

एच.आय.व्ही.सह तारुण्यभान

एच. आय. व्ही. सह जगणाच्या
किशोरवयीनांसाठी
कार्यशाळा हस्तपुस्तिका



एच.आय.व्ही.सह तारुण्यभान

एच. आय. व्ही.सह जगणाच्या किशोरवयीनांसाठी
कार्यशाळा घेण्यासाठी हस्तपुस्तिका

लेखन

डॉ. संजीवनी कुलकर्णी

डॉ. मोहन देस

प्रयास

आरोग्य गट २०१६

एच. आय. व्ही.सह तारुण्यभान

एच. आय. व्ही.सह जगणाच्या किशोरवयीनांसाठी
कार्यशाळा घेण्यासाठी हस्तपुस्तिका

© प्रयास आरोग्य गट २०१६

Email : health@prayaspune.org

Website: www.prayaspune.org

प्रयास

अमृता क्लिनिक, आठवले कॉर्नर

संभाजी पूल कोपरा

कर्णे पथ, पुणे ४११००४

दूरध्वनी : ९१-२०-२५४२०३३७

: ९१-२०-२५४४९२३०

मांडणी आणि मुद्रण : ग्रीन ग्राफिक्स

(कीप अ चाईल्ड अलाइव्ह या संस्थेच्या आर्थिक सहकार्याने)

या पुस्तकातील साहित्याचा व्यावसायिक सोडून इतर कोणत्याही कारणासाठी जितका जास्तीतजास्त उपयोग होईल तेवढा हवाच आहे. तेव्हा या पुस्तकाचा निःसंकोचपणे वापर करा. तसे करताना जर आम्हाला कळवलेत तर अधिक चांगले.

आभार

कुठलेही काम जमिनीत रुजून उगवायचे तर अनेकांचे हात त्याच्यामागे असावे लागतातच. माणिक पारधे प्रयासमधले समुपदेशक. 'किशोरवयीन मुलेमुली समुपदेशनाला येतात पण मोकळेपणाने बोलत नाहीत' असे त्यांना प्रथम जाणवले. त्यांनी ते प्रयास आरोग्य गटात बोलून दाखवले. असे असेल तर आपण त्या मुलामुलींसाठी कार्यशाळा घेऊया असे चर्चेत ठरले आणि तिथून ही गोष्ट सुरु झाली.

पहिल्या कार्यशाळेनंतरच 'सो व्हॉट' गट आकाराला आला. ही मुले ज्या ताकदीने आणि उमेदीने जीवनाला सामोरी जाऊ लागली ते पाहून ही कार्यशाळा अक्षरशः जादु-ई परिणाम करू शकते यावर आमचाही विश्वास बसला. सो व्हॉट गट तयार झाल्यानंतरच्या कार्यशाळांमध्ये त्या सर्वांचा सतत सहभाग राहिलेला आहे. त्यांचा उल्लेख या हस्तपुस्तिकेत जागोजागी आहेच.

या कार्यशाळांची आखणी, साधनांची निर्मिती, चित्रे, संवादन यामध्ये सुरवातीला प्रयासच्या आरोग्य गटासह मोहन देस, वैशाली वैद्य, सचिन गोंधळी, अंजली म्हसाणे, प्रशांत केळकर, राजू इनामदार, असे आभा (आरोग्यभान) गटाचे कार्यकर्तेही होते. प्रयास आरोग्य गटाच्या माणिक पारधे, नेहा वैद्य, मैत्रेयी कुलकर्णी, गीता घोरपडे, श्रुती भिडे, अर्चना कुलकर्णी, रितू परचुरे, शिरीष दरक आणि संजीवनी कुलकर्णी या सर्वांचा त्यामध्ये सहभाग होताच. याशिवाय सो व्हॉट या तरुणगटाचे आभार सर्वात महत्त्वाचे. त्यांच्या असण्यामुळे आणि सोबतीमुळेच ही हस्तपुस्तिका लिहायला हवी असे आम्हाला वाटले आणि ते प्रत्यक्षातही आले.




या कार्यशाळा आयोजित करताना इतर ठिकाणी यावर काय पद्धतीचे काम सुरु आहे हे आम्ही पाहात होतो, देशात आणि विदेशांत देखील. याच सुमारास युनिसेफ, 'चाईल्ड प्रोटेक्शन आणि एच.आय.व्ही.' गटाकरता एक हस्तपुस्तिका तयार करत होते. आम्ही त्या प्रक्रियेत सहभागी होतो. असे असताना ही स्वतंत्र हस्तपुस्तिका कशासाठी? आम्हाला असे वाटले की आजमितीला जेव्हा या गटासाठी साधनांची कमतरता आहे, तेव्हा जेवढे जास्त पर्याय उपलब्ध असतील तेवढे चांगले.

'कीप अ चाईल्ड अलाईव्ह' या संस्थेच्या आर्थिक सहकार्याने ही हस्तपुस्तिका तयार झालेली आहे. त्यातील लेखन डॉ. संजीवनी कुलकर्णी आणि डॉ. मोहन देस यांनी प्रामुख्याने केलेले आहे. चित्रमाहिती सत्रांसाठीची काही चित्रे मोहन देस यांनी तयार केलेली आहेत. तसेच काही चित्रे रमाकांत धनोकर या चित्रकार मित्राने काढलेली आहेत. आरोग्यसंवादाची चित्रे अचूक असावीत यासाठी डॉ. मोहन देस यांचे मार्गदर्शन होतेच. मात्र पुस्तकात छापण्याच्या दृष्टीने त्यांच्यावर बरीच प्रक्रिया करावी लागते. रमाकांतने हे काम आवडीने आणि आपुलकीने केले. नीलिमा सहस्रबुद्धे आणि तिच्या जोडीला प्रिया बारभाई यांनी संपादनाची एकंदर जबाबदारी घेतली आणि ही हस्तपुस्तिका आता नक्की निघेल याची आम्हाला खात्री वाटू लागली.



अक्षरजुळणी आणि रचना श्री. मंगेश कुडले यांनी नेहमीच्याच तत्परतेने करून दिले त्यांचे आणि सर्वांचेच मनापासून आभार. याशिवाय सहकार्य केलेल्यांपैकी कुणाचे नाव नजरचुकीने राहून गेले असेल तर त्याबद्दल क्षमा करावी.

डॉ. विनय कुलकर्णी




अ

१. आमच्याविषयी थोडेसे  ५
२. हस्तपुस्तिका वाचण्यापूर्वी  ८
३. कार्यशाळा आयोजित करताना...  १२

नु

४. पहिला दिवस  १५
५. दुसरा दिवस  २९

क्र

६. तिसरा दिवस  ५८
७. चौथा दिवस  ८१
८. पाचवा दिवस  ९९

म

९. परिशिष्ट  ११२

आमच्याविषयी थोडेसे

प्रयास' ही पुणे येथील एक स्वयंसेवी संस्था आहे. प्रयासचा आरोग्य गट एच.आय.व्ही., लैंगिकता, जननआरोग्य या विषयांमध्ये १९९४ सालापासून कार्यरत आहे. एच.आय.व्ही. संदर्भात जाणीवजागृती, प्रतिबंध, उपचार, संशोधन अशा अनेक दिशांनी इथे काम चालते. व्यक्तिगत पातळीवर त्याआधीही एच.आय.व्ही.च्या साथीचे परिणाम आम्ही नोंदवत होतो. १९८९-९० पासून एच.आय.व्ही.चे निदान आमच्या क्लिनिकमध्ये केले जात होते. त्या काळात एच.आय.व्ही.मुळे प्रतिकारशक्ती कमी होऊन एड्स होतो, आणि एड्स हा प्राणघातक आजार आहे, असे मानले जाई.

काही वर्षांनंतर औषधे येऊ लागली. एच.आय.व्ही.ची साथ आटोक्यात आणण्यासाठी ही ए.आर.टी. औषधे चांगलीच उपयोगी ठरली. सुरवातीला ही औषधे खूपच महाग होती. त्यांच्या किंमती परवडत नसत. २००१पासून प्रयासच्या क्लिनिकमध्ये येणाऱ्यांना ए.आर.टी. परवडणाऱ्या दरात उपलब्ध करून घ्यायला आम्ही सुरवात केली. त्याचा फायदा अनेक स्त्रीपुरुषांना मिळू लागला.

एव्हाना प्रसाराच्या मार्गानुसार प्रौढांमध्ये तसेच बालकांमध्येही एच.आय.व्ही. दिसू लागला होता. बालकांमध्ये दिसणारा एच.आय.व्ही. मुख्यतः 'आईकडून बाळाला' या मार्गाने झालेला असतो. त्यामुळे जन्मापासूनच शरीरात एच.आय.व्ही. घेऊन ती वाढत असतात. या बालकांमध्ये प्रतिकारशक्ती

विकसित होतानाच ती कमी होऊ लागते, आणि बालके लवकर आजारी पडू लागतात. त्यांना औषधे उपलब्ध करून दिली तर ही आजारपणे तरी कमी होतील, असा विचार करून आवश्यकता असल्यास बालकांना औषधे मोफत घ्यायला लागलो. या औषधांचा पुष्कळच फायदा झाला.

उपचारासाठी लहानपणापासून येणारी बालके हळूहळू मोठी होऊ लागली. प्रयासमध्ये बालकांची नेहमीच विशेष बडदास्त ठेवली जाते. क्लिनिकमध्ये बालके येतात म्हणून काही विशेष योजना आम्ही करत असतो. तपासणीची वेळ येईपर्यंत त्यांना कंटाळा येऊ नये, म्हणून खेळ, खाऊ, पुस्तके समोर ठेवलेली असतात किंवा चित्रे काढायला पेन्सिली, कागद, रंग दिले जातात. कुठेही हिंडली तरी त्यांना कधीही कोणी रागावत नाही. स्वागतकक्षातले कोणीतरी बालकांना हवे तर त्यांच्याशी खेळतातसुद्धा. ही पद्धत त्या काळापासून आजपर्यंत सुरूच आहे. आजही स्वागतकक्षातलेच काय, पण वेळ असला तर डॉक्टर, समुपदेशक, कार्यकर्ते, संशोधक, कुणीही बालकांशी खेळताना दिसतात. तीही निर्भय आनंदाने क्लिनिकभर नाचत फिरतात. त्यांच्याशी कोणीही भेदभावाने वागू नये अशी काळजी तर इथे घेतली जातेच पण 'एच.आय.व्ही. असलेली बिचारी पोरे' असाही कुणाचा दृष्टिकोण नसतो.

एच.आय.व्ही. असल्याचे निदान होते

तेव्हा बालक बहुधा न कळत्या वयात असते. आईवडलांना तसेच घरातल्या इतरांनाही हे माहित असते, पण स्वतः बाळाला ते माहित नसते. प्रत्येक व्यक्तीला स्वतःच्या आरोग्याबद्दलच्या गोष्टी माहित असायला हव्यात. तो व्यक्तीचा हक्क असतो. पण आपल्याला एच.आय.व्ही. आहे, त्याचा अर्थ काय काय होतो, हे आपल्या चिमुकल्याला सांगायचे तरी कसे, ह्या कोंडीत पालक सापडतात आणि त्याला सांगणे पुढेपुढे ढकलत राहतात.

पालकांनी सांगितले नसले तरी मुलामुलींना कळायचे राहाते असे नाही. आपल्याला रोज औषध घ्यावे लागते, डॉक्टरांकडे नेले जाते, यासारख्या अनुभवांवरून मुलेमुली आपापले अंदाज बांधत असतात. शाळेत जाऊन वाचता येऊ लागले की डॉक्टरांच्या विषयाचीही माहिती त्यांच्या दारावरच्या नावपाटीवरून त्यांना कळू लागते. मग काही मुलेमुली पालकांना थेट प्रश्न विचारतात. तर काही कुणालाच काहीही विचारत नाहीत.

एच.आय.व्ही.बद्दलच्या जाहिराती, समाजाची मते आणि कुणाकडूनही काहीही स्पष्ट न कळणे याचा या मुलांमुलींना खूप त्रास होतो. सातत्याने औषधे घ्यावी लागणे, सीडी४सारखी रक्त तपासणी वारंवार करावी लागणे हे तर असतेच. आपल्याला एच.आय.व्ही. आहे, हे कळल्यावर पहिल्या काळात कुठलेही थोडे कळते मूल अत्यंत अस्वस्थ होते. साहजिकच असते ते. हा काय आजार आहे, मलाच तो का झाला,

त्यामुळे मला आणखी कायकाय होणार आहे असे प्रश्न त्यांना पडतात. पालकांची तर अशावेळी अतिशय अवघड परिस्थिती होते. मुले लहान असतात तोवर त्यांना प्रश्न पडले तरी काही वेळात विसरून जातात, त्यांना सहजगत्या गप्प बसवता येते, पण मोठी व्हायला लागलेली मुले उत्तर मिळेपर्यंत त्रास देत राहातात.

एच.आय.व्ही.सह जगणारी किशोरवयीन मुले हा समूह जसा नवा, तसे त्यांच्यासमोर आलेले प्रश्नही नवे. याआधी, मूल जितके जगेल तितके त्याचे जगणे आनंददायी करण्याकडे या प्रांतात काम करणाऱ्यांचा कल होता. आता परिस्थिती बदलली आहे. तारुण्याच्या उंबरठ्यावर पोचताना इतर समवयस्कांच्या तोडीचेच आयुष्य त्यांच्यासमोर बाहू पसरून उभे आहे. पण अनेक प्रश्नांचे काहूरदेखील त्यांच्या मनात आहे. या वयात शरीरमनात परिवर्तन होत असते. ते कधी हवेसे असते, तर कधी नकोसे. त्याबद्दलचे अनेक प्रश्न बरेचदा ह्या वयातल्या मुलामुलींना पडतात.

तशात इथे एच.आय.व्ही.ही आहे. आजही समाजमनात एच.आय.व्ही.बद्दल स्वीकाराची भावना पुरेशी आलेली नाही. भीती, गैरसमज, अविश्वास, निराधारपणाची भावना, समाजाकडून दिली जाणारी दूषणे यांना तोंड देत असतानाच, आपल्या सक्षम भविष्याचा मार्ग या मुलामुलींना आखायचा आहे. हे वाटते तेवढे सहज-सोपे नाही. माहिती मिळाली तरी मनातले प्रश्न अनेकदा अनुत्तरितच राहतात. आपल्यालाच रोज

औषधे का घ्यावी लागतात, औषधे हा आजार नियंत्रणात कसा ठेवतात, एकदम मोठ्या प्रमाणात औषधे घेऊन एच.आय.व्ही. नष्ट नाही का करता येणार, एच.आय.व्ही. असलेल्यांनी विवाह करायचा की नाही, मूल होऊ द्यायचे की नाही, आपले मूलही एच.आय.व्ही. शरीरात घेऊनच जन्माला येणार का, असे अनेक प्रश्न या वयातल्या मुलामुलींना सतावत राहतात.

प्रयासच्या क्लिनिकमध्ये अगदी चिमुरड्या वयापासून येणारी मुलेमुली किशोरवयात आली, आणि त्यांना सतत काहीतरी खुपते आहे असे आम्हाला जाणवू लागले. लहानपणापासून नियमित उपचार घेतल्यामुळे ही बहुसंख्य मुलेमुली सशक्त होती, तरीही नेहमी काहीशी निराश दिसत. वयसुलभ उल्हासाची त्यांच्यात कुठेतरी कमतरता भासे. समुपदेशकांनी त्यांच्याशी संवाद साधायचे अनेक प्रयत्न केले. अखेर एकेकाशी बोलण्यापेक्षा बऱ्याच जणांना एकत्र आणून एक कार्यशाळा घ्यावी, त्यांच्या मनांमध्ये असणारे प्रश्न एकमेकांच्या सान्निध्यात कदाचित आणखी सहजतेने व्यक्त होतील, त्यांचे निरसन करावे, आपण एकटे नाही ही भावना त्यांच्यात रुजवावी, त्यातून एकंदर ताण निवळायला काही मदत होते का बघावे, असा उद्देश मनात घेऊन संस्थेच्या वतीने २०१० साली या किशोरवयीन मुलामुलींसाठी आम्ही पहिली कार्यशाळा आयोजित केली.

सुरवातीला अवघडच गेले. कार्यशाळेला यायला मुले तयारच नव्हती.

खूप कष्टाने अगदी बारा-तेराच मुलामुलींना पटवून, जमवून पहिली कार्यशाळा झाली आणि... ती आमच्या अपेक्षेबाहेर सफल झाली. कार्यशाळेनंतर आम्हाला जाणवले, मनात किती केवढे प्रश्न घेऊन ही मुलेमुली वावरत होती! बरे झाले, थोड्या उशिरा का होईना पण ही कार्यशाळा घ्यायचे आपल्याला सुचले.

मुलामुलींनी आपल्या मनातले सगळे साठलेले व्यक्त केले, प्रश्न विचारले, उत्तरे समजून घेतली. त्यावर भरपूर उलटसुलट चर्चा केली, आणि त्यांचे मन शांत झाल्याचे स्पष्ट दिसले. त्यांना उत्साह आला. आत्मविश्वास आला. एच.आय.व्ही. हा काही उत्तर नसलेला प्रश्न नाही, त्याला उपचार आहेत, ते घेतले असता चांगले जगणे आपल्यासमोर हात पसरून उभे आहे याची जाणीव त्यांना झाली, एकमेकांच्या सहवासाने ती आणखी फोफावली. आपल्याला कुणी कमी लेखायचे तर काहीच कारण नाही, त्याउपपर कुणी तसे करत असेल तर ती त्या व्यक्तीची चूक आहे, त्याचा भार आपल्या डोक्यावर वाहाणे आपण प्रथम बंद करायला हवे, हे त्यांचे त्यांनाच उमजले.

त्या कार्यशाळेच्या शेवटच्या सत्रात या बारा मुलामुलींनी त्यांचा स्वमदत गट तयार करत असल्याचे जाहीर केले. त्याला तरुणाईला साजेसे नावही दिले, सो व्हॉट!

'आहे तर आहे आम्हाला एच.आय.व्ही. ! सो व्हॉट !'

ह्या मुलामुलींनी एकमेकांशी

भेटाबोलायला सुरवात केली. त्यांच्या बैठका व्हायला लागल्या. गप्पा व्हायला लागल्या. जीवनातल्या अवघड परिस्थितींमध्ये ते सगळे एकमेकांना सहकार्य करू लागले. पालकांनी एच.आय.व्ही.बद्दल लहान मुलांना सांगताना कसे सांगायला हवे, आपल्याला जसे सांगितले ते कसे चुकीचे होते, ह्याबद्दलची त्यांची सडेतोड मते. मुले व्यक्त करत. इतर पालकांना आपले अनुभव सांगितले तर ते पालक त्यांच्या मुलांना सांगताना जरातरी काळजी घेतील, चांगल्या पद्धतीने सांगतील असा विचार त्यांच्या मनात आला, आणि त्यांच्यातल्या सात जणांनी आपले अनुभव लिहून काढून 'कळले तेव्हा...' या नावाचे एक पुस्तकही तयार केले.

वैयक्तिक आयुष्यात ही मुले अधिक समजूतदार वागत असल्याचे, अभ्यासातही वरचढ यश मिळवत असल्याचे त्यांच्या पालकांनी सांगितले. औषधे नियमित घेण्याचा आग्रह ती एकमेकांना करत. गरज असेल त्यांना आठवण करत. 'कार्यशाळेला पाठवले तेव्हाचे आमचे मूल हेच का', असा प्रश्न पडावा एवढा बदल त्यांच्यात झाल्याचे पालकांकडून ऐकल्यावर आमचाही उत्साह वाढला. या मुलामुलींच्याच आग्रहामुळे प्रयासने आणखी कार्यशाळा घेतल्या. या कार्यशाळांमध्ये आधीच्या कार्यशाळेतील मुले आयोजनात, संवादानात मदतीला आली. शिवाय पहिल्या कार्यशाळेप्रमाणे मुलामुलींना गोळा करायला पुन्हा कधीही त्रास झाला नाही. कार्यशाळेला आलेली मुले नंतर

'सो व्हॉट' गटात सहभागी झाली.

सुमारे १२० मुलेमुली पहिल्या पाच कार्यशाळांमध्ये आली. यातील बहुतेक मुले-मुली प्रयासच्या क्लिनिकमध्ये उपचारासाठी येणारी होती. बऱ्याच जणांचे आईवडीलही प्रयासमध्ये येत होते. प्रयासमधल्या आम्हा सर्वांशी त्यांची लहानपणापासून ओळख होती. प्रयासच्या कार्यकर्त्यांना त्यांच्यासोबत कार्यशाळा घेताना आधीच्या ओळखीचा एक आधार होता.

आता या आधाराच्या चौकटीबाहेर जायला हवे, असे प्रयास आणि सो व्हॉटच्या कार्यकर्त्यांनी ठरवले. याच काळात, आईवडिलांचा पुरेसा आधार नसलेल्या आणि एच.आय.व्ही. असलेल्या मुलामुलींना आधार देणाऱ्या संस्थांशी प्रयास आरोग्य गटाची मैत्री जुळू लागलेली होती. महाराष्ट्रातल्या अशा १७ संस्थांसह मे २०१५मध्ये एक बैठक झाली. या बैठकीत सो व्हॉटच्या मुलांनी काही वेळ येऊन संस्थाचालकांशी संवाद साधला आणि या संस्थांमधल्या किशोरवयीन मुलामुलींसह प्रयासने 'सो व्हॉट' गटासमवेत कार्यशाळा घ्याव्यात असे आम्ही सर्वांनी ठरवले. त्यानंतरच्या वर्षभरात बारा संस्थांच्या ११० मुलामुलींसाठी आणखी पाच कार्यशाळा प्रयासने घेतल्या. त्या प्रत्येक कार्यशाळेत 'सो व्हॉट'ची मुलेमुली स्वयंसेवक म्हणून येत होती. संस्थेतल्या मुलांचा हा गट आधीच्यापेक्षा थोडा वेगळा होता. त्यांच्यासाठी आधीच्या कार्यशाळेच्या

योजनेत काही आवश्यक बदलही आम्ही केले. त्याशिवाय प्रत्येक कार्यशाळेत मागोवा-बैठक व्हायची. आपण काय काय केले, आणखी काय करायला हवे होते, अशा चर्चा व्हायच्या. सर्वांच्याच सहभागाने प्रत्येक पुढच्या कार्यशाळेच्या रचनेमध्ये सुधारही होत गेला.

फक्त आपल्या देशापुरता विचार केला तरी आज एच.आय.व्ही.सह जगणारी १० ते १९ वयाची सुमारे दीड लाख मुले आहेत. त्यातील काही संस्थांच्या आधारे तर काही घरांमध्ये पालकांसह किंवा नातेवाईकांसह राहत आहेत. या मुलांनाही आपल्या मनातले प्रश्न व्यक्त करता यावेत तसेच सो व्हॉट सारखी आंतरिक साथ मिळावी असे वाटते. त्यासाठी प्रयासने ह्या कार्यशाळा कशा घेतल्या, त्यातल्या सत्रांची रचना कशा प्रकारे केलेली होती ते सर्वांना सांगावे म्हणजे महाराष्ट्रातील, देशातील तसेच देशाबाहेरही एच.आय.व्ही.सह जगणाऱ्या किशोरवयीन मुलामुलींसाठीही कार्यशाळा घेतल्या जातील असा आमचा साधा विचार आहे. आमच्या प्रयत्नांमधून जे काही हाती लागले आहे, परिणामकारक असल्याचे जाणवले आहे ते आता सर्वांपर्यंत पोचावे, आमच्या अनुभवांचा उपयोग व्हावा, या हेतूने 'एच.आय.व्ही.सह तारुण्यभान' ही हस्तपुस्तिका प्रसिद्ध करत आहोत.

१ १ १

एच.आय.व्ही.सह तारुण्यभान हस्तपुस्तिका वाचण्यापूर्वी....

या कार्यशाळांचा हेतू एच.आय.व्ही.सह जगणाऱ्या किशोरवयीन आणि नवतरुणांना निराशा सोडून उत्साहाने, सुरक्षित आणि समृद्ध जगायला मदत करण्याचा आहे. त्यांची क्षमता, ताकद आणि हिंमत वाढवण्याचा आहे. केवळ एच.आय.व्ही.बद्दल जाणीवजागृती आणि लैंगिक शिक्षण असा हेतू नाही. ह्या दृष्टीने उपयोगाचे व्हावे असे फारसे साहित्य उपलब्ध नाही. नाही म्हणायला, इंटरनेटवर काही परदेशी हस्तपुस्तिका सापडतात. देशी वातावरणात अशा वेगवेगळ्या हस्तपुस्तिकांमधून काही भाग एकत्र करून वापरणे आम्हाला योग्य वाटले नाही. प्रत्यक्ष अनुभवावर आधारलेली अशी एखादी हस्तपुस्तिका आमच्या नजरेस आली नाही.

आपणच आपली वाट शोधायची आहे असे दिसल्यावर, आम्ही कामाला लागलो. किशोरवयीन आणि नवतरुण मित्रमैत्रीणींच्या मनापर्यंत पोचण्यासाठी आम्ही आमची कल्पकता पणाला लावून सत्रांची योजना करत गेलो. प्रत्येक कार्यशाळेच्या अनुभवातून शिकत गेलो. आमची योजना अधिकाधिक सुधारत गेली. याचा अर्थ कार्यशाळा ही जादूची कांडी असा आमचा दावा नाही. मात्र मुलांमुलींच्या मनात जीवनाचा उल्हास नव्याने उभारणे शक्य आहे, याची आम्हाला खात्री पटली आहे.

कोणतीही कार्यशाळा संवादकांच्या जाणत्या सहभागाने यशस्वी होते हे तर आहेच, तसेच या पंचवीस-तीसजणांनी एकत्र

असण्याचा, शिकण्याचाही एकमेकांना फायदा होत असतो. आपल्यासमोर असलेलेच प्रश्न आपल्याशिवाय इतरांनाही पडतात ही जाणीव अतिशय गंमतीची आहे. प्रश्न तेच आणि तेवढेच असूनही त्यांची झळ काहीशी कमी होते. उत्तरे शोधण्याची उमेदही वाढते.

हस्तपुस्तिका कुणासाठी ?

आपण एच.आय.व्ही.च्या क्षेत्रात समुपदेशक म्हणून काम करत असाल, कदाचित शिक्षक असाल आणि एखाद्या विद्यार्थ्यांच्या निमित्ताने एच.आय.व्ही. असलेल्या तरुण मुलामुलींची ओळख झाल्यामुळे ह्या कामात रस घेत असाल. किंवा एच.आय.व्ही.ची लागण असलेल्या बालकाचे आपण पालक असाल आणि आपल्या अपत्याच्या निमित्ताने, इतरही मुलांमुलींना सशक्त जीवनाचा अधिकार मिळाला पाहिजे, अशा विचाराने ही हस्तपुस्तिका हातात घेतली असेल. कदाचित आपण बालकांना सांभाळणाऱ्या एखाद्या सेवाभावी संस्थेशी जोडलेले असाल किंवा एच.आय.व्ही.सह जगणाऱ्यांच्या संघटनेत काम करत असाल, तर आमची विनंती आहे की आपण ही हस्तपुस्तिका जरूर वाचावी.

