हितगुज

मतिमंदत्व आणि लैंगिकतेच्या विविध पैलूंचे...

अंक दुसरा
ऑगस्ट-सप्टेंबर २०१७

या अंकात काय दडलंय...?

- **मतिमंदत्व आणि लैंगिकता**
  वयात येताना...
- **मतिमंदत्व**
  मतिमंदत्व का येतं? - डॉ. कौमुदी गोडबोले
- **प्रश्न मनातले...**
- **आपले अनुभव**
  माझी मुलगी - सीमा गरुड
- **माहितीच्या जगात**
  काय सांगू? कसं सांगू? खास आई-बाबांसाठी
  - डॉ. शांता साठे - डॉ. अनंत साठे

प्रिय पालक, शिक्षक आणि कार्यकर्ते,

सर्वांना सप्रेम नमस्कार!

'हितगुज'चा दुसरा अंक आपल्या हाती देताना आनंद वाटत आहे. अनेकांनी फोन करून, प्रत्यक्ष भेटल्यावर, मेसेज करून, अशा विविध मार्गांनी हितगुजच्या पहिल्या अंकावर भरभरून प्रतिक्रिया दिल्या. आपणा सर्वांचे मन:पूर्वक धन्यवाद!

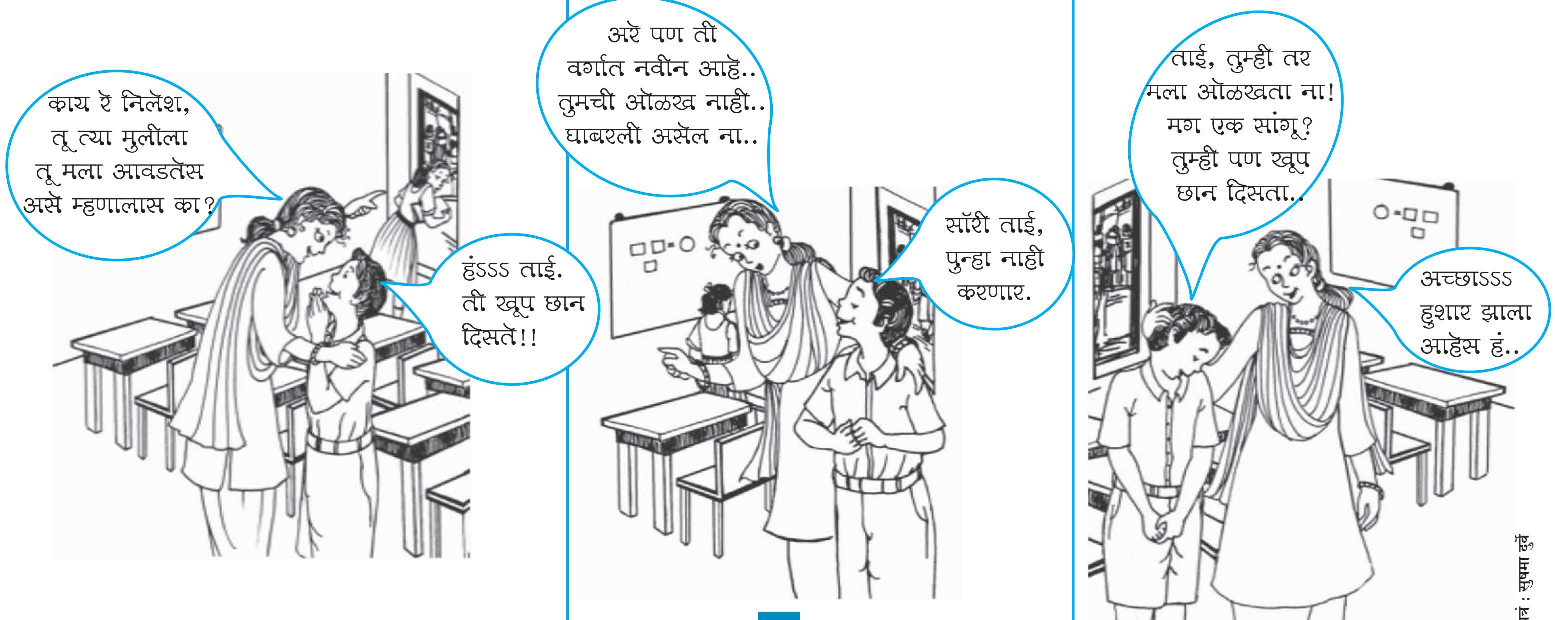
'शरीर साक्षरता' म्हणजे काय, शरीर साक्षरता विषयातील तथापिचं काम आणि त्यातून लैंगिकता शिक्षणाकडे जाणारा प्रवास, याशिवाय मतिमंदत्वाची कारणं, आपल्या मनात डोकावणारे प्रश्न आणि त्यांची उत्तरं, तथापिने पालकांसाठी सुरु केलेला 'स्वीकार आधार गट' अशा काही गोष्टींविषयी आपण मागच्या अंकात जाणून घेतलं. यावेळच्या अंकात काय दडलंय? ही उत्सुकता असेलच... वाढाळू वयात मुला-मुलींमध्ये घडून येणाऱ्या बदलांविषयी माहिती देणारा 'वयात येताना...' हा लेख, एका आई पालकांचं मनोगत, या खास गोष्टी. 'मतिमंदत्व आणि अनुवंशिकता' हा एक कायम चर्चेत असणारा, जाणून घेण्याची उत्सुकता असणारा विषय. म्हणूनच डॉ. कौमुदी गोडबोले (अनुवंशशास्त्र तज्ज्ञ) यांचा 'मतिमंदत्व का येतं?' हा लेख पुर्नप्रकाशित करत आहोत. तसंच 'माहितीच्या जगात' या सदरातून जाणून घ्या, 'काय सांगू? कसं सांगू?' या खास आई-बाबांसाठी असलेल्या सुंदर पुस्तकाविषयी!

'मतिमंदत्व आणि लैंगिकते'च्या विविध पैलूंविषयी आपणही आपले अनुभव, मतं जरूर लिहा आणि अंकाविषयीच्या प्रतिक्रियाही वेळात वेळ काढून कळवा. 'हितगुज'च्या वाटचालीसाठी आपलं योगदानही तितकंच महत्वाचं आहे!

आपापल्या आयुष्यातल्या इतर काळोखा-सकट मतिमंदत्वाविषयीचे, लैंगिकतेविषयीचे, भाव-भावनांविषयीचे, शुभ-अशुभ असे अनेक गैरसमज, संकुचितपणाही दूर होवो. अपंग व्यक्तीदेखील माणूस आहेत, त्यांनाही भावना असतात, गरजा असतात, सन्मानाने जगण्याचा, जगू देण्याचा हक्क त्यांनाही आहे, हे स्वीकारणारे, त्यासाठी हातभार लावणारे सकारात्मक विचारांचे दिवे प्रकाशमान होवोत... आपल्या आणि आजूबाजूंच्या मेंदू..मेंदूत... मना..मनात... तेवत राहोत.. या दिपावलीच्या मनभरून सदिच्छा!!!

दिवाळीनंतर भेटूच!

आपले
प्राजक्ता, अच्युत
आणि तथापि टीम



चित्र : सुषमा दुबे

वयात येताना...

