

मैत्री आरोग्याशी..

✦ फेब्रुवारी २०१२ ✦ वर्ष तिसरे ✦ अंक पहिला

संपादकीय

सर्व सहयोगिनी ताईना नवीन वर्षाच्या हार्दिक शुभेच्छा. यावर्षीचा हा आपला पहिलाच अंक. मागच्या दोन वर्षांपासून चालू झालेला आपल्यातील संवाद या वर्षीही नित्य चालू रहाणार आहे. या वर्षीही आपण आरोग्य आणि त्यातही विशेषतः स्त्रियांच्या आरोग्याशी संबंधित मुद्द्यांविषयी चर्चा करणार आहोत.

मानसिक आरोग्यावरील आपलं सदर पुढेही चालूच राहणार आहे. परंतु या वर्षीचं सदर फक्त माहितीपूर्णच न करता ते संवादात्मक असावं असा आमचा प्रयत्न असणार आहे. तुम्हा सर्वांना विनंती आहे की तुमच्या परिसरात घडणाऱ्या घटना, मानसिक आरोग्यासाठीच्या उपलब्ध असलेल्या-नसलेल्या सुविधा, समाजात असणाऱ्या समजुती विषयीची तुमची निरीक्षणं आम्हाला लिहून पाठवावीत. तुमची निरीक्षणं आम्ही आपल्या अंकात नक्कीच घेऊ आणि त्यांबद्दल एक साक्षेपी आणि विवेकपूर्ण दृष्टीकोन ठेवून काहीतरी टिपणीही जोडू. शिवाय जर तुमचे काही प्रश्न किंवा शंका असतील तर त्या विषयी तज्ज्ञांचा सल्लाही उपलब्ध करून देण्याचा आम्ही प्रयत्न करू.

स्त्रियांसाठीच्या कायद्यांविषयी बरीच उलटसुलट चर्चा समाजात चालू असते. आपल्याला जर त्या कायद्यांविषयी नेमकी माहिती असेल तर त्या चर्चेत आपण महत्त्वाचं योगदान करू शकतो. त्यादृष्टीने या अंकापासून एक नवं सदर आम्ही सुरु करीत आहोत. या कायद्यांविषयी असलेले गैरसमज यातून नक्कीच दूर होऊ शकतील. या अंकात अशाच एका अनेक गैरसमज असलेल्या ४९८अ या कलमाविषयी माहिती देत आहोत. आपल्या सकारात्मक प्रतिसादाच्या प्रतिकेत...

अ. द. काळे, भा.प्र.से
माविम, मुंबई

या अंकात...

- | | |
|---|----|
| अंग बाहेर येणे - प्रोलॅप्स युट्रस | -२ |
| झेड पी काय म्हणती? | -४ |
| स्पर्धेत उतरा तर खरं ! | -७ |
| ४९८ अ - 'नवविवाहितांचा छळ' विरोधी कायदा | -६ |
| मानसिक आजारांना समजून घेऊ - | |
| एक मुलाखत | -७ |
| बचत गटांचे निर्मल सॅनिटरी पॅड | -८ |



MAVIM
माविम

प्रकाशक : श्री. अ. द. काळे, भाप्रसे माविम, मुंबई लेखन व संपादन : तथापि ट्रस्ट, पुणे
संयुक्त राष्ट्र लोकसंख्या निधी, मुंबई यांच्या सहाय्याने

अंग बाहेर येणे - प्रोलॅप्स युट्रस

तुळसा पारगावची आरोग्य कार्यकर्ती आहे. आज तिच्या डोक्यात सतत बायजाबाईचा विचार घोळत होता. सकाळीच ती 'काही औषध देता का त्हाई' असं विचारून गेली होती. बायजाबाई तिच्याकडे या पंधरा दिवसात दोनदा येऊन गेली होती. पहिल्या वेळेस भीतभीतच आली होती. त्यावेळेस 'त्हाई, कंबर दुखते' म्हणत होती. 'का गं, अंगावरून जातंय का?' असं विचारल्यावर 'हो' म्हणाली. 'थांब तपासते तुला.' 'नगं त्हाई, राहू द्या, नुसतंच औषध द्या.' 'पण नीट तपासल्याशिवाय औषध कसं देणार?' असं म्हटल्यावर एकदम रडायला लागली. आणि आपली कहाणी सांगू लागली. 'त्हाई, माझं अंग बाहेर येतंय. आता तर खुरपणी चालू हाये शेतात. सारखं दोन पायांवर बसून मला लई तरास होतोय बघा. काही येळला तर मला खाली मांडी घालून काम करावं लागतंय. पण कांद्याची खुरपणी तर तशी करता येत नाही ना! घरात लहान चार पोरं, मालक आन मी. आम्ही दोघं बी कष्ट करतो तवाच पोटभर खायला मिळतं. काय करू मी सांगा.'