एच.आय.व्ही.सह जगणाऱ्या

किशोरकिशोरींच्या मनात जगण्याची सशक्त हिंमत आणणारी कार्यशाळा आयोजित करण्याची जर आपली इच्छा असेल, तर आपल्याला या हस्तपुस्तिकेचा निश्चितच चांगला उपयोग होईल. ही केवळ आशा नाही तर खात्री आहे.

कार्यशाळेतील सहभागी, संवादक, कार्यकर्ते इ.

कार्यशाळेमध्ये सामील होणाऱ्या किशोरकिशोरींचा उल्लेख इथे सहभागी किंवा मुले किंवा मुले-मुली असा केलेला आहे. कार्यशाळेची सत्रे घेणाऱ्यांना शिक्षक नव्हे तर संवादक म्हटलेले आहे, कारण आपली भूमिका शिक्षकाची नाही तर विचारांना, चर्चेला, संवादाला प्रोत्साहन देण्याची आहे. प्रयासच्या या कार्यशाळांमधून शिकलेल्या मुलांमुलींनी पुढे 'सो व्हॉट' हा स्वमदत गट निर्माण केला. या गटातील कार्यकर्त्यांनीही कार्यशाळेच्या आयोजनात आणि संवादानात सहभाग घेतला. त्यांचाही उल्लेख अनेक ठिकाणी आहे. या हस्तपुस्तिकेच्या सोबतीने होणाऱ्या प्रत्येक कार्यशाळेबरोबर सो व्हॉट गटही वाढेल. त्यांचा सहभाग नव्या कार्यशाळांनाही मिळेल असा आमचा विश्वास आहे.

या हस्तपुस्तिकेत काय काय आहे ?

कार्यशाळा आयोजित करत असताना काय करावे लागते, यातील शक्य तेवढ्या खाचाखोचा स्पष्ट करण्याचा प्रयत्न आम्ही इथे केलेला आहे. कशाप्रकारे, कुठे आयोजन करावे, एकूण काय साधायचे आहे ह्याबद्दलचा आमचा विचार मांडलेला आहे.

प्रत्येक दिवसाचा उद्देश ठरवलेला आहे. त्यानुसार सत्रांची योजना केलेली आहे. प्रत्येक सत्राचा उद्देश, तसेच ते कसे घ्यावे याबद्दलचे संपूर्ण तपशील, याशिवाय त्यामध्ये सहभागी मुलेमुली काय प्रतिसाद देतील, कोणत्या अडचणी येण्याची शक्यता असते आणि त्यावेळी काय करावे हे सगळेच या हस्तपुस्तिकेत आहे.

‘कदाचित तुमच्या मनात आले असेल की...’ या शीर्षकाच्या संवादचौकटी या हस्तपुस्तिकेत अनेक ठिकाणी आहेत. कार्यशाळांचे आयोजन कसे करावे हे वाचताना वाचकांच्या मनासमोर जणू एक प्रत्यक्ष कार्यशाळाच आकार घेऊ लागेल, त्याचवेळी मनात काही प्रतिसाद, काही प्रश्नही उमटतील. त्यांचा अंदाज घेणे, त्या प्रश्नांना उत्तरे देणे असा प्रयत्न या संवादचौकटींमध्ये केलेला आहे. त्यामध्ये आपल्या दृष्टिकोनांचे प्रतिबिंबही पडलेले दिसेल. दृष्टिकोनांचा विषय निघालाच आहे, तर काही गोष्टी सुचवाव्याशा वाटतात.

आपल्या आधीच्या ओळखीतली परंतु आपल्याला तिच्या वा त्याच्या एच.आय.व्ही.बद्दल माहीत नव्हते अशी एखादी सहभागी व्यक्ती अचानक कार्यशाळेत दिसली /दिसला तर तुम्ही भांबावून जाऊ नका. असे होऊ शकते. त्या मुलीस किंवा मुलास अगदी घाईने नव्हे पण विश्वास देण्यासाठी बोलावून सांगा की काही काळजी करायची गरज नाही, तुमच्याकडून कार्यशाळेच्या बाहेरच्या परिसरातल्या

कुणाशीही याबद्दल अवाक्षरही बोलले जाणार नाही. कार्यशाळेत आपल्या ओळखीतले कुणी असेल तर ती ओळख न दाखवण्याचे कारण नाही, तसेच त्या ओळखीमुळे सहभागीला इतरांना न मिळतील अशा विशेष काही सवलतीही दिल्या जाऊ नयेत.

कोणत्या ना कोणत्या कारणांनी भेदभाव करण्याची सवयच लोकांना असते. आपल्या समाजात तर ही वृत्ती प्राधान्याने दिसून येते. जात, वर्ग, लिंग अशा अनेक कारणांनी अनेकांना वेगळे काढले जाते. एच.आय.व्ही.असलेल्यांनी यापूर्वी अगदी टोकाचा म्हणावा असा भेदभाव सहन केलेला आहे. त्यांना घरातूनच काय, गावातूनही वाळीत टाकले गेले आहे. बालकांना शाळेत प्रवेश नाकारलेला आहे. आजच्या काळात हे भेदभाव करणे काहीसे कमी झालेले आहे खरे. त्यामध्ये समाजाची जाणीव काहीशी वाढली आहे हे एक कारण तर आहेच, तसेच, आता औषधे असल्याने त्या व्यक्तीची प्रकृती ठणठणीत राहाते, त्यामुळे एच.आय.व्ही.आहे हे पाहणाऱ्याला समजत नाही, असेही कारण दिसते. एच.आय.व्ही.सह जगणाऱ्या किशोर-किशोरींनाही समाजाने कधी ना कुठे वाईट वागवलेले असतेच. त्यामुळे कुणाशीही बोलताना ते काहीसे चाचपणी करत असतात. त्यांना मोकळेपणाने बोलायला, आपले विचार मांडायला सांगायचे असेल तर इथे कुठलाही भेदभाव होणार नाही याची खात्री सुखातीला द्यायला लागते, आणि

आपण ती अगदी स्पष्टपणे द्यावी अशी आमची सूचना आहे. या कार्यशाळेतले एक सत्रही भेदभावावर आहे.

अनेकदा संवादकांना काही संवेदनशील विषयांबद्दल बोलताना अवघडल्यासारखे वाटू शकते. मासिक पाळी, लैंगिक संबंध, पुरुषाचे लिंग/ शिश्र, योनिमार्ग, वीर्य, निरोध असे शब्द वापरतानाही ते काहीसे अडखळत किंवा अस्पष्ट पुटपुटत बोलले जातात. आपल्या रोजच्या घरगुती संभाषणात आपण अनेकदा ते शब्द टाळून त्याऐवजी दुसरेच काही म्हणतो. उदाहरणार्थ मासिक पाळीला मुली अडचण किंवा प्रॉब्लेम असा शब्द वापरतात. ह्यातून आपला त्या विषयाकडे बघण्याचा दृष्टिकोणही दिसतो. आमची भूमिका अशी आहे, की सरळ स्पष्ट वैज्ञानिक शब्द वापरावेत. आपले म्हणणे समोरच्यांपर्यंत पोचवताना सुरात कुठलेही भावनिक हेलकावे नसावेत. आपल्या शब्दाचा अर्थही समजावून द्यावा. अनेकदा तो माहीत नसतो. उदा. मूत्रमार्ग, योनिमार्ग आणि गुदमार्ग (संडास येते तो मार्ग) यामध्ये फरक आहे हे माहीत नसते.

आपल्याही मनात काही गैरसमज असू शकतात. काही लोकांना वाटते, की मासिक पाळी म्हणजे मासिक स्वच्छतेची व्यवस्था. शरीराला नको असलेले रक्त पाळीच्या काळात बाहेर टाकले जाते, म्हणजे जसे मलमूत्र टाकले जाते तसे. परंतु प्रत्यक्षात ते तसे नसते. बाळाच्या जन्मासाठी निसर्गाने

स्त्रीशरीरात सुरु केलेली व्यवस्था वापरली न गेल्याने ती अनावश्यक ठरते आणि शरीराबाहेर टाकली जाते, असे ते विज्ञान आहे. त्याला स्वच्छता असे समजल्याने दृष्टिकोण बदलतो, मग मंगल-अमंगळ वगैरे कल्पना येऊ लागतात. आपल्या बोलण्यातून आपले दृष्टिकोण व्यक्त होतात. आपण संवादक असल्याने आपल्या दृष्टिकोणालाही त्यात महत्त्व असतेच, आपल्या बोलण्यामुळे कुणाही मुलाला अगर मुलीला स्वतःची लाज वाटावी, असे कधीही होऊ देऊ नये. आपल्या शब्दाशब्दांमधून त्यांना ताकदच मिळावी. सहभागींनी एखादा प्रश्न विचारला तर त्याबद्दल सहभागींना आधीपासून काय माहित आहे हे विचारून घ्यावे. अनेकदा त्यांनी इंटरनेटवरून काही चुकीची किंवा योग्य माहिती मिळवलेली असते, आणि खात्री करून घेण्यासाठी प्रश्न तुमच्यासमोर आलेला असतो.

कुठल्याही परिस्थितीत मुलामुलींच्या आईवडलांच्या दोषांची चर्चा थेट किंवा आडून कधीही करू नये. त्याचे काही कारणच नाही. स्त्रीपुरुषसंबंधांबद्दल सवंगपणे बोलले जाऊ नये. बायकांबद्दलचे विनोद केले जाऊ नयेत. कुणी सहभागींनी समजा तसे केलेच, तर त्यांची चेष्टा करू नये, संतापू नये, सरळपणे त्यात नेमके काय चुकते आहे हे सांगावे.

संपूर्ण कार्यशाळेचा हेतू बालककेंद्री असायला हवा, खरे म्हणजे तो तसा आहेच, त्यामुळेच तर आपण सर्वांनी ह्या कार्यशाळा घेण्याचे ठरवले आहे. अर्थात त्या घेणे

म्हणजे या बालकांवर आपण उपकार करत आहोत, असे मात्र चुकूनही मानू नये. तसे खरोखरच नसते. ह्या कार्यशाळा घेतल्यावर आपणही आधीपेक्षा सर्वार्थाने अधिक सक्षम होतो हा आमचा अनुभव आहे. एखाद्या विषयावर मांडणी आणि चर्चा घेताना कुणाचाही विचार मारला जाऊ नये, काही मुलामुलींना आपले म्हणणे मांडण्यात अडचण असते. त्यांच्या वाक्यातून त्यांचा विचार स्पष्टपणे येत नाही, अशावेळी त्यांचे म्हणणे काय आहे हे समजून घेण्यासाठी काही प्रश्न विचारावे लागतात. ते विचारण्याआधीच त्या विचाराला विरोध करू नये. त्यानंतरही 'तू नीट मांडलेच नाहीस' असे धारदारपणे ऐकवू नये, उलट अतिशय चांगला प्रयत्न करत असल्याचे कौतुक करावे, म्हणजे आपले विचार मांडण्याचा प्रयत्न ते मूल करत राहिल, आणि त्याची सवय त्याला होईल.

ह्या कार्यशाळेत सहभागींना म्हणजे आलेल्या मुलामुलींना इथे खऱ्या अर्थाने सहभागी वाटायला हवे. इथल्या निर्णयप्रक्रियेमध्ये त्यांचा सहभाग असेल, त्यातून त्यांचे आयुष्य किती अर्थपूर्ण आहे हे त्यांना गवसेल. 'आपण आपले निर्णय सक्षम सबलतेने घ्यावेत आणि त्यांच्याबद्दलची बांधिलकी आपल्याला असावी' याची जाणीव होणे हा या कार्यशाळेचा आत्मा आहे. या कार्यशाळेत त्यांना आजवर कुणीही न सांगितलेले समजते आहे, इतकेच नव्हे तर ते ज्ञान त्यांच्या

मनात नव्याने निर्मिले जाते आहे. ही निर्मिती आता इतर कुणाची नव्हे तर त्यांची स्वतःची आहे. ह्या नव्या आंतरिक सक्षमतेच्या जाणिवेने त्यांचे मन नव्या उभारीने उंचावते आहे, असे त्यांना वाटावे ही आपली म्हणजे संवादकांची जबाबदारी आहे.

वर म्हटल्याप्रमाणे या कार्यशाळांच्या तयारीमध्ये अनेक नव्या कल्पना, नवी शिक्षणसाधने विकसित झाली. चित्रमाहिती हे नवेच शिक्षणसाधन आरोग्यभान (आभा) समूहाचे डॉ. मोहन देस यांनी शिकवले, त्याचा खूप वापर या कार्यशाळांमध्ये केलेला आहे. त्यासाठी त्यांनी आधीपासून काही चित्रकात्रणे तयार केलेली होती. त्यांचा वापर आम्ही केला, तसेच काही नवीन चित्रेही तयार केली. ती सर्व परिशिष्टात दिलेली आहेत. त्यांचा वापर कसा करायचा तेही जागोजागी सांगितलेले आहे. कल्पना स्पष्ट व्हावी म्हणून अनेक ठिकाणी सत्र घेत असतानाची छायाचित्रे दिलेली आहेत. एखाद्या विषयावर चर्चा सुरु करताना लहानशी प्रसंगनाट्ये खूप उपयोगी पडतात. ही प्रसंगनाट्ये आमच्या कार्यशाळांमध्ये संवादकांनी किंवा सो व्हॉटच्या कार्यकर्त्यांनी सादर केली होती. या नाटकांमागच्या संकल्पनाही इथे सविस्तर दिलेल्या आहेत. त्यात हवे तर नवे संवादक बदलही करू शकतील. गाणी ही आमच्या कार्यशाळांची जमेची बाजू होती. ही सर्व गाणी, आम्ही म्हणत असू त्या चालीत ध्वनिमुद्रित करून दिलेली आहेत. गाण्यांच्या लेखन संगीतासह

संपूर्ण जबाबदारी डॉ. मोहन देस यांची होती. ह्यातली काही गाणी आभा (आरोग्यभान) या गटाच्या कार्यक्रमासाठी त्या गटाने तयार केलेली होती. इतरत्र ऐकलेल्या गाण्यांमध्ये बदल करून काही गाणी तयार केलेली होती. गाण्यांमुळे, सुरांमुळे वातावरणाला एक झिलई येते. सत्रातील विषयाचा शब्दांपलीकडचा अर्थ सूरसंगीतातून मनांपर्यंत पोचतो. तो अर्थ मनात राहायलाही सोपे जाते. मनोरंजन त्यातून होतेच, पण आपला हेतू त्याहून मोठा आहे.

जोडीदाराची निवड, जोडीदाराला एच.आय.व्ही.बद्दल सांगणे, करीयर यासारख्या महत्त्वाच्या मुद्द्यांवर चांगली जोरदार चर्चा व्हावी, त्यातून निर्णयवृत्ती वाढावी, यासाठी आम्ही कथांचा वापर केलेला होता. कथांसारखे माध्यम अशा संवादासाठी प्रभावी ठरते, हे सिद्ध झालेले आहे. आणि खरेच, कथांवरच्या चर्चांमध्ये मुलेमुली आवडीने सहभागी होतात. चौथ्या दिवसाच्या शेवटाशी संध्याकाळचे सहा वाजून गेल्यावरही मुलेमुली अतिशय तयारीने घनघोर वाद घालायचे, आपापले मुद्दे एकमेकांना पटवून घ्यायचा आटोकाट प्रयत्न करायचे, तेव्हा आम्ही संवादक अगदी खूश व्हायचो. संवादक म्हणून आपली जबाबदारी आता पार पडलेली आहे, अशी जाणीव व्हायची. ह्या सत्रासाठी आम्ही वापरलेल्या कथा परिशिष्टात दिलेल्या आहेत. आपल्याला सोईचे व्हावे म्हणून, प्रत्येक कथेबद्दल कोणते मुद्दे चर्चेत यायला हवेत

असे आम्हाला वाटते, तेही दिलेले आहेत.

चर्चेतून सहभागींच्या मनात दृष्टिकोण तयार होत जातो. 'मी सांगतो तसा दृष्टिकोण ठेव, तोच योग्य आहे' असे म्हणून बदल घडत नाही. 'या सहभागीला कळणेच शक्य नाही. त्याला/तिला प्रत्येक गोष्ट उलटीच दिसते', असे अढळ मत कुणाबद्दलही करून घेऊ नये. चर्चेत सहज पटेल असे उदाहरण देऊन सांगितले तर ते समजते आणि मनामधला आधीच्या कल्पनांचा भ्रम दूर होतो. संवादकांनाही अगदी एच.आय.व्ही.च्या क्षेत्रातलेही सगळे माहित असेलच असे नाही. मात्र माहित नसलेल्या प्रश्नांची उत्तरे आपण शोधू शकतो, आपल्याला मदत करणारी माणसे आहेत, हे जरी या प्रयत्नातून सहभागींपर्यंत पोचले तरी बरेच. एखाद्या प्रश्नाचे उत्तर शोधण्यात सहभागींना सोबत घेता आले तर फारच छान.

आमच्या अनुभवांचे हे समग्र गाठोडे आपल्याजवळ असणार आहे. तरी कार्यशाळा घ्यायची ठरवल्यावर पूर्वतयारी आवश्यक आहेच. प्रथम हे पुस्तक एकदा संपूर्ण वाचून काढावे. चित्रमाहितीची चित्रे पुस्तकात आहेतच, शिवाय त्यांचा संचही सोबत दिलेला आहे, ती कापून घ्यावीत. चित्रमाहिती हे तंत्र वापरण्याआधी त्या तंत्राबद्दलचे एक टिपण दिलेले आहे ते वाचून घ्यावे. चित्रे तयार दिलेली असली तरी ती कापून घेणे, त्यांच्यामागे वेल्वेट कागद लावणे, कापडी आवरणाचा फळा तयार करणे, कुठल्याही चित्रमाहिती सत्राच्या

आधी चित्रे एकावर एक तयार ठेवणे याबद्दल त्यात सविस्तर दिलेले आहे. चित्रमाहितीचे सत्र घेण्यापूर्वी त्याची पद्धत समजावून घेऊन चित्रांसह थोडा सराव करावा. म्हणजे आपल्या कार्यशाळा केवळ प्रयासच्या कार्यशाळेबरोबरच न होता अधिकच सरस ठरतील. पाच दिवसांच्या सत्रांबद्दल इथे वाचकांशी संवाद केलेला आहे.

कार्यशाळेत मुलांमुलींशी जे बोलायचे आहे ते "... " अशा उद्गारचिन्हांमध्ये दिलेले आहे. त्याशिवाय नव्या संवादकांसाठी असलेल्या कृती-सूचनाही कंसात दिलेल्या आहेत. एकूण चार ते पाच संवादकांनी मिळून ही कार्यशाळा घ्यावी. प्रत्येक सत्र कुणी घ्यायचे ते आधीच ठरवून घ्यावे. म्हणजे विशेषतः आपापल्या सत्रांची जास्त तयारी करून ठेवता येईल. प्रत्येक दिवसाच्या समारोपानंतर थोड्या वेळाची सुट्टी घेऊन संवादकांची एक बैठक उद्याच्या पूर्वतयारीसाठी व्हावी.

ह्या पुस्तकाला कुठलाही कॉपीराईट नाही, कारण कुठलाही विचार आपण सर्वांनी कुणा पूर्वसुरींच्या खांद्यावर उभे राहूनच केलेला असतो. अनेकांकडून आपल्याला जे शिकायला मिळते त्यातूनच नवीन आकृती मनात उमटते, त्यामुळे तिचा मालकीहक्क केवळ निर्मितीला कारणीभूत असणाराच नसतो.

किशोरवयीन व नवतरुण मित्रमैत्रिणींची जीवनेच्छा एच.आय.व्ही.च्या छायेतही कोळपू न देण्याचा आपला उद्देश आहे. तो साधला की झाले.

१ १ १

कार्यशाळा आयोजित करताना...

ही कार्यशाळा एच.आय.व्ही. असलेल्या किशोरकिशोरींसाठी आणि नवतरुणांसाठी आहे. १४ वर्षांहून लहानग्यांसाठी ही कार्यशाळा नाही. उलट थोड्या मोठ्या म्हणजे २२-२३ वर्षांच्या मुलामुलींनाही आजवर या कार्यशाळेत यायची संधी मिळालेली नसली तर त्यांनाही जरूर येऊ द्या. या मुलांमुलींना आपल्याला एच.आय.व्ही. असल्याचे माहित असायला हवे. कार्यशाळेत एच.आय.व्ही. या विषयावर भरपूर चर्चा होते. घरी राहणाऱ्या तसेच संस्थेत राहणाऱ्या अशा दोन्ही गटांसाठी कार्यशाळा आयोजित करता येईल. शक्यतो या गटांसाठी वेगवेगळ्या कार्यशाळा असाव्यात. दोन्ही गटांच्या अनुभवविश्वामध्ये फरक असतो, त्यामुळे वेगवेगळ्या कार्यशाळा घेणे संवादकांच्या दृष्टीने सोईचे होते असा आमचा अनुभव आहे. संस्थेतील मुलामुलींना आपल्याला एच. आय.व्ही. आहे हे माहित असतेच, घरी पालकांसह राहणाऱ्या मुलामुलींना माहित आहे ना, हे विचारून घ्यावे लागेल. 'काही वेळा कार्यशाळेला पाठवायचे आहे' या निमित्ताने पालक मुलांना सांगतात, किंवा त्यासाठी समुपदेशकाची मदत घेतात. १८ वर्षांखालच्या मुलांमुलींना कार्यशाळेला येण्यासाठी पालकांची किंवा

संस्थाचालकांची परवानगी कायद्याने आवश्यकच आहे. त्यामुळे सर्व पालकांचे संमतीपत्र (परिशिष्टात पालकांना देण्याच्या पत्राची आणि पालकांच्या संमतीपत्राची प्रत दिलेली आहे) भरून घ्यावे. कार्यशाळेत एकावेळी सुमारे १५ ते ३० मुले असावीत. त्याहून जास्त घेतल्यास सर्वांशी संवाद साधायला अवघड होते, पंधराहून बरीच कमी असली तर संवादात हवी तेवढी विचारांची विविधता येत नाही. संवादकांचा वेळ, खर्च, संसाधने या दृष्टीनेही ते महागडे होते.

ही कार्यशाळा पूर्ण पाच दिवसांची आणि राहाती असावी. एकत्र शिकण्यासोबत, एकमेकांसमवेत होणाऱ्या खेळ-गप्पामधूनही विचारांची जपणूक होते. आधाराचा मार्ग सापडतो. या पाच दिवसांमध्ये बाकी जगापासून, नेहमीच्या कामांपासून, शाळा-कॉलेजच्या अभ्यासापासून मुलेमुली दूर असतील, इतर फाटे न फुटता संपूर्ण वेळ कार्यशाळेतील कार्यक्रमात मनाने मग्न

राहतील, तर कार्यशाळेचा हेतू सफल होण्याच्या शक्यता निश्चितच वाढतात असा आमचा अनुभव आहे. पाच दिवस हा जरा मोठा काळ वाटत असल्यास दोन टप्प्यात घेण्याचा विचार करता येईल, मात्र त्यामध्ये अनेक तांत्रिक अडचणी येतात, तसेच पहिल्या भागाची उजळणी करून घेण्यात वेळही अधिक जातो.

कार्यशाळेची आखणी एखाद्या स्वतंत्र, शांत, रम्य ठिकाणी करावी. तिथे जेवण-खाण्याची व राहण्याची स्वच्छ व साधी सोय असावी. सहभागी किशोरकिशोरी आणि किमान चार संवादक असावेत. कार्यशाळेच्या काळात निदान सहभागींनी आणि सोबत एक दोन संवादकांनी ती जागा सोडून बाहेर जाऊयेऊ नाही. दिवसातले आठ-नऊ तास कार्यशाळेची सत्रे असतील, त्याशिवाय वैयक्तिक वेळ सोडून खेळासाठी आणि गप्पा-चर्चासाठीही काही मोकळा वेळ उरेल. कार्यशाळेचे नमुना वेळापत्रक परिशिष्टात दिलेले आहे. त्याची प्रत प्रत्येक संवादकाकडे असावी, मात्र सहभागींना देऊ नये. त्यांना कदाचित त्यात वापरलेल्या सत्रांच्या नावांचा अर्थ कळणार नाही. एखाद्या दिवशी काही कारणाने एखादे सत्र झाले नाही तर दुसऱ्या दिवशी सुरवातीला ते घ्यावे. म्हणजे क्रम कायम

राहील. परिशिष्टात काही मोकळिका दिलेल्या आहेत. बराच वेळ बसून काम झाले की एखादी मोकळिका घ्यावी. म्हणजे वातावरण पुन्हा उत्साहाने भरून जाते. मोकळिका ताणतणाव कमी करण्याचे काम करतात. एखाद्या सत्रानंतर भावनिक ताण आला असला तरी तो घालवायला एखादी मोकळिका उपयोगी पडेल. कार्यशाळेतले एकंदर वातावरण भयमुक्त, सुरक्षित आणि आश्वासक असावे.

प्रत्येक दिवसाच्या सुरवातीला आधीच्या दिवसाचा आढावा घ्यायला सांगितलेले आहेच, पाचव्या दिवशी आधीच्या चारही दिवसांचा आढावा घ्यायचा, आणि तो मुलामुलींनी घ्यावा असे सुचवावे. त्याआधीच्या दिवसांमध्ये आढाव्याची मुख्य जबाबदारी संवादक व स्वमदत गटाचे कार्यकर्ते यांची असावी, मात्र त्यातला मुलामुलींचा सहभाग दुसऱ्या दिवशी अजिबात नाही, तिसऱ्या दिवशी थोडा, व चौथ्या दिवशी बराच असा पडवत न्यावा.

कार्यशाळेतली सत्रे घेण्यासाठी एक मोकळा हॉल असावा. हॉलमध्ये सर्वांना वेगवेगळ्या प्रकारे म्हणजे कधी गोलाकारात, कधी गटांमध्ये, तर कधी वर्गपद्धतीने बसता यावे एवढा तो मोठा असावा. सलग पाच दिवस रोज आठनऊ तास काम चालेल,

त्याचा त्रास वाटू नये म्हणून बसण्यासाठी सतरंजी- शक्य असल्यास गाद्या व टेकायला लोडांचीही व्यवस्था असावी. पंखे, दिवे आजकाल सर्वत्र असतातच. महत्त्वाचे मुद्दे लिहून ठेवायला दोन तीन फळे किंवा व्हाईटबोर्ड्स असावेत. शिवाय एका फळ्यावर कापड घालून चित्रमाहितीसाठी वापरावे लागेल. तसा फळा नसेल तरी टेबल आडवे करून त्याला टेकू देऊन किंवा खिडकीच्या दारांचाही तसा वापर करता येईल. सामान्यपणे माईकची आवश्यकता पडत नाही, मात्र काही ठिकाणी आवाज घुमतो आणि नीट ऐकू येत नाही, तिथे शक्य असेल तर माईक असावा. मुलांनी काढलेल्या चित्रांचे कागद, किंवा पूर्णाकारी शरीराकृती लावण्यासाठी चिकटपट्टी असावी. भिंतींवर चिकटपट्टी लावली असता भिंत खराब होते, यासाठी एक कल्पना अशी की, एक किंवा दोन प्लेन जुन्या साड्या आणून त्या भिंतीशी पडद्यासारख्या बांधाव्यात व त्यावर चित्रे लावावीत.