एखाद्या रोपाचं झाडात रुपांतर होत असताना त्याला नवीन धुमारे फुटू लागतात, छोट्या छोट्या फांद्या, कळ्या, मग फुलं-फळं असा बहर येऊ लागतो. तसंच मुलं-मुली वयात येत असताना त्यांच्या शरीरात आणि मनात अनेक बदल घडून येऊ लागतात. वाढाळू वयाचा हा एक सुंदर बहरच असतो. मग हळूहळू मुलीचं स्त्रीमध्ये आणि मुलाचं पुरुषामध्ये रुपांतर होऊ लागतं. वयात येणं हा टप्पा आपल्या सगळ्यांच्या आयुष्याचा गुंतागुंतीचा, गोंधळाचा पण महत्वपूर्ण असा काळ असतो. मोठं होण्याची सुरुवात म्हणजे वयात येणं... यालाच किशोरवय, वाढाळू वय किंवा पौंगडावस्था असंही म्हणतात. शरीर आणि मनात नवे बदल घडून येण्याचा हा काळ... नव्या बदलांचा, अनुभवांचा आणि म्हणूनच नव्या जाणिवांचा हा कालखंड संवेदनशील असतो. काही बदल आपल्याला दिसतात, जाणवतात. तर काही बदल शरीराच्या आत घडून येत असल्यामुळे आपल्याला दिसत नाहीत. मेंदूमध्ये असणाऱ्या पिच्युटरी नावाच्या ग्रंथीतून काही रस तयार व्हायला लागतात. यांना संप्रेरक किंवा हार्मोन्स म्हणतात. या संप्रेरकांमुळे किंवा रसांमुळे शरीराची वाढ व्हायला लागते. म्हणजे नेमकं काय काय व्हायला लागतं... जाणून घेऊया, 'वयात येताना' या लेखातून...

सर्व मुली व मुलं ही वेगवेगळ्या काळात वयात येतात. साधारणपणे मुली ०९ ते १३ व मुलगे ११ ते १५ या काळात वयात येतात. मुलींच्या स्त्रीबीज कोशाची वाढ सुरु होते व त्यातून इस्ट्रोजन व प्रोजेस्टेरोन ही संप्रेरकं निर्माण होऊ लागतात. इस्ट्रोजेन संप्रेरकामुळे मुलींच्या प्रजननसंस्थेची वाढ सुरु होते. प्रोजेस्टेरोन संप्रेरकामुळे गर्भाशयाच्या आतील आवरणाच्या वाढीस मदत होते. तसंच स्त्रीबीज निर्मितीलाही सुरुवात होते. याप्रमाणेच मुलांमध्ये वृषणांची वाढ सुरु होते. त्यातून टेस्टोस्टेरोन संप्रेरक निर्माण होतं. त्यामुळे मुलांच्या प्रजननसंस्थेच्या वाढीला सुरुवात होते आणि पुरुषबीजं म्हणजेच शुक्राणू निर्माण होऊ लागतात.

या काळात मुला-मुलींच्या शरीरात, मनात होणारे बदल त्यांना माहिती होणं आणि ते समजून घेणं महत्वाचं आहे. अर्थात मतिमंद मुला-मुलींसाठी हे समजून घेण्याच्या मर्यादा आहेतच. पण एक पालक म्हणूनही हे सारं समजून घेणं तितकंच महत्वाचं आहे. किशोरावस्थेचा टप्पा सगळ्यांच्या जीवनाचा अविभाज्य टप्पा आहे. यात सामान्य मुलं आणि अपंग मुलं असा फरक उरत नाही. पण सामान्य (सुदृढ) मुलं, अंध मुलं, मतिमंद मुलं याप्रमाणे मुलांच्या किशोरवयातील गरजा वेगवेगळ्या पद्धतीने हाताळाव्या लागतात. किशोरवयातील बदलांची माहिती देण्यासाठी वेगवेगळी माध्यमे वापरावी लागतात. मुलींमध्ये साधारणतः ०९ व्या वर्षानंतर काही शारीरिक व मानसिक बदल होऊ लागतात.

मुलींमध्ये होणारे शारीरिक बदल :

- उंची एकाएकी वाढते. खूप भूक लागते. वजन वाढू लागतं.
- शरीराचा आकार बदलतो. शरीराला गोलाई येते.
- स्तनांची वाढ होते.
- मासिक पाळी येऊ लागते.
- काखेत व जांघेत केस येतात.
- त्वचा तेलकट होऊ लागते. चेहऱ्यावर मुरूमं येऊ लागतात.

मुलांमध्ये होणारे शारीरिक बदल :

किशोरवयात जसं मुलींच्या शरीरात बदल होतात तसं मुलांच्या शरीरातही बदल होतात. मुलींप्रमाणेच मुलांनाही खूप भूक लागते, वजन वाढू लागतं. साधारणपणे ११ ते १५ या वयात मुलांध्ये अनेक शारीरिक बदल दिसू लागतात.

- मुलांचं शरीर जास्त पीळदार होतं. खांदे रुंद होतात.
- छाती रुंदावते. स्नायूंना बळकटी येते.
- आवाज फुटतो/चिरकतो. कधी-कधी तो जाडा-भरडा किंवा घोगरा होतो.
- चेहऱ्यावर दाढी-मिशा यायला सुरुवात होते.
- अंगावर, हात-पाय, छातीवर केस येऊ लागतात. काखेत व जननेंद्रियांभोवती केस उगवू लागतात.
- त्वचेखालील तैलग्रंथी व स्वेदग्रंथी यांच्या कार्याला सुरुवात होते. त्यामुळे या वयात जास्त प्रमाणात घाम येऊ लागतो. चेहरा जास्त तेलकट दिसू लागतो.
- चेहऱ्यावर मुरमं-तारुण्यपीटिका येऊ लागतात.
- मुलांध्ये वीर्यनिर्मितीला सुरुवात होते. झोपेत वीर्य बाहेर येण्याचा अनुभव येऊ लागतो.
- भिन्नलिंगी किंवा समलिंगी व्यक्तीबद्दल शारीरिक आकर्षण वाटायला लागतं.
- शिश्नाचा आणि वृषणाचा आकार मोठा होतो. त्याच्या आजूबाजूला केस येऊ लागतात. वृषणातून टेस्टोस्टरोन संप्रेरक निर्माण होते. बीजकोषामध्ये पुरुषबीजं तयार व्हायला लागतात. शिश्नाला अधून-मधून ताठरपणा येऊ लागतो. आता शिश्नमुंडावरील त्वचा मागे-पुढे सरकू शकते.
- किशोरावस्था पूर्ण होण्याच्या सुमारास सरासरीनं मुलगे अधिक उंच होतात.

हे बदल अगदी नैसर्गिक आहेत व सर्वांना या बदलांधून थोड्या-फार प्रमाणात जावंच लागतं. यातील काही बदल आपल्याला दिसून येतात. तर काही बदल हे शरीराच्या आत घडून येत असतात. जसे मुला-मुलींमध्ये शरीराच्या पातळीवर काही बदल होत असतात तसेच मनाच्या पातळीवरही होत असतात.

मुलींसाठी व मुलांसाठी किशोरवयात होणारे हे बदल सुरुवातीला गोंधळून टाकणारे असतात. मुला-मुलींमध्ये होणाऱ्या शारीरिक बदलांमध्ये वेगळेपणा आढळतो, पण मानसिक बदलांमध्ये मात्र सारखेपणा आहे.