तुळसा डॉक्टरांशी बोलली आणि त्यांनी ऑपरेशनशिवाय काही दुसरा पर्याय नाही हे सांगितले. तुळसाने हा निरोप बायजाबाईला दिला, तेव्हा ती म्हणाली, 'अवं त्हाई, आता तर खुरपणीचं दिवस. ऑपरेशनचा उन्हाळ्यात एका येळंस विचार करता येईल. पण आता तर जमणारच न्हाई. कांद्याच्या खुरपणीचं दिवसाला शे दिडशे मिळत्यात ते सोडून कसं भागलं. ते जमायचं न्हाई. पोरान्नी खायला काय घालू? पोरान्चा बाप बी तयार होणार न्हाय. असं करा, मला तोंडीच काही तरी औषध द्या.'

तुळसाला समजेना काय करावे. बायजाचे म्हणणेही बरोबर होते. पोरान्ना खायला घालणार की ऑपरेशनला पंधरा दिवस घालवणार. ऑपरेशननंतर 'जड उचलू नका, आराम करा' हे कुठं तिला जमणार आहे.

पण बायजा ज्या काकुळतीने आपल्याला उपचार करा असं सांगतेय ते ऐकून त्यातून काहीतरी मार्ग शोधावासा तिला वाटू लागला आणि ती या आजाराची माहिती जमवायला लागली.

अंग बाहेर येते म्हणजे काय होते ?

गर्भाशय स्वाभाविक स्थितीत असताना मुत्राशयावर झुकलेले असते. गर्भाशय हे ओटीपोटात स्नायुंच्या व तंतुंच्या

सहाय्याने टांगलेले असते. अंग बाहेर येणे म्हणजे गर्भाशय त्याच्या मूळच्या जागेवरून खाली येणे, खालच्या दिशेने घसरणे. गर्भाशय खाली उतरणे ही बऱ्याच वेळा आढळणारी तक्रार आहे. अशी तक्रार घेऊन येणाऱ्या स्त्रिया बहुतेक चाळीशीच्या वरच्या असतात. गर्भाशयाला आधार देणारे स्नायू सैल पडल्यामुळे गर्भाशय खाली उतरते.

अंग बाहेर येण्याची कारणं काय असतात ?

१. पाळी गेल्यानंतर किंवा पाळी बंद होत असताना इस्ट्रोजन या स्त्रियांच्या शरीरात असणाऱ्या संप्रेरकाचे (हार्मोन) प्रमाण कमी होत जाते व त्यामुळे स्नायुंमधील तणाव कमी होत जातो. त्यामुळे गर्भाशय आपणहून खाली उतरते.
२. बाळंतपणाच्या वेळेस ओटीपोटातले स्नायू जास्त ताणले जाणे, बाळंतपणाला खूप वेळ लागणे, बाळंतपणाच्या वेळेस जखम होणे
३. आपल्याकडे वेळेआधीच बाईला जोर द्यायला सांगतात त्यामुळे वरील स्नायूंचा ताण अधिक पडतो. तसेच मुत्राशय रिकामे नसतानाही जोर दिल्यास प्रोलॅप्सची शक्यता वाढते.
४. गावात बऱ्याच वेळा घरीच डिलिव्हरी केली जाते व टाकाही देता येत नाही. पहिल्या बाळंतपणाच्या वेळेसही टाका दिला जात नाही. त्यामुळे स्नायू जास्त ताणले जातात व प्रोलॅप्स शक्यता वाढते.
५. एकामागोमाग एक अशी बाळंतपणे व दोन बाळंतपणांमध्ये कमी अंतर असल्यास जनन संस्थेला स्वाभाविक स्थितीत यायला वेळ मिळाला नसल्यास.
६. बाळंतपणानंतर पुरेशी विश्रांती मिळत नाही.
७. वजनाने व आकाराने मोठा गर्भ असेल तर.

अंग बाहेर येण्याचे तीन टप्पे व त्यांची लक्षणं

१. पहिल्या टप्प्यात गर्भाशयाच्या पिशवीचे तोंड त्याच्या नैसर्गिक जागेहून थोडे खाली सरकते. याच्या जोडीला ओटीपोटात रग लागणे, कंबरदुखी, अंगावरून जास्त पांढरे जाणे, शारीरिक संबंधांच्या वेळी त्रास ही लक्षणं दिसतात.

२. दुसऱ्या टप्प्यामध्ये गर्भाशय योनीमार्गामध्ये येते. यामुळे ओटीपोटात जड वाटू लागते. काही तरी निसटल्यासारखे, सुटत असल्यासारखे वाटत राहते. मायांगामध्ये सतत काही तरी असल्यासारखे वाटते. ओटीपोटात ओढ लागल्यासारखे दुखते. मायांगवर ताण पडल्यासारखे वाटते. मांड्यांना रग लागते. अंगावरून पांढरे जाते. शरीरसंबंध करणे अवघड जाते किंवा संबंध करताना खूप दुखते.

पहिल्या दोन्ही टप्प्यांमध्ये व्यायाम आणि औषधं घेऊन अंग मूळ जागी जायला मदत करता येते.

३. तिसऱ्या टप्प्यामध्ये गर्भाशय योनीच्या बाहेर दिसायला लागते. विशेष करून खोकला आला किंवा दोन पायांवर बसले की अंग योनीच्या (मायांगाच्या) बाहेर पडलेले दिसते. याच्या जोडीने ओटीपोटात जड वाटणे, चालताना दोन मांड्यांमध्ये काहीतरी आल्यासारखे वाटणे, ओटीपोटात आवळून धरल्यासारखे दुखणे, कंबर दुखणे, अंगावरून जास्त प्रमाणात पांढरे जाणे आणि संबंधांच्या वेळी खूप दुखणे अशी लक्षणे दिसतात.