चित्रकात्रणांचे संच कापून व मागे वेल्चेट कागद लावून तयार ठेवावेत. त्याशिवाय एकूण ७ कथा या कार्यशाळेत वापरल्या जातात. त्या कथांच्या छायाप्रती काढून ठेवाव्यात. मूल्यमापनाच्या प्रश्नांच्या छायाप्रती विशिष्ट प्रकारे काढायच्या आहेत.

त्याबद्दलचे टिपण परिशिष्टात आहे, त्यानुसार त्या काढून तयार ठेवाव्यात.

पिण्याचे पाणी उपलब्ध असावेच, पण मुलामुलींनी स्वतःजवळ आपापली पाण्याची बाटली ठेवावी. म्हणजे पाणी पिण्यासाठी सारखे कुणी उठत नाही. वर्गात उगीच गडबड होत नाही.

बेसीन, स्वच्छता गृहे या सोई जवळच असाव्यात.

मुलामुलींना सहज तोंडात टाकावेसे वाटले तर खाण्याजोगे शेंगादाणे-गूळ, शेव-चुरमुरे, बिस्किटे असे काही खाद्यपदार्थही असावेत.

हस्तपुस्तिकेत गाणी लिहून दिलेली आहेतच. शिवाय सोबतच्या पेनड्राईव्हमध्ये त्यांचे ध्वनिमुद्रण देखील आहे. त्यावरून गाणी म्हणण्याची तयारी संवादक-गटातल्या निदान एकदोघांची असावी. त्यासाठी आधी तयारी करायला लागेल. ऐनवेळी सोबतीला ध्वनिमुद्रण लावण्याचा पर्यायही घेता येईल.

सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे हस्तपुस्तिकेचा आणि त्यासोबतच्या टिपणांचा अभ्यास संवादकगटाने एकत्र आणि आपापलाही करून, सत्र घेण्याचा सराव केलेला असावा.

१ १ १



आपल्या सोईसाठी प्रत्येक दिवशी विशेषत्वाने लागणाऱ्या साहित्याची यादी खाली दिलेली आहे.

खाली दिलेले स्टेशनरी साहित्य सर्व दिवस हॉलमध्ये असावे. सेलोटप, पेन्सिली, खोडरबरे, रंगीत खडू, स्केचपेन्स, पाठकोरे कागद सुमारे २००.

१ दिवस पहिला

सत्र १.३ : नावाचे बिल्ले : नाव लिहून शर्टावर लावण्यासाठी कार्डपेपरचे साधारण ३ इंच X २ इंच आकाराचे तुकडे, सेफ्टीपीन्स, सहभागीना घायच्या वहा, पेन्स.

सत्र १.५ : कार्यशाळा सुरु करताना घ्यायच्या मूल्यमापनाच्या प्रश्नावलीच्या प्रत्येक कागदावर एक प्रश्न याप्रमाणे गटांइतक्या प्रती.

सत्र १.६ : प्रश्नपेटी.

१ दिवस दुसरा

सत्र २.५ : मऊ कापडाची पिशवी, त्यात ठेवायच्या वस्तू : रुमाल, स्पंज, पेन्सिल, खोडरबर, वाटी, कापूस, चष्म्याची केस व त्यात चष्मा इ. मानवी शरीराची आउटलाईन काढलेले ए - ४ आकाराचे कागद, सहभागीना प्रत्येकी देण्यासाठी आणि २-४ जास्त.

चित्रकात्रणांचा संच : आपले शरीर, बॉडी मॅपींगसाठी प्रत्येक गटाला दोन पोस्टरकागद जोडून.

सत्र २.६ : चित्रकात्रणांचा संच : रोगप्रतिकारशक्ती

सत्र २.७ : चित्रकात्रणांचा संच : अन्न कशासाठी

सत्र २.८ : चित्रकात्रणांचा संच : एच.आय.व्ही. जीवनचक्र

१ दिवस तिसरा

सत्र ३.२ : चित्रकात्रणांचा संच : एच.आय.व्ही. जीवनचक्र

सत्र ३.३ : चित्रकात्रणांचा संच : आईकडून बाळाला

सत्र ३.५ : गर्भाचे फोटो : नऊ महिन्यांची गोष्ट १ ते ७

सत्र ३.६ : चित्रकात्रणांचा संच : आईच्या शरीरातील पूर्वतयारी

सत्र ३.७ : चित्रकात्रणांचा संच : वडिलांच्या शरीरातील पूर्वतयारी

१ दिवस चौथा

सत्र ४.२ : भेदभावाच्या घटनांच्या दोन कथांच्या झेरॉक्स

सत्र ४.३ : मैत्री, लग्न, जोडीदार यांच्या पाच कथांच्या झेरॉक्स

१ दिवस पाचवा

सत्र ५.२ : निरोधची पाकीटे, व आवश्यक असल्यास संततीनियमनाच्या गोळ्या, तांबी ही साधने.

सत्र ५.४ : चित्रकात्रणांचा संच : सकारात्मक जगणे

सत्र ५.६ : 'सो व्हॉट' फिल्म दाखवण्यासाठी प्रोजेक्टर, संगणक, साउंड अम्प्लिफायर, पडदा वगैरे.

सत्र ५.७ : कार्यशाळा संपताना घ्यायच्या मूल्यमापनाच्या प्रश्नावलीचा संच



पहिला दिवस

पहिल्या दिवशीचे हे पहिले सत्र!

आजच्या दिवसात :

- ▶ सहभागींची आणि संवादकांची ओळख होईल
- ▶ कार्यशाळेची सुरवात होईल
- ▶ कार्यशाळेच्या वेळापत्रकाची, रचना-व्यवस्थांची आणि सत्रांची सहभागींना ओळख होईल
- ▶ अनुभवांच्या साहाय्याने विचारांना वाट मिळून त्यातून मनांमध्ये शिकण्याची प्रक्रिया घडते याची सहभागींना जाणीव होईल
- ▶ एच.आय.व्ही.सह तारुण्यभान येताना मनात उपजणारे अनेक प्रश्न मुलेमुली सौहार्दपूर्ण वातावरणात उत्तरांच्या शाश्वतीसह व्यक्त करतील

सत्र १.१ – स्वागत : { १५ मिनिटे }

संवादक गटातील एकाने सर्वांचे स्वागत करावे.

स्वागत कशासाठी करायचे? केवळ तशी पद्धत आहे म्हणून नाही, तर ती एक महत्त्वाची गोष्ट आहे म्हणून. इथे आपले हसतमुखाने, प्रेमाने स्वागत होते आहे याचा अर्थ 'आपल्याला इथे मानाने वागवले जाणार आहे' हे सहभागींना त्यातून जाणवते. तसे त्यांना जाणवावे अशा तऱ्हेनेच स्वागत व्हावे.

- (मुलेमुली घरी राहणारी आहेत वा कोणत्या संस्थांमधून आलेली आहेत त्याबद्दल तसेच आयोजक संस्थेबद्दलही सांगावे.)
- ('सो व्हॉट' सारख्या सहभागी समवयस्क गटांचा आयोजनात वाटा असेल, तर त्याबद्दल जरूर ओळख करून द्यावी.)
- इथे अवतरणात लिहिलेला मजकूर मुलामुलींशी बोलण्यासाठी आहे. अर्थात तो पाठ करून म्हणून दाखवायचा नसून आपल्या स्वतःच्या पद्धतीने, आपापल्या भाषेच्या लहेजाने यावा. त्यातील मुद्दा स्पष्टपणे व्यक्त व्हावा.
- असे सांगावे की "ही कार्यशाळा आहे, शाळा नाही. शाळेत शिक्षक आपल्याला शिकवतात आणि आपण शिकतो, पण कार्यशाळेत कुणी एक शिकवत नाही, तर त्यात सर्व मिळून शिकतो, आणि त्या शिक्षणाच्या निर्मितीतही आपला सर्वांचा सहभाग असतो."
- सहभागींना मोकळेपणाने बोलण्याची विनंती करावी. त्यांचे नेमके प्रश्न काय आहेत, कुठे अडचण येते आहे ते आपण समजावून घ्यावे. शिकवलेले समजण्यात कोणतीही अडचण येत असल्यास ते सांगायची विनंती करावी. त्यानुसार संवादाकांनीही स्वतःच्या मांडणीत बदल करावा. भाषेच्या ढगांमधल्या फरकांमुळेही कधीकधी संवादात अडचण येते, अश्या अडचणी दूर करायला संवादक आणि सहभागी यांच्यात मोकळेपणा असावा लागतो. तो निर्माण व्हावा ही जबाबदारी मुख्यतः संवादकांची आहे.
- "हा किशोरवयीन मुलांमुलींचा गट आहे. बालपण आणि तरुणपणाच्या सीमेवरचे, अनेक बदलांना सामोरे जाणारे हे वय आहे. या वयाच्या टप्प्यावर प्रत्येक व्यक्तीला अनेक प्रश्न पडतात. पण अनेकदा त्या प्रश्नांची पुरेशी उत्तरे मिळण्याची जागाच आपल्याला माहित नसते. ही तशी जागा आहे. इथे तुमच्या प्रश्नांची उत्तरे मिळतील. संवादकांना माहित असतील तर सांगितली जातीलच, पण समजा नसली तरी ती कशी मिळवता येतील हे नक्कीच सांगता येईल."
- "या कार्यशाळेत आपण स्वतःविषयी बोलणार आहोत. म्हणजे तुमच्यासारख्या मोठ्या होणाऱ्या मुलामुलींविषयी बोलणार आहोत. शाळेत, कॉलेजमध्ये जे कधी शिकायला मिळाले नाही,

जे घरी किंवा संस्थेत सुद्धा आपण बोलत नाही अशा काही विषयांवर आपण इथे बोलणार आहोत. त्याचा अनुभव तुम्ही घ्यालच."

- "हा सर्व गट एच.आय.व्ही.सह जगणारा आहे. एच.आय.व्ही.सह किशोरवयात पदार्पण करताना काही गोष्टी जाणून घेणे गरजेचे असते. इथे हवे ते बोलायला, विचारायला परवानगीची गरज नाही. लाज, ताण, भीती सर्व खोलीच्या बाहेर ठेवून आत यायचे आहे. जशी चप्पल खोलीबाहेर ठेवली आहे, तसेच. खरे, मनातले आणि मोकळेपणाने बोलायचे आहे."
- (ही पाच दिवसांची व राहती कार्यशाळा असणार आहे. राहाण्याची जागा, जेवण, इतर सोयीसुविधांमध्ये काही अडचण असली तर सांगण्याची विनंती करावी.)
- (एच.आय.व्ही.सह जगताना येणाऱ्या शक्य त्या सर्व मुद्द्यांचा विचार या ५ दिवसांमध्ये कार्यशाळेत होईल, अशी शाश्वती द्यावी)
- इथे एच.आय.व्ही.बद्दल कुठलाही भेदभाव मानला जाणारच नाही. उलट एच.आय.व्ही.चा विषयही इथे अगदी मोकळेपणाने बोलला जाईल, हे पाळायलाही हवे आणि सांगायलाही हवे.
- "एक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे ए.आर.टी.च्या गोळ्या. सर्वांनी आपापल्या गोळ्या नियमितपणे घ्यायच्या आहेत. कितीही महत्त्वाचे सत्र सुरू असले तरी त्यामध्ये गोळ्यांसाठी वेळ दिला जाईल."

या पाच दिवसात इथे काय होणार आहे?

"इथे आपण शिकणार आहोत, अभ्यास करणार आहोत, मात्र हा अभ्यास वाचन, पाठांतर, गृहपाठाच्या वद्द्या, प्रश्नोत्तरे लेखन असा नसून खेळ, गप्पा, गाणी, चित्रे, नाटके या सगळ्यातून होईल. त्याचा कंटाळा येणार नाही.

मित्रमैत्रिणींसमवेत आवडीने शिकणे हा आनंदाचा खजिना असतो. हे आपल्या मनाच्या वाढीचे दिवस आहेत. हे पाच दिवस कधी संपले ते आपल्याला कळणारही नाही आणि आपण ते कधी विसरणारही नाही. पण तेवढेच नाही तर या पाच दिवसात आपल्या मनाची मशागत कशी करावी, त्याला कसे वाढवावे, हेही तुम्ही शिकाल."

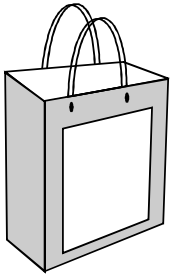
कदाचित तुमच्या मनात आले असेल की

- : आजवर या मुलामुलींशी एच.आय.व्ही.बद्दल इतक्या थेट कुणीच बोललेले नसेल ना? त्यांना धक्काच बसला असेल सुरवातीला.
- : आमच्यासारख्या संस्थांमध्ये तर एच.आय.व्ही.च काय, एड्सग्रस्त मुले असेही मुलांना सरसहा म्हटले जाते.
- : मला तोच प्रश्न पडतो आहे. हे संवादक तर फक्त एच.आय.व्ही.च म्हणतात. एड्स नको का म्हणायला?
- : आता एड्स म्हटले जात नाही, कारण एड्स म्हणजे, एच.आय.व्ही.ने प्रतिकारशक्ती कमी झाल्यामुळे झालेले अनेक आजार. आता ए.आर.टी. औषधे असल्यामुळे एच.आय.व्ही. वाढत नाही, त्यामुळे प्रतिकारशक्ती कमीच होत नाही, त्यामुळे अनेक आजार होत नाहीत, म्हणजे एड्स होतच नाही.
- : एच.आय.व्ही.चा उल्लेख इतक्या सहज केल्याचा धक्का बसेल खरा, पण इतक्या आपुलकीने सांगणाऱ्याचे म्हणणे मुले ऐकून घेतात. आणि आपल्याला अंदाज नसेल पण मला वाटते त्यांच्या मनात प्रश्न असतात, त्याबद्दल कुणीतरी बोलावे, असेही त्यांना वाटत असेल.

सत्र १.२ - उद्घाटन : { ४५ मिनिटे }

हेतू :

- एकमेकांसोबत वावरण्यात, काम करण्यात मोकळेपणा यावा
- सर्वांनी मिळून एकत्र संवाद साधणे, ठरवणे, आणि मग ते अंमलात आणणे असे व्हावे
- परस्परांना अनौपचारिक पध्दतीने ओळखू लागणे
- कल्पकतेने विचार करण्यास प्रवृत्त व्हावे



साहित्य -

आजूबाजूला सहजतेने दिसणाऱ्या, वापरता येणाऱ्या कोणत्याही गोष्टी ओढण्या, चादरी, लोड अशा संगीत गोष्टी.

या कार्यशाळेचे उद्घाटन वेगळ्या प्रकारे करावे. सहभागींना म्हणावे, "एरवी आपण नारळ फोडून, समई लावून, फीत कापून उद्घाटन करतो. इथे आपण वेगळी पद्धत वापरू या. आपल्या उद्घाटनासाठी प्रमुख पाहुण्यांची/ महत्त्वाच्या

व्यक्तीची वेगळी गरज नाही. आपण सर्वांनी मिळून एक चित्र किंवा शिल्पदेखील म्हणता येईल असे तयार करायचे आहे. या चित्राचा कागद म्हणजे हा मोठा हॉल आणि रंग म्हणजे सहभागी सर्व आणि त्यांचे रंगीबेरंगी कपडे, शिवाय हॉलमधील वापरता येण्याजोग्या गोष्टी. हे चित्र किंवा शिल्प स्थिर नसेल तर हलतेडुलते असेल. हे चित्र तयार करताना आपल्याला दोन अटी पाळायच्या आहेत. या रचनेत इंग्रजी वा मराठी अक्षरे, किंवा एखादे नाव तयार करायचे नाही. कुठलेही धार्मिक चिन्हही नको. देऊळ किंवा प्रार्थनास्थळही नको. कारण आपल्याला कुठलीही धार्मिक



मुलांनी तयार केलेले हलते डुलते फुलपाखरू

भावना जोपासायची अथवा दुखवायची नाही. तसेच सर्वांनी मिळून एकच चित्रशिल्प तयार करायचे आहे, त्यात मुलींचे वेगळे, मुलगांचे वेगळे असे नको.”

(उदाहरणे देऊन, विचार करण्यास प्रवृत्त करावे. रचना करण्यात आपला आवश्यक तेवढाच, कमीत कमी हातभार लावावा. सामान्यपणे मुले चित्रशिल्पाचे विषय फूल, सूर्य असे ठरवतात. मात्र काहींनी निसर्गदृश्य, फुलपाखरे अशी चित्रेही बनवली होती. सोबत

आधीच्या कार्यशाळेतील छायाचित्र आहे ते जरूर बघावे.)

उद्घाटन झाल्यावर ‘सर्वांना हे उद्घाटन कसे वाटले? यापूर्वी असे उद्घाटन कधी झाले होते का?’ असे विचारावे. मुलामुलींनी जे चित्रशिल्प केले असेल त्याबद्दल प्रतिसाद द्यावा. कौतुक तर करावेच, पण काही सूचना / सुधारणा सुचवावीशी वाटत असेल तरी तसे करावे. आणि प्रत्यक्ष चित्रशिल्पावर तो बदल करून काय सुधारणा होते तेही दाखवावे.

कदाचित तुमच्या मनात आले असेल की

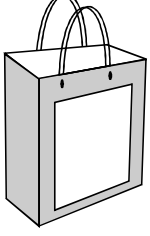
- : मुलंमुली मिळून एकत्र काही करू द्यायला आमच्या संस्थेत परवानगी नाही हो.
- : जगात जगताना फक्त बायांच्या किंवा फक्त पुरुषांच्या जगात जगतो का आपण? कुठे एखाद्या कार्यक्रमात, कौटुंबिक समारंभात, कामं करताना, प्रवास करताना स्त्रीपुरुष एकत्र असतातच की.
- : तशी अजिबात सवय नसली, तर विचित्र वागतात माणसं !
- : कुठल्याही एकत्र गटात एक मस्त उत्साह असतो, ही तर तरुण मुलेमुली आहेत, त्यांना एकत्रपणे उद्घाटन करताना मजा येईल, आणि ह्या मजेतूनच नवे काही सुचेलसुद्धा.



उद्घाटन

सत्र १.३ आपला परिचय { ४५ मिनिटे }

हेतू : परस्पराना अनौपचारिक पध्दतीने ओळखू लागणे.
स्वतःची ओळख नव्याने आणि निसर्गाशी जोडून व्हावी.



साहित्य :
नावांसाठीचे बिल्ले, स्केच पेन्स,
सेफटीपिन्स

संवादकाने आता सर्वांना आपली स्वतःची ओळख करून घ्यायला सांगावे. मात्र एरवी आपण आपले नाव आडनाव, वडिलांचे नाव किंवा आईवडिलांचे नाव असे काही लावतो, त्याऐवजी फक्त आपल्या नावासह निसर्गातील एका गोष्टीचा उल्लेख करावा. अट एवढीच की एकच गोष्ट शक्यतो दोघांनी सांगू नये. नाव सांगितल्यावर प्रत्येकाने आपण ते नाव का निवडले याबद्दलही सांगायचे आहे.

उदा. समजा आर्या पाऊस, राहुल मोती. अशी नावे

सांगितली आहेत. आर्या असे म्हणेल की, मला पाऊस फार आवडतो, कारण मी विदर्भातून आलेली आहे. पाऊस हे माझ्या दृष्टीने जीवनाचेच दुसरे नाव आहे.

राहुल म्हणेल की मला मोती आवडतो. कारण शिंपल्यातल्या किड्याला टोचते तिथे अस्तर लावावे म्हणून तो स्राव सोडतो, त्याचा मोती होतो. एच.आय.व्ही. असल्याचे कळल्यापासून मला ते सारखे खुपते आहे, टोचते आहे, त्यातून माझ्या जीवनात मोत्यासारखे चमकदार काहीतरी घडवण्याची माझी इच्छा आहे.

संवादकांनी सर्वांना बोलण्यासाठी उत्तेजन द्यावे. 'मला आवडते', एवढेच कारण देऊन अनेक मुली व मुलगे मोगरा, गुलाब वगैरे फुलांची नावे सांगतात. काही वेगळा विचार करण्यास प्रोत्साहन आपण जरूर द्यावे. संवादकांनी देखील असेच नाव घ्यायचे आहे, तसेच कारणही सांगायचे आहे.

सर्वांनी नाव सांगितल्यावर, नावासाठी दिलेल्या कागदी बिल्ल्यांवर आपापले नवे नाव कल्पकतेने लिहून तो बिल्ला आपल्या कपड्यांवर पिनेने लावायला सांगावे.

कदाचित तुमच्या मनात आले असेल की

- : ओळख करून देण्याची ही पद्धत का निवडली?
- : एक तर अशा प्रकारे नाव सांगण्यामुळे, संवादकांना प्रत्येक मुलाबद्दल नुसत्या नावापेक्षा जास्त माहिती मिळते. त्याची/तिची विचार करण्याची पद्धत कळते. दुसरं, आपली स्वतःबद्दलची जाणीव आपल्या पालकांशी सतत जोडलेली असते, किशोरवयातल्या मुलामुलींच्या स्वतःच्या वेगळ्या जाणिवेला इथे वाव मिळतो. संपूर्ण कार्यशाळाभर त्या नव्या नावाने मुले ओळखली जातात. तेही त्यांना आवडते.

सत्र १.४ - कार्यशाळेतले नियम { ३० मिनिटे }

हेतू : कार्यशाळा चांगली व्हावी, आपण छान काही शिकावे, आणि मजाही यावी म्हणून काही नियम ठरवायला हवेत. कार्यशाळेत आल्यावर आपल्या वागण्याने इतरांना त्रास होऊ नये, तसेच आपले काम सोपे सोईस्कर व्हावे यासाठी सर्वांनी काही नियम ठरवावेत.

“कार्यशाळेत सर्वांना बोलायला- व्यक्त करायला संधी मिळावी, कुणालाही वेगळे टाकले जाऊ नये, आपल्यामुळे कुणालाही त्रास होऊ नये, यासाठी आपण आपले नियम ठरवायचे आहेत. हे नियम आपण ठरवलेले असतील तेव्हा ते पाळले जाण्याची जबाबदारीही आपली सर्वांचीच आहे. तर आता तुम्ही सर्वांनी एकेक नियम सांगा, कुठल्याही नियमाबद्दल कुणाची तक्रार असली, तो नियम मान्य नसला, किंवा बदलून हवा असेल तरीही तसे सांगा. सुरवात मी करतो/ते. सर्वांनी एकदम सांगायला सुरवात केली तर काहीच ऐकू येत नाही, नुसताच गोंगाट होतो, म्हणून एक सूचना. अशा वेळी हात वर करून आपल्याला बोलायचे आहे हे सुचवावे. संवादक प्रत्येकाला आपले म्हणणे मांडण्याची संधी देतीलच. चला आता, सर्वांनी विचार करून एक एक नियम सांगायचा, सर्वांचे सांगून झाल्यावर काहींना आणखी नियम सुचवायचे असले तर त्यांनी पुन्हा हात वर करायचा.”

(संवादकांनी सांगितलेल्या पहिल्या नियमांसह सहभागींनी

सांगितलेले नियम संवादकांनी फळ्यावर लिहून घ्यावेत. सहभागींना प्रोत्साहन देऊन नियम सुचवायला सांगावेत. सर्व नियम लिहून झाल्यावर त्यातल्या काही नियमांबद्दल प्रश्न, अडचणी, आक्षेप असे काही असले तर त्याबद्दलही चर्चा व्हावी. ते नियम सर्वांच्या संमतीने आवश्यकतेप्रमाणे बदलून लिहावेत.)

सर्वांनी वेळेवर येणे, औषधे घेत असल्यास त्यांच्या वेळा पाळणे, भरपूर जेवणे पण अन्न-पाणी वाया न घालवणे, वीज वाया न घालवणे, कार्यशाळेच्या परिसराबाहेर न जाणे, एकमेकांचा मान ठेवणे, कुठल्याही कारणासाठी कुणालाही भेदभावाने न वागवणे, कार्यशाळेत कुणी स्वतःची वैयक्तिक बाब सांगितली असेल तर ती बाहेरच्या कुणालाही न सांगणे, मोबाईल बंद ठेवणे अशा प्रकारचे नियम सर्वांनी मिळून ठरवावेत. हे मुद्दे सर्वांना मान्य आहेत ना, कुणी एकाने ठरवलेले असे नाहीत ना याची खात्री सत्राच्या शेवटी संवादकांनी करून घ्यायची आहे. त्यानंतर, आता हे सगळे नियम पाळण्याचीही आपली सर्वांचीच जबाबदारी आहे, हे एकवार पुन्हा सांगावे.

नियमांची आखणी आणि सर्वांची मान्यता झाल्यावर एक गाणे सर्वांनी मिळून म्हणावे. (१५ मिनिटे)

(प्रयासने आयोजित केलेल्या कार्यशाळांमध्ये ‘पाडू चला रे भिंत ही मध्ये आड येणारी’ हे भेदभावांना विरोध करणारे गाणे गायले जाते. त्या गाण्याचे ध्वनिमुद्रण सोबत दिलेले आहे.)

पाडू चला रे भिंत ही मध्ये आड येणारी
या मनामनातून बांधूया एक वाट जाणारी ॥१॥
सांधूया तो पूल जोडू प्रीत त्यावरी.
तू कोण कोण मी आहे, कोणाला हे कळले आहे?
चल विसरू रे मतभेद हे नको होऊ अविचारी ॥१॥
तू हिंदू, मुस्लिम तू रे भेद कसा हा मानव सारे

जाती वा धर्मापरीस ही मानवता प्यारी
या मनामनातून बांधूया एक वाट जाणारी ॥२॥
तूफान वादळे येती, दर्यावरती लाटा येती
चल एकीत रे चालवू ही नाव तरणारी
या मनामनातून बांधूया एक वाट जाणारी ॥३॥

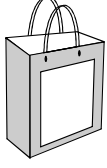
मोहन देस

कदाचित तुमच्या मनात आले असेल की

- : हे असे सहभागींकडून नियम कशाला ठरवून घ्यायचे? या कार्यशाळेचे हे नियम आहेत, असे सरळ का नये देऊ?
- : पण सहभागींवर संवादकांनी नियम लादायचे कशासाठी?
- : हो, पण कोणते नियम ते तर तसे ठरलेले असतेच ना, मग हे सहभागाचे तंत्र वरवरचे नाही का होत?
- : बरोबर आहे, पण असा विचार करूया की नियम जर संवादकांनी दिले तर त्यातून 'सहभागींना कळत नाही, ते बेजबाबदारच आहेत' असा अर्थ नकळत निघतो. विचार करू लागलो तर आपण सगळेच जबाबदारीने नियम ठरवू शकतो आणि त्यात फारसे वेगळे असे काही नसते. मात्र 'आपण ठरवलेले नियम असले की पाळण्याचीही जबाबदारी आपलीच आहे, असे सहभागींपर्यंत पोचते.
- : एखादा नियम जर त्रासाचा वाटला तर, मध्ये आड येणाऱ्या भिंतीसारखा तो पाडलाही जाईल का?
- : त्रास आणि सोय यातली तुलना करून त्रास जर जास्त वाटला तर निश्चितच असा नियम काढून टाकावा लागेल. मुळात नियम हे नियमांसाठी नसून सोईसाठी आहेत, तेव्हा ते न पाळण्याने सर्वांनाच त्रास होतो, हेही या निमित्ताने तरुण मुलामुलींसमोर येते.
- : संवादक म्हणतात की कार्यशाळेच्या वेळेनंतर बाहेर जायचे नाही. असे का बरे?
- : कार्यशाळेमध्ये सत्रांशिवाय एकमेकांशी मनमोकळा संवाद, खेळ, हसणे-खिदळणेही व्हायला हवे, ते महत्वाचेच आहे. नव्या ओळखी होण्याची ही चांगली जागा आहे.
- : शिवाय कार्यशाळेत आलेली किशोरकिशोरी परगावातून आलेली असतील तर रस्ते माहीत नसताना त्यांनी बाहेर जाणे काळजी उत्पन्न करणार.
- : हो, पण एखाद्याला काही विशेष कारणाने बाहेर जावेच लागणार असेल तर?
- : तर आयोजकांच्या मदतीने नियमाला अपवाद करता येतोच. नियम सोईसाठी आहेत, अडवपूक करायला नाहीत. समजा कुणाला वैद्यकीय मदत लागली, तर आयोजक स्वतःहून त्यासाठी बाहेर नेतीलच की.