मुला-मुलींमध्ये होणारे मानसिक बदल :

- 'स्व'ची जाणीव व्हायला लागते. आता आपण मोठे झालो अशी भावनाही निर्माण होऊ लागते.
- स्व-आदर वाढीस लागतो. त्यामुळे इतरांनी आपल्याशी आदराने वागण्या-बोलण्याच्या अपेक्षा आकार घेऊ लागतात.
- नव्यानेच काही भावना मनात येऊ लागतात. लैंगिक भावना जाणवायला लागते. भिन्नलिंगी किंवा समलिंगी व्यक्तीबद्दल शारीरिक, मानसिक आकर्षण वाटायला लागतं. भावनिक जवळीक साधावीशी वाटायला लागते, सहवास हवाहवासा वाटतो. पण या सर्व भावनांचा अर्थ कसा लावायचा हेच नेमकं उलगडत नाही. 'प्रेम' या कल्पनेविषयीच प्रेम वाटायला लागतं. केवळ आकर्षण म्हणजे प्रेम नाही हे कळत नाही.
- कुटुंबापेक्षा मित्र-मैत्रिणींमध्ये जास्त वेळ घालवावा असं वाटतं.
- तसंच इतर भावनाही (आनंद, राग, लोभ, प्रेम, दुःख) तीव्र होतात. उदा. चिडचिड होऊ लागते.

या वाढीच्या काळात शरीराला जास्त आणि सकस आहाराची गरज असते. सकस आहार म्हणजे घरचं स्वच्छ व ताजं जेवण. ज्यामध्ये फळभाज्या, पालेभाज्या तसेच डाळींचा समावेश असतो. फळं व भाज्या खाण्याने त्वचा तरतरीत राहण्यास, चेहऱ्यावरील तेलकटपणा कमी होण्यास मदत होते. महत्वाचं म्हणजे या वाढीच्या वयात शरीर आणि मन निरोगी राहण्यास मदत होते.

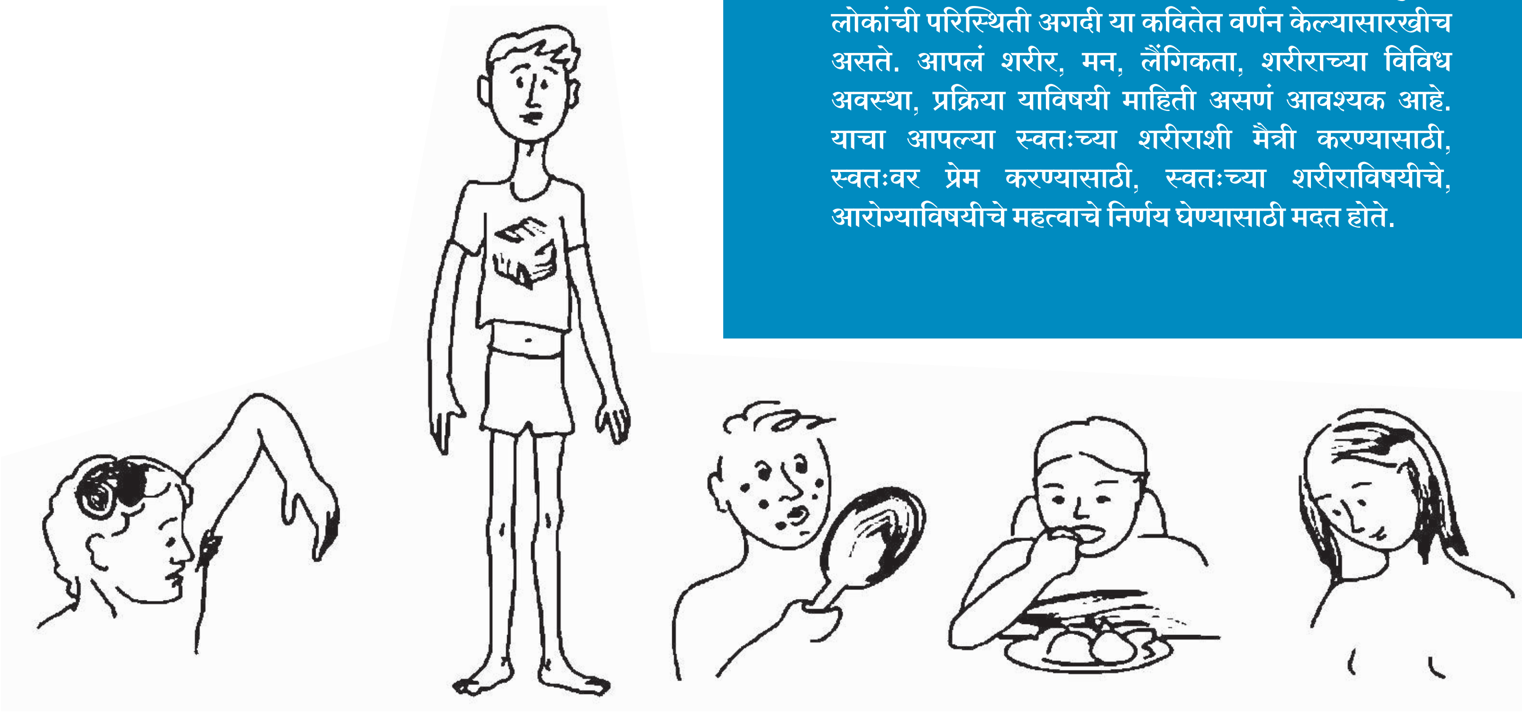
महत्वाचं म्हणजे या सर्व बदलामुळे घाबरून जाण्याचं काही कारण नसतं. हे सर्व बदल होणं अगदी नैसर्गिक आहे आणि सर्वांना अशा प्रकारच्या बदलांमधून जावचं लागतं!

एक कविता... तुमच्यासाठी !

असं काहीतरी आहे जे मला माहित नाहीये
पण माहित असायला हवं आहे.
मला काय माहित नाही हे मी जाणत नाही
तरीही ते मला माहित असायला हवं आहे.
मला अगदी मठ्ठ असल्यासारखं वाटतं
कारण एकीकडे, मला ते माहित पण नाही
आणि जे माहित नाही ते काय
हे तरी कुठे माहित आहे?
आणि म्हणून मग सगळं काही
माहित असल्याचा माझा आव असतो.
पण हे चक्रावणारं आहे.
कारण आव कसला आणायचा हेच मला माहित नाहीये.
मग मला सगळंच माहित असल्याचं भासवतो.
मला काय माहित असायला हवं हे तुम्ही जाणता बहुतेक.
पण तुम्ही पण मला ते सांगू शकत नाही, कारण
मला काय माहित असायला हवं हे तुम्ही जाणता बहुतेक.
पण तुम्ही पण मला ते सांगू शकत नाही, कारण
मला काय माहित नाही हे तुम्हाला तरी
कुठे माहित आहे?
मला काय माहित नाही हे तुम्हाला माहीतही असेल
कदाचित
पण ते मला माहित नाहीये हे तुम्हीही जाणत नाही
आणि मीही ते सांगू शकत नाही
म्हणून तुम्हाला, मला सगळं काही सांगावं लागेल.

– आर. डी. लॅंग, नॉट्स् (रुपांतरित)

आपल्या स्वतःच्या शरीराविषयी, लैंगिकतेविषयी बहुतांश लोकांची परिस्थिती अगदी या कवितेत वर्णन केल्यासारखीच असते. आपलं शरीर, मन, लैंगिकता, शरीराच्या विविध अवस्था, प्रक्रिया याविषयी माहिती असणं आवश्यक आहे. याचा आपल्या स्वतःच्या शरीराशी मैत्री करण्यासाठी, स्वतःवर प्रेम करण्यासाठी, स्वतःच्या शरीराविषयीचे, आरोग्याविषयीचे महत्वाचे निर्णय घेण्यासाठी मदत होते.



मतिमंदत्व का येतं?