या टप्प्यामध्ये गर्भाशय काढून टाकण्याची शस्त्रक्रिया करावी लागते

कंबरदुखी, लघवीला वारंवार जायला लागणे, हसल्यावर किंवा खोकल्यावर नकळत किंचित लघवी होणे, लघवीला किंवा शौचास जाऊन आल्यासही परत जावेसे वाटणे, योनीमार्गात बोटे घालून बाहेर आलेले अंग ढकलल्याशिवाय लघवी न होणे, बद्धकोष्ठ असल्याची तक्रार अशी इतर लक्षणंही अंग बाहेर येण्याच्या आजारात जाणवतात.

उपचार

या त्रासासाठी ऑपरेशन हाच उपचार आहे. काही वेळेला बांगडी गर्भाशयात बसवायला देतात पण त्यामुळे जखमा व जंतुदोष होण्याची शक्यता वाढते.

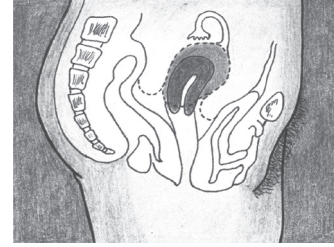
अंग अगदी कमी बाहेर येत असेल तर खालील उपचार करून पहायला हरकत नाही. पण बरे वाटले नाही तर तज्ज्ञाकडे पाठवावे.

१. लसणाचा पाला, हळद, ओवा, शहाजिरे, थोडेसे ज्वारीचे पीठ विस्तवावर टाकतात व ५-७ मिनिटे धुई देतात.
२. वड, आंबा, जांभूळ, उंबर किंवा पिंपळ यांच्या सालींचा काढा करून दिवसातून दोनदा योनीमार्ग धुणे.

सल्ला

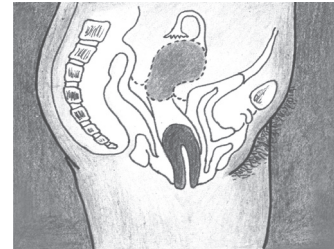
१. जर पाठदुखी जाणवत असेल तर फार वेळ उभे राहणे टाळा आणि अवघडलेल्या स्थितीत वावरू नका. ओटीपोटातले अवयव ओढले किंवा ओघळले गेल्याची जाणीव घट्ट अंतर्वस्त्र घातल्यास कमी होते.
२. जर संभोग क्रियेत काही अडचण जाणवत असेल तर तुम्ही आणि तुमच्या जोडीदाराने लैंगिक सुख मिळविण्याच्या वेगळ्या पद्धती शोधून काढायला हव्यात.
३. खेळताना, पळताना अथवा पोटातील दाब वाढल्यावर मूत्र ठिबकत असल्यास मासिक पाळीच्या वेळी घेतात तशी एखादी हलकी कापडाची घडी घ्या. जर या लक्षणांची तीव्रता जास्त असेल तर मात्र डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

अंग बाहेर येणे (गर्भाशय खाली उतरणे)



टप्पा - १

टप्पा - २



टप्पा - ३

केगेल व्यायाम

गर्भाशयाच्या विशेषतः योनीमार्गाच्या स्नायूंचा ताण पडावा हा या व्यायामाचा उद्देश आहे. लघवी करताना अचानक लघवी थांबवायची असेल तर जी क्रिया करतात ती क्रिया दिवसातून ३० ते ४० वेळा दरवेळी ७-८ सेकंदांसाठी करावयाची असते. पहिल्या प्रसूतीपासूनच केली तर जास्त उपयोगी पडते.

संदर्भ : सामाजिक आरोग्य संशोधन संस्था निर्मित दिशा पुस्तिका, मैत्री आरोग्याशी - तथापि व माविम प्रकाशन

झेडपी काय म्हणती???

कमळी - काय थंडी पडलीया मंजुळे. यवडी थंडी कधीच बघितली न्हाई माय.

मंजूळी - न्हाई तर काय. आगं वाकळीमदून भाईरच पडावं वाटत न्हाई बग.

क- पन कामं कोन करनार मग? सकाळी सकाळी शेनामुतात हात घातल्याबगर जमतंय का? आसं गार लागतंय बग; इचारायलाच नगं.

मं. आमच्या हायकमांडला तर पाच मिनिटबी उशीर झालेला चालत न्हाई माय च्याला. बारा महिने तेरा काळ ही आचारसंहिता लागूच आसतीया. बरं चार दिस झाले बोंबलायले... शिलिंडर गेलाय, शिलिंडर गेलाय. पर ह्यंच्या कानावर कायबी आदळत न्हाई.

क. कसं आदळलं? कानात निसत्या घोषणाच घुमत आसतील न्हवं. घरी कधी आले गं भाऊ रात्री?

मं. जसं काय तुला म्हाइतच न्हाई. चांगले साडे बारा वाजले व्हते न्हवं.

क. टांग्यातून आले होते वाटतं.