सत्र १.५. गट तयार करणे, मूल्यमापन प्रश्नावली घेणे. { १ तास १० मिनिटे }

हेतू: गटामध्ये काम करण्याची सुरवात होईल, लहान गटांमध्ये मुलेमुली अधिक सहजपणे बोलतात, तशी संधी मिळेल.



साहित्य -
मूल्यमापन प्रश्नावली संच

सहभागींची सुमारे ५-६ गटात विभागणी करावी. शक्यतो प्रत्येक गटात मुले व मुली, धीट व बुजरे, मोठी व तुलनेने लहान मुले अशांची समान विभागणी असावी. गटाला नाव द्यायला सुचवावे. नाव देण्यासाठी कलाकारांची किंवा वैज्ञानिकांची नावे अशी काही पद्धतही सुचवता येईल. खाद्यपदार्थ, रंग यांच्या नावांचाही पर्याय मुले-मुली निवडतात.

मूल्यमापन प्रश्नावली

गट तयार झाल्यानंतर मूल्यमापन प्रश्नावली भरून घेण्याचे सुचविलेले आहे. हे मूल्यमापन आपण घेतलेल्या कार्यशाळेत किमान माहिती आणि संकल्पना पोचल्या ना, याचे आहे. हे सत्र घ्यायचे का नाही हे संवादकांनी आधी चर्चा करून ठरवावे. घ्यायचे नाही असे ठरल्यास आपण मूल्यमापनाचा भाग गाळून पुढच्या गटचर्चेच्या सत्राकडे जाऊ शकता. मात्र या सत्रामुळे आपली कार्यशाळा कुठे यशस्वी होते आणि कुठे मागे पडते याचा नेमका अंदाज येतो.



मूल्यमापन प्रश्नावली संबंधी चर्चा करताना

मूल्यमापन : कार्यशाळा सुरू करताना

कार्यशाळा सुरू होताना मुलामुलींना आधीपासून काय माहीत आहे याचा अंदाज घेणे अगत्याचे आहे. मात्र तसा अंदाज घेताना मुलामुलींना तणाव जाणवू नये, तसेच ती प्रक्रिया यांत्रिक होऊ नये अशी काळजी घेतलेली आहे. यासाठी एक प्रश्नावली दिलेली आहे. कार्यशाळेपूर्वी व नंतर या प्रश्नावलीच्या साहाय्याने आपण आपल्या कार्यशाळेचे मूल्यमापन करणार आहोत. परिशिष्टात मूल्यमापन नावाचे टिपण आहे. त्यामध्ये त्याची पद्धती आणि त्याचा उपयोग दिलेला आहे. प्रत्येक प्रश्न एकेका कागदावर असे दहा कागद करून जेवढे गट असतील तेवढ्या त्याच्या छायाप्रती करून घ्याव्या. प्रत्येक गटाशी बोलताना सर्व प्रश्नांचा एकेक संच सोबत घ्यावा. गट तयार झाल्यावर कार्यशाळा सुरू करतानाचे सत्र घ्यावे. त्यानंतर पुढच्या सत्राला सुरवात करावी.

कार्यशाळेच्या पहिल्या दिवशी भरायची प्रश्नावली

१. एच.आय.व्ही.म्हणजे काय? एच.आय.व्ही. आणि एड्स मध्ये काय फरक आहे?
२. एच.आय.व्ही.कशामुळे होतो? हात लावल्याने एच.आय.व्ही. होतो का? डासांमुळे एच.आय.व्ही.पसरतो का?
३. व्यक्तीला एच.आय.व्ही. आहे की नाही हे कसे समजते?
४. ए.आर.टी. औषधे घेताना कोणती काळजी घ्यावी लागते? वेळेबाबत, खाण्यापिण्याबाबत, किती काळ घ्यायची?
५. आईकडून बाळाला एच.आय.व्ही. होतो का?
६. मासिकपाळीमध्ये देवाला जावे की नाही? हे उत्तर का निवडले?
७. एच.आय.व्ही.सह जगताना कोणकोणत्या गोष्टींकडे जास्त लक्ष द्यावे? (जेवणखाण, व्यायाम, औषधे)
८. आपल्याला एच.आय.व्ही. असल्यामुळे आपल्यात इतरांपेक्षा काही वेगळे आहे, आपण इतरांपेक्षा वेगळे दिसतो असे तुम्हाला वाटते का? काय वेगळेपणा जाणवतो?
९. आपल्याला एच.आय.व्ही. आहे त्यामुळे आपले पुढे कसे होणार अशी चिंता तुम्हाला वाटते का? काय चिंता वाटते?
१०. तुम्हाला या कार्यशाळेकडून काही अपेक्षा आहेत का?

सत्र - १.६. गटचर्चेची सुरवात करणे, त्यावरून मांडणी करायला शिकणे. { ९० मिनिटे }

हेतू :

: आपल्या अनुभवांमधूनच विचारांची तयारी आणि मांडणी होते हे समजेल.

: आपल्याला इतरांसमोर मोकळेपणाने आपले म्हणणे मांडता येण्याचा व विरोधी मुद्दा असला किंवा वेगळा मुद्दा असला तरी इतरांनाही मुद्दा मांडू देण्याचा सराव होईल.

- गटचर्चा : प्रत्येक गटाला एकेका विषयावरचे प्रश्न देऊन त्यावर गटात चर्चा करायला उद्युक्त करावे. गटात चर्चा करण्याच्या प्रश्नांच्या लेखी कागदी पट्ट्या आधी तयार करून दिल्या तर गटचर्चा नेमकेपणी व्हायला मदत होते.

गट १ - तुम्हाला काय करायला आवडते? का?

(काय खायला, काय करायला, कोणते विचार, कशी वागणूक, कोणत्या व्यक्ती)

गट २ - तुम्हाला काय करायला आवडत नाही? का?

(काय खायला, काय करायला, कोणते विचार, कशी वागणूक, कोणत्या व्यक्ती)

गट ३ - तुम्हाला कशाची भीती किंवा काळजी वाटते? का?

(कुठल्या जागेची, कुणा व्यक्तीची, कुठल्या वागणुकीची, कुठल्या प्रसंगांची, कोणत्या/कोणाच्या विचारांची)

गट ४ - तुम्हाला आधार कोणाचा वाटतो? का?

(कुणा व्यक्तीचा, कुठल्या वस्तू/ गोष्टीचा, कुठल्या ठिकाणाचा, कोणत्या विचारांचा, कशा वागणुकीचा, संस्था, शिक्षण, पदवी, नोकरी, पैसा, इस्टेट यापैकी कशाकशाचा)

गट ५ - तुमची काय स्वप्ने आहेत? वर्णन करा.

(स्वतःसाठी, आसपासच्या समाजासाठी, संपूर्ण जगासाठी)

संवादकांनी ह्या सत्राची सुरवात करताना म्हणावे, "प्रत्येक गटाला चर्चा करण्यासाठी एकएक विषय दिलेला आहे. आपापल्या गटात आता

दिलेल्या मुद्द्यांवर गटात चर्चा व्हावी. चर्चेत सर्वांनी सहभागी व्हावे, गटातील कुणी एकाने किंवा दोघांनी सर्वांचे मुद्दे लिहून घ्यावेत. त्यानंतर चर्चेसाठी वीस मिनिटांचा वेळ असेल. चर्चेनंतर गटातील सर्वांनी पुढे येऊन मांडणी करायची आहे. आपल्या गटात काय बोलणे झाले ते सर्वांना सांगायचे आहे. एखाद्याचे किंवा काहीजणांचे मत इतरांपेक्षा वेगळे असेल तर ते वेगळे मतही सांगावे. मांडणी सगळ्या गटाची मिळून असल्याने मांडणीची तयारीही गटामध्ये व्हावी."

गटात कुणीतरी म्होरकेपण घेते. मुलेमुली आपला म्होरक्या निवडतात. मांडणी मात्र सर्वांनीच करावी. काहींजवळ आत्मविश्वास कमी असतो, पण त्यांनीही मांडणीसाठी पुढे यायलाच हवे. तसा आग्रह संवादकांनी धरावा. संवादकांनी विषयानुरूप चर्चा नीट होते आहे ना, भांडणे होत नाहीत ना, कुणाला वेगळे एकटे पाडले जात नाही ना, इतपत लक्ष द्यावे. ह्यामधले सर्व विषय अनुभवांमधून सांगण्याजोगे आहेत. त्यामुळे चर्चेमध्ये प्रत्येकाला भाग घेता येतोच.

प्रयासचा अनुभव असा आहे की घरी राहणारी मुलेमुली या टप्प्यावरच एच.आय.व्ही.चा संदर्भ चर्चेत आणतात. तुम्हाला कशाची भीती किंवा काळजी वाटते या प्रश्नावर चर्चा करणारा गट एच. आय. व्ही.च्या आजाराचीच काळजी वाटते असे सांगतो. संस्थेमधील मुलेमुली मात्र सहसा तसे करत नाहीत. संस्थेमधील मुलेमुली मोकळेपणाने बोलू लागायला थोडा अधिक वेळ आणि अधिक प्रोत्साहन लागते.



गटामध्ये काम करताना

कदाचित तुमच्या मनात आले असेल की

- : सहभागींना दिलेल्या प्रश्नांमागे नेमकी काय कल्पना आहे?
- : या सत्राचा एक प्राथमिक उद्देश सहभागींची एकमेकांशी चांगली ओळख व्हावी असाही आहेच. या सत्रात आपली स्वतःची ओळखदेखील नव्याने होते. हे सगळे प्रश्न प्रत्येकाच्या अनुभवांशी निगडित आहेत. आपल्या अनुभवांच्या प्रदेशात एकमेकांना यायला जागा दिली की मैत्री व्हायला लागते. एच.आय.व्ही. हा आपला समान धागा आहेच, पण आपल्यात आणखीही काही सारखे आहे. शिवाय काही वेगळी मते देखील आहेत, हेही दिसते.

आवडी आणि नावडीच्या प्रश्नांमध्ये सुरवात जरी 'खायला काय आवडते' अशी झाली तरी पुढे व्यक्ती, वागणूक असे मुद्दे येतात. ह्या कार्यशाळेत नातेसंबंधांवर खूप चर्चा असते. आपल्या सर्वांच्याच जीवनात, जीवनाच्या समृद्धतेत नातेसंबंधांच्या असण्याला मोठे महत्त्व आहे.

आपल्याला कशी माणसे आवडतात, कशाप्रकारे वागले तर आवडत नाही, याचा विचार या चर्चेतून व्यक्त होतो. आपल्याला स्वतःला काय वाटते हेही कधीकधी दुसऱ्याला सांगताना आपल्याला कळते. तसेच इतरांचे म्हणणे ऐकून आपल्या मनातले विचार अधिक भरिव होतात. रागावणारी माणसे अजिबात आवडत नाहीत, नुसती समजावून सांगणारीच नाही तर समजून घेणारी माणसे आपल्याला आवडतात, अशा प्रकारचे मुद्दे या चर्चामधून येतात.

एका गटाला 'भीती कशाकशाची वाटते' असा प्रश्न आहे. एच.आय.व्ही. आहे म्हणूनच केवळ नाही, तर आपल्या मनाचा विकास होण्यात आणि त्यात अडथळा आणण्यातही, 'आपल्याला कशाची भीती वाटते' ह्या गोष्टीला फार महत्त्व आहे. तसेच अनेक मानसिक आजारी भीतीशी जोडलेले आहेत. आपल्याला कशाची भीती वाटते, हे समजणे ही त्या भीतीवर उत्तर शोधण्याची पहिली पायरी आहे. भीतीशी म्हटले तर जोडून येणारा मुद्दा आधाराचा आहे. आपल्याला आधार मिळू शकतो, आपल्यासाठी आधाराच्या काही जागा आहेत, त्या वाढवताही येतील हे समजले की जगण्याचा उत्साह वाढतो. 'आधार कशाचा वाटतो' या प्रश्नाच्या मांडणीत, संस्था, पालक, मित्रपरिवार ह्याबरोबर ए.आर.टी. औषधे असेही उत्तर येते. 'आपल्या मनातल्या आकांक्षांचा अंदाज घेऊन आधारांच्या साहाय्याने आपण पुढे जाऊ शकतो,' हे जर आपल्याला सहभागींच्या मनात उभारले जायला हवे असेल, तर त्यासाठी - ही चर्चा आणि त्यानंतर सर्वासमोर मांडणी आणि मांडणीवर पुन्हा सर्वासह चर्चा - वाट दाखवते. शिवाय ही सगळी चर्चा सहभागींनी केलेली असते, आपण शिकवलेले असे त्यात काहीच नसते.

गटचर्चेची मांडणी :

गटांमध्ये आपापल्या प्रश्नांवर चर्चा झाल्यावर एकेका गटाला पुढे बोलवावे. त्यांना सभेत वक्त्याप्रमाणे आदराने बसायला द्यावे. प्रत्येक गटाने सर्वासमोर येऊन, चर्चा केलेले मुद्दे मांडायला सांगावेत. प्रत्येक प्रश्नाखालच्या सर्व मुद्द्यांवरही मांडणी करायची आहे. काही सहभागींना इतरांसमोर सांगण्याची सवय नसल्याने हे अवघड वाटते. संवादकांनी प्रोत्साहन देऊन, नेमके प्रश्न विचारून, चांगल्या मुद्द्यांचे कौतुक करून प्रत्येकाला बोलायचा आत्मविश्वास यावा असे प्रयत्न करावेत.

आपल्याला काय आवडते, काय आवडत नाही हे प्रश्न फार लक्षवेधी आहेत. काय आवडले हे सांगताना मुले गट प्रथम 'भेळ आवडते आणि पिझ्झा आवडतो' वगैरे सांगतात. पण माणसे, वागणूक याबद्दल त्यांना काहीवेळा सांगता येत नाही. पण संवादकांनी त्यांना विचारावे, प्रत्येकाने तुम्हाला खूप आवडणारे एकेक माणूस मला सांगा. ते सांगितल्यावर त्या प्रत्येक माणसाचा तुम्हाला आवडणारा गुण कोणता आहे ते सांगा - अशा प्रकारे मुलांना बोलते करता येते. त्यांचे मन या प्रश्नांच्या उत्तरांमधून व्यक्त होते.

काय आवडत नाही ह्यावर चर्चा करणाऱ्या मुलांपैकी कोणी कदाचित म्हणतील की कुठलीही गोष्ट ओरडून सांगणारी मोठी माणसे आम्हाला आवडत नाहीत. भीती कशाकशाची वाटते, हे सांगणाऱ्या गटाच्या मांडणीत एच.आय.व्ही.चा उल्लेख सहसा येतो. तो नाही आला तर तसा थेट प्रश्न संवादकांनी विचारावा. त्यावर मात्र खरे उत्तर येते.

काळजी कशाची वाटते, हा प्रश्न तर मनाचा आरसा आहे. तसेच कोणत्या गोष्टींचा आधार वाटतो यामधून एक हिंमत सर्वांच्या मनात निर्माण होते. भविष्याची स्वप्ने मांडली जातात. हे सत्र पुढच्या पाच दिवसांच्या कार्यशाळेचा सूर ठरवते.

गटाने केलेल्या मांडणीबद्दल काही प्रश्नही विचारावेत म्हणजे चर्चेची सवय मुलामुलींना होते. इतर गटातील मुलामुलींनीही काही प्रश्नही विचारावेत. सादरीकरण करणाऱ्या गटाला त्यांना उत्तरे देण्यास सुचवावे. त्यात काही कमतरता वाटली तर आपण भरही घालावी.

गट मांडणीसाठी येताना तसेच मांडणीनंतर जाताना त्यांचे अभिनंदन सर्वांनी टाळ्या वाजवून जरूर करावे. गटाच्या नावाला धरून घोषणा देणे, सर्वांनी मिळून एखादी कृती करणे अशा कल्पनांचा वापर अभिनंदनासाठी करता येईल.

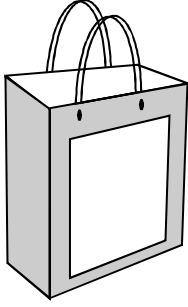
माझ्या नोंदी...

सत्र १.७ मैत्रीच्या जोड्या व प्रश्न पेटी { १ तास } हेतू :

: आपण एकटे म्हणजे एकाकी नाही, आपल्याला पडतात ते प्रश्न इतरांनादेखील पडतात ही जाणीव होईल.

: मनातले प्रश्न कुठलाही अडसर न येता आणि उत्तर मिळेलच या खात्रीने विचारता येतील.

: मुलांचा एकमेकांमधला तसेच संवादकांबरोबरचा संवाद वाढेल व मुलेमुली अधिक आत्मीयतेने सहभागी व्हायला मदत होईल.



साहित्य -

कागद आणि प्रश्नपेटी (एका लहानशा पुठ्याच्या पेटीला सगळीकडून कागद लावून ती बंद करावी व त्यावर प्रश्नपेटी असे ठसठशीत अक्षरात लिहावे. त्यावर प्रश्नाची चिठ्ठी आत सारता येईल अशी एक खाच असावी).

संवादकांनी दोघादोघांच्या जोड्या कराव्यात. शक्यतो आधी ओळख नसलेल्या मुलामुलींच्या जोड्या व्हाव्यात. जोडीला एकमेकांशी जुळवून घेण्यासाठी संधी अधिक मिळावी म्हणून प्रत्येक जोडीला मैत्रीची एक खूण सर्वासमोर येऊन करून दाखवायची आहे, त्याची तयारी करा असे सांगावे. उदा. हस्तांदोलन, टाळी देणे, मिठी मारणे वगैरे. हा खेळ मुलामुलींना आवडतो. मात्र मुलामुलांच्या किंवा मुलीमुलींच्याच जोड्या प्रयास कार्यशाळेत केल्या होत्या. सवय नसेल तर प्रश्न विचारण्यात ती जाणीव आड यायला नको, असा हेतू होता. प्रत्येक जोडीने पुढे येऊन आपापली मैत्रीची खूण दाखवावी. त्यावर सर्वांनी कौतुकाने टाळ्या वाजवाव्यात.

संवादकांनीही त्यात आनंदाने सहभागी व्हावे.

आता संवादकाने सांगावे :

“आपल्या जोडीतल्या मित्र/मैत्रीणींसोबत आपल्याला गप्पा मारायच्या आहेत, त्यासाठी सुमारे १५ - २० मिनिटांचा वेळ आहे. या गप्पांसाठी एक महत्त्वाचा विषय दिलेला आहे. आपल्या मनात आपल्या जीवनाबद्दलचे एच.आय.व्ही., किंवा

कुठल्याही विषयावरचे काही प्रश्न असले, त्या प्रश्नाचा आपल्याला त्रास वाटत असेल तर त्याबद्दल आपण एकमेकांशी बोलायचे आहे. आपण या मित्रासोबतची मैत्री मान्य केलेली आहे. आता त्याच्या मनात जर काही प्रश्न असले, तर ते सोडवायला आपण त्याला/तिला मदत करायची आहे. तुम्हाला वाटेल, आम्हीही तसे लहानच आहोत, आम्हाला जर त्या प्रश्नांची उत्तरे येत नसली तर काय करायचे? तर तुम्ही मुळीच घाबरायचे नाही, आम्ही तुमच्या मदतीला आहोत. तुम्ही बिनधास्तपणे ते प्रश्न लिहून घ्या आणि पेटीत टाका. उद्या आपण त्या प्रश्नांवर चर्चा करू. तुम्ही चिठ्ठीवर हवेतर स्वतःचे नाव लिहा. जोडीतल्या मित्राचे नको. कारण त्याला उत्तर मिळवून देण्याची जबाबदारी आता तुमची आहे. तुम्हाला वाटले तर चिठ्ठीवर कोणतेही नाव नाही लिहिले तरी चालेल. प्रश्न विचारलात की उत्तर हे मिळणारच.”

अशा प्रकारे प्रत्येक सहभागीने आपल्या जोडीतील जोडीदाराशी प्रथम गप्पा माराव्यात आणि त्यातून त्याला काय प्रश्न पडतात ते विचारून ते कागदावर लिहून प्रश्नपेटीत टाकावेत. आपल्या प्रश्नांवर आपल्या जोडीदाराचे नाव असेल आणि जोडीदाराच्या प्रश्नांवर आपले, किंवा काळजी वाटत असली तर कुणाचेही नाव नसेल. त्यामुळे खाजगीपणा राखला जाईल. एखाद्याला लिहिता येत नसल्यास, त्यासाठीही जोडीदार मित्र / मैत्रीण मदत करतील हे सहभागींना सांगावे.

यातून आपल्यासारखेच प्रश्न इतरांनाही पडले आहेत, हे अगदी पहिल्या चर्चेतही सहभागींना जाणवते. एकमेकांसमवेत विचार करताना तो अधिक संपूर्ण होतो, नवे सुचते, व काहीवेळा एकमेकांना सह-अनुभूती मिळते त्याचाही फायदा होतो. आपल्या जोडीदाराच्या प्रश्नांचे उत्तर मिळवून, जोडीदारास ते समजेल असे पाहण्याची जबाबदारी यामध्ये प्रत्येकावर असते. ही जबाबदारीची जाणीवही मुलामुलींना आवडते. पाचव्या दिवशी आपण घेतलेली ही जबाबदारी पूर्णपणाने घेतलेली आहे ना, याचा अंदाज घेऊ, त्यात काही कमतरता राहून गेल्या असतील तर पाचव्या दिवशी पूर्ण करू. (अशी जबाबदारी घेऊ शकणार नाहीत असे सहभागी असले, तर त्यांना सो व्हॉट गटातील स्वयंसेवक जोडीदार मिळतील असे खुबीने पाहावे.)

दिवसाचा समारोप : (१० मिनिटे)

प्रत्येक दिवसाचा समारोप संवादकांनी सर्वांशी बोलून करावा. समारोप आश्वासक भाषेत व्हावा. इथे करमेल ना, राहाण्याची जागा, जेवण याबद्दल काही प्रश्न अडचणी नाहीत ना, तसेच दिवस कसा पार पडला, काय आवडले, काय नाही आवडले हे जरूर विचारावे. समारोपातही 'आपल्या जोडीदाराने सांगितलेले प्रश्न सहभागींनी इतरांना सांगू नयेत, त्यांचा खाजगीपणा जपावा' असे जरूर सुचवावे.

नव्या नावांची आठवण करून द्यावी. वेळ असल्यास नव्या नावांचा स्मरणशक्तीचा खेळ खेळावा म्हणजे एकाने स्वतःचे नवे नाव सांगून सुरवात व पुढे प्रत्येकाने आधीच्याच्या नावांचा उल्लेख करून आपले नाव सांगावे. अडणाऱ्यांना न चिडवता मदत करावी. रात्री झोपताना 'आज काय झाले' याच्यावर एक पान वहीत लिहावे असेही सुचवावे.

पहिल्या दिवसाच्या समारोपानंतर संवादकांची बैठक होईलच. आजच्या शेवटच्या सत्रानंतर प्रश्नपेटीत अनेक प्रश्न आलेले असतील. बैठकीच्या वेळी हे सर्व प्रश्न संवादकांनी पाहून ठेवावे. आमचा अनुभव आहे की यामध्ये प्रामुख्याने एच.आय.व्ही.बद्दल, ए.आर.टी.बद्दलचे प्रश्न असतात. तसेच, स्वप्नावस्था, हस्तमैथुन, विवाह, मूल होणे अश्या विषयावरही प्रश्न विचारले जातात. ह्या सत्राची जबाबदारी असलेल्या संवादकाने तशी तयारी करून ठेवावी. त्यातील एच.आय.व्ही. बद्दलच्या प्रश्नांची उत्तरे देण्यासाठी सोईचे व्हावे म्हणून ' एच.आय.व्ही.विषयी हे आपल्याला माहिती हवे' या नावाची पुस्तिका परिशिष्टात दिलेली आहे. ह्या प्रश्नांची उत्तरे अत्यंत आत्मविश्वासाने आणि वस्तुनिष्ठपणेच द्यायला हवीत, त्यासाठी आपली चांगली तयारी झालेली असणे महत्त्वाचे आहे.

कदाचित तुमच्या मनात आले असेल की

- : या सत्राची ही वेगळी कल्पना कशासाठी आहे? मनातले प्रश्न लिहून टाकण्याहून इथे काय वेगळे घडते?
- : दुसऱ्या माणसाशी संवाद, मैत्रीचे नाते महत्त्वाचे असते हे मनावर ठसते, मैत्रीच्या नात्यात एकमेकांची काळजी घेणे, आपल्या मित्राला पडलेल्या प्रश्नांना उत्तरे आपण मिळवून देणे, ह्यातले बारीकबारीक मुद्दे इथे महत्त्वाचे मानलेले आहेत.
- : अनोळखी मित्र का हवा?
- : अनोळखी म्हणजे नवा असावा, म्हणजे या कार्यशाळेच्या निमित्ताने एक तरी नवा मित्र मिळायला सुरवात होते. त्याच्याशी मैत्रीच्या गप्पा पहिल्या दिवशी होतात आणि पुढेही होत राहतील.
- : कार्यशाळा इतकी सावकाश का चालली आहे? पहिला दिवस संपला तरी अजून काही माहिती दिलेली नाही.
- : भराभरा शिकवण्यानं काही साधत नाही. सहभागींच्या मनांची तयारी करून घेणे हा माहिती देण्यापेक्षा जास्त महत्त्वाचा भाग आहे. शांतपणे वेळ घेऊन पाच दिवस एकत्र राहून शिकल्यास ते अधिक चांगलं रुजेल अशी कल्पना त्यामागे आहे.



दुसरा दिवस

वेगळ्या वातावरणामधून येऊन सहभागी आता थोडे स्थिरावलेले असणार. प्रवासाचा असला तर थकवाही जाऊन, कार्यशाळेच्या वातावरणात वेगळ्या ठिकाणी एक रात्र झोपही झालेली आहे. सर्वांशी तोंडओळख झालेली आहे. आपसात चर्चा करून मांडणी केल्यावर, आत्मविश्वासातही थोडीशी का होईना वाढ झालेली असेल. सहभागींनी आपल्याला प्रश्नपेटीतून प्रश्न विचारलेले आहेत. त्यामुळे त्यांच्या मनात प्रश्नांची उत्तरे मिळण्याबद्दलची उत्सुकता आहे.