– डॉ. कौमुदी गोडबोले
koumudig@gmail.com

मागच्या अंकात आपण मतिमंदत्वाची विविध कारणं माहिती करुन घेतली. पण अनुवांशिकतेचा मतिमंदत्वाशी नेमका कसा, कितपत संबंध आहे, त्यावर मात करता येऊ शकते का, कशी? असे प्रश्न पालकांना, कार्यकर्त्यांना अनेकदा पडलेले असतात. त्यातही 'अनुवांशिकता आणि मतिमंदत्व' हा संबंध समजण्यासाठी अनेकदा किचकट किंवा अनाकलनीय वाटत असतो.

रंगसूत्र म्हणजे काय, गुणसूत्र म्हणजे काय, हे समजून घेणं जणू काही आपल्या आवाक्याबाहेरचंच आहे असं वाटू लागतं. म्हणूनच 'मतिमंदत्व का येतं?' या लेखातून हे सारं थोडं सोपेपणानं समजून घेण्याचा प्रयत्न करुया...

मतिमंदत्व का येतं, हा केवळ मतिमंद व्यक्तींच्या कुटुंबियांनाच नाही तर अनेकदा तज्ज्ञांनाही बुचकळ्यात टाकणारा प्रश्न आहे. कधी कधी एखादं पटणारं उघड कारण असतं. गर्भारपणात आईचा रक्तदाब प्रमाणाबाहेर वाढला, बाळ अपुऱ्या दिवसांचं, कमी वजनाचं जन्मलं किंवा प्रसूतीत अडथळा येऊन बाळ गुदमरलं वगैरे. पण अनेकदा सगळं काही व्यवस्थित असताना, बाळ-बाळंतीण सुखरुप असतानाही हळूहळू बाळाच्या अक्षमता लक्षात यायला लागतात. शारीरिक वाढ अनेकदा बऱ्यापैकी असते पण मानसिक प्रगतीचे टप्पे मात्र वेळच्या वेळी गाठले जात नाहीत किंवा वाढत्या वयानुसार प्रगतीऐवजी अधोगतीच दिसायला लागते. कधी झटके-अपस्मारीचा विकार जडतो. मेंदूची वाढ खुंटते आणि डोक्याचा घेर वयानुसार वाढणं बंद होतं. कधी तिरळेपणा, अंधत्व किंवा बहिरेपणाही जोडीला येतो. आपल्या बाळाची ही अवस्था आणि बुद्धी वाढवण्यासाठी आपल्या हाती फारसं काही नाही ही जाणीव पालकांना असहाय्य बनवते. आमचं काय चुकलं म्हणून हे असं झालं? आमच्या पुऱ्या खानदानात कोणालाही असला आजार नाही, मग आमच्याच वाट्याला हे का आलं? हे पुन्हा पुन्हा विचारले जाणारे प्रश्न डॉक्टरांनाही निरुत्तर करतात.

आजच्या शास्त्राला समजलंय त्यानुसार, बाळ मतिमंद होण्यामागे अनेक कारणं असतात. काही त्या स्त्रीच्या आरोग्यावर किंवा वारेच्या कामकाजावर अवलंबून असतात. गर्भवती स्त्रीच्या आजारांमध्ये थायरॉइड ग्रंथीतील स्त्रावाची कमतरता, तीव्र रक्तदाब, गर्भारपणातील जंतुदोषामुळे येणारा तीव्र ताप या साऱ्यांचा गर्भावर परिणाम होऊ शकतो. खूप सुरुवातीपासून असा त्रास होत असेल तर मेंदूच्या रचनेवरही परिणाम होतो आणि त्यात व्यंग निर्माण होतं. नंतरच्या काळात असेल तर मेंदूच्या कामकाजात अडथळे निर्माण होतात. शिक्षणात समस्या येणं, झटके येणं अशी लक्षणे दिसतात. कधी कधी त्या स्त्रीच्या शरीरात चुकीची प्रतिपिंडे तयार झाल्याने वा रक्त गोठण्याच्या प्रक्रियेत अनियमितता आल्यानेही वारेचा, पर्यायाने बाळाचा रक्तपुरवठा कमी होतो. बाळाचं पोषण, बाळाभोवतीचं गर्भजल कमी होतं, ज्याचे शरीराबरोबरच बुद्धीवरही दूरगामी परिणाम होऊ शकतात.

कधी कधी एरवी व्यवस्थित वाढलेल्या गर्भाला प्रसूतीच्या वेळी अडचणींचा सामना करावा लागतो. प्रसूतीचा काळ लांबला, गर्भजलाचा निचरा होऊन बाळ कोरडं पडलं तर बाळाच्या हृदयाच्या ठोक्यांवर परिणाम होतो. मेंदूचा व इतर शरीराचा रक्तपुरवठा धोक्यात येतो किंवा प्रसूतीदेखील व्यवस्थित होते पण जन्मानंतर बाळाला तीव्र कावीळ होते किंवा गंभीर जंतुदोष निर्माण होतो, रक्तातली साखर काही कारणाने अतिशय कमी होते, ज्यामुळे नंतर मतिमंदत्वाची लक्षणं दिसू शकतात.

वर उल्लेख केलेल्या आणि अनेकदा टाळता येणाऱ्या, उपचार उपलब्ध असलेल्या कारणांच्या जोडीला मतिमंदत्व निर्माण करणारे अनुवांशिक आजारदेखील असतात.

रंगसूत्रांत (DNA) काही दोष निर्माण झाल्यास – म्हणजे त्यांची चुकीची रचना किंवा गुणसूत्रांची (प्रत्येक रंगसूत्र हे अनेक गुणसूत्रांचे मिळून बनलेले असते.) चुकीची संख्या, यांमुळे डाऊन सिंड्रोम, जनुकांमधील घातक बदल, शरीरातील चयापचयातील वितंचकांच्या (enzymes) कमतरता हे आणि असे अनेक अनुवांशिक आजार, आई-वडील वरवर धडधाकट दिसत असतानाही बाळामध्येच पहिल्यांदा दिसू शकतात. घराण्यात त्याच आजाराचे एकापेक्षा अनेक रुग्ण एकापेक्षा अधिक पिढ्यांमध्ये असतील, नात्यात लग्न असेल तर अनुवांशिक आजारांची शक्यता इतरांच्या मानाने थोडी वाढते. अर्थात नात्यात लग्न नसेल तर असले आजार होतच नाहीत किंवा नात्यात लग्न असेल तर १०० टक्के अनुवांशिक आजार होतातच असे मात्र नाही. कुणाच्याही, कुठल्याही गर्भारपणात, आई-वडील, पुरं खानदान कितीही निरोगी असलं तरीही बाळामध्ये रचनेचे अथवा कार्याचे दोष उत्पन्न होण्याची ३.५ टक्के शक्यता असते. त्यामुळे बाळ १०० टक्के नॉर्मल होईल, अशी गॅरंटी देणं शक्य नसतं.