मं. व्हय. फुकटचा हाय म्हनल्यावर कोन बसनार न्हाई. तुमचा पाळणा कधी उतरला?

क. योक वाजता. पलंगावर पडले तरी भाषण चालू होतं. बंधू भगिनीहो, आमच्यावरच शिक्षा मारा. आत्या लई कावल्या होत्या. भायेरुनच वरडल्या. कमळे, ह्याचा शिक्षा संपला न्हाई तर तू बुक्का चालू कर.

मं. न्हाई तर काय. 'आदुगरच नवरे त्यात निवडणुका' अशशी त-हा झाली हाय ह्यांची. माझं तर म्हननं हाय ह्या नवऱ्यांना लोकपालाच्या कक्षेतच आणायला पायजेल. थांब आण्णालाच सांगते.(हसतात)

क. पर काई म्हन या निवडणूकांनी निस्ता ऊत आनलाय बग आख्ख्या गावात.

मं. आगं परवाचीच गोष्ट. तुमच्या आळीतला राम्या आल्ता आमच्या घरी. त्येनं आमच्या आत्याचं पायच धरून ठेवलं होतं पाच मिन्ट. म्हन्ला, 'मावशी तुमी हो म्हनचाल तरच मी निवडणुकीला उभा राहनार

हाय. आन तुम्ही माझ्याबाजूनं कौल दिल्याबगर तुमचं पाय बी सोडनार न्हाय.'

क. मग?

मं. आता म्हातारी हो म्हन्ती न्हाई तर काय करती. तिची परसाकडंला जायची येळ झालती ना. वर फुकटात माहूर कोल्हापूरची बी सोय झाली, हाईस कुटं?

क. ही निवडणूक म्हन्लं की मला तर भीतीच वाटती बाई. कधी कोन काय करंल त्यचा पत्ता न्हाई. पुरुष मानसं तर येड्यासारखंच करतेत. आगं काम करायला नगं, शिवारात जायला नगं. आन हे रात्री बेरात्री घरी येनं. मला तर उल्टीच हूती बग त्या वासानं.

मं. आगं पुरुष मानसंच न्हाई पोरं सोरं बी लई वाया चालली हाईत बग.

क. आगं खाऊन पिऊन दिवसाचे दोनदोनशे देतेत म्हनं दर डोस्क्यामागं. दिवसा बाया आणि सांजच्याला पुरुष अशी कामंच वाटून दिलीत म्हनं परचाराची. रातीचा सैपाक गियपाक करावा लागतंय ना बाईमानसाला म्हनून. डेली रोजानं दिडशेला बाई चाललीय आज. हाईस कुटं? शेतीकामात येवडा मिळतोय का.

मं. इथं बी बाईला कमीच पैका का?

क. काय म्हाईत. पुरुष जास्त जोरात परचार करत आसतील न काय. (हसतात)

मं. पुरुष तर पुरुषच हाईत. तू बायांचं बग. ह्या पन्नास टक्के आरक्षणानं निवडणुकीपुरता बायांचा एकदम भावच वाढलाय.

क. आगं आमच्या बचत गटाला तर लईच मागणी आलीया. समद्या पाट्यावाले येऊन गेले बग. कुनी म्हनतंय कुकर घ्या, कुनी म्हनतंय मिक्सर घ्या.

मं. तुला मी सांगितलं न्हाई आदुगर पर आता सांगते. दोन

दिसापूर्वीच सरपंचीन बाई घरला आल्या व्हत्या. आमच्या आत्याला म्हनल्या ही लुगडं बगा तुमच्या आंगावर कसं दिसतंया. वर म्हनत होत्या तुमच्या दोर्घीची नावं घेते परचाराच्या यादीत. दिवसाला खाऊन पिऊन शंभर रुपये. फकस्त सुनंला पाठवलं तरी चालंल. आत्या लई कावल्या. म्हनल्या, 'मला काय न्हान आलंय का



माज्या डव्हाळजेवणाला आलीस लुगडं घेऊन, चल हो भाईर.' तुला तर म्हईतच हाय सरपंचीनीची सावली बी पोळती त्यंला.

क. आगं जिला परिषदेच्या अध्यक्षानं शे दोनशे नऊवाच्या आन सावाच्या पाठवल्यात सरपंचाकडं. आपली लक्ष्मीच सांगत व्हाती. सकाळी झाडलोट करायला ही सरपंचाच्या वाड्यावर गेली तर हा ढीग लागलेला लुगड्यांचा माजघरात. सरपंचीनीनं चांगली पाचपंचीवीस लुगडी आपल्या माहेरी बी लाऊन दिलीत, लक्ष्मीच सांगत हुती.

मं. आसंना का माय. आपल्याला काय तिच्या लुगड्यांचं. ती आज लुगडी नेसवंल उद्या फेडून घील. आपल्याला नगंच आसलं काय बी.

क. न्हाई तर काय. आज डोक्यावर घेनारे आन् उद्याच्याला खाली आपटनारे हाइत माय समदे. आमच्या आळीवर तर लईच मेहेरबानी हाय सद्याच्याला. एरवी आमी कशात नगं पर

निवडनूक आली की झाल्या यांच्या वाच्या सुरू. अन् निवडून बी येनार तोच्यात.

