

मैत्री आरोग्याशी...

डिसेंबर २०१० ■ वर्ष पहिले ■ अंक चौथा

संपादकीय...

सर्व सहयोगिनी आणि माविम मध्ये कार्यरत सहकाऱ्यांना शुभेच्छा ! मैत्री आरोग्याशी चा चौथा अंक आपल्या हाती देत आहोत. मागच्या तीन अंकांपासून आपण आरोग्य आणि त्यातही विशेषतः महिला आरोग्याशी संबंधित विविध पैलू आणि मुद्द्यांवर माहितीवजा लेख छापले आहेत. तोच प्रवास या अंकातही पुढे चालू ठेवला आहे. जग बदलत आहे तसं आपण आणि आपला परिसरही बदलत आहे. बरेचदा आपण म्हणतो की आता पूर्वीसारखं काही राहिलं नाही. पण बालविवाह, कमी वयात होणारी लग्नं आणि सर्वच प्रकारच्या विषमतादर्शक गोष्टी जेव्हा आजही सर्रास आपल्या आजूबाजूला घडतात तेव्हा बदलांबाबत आपण साशंक होतो. या अंकात कमी वयात होणारी लग्नं आणि बालविवाह प्रतिबंधक कायद्याची माहिती त्याकरताच येथे देत आहोत कारण बदलाची लढाई अजून खूप बाकी आहे.

पाळी जाणं हे सर्वच महिलांच्या आयुष्यातील एक महत्त्वाचं स्थित्यंतर असतं. शारीरिक आणि मानसिक दोन्ही दृष्टीने. त्यासंबंधीची थोडक्यात माहिती देण्याचा इथे प्रयत्न केला आहे.

सध्या तुम्ही सर्वच सहयोगिनी आरोग्याचं प्रशिक्षण घेत आहात किंवा घेणार आहात. त्यासंबंधीचे अनुभव आम्हाला नक्की लिहून पाठवा. तुमच्या इतर काही शंका असतील तर त्यांचं निरसन करायला आम्हाला नक्कीच आवडेल. सर्वांना परत एकदा शुभेच्छा !

श्री. अ. द. काळे, भाप्रसे
उपाध्यक्ष तथा व्यवस्थापकीय संचालक, माविम

या अंकात

- संपादकीय ...१
- कमी वयात लग्न -
अधिकारांचं उल्लंघन ...२
- आम्ही पुढाकार घेतला ...२
- प्रिय सहयोगिनीताई ...४



MAVIM
माविम

प्रकाशक:

श्री. अ. द. काळे, भाप्रसे
माविम, मुंबई

लेखन व संपादन :
तथापि ट्रस्ट, पुणे

आर्थिक सहाय्य :
संयुक्त राष्ट्र लोकसंख्या निधी,
मुंबई

कमी वयात लग्न - अधिकारांचं उल्लंघन



१५ वर्षांच्या ज्योतीचं नुकतंच लग्न झालं आहे. तिच्या गावापासून तिचं सासरचं गाव बरंच दूर आहे. ज्योती वयात आली आणि तिच्या आई वडिलांनी तिच्यासाठी स्थळं पहायला सुरूवात केली. शाळेत जायची तिची इच्छा तशीच राहून गेली. आपल्या गावाबाहेर कधीच न गेलेली ज्योती आता एकदम लग्न होऊन सासरी आली आहे. या गावात तिच्या ओळखीचं कुणीच नाही. सासरच्यांशी कसं बोलायचं हे माहित नाही आणि तेवढी तिच्यात हिंमतही नाही. आपल्या परीने सासरच्यांशी जमवून घेण्याचा ज्योती प्रयत्न करते. लग्नाला २/३ महिने झाले आणि नवऱ्याने भांडणं करायला सुरूवात केली. माहेरी कसं सांगणार हा विचार करून ज्योती गप्प राहिली. क्वचित होणारी मारहाण रोजची झाली. ज्योती अजूनच गप्प रहायला लागली. कधी-कधी

तिला शाळा, मैत्रीणी आठवतात. मोठेपणी शिक्षिका किंवा वकील होण्याची पाहिलेली स्वप्नं आठवतात. स्वतःच्या पायावर उभं राहून स्वतःच्या इच्छेनं लग्न करण्याचा मनात डोकावून गेलेला विचार आठवतो... पण रोजच्या रामरगाड्यात, कामाच्या बोज्यात तिने हे सगळे विचार, आठवणी मिटवून टाकल्या आणि 'लहानगी' ज्योती 'मोठी, विवाहित स्त्री' झाली