मतिमंदत्व ही एक स्थिती आहे. त्यात काही अपवाद वगळता फारसा फरक होत नाही. वाढत्या वयानुसार, मेंदूच्या उर्वरित आणि शक्य असल्यास वाढत्या क्षमतांनुसार समज वाढते, त्यानुसार प्रगतीचे टप्पे पुढे सरकतात, पण बुद्ध्यंक सर्वसाधारणतः एकाच पातळीवर राहतो. त्यामुळे अनेकदा मतिमंदत्व बरं करण्याच्या मागे लागणं, कोणीही सांगेल तो तो उपाय करणं अनेकदा निष्फळ आणि निराशाजनक ठरतं. म्हणूनच योग्य तज्ज्ञांचा सल्ला घेऊन त्या त्या

व्यक्तीच्या क्षमता-अक्षमता लक्षात घेऊन आहे त्या बुद्धीचा जास्तीत जास्त वापर कसा करता येईल, जोडीच्या स्नायूंच्या शक्तीतील वा दिसण्या-ऐकण्यातील कमतरतांमध्ये वा चंचलतेसारख्या वर्तणूकीमध्ये कशी सुधारणा घडवता येईल याचा प्रयत्न करणं उचित ठरतं. अशा व्यक्तींचे कुटुंबीय, तज्ज्ञ थेरेपिस्ट, विशेष शाळांमधले प्रशिक्षित शिक्षक या साऱ्यांच्या प्रयत्नांवर, त्यांच्यातील समन्वयावर मतिमंदत्वाचा डोळस स्वीकार करणं शक्य होतं. त्यांना शक्यतो घरच्या सुरक्षित वातावरणात, समाजाच्या मुख्य प्रवाहात सन्मानाने, मिळून-मिसळून वागता यावं, जमेल ते कौशल्य आत्मसात करून त्याचा भावी आयुष्यात वापर करता यावा, हा मतिमंदांच्या पुनर्वसनातला महत्वाचा हेतू असतो.

मात्र, मतिमंदत्व ही परिस्थिती केवळ त्या व्यक्तीपुरतीच मर्यादित राहत नाही. साऱ्या कुटुंबावर त्याचे पडसाद उमटतात. म्हणूनच एखाद्या व्यक्तीला मतिमंदत्व का आलं असेल? ते अनुवांशिक प्रकारचं असेल तर परत पुढच्या बाळंतपणात येईल का? ते टाळण्यासाठी, किमानपक्षी गर्भारपणात वेळीच ओळखण्यासाठी विविध तपासण्यांची गरज असते. त्या तपासण्यांत मेंदूच्या एम.आर.आय. स्कॅनपासून जनुकीय तपासण्यांपर्यंत सारं येऊ शकतं, जे बऱ्याचदा खर्चिक आणि वेळखाऊ असतं. त्या तपासण्यांचा थेट त्या व्यक्तीला बरं करण्यासाठी फारसा उपयोग नसतो, पण नेमका दोष कळला तर जगभरातील त्या आजाराच्या व्यक्तीवरचं - व्यक्तींसाठींचं संशोधन, मर्यादित का होईना पण उपचार हे सारं कळतं. शिवाय गर्भारपणात प्रसूतीपूर्व तपासण्या करून गर्भात तोच दोष आहे का नाही हेदेखील शोधता येतं. दोष असल्यास तो बरा करणं अनेकदा शक्य नसलं तरी निदान अशा असाध्य दोष असलेल्या गर्भाचा जन्म रोखणं असा पर्याय पालकांना मिळू शकतो. त्यामुळे पुढच्यावेळी दिवस राहिल्यानंतर धावपळ करण्यापेक्षा, सगळा आर्थिक भार सोसण्यापेक्षा, दिवस राहण्याअगोदरच उपलब्ध आणि आवश्यक तपासण्या करणं श्रेयस्कर ठरतं. काही वेळा आधीचं मतिमंद मूल दगावतं आणि त्याच्याबरोबरच त्याच्या वैद्यकीय तपासण्यांचे अहवाल आणि निष्कर्षांना-देखील तिलांजली दिली जाते. खरं तर हे निष्कर्ष पुढच्या गर्भारपणासाठी अत्यंत महत्वाचे असतात. अनेकदा मतिमंद मूल अत्यंत गंभीर परिस्थितीत, मरणासन्न असताना त्याचा डीएनए भावी जनुकीय तपासण्यांसाठी जपून ठेवण्याचा सल्ला डॉक्टर देतात. मात्र त्यावेळी भावनेच्या भरात हा सल्ला दुर्लक्षिला जातो. बऱ्याचशा अनुवांशिक आजारांचं, गर्भारपणातलं निदान वा त्या आजाराचा इतर नातेवाईकांना धोका असल्यास त्याचे निदान हे मूळ आजारी व्यक्तीतला जनुकीय दोष माहिती असेल तरच करता येतं. त्यासाठी आजाराचं नुसतं नाव वा वर्णन पुरेसं पडत नाही.

शास्त्रांचा विकास अखंड होत असतो आणि वैद्यकीय अनुवंशशास्त्र तर त्या मानाने खूपच नवीन विषय आहे. आजघडीला जवळजवळ अनुवांशिक असू शकतील अशा, मतिमंदत्वाच्या नेमक्या निदानासाठी सुलभ चाचण्या उपलब्ध नाहीत. क्वचित असतील तर सगळ्यांना परवडतीलच असं नाही. पण ही परिस्थिती वेगाने बदलते आहे, सुधारते आहे. त्या सुधारणांचा उपयोग सध्या तरी मतिमंदत्वाच्या उपचारांपेक्षा निदानासाठी जास्त आहे, पण म्हणून त्या कमी ठरत नाहीत. तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाने, वेळीच चाचण्या-तपासण्या करून मतिमंदत्वाची कारणं शोधणं आणि त्याच्याशी समझोता करून योग्य ते शिक्षण-पुनर्वसन करणं हे मतिमंद व्यक्तींच्या कुटुंबियांसाठी व्यवहार्य आहे.

- सदर लेख तथापिच्या 'शरीर साक्षरता सर्वांसाठी' या मतिमंद मुलांच्या पालक व शिक्षकांसाठी प्रकाशित करण्यात आलेल्या पुस्तकात प्रथम प्रकाशित करण्यात आला आहे.

रंगसूत्रे (आणि त्यांचे घटक म्हणजे गुणसूत्रे) हा अनुवांशिकतेचा पाया आहे, म्हणून त्यांच्याविषयी थोडक्यात समजून घेऊ...

रंगसूत्रे (DNA) म्हणजे काय?

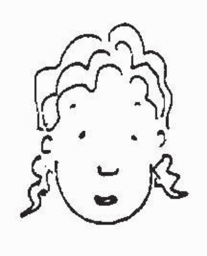
रंगसूत्रांनाच इंग्रजीमध्ये DNA म्हणजे डीऑक्सिरायबो न्यूक्लिक ॲसिड असं म्हटलं जातं. डोळ्यांना न दिसणाऱ्या जीवाणूंपासून ते मानवापर्यंत सगळ्या सजीवांमध्ये असलेले जनुकीय घटक (जेनेटिक मटेरियल) ज्यापासून बनतात, ते रेणू म्हणजे रंगसूत्रे (डीएनए). रंगसूत्रे ही पेशीकेंद्रात असतात. प्रत्येक रंगसूत्र खास अशा अनेक गुणसूत्रांचे (क्रोमोझोम्स) मिळून बनलेले असते. प्रत्येक रंगसूत्रा(डीएनए)मध्ये ॲडेनाइन (ए), थायमिन (टी), ग्वेनाइन (जी) आणि सायटोसीन (सी) हे चार घटक असतात. त्यामध्ये त्या सजीवाची जनुकीय माहिती साठवलेली असते.

'डीएनए'च्या या दीर्घ साखळीमधून (क्रोमाझोम्स-गुणसूत्रे) आणखी काही छोटे छोटे भाग वेगळे काढता येऊ शकतात. हे छोटे भाग 'डीएनए'च्या हजारो युनिटपासून बनलेले असतात. या छोट्या भागांना 'जीन्स' (जनुके) असे म्हणतात. प्रत्येक सजीवाची जनुकीय वैशिष्ट्ये, गुणधर्म या जीन्सवर अवलंबून असतात.