मं. पर मला तर वाटतंय ह्या आरक्षणाचा बाईला फायदाच हुईल बग. लई बाया आता गरामपंचायत-जिला परिषदेत जातील आता. बायांच्या भल्यासाठीच हाय हे सगळं.

क. खरं हाय तुजं. पन ह्यो आसला गोंधळ घालायला बाईला जमलं का गं? आन आसला गोंधळ घालणारी बाई जरी निवडून गेली तरी ती काय काम करणार हाय? मला तर काय बी कळंत न्हाई बग.

मं. म्हनून सांगते जास्त इचार करू नगं, काम कर. पुढच्या गरामपंचायतीला उभी न्हा आन ह्यो गोंधळ आवर. बोल, न्हातीस का?

क. काय बी काय बोलतीस. काल तू बी टांग्यात बसली होतीस का काय? (हसतात)

संदर्भ : तथापिचा जिव्हाळा त्रैमासिक अंक जानेवारी- मार्च २०१२

स्पर्धेत उतरा तर खरं!

शब्दकोडे

१	२				३		४	
५			६					
		७				८		९
१०	११				१२		१३	
१४			१५					
			१६				१७	१८
१९		२०					२१	
२२				२३		२४		
		२५				२६		

आडवे शब्द : १. आंबट असणारा कोकम फळाचा रस, ३. मिठाचा एक प्रकार, ५. एक मोठा वृक्ष, ७. लैंगिक संबंधातून पसरणारा एक रोग, ८. उन्हाचा किंवा भुकेचा ---, १०. एक पक्षी आणि एक भांडं, १३. बाळाचं पहिलं लसीकरण, १४. सारं काही व्यवस्थित, १६. उपासाला खाल्लं जाणारं पौष्टिक धान्य, १७. अजून हे जमा व्हायला भरपूर दिवस आहेत, २०. लोहयुक्त भाजी, २१. स्त्रियांच्या आजाराचं मोठं कारण, २२. ही करतात किंवा धरतात, २५. लहानपणीचा एक आवडता खेळ, २६. अचानक झालेला मोठा लाभ

उभे शब्द : १. शिकेकाईमध्ये वापरली जाणारी एक फांदी, २. हे सर करण्याची मजाच काही और, ३. वयात येण्याची खूण, ४. रक्तपांढरीवरचा सोपा उपाय, ६. नवरा मुलगा, ७. थकवा, ९. कावळा, ११. म्हणजेच वक्त, १२. एक औषधी वनस्पती, १५. क जीवनयुक्त असं फळ, १८. कैदी --- असतात, १९. बाळाला द्यायची लस, २०. --- मोती, २३. नाचणीचं एक नाव, २४. शेवटून दुसरा मराठी महिना

मागील शब्दकोड्याचे उत्तर

ज	ल	सं	जी	व	नी		ऊ
हा		चि		च	र	खा	
ज	मा	त		क	व	च	
	ल		जू			ख	ग
र	म	त		वा	चा	ळ	
स	त्ता		रा	व		गा	भा
दा		प		डिं			क
र	वं	थ		ग	रो	द	र

मागच्या अंकातील कोड्याचे उत्तर तब्बल १२ ते १३ जणांनी पाठवले आहे. आपण मोठ्या संख्येने या स्पर्धेत भाग घेत आहात हे आमचा उत्साह वाढवणारंच आहे. सहयोगिनींसोबतच मविम चे अधिकारी ही यात भाग घेतात ही निश्चितच चांगली बाब आहे परंतू ही स्पर्धा विशेषकरून सहयोगिनींसाठी आहे. त्यामुळे शब्द कोडे सोडवण्याचा सर्वांनीच प्रयत्न करावा परंतू या अंकापासून बक्षीस मात्र फक्त सहयोगिनींनाच देण्यात येईल. अधिकारी वर्गाला आम्ही विनंती करतो की तुम्ही सहयोगिनींना उत्तर पाठवण्यासाठी प्रोत्साहन द्यावं.

मागच्या शब्दकोड्याचे विजेते - पहिले बक्षीस (एक हजार रुपये) : अस्मिता मोहिते, स. जिल्हा समन्वय अधिकारी, ता. पनवेल जि. रायगड. दुसरे बक्षीस (पाचशे रुपये) : विनायक रतनराव शिंदे, लेखा सहाय्यक लातूर

उत्तेजनार्थ बक्षिस (रुपये २५०) १. निलीमा राऊत, यवतमाळ २. लता नेवारे, यवतमाळ ३. हिरा माळवे, पाथर्डी, जि. अहमदनगर ४. प्रज्ञा क्षेले, पाथर्डी, जि. अहमदनगर

स्त्रियांसाठी कायदे

४९८ अ 'नवविवाहितांचा छळ' विरोधी कायदा

प्रिय सहयोगिनी ताई,

या वर्षीच्या पहिल्या अंकापासून आम्ही आपल्यासाठी स्त्रियांशी संबंधित काही कायद्यांची माहिती आपल्यासाठी देत आहोत. स्त्रियांसंबंधीचे कायदे बरेचदा लोकांना माहिती नसतात किंवा त्याबद्दल बरेच गैरसमज तरी असतात. ही माहिती तुम्हाला नक्कीच उपयोगी पडेल अशी खात्री आहे. तुमच्या काही सूचना असतील तर नक्की कळवा लेख तयार करताना त्यांचा उपयोगच होईल.