विचारलेल्या प्रश्नांपैकी बहुसंख्य प्रश्न एच.आय.व्ही.बद्दलचे असतात. ह्या प्रश्नांची उत्तरे आपल्याला सहजपणे देता यावीत यासाठी या हस्तपुस्तिकेच्या परिशिष्टात 'एच.आय.व्ही. विषयी हे आपल्याला माहिती हवे' या नावाची एक पुस्तिकाही आहे. ही पुस्तिका कार्यशाळेच्या आधीही चांगली अभ्यासून ठेवावी. पहिल्या दिवसाची सत्रे संपताना आपल्या हातात प्रश्नपेटीतील प्रश्नांचा गड्डा असतो. त्यामुळे दुसऱ्या दिवशीचे काम सुरु होण्यापूर्वी आपण त्यांचा विचार करून ठेवलेला असावा.

दुसऱ्या दिवशी

- ▶ लक्षात राहाण्यास सोपे पडावे यासाठी मागच्या दिवशीच्या मुद्द्यांची उजळणी होईल
- ▶ विचारलेल्या सर्व प्रश्नांची उत्तरे मिळतील असा विश्वास मुलांमुलींना मिळेल.
- ▶ शरीर आणि मनाच्या वाढीबद्दल चर्चा होईल आणि मोठे होण्याचा अर्थ मनाच्या पातळीवर उलगडेल.
- ▶ ताणाचे नियोजन कसे करता येते हे समजेल.
- ▶ शरीराची एकंदर जाणीव वाढण्याच्या दृष्टीने स्थूलमानाने शरीररचना समजेल ; एच.आय.व्ही. समजून घेण्याची पूर्वतयारी म्हणून प्रतिकारशक्तीबद्दलची आवश्यक समज येईल.
- ▶ एच.आय.व्ही. शरीरात येऊन काय करतो, आणि त्याला थोपवण्यासाठी आपण ए.आर.टी. का घेतो याचे आकलन होईल.

सत्र २.१ { ३० मिनिटे }

स्वागत :

दिवसाची सुरवात स्वागताने व्हावी. स्वागतासोबत एक लहानसा खेळ घ्यावा.

उदा. सर्व सहभागींना कालच्या दिवसाचे एका शब्दांत वर्णन करायला सांगणे. उदा. उत्सुक, ताजेतवाने, उत्साही, मस्त.

कालच्या दिवसाचा आढावा :

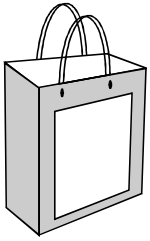
हा पहिला दिवस असल्याने सहभागींना आढावा घ्यायला न सांगता संवादकांपैकी किंवा सो व्हॉट सारख्या समवयस्क स्वमदत गटाने घ्यावा.

हा आढावा घेताना एक वार्ताहर या कार्यशाळेबद्दल माहिती आणि मुलाखती घेऊन दूरचित्रवाणीवर बोलत आहे. स्टुडिओत असलेल्या सहकाऱ्याला आणि प्रेक्षकांना सांगत आहे. स्टुडिओतील वार्ताहर प्रश्नही विचारत आहे. अशा मुलाखती मुलामुलींनी बघितलेल्या असतात. त्यांना हे आवडते.

सत्र २.२ प्रश्नोत्तरे { १ तास }

हेतू : मुलांमुलींच्या मनातल्या प्रश्नांना उत्तरे मिळतील हा विश्वास देणे

सत्रांमध्ये ज्या प्रश्नांना स्पष्ट उत्तरे मिळणार नाहीत अशा प्रश्नांना उत्तरे देणे



साहित्य -
कार्यशाळेतील प्रश्नपेटीतून येणारे प्रश्न, परिशिष्टामधील 'एच.आय.व्ही.विषयी हे आपल्याला माहिती हवे' ही पुस्तिका

सर्व प्रश्नांची उत्तरे नक्की मिळतील, याची सहभागींना खात्री द्यावी. सत्रांमध्ये काही पुनरावृत्तीही असते, ती टाळून एकूण कोणकोणते प्रश्न विचारले गेले आहेत हे सांगावे. मोठे होताना शरीरात होणाऱ्या बदलांबद्दल तसेच स्वप्नावस्था, हस्तमैथुन, निरोध या मुद्द्यांबद्दलची सत्रे आपल्या कार्यशाळेत होणार आहेत, त्यामुळे ती उत्तरे सत्रांमध्ये मिळतीलच.

एच.आय.व्ही. बदलच्या भेदभावाला आपण कसे तोंड द्यायचे, जोडीदाराबद्दल कोणती काळजी घ्यायची, त्यातील भावनिक प्रश्नांचा विचार हे सगळे आपल्या सत्रांमध्ये होणारच आहे. कोणत्या प्रश्नांची उत्तरे कधी मिळतील हेही आवश्यक तर सांगावे. वैज्ञानिक सत्याच्या कसोटीवर घासली गेलेली, अर्थपूर्ण, आणि सहभागींना समजतील अश्या भाषेत उत्तरे दिली जावीत. प्रश्नांच्या चिड्डीवर प्रश्नकर्त्यांचे नाव लिहिलेले असेल तरी त्याचा उच्चार करू नये.

• एकूण प्रश्नांपैकी 'एच.आय.व्ही. म्हणजे काय असते? एच.आय.व्ही. आणि एड्स यात नेमका काय फरक असतो? एच.आय.व्ही.चा प्रसार कोणकोणत्या मार्गाने होतो? एच.आय.व्ही.ची तपासणी कशी करतात?' ह्या प्रश्नांची उत्तरे आताच द्यावीत.

एच.आय.व्ही. हा माणसामध्ये प्रतिकारशक्ती कमी करणारा विषाणू आहे. हा विषाणू फक्त माणसाच्याच शरीरात जिवंत राहू शकतो. इतर कुठल्याही प्राण्यांच्या शरीरात नाही. या विषाणूमुळे होणाऱ्या आजाराला आता एच.आय.व्ही.चा आजार असे म्हटले जाते. पूर्वी औषधे नसल्याने प्रतिकारशक्ती खूप कमी होत असे. तशी कमी झाल्यावर होणाऱ्या आजारांना एड्स म्हटले जाई. एच.आय.व्ही. चा प्रसार

१. रक्तामधून (रक्त भरले जाण्यातून आणि एच.आय.व्ही. असलेले रक्त लागलेल्या इंजेक्शनच्या सुयामधून)
२. एच.आय.व्ही. ची लागण असलेल्या व्यक्तीशी निरोध न वापरता लैंगिक संबंध केल्याने
३. एच.आय.व्ही.ची लागण असलेल्या गर्भवती मातेकडून होणाऱ्या बाळाला तसेच जन्मानंतरही मातेच्या दुधातून ह्या मार्गांनी होतो. हे स्पष्ट करून सांगावे.



प्रश्नपेटीतील प्रश्नांवर चर्चा

सामान्यपणे सहभागींना प्रसाराच्या मार्गाबद्दल माहीत असते. निदान काही अर्धेमुर्धे तरी माहीत असतेच. त्यामुळे त्यांना प्रश्न विचारून त्यांच्या उत्तरात आवश्यक असेल ती दुरुस्ती करता येते. याचबरोबर 'एच.आय.व्ही. कशाकशाने पसरत नाही' याबद्दलही बोलायला हवे. दिलेले तीन मार्ग सोडून बाकी कशानेही एच.आय.व्ही. पसरत नाही. ('एच.आय.व्ही.विषयी हे आपल्याला माहिती हवे' मध्ये सविस्तर वर्णन आहेच.)

एखाद्या व्यक्तीच्या शरीरात एच.आय.व्ही. आहे किंवा नाही हे समजण्यासाठी सामान्यपणे एलायझा (ELISA : एंझाइम लिंकड इम्युनोसॉर्बंट अॅसे) तंत्राने रक्ताची तपासणी करतात. यामध्ये रोगजंतूला प्रतिसाद म्हणून शरीरात निर्माण होणारी रसायने तपासली जातात. दीड वर्षांहून लहान बाळांमध्ये तपासणी करताना प्रत्यक्ष विषाणूचेच तुकडे रक्तात आहेत का हे तपासतात.

ह्या चर्चेतच, "आता औषधे उपलब्ध आहेत आणि ती नियमितपणे घेणाऱ्यांच्या शरीरातला एच.आय.व्ही. अगदी पार नाहीसा जरी होत नसला तरी त्याचा फारसा त्रास होऊ नये इतका कमी करता येतो", हे सांगावे. "त्यामुळे आता एच.आय.व्ही.मुळे आयुष्य कमी होत नाही. तसेच प्रसाराचे ठरावीक मार्ग आहेत, ते सोडले तर बाकी कुठल्याही प्रकारे इतरांना धोका नाही. लैंगिक मार्गाने आपल्या जोडीदाराला

किंवा आईकडून बाळाला एच.आय.व्ही. होऊ नये याची जवळपास संपूर्ण काळजी आता घेता येते" एवढी स्पष्टता करावी. तेव्हा 'आपल्याला चांगले जगायचे असेल तर आता ते अशक्य नाही, मात्र त्यासाठी औषधे नीट घ्यायची आणि एच.आय.व्ही. आपल्या आयुष्यावर वाईट परिणाम करू शकणार नाही असे बघायचे' अशी भाषा अगदी सुखातीपासून सातत्याने ठेवावी.

एच.आय.व्ही. शरीरात शिरल्यावर काय करतो, ए.आर.टी. औषधे त्याला कसे थोपवतात ह्याबद्दलचे वेगळे सत्र असणारच आहे. पण अनेकदा चर्चा खूप रंगते आणि एच.आय.व्ही.चे सत्र नंतर घेण्याऐवजी 'आत्ताच घ्यावे', अशी आवश्यकता मुलामुलींना वाटते. हा वेगवेगळ्या परिस्थितीत घेण्याचा निर्णय आहे. शरीराबद्दल, प्रतिकारशक्तीबद्दल, सीडी ४ पेशींबद्दल सांगून त्यानंतर एच.आय.व्ही.चा विषय घ्यावा असे कार्यशाळेच्या योजनेत आहे, हे सांगावे. अर्थात सहभागी खूप अस्वस्थ झालेले असले तर त्यांच्याशी बोलावे. "एच.आय.व्ही. हा आता उत्तर असलेला प्रश्न आहे. जीवनावर त्याचे घातक परिणाम होऊ न देणे आपल्याला शक्य आहे. कसे ते या कार्यशाळेत तुम्हाला समजणार आहे. आणखी एक प्रॉमिस आम्ही तुम्हाला देत आहोत की इथे तुम्हाला बरे वाटावे म्हणून खोटेनाटे काहीही सांगितले जाणार नाही" हे जरूर सांगावे.

कदाचित तुमच्या मनात आले असेल की...

- : या एच.आय.व्ही.ने फार घोळ घालून ठेवला आहे ना? पूर्वी डॉक्टर लोकच एड्सला प्राणघातक आजार म्हणत असत. आता एड्स हे नावसुद्धा वापरत नाहीत. आणि हे संवादक तर म्हणतात की आयुष्य अजिबात बदलणार नाही. कशावर विश्वास ठेवायचा तेच कळत नाही.
- : एच.आय.व्ही.बद्दल गेल्या तीस वर्षांत कितीतरी संशोधने झाली, अनेक नव्या गोष्टी उजेडात आल्या. ए.आर.टी.औषधे आली. आणखी काही वर्षांनी कदाचित एच.आय.व्ही. पूर्ण नष्ट करणारे औषधही येईल, आज आपण 'जन्मभर नियमितपणे औषधे घ्यायची' असे सांगत आहोत त्यातही पुढे बदल होईल. प्लेग नावाचा आजार आता दिसतही नाही. आज क्षयरोगाला आपण पूर्ण बरा होणारा आजार म्हणतो, हे आजार एकेकाळी प्राणघातकच समजले जात. औषधोपचार नीट केले नाहीत तर क्षयरोग आजही प्राणघातकच आहे, तसाच एच.आय.व्ही.! असे होतच असते. एच.आय.व्ही. हाही रोगजंतूंनी दिलेल्या आजाराचा जगासमोरचा शेवटचा प्रश्न आहे असे नाही, आणखीही काही प्रश्न येऊ शकतील. पण एच.आय.व्ही.च्या निमित्ताने आपण अशा प्रश्नांकडे बघायला शिकलो. त्यातले शहाणपण पुढच्या प्रश्नांना उत्तर शोधतानाही आपल्याला मदत करेल.

सत्र २.३ आपण लहानाचे मोठे झालो हे आपल्याला केव्हा आणि कसे समजले?

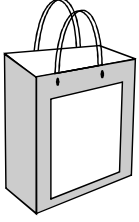
{ १ तास १५ मिनिटे }

हेतू :

सर्व मुले-मुली किशोरवयीन आहेत, आणखी मोठी होणार आहेत. कदाचित वयाच्या अठरा वर्षांपर्यंत संस्थेमध्ये राहिली आहेत. आपण लहान होतो आणि आता मोठे झालो म्हणजे नेमके काय झाले हे उमजेल.

: मुलांना मोठे होण्याबद्दलच्या वेगवेगळ्या पैलूंवर विचार करायला सुचवता येईल.

: शरीराने मोठे होण्यासोबत मनाला 'आपले मोठे होणे' कसे कळते ह्याची जाणीव होईल.



साहित्य -
प्रसंगनाट्यांना लागेल तसे सामान

मोठे होण्याकडे सजगतेने पाहण्यासाठी, मोठे होण्यामधल्या विविध बाबींना अनुलक्षून पाच प्रसंगांचे सादरीकरण या सत्रात घ्यावे. त्यातून चर्चा घडवून आणावी. हे प्रसंग मोठे होण्यातल्या अनेक पैलूंना स्पर्श करतात. शरीराने मोठे होणे, बुध्दीने, विचारांनी मोठे होणे, जबाबदारीने मोठे होणे, स्वातंत्र्य मिळणे, जबाबदाऱ्या घेऊ शकणे, सामाजिक बंधने लादली जाणे असे मुद्दे त्यातून व्यक्त होतात. प्रसंगनाट्यानंतर चर्चा करताना एकेक मुद्दा येतो, तेव्हा तो फळ्यावर लिहून ठेवावा म्हणजे मनात ठसेल. ही प्रसंगनाट्ये सादर करताना वेशभूषा, मेकअप, असे काही नको. अभिनयातून किंवा स्पष्ट सांगून भूमिका घ्याव्यात. सामान वगैरेही फारसे नको, म्हणजे पेपर वाचण्याच्या प्रसंगासाठी वर्तमानपत्र घेता येईल, पण गॅसचा सिलिंडर जोडण्याचा प्रसंग अभिनयातूनच दाखवावा. पथनाट्ये करताना असेच करतात, प्रेक्षक समजावून घेऊ शकतात.

ही प्रसंगनाट्ये फक्त ३ ते ५ मिनिटांचीच असतात. चर्चा सुरु होण्यासाठी त्यांचा उपयोग होतो.

त्यामध्ये 'आपण आपल्या मोठे होण्याकडे कसे बघतो, आपल्यावर लादली जाणारी परिस्थिती आपण बिनशर्त स्वीकारणार

आहोत की विरोधही करायला हवा, विरोध करताना काय काळजी घ्यायला हवी', अशा प्रश्नांचा संदर्भ संवादकांनी मनात धरावा.

प्रत्येक प्रसंगनाट्यानंतर संवादकाने चर्चा सुरु करावी.

ह्या प्रसंगनाट्यात काय पाहिले? मुलांना त्याबद्दल काय वाटते ह्याबद्दल विचारावे. आयुष्यातल्या परिस्थितीकडे कसे पाहायचे, त्यातले काय स्वीकारायचे, काय नाकारायचे, जबाबदाऱ्या घेणे, कामे करायला मिळणे ही त्रासाची गोष्ट आहे की आनंदाची, की अभिमानाची? याबद्दलही बोलणे व्हावे. ही चर्चा प्रत्येक प्रसंगनाट्यानंतर व्हावी.

घरी राहणाऱ्या (घ.) आणि संस्थेत राहणाऱ्या (सं.) मुलांसाठी जेथे आवश्यक आहे तेथे पर्यायी प्रसंग दिलेले आहेत.

ह्या नाटकांची तयारी सो व्हॉट किंवा समवयस्क स्वमदत गट असेल त्यांच्या सहभागाने व्हावी. संवादक गटातील काहीजण आवश्यकतेनुसार सामील होऊ शकतील. लहान मुलांच्या भूमिकाही स्वयंसेवक वा संवादकांनीच करायच्या आहेत.

प्रसंगनाट्ये :

१. (घ.) घरातला गॅस संपला आहे, दुसरा सिलिंडर जोडून द्यायचा आहे. घरात कुणी मोठे पुरुष माणूस नाही, ह्याबद्दल आई काळजीत पडली आहे- 'आता काय करावं, किती कामं राहिलीत, गॅस नसला तर कसं व्हायचं' वगैरे. किशोरवयीन स्वप्ना येते आणि 'अग, मी देते जोडून, इतकी काय काळजी करतेस?' असे म्हणून नीट काळजीपूर्वक जोडून देते. आई चकित होते.

(स्वप्ना या मुलीऐवजी मुलगा घेऊनही हे नाटक करता येईल.)



प्रसंगनाट्य सादर होताना

१ (सं.) : संस्थेतील मुलामुलींचा गट असल्यास - संस्थेतला पाण्याचा पंप सुरु करायचा आहे, ते बटण उंचावर असल्याने मोठ्या मुलांनी किंवा प्रौढांनीच करायचे ते काम आहे. एक लहान मूल म्हणते की मी करू का, त्यावर ताई/दादा 'अरे, हात नाही पुरायचा तुझा.' असे म्हणून एका मोठ्या मुलाला पंप सुरु करता येतो का, हे विचारतात. तो त्यावर ' हो येतो ना, करीन मी.' असे म्हणतो, व करायला जातो.

चर्चा : शारीरिक मोठे होण्याचा आणि कौशल्य - क्षमता वाढण्याचा मुद्दा इथे घ्यावा.

२. (घ. किंवा सं. दोन्हीसाठी) : फोन वाजतो, एक लहान मुलगा किंवा मुलगी तो उचलते. ' तू कोण? मी चिंटू बोलतोय. तुझं नाव सांग आदी. ताईनं मला पुतक आनलय, मी देनाल न्हायी तुला' वगैरे बोलतो, तेवढ्यात तिथे किशोरवयीन मुलगी येते. फोन घेऊन चिंटूच्या बालसुलभ बोलण्याबद्दल क्षमा मागते. समजूतदारपणे बोलते. निरोप लिहून ठेवते.

चर्चा : मोठे होण्याशी समज वाढण्याचा मुद्दा जोडलेला आहे, इतरांशी संवाद साधणे, ऐनवेळी एखादी जबाबदारी घेता येणे, सांगितलेले समजावून घेणे हे सगळे यामध्ये येते.

३. (घ. किंवा सं. दोन्हीसाठी) : घरात ताईच्या लग्नाची चर्चा सुरु आहे. ' पैशांची तयारी करायला हवी, आपली मुलीची बाजू काळ बदलला तरी थोडे पडतं हे घ्यायला लागतंच.' असं कुणीतरी वयस्क मावशी- आज्ञी म्हणत असतात, आई ते न पटून पण निमूट ऐकून घेत असते. आईच्या आसपास एक छोटा ४/५ वर्षांचा मुलगा/किंवा मुलगी. किशोरवयीन स्वप्ना किंवा प्रणील तिथे काहीतरी वाचत बसलेले असतात. ते पेपरमधली साडेचारशे तरुणांनी हुंडा न घेण्याची शपथ घेतल्याची बातमी वाचून दाखवतात, आणि ' आजच्या काळात स्त्रियांनी पडतं न घेऊनही चांगला संसार होतो. का म्हणून आपण पैशाची तयारी करायची? हुंडा घेणे हा तर गुन्हा आहे. खरं म्हणजे, लग्नात खर्च करण्यापेक्षा रजिस्टरच करावं.' असे काही म्हणतात.

त्यावर वयस्क मावशी 'ही हल्लीची पोरं महा आगावू आहेत, आमच्या काळी बसता लाथ उठता बुक्की होती काही उलट बोललं तर,' असे म्हणतात. त्यावर किशोरवयीन

स्वप्ना किंवा प्रणील ' पण तसं वागणं योग्य होतं का? आजच्या मुलींना स्वतःच्या अस्तित्वाची जाणीव झालेली आहे. त्या निमूटपणे अन्याय कसा सहन करतील' असे म्हणतात. लहान मुलगी/मुलगा म्हणते /म्हणतो, 'हुंडा म्हणजे काय रे दादा?'

चर्चा : सामाजिक संदर्भामध्ये तसेच आपल्या स्वतःच्या भविष्याच्या दृष्टीने तात्त्विक विचार करू लागणे ही मोठे होण्याची एक खूण आहे.

४. (घ. किंवा सं. दोन्हीसाठी) : किशोरवयीन मैत्रिणी बोलत आहेत. ' ए, का ग नाही आली ती रमा ट्रीपला?'

' अग तिचे पिरीयड सुरु झालेत. '

' मग काय झालं? पिरीयड्स तर दर महिन्याला येणार. आपण काय दर महिन्याला चार दिवस घरीच बसायचं का?'

' अग तिच्या पोटात दुखतं खूप.'

' गोळी घ्यायची ग, दुखणं थांबवायची.'

तिथे ७-८ वर्षांची छोटी मुलगी येते. ती आल्यावर मोठ्या मुली बोलायच्या बंद होतात. तिला हे जाणवते. ती 'मला सांगा' म्हणून मागे लागते, मोठ्या मुली म्हणतात, ' तू मोठी झालीस ना की सांगू.'

चर्चा : अडचणींवर आपल्या क्षमतेने तोडगा सुचवणे, तसेच संवाद कुणाशी करावा तेही ठरवणे.

इथे ८ वर्षांच्या मुलीशी पाळीबद्दल बोलावे की नाही याबद्दल कदाचित चर्चा होईल. किशोरवयीन मुली ते टाळतात, ती जबाबदारीही त्यांची नसते.

५. (घ.) : वडलांसोबत छोटा गणेश हसतहसत चाललाय. वडील बँकेत किंवा एआरटी सेंटरला जातात, तिथे काम होईपर्यंत गणेश खेळतो आहे.

दुसरे दृश्य : वडील घरी आहेत. दमलेले, वाचत बसलेले. आणि गणेश जबाबदारी घेऊन त्यांचे जे काही काम असेल ते करेन असे म्हणतो/करतो. ए.आर.टी. सेंटरला जाऊन यावेळी वडलांच्या गोळ्याही घ्या, मी त्यांची वही आणलीय असे म्हणतो. आवश्यक तर सेंटरवरच्या लोकांशी बोलून थोडी घासाघीस करून आपल्याला हवे ते मिळवतो.

५ (सं.) : ए.आर.टी. सेंटरला जाऊन मुले परत आलेली

आहेत. एका कुणाची तरी वही गट्ट्यात नाहीय, त्यावरून 'कोणाची जबाबदारी' अशी चर्चा होते. सर्वात मोठी किशोरवयीन स्वप्ना किंवा प्रणील ही जबाबदारी घेत असतात. सर त्यांना थोडे रागावतात. 'मग आता जा पुन्हा सेंटरला आणि विचार डॉक्टरांना नाहीतर ड्रुप्लिकेट कशी मिळेल बघा,' असे म्हणतात. स्वप्ना /प्रणील सरांना ' तुम्ही यावेळी बरोबर या' अशी विनंती करतात. सर ती मान्य करतात, पण ' तुम्ही आता मोठे झाला आहात, तुम्ही जबाबदारीने वागायला हवं.' असेही म्हणतात.त्यावर स्वप्ना /प्रणील ' पुढच्या वेळी काही प्रश्न आले तर आम्ही सोडवू' असा विश्वास देतात.

चर्चा : जबाबदारी घेण्याचा आणि त्यातल्या अडचणी

निभावत ती पूर्ण करण्याचा आत्मविश्वास असणे हे मोठेपणाचे महत्त्वाचे लक्षण आहे.

या चर्चेनंतर संवादकांनी 'मुलांना स्वतःला आपण मोठे झालो असे कधी वाटले, कोणत्या प्रसंगात तशी जाणीव झाली' याबद्दलचे अनुभव विचारावे. आपणही काही अनुभव सांगावेत. एकट्याने लहानसा का होईना प्रवास करणे, फी भरायला किंवा काही कारणांनी बरेच पैसे एकट्याच्या जबाबदारीवर घेऊन जाणे, अशा प्रकारचे अनुभव असावेत. सहभागीपैकी निदान ६-७ मुलामुलींनी तरी आपले अनुभव सांगावेत, असे प्रोत्साहन द्यावे. सर्वांकडून उत्तरे आली नाहीत तरी हरकत नाही. ती प्रक्रिया त्यांच्या मनात मूळ धरतेच .

कदाचित तुमच्या मनात आले असेल की...

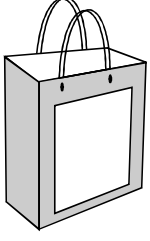
- : मोठे होण्याच्या अनुभवाकडे आपण बरेच मोठे झाल्यावर कधीतरी बघतो. ही मुले तर अजून तशी फार मोठीही झालेली नाहीत. आताच आपल्या मोठे होण्याच्या कल्पनेचे दडपण तर येणार नाही ना?
 - : दडपण यावे असे यात काही नाही. अगदी साधेसुधे मुद्दे घेतलेले आहेत. आपण हळूहळू मोठे होत असतो, त्यामुळे आपण मोठे होतो आहोत, आपली समज वाढते आहे याची जाणीव आपल्याला होत नाही. मात्र आपल्या मोठे होण्याकडे आपले लक्ष असणे ही बाबच लक्षवेधक आहे. काही माणसांशी वागताना, ती वयाने मोठी झाली तरी एकंदर आकलनाने, परिस्थितीला सामोरे जाण्याच्या त्यांच्या पद्धतीनुसार ती अजून लहानगीच आहेत असे वाटते. त्यांच्यात काही कमतरता नसते, पण वेगवेगळ्या प्रसंगांना सामोरे जाण्याचा सराव नसल्याने, किंवा सतत कुणीतरी काळजी घेतलेली असल्याने थोडीशी विचित्र परिस्थिती समोर आल्यास ती बिचकतात.
- स्वतःच्या मोठे होण्याकडे आपण सातत्याने बघत असायला हवे. अगदी तीस वर्षांचे झाल्यावर, वीस वर्षांचे होतो तेव्हापेक्षा आता काय बदल झाला आहे, याची जाणीव आपली आपण करून घ्यायला हवी, या गोष्टीचा नक्की फायदा होईल.

माझ्या नोंदी...

सत्र २.४ मानसिक ताणतणावाचे नियोजन - { १ तास }

हेतू :

मुलांना कोणकोणत्या गोष्टींमुळे ताण येतो ते समजून घेता येईल. ताणतणावांचा सामना कसा करावा ह्याचा विचार होईल, विशेषतः एच.आय.व्ही.मुळे ताणतणाव निर्माण होत असल्यास, तो नाहीसा करण्याचा प्रयत्न करता येईल. जीवनातील ताणतणावांची आवश्यकता जाणवेल.



साहित्य -
फळा, खडू, एक दोरी

मुलांना कोणकोणत्या गोष्टींचा ताण येतो हे विचारावे . सहज उत्तरे आली नाहीत तरी वेगवेगळ्या परिस्थितींची किंवा प्रसंगांची उदाहरणे देऊन विचारा. परीक्षेला जाताना, (सर्वांना सोईचे वाटणार असेल तर ताणतणावांना किंवा ताणाला टेन्शन म्हटले तरी चालेल.) सर्वासमोर भाषण करण्याची वेळ आली की, आपल्याला कोणी रागावले की.