ज्योतीसारख्या अनेक मुली अशा रितीने आयुष्यं जगत आहेत. मुलीला 'परक्याचं धन' मानणाऱ्या समाजव्यवस्थेत तिच्या जन्मापासूनच ती सासरी जाणारच आहे हे गृहित धरून तिला वाढवलं जातं. कायद्याने मुलींसाठी १८ आणि मुलांसाठी २१ वर्षे हे लग्नासाठी मान्य वय आहे. महाराष्ट्रात २००१ च्या जनगणनेनुसार मुलींच्या लग्नाचं सरासरी वय १८.८ आहे. १५ वर्षांच्या आतील विवाहित मुलींची संख्या किमान १५ लाखांवर आहे. मराठवाड्यात व इतर काही जिल्ह्यांमध्ये लग्नाचं वय १६ ते १७च्या मध्ये आहे. २००२ साली प्रसिद्ध झालेल्या महाराष्ट्र मानवी विकास अहवालानुसार मराठवाड्यातील ६८% लग्नं १८ वर्षांच्या आतली आहेत.

मुलींची लवकर लग्नं का लावली जातात?

१. मुलींच्या सुरक्षेची काळजी, चिंता : मुलींवरील हिंसेच्या वाढत्या घटना, छेडछाड, इ. पाहता पालकांची काळजी रास्त आहे. पण नवऱ्याकडून, सासूकडून जाच होत असताना मुलगी सुरक्षित आहे असं मानायचं का? लग्नानंतरची पहिली ३-४ वर्षे हिंसेचं प्रमाण सर्वात जास्त असल्याचं काही अभ्यासातून दिसून आलं आहे. छेडछाड, हिंसेला विरोध करण्याची, अत्याचाराविषयी उघडपणे बोलण्याची ताकद मुलींमध्ये निर्माण करणं महत्त्वाचं आहे. गावात, वस्तीत एकत्र जमण्याच्या जागा जसे छंदवर्ग, अभ्यासवर्ग, खेळाची मैदानं, शिकवण्या

तयार झाल्यास मुली सुरक्षितपणे एकत्र येऊ शकतात. **लग्न लावणं हा सुरक्षिततेसाठीचा उपाय नाही.**

मुलीने स्वतः काहीतरी 'वेडवाकडं' करू नये याची भीतीसुद्धा खरंतर पालकांच्या घाईमागे असते. हे वेडवाकडं म्हणजे प्रेम प्रकरण किंवा मुलाशी मैत्री. स्वतःचं मत व्यक्त करणं आणि स्वतःच्या मनाप्रमाणे जोडीदार निवडणं हा मुलींचा हक्क आणि त्यांच्या व्यक्तीच्या स्वातंत्र्याचा भागच आहे. तो पालकांना जगावेगळं का वाटतो?

२. आर्थिक परिस्थिती - शेतीवर आधारित अर्थव्यवस्थेत नेहमीच हातात पैसा असेल अशी शाश्वती नाही आणि पैसा टाकल्याशिवाय लग्न होत नाहीत अशा कात्रीत पालक अडकले आहेत. अशा परिस्थितीत मुलीचं वय कमी असलं तरी लग्नाची घाई केली जाते. यात पालकांचाही कधी कधी इलाज नसतो. **पण या परिस्थितीतही पैसा गुंतवण्याचे, सुरक्षा ठेव म्हणून बँकेत जमा करण्याचे पर्याय आहेत. साध्या पद्धतीची, कमी खर्चातली लग्नं हादेखील यावर उपाय असू शकतो.**

३. समाजातील रीत आणि नातेवाईक किंवा गावातील इतरांचा दबाव हेही खूप मोठं कारण असल्याचं दिसतं. हा दबाव कमी करण्यासाठी गावाच्या पातळीवर जागृती केली आणि मुलींसाठी गावात शिक्षण इत्यादीच्या संधी निर्माण केल्या तर हा दबाव कमी होऊ शकतो.