हुंडा किंवा इतर कारणांसाठी नवविवाहिता बाईच्या होणाऱ्या छळाला प्रतिबंध घालण्यासाठी हा कायदा अस्तित्वात आला. एखाद्या नवविवाहितेने तिचा नवरा किंवा सासरच्या लोकांकडून होणाऱ्या शारीरिक किंवा मानसिक छळाची तक्रार केली तर पोलिसांना तिच्या तक्रारीची गंभीर दखल घ्यावी लागते.

४९८ अ हे कलम कोणत्या परिस्थितीत वापरलं जातं ?

१. हुंडा किंवा इतर कुठल्याही कारणाने एखाद्या बाईचा शारीरिक किंवा मानसिक छळ होत असेल तर
२. तशी तक्रार संबंधित स्त्रीने किंवा तिच्या नातेवाईकांनी पोलिसात केली तर
३. एखाद्या स्त्रीचा तिच्या विवाहानंतर ७ वर्षांच्या आत मृत्यू (आत्महत्या किंवा खून) झाला असेल तर
४. एखाद्या नवविवाहितेचा मृत्यू संशयास्पद परिस्थितीत झाला आहे असं पोलिस अधिकाऱ्यांना वाटत असेल तर
५. मृत्यू पावलेल्या स्त्रीच्या नातेवाईकांनी या कलमाखाली पोलिसांमध्ये तक्रार दाखल केली तर

या कायद्यानुसार

१. हा गुन्हा दखलपात्र आहे.
२. हा गुन्हा अजामीनपात्र आहे म्हणजेच या गुन्ह्यात पोलीसांकडून जमानत मिळत नाही.
३. या गुन्ह्यांमध्ये पोलिसांच्या पातळीवर तडजोड करता येत नाही.
४. या कायद्याप्रमाणे अपराध केला नाही हे सिद्ध करण्याची जबाबदारी आरोपींवर असते.



या गुन्ह्यासाठी शिक्षेची तरतूद

१. अपराध सिद्ध झाला तर आरोपींना ३ वर्षे तुरुंगवास आणि दंड यांची तरतूद आहे.
२. बाईचा मृत्यू झाला असेल तर ३०२ किंवा ३०४ ब अशा कलमांप्रमाणे शिक्षेची तरतूद आहे.

तक्रार कोण दाखल करू शकतं ?

स्वतः पीडित स्त्री किंवा त्या स्त्रीची आई, वडील, भाऊ, बहीण, मावशी, काका हे किंवा यांपैकी कोणीही किंवा न्यायालयाच्या परवानगीने दुसरे कोणी नातेवाईक अथवा दत्तक नातेवाईक किंवा गुन्हा घडल्याचा अहवाल पोलिसांनी दिला असेल तर न्यायालय या गुन्ह्याची दखल घेते.

हे लक्षात ठेवा

१. हे कलम विवाहित स्त्रीच्या छळासंबंधीच आहे.
२. हुंड्याच्या छळातून एखाद्या स्त्रीचा मृत्यू झाला व तसे भक्कम पुरावे असतील तर या कलमासोबतच ३०४ ब हे हुंडाबळीसाठीचं विशेष कलम लावायला हवं.
३. विवाहास कितीही वर्ष झाली तरी ह्या कलमाखाली केस नोंदविता येते.
४. स्त्रियांवरील अत्याचार व अन्यायाच्या विरोधातील कायदे हे समाजातील विषम परिस्थिती आणि स्त्रियांचे आपल्या समाजातील दुय्यम स्थान लक्षात घेऊन केलेले असतात. या कायद्यांचा दुरुपयोगही कधी केला जातो पण आपल्या अनुभवातील एखादे विशिष्ट उदाहरण घेऊन सरसकटपणे या कायद्यांना किंवा स्त्रियांना दोष देणे टाळा.
५. हे कलम केवळ पुरुषांच्या विरुद्ध आहे हे चुकीचे आहे. कारण सासूने सुनेस छळल्यास तिलाही या कलमांतर्गत शिक्षा होऊ शकते. हे कलम पुरुषांना केवळ पुरुष असल्यामुळे शिक्षा देत नाही तर निर्दयपणे वागणाऱ्या पुरुषांना या कलमाद्वारे शिक्षा होते.