ताण आल्यावर आपल्यावर म्हणजे शरीरावर देखील त्याचा कसा परिणाम होतो हे विचारावे. (श्वास वाढतो, हाताला घाम सुटतो, हातपाय गार पडणे, हृदयाची धडधड आपली आपल्याला ऐकू येणे इ. उत्तरे सहभागींकडून येऊ द्या. जरूर पडली तर सुचवा) जास्त ताणाने शरीर व मनाची हानी होते हे सांगावे.

एखाद्या दोरीचा किंवा ओढणीसारखे लांबडे कापड घ्यावे आणि एखाद्या सहभागीला पुढे बोलावून एक टोक आपण आणि दुसरे टोक सहभागीला धरायला सांगावे. दोरी सरळ राहावी एवढेच सौम्य ताणून धरावे.

“आपले मन ह्या दोरीसारखे असते. सामान्यपणे असे साधे, फार न ताणलेले पण आवश्यक तेवढे ताठपण त्यात असावे. ताणतणाव जास्त झाले की मनाची दोरी अगदी तुटायला येते. तसेच ती अगदीच सैल लोंबत राहिल्यास परिस्थितीचे भानही नाहीसे होते. (त्यानुसार दोरीस कमी वा अधिक ताण द्यावा) आता मला एक सांगा, आपल्याला जर असा खूप ताण

आला तर आपण काय करतो?” असे विचारावे, यावर सहभागी काही उत्तरे देतील. (पुढे बोलावलेल्या सहभागीला परत जागेवर बसायला पाठवावे.) त्या उत्तरांमधून त्यातला अर्थ सहभागींना सांगावा. उदा. अनेकदा ताण देणाऱ्या विषयापासून दूर निघून जाणे किंवा विषय मनातून काढून टाकणे, टाळणे असा उपाय केला जातो.

हा उपाय काही प्रमाणात फायदेशीरही असतो. मात्र तोच ताण पुन्हा येऊ शकतो आणि प्रश्नाचे उत्तर सुचलेले नसेल तर ताणाची तीव्रताही वाढू शकते.



ताणतणावाचे नियोजन

आपापल्या आवडीनुसार ताण दूर करण्याचे उपाय आपण करतो. आपले मन दुसऱ्या एखाद्या विषयात गुंतवतो. उदा. संगीत ऐकणे, वाचणे, फिरायला जाणे, शारीरिक कष्टाचे एखादे काम करणे, व्यायाम करणे, असे अनेक मार्ग आपण ताणातून तात्पुरती सुटका करून घेण्यासाठी वापरतो. ही सुटका तात्पुरती असली तरी उपयोगाची असते. काहीवेळा आपण उगाचच जास्त ताण घेत असतो. काही वेळ मध्ये जाऊ दिला की खरा जेवढा ताण असेल तो आपल्या समोर येतो. शिवाय मध्ये थोडा वेळ जातो, आपल्या आवडीची गोष्ट त्यावेळात केल्याने मन जरा ताजेतवाने होते. ताणतणावांना जास्त सक्षमपणे सामोरे जाता येते. याशिवाय सूर्यप्रकाश, व्यायाम, सर्जनशील कृती यामुळे शरीरात काही रसायने निर्माण होतात, त्यांच्यामुळे आपले मन आनंदी होते, ताणतणाव असतातच, पण आपल्याला कमी जाणवतात.

काही लोकांना मात्र ताणतणावात रमायला आवडते असे

दिसते. ते एखादा ताण समोर आला आणि लगेच सोडवण्याजोगा असला तरीही सोडवत नाहीत, घट्ट पकडून ठेवतात. त्याचाच विचार करत राहतात. म्हैस कशी रवंथ करते तसे चघळत राहतात. च्युईंगम नावाची गोळी तुम्ही खाल्ली आहे का? ती सुरवातीला गोड लागते, आणि वरचा साखरेचा भाग संपला की आतला भाग रबरासारखा ताणला जातो, तो लोक चघळत बसतात. त्याने काहीही फायदा होत नाही, पण आपल्या तोंडाला च्युईंगम चघळण्याची सवय व्हावी तशी मनाला हा ताण चघळण्याची सवय होते. ह्या ताणा तणावाला आपण च्युईंगमचिंता असे म्हणू. तो चघळत बसू नये, थुंकून टाकून द्यावा. असा ताण आपल्याला नको असतो, पण त्यासाठी आपण काय करायला हवे? तर त्या ताणाला सरळसरळ तोंड देणे, सामोरे जाणे. आपल्याला जर एखाद्या परिस्थितीत काहीही करता येणार नसेल मात्र त्या परिस्थितीमुळे आपल्याला तणाव येतो आहे, तर आपण काय करायचे? शक्य असेल तर आपण हा ताण कमी करण्यासाठी तसा उपाय करायचा काही प्रयत्न करू शकू का, असा विचार करायचा. तसे करायचे देखील, पण त्यापलीकडे तो विषय अक्षरशः कचऱ्याच्या पेटीत टाकून द्यायचा. हवे तर त्या विषयाचे नाव कागदावर लिहून तो कागद फाडून किंवा जाळून टाका. एक उदाहरण पाहू. एच.आय.व्ही. असल्याने आपल्याशी कुणी भेदभावाने वागले तर आपल्याला साहजिक अतिशय राग येतो, पण कधीकधी त्याबद्दल आपली नाराजी आपल्याला सांगताही येत नाही. परिस्थितीच सांगण्याजोगी नसते. आपल्याला चुपचाप सहन करावे लागते आहे, याचाच खरे म्हणजे ताण येतो. अशा वेळी आपण 'सो व्हॉट' हाच उपाय करायचा. 'सो व्हॉट!' म्हणजे 'आहे तर आहे. म्हणून काय झाले.' आपण मनातल्या मनात म्हणायचे, "माझ्याशी तुम्ही वॉट वागता आहात यात माझी चूक काहीच नाही, तेव्हा तुमच्या चुकीसाठी मी स्वतःला त्रास करून घेणार नाही, आहे मला एच. आय.व्ही. म्हणून काय झालं, सो व्हॉट!"

ताण ही गोष्ट आपल्याला सर्वांना खूप त्रासाची वाटते हे खरेच आहे, पण याचा अर्थ आपल्याला कुठलाच ताण अजिबात नको असे मुळीच नाही. ताण हवाच. परीक्षेच्या अभ्यासाच्या वेळी. परीक्षेला जाताना, स्टेजवर जाऊन नाटक किंवा भाषण

करताना आपल्या मनावर ताण असतोच, तो प्रमाणाबाहेर नसावा, पण आपण चांगला अभ्यास केलेला असेल, भाषणाची, नाटकाची प्रॅक्टीस केलेली असेल, तर हा ताण फार नसतो. पण ऐनवेळी काय प्रश्न येतील, असा थोडा ताण असतोच. या ताणाला, त्यातल्या भीतीला तोंड देण्यासाठी आपल्या शरीरात काही रसायनेही तयार होतात आणि त्यांच्यामुळे आपली ताकद वाढते. तुम्हाला माहित आहे का, अतिशय ताणतणावाच्या प्रसंगात माणसे एरवी जे करू शकत नाहीत तेही करून दाखवू शकतात.

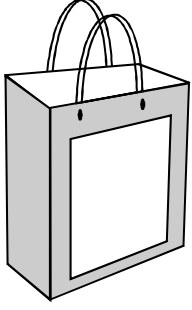
ताणतणावाचा, अगदी दुःखाचा आणखीन एक अतिशय चांगला परिणाम आपल्या सर्वांच्या मनावर होऊ शकतो. ताणतणावातून फार सुंदर नवनिर्मिती होऊ शकते. कुणीही लेखक, संगीतकार, चित्रकर्ता काही नवनिर्मिती करतो, तेव्हा त्यालाही ताण येतोच. त्या ताणातूनच त्याच्या मनात विचारांची आवर्तने येऊ लागतात, आणि त्यातून कलाकृती जन्माला येते. नवनिर्मिती ही काही मोठ्या कलाकारांचीच मक्तेदारी नाही. आपण सगळेच कलाकार असतो. आपल्यापैकी प्रत्येकाला नवनिर्मिती करता येते. नवनिर्मिती करायची ह्या कल्पनेचाही ताण आपल्याला येऊ शकतो. येतो का असा ताण आपल्याला? आपण एक साधा सोपा प्रयोग करून बघूया. (एका मुलाला किंवा मुलीला पुढे बोलवावे. त्याला संवादकाचेच चित्र काढायला सांगावे. पहिल्यांदा आपल्याला हे जमेल असे वाटत नसल्याने सहभागी नाही नाही, म्हणतात. त्याला सर्वांनी प्रोत्साहन द्यावे. सहभागींना प्रोत्साहन द्यायला सांगावे. हे काम अगदी चांगले यशस्वी होते. चित्र काढले जातेच. काढल्यावर त्याचे अभिनंदन करावे. प्रथम पुढे बोलावल्यावर ताण आला, पण सुंदर चित्र काढल्यावर तो गेला, ताणाचे सर्जनात रूपांतर झाले, हे समोर दाखवता येते. चित्र काढल्यावर चित्रकारास कसे वाटते असेही विचारावे. त्याला बरे वाटलेले असते. काही वेळा सर्वांनी बरेच प्रोत्साहन देणे आवश्यक असते. 'हे काम अजिबात अवघड नाहीय, आणि तू ते नक्की करू शकशील' असा विश्वास सर्वांना प्रोत्साहनात द्यायला हवा. इतर सहभागींनी त्याला टाळ्या वाजवून, घोषणा देऊन प्रोत्साहन द्यावे. त्याने ताण थोडा कमी होऊ शकतो, किंवा वाढूही शकतो, इतरांच्या अपेक्षांचे दडपणही येते. मात्र चित्र काढलेच नाही असे होऊ द्यायचे नाही.)

सत्र २.५ - आपली शरीररचना

{ १ तास १० मिनिटे }

हेतू :

- : शरीराची ओळख होईल.
- : शरीराविषयी वैज्ञानिक दृष्टिकोन निर्माण होईल.
- : शरीराच्या आतील अवयवांचे काम कसे चालते हे समजून घेता येईल.



साहित्य -

१. मोठी पिशवी, या पिशवीत ठेवायला नेहमीच्याच परिचयाच्या वस्तू - पेन, कापूस, डबी, चष्मा ठेवायची केस आणि त्यात ठेवलेला चष्मा, रूमाल, वही, कुलूप, वाटी, चमचा असे काहीही आधीपासून भरून ठेवावे.

२. डोके, छाती व पोट यातल्या अवयवांच्या चित्रकात्रणांचा संच परिशिष्टात दिलेला आहे. (आपले शरीर चित्रे १ ते ६)

(चित्रकात्रणांचा संच क्रमांकांनुसार लावून ठेवल्याची खात्री करावी. चित्रमाहिती ही पद्धत कशी वापरायची आणि चित्रसंच तयार ठेवण्यासाठी कसा लावायचा, ते परिशिष्टातील 'चित्रमाहिती' नावाच्या टिपणात सविस्तर दिलेले आहे.)

- प्रथम एक छोटा खेळ खेळू असे म्हणून वस्तू ठेवलेली पिशवी समोर ठेवून दोन सहभागींना पुढे बोलवावे. एकेकाने ती पिशवी हाताने चाचपून, त्यात काय आहे ते ओळखून सांगावे. त्याची यादी वहीत लिहायला सांगावे. त्यानंतर कुठल्या गोष्टी ओळखता आल्या, कुठल्या ओळखता आल्या नाहीत आणि तसे का झाले हे बोलावे. "तुम्ही काही गोष्टी अगदी बरोबर ओळखल्यात. कशा ओळखल्यात सांगा." यावर उत्तर येईल- त्या वस्तूच्या आकारासारखा आकार आहे, म्हणून ओळखले, पण "त्याचसारखा आकार असलेली दुसरी एखादी वस्तू असती तर?" असे प्रश्न विचारावे, मग मुले 'त्याचा स्पर्श प्लॅस्टीकसारखा, किंवा कठीण धातूचा आहे हे हाताला जाणवले'

असे काही सांगतील. एखादे उत्तर चुकलेले असेल तर त्यावरूनही चर्चा होईल. एकंदरीने 'स्पर्शाने आकाराचा अंदाज येईल, तसेच त्या वस्तूचा पोत कसा आहे हेही कळेल, हातात घेता येत असल्याने साधारण वजनाचाही अंदाज येईल, हलवून वाजते का, आत काय असावे, असाही विचार करता येतो' हे सहभागींच्या उत्तरांमधून यावे यासाठी प्रश्न विचारावेत.

"आपल्या ओळखीच्या वस्तू आपल्याला दिसत नसल्या तरी आकारावरून, त्याचा स्पर्श मऊ किंवा घट्ट आहे, की कठीण आहे, यावरून जाणून घेता येतात. काही वस्तू हलवून आतल्या वस्तूच्या हलण्याचा आवाज कळूनही समजतात.

आता सर्वांनी डोळे मिटून बसायचे आहे, माझ्याकडे शांतपणे लक्ष द्यायचे आहे. हा खेळ आपण सर्वांनी खेळायचा आहे. (सर्व सहभागीं डोळे मिटून बसतील.) आपले शरीर हीदेखील अशीच एक बंद पिशवी आहे. मघाशी आपल्या दोघा मित्रांनी जसे पिशवीत काय आहे ते चाचपून ओळखले तसेच आता आपण सर्वांनी आपापले हात व पाय चाचपून आत काय आहे, ते सांगायचे आहे. आपल्याला आता आतल्या सगळ्या वस्तूंची नावे माहित नसतील पण कुठे घट्ट लागते, कुठे मऊ आणि कुठे कठीण ते समजेल. त्यावरून आत कोणता अवयव आहे याचा कदाचित अंदाज येईल. उदा. हात चाचपला तर काय जाणवते की आत हाड आहे, पण फक्त हाड नाही तर काही मांसदेखील आहे. खरे म्हणजे कोपराच्या वरच्या हातात एकच लांबडे हाड आहे, पण कोपराच्या खालच्या हातात दोन लांबडी हाडे आहेत. कदाचित आपल्याला हे जाणवते किंवा जाणवत नाही."

दोनतीन मिनिटांनी डोळे उघडायला सांगावेत. त्यांना स्पर्शात काय जाणवले ते विचारावे. हातापायातला हाडांचा भाग कठीण लागला, कुठे कुठे आतल्या रक्तवाहिन्यांमधील नाडी थडथड उडण्याचाही अनुभव आला, नुसती कठीण हाडेच नाहीत तर त्यावर काही मऊ भागही आहे, असे काही सांगतील. तसे न सांगितल्यास आपण आठवण करून द्यावी.

"आपल्या हातात आणि पायात हाडे आहेत, त्यांच्यावर मांसल भाग आहे, ते स्नायू आहेत. शिवाय त्यातून रक्तवाहिन्या जात आहेत. हे काही आपल्याला वरून दिसत नाही, मात्र कधी जखम झाली तर रक्त बाहेर येते तेव्हा दिसते. काही ठिकाणी रक्तवाहिन्यांमध्ये हृदयाचे ठोके जाणवतात आणि काही

स्तुवाहिन्या त्वचेवरूनही दिसतात.

हातापायांचे कार्य आपल्याला माहितीचे असते. कुठला भाग कसा वळतो तेही आपल्या परिचयाचे आहे. हालचालीसाठी हाडे सांध्यांनी जोडलेली आहेत. जिथे दोन हाडांचा सांधा आहे तिथे हालचाल शक्य आहे. जिथे सांधा नाही तिथे हाड वाकवता येत नाही. आपल्या हातापायात कुठे कुठे असा हाडांचा सांधा आहे ते एकदा बघा बरं. आणि सांगा.”

सहभागी अनेक सांध्याच्या जागा सांगतील. मनगट, खांदा, कोपर, बोटे तसेच पायांमधील घोटा, गुढगा वगैरे. “आपल्या हातापायात कुठे हाडे आहेत, कुठे सांधे आहेत हे आपण बघितले. नुसत्या स्पर्शाने, हातापायांच्या हालचालींमधून ते आपल्याला समजते आहे, आपल्या शरीरातले काही भाग मात्र असे आहेत, की त्यांच्यात काय हालचाल होते त्याचा नेमका अंदाज आपल्याला येत नाही. असे कोणकोणते भाग आहेत? डोके, छाती आणि पोट. त्यांच्यावरून हात फिरवून पाहा, आत काय आहे हे समजतेय का?”

सहभागी ‘पोटात आवाज येतो, डोक्यात गरगरते, छातीत धकधकते’ अशी काही उत्तरे देतील.

“ठीक आहे, तर हे तीन भाग डोके, छाती आणि पोट, याशिवाय दोन हात आणि दोन पाय असे आपले शरीर आहे.

आता मी तुम्हाला एकेक कागद देणार आहे. त्यावर शरीराची आकृती काढलेली आहे. पेन्सिली, स्केचपेन्स, खडू घेऊन या शरीराच्या आत काय असेल असे तुम्हाला वाटते, ते काढा.”

काही मुले त्या चित्रात स्केचपेन, खडूंनी रंग भरतात. सर्व मुले हे काम करू शकतातच असे नाही. नंतर मुलांची चित्रे गोळा करून त्यातल्या मनापासून केलेल्या एकादोघांच्या चित्रांबद्दल ‘फार चांगले समजून घेतले आहे,’ अशा प्रकारचे बोलावे. ही चित्रे त्यानंतर शक्य असल्यास



आपले शरीर : चित्रमाहिती

एकमेकांना जोडून भिंतीवर लावून ठेवावीत.

“आता आपण पुढे जाऊ. डोके, छाती आणि पोट ह्या तीन भागांबद्दल मुख्यतः बोलू. कारण त्या भागात काय आहे ह्याचा अंदाज आपल्याला वरून बघून येत नाही. यांना मी पेट्या म्हणणार आहे. आपल्या शरीरात या पेट्या आहेत. कोणकोणत्या तुम्ही सांगा.” आता एका फळ्यावर कापड घालून त्यावर डोके (आपले शरीर १) छाती (आपले शरीर २) व पोट

(आपले शरीर ३)

यांचे बाह्य आकार लावावेत व एकीकडे बोलत राहावे.

कापड घातलेला फळा दाखवून म्हणावे, “हा आमचा कलर टीव्ही आहे. ह्या टीव्हीवर आता आपण कार्यक्रम बघणार आहोत.

पण या टीव्हीला वीज वगैरे काही लागत नाही. तो कुठेही लावता

येतो. तर आता या टीव्हीत आपल्याला काय दिसत आहे?”

(सहभागी ‘माणूस, भूत’ वगैरे सांगतात.)

“आता या माणसाच्या



आपले शरीर १



आपले शरीर २



आपले शरीर ३



आपले शरीर ४

शरीरातल्या तीन पेट्या आपण उघडून बघणार आहोत. कोणकोणत्या पेट्या आहेत? (मुले उत्तरे देतात, डोके, छाती, आणि पोट.) आता डोक्याच्या पेटीत काय आहे बघा."

डोक्याची आऊटलाईन काढून त्याजागी डोक्यातील मेंदूचे चित्र - आपले शरीर ४ लावावे व विचारावे

"एखादा दागिना किंवा महत्वाची गोष्ट, कागदपत्रे असतील तर ती किंवा पैसे आपण कुठे ठेवतो? (कपाटात, कुलूप घातलेल्या कपाटात किंवा सेफमध्ये अशी उत्तरे येतात.) तर असाच हा आपला महत्वाचा अवयव आहे, तो डोक्याच्या पेटीत असतो. ही पेटी बाहेरून सगळीकडून बंद आहे. येताजाता कुणाचा धक्का लागला, तर लगेच तो मेंदूला लागायला नको, म्हणून ही पेटी बंद असते. या मेंदूच्या वेगवेगळ्या भागात आपल्या बोलण्याचे, ऐकण्याचे, पाहण्याचे, विचार करण्याचे अशी वेगवेगळी ऑफीसेस आहेत, कार्यालये आहेत. या मेंदूपासून खाली एक वेणी आलीय, ही बघा. हिला म्हणतात मज्जारज्जू. मेंदूपासून शरीराकडे निरोप नेण्याचे काम हा मज्जारज्जू करतो. हा मज्जारज्जू तसाच खाली पाठीच्या खालच्या टोकापर्यंत जातो. रज्जू म्हणजे दोरी. आता या चित्राकडे पुन्हा बघा. या चित्रात दोन रस्ते आपल्याला दिसत आहेत. एक आहे नाकातून निघालेला हवेचा मार्ग, आणि दुसरा तोंडातून निघालेला अन्नपाण्याचा मार्ग. आणखी काय दिसते आहे का या चित्रात?" (मुले डोळा, आणि काही मज्जारज्जूच्या बाजूने दिसणाऱ्या काळ्या आडव्या रेषांच्या नळ्या दाखवतील.)

"बरोबर आहे. त्यापैकी डोळा तर आपल्याला सर्वांना माहीतच आहे, आणि या नळ्या आहेत तो आहे हाडांचा पाईप, कशासाठी आहे तो? तर आपला दागिना जसा आपण बंद पेटीत ठेवलाय तसाच मज्जारज्जूही ठेवायला हवा, म्हणून मज्जारज्जूला संरक्षण देण्यासाठी ही हाडांच्या मण्यांची माळ असते, आणि त्या माळेतून आपण जशी दोरी ओवतो तसा आपला मज्जारज्जू ओवलेला आहे."

मेंदूच्या खाली छातीच्या आऊट लाईनचा कागद काढून,



आपले शरीर ५

श्वासनलिकेशी जोड साधून फुफ्फुसे, हृदयाचे चित्र - आपले शरीर ५ लावावे व विचारावे,

"छातीत काय काय

दिसत आहे? (सामान्यपणे

फार तर थोड्या मदतीने, मुले 'फुफ्फुसे' सांगतात.)

बरोबर आहे, दोन फुफ्फुसे आहेत, एक डावे आणि एक उजवे. फुफ्फुसांच्या मध्ये ही एक नळी आहे तिला दोन फाटे फुटलेले आहेत. एक आहे डाव्यात, एक उजव्या फुफ्फुसात गेलेला आहे. ह्या कसल्या नळ्या आहेत? हवेच्या नळ्या. श्वासनलिका म्हणतात किंवा हवेच्या नळ्या म्हटले तरी चालेल. एक सांगा, यातल्या एकाच फुफ्फुसात ही झाडाच्या फांद्यांसारखी नक्षी का आहे?"

मुले काही अंदाज काढतात का हे पाहावे.

"आपल्याला फुफ्फुस आतून बघता यावे म्हणून एका फुफ्फुसाचा उभा छेद दाखवला आहे या चित्रात, म्हणजे फुफ्फुसाच्या आत काय आहे ते दिसेल. काय आहे आत? हवेची नळी फुफ्फुसात आलेली आहे, तिला खूप फांद्या फुटल्या आहेत आणि प्रत्येक फांदीच्या टोकाला हवेचे फुगे आहेत. ते लाल दिसताहेत, होना? का दिसत असतील लाल? या फुग्यांभोवती रक्तवाहिन्या म्हणजे रक्ताच्या नळ्यांचे जाळे असते. रक्ताला प्राणवायू हवा असतो, कारण सगळ्या अवयवांना प्राणवायू द्यायचा असतो. त्यासाठी आपण श्वास घेतो, त्या श्वासातला प्राणवायू या फुग्यांमध्ये जातो आणि फुग्यांभोवती जाळे करून रक्तवाहिन्या तो प्राणवायू घेतात. ही गोष्ट फक्त डाव्या फुफ्फुसात होत नाही, दोन्हीकडे होते."

"या दोन फुफ्फुसांच्या मधल्या भागात काहीतरी आहे पानाच्या आकाराचे किंवा बदामाच्या आकाराचे, काय आहे हे? हे हृदय आहे. आपण जन्माला यायच्या आधीपासून हे धडधडत असते आणि सतत धडधडत असते. प्राणवायू घेतलेले रक्त हृदयाकडे येते. हृदयाचे काम काय, तर हा आहे रक्ताचा पंप. रक्त सगळ्या शरीरभर पसरण्यासाठी हा पंप काम करतो. आणखी काही राहिलेय का या चित्रातले?"

“हृदयाच्या खालच्या बाजूला ही एक नळी दिसते आहे, कसली नळी आहे ती? तुम्हाला काय वाटते? वरून निघालेल्या दोन नळ्या आहेत, एक हवेची आणि एक अन्नपाण्याची. हवेची नळी फुफ्फुसात गेली. आणि ही अन्नाची नळी मागच्या बाजूने खाली जाते आहे. ही नळी हृदयाच्या मागच्या बाजूने जाते आहे, हृदयातून आलेली नळी नाही बरे का ती, कारण चित्राला खोली नसते त्यामुळे आपल्याला दिसते आहे की ही नळी जशी



आपले शरीर ६

हृदयातूनच येते आहे. आता ती नळी कुठे जाते आहे हे बघायला आपण तिसऱ्या पेट्टीत म्हणजे पोटाच्या भागात

उत्स्र्या. (पोटाच्या आऊट लाईनचा

कागद काढून अन्न नलिकेशी जोडून पोटाच्या भागाचे चित्र (आपले शरीर ६) तिथे लावावे.

“ही अन्नाची नळी ज्यामध्ये जाते आहे ते आहे जठर. हे नाव अवघड वाटत असेल तर आपण तिला अन्नाची पिशवी म्हटले तरी चालेल.