बालविवाह प्रतिबंधक कायदा, २००६

बालविवाह प्रतिबंधक कायदा, २००६नुसार विवाहासाठी मुलीचं वय १८ तर मुलाचं वय २१ वैध मानण्यात आलं आहे. तसंच बालविवाह हा दंडनीय (मर्यादितरित्या) गुन्हा मानण्यात आला आहे.

या कायद्यानुसार...

१. विवाह झालेल्या बालवधू किंवा बालवराला विवाह अवैध ठरवण्याचा अधिकार.
२. विवाह अवैध ठरवल्यानंतरही बालवधूस सज्जान वराकडून व वर २१ वर्षांच्या आतील असल्यास त्याच्या पालकांकडून पोटगी मागण्याचा अधिकार.
३. बालविवाहातून जन्मलेली सर्व मुलं सर्व बाबींकरता औरस मानली जातील.
४. शिक्षेत वाढ : मुलगा सज्जान बालक (२१च्या आतील व १८च्या वर) असेल तर दोन वर्षांपर्यंत कैद किंवा एक लाखापर्यंत दंड
५. कोणत्याही परिस्थितीत स्त्रियांना तुरुंगवासाची शिक्षा नाही.
६. काही विशिष्ट घटनांमध्ये बालविवाह अवैध मानला जाईल. बालकाला पळवून नेलं असेल, फसवून नेलं असेल, लग्न लावण्याचा आभास निर्माण केला असेल, बालकाची विक्री करुन लग्न लावलं असेल वा लग्न लावून विक्री केली असेल किंवा व्यापाराकरिता किंवा अनैतिक हेतूसाठी बालकाचा वापर केला असेल तर तो विवाह अवैध मानला जाईल.

७. न्यायालयाचा मनाईहुकूम डावलून केलेला बालविवाह अवैध मानण्यात येईल. त्यासाठी दोन वर्षांपर्यंत कैद किंवा एक लाखांपर्यंत दंड किंवा दोन्हीही अशी शिक्षा सांगितली आहे.
८. बालविवाह होणार आहे अशी माहिती तक्रार कोणाकडून मिळाल्यास तो विवाह थांबवण्याचा अधिकार न्यायदंडाधिकाऱ्यांना आहे. आणीबाणीच्या परिस्थितीत नोटिस न देताही असा अंतरिम मनाईहुकूम काढता येणार आहे. सार्वजनिकरित्या होणारे बालविवाह थांबवण्याचे अधिकार जिल्हाधिकाऱ्यांना देण्यात आले आहेत.
९. बालविवाह प्रतिबंध अधिकाऱ्याची नेमणूक आणि त्याच्यावर प्रबोधन, प्रतिबंध अशा जबाबदाऱ्या टाकल्या आहेत.
१०. बालविवाहासंदर्भातील सर्व गुन्हे अजामीनपात्र. हा कायदा संसदेत पारित होऊन आता चार वर्ष झाली असली तरी कायद्याचे नियम अद्यापही न तयार झाल्याने आणि अंमलबजावणीची यंत्रणा अस्तित्वात नसल्याने हा कायदा प्रत्यक्षात आलेला नाही. सर्व सजग नागरिकांनी यासाठी पाठपुरावा करण्याची आवश्यकता आहे.

संदर्भ: जिव्हाळा जुलै २००५, तथापि ट्रस्ट

आम्ही पुढाकार घेतला...

यूएनएफपीए च्या सहकार्याने माविम कोल्हापूर आणि सोलापूर या जिल्ह्यांनी लिंगनिवडीस विरोध-लेक वाचवा या विषयावर पाच दिवसीय पथनाट्य प्रशिक्षण शिबीर आयोजित केले होते. या शिबीरात चर्चा आणि प्रात्यक्षिकांद्वारे पथनाट्य लिखाण आणि सादरीकरणावर काही कौशल्य शिकविली गेली. या पाच दिवसांदरम्यान प्रशिक्षणार्थींनी एक पथनाट्य लिहून ते सादरही केले. प्रशिक्षणाची काही क्षणचित्रे सर्व सहयोगिनीताईंसाठी देत आहोत.