संदर्भ : स्त्रिया आणि कायदा, आलोचना प्रकाशन

मानसिक आजारांना समजून घेऊ एक मुलाखत

मुलाखत : मिनाक्षी अळवणी



आरोग्याच्या इतर सुविधांप्रमाणेच मानसिक आरोग्याच्या सुविधाही नेहमी मोठ्या शहरांमध्येच एकवटलेल्या असतात हा आपला सर्वांचाच अनुभव आहे. म्हणूनच मराठवाडा, विदर्भ, कोकणातून नातेवाईक आपल्या पेशंटला घेऊन पुण्यामुंबईच्या चकरा मारताना दिसतात. या सदरातून आजारांसोबतच महाराष्ट्रात मानसिक आरोग्याच्या क्षेत्रात छोट्याछोट्या शहरांतील आणि स्थानिक पातळीवर होणाऱ्या काही प्रयत्नांची, काही व्यक्ती-संस्था-संघटनांची माहिती देण्याचा आमचा प्रयत्न असणार आहे. अशा प्रयत्नांची तुम्हालाही काही कल्पना असेल तर आम्हाला नक्की कळवा. या अंकात सिंधुदुर्ग जिल्ह्यात मागच्या ११ वर्षांपासून काम करणाऱ्या डॉ. रूपेश धुरी यांचे अनुभव इथे देत आहोत. सिंधुदुर्ग जिल्हा आणि आसपासच्या सहयोगिनींसाठी त्यांचा पत्ता येथे देत आहोत.

डॉ. धुरींनी जेव्हा २००३-०४ मध्ये स्वतःचा खाजगी दवाखाना चालू केला तेव्हा सुरुवातीला त्यांच्याकडे बघण्याचा, हॉस्पिटलकडे बघण्याचा दृष्टिकोन म्हणजे वेड्यांचं हॉस्पिटल, वेड्यांचा डॉक्टर असा होता. पण आता लोकांचा दृष्टिकोन बदललेला आहे असं ते म्हणतात. आधी लोक, 'ह्याला गोळ्या द्या, शॉकच द्यावा लागेल का, हा कधीच बरा होणार नाही का, याला रत्नागिरी किंवा ठाणे मेंटलला पाठवण्याची सोय होऊ शकते का' अशा प्रकारचे प्रश्न विचारायचे. आता, 'गोळ्या-औषधांनी हा बरा होईल ना, शॉक नाही दिला तर चालेल का, समुपदेशनाचा फायदा होतो का' असं विचारणारे लोक भरपूर येतात. पूर्वी फक्त देवदेवस्की आणि तांत्रिक मांत्रिक बाबी करायचे, मानसिक आजाराच्या बाबतीत झपाटलं असेल, भूत लागलं असेल, कोणीतरी करणी केली असेल, ओवाळून टाकलं असेल अशा प्रकारचे गैरसमज आहेत. पण आता त्याच्याबरोबरीने औषधांही घेतात. गेल्या वर्षभरातला एक चांगला अनुभव म्हणजे काही ज्योतिष सांगणारे लोक ग्रह-तान्यांचं काही नाही, याला डॉक्टरांकडे घेऊन जा असं स्वतःहून सांगतात.

मानसिक रित्या आजारी व्यक्तीला समाज सुद्धा आपलं मानत नाही. अशा व्यक्तीशी संबंध न ठेवणं, वाळीत टाकणं असे प्रकारही केले जातात, जे अतिशय चुकीचं आहे. हे सगळं घालवायचं असेल तर मानसिक आरोग्याविषयी सकारात्मक दृष्टिकोन तयार केला गेला पाहिजे.

पुरुषांच्या तुलनेत स्त्रियांमध्ये मानसिक आजारांचं प्रमाण जास्त आहे. पुरुषांमध्ये व्यसनाधीनता ही समस्या तर बायकांमध्ये तीव्र मानसिक आजारांचं प्रमाण जास्त आहे. वयानुसार बघायला गेलं तर अगदी जन्मल्यापासून मुलांमध्ये मतिमंदत्वासारख्या समस्या इथेही आहेत.

ज्यांना नैराश्य येतं, फीट येतात अशा लोकांचे छोटे गट करून जर त्यांच्यामार्फत लोकांपर्यंत त्या त्या आजाराची माहिती पोचवण्याचं काम केलं तरी खूप फरक पडतो. सध्या तरी सिंधुदुर्ग जिल्ह्यात अल्कोहोलिक ॲनॉनिमस वगळता इतर

कुठल्याही आजारासाठी काम करणारा अशा प्रकारचा स्वम दत्त गट नाही. मानसिक आरोग्यासाठी कसं जगायला पाहिजे, मानसिक आजार म्हणजे काय, रसायनांचा कसा परिणाम होतो, भावना समजून घेणं का गरजेचं आहे याबद्दल जागृती करणं गरजेचं वाटतं.

सिंधुदुर्ग जिल्हा सरकारी रुग्णालयात मानसिक समस्यांवर बऱ्यापैकी चांगली सेवा मिळते. औषधांही तिथे उपलब्ध असतात. तरीही सार्वजनिक आरोग्यसेवा जेवढ्या पाहिजेत तेवढ्या प्रमाणात नाहीत. म्हणजे संपूर्ण जिल्ह्यात एकही व्यसनमुक्ती केंद्र नाही, सरकारी मानसोपचार नर्सिंग होम नाही.

डॉ. रूपेश धुरी यांनी सांगितल्याप्रमाणे आपण आपल्या पातळीवर छोटं काम करूनसुद्धा मानसिक आरोग्याबाबत जागृती करू शकतो.