आपण खाल्लेले अन्न आधी या अन्नाच्या पिशवीत जाते. त्या पिशवीत त्या अन्नावर आधी आम्ल म्हणजे अॅसीड घालून त्यात शरीराला त्रास देणारे काही असेल ते साफ केले जाते, शिवाय पचनाचेही काम अन्नावर सुरू होते. या अन्नाच्या पिशवीतून हे अन्न पुढे छोट्या आतड्यात पोचते. हे छोटे आतडे रुंदीला छोटे असते, पण खूप लांब असते. किती लांब, कोणी अंदाज सांगू शकेल? की कोणाला माहित आहे? ते असते २० फूट लांब.” (गटातल्या एखाद्या उंच मुलाला विचारावे,) “तुझी उंची किती आहे? समजा ५ फूट ८ इंच. समजा सहा फूट मानली तरी अशी एकावर एक निदान तीन मुले उभी केली तर त्यांच्याहून हे आतडे लांब असते. त्यातून रोज आपण खातो ते अन्न प्रवास करते. या लहान आतड्यात अन्न शिरते त्याच्या उजव्या बाजूला एक पिवळट लाल काळपट भाग आहे, हे काय आहे? (हाताने यकृत दाखवून म्हणावे) हे यकृत किंवा याला

काळीजही म्हणता येईल, काही लोक हृदयाला काळीज म्हणतात आणि ‘काळीज माझं धडधड करी’ असं गाणं आहे, पण काळीज धडधड करत नाही. काळीज म्हणजे हिंदीत कलेजी, किंवा इंग्लीशमध्ये लिव्हर. नॉनव्हेज खाणारे कोणकोण आहेत आपल्यात, त्यांनी ऐकलेला असणार हा शब्द, लिव्हर किंवा कलेजी. तर हे जे काळीज आपल्या पोटात उजवीकडे बरगड्यांच्या खालच्या बाजूला असते, ती असते आपल्या शरीरातली रासायनिक प्रयोगशाळा. आपण जे खातो त्यातले काय आपल्याला हवे आहे, काय घातक आहे, हे वेगळे करण्याचे काम आपल्या काळजात किंवा कलेजीत केले जाते. शिवाय या काळजातून किंवा लिव्हरमधून पित्त नावाचा एक पिवळट रसही बाहेर पडतो. तो साठवण्यासाठी एक पिशवी असते हिला पित्ताशय म्हणतात. (पित्ताशय चित्रात दाखवावे). अन्नाचे पचन मुख्यतः लहान आतड्यात होते. शिवाय हव्या असलेल्या अन्नघटकांचे शोषणही लहान आतड्यात होते. लहान आतड्यातून उरलेले अन्न मोठ्या आतड्यात जाते, मोठे आतडे लहान आतड्यापेक्षा लांबीला खूप लहान असते पण जाड असते. मोठ्या आतड्याच्या सुरवातीला बोटसारखा एक छोटासा भाग असतो. ह्याचे नाव तुम्ही ऐकलेले असेल, ह्याचे नाव आहे, अपेंडिक्स किंवा आंत्रपुच्छ म्हणजे आतड्याचे शेंपूट. मानवाच्या शरीरात आता या आतड्याच्या शेंपटाचा आपल्याला काही उपयोग असल्याचे अजून आपल्याला कळलेले नाही. हिरवा चारा खाणाऱ्या प्राण्यांच्या शरीरात पचनासाठी त्याचा उपयोग होतो. त्यानंतर सुरू होते ते मोठे आतडे. हे मोठे आतडे तीन भागात दिसते. आधी ते उजव्या भागात खालून वर जाते, मग आडवे डाव्या बाजूला जाते व डाव्या बाजूने खाली शेवटी गुदद्वाराशी किंवा संडासच्या जागेशी पोचते. मोठ्या आतड्यात पाणी आणि इतरही शोषण्याजोगे जे काही असेल ते शोषले जाते. त्यानंतर उरलेला भाग शरीराबाहेर टाकण्यासाठी आतड्याच्या हालचालींनी खाली आणला जातो. (हे सगळे बोलताना चित्रातला लहान-मोठ्या आतड्याचा योग्य भाग हाताने दाखवावा.)

छाती आणि पोट यांना वेगळे करणारा एक पडदा असतो, त्याला श्वासपटल म्हणतात. याला इंग्रजीत डायफ्रॅम म्हणतात. अन्नाची नळी या डायफ्रॅममधून एका छिद्रातून खाली येते. आपण श्वास घेतो तेव्हा डायफ्रॅम खाली जातो, छातीची पोकळी

वाढते, आणि श्वास सोडतो तेव्हा डायफ्रॅम वर जातो. त्यामुळे फुफ्फुसे दाबली जातात आणि त्यामुळे श्वास बाहेर पडतो.”

“त्याशिवाय या चित्रात दिसत नसलेली अशी दोन मूत्रपिंडेही आपल्याला प्रत्येकाला असतात. यांमध्ये रक्त अक्षरशः गाळले जाते. आत्तापर्यंत आपण जे अवयव बघितले ते स्त्रियांच्या आणि पुरुषांच्याही शरीरात असतात. पण आपल्यातल्या फक्त स्त्रियांच्या, मुलींच्या शरीरात एक अवयव असतो, त्याचे नाव आहे गर्भाशय. हा अवयव फार महत्त्वाचा आहे, कारण हे आपले सर्वांचे एकेकाळचे घर आहे. आपण सर्व त्या घरात नऊ महिने राहिलेलो आहोत. त्याबद्दल आणि पुरुषांच्या शरीरातील काही अवयवांबद्दलही मला तुम्हाला सांगायचे आहे, तेही या चित्रात आता दाखवलेले नाहीत पण त्याबद्दल आपण नंतर बोलूया.”

“आता आम्ही तुम्हाला हे चित्रातून दाखवले. आता तुम्ही ते चित्र काढायचे आहे.”

(फळ्यावरील चित्रमाहिती तशीच ठेवावी.)

(सहभागींना आपापल्या गटवार बसायला सांगावे. प्रत्येक गटाला दोनदोन मोठे पोस्टर कागद एकमेकांना लांबीत जोडून आणि स्केचपेन्स, खडू वगैरे द्यावे.

प्रत्येक गटाने प्रथम आपल्या गटातील किंवा इतर कुणा व्यक्तीला कागदावर झोपवून त्याच्या बाजूने रेष काढून शरीराची आऊटलाईन काढून घ्यायची. त्यानंतर त्यामध्ये अवयवांचे चित्र काढायचे आहे असे सांगावे. स्केचपेन्स, खडू वापरून आपापल्या गटाचे चित्र चांगले काढावे असेही सांगावे.

हे चित्र काढण्यासाठी ३० मिनिटे वेळ लागेल. प्रथम २० मिनिटांनंतर आठवण करून १० मिनिटे द्यावी.

सर्वांची चित्रे काढून झाल्यावर प्रत्येक चित्र समोर लावून गटाला बोलावून त्यांचे अभिनंदन करावे. प्रत्येक चित्राचे परीक्षण सर्वांनी करावे. काय राहिले, काय चुकीच्या पद्धतीने चितारले आहे, ह्यावर सर्वांनी बोलावे. खूप गमतीजमती चित्रात असतात, त्यावर बोलणे होते, हसणे खिदळणेही होते. प्रत्येक चित्राबद्दल बोलले जात असताना चित्र काढण्यात काही कमतरता राहून गेली असेल तर जरूर सांगावे. त्या गटातील कुणीतरी ते लिहून घ्यायला सुचवावे. त्यानंतर हवे तर पाच मिनिटे देऊन आपापल्या चित्रात आवश्यक ते बदल करवून घ्यायला सांगावे. ही सर्व चित्रे आपल्या हॉलमध्ये भिंतीवर लावून ठेवावी. (भिंतीचा रंग खराब



शरीराची आऊट लाईन काढताना

होऊ नये यासाठी वेगळ्या चिकटपट्ट्या मिळतात, त्या वापराव्यात किंवा खिडक्या दाराच्या लाकडी तक्तपोशीचा वापर करता येईल.) मुलांनी अशाप्रकारे मोठी चित्रे स्वतः काढण्यामुळे शरीराच्या आतल्या अवयवांबद्दलची समज अधिक पक्की होते.



शरीरातील अवयवांचे चित्र काढताना

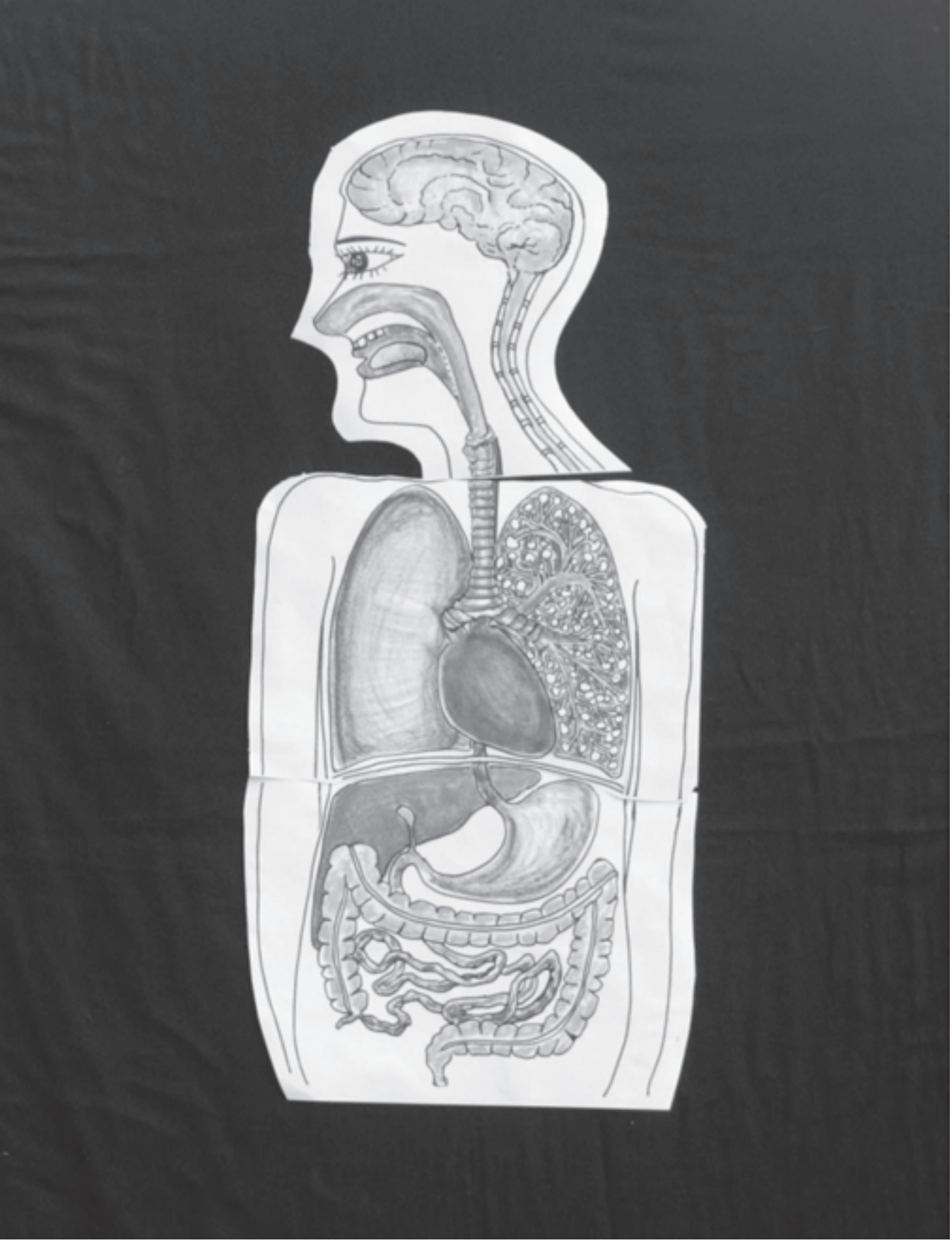
यानंतर एक गाणे ... (गाणे म्हणताना चित्रे लावून आणि त्या त्या अवयवांवर बोट ठेवून म्हणावे. सोबत ध्वनिमुद्रण आहेच.) (१५ मिनिटे)

मी आहे जादूवाला
 मी आहे जादूवाला मुलांनो, मी आहे जादूवाला
 अंतर मंतर जादू जंतर छू , या पेटीमध्ये काय आहे?
 आ जाव, आ जाव आ गये, आ गये,
 हा तर आहे माझा मेंदू
 शरीराचा तो मानबिंदू डोळे, नाक, तोंड आणि कान
 दागिन्यांची पेटी छान, अरे व्वा, फारच छान ॥१॥
 भात्यासारखी दोन फुफ्फुसे, प्राणवायू रक्तात मिसळती
 आणि मधोमध हृदय धडधडे। धक, धक, धक (२)
 रक्ताचा तो पंप असे,
 अरे व्वा, फारच छान ॥२॥
 ही तर पिशवी अन्नाची,. आतड्याचे हे छान वेटोळे
 पचते अन्न इथेच सगळे
 गुटर गू, गुटर गू
 काळीज असते निळे जांभळे
 अरे व्वा, फारच छान ॥३॥

डॉ. मोहन देस

कदाचित तुमच्या मनात आले असेल की...

- : आपले शरीर ही एक पिशवी आहे, आणि त्यामध्ये काय काय आहे, हे आपण चाचपून समजावून घ्यावे ही कल्पना चांगली आहे. खरे म्हणजे सामान्यपणे किमान अंघोळीच्या वेळी आपण आपल्या शरीरावरून हात फिरवतो, पण शरीरात कोणते अवयव आहेत, अशा विचाराने आपण आपल्या शरीराला समजावून घेत नाही. आजकाल ज्याला शिक्षणशास्त्रात महत्वाचे मानतात तसे हे रचनावादी शिक्षण आहे. रचनावादी शिक्षण म्हणजे शिकणाऱ्या व्यक्तीच्या मनामध्ये ज्ञान निर्माण होणे. इथेही तसेच होईल.
- : आपल्यालाही जर असं कुणी शिकवला असतं तर फार मजा आली असती ना !

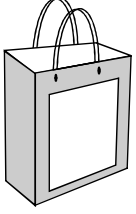


सत्र २.६ - रोगप्रतिकारशक्ती { ३० मिनिटे }

हेतू :

शरीरावर अनेक रोगजंतूंचा सतत हल्ला होत असतो, त्यांच्याशी लढण्यासाठी शरीरात काय रचना आणि व्यवस्था आहेत हे समजेल.

: त्यामध्ये पांढऱ्या पेशी या प्रतिकाराच्या विशेष पेशी आहेत. त्या कसा प्रतिकार करतात, हे लक्षात येईल.



साहित्य -
कापड घातलेला फळा,
चित्रकात्रणे : रोगप्रतिकारशक्ती १ ते १६

“आपल्या शरीरातील अवयव कोणकोणते आहेत ते आता सगळ्यांना कळले आहे. हे शरीर स्वच्छ राहावे यासाठी आपण अंघोळ करतो. अंघोळ केल्यामुळे काय काय होते? (मुले शरीर स्वच्छ होते, छान वाटते वगैरे सांगतात. स्वच्छ होते, म्हणजे धूळ धूर यातून येणारे रोगजंतू आपण दूर करतो. आपण कपडेही धुतो, त्यामुळे कपड्यांमधली धूळही जाते. मग ते स्वच्छ कपडे आपण अंगावर घालतो. कपड्यांप्रमाणे आपले चपला बूटही आपल्याला स्वच्छ ठेवतात. धूळ धूर आपल्या शरीराचे शत्रू आहेत. असे आणखी काही शत्रू आपल्या शरीरावर हल्ला करत असतात. तुम्ही सांगा बरं, आपल्या हृदयाचा, फुफ्फुसांचा शत्रू कोण आहे? (मुलांकडून उत्तर मागावे, काही वेळ द्यावा न सुचले तर बिडी सिगारेट हे सांगावे) आपल्या काळजाचा शत्रू कोण आहे? दारू! दारू आपल्या काळजाची म्हणजे लिव्हरची ताकद संपवते. आपल्या जठराचा शत्रू कोण आहे? अति तिखट अन्न हा आपल्या जठराचा शत्रू आहे. आता शेवटचे, आपल्या लहान आणि मोठ्या आतड्याचा शत्रू कोण आहे? सतत मैद्याचे अन्नपदार्थ खाणे, अतिशय मऊ शिजवलेले अन्न रोज खाणे हा आपल्या आतड्याचा शत्रू आहे. अशा अन्नासाठी आतड्याला कामच करायला लागत नाही, मग एखादी पडून राहिलेली जुनी वस्तू जशी गंजते, कामासाठी योग्य राहत नाही, तसे आपल्या आतड्याचेही होते.”

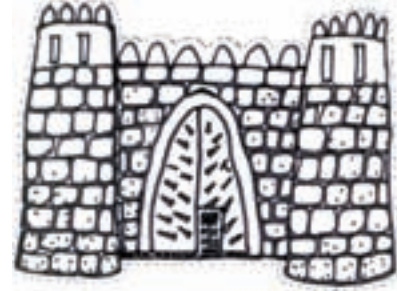
“आपल्या शरीरावर असे अनेक शत्रू हल्ला करत असतात.”
(चित्र - रोग-प्रतिकारशक्ती १ फळ्याच्या मध्यभागी लावावे)



रोग-प्रतिकारशक्ती १

“हे चित्र काय म्हणते आहे? तुम्ही सांगा.” चित्र लांबून दिसत नसेल तर एक-दोन मुलांना जवळ बोलावून बघायला सांगावे. मुले काही उत्तर देतील, त्यातून शरीरामध्ये रोगजंतू कुठूनकुठून शिरू शकतात हे ह्या चित्रात दाखवले आहे, हे स्पष्ट करावे. (शरीरात रोगजंतू अनेक मार्गांनी शिरू

शकतात. ते सगळे मार्ग चित्र पाहून मुले सांगतात. अन्नातून, श्वासातून, डास चावल्यामुळे, कानात काडी घातलीय त्यातून, जखमेतून, डोळ्यात जाणाऱ्या धूर- धुळीतून). “आता हे रोगजंतू म्हणजे आपल्या शरीर देशाचे शत्रू, हे शरीरात शिरून आपल्याला त्रास देतात. डोळ्यातून पाणी यायला लागते, कधी घाण येते, सर्दी होते, खोकला येतो, आपल्याला हे माहीतच आहे.”
(आता चित्र - रोग-प्रतिकारशक्ती १ वरच्या बाजूला लावून किल्ल्याचे चित्र रोग-प्रतिकारशक्ती २ लावावे.)



रोग-प्रतिकारशक्ती २

“हे काय आहे? किल्ला आहे, हा किल्ला कशाचा बनवला आहे?” असे विचारावे. काही चावट मुले ‘कागदाचा’ असेही उत्तर देतील. त्यावर मनापासून हसावे. इतर मुलेही हसतील. ४/५ सेकंद हसून झाल्यावर पुन्हा ‘किल्ला कशाचा बनवतात,’ हे विचारून ‘दगडी’ हे उत्तर येईल असे बघावे.

“हा दगडी किल्ला आहे, हे बुरुज आहेत, (हाताने दाखवावे) हा किल्ल्याचा महादरवाजा आहे. या दरवाज्यावर हे

काळे ठिपके कसले दिसत आहेत?''

'ते काळे ठिपके म्हणजे दरवाज्यावर लावलेले लोखंडी खिळे आहेत,' हे उत्तर न चुकता मिळते. त्यावर दगडी बुरुज, लोखंडी खिळे, मोठे दार या सर्व गोष्टी किल्ल्याच्या सुरक्षिततेसाठी कशा तयार केलेल्या आहेत हे बोलावे.

''मुळात किल्ला हाच मुळी राजाला किंवा राणीला सुरक्षित ठेवण्यासाठी आहे. सूर्याचे उन्ह आहे, पाऊस आहे.'' (बोलता बोलता सूर्याचे व पावसाचे चित्र लावावे. (चित्र - रोग-प्रतिकारशक्ती ३ व ४)



रोग-प्रतिकारशक्ती ४



रोग-प्रतिकारशक्ती ३

आता किल्ल्यासमोर दोन तोफा लावाव्यात. (चित्र - रोग-प्रतिकारशक्ती ५अ आणि ५ब.) ''शिवाय ह्या तोफा किल्ल्याच्या दारावर तोफगोळे मारून तो खिळखिळा करण्याचा प्रयत्न करणार आहेत.''



रोग-प्रतिकारशक्ती ५अ



रोग-प्रतिकारशक्ती ५ब



रोग-प्रतिकारशक्ती ६

''या सगळ्या संकटांमुळे चांगला तगडा असला तरी या किल्ल्याचीही पडझड होते.'' (चित्र - रोग-प्रतिकारशक्ती ६ लावावे.)

''आपले शरीरही असेच या किल्ल्यासारखे बळकट, दणकट



रोग-प्रतिकारशक्ती ७

असते. काही वेळा शत्रूला ते आतच येऊ देत नाही, तर काही वेळा आत आलेल्या शत्रूवर मात करते.'' ढाल तलवार घेतलेल्या मुलीचे चित्र (रोग-प्रतिकारशक्ती ७) लावावे.

''ही आहे आपली प्रतिकारशक्ती. काही वेळा आपण रोगजंतूला थांबवतो, तर काही वेळा त्याला मारून टाकतो. मित्रांनो आणि

मैत्रिणींनो असे कुठेकुठे हेते याचे काही उदाहरण तुम्हाला सुचते का?'' (पहिला भाग समजलेला असूनही अनेकदा उत्तर येत नाही.)

''आता मी आणखी एक चित्र लावते/ तो आणि ते चित्र तुम्ही मनापासून बघा म्हणजे आता मी विचारलेल्या प्रश्नाचे उत्तर तुम्हाला लगेच येईल.'' (असे म्हणून पैलवानाचे चित्र - रोग-प्रतिकारशक्ती ८ लावावे.)



रोग-प्रतिकारशक्ती ८

पैलवानाच्या चित्राचे वर्णन सुरू केले की मुलामुलींना हसू येऊ लागते. त्यानंतर पैलवानाच्या चित्रातले डोक्यावरचे केस, भिवया, पापण्या, नाकातले केस, दात, टॉन्सिल्स, जठरातील आम्ल, घाम, अश्रू, असे सर्व प्रतिकाराचे मार्ग सांगून झाले की त्यापैकी ढाल म्हणजे रोगाला रोखणाऱ्या आणि तलावार म्हणजे मारणाऱ्या कोणकोणत्या पद्धती आहेत, ते विचारावे. ही उत्तरे आता अगदी बरोबर येतात.



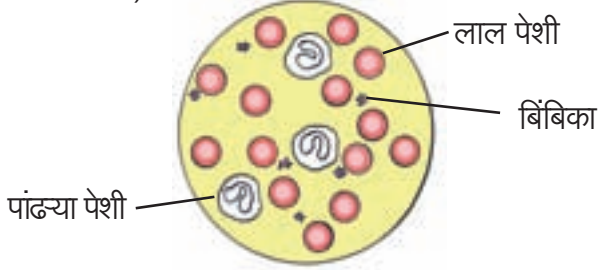
रोग-प्रतिकारशक्ती ९ मारून टाकले तरीही काही रोगजंतू शरीरात शिरतात, पण आपल्या शरीराच्या किल्ल्यात सैनिक

''आपल्या प्रतिकारशक्तीच्या तलवार गटातली आणखी एक गोष्ट आपण आता बघणार आहोत. आपण आत शिरू दिले नाही, आल्यावर

असतात. ते सैनिक रोगजंतूंना मारून टाकायचे कामही करू शकतात. कसे ते आता बघू.”

(बाकीची चित्रे बाजूला काढून मध्यभागी रक्ताचा लाल थेंब लावावा.) (चित्र – रोग-प्रतिकारशक्ती ९ लावावे व विचारावे)

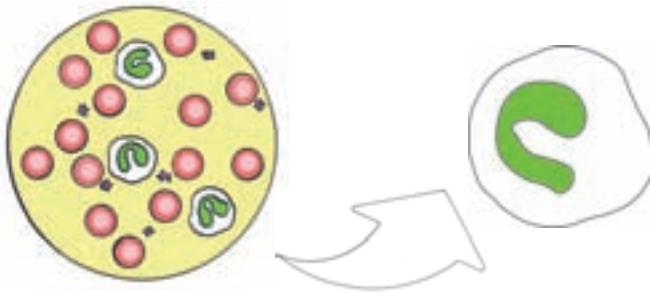
“हे काय आहे?” ‘रक्त’ उत्तर येईल. “बरोबर. ह्या लाल रक्ताचा एक थेंब एका काचेच्या पट्टीवर घेऊन तो सूक्ष्मदर्शक यंत्राखाली धरला. सूक्ष्मदर्शक यंत्र म्हणजे काय? सूक्ष्म म्हणजे लहान. लहान गोष्ट दाखवणारे यंत्र. त्या यंत्रातून जर आपण रक्त बघितले तर ते असे दिसते.” (चित्र – रोग प्रतिकारशक्ती १० लावावे.)



रोग-प्रतिकारशक्ती १०

“आपल्या रक्तात तीन प्रकारच्या पेशी दिसतात. पेशी म्हणजे आपल्या शरीरातील विटा. एखाद्या भिंतीत जशा विटा असतात तशा शरीरात पेशी असतात, मात्र रक्तातल्या पेशी, त्वचेतल्या पेशी, हाडातल्या पेशी अशा प्रत्येक पेशीचा आकार वेगळा असतो. आपण आता रक्तातल्या पेशी बघू या. रक्तात लाल पेशी, पांढऱ्या पेशी आणि बिंबिका नावाच्या तिसऱ्या प्रकारच्या पेशी असतात. कुठल्याकुठल्या? एकदा पुन्हा सर्वांनी सांगा.”

(चित्रातील लाल, पांढऱ्या पेशी आणि बिंबिका दाखवाव्या. मुलांना ओळखायलाही सांगाव्या.) “आता ह्या पांढऱ्या पेशींकडे



रो. प्र. १०

रो. प्र. ११

रो. प्र. १२

बघा. इथे लहान दिसते म्हणून आपण समजा सूक्ष्मदर्शक यंत्रातून तिच्याकडे बघितले, म्हणजे ती आता दिसते त्यापेक्षा खूप मोठी करून बघितली तर (बोलताबोलता मोठी केली आहे हे दाखवणारा बाण त्या पेशीजवळ लावावा आणि त्या बाणाच्या मोठ्या टोकाशी पांढऱ्या पेशीचे चित्र लावावे (चित्र – रोग-प्रतिकारशक्ती १२)

आता मोठी केलेली ही पेशी बघा. आता ह्या पेशीचे रोगजंतूशी कसे युद्ध होते ते आपण बघूया.

ही पांढरी पेशी इथे आहे, आणि समजा, शरीरात काही रोगजंतू आले तर ही पेशी काय करते? ती स्वतःचा आकार थोडाथोडा बदलते. त्या रोगजंतूंच्या जवळ सरकते (चित्र – रोग-प्रतिकारशक्ती १३, १४)



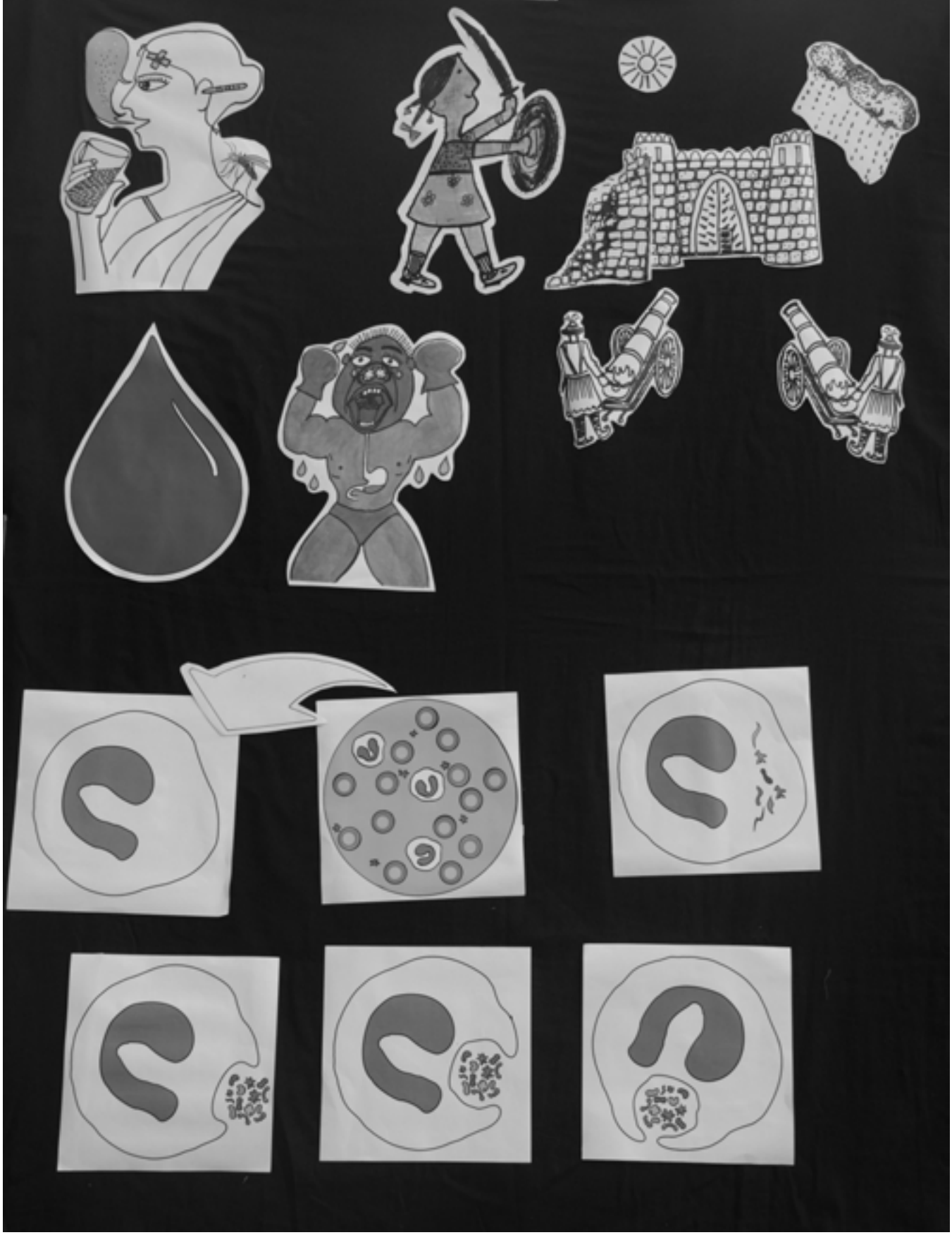
रोग-प्रतिकारशक्ती १३

रोग-प्रतिकारशक्ती १४

ती रोगजंतूंच्या भोवती वेढा घालते, (चित्र – रोग-प्रतिकारशक्ती १५)



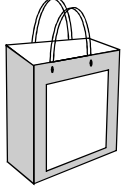
रोग-प्रतिकारशक्ती १५



सत्र २.७ - अन्न कशासाठी? { १ तास }

हेतू :

आपण खातो ते कशासाठी, आपले शरीर ताकदवान, सशक्त होण्यासाठी आपण काय खायला पाहिजे हे समजेल.