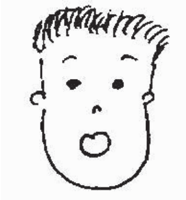
गुणसूत्रे (Chromosomes) म्हणजे काय?

रंगसूत्रांचे (डीएनए) चे रेणू एकमेकांशी जोडलेले असतात आणि त्यापासून बनणाऱ्या 'डीएनए'च्या दीर्घ साखळीला गुणसूत्रे (क्रोमोझोम्स) म्हणतात किंवा रंगसूत्रे ज्या घटकांनी बनलेली असतात, ते घटक म्हणजे गुणसूत्रे. गुणसूत्रांमुळे त्या व्यक्तीचे गुणधर्म, रंग-रूप, उंची, प्रतिकारशक्ती, स्वभाव, अनुवांशिक आजार इत्यादी गोष्टी बऱ्याच प्रमाणात निश्चित होत असतात. अशा प्रकारे अपत्याला जन्मदात्यांकडून एक प्रकारचा ठेवाच मिळत असतो. (योग्य परिस्थिती मिळाली तर गुणधर्मांचा विकास होतो नाहीतर ते दबून जातात.)

मानवी शरीरातल्या एका गुणसूत्रात तब्बल ३.३५ कोटी एवढ्या 'डीएनए'च्या युनिटचा समावेश असतो. प्रत्येक सजीवातील गुणसूत्रांची संख्या वेगवेगळी असते. मानवी पेशीत गुणसूत्रांच्या २३ जोड्या असतात. काही वेळा दोन वेगवेगळ्या प्रजातीच्या सजीवांतील गुणसूत्रांची संख्या सारखी असते, मात्र त्यातील 'डीएनए'ची रचना वेगवेगळी असते. शरीराची घडण व कार्य या दोन्ही गोष्टी गुणसूत्रांवर अवलंबून असतात. शरीर रचनेतील सूक्ष्मातिसूक्ष्म तपशील आणि शरीरक्रियांमधील सूक्ष्मातिसूक्ष्म प्रक्रिया गुणसूत्रांवर अवलंबून असतात. त्यामुळे गुणसूत्रांमधील दोष हेही अनेक आजारांना कारणीभूत ठरतात. गुणसूत्रे एका पिढीतून दुसऱ्या पिढीत उतरतात म्हणून अशा आजारांना आपण अनुवांशिक आजार म्हणतो. किंबहुना अनेक आजारांमध्ये अनुवांशिकतेचा भाग कमी-अधिक प्रमाणात असतो.



प्रश्न मनातले...



आपण जाणताच, की मतिमंदत्वाविषयीचे काही प्रश्न विचारले जातात,तर काही अनेकदा वर्षानुवर्षांपासून मनातच ठेवलेले असतात. त्यांची उत्तरंही ऐकीवातून तयार झालेली असतात. अनेकदा अशी उत्तरं, ही 'उत्तरं' नसून गैरसमजच असण्याची शक्यता अधिक असते. शिवाय या गैरसमजांनीही मनात वेगळं 'घर' केलेलं असतं आणि त्यांची 'घरघर'ही रोजच्या आयुष्यावर उमटत असते. म्हणूनच विज्ञान शास्त्राच्या आधारे काही प्रश्नांची उत्तरं या खास सदरात देत आहोत.

'वयात येणं' या नाजूक, संवेदनशील, महत्वपूर्ण विषयाला केंद्रस्थानी ठेवून या अंकाची गुंफण झाली आहे. म्हणून कधीतरी मनात डोकावणाऱ्या आणि योग्य उत्तर मिळाल्यावर 'अरेच्चा, असं आहे तर!' असं वाटून जाणाऱ्या काही प्रश्नांची उत्तरंही दिली आहेत. नक्की वाचा!

१) **मतिमंदत्व आणि वेड हे एकच आहे का?**

उत्तर : मतिमंदत्व आणि वेड हे एकच नसून दोन स्वतंत्र अवस्था आहेत. मतिमंदत्व हा आजार नाही, एक अपंगत्व आहे, तर ज्याला सामान्यपणे वेड म्हटलं जातं, तो एक मानसिक आजार आहे.

२) **गोळ्या-औषधांनी मतिमंद मुलांचा बुद्ध्यंक वाढवता येतो का?**

उत्तर: यामध्ये फार तथ्य नाही. कारण बुद्धी आपल्याला जन्मतः मिळते. बुद्धिमापनाच्या वेगवेगळ्या चाचण्या घेतल्या तर आलेल्या बुद्ध्यंकात काही फरक पडू शकतो. पण ही बुद्ध्यंकातली खरी वाढ नसते. तसेच वयपरत्वेही बुद्धीमध्ये थोडी वाढ होते. तसेच योग्य वातावरण, समतोल आहार, बुद्धीला चालना देणारे शिक्षण यामुळेही बुद्ध्यंकात थोडी वाढ होऊ शकते. पण अशी वाढ मतिमंद मुलांध्ये फारच कमी प्रमाणात होते. उलट या मुलांना योग्य वातावरण आणि प्रशिक्षण दिले नाही तर त्यांचा बुद्ध्यंक कमीही होऊ शकतो. तसेच मतिमंद मुलांना फिट्स, हायपोथायरॉइडिझम (थायरॉइड संप्रेरकांची कमतरता) असा एखादा आजार असेल आणि त्यावर योग्य इलाज केले नाहीत तरीही बुद्ध्यंक कमी होऊ शकतो. कोणत्याही गोळ्या, औषधे, इंजेक्शन्स, ऑपरेशन्स यामुळे तो वाढत नाही. बुद्धी किंवा बुद्ध्यंक वाढवता येईल असा दावा करणारी औषधे जगात उपलब्ध आहेत पण हा दावा निर्विवादपणे सिध्द झालेला नाही. त्यामुळे बुद्ध्यंक वाढवण्याच्या मागे लागण्यापेक्षा असलेली बुध्दिमत्ता जास्तीत जास्त वापरण्याचे प्रशिक्षण मतिमंद मुलांना प्रयत्नपूर्वक देणं हाच योग्य मार्ग आहे.

३) **मतिमंदत्व हे अनुवांशिकच असते का?**

उत्तर : मतिमंदत्व अनुवांशिक असतेच असं नाही. इतर कारणांमुळेही मतिमंदत्व येऊ शकतं. पहिलं अपत्य मतिमंद असेल तर दुसरं अपत्यही मतिमंद होईलच असं नाही.

तसेच A, B, AB, O या रक्तगटांशिवाय RH नावाचा एक गटही सुमारे ८५ टक्के व्यक्तींमध्ये असतो. अशा व्यक्तींच्या रक्तगटाला +(पॉझिटिव्ह) म्हणतात आणि ज्या व्यक्तींमध्ये हा घटक नसतो,त्यांच्या रक्तगटाला –(निगेटिव्ह) म्हणतात. आई-वडिलांचा RH रक्तगट जुळत नसेल म्हणजे आईचा रक्तगट RH (–) आणि वडिलांचा रक्तगट RH (+) असेल तर पहिलं अपत्य सुदृढ जन्मते, मात्र दुसऱ्या अपत्याच्या वेळी मतिमंद मूल जन्माला येण्याची शक्यता असते. आईचा रक्तगट RH (–) आणि वडिलांचा रक्तगटही RH (–) असेल तर ठीक,पण वडिलांचा रक्तगट RH (+) असेल तर गर्भाला यापासून धोका होऊ नये, म्हणून आईवर वेळीच औषधोपचार करुन घेणे आवश्यक असते.