वयात येणाऱ्या मुलांच्या समस्यांबद्दल डॉक्टर सांगतात, 'जागा असूनही मैदानी खेळ तितकेसे दिसत नाहीत. छोट्या गावातही मोबाईल, इंटरनेट, फेसबुक यांचं मुलांमधील व्यसन ही समस्या खूप वाढत चालली आहे. मुलांना लैंगिक समस्याही खूप आहेत. शाळा-कॉलेजमध्येही याबद्दल तेवढी मोकळी चर्चा होताना दिसत नाही. पालकांच्या मुलांकडून असणाऱ्या व बरेचदा अवास्तव वाटण्याजोग्या अपेक्षा असतात. विविध स्पर्धांमध्ये पाल्याने भाग घ्यावा, चांगल्या मार्कांनी पास व्हावं अशा अपेक्षांचाही ताण मुलांवर खूप आहे. शाळा किंवा कॉलेज पातळीवर जर काम केलं गेलं तर पुढे उद्भवणारे मानसिक आजार बरेच कमी करता येतील.'

डॉ. रूपेश धुरी, साईरूप हॉस्पिटल, एमआयडीसी, कुडाळ, ता. कुडाळ जि. सिंधुदुर्ग.

बचत गटांचे निर्मल सॅनिटरी पॅड

(मासिक पाळीविषयी अजूनही मोकळेपणाने बोललं जात नाही. त्याविषयीची काळजी, स्वच्छता या गोष्टीही पडद्याआडच राहतात. बाजारात उपलब्ध असणारे सॅनिटरी पॅडदेखील सगळ्या मुली आणि बायांपर्यंत पोचत नाहीत आणि बहुतेकींना ती परवडतही नाहीत. हे लक्षात घेऊन केंद्रीय आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालयाने एक राष्ट्रव्यापी योजना राबवण्याचं ठरवलं आहे. प्रारंभी देशातल्या काही निवडक राज्यात आणि त्यातल्याही काही निवडक जिल्ह्यात ही योजना सुरु करण्यात आली आहे. या योजनेविषयी आणि महाराष्ट्रातल्या उपक्रमाविषयी थोडेसे.)



ग्रामीण भागातल्या किशोरी मुलींसाठी अत्यल्प किंमतीत सॅनिटरी नॅपकिन पुरवणं हे या योजनेचं उद्दिष्ट आहे. यासाठी १५० कोटी रुपयांचा निधी मंजूर करण्यात आला आहे. केवळ एक रुपया किंमतीत ६ नॅपकिन्सचं एक पाकिट दारिद्र्य रेषेखालील ग्रामीण

दारिद्र्य रेषेचा फरक न करता ५ रुपयात ते सर्व मुलींपर्यंत पोचवायला हवेत अशीही त्यांनी मागणी केली आहे.

काही विवाद या योजनेअंतर्गत मोठ्या प्रमाणात पॅड्स खरेदी करण्यात येणार, तेव्हा बाजारातील मोठमोठ्या कंपन्या यात उतरतील. पण यासाठी सरकारने बचत गट किंवा लघुउद्योगांकडूनच पॅड्स तयार करून विकत घ्यावेत असाही पर्याय या विषयावर काम करणाऱ्या अनेकांनी सुचवला आहे. जास्तीत जास्त स्वस्तात आणि पर्यावरण पूरक पद्धतीने पॅड तयार करण्याबाबतही अनेक प्रयोग चालू आहेत.

मुलींना घरपोच किंवा शाळेत उपलब्ध करून दिले जाईल.

महाराष्ट्रात नंदुरबार, धुळे, अकोला, उस्मानाबाद, बुलढाणा, लातूर, अमरावती, बीड, सातारा या नऊ जिल्ह्यांचा या योजनेत समावेश आहे. राज्यात दहा ठिकाणी बचत गटांनी सॅनिटरी नॅपकिन्स तयार करून आसपासच्या परिसरात विकण्यास सुरुवात केली आहे. या नॅपकिनचं नाव आहे 'निर्मल'.

पाच पॅडच्या पाकिटाची किंमत आहे दहा रुपये. हे सारं काम महादेव जोगदंड पाहतात. ते सांगतात, महाराष्ट्रातील बहुतेक सर्व केंद्रांमध्ये दिवसाला साधारण दोनशे पाकिट तयार केली जातात. उस्मानाबाद व सोलापूर येथील बचत गटांनी तयार केलेली पॅड्स राज्य सरकार विकत घेणार आहे. शासनाने

पाळीमध्ये कापडाच्या घड्या वापरल्या किंवा पॅड वापरले तरी त्याबाबतची स्वच्छता आणि विल्हेवाट महत्त्वाची आहे. खोल खड्डा खणून किंवा जाळून पॅड नष्ट करता येतात. इतक्या मोठ्या प्रमाणावर पॅडचा वापर सुरु केल्यास या बाबींची काळजी घेतलीच गेली पाहिजे.

सोलापूर तालुक्यात जेऊर इथे बचत गटाने निर्मल या ब्रॅण्डचे उत्पादन सुरु केले आहे. बचत गटांसाठी उत्पन्नाचा हा चांगला पर्याय आहे.

(अधिक माहितीसाठी दूरध्वनी क्रमांक -0२१८१२५३०२२)

संदर्भ - तथापिचा जिव्हाळा, तथापि प्रकाशन,

ऑक्टो-डिसें २०१०

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