प्रिय सहयोगिनीतार्ड,



तुम्हा सर्वाना मैत्री आरोग्याशी हे पुस्तक आणि काही पोस्टर्सचा संघ मिळाला असेलच. त्यात स्त्रियांच्या आरोग्याशी संबंधीत अनेक मुद्द्यांचा तपशिलात विचार केला गेला आहे. हे पुस्तक आणि इतर साहित्याचा वापर करून गावातील महिलांशी कसा संवाद साधावा याचं आपलं प्रशिक्षण झालं का? झालं असेल तर त्याचा अनुभव आणि हे साहित्य तुम्हाला कसं वाटलं याबद्दल आम्हला पत्राने नक्की कळवा. या अंकात आपण स्त्रियांच्या जीवनातील एका महत्त्वाच्या वळणाबद्दल बोलणार आहोत...

पाळी जाणे, रजोनिवृत्ती ही स्त्रियांच्या आयुष्यातल्या एका टप्प्यावरची एक नैसर्गिक स्थिती आहे. प्रत्येक स्त्रीसाठी याचा अनुभव वेगळा असू शकतो. या काळात शरीरात आणि मनःस्थितीत होणारे बदल आणि काही उपचार यांची माहिती घेणे हा या लेखाचा उद्देश आहे.

पाळी जाणे म्हणजे काय?

वयाच्या ४०-४५च्या आसपास स्त्रीचे मासिक पाळी चक्र थांबते. मासिक पाळीच्या प्रक्रियेत मेंदूतील पिट्युटरी ग्रंथी व अंडाशयांमध्ये तयार होणाऱ्या संप्रेरकांची निर्मिती आणि अंडाशयात बीज तयार होणाची प्रक्रिया महत्त्वाची आहे. इस्ट्रोजन आणि प्रोजेस्ट्रॉन ही दोन संप्रेरके अंडाशयात तयार होतात. फलित बीजाशी शुक्राणूचं मिलन झाल्यास गर्भ रहातो नाहीतर पाळीची प्रक्रिया घडते. पाळी जाण्याचं साधं कारण म्हणजे अंडाशयातील अंडी तयार होणं बंद होतं. प्रोजेस्ट्रॉनची निर्मिती थांबते. थोड्याफार प्रमाणात इस्ट्रोजनची निर्मिती चालू राहते.

पाळी जाण्याच्या काळात काय होतं?

पाळी जाण्याआधी काही वर्षं ती अनियमित होऊ शकते. काही जर्णीची लवकर लवकर पाळी येते. तर कधी दोन चक्रांमध्ये बरंच अंतर पडतं. काही जर्णीचे पाळीचे दिवस आणि रक्तस्रावाचं प्रमाण कमी होतं तर काही जर्णींना जास्त दिवस, गाठीयुक्त आणि जास्त रक्तस्राव होऊ शकतो. सलग सहा महिने इतर कारणाशिवाय पाळी आली नाही तर पाळी थांबली असं समजलं जातं.

पाळी जाताना जाणवणारे बदल

इस्ट्रोजन संप्रेरकाच्या पातळीत होणाऱ्या बदलांमुळे शरीरातून गरम वाफा गेल्यासारखे वाटते आणि घाम येतो. योनितील लवचिकपणा आणि ओलसरपणा कमी होतो. शरीरातील कॅल्शियमचं प्रमाण कमी झाल्यामुळे हाडं ठिसूळ होणे, पाय व कंबर दुखणे, पाठदुखी असे त्रास सुरु होऊ शकतात. तसंच रक्तदाब, हृदयविकार होण्याची शक्यता वाढते.

यावर काय उपचार करता येतात?

गंभीर समस्या असेल तर बाहेरून काही संप्रेरकं दिली जातात. या काळातील बहुतेक समस्यांसाठी साधे उपचार असतात. कॅल्शियम, व्हिटॅमिन ए व इ घेतल्याने उपयोग होतो. कंबर फार दुखत असेल तर गरम पाण्याचा शेक घेण्यास व तेल लावून मसाज करण्यास सांगतात.

मेथीचा चहा - मेथीच्या दाण्यांचं २ चमचे चूर्ण एक ग्लास पाण्यात घालून उकळी आणा. १० मिनिटं झाकून ठेवा. असा एक कप चहा दिवसातून ३ वेळा पिऊ शकता. चवीसाठी यात साखर, लिंबू किंवा मध घालता येईल. पाळी जाण्याच्या काळात स्वतः आपल्या आरोग्याची काळजी कशी घेता येईल याविषयी माहिती मिळविता येईल.

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,

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

मुद्रक : संस्कृती डिझायनर्स आणि प्रिंटर्स