४) **संप्रेरकं म्हणजे काय? ती काय करतात?**

उत्तर: संप्रेरकं रक्तात सोडलेली रसायनं असतात. ती पेशींवर परिणाम करतात. संप्रेरकांचे काही परिणाम अगदी नाट्यमय असतात. उदा. हातांची थरथर होणे, पोटात खड्डा पडल्यासारखे वाटणे. किशोरवयात वाढीसही संप्रेरकं मदत करतात. त्यांच्यामुळे झोप लागते. मुलगा-मुलगी यांचे विशिष्ट आकार तसेच मुलाचे पुरुषामध्ये आणि मुलीचे स्त्रीमध्ये रूपांतरही या संप्रेरकांमुळेच घडते.

५) **स्वप्नदोष कशाला म्हणतात?**

उत्तर : झोपेत आसताना लिंग उत्तेजित झालं तर वीर्य बाहेर येऊ शकतं, यालाच स्वप्नदोष असं म्हणतात. पण यात दोष म्हणण्यासारखं काहीच नाही. आपण याला 'स्वप्नावस्था' म्हणूया. ही शरीराची एक नैसर्गिक क्रिया आहे.

माझी मुलगी...

– सीमा गरुड

तथापिने पालकांसाठी सुरु केलेल्या 'स्वीकार आधार गटा'बद्दल आपण मागच्याच अंकात जाणून घेतलं आहे. मतिमंद मूलाचा मनापासून स्वीकार, त्यांना वाढवणं, त्यांचं वयात येणं अशा विविध पातळ्यांवर पालकांचा प्रवास सुरु असतो. असाच एक प्रवास.. एक खरीखुरी गोष्ट स्वीकार आधार गटातील एका पालकांनी आपल्या सर्वांसमोर मांडली आहे...

जान्हवी जन्मतःच अशी आहे. पण हे वेळीच आमच्या लक्षात आले नाही. तिच्या पाठीवर तिला एक भाऊ झाला. पण तो सामान्य आहे. ती साडेचार वर्षांची झाली तेव्हा, तिच्याच वयाच्या एका चुलत बहिणीत आणि जान्हवीत नेहमी तुलना व्हायची. जान्हवी सगळ्या गोष्टी उशिरा करायची. चालायला, बोलायला उशिरा शिकली. बालक मंदिरात घातले, तेव्हा सगळ्या गोष्टी करायची पण नीटपणे नाही जमायचं.

अगोदर ती कन्या शाळेत होती दुसरीपर्यंत. पण तिला कोणी मुली सांभाळून घेत नव्हत्या. ती मोड-तोड करायची. नेहमी तोंडातून विशिष्ट आवाज काढायची. एकदा तिचे पप्पा दाढी करत असताना चुकून तिने ब्लेड हातात घेतले, तुकडे केले आणि तिच्या हाताला इजा झाली. हातातून रक्त यायला लागले. तरीही ती काही रडत नव्हती. आम्हाला खूप भीती वाटली आणि गोंधळलोही, की ती रडली का नाही? मग ती एकदा जिन्यातून पडण्याची घटना झाली. मग अनेक डॉक्टर करून झाले, टेस्ट्स झाल्या. तेव्हा डॉक्टरांकडून कळले की जान्हवी विशेष आहे. तेव्हा ती साडेचार वर्षांची होती.

मग अनेक डॉक्टर करून झाले, टेस्ट्स झाल्या. थेरपी घेतल्या. बोलण्यासाठी स्पीच थेरपी घेतली. तिचा बुद्ध्यंक ८० होता तेव्हा. तेव्हा मी नोकरी करायचे, सुगावा प्रकाशनात. त्यांनीही मला खूप सहकार्य केले. पण आम्हाला थोडा उशीरच झाला ह्या सगळ्या गोष्टी करायला. मुलांचा विकास, मतिमंदत्व याविषयी मला फारशी कल्पना नव्हती. ती विशेष आहे म्हणजे काय, हे समजायलाही वेळ लागला. अंध, हाताने किंवा पायाने अपंग मुलं असतात, परंतु बुद्धीचं अपंगत्व माहित नव्हतं. आपल्याला असं मूल कसं होऊ शकतं हेच समजत नव्हतं. पण आम्ही तिला स्वीकारले होते. मनापासून. पुढील दोन वर्षांत जेवढे म्हणून उपाय करता येतील ते केले. आम्हाला तिच्याबद्दल जन्माच्या वेळेसच कळले असते तर अगोदरच काही उपाय केले असते. ती सामान्य झाली असती किंवा आम्ही दुसऱ्या मुलाचा विचारच केला नसता. पण आम्हाला तिच्याबद्दल उशिरा कळले, ही एक खंत आहे. तिचं खूप करावं लागायचं, कधीतरी आमचाही पेशन्स संपायचा, मग ती कधी कधी मारही खायची. पण आम्ही तिला शून्यातून वर आणले..

तिचं विशेष असणं लवकर लक्षात आलं नाही. पण जेव्हा लक्षात आलं, तेव्हा तिच्या वडिलांनी खूप मनाला लावून घेतलं होतं. आम्ही तेव्हा तिरुपतीला गेलो होतो, दर्शनासाठी रांगेत उभे असताना ते मला म्हणाले, ''मी कधीतरी मित्रांमध्ये बोलून गेलो, की मुलगी काय दुसऱ्या घरी जाते, मला चांगला मुलगाच व्हावा. देवाने माझं काय ऐकलं आणि जान्हवीला त्याची शिक्षा मिळाली.'' ते त्या रांगेतच खूप रडले. त्यांनी माझी माफी मागितली. जान्हवीसाठी त्यांना खूप अपराधी वाटत होतं. पण त्यांनी तिला स्वीकारलं आणि नुसतं स्वीकारलं नाही तर तिच्यासाठी एकूण एक गोष्टी केल्या. वयाच्या २२ वर्षापर्यंत त्यांनीच तिचं सर्व केलं. वडील असून आईची जबाबदारीही घेतली. जान्हवीसाठीची दैनंदिन कामंही करायचे. पाळणाघरात सोडणे-आणणे, तिला भाजी आणायला घेवून जाणे हे ते आनंदाने करायचे. बरीच मोठी होईपर्यंत तेच तिला अंघोळ घालायचे. डोळ्याला पट्टी बांधून. आपलं मूल आहे मग त्यात लाज, संकोच खूप वाटायचा नाही. तिला वाचायाला, बँकेची स्लीप भरायला त्यांनीच शिकवले. तिचं वाचनकौशल्य खूपच चांगलं आहे.

जान्हवीला वयाच्या १३ व्या वर्षी पाळी सुरु झाली. पहिल्यांदा तिच्या आज्जीच्या ते लक्षात आलं. जान्हवीला ते समजत नव्हतं. तिला हे समजण्यास सात-आठ वर्षे गेली. त्या दिवसांतली जबाबदारी माझ्यावर होती. तिची आज्जी आणि मी तिला मदत करायचो त्या दिवसांत. तिला पॅड देणे, बदलायला सांगणे हे सर्व करायचो. स्वच्छतेबद्दल तर तिला अनेकदा सांगावं लागायचं, ती ऐकायची नाही. उलट उत्तरं द्यायची. लक्ष द्यायची नाही. मग कधी रागावून, कधी प्रेमाने हे करुन घ्यावं लागायचं. वडील रागावले की ऐकायची. आम्ही तिची पाळीची तारीख कॅलेंडरवर लिहून ठेवायचो, चुकली तर लक्ष ठेवायचो. शाळेतल्या बाईसुध्दा तिला या दिवसांत खूप मदत करायच्या. शाळेत कधी पाळी आली तर पॅड द्यायच्या. आता मात्र तिला या गोष्टी समजतात, लक्षात येतात. पाळी येण्याअगोदर पोट, कंबर दुखते, मग तिला कळते की, पाळी येणार आहे ते.

जान्हवी वडिलांच्याच अधिक जवळ होती. मला तिचं फारसं करावं लागलं नाही. घरी एकत्र कुटुंबपद्धती होती. मी जॉब करायचे, मुलाला सांभाळायचे. ते लवकर गेले. ते गेले त्याच्या आदल्या दिवशीच त्यांनी जान्हवीसाठी पेन्शन योजना घेतली होती. तिच्या सुरक्षित भविष्याची सर्व तयारी केली होती...

शब्दांकन : अच्युत बोरगांवकर

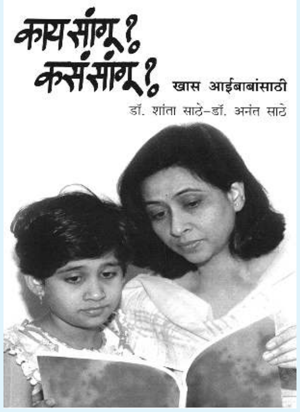
नॉर्मल समजली जाणारी मुलं असोत किंवा विशेष गरजा असणारी, अपंगत्व असणारी मुलं असोत, वयात येणाऱ्या/आलेल्या मुलांशी कसं आणि काय बोलायचं हा प्रश्न पालकांच्या मनात असतोच असतो. बरेचदा ते प्रयत्न केले जातातही, पण ते अनेकदा नकारात्मक, बाऊ करणारे किंवा अवास्तव बंधनं घालणारे, बहुतेक वेळा झापणारे ठरतात. कारण पालकांच्या पालकांनीही बहुधा याच पद्धतीने त्यांच्याशी संवाद (?) साधलेला असतो! या पार्श्वभूमीवर सर्वच पालकांना लैंगिकतेविषयीची शास्त्रीय आणि सकारात्मक जाण निर्माण करणारं, लैंगिकता शिक्षणाचे काही सहज पर्याय समोर ठेवणारं, थोडक्यात कधी, कसं आणि काय सांगायचं याची स्पष्टता देणारं 'काय सांगू? कसं सांगू?' खास आईबाबांसाठी - डॉ. शांता साठे आणि डॉ. अनंत साठे या दांपत्याने लिहिलेल्या या पुस्तकाविषयीची माहिती 'हितगुज'च्या माध्यमातून पालक-शिक्षकांसाठी उपलब्ध करत आहोत!

काय सांगू? कसं सांगू?

खास आईबाबांसाठी

- डॉ. शांता साठे - डॉ. अनंत साठे

राजहंस प्रकाशन



लैंगिकता म्हणजे न बोलण्याचा विषय आहे अशी आत्तापर्यंत आपल्या समाजात समजूत होती. अजूनही अनेकांना असं वाटतं, पण समाज आता थोडं-फार बोलू लागला आहे. लैंगिकतेविषयी बोलणं हे थिल्लरपणाचं, असभ्यपणाचं समजलं जात होतं. अर्थात लैंगिकतेविषयी काय आणि कसं बोललं जातं, यातून सकारात्मक किंवा नकारात्मक दृष्टिकोन स्पष्ट होत असतात. पण लैंगिकता शिक्षणच दिलं जात नसल्याने शास्त्रीय आणि सकारात्मक दृष्टीकोन रुजणार कसा? मग अर्वाच्य भाषा आणि नकारात्मक दृष्टीकोनच नजरेला येतात आणि लैंगिकतेला असभ्यपणाचा ठपका बसतो.

आजही हा विषय पूर्णपणे गुलदस्त्यातून बाहेर आलेला नसला तरी अनेक वर्षांमध्ये विविध माध्यमांच्या द्वारा, कळत-नकळत तो घरा-घरापर्यंत जाऊन पोहोचला आहे. विशेषतः मालिका, जाहिराती, सिनेमे, इंटरनेटच्या द्वारे तर माराच सुरु झाला आहे! लहान-लहान मुलंही जाणते-अजाणतेपणी आसपासच्या मोठ्या माणसांना,आई-बाबांना प्रश्न विचारू लागली आहेत. लैंगिकतेसंबंधीच्या साध्या-साध्या प्रश्नांना बिचकणाऱ्या पालकांची नव्या प्रश्नांना उत्तरं देताना किंवा ती टाळतानाही दमछाक होते. याहून अधिक दमछाक वयात येणाऱ्या, आलेल्या मुला-मुलींच्या काळजीने होते. वयात येताना होणारे बदल, यातून मुलांनी घ्यावयाची काळजी, सुरक्षितता अशा कितीतरी मुद्द्यांवर पालकांना मुला-मुलींशी संवाद साधायचा असतो, पण अडचण असते ती - काय सांगायचं, कसं सांगायचं, कधी सांगायचं, किती सांगायचं! म्हणूनच पालकत्वाच्या वाटचालीत आई-बाबांना उपयोगी पडेलच असे हे पुस्तक 'काय सांगू? कसं सांगू?' नक्की वाचा!

'काय सांगू? कसं सांगू?' या पुस्तकाच्या माध्यमातून लेखकांनी पालकांसाठी रेडीमेड किंवा आदर्श उत्तरं दिलेली नाहीत, तर साधारणपणे मुलांच्या मनात निर्माण होणाऱ्या, त्यांनी विचारलेल्या प्रश्नांना, त्यातून पालकांच्या मनात निर्माण होणाऱ्या शंकांना उत्तरं देण्याचा प्रयत्न केला आहे. प्रत्यक्षात मात्र प्रत्येक पालकाला आपल्या मुला/मुलीचं वय, समज किंवा समजण्याची क्षमता, त्याला/तिला नेमकी कोणती माहिती हवी आहे याची निश्चित कल्पना, अशा बाबींचा विचार करून शास्त्रीय, योग्य उत्तर शोधावं लागेल. ही उत्तरं शोधण्यासाठी योग्य मार्गदर्शक ठरणारं हे पुस्तक पालकांनी वेळात वेळ काढून नक्की वाचावं!

हे पुस्तक अनेक पुस्तक विक्रेत्यांकडे तसेच तथापि ट्रस्टच्या कार्यालयातही विक्रीसाठी उपलब्ध आहे.

हितगुज
मतिमंदत्व आणि लैंगिकतेच्या विविध पैलूंचे...
अंक दुसरा
ऑगस्ट-सप्टेंबर २०१७

• संपादक मंडळ •
कलिका मुजूमदार, मेधा टेंगसे, मेघना जोशी,
मेधा काळे, अच्युत बोरगांवकर
प्राजक्ता धुमाळ

सहाय्य : श्रीमती विमलाबाई (जीजी) नीलकंठ जटार ट्रस्ट
मांडणी व मुद्रण : संस्कृती डिझायनर्स

तथापि
स्त्रिया आणि आरोग्य संसाधन संवर्धन

तथापि ट्रस्ट, फ्लॅट क्र. १, ७३,
संगम सोसायटी, बिबवेवाडी, सातारा रोड, पुणे ४११०३७
फोन : ०२० ६५२२४८४९ / ९५२७२८५७९६
ईमेल : tathapi@gmail.com
वेबसाईट : www.tathapi.org
letstalksexuality.com

PRINTED MATTER

बुक पोस्ट

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

खाजगी वितरणासाठी