साहित्य -
कापड घातलेला फळा आणि चित्रकात्रणे
- अन्न कशासाठी १ ते १२ .



अन्न कशासाठी - ४

“आपण अन्न का खातो?” (असे विचारावे. उत्तर सर्वसाधारणपणे खालीलप्रमाणे येते. जगण्यासाठी. भूक लागते म्हणून. खायला चवदार लागले म्हणून. आवडते म्हणून .)

“आता आपण त्यातले विज्ञान समजून घेऊया.”



अन्न कशासाठी -१ अन्न कशासाठी -२ अन्न कशासाठी -३

(या तीनही चित्रात काय समान आहे, ते विचारावे.)

“बाई व पुरुष काम करण्यासाठी आणि मुलगी खेळण्यासाठी काहीतरी हालचाल करत आहे. ही हालचाल करण्यासाठी या सगळ्यांना शक्ती लागते. ताकद लागते. ऊर्जा लागते.



आहाराबद्दलचे सत्र

आता या चित्रात चपाती, भात, तेल रताळी, बटाटे, साखर आणि गूळ आहे;

“हे जे चित्र आपल्याला दिसते आहे; त्यातले पदार्थ आपल्याला ताकद देतात. ऊर्जा देतात. भात, चपाती किंवा पोळी किंवा भाकरी, रताळी, बटाटे, गूळ किंवा साखर आणि तेल. हे पदार्थ खाल्ले की आपल्या स्नायूंना जशी काम करण्यासाठी किंवा खेळण्यासाठी ऊर्जा मिळते तशी शरीरातल्या इतर अवयवांना म्हणजे मेंदू, हृदय, यकृत म्हणजे काळीज, आतडी, मूत्रपिंडे यांनाही ऊर्जा मिळते. त्यामुळे हे अवयव चांगले काम करू शकतात. आपण अभ्यास करतो, आपण ऐकतो, समजून घेतो हेदेखील कामच आहे, त्यालासुद्धा ऊर्जा लागते. आता आपण काही थोड्याच अवयवांची नावे घेतली; पण अजूनही खूप अवयव आपल्या शरीरात असतात. त्या सगळ्यांना या पदार्थांमुळे ऊर्जा मिळते.

आणखी एक गोष्ट. आपल्यासाठी फार महत्त्वाची. आपल्याला माहित आहे की आपल्या शरीरात एच.आय.व्ही. आहे. आपण औषधे घेतो, एच.आय.व्ही.ला नियंत्रणात ठेवतो, पण घालवून टाकू शकत नाही, तो थोड्या प्रमाणात का होईना, पण शरीरात आहे, त्यामुळे आपल्या ऊर्जेपैकी काही ऊर्जा तो एच.आय.व्ही. वापरतो आहे. तेवढी ऊर्जा आपल्याला कमी पडू नये, म्हणून आपण ऊर्जा देणारे पदार्थ जास्त खायला हवेत. किती जास्त खायचे, एक ते दीड वाटी जास्त खायचे. एक पोळी जास्त, किंवा वाटीभर भात जास्त खायला हवा. ही आपल्या गटाची खास गोष्ट आहे, आपण ती लक्षात ठेवायची.”

(आता पुढील चित्रे खालच्या ओळीत लावायची आहेत. अगदी छोटी मुलगी, थोडी मोठी मुलगी आणि वयात आलेली मुलगी यांची चित्रे एक एक करून लावावीत.)



अन्न कशासाठी -५ अन्न कशासाठी -६ अन्न कशासाठी -७

“ही छोटी मुलगी हळूहळू मोठी झालेली दिसते आहे. आपण लहानाचे मोठे होण्यासाठी म्हणजे आपली वाढ होण्यासाठी काय खायला पाहिजे ते आता पाहूया.”

आता डाळी, कडधान्ये, मांस, मासे आणि अंडी यांचे चित्र लावावे. (चित्र - अन्न कशासाठी ८.)



अन्न कशासाठी - ८

“या पदार्थांमुळे शरीराची वाढ होते. शरीराची चांगली वाढ होण्यासाठी हे सगळे आपण खाल्ले पाहिजे. शरीराची वाढ करणाऱ्या या घटकांना प्रथिने किंवा इंग्रजीमध्ये प्रोटीन्स म्हणतात. जेवणातली शिजवलेली घट्ट डाळ वाटीभर असावी. सर्व प्रकारच्या डाळी खाण्यात आल्या पाहिजेत. त्यासाठी शिजवतानाच मिश्र डाळी घ्याव्यात.

आपल्या भागात ज्या प्रकारचे मांस, मासे, अंडी खाल्ली जातात ती सर्व मुलांनी भरपूर खाल्ली पाहिजेत. त्यामुळे त्यांची वाढ चांगली होईल. अंडी हा तर त्यातल्यात्यात सर्वात स्वस्त आणि मस्त असा पदार्थ आहे. त्यातून उत्तम प्रथिने मिळतात, त्याशिवायही अनेक अन्नघटक मिळतात. वाढीच्या वयातल्या मुलामुलींना अंडी खायला मिळाली तर चांगलेच आहे.

काही माणसे शाकाहारी असतात. त्यांना डाळींमधूनही शरीराची वाढ करणारे हे घटक मिळतात. सोयाबीनमध्ये हे घटक जास्त असतात. आपल्या भागात जी डाळ स्वस्त मिळते ती मुलांच्या पोटात भरपूर प्रमाणात गेली पाहिजे. चणे, फुटाणे, भाजलेले शेंगदाणे मुलांना खूप आवडतात. ते मुलांच्या खिशात नेहमी हवेत. त्यामधूनही भरपूर प्रथिने मिळतात. मोठ्या माणसांच्या शरीराची वाढ पूर्ण झालेली असते. त्यामुळे मोठ्या माणसांपेक्षा लहान मुलांना या पदार्थांची जास्त गरज असते. म्हणून विशेष करून वाढत्या मुलांना हे पदार्थ जास्त खायला मिळाले पाहिजेत. स्त्रियांना मासिकपाळी, बाळंतपण यावेळी रक्तस्त्राव होतो, किंवा गर्भारपणात पोटात बाळ वाढत असते, म्हणून त्यांना हे पदार्थ भरपूर प्रमाणात मिळाले पाहिजेत.”

(पुढील चित्र ढाल तलवार घेतलेल्या मुलीचे आहे. चित्र - अन्न कशासाठी ९. आधीच्या चित्रांच्या खालच्या ओळीत हे चित्र लावावे.)

“आपण प्रतिकारशक्तीबद्दल बोललो तेव्हा ही मुलगी तुम्हाला दाखवली होती. तिच्या हातात ढाल आणि तलवार आहे. अशी ही मुलगी म्हणजे आपल्या शरीरातली प्रतिकारशक्ती. ती रोगजंतूशी लढते आहे. तिच्याकडे अशी लढण्याची ताकद कशी येईल? तर ती ताज्या भाज्या आणि फळांमधून...”



अन्न कशासाठी - ९



अन्न कशासाठी - १०

(आता टोपलीत ठेवलेल्या कच्च्या भाज्या व फळे यांचे चित्र लावावे. चित्र - अन्न कशासाठी १०.)

“चित्रात दाखवलेल्यापेक्षा खूप वेगवेगळी फळे असतात. आपल्याकडे असलेल्या चित्रात सगळी फळे आपण दाखवलेली नाहीत. पण आपल्या भागात आपल्याला सहजपणे स्वस्त मिळणारी फळेसुद्धा तितकीच महत्त्वाची आहेत. त्यासाठी बाजारात जाऊन महाग फळे विकत घेण्याची गरज नाही. (हे आवर्जून सांगावे) बोरे, करवंदे, जांभळे, कैऱ्या, चिंचा, आवळे अशी स्वस्त आणि चविष्ट आंबटगोड फळे जरूर खावीत. त्याने सर्दी खोकला वगैरे काही होत नाही. उलट रोग-प्रतिकार शक्ती मिळते. म्हणजे सर्दी खोकल्याच्या आणि इतर सगळ्या जंतूंची लढायची ताकद आपल्या शरीरात निर्माण होते. अर्थात त्यासाठी फळे आणि भाज्या खाण्यापूर्वी धुऊन मग कच्च्या खायला हव्यात. फळांना मीठ लावून किंवा भाज्या चिरून त्यावर मीठ-तिखट, मिरपूड वगैरे घालून त्याची कोशिंबीर किंवा सॅलड तयार करून ते खावे. ”

“आपण ज्या सगळ्या पदार्थांची चर्चा केली ते सगळे पदार्थ असलेले ताट नेहमीच आपल्या समोर असते असे नाही. महागाई

खूप वाढली आहे. तरीही या पदार्थांमधले डाळ, भात किंवा चपाती, भाकरी जे असेल ते आणि त्याच्याबरोबर भाजी आणि काहीतरी कच्चे म्हणजे पालेभाजी, कांदा, कांद्याची पात, टोमॅटो, काकडी, गाजर यासारखे काहीही- रोज खायला हवे. कधी तरी मासे, मटन, अंडी जेव्हा परवडतात तेव्हा जरूर खावीत.”

(आता एकदम सुदृढ तब्येत झालेल्या मुलीचे चित्र लावावे. चित्र - अन्न कशासाठी ११.)

“बघा. कशी छान तब्येत झाली आहे या मुलीची! फक्त मुलींचीच तब्येत चांगली व्हायला हवी असे नाही, मुलांची प्रकृतीसुद्धा अशीच छान असायला हवी. मग आपण इथे मुलीचेच चित्र का बरे लावले? कारण आपल्या समाजात मुलगा आणि मुलगी असा खूप मोठा भेदभाव केला जातो. मुलींनी लवकर मोठे दिसू नये म्हणून त्यांना कमीच खायला दिले जाते. अपुऱ्या खाण्यामुळे त्यांची वाढ चांगली होत नाही. अॅनिमीया होतो. अभ्यासात लक्ष लागत नाही. परीक्षेत पास होता येत नाही. मग शाळा सोडून मुली घरीच बसतात. मग लग्न होऊन मूल होण्याच्या वेळेलासुद्धा शरीराची शक्ती कमी पडते. बाई सारखी आजारी पडायला लागते. ही सगळी मोठी साखळी आपल्याला तोडता येईल. कशी? तर आपण आता ज्या सगळ्याची चर्चा केली, ते सर्व आपण नीटपणे खाल्ले, सगळ्या मुलांनी मुलींनी खाल्ले तर आपण सगळे या मुलीसारखे तब्येतीने छान होणार आहोत. आता हे शेवटचे चित्र.”

(शक्ती, वाढ, विकास, रोगप्रतिकार आणि चवसुद्धा असे लिहिलेल्या फळ्याचे चित्र - अन्न कशासाठी १२ त्या सुदृढ मुलीच्या हातात आहे, अशा रीतीने लावायचे.)



अन्न कशासाठी - ११



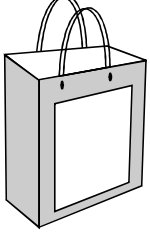
अन्न कशासाठी - १२



**सत्र - २. ८ एच.आय.व्ही. आणि ए.आर.टी.
{ १ तास }**

हेतू :

एच.आय.व्ही. शरीरात शिरल्यावर नेमके काय घडते आणि ए.आर.टी. घेऊ लागल्यावर एच.आय.व्ही. ची वाढ कशी रोखली जाते ते उमजेल.



साहित्य - कापड घातलेला फळा, चित्रकात्रणे - एच.आय.व्ही. जीवनचक्र १ ते ९ आणि लाल रंगाच्या फुल्या करण्यासाठी ए.आर.टी. लिहिलेल्या १० पट्ट्या.

“तुम्ही काल माझ्याकडे जे प्रश्न लिहून देलेले आहेत त्यातले अनेक प्रश्न हे एच.आय.व्ही.बद्दलचे आणि ए. आर.टी बद्दलचे आहेत. आज सकाळी आपण एच.आय.व्ही.बद्दल थोडे बोललोही आहोत. आता आपण एच.आय.व्ही.आणि ए.आर.टी औषधांबद्दल बोलूया. ए.आर. टी. म्हणजे अँटी रेट्रोव्हायरल ट्रीटमेंट, म्हणजे एच.आय.व्ही.च्या विरुद्धची ट्रीटमेंट. ही ए.आर.टी. औषधे आपण घेतली की ती लहान आतड्यापर्यंत जातात, तिथे शोषली जातात, आणि त्यानंतर काय काम करतात हेही मी तुम्हाला सांगणार आहे. आपण सर्व ती औषधे घेत आहोत, ती औषधे आपल्या शरीरात काय करतात हे आपल्याला माहित असावे. कुणीतरी म्हणाले, ‘घ्या ए.आर.टी.च्या गोळ्या’ म्हणून आपण घेत नाही तर आपण



त्यामागचे कारण समजून घेतो. कारण आपण सगळे वैज्ञानिक आहोत. हुशार मुले आहात. तेव्हा तुम्हाला प्रत्येक गोष्ट अशी का हे समजावून घ्यायचे असते, आणि ते समजावून घ्यायला मिळणे हा तुमचा हक्क आहे.

आपण प्रतिकारशक्तीच्या सत्रात पांढऱ्या पेशींबद्दल बोललो आहोत. पांढऱ्या पेशी या शरीरातल्या सैनिक पेशी आहेत. त्या रोगजंतूंना पकडून खातात, किंवा रसायने सोडून मारतात, हे तुम्हाला माहित आहेच. तशाच आणखी एका प्रकारच्या पांढऱ्या पेशींबद्दल मला तुम्हाला सांगायचे आहे. या पांढऱ्या पेशीच आहेत, पण त्या स्वतः लढणाऱ्या नाहीत तर दुसऱ्या पेशींना लढा म्हणणाऱ्या आहेत. आता रोगजंतू समोर आलेले आहेत, आता त्यांना मारा असे दुसऱ्या पांढऱ्या पेशींना या पेशी सांगतात. या पेशींचे नाव ऐकले की तुम्हाला वाटेल की अरे, ह्या पेशी तर आपल्या ओळखीच्या आहेत. त्या आहेत, सीडी ४ नावाच्या पांढऱ्या पेशी. (पांढऱ्या पेशीच्या बाजूला एच.आय.व्ही. जीवनचक्र १ सीडी ४ पेशीचे चित्र - एच.आय.व्ही. जीवनचक्र २ च्या बाजूला लावावे. व म्हणावे)

ह्या सीडी ४ पेशी म्हणजे पांढऱ्या पेशींच्या बॉस आहेत. सेनापती आहेत. सैन्यात कसा सेनापती सांगतो, मग सैनिक लढतात. तशा सीडी४ पेशी पांढऱ्या पेशींना आदेश देतात. ‘जा, लढ’ असा.

आपण दर सहा महिन्यांनी आपल्या सीडी४ पेशींची मोजणी करतो. करतो ना? (यानंतर मुलांना आपापली सीडी४ पेशींची संख्या माहित आहे का? हे विचारावे. बरेच जणांना सीडी४ माहित असतो.) आपल्या शरीरातल्या सीडी ४पेशींचे प्रमाण चांगले असले की त्याचा अर्थ आपली प्रतिकारशक्ती चांगली आहे, असे आपण डॉक्टरांकडून ऐकले असेल.”

साधी पांढरी पेशी



एच.आय.व्ही. जीवनचक्र १

सीडी ४ पांढरी पेशी



एच.आय.व्ही. जीवनचक्र २

“ही सीडी ४ पेशी. तिच्या अंगावर हे असे अॅण्टेना असतात. या अॅण्टेनांना सीडी ४ अॅण्टेना म्हणतात.

एच.आय.व्ही. विषाणू शरीरात गेला तरी त्याला इतर कुठल्याही पेशींमध्ये शिरता येत नाही. या सीडी४ पेशींची मात्र अशी गंमत आहे की त्यांच्या डोक्यावरच्या सीडी४ अॅण्टेनांवरच्या कुलपाची जणू किल्लीच एच.आय.व्ही.कडे असते. म्हणजे ती काही खरी कुलूपकिल्ली नाही, पण ते जे काही आहे त्यामुळे सीडी४ पेशींचे दार उघडून एच.आय.व्ही. पेशीत शिरू शकतो.” (सीडी ४ पेशीचे चित्र फळ्याच्या मध्यभागी लावा. आणि साध्या पांढऱ्या पेशी फळ्यावरून काढून बाजूला ठेवा.)

(सीडी४ पेशींच्या डोक्यावर एच.आय.व्ही. चित्र - एच.आय.व्ही. जीवनचक्र ३ लावावे)



एच.आय.व्ही जीवनचक्र ३



एच.आय.व्ही
जीवनचक्र २

“एच.आय.व्ही. सीडी४ पेशीकडे जातो आणि तिला चिकटून तिच्या आत शिरतो. (चित्र - एच.आय.व्ही. जीवनचक्र -४ लावावे)



एच.आय.व्ही
जीवनचक्र ४

आत शिरून तो स्वतःत बदल करतो.
(पुढचे चित्र - एच.आय.व्ही. जीवनचक्र - ५)



एच.आय.व्ही
जीवनचक्र ५

त्यानंतर सी.डी. ४ पेशीच्या केंद्रात शिरून तिथे हा बदललेला भाग बसवतो. (चित्र - एच.आय.व्ही. जीवनचक्र-६)



एच.आय.व्ही
जीवनचक्र ६

सीडी४च्या केंद्रात शरीराच्या व्यवस्थेनुसार वाढ होते, त्या वाढीच्या योजनेत विषाणूच्या भागांचीही आपसूक वाढ होऊन मिळते. त्यातून हवे ते भाग एकत्र येऊन विषाणूंची जुळणी होते. (पुढचे चित्र लावावे. चित्र - एच.आय.व्ही. जीवनचक्र -७)



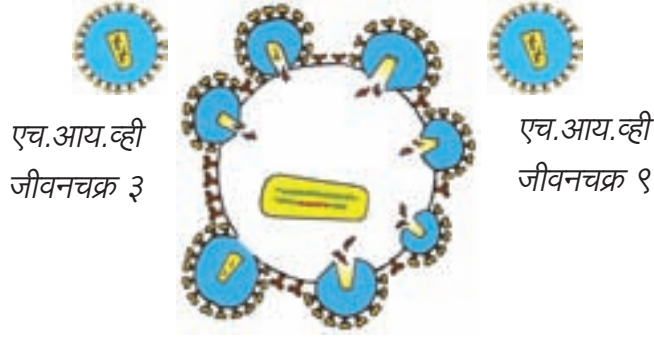
एच.आय.व्ही
जीवनचक्र ७

असे अनेक छोटे छोटे विषाणू तयार होऊन, ते सीडी४ पेशी फोडून बाहेर पडतात. (चित्र - एच.आय.व्ही. जीवनचक्र-८ लावावे.) त्यामुळे सीडी ४ पेशी मरते



एच.आय.व्ही
जीवनचक्र ८

खूप विषाणू बाहेर पडतात. (एच.आय.व्ही. जीवनचक्र ३ आणि ९ ही चित्रे लावावीत.)



एच.आय.व्ही जीवनचक्र ८

हे विषाणू पुन्हा नवीन नवीन सीडी४ पेशी शोधून हाच कार्यक्रम सुरु ठेवतात. अशा खूप सीडी४ पेशी मरू लागतात, आणि त्या व्यक्तीच्या सीडी४ पेशींची संख्या कमी व्हायला लागते.

म्हणजे बघा, हा चोर म्हणजे एच. आय. व्ही., सीडी४पेशी मध्ये येतो, तिच्या केंद्रात म्हणजे स्वैपाकघरात जाऊन आपले अन्न शिजवतो आणि स्वतःची वाढ करून घेऊन, घर फोडून बाहेर पडतो. आपल्याला असे होऊ द्यायचे नाही. म्हणून आपण काय करायचे, ए.आर.टी. औषधे घ्यायची.”

समारोप : { १० मिनिटे }

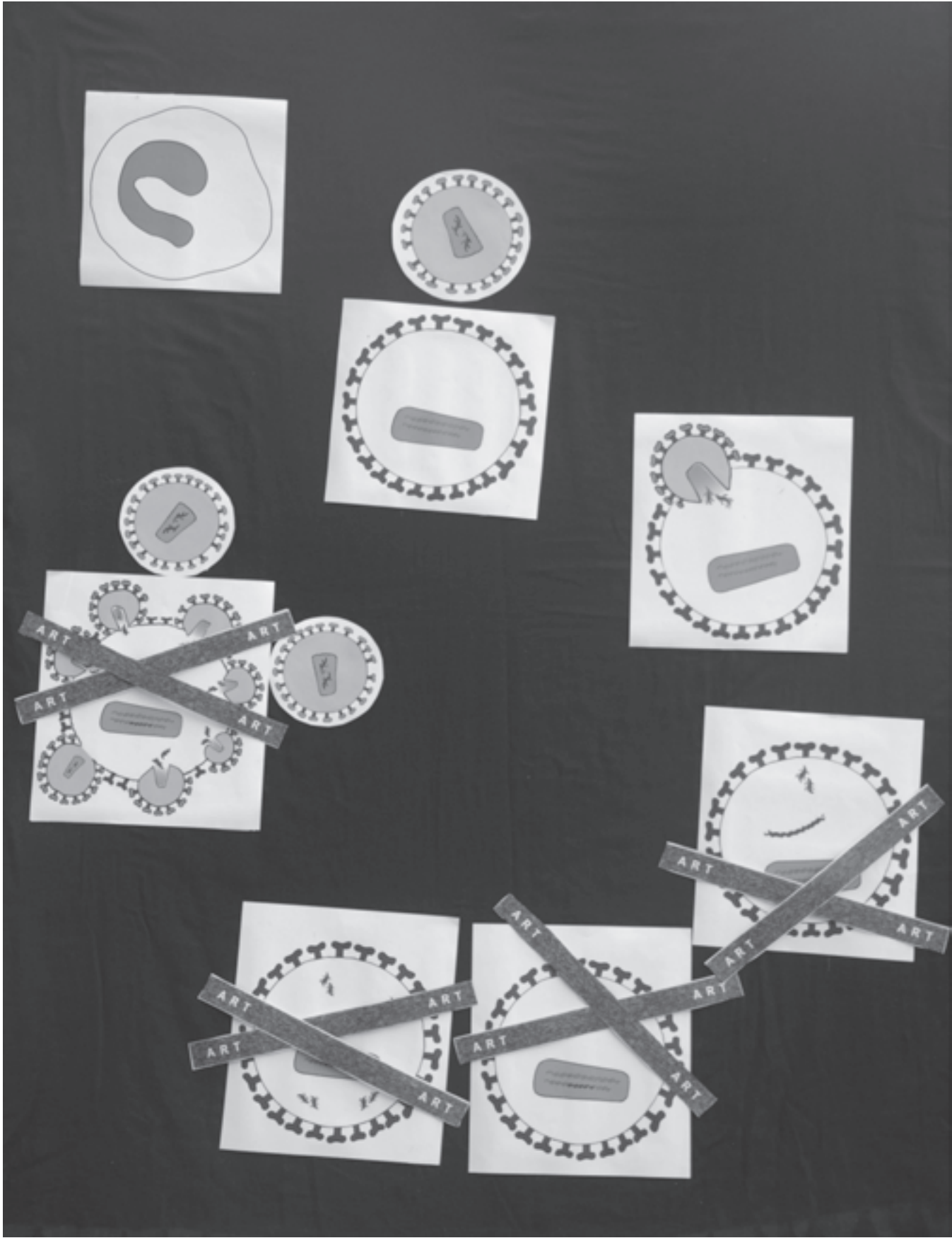
“आज आपण खूप गोष्टी शिकलो. दमला असाल आता. आज दुसऱ्या दिवसाच्या या शेवटच्या सत्रात तुम्ही इतक्या मनापासून शिकता आहात, याबद्दल मी तुमचे अभिनंदन करतो. आज तुम्ही सर्वजण शांत झोपाल ना, तेव्हा तुमचा मेंदू मात्र काम करत असेल. आपण सगळे जे शिकलो आहोत ते तुमचा मेंदू नीट साठवून ठेवेल, शिवाय काहीतरी नवे प्रश्न तुमच्या मनात आणेल. उद्या आपण जमलो की तुम्ही मला तुमच्या मेंदूला काही नवे प्रश्न सुचले आहेत का, हे जरूर सांगा.”

माझ्या नोंदी...

ही औषधे काय करतात ?

“औषधे एच.आय.व्ही.च्या जीवनचक्रातील या वेगवेगळ्या टप्प्यांना थांबवतात, रोखतात. त्यामुळे एच.आय.व्ही. वाढत नाही. एच.आय.व्ही.ला आत शिरताना अडवणारी काही औषधे असतात, काही औषधे एच.आय.व्ही.ला स्वतःत बदल करून घायला आडकाठी करतात; काही औषधे सीडी४ पेशीच्या व्यवस्थेत यायला परवानगी देत नाहीत, तर काही पुन्हा नवी पिलावळ तयार व्हायला ‘नॉट अलाउड’ म्हणतात. असे झाल्यामुळे एच.आय.व्ही.ला वाढताच येत नाही. काही वर्षांपूर्वी ही औषधे वेगवेगळी घ्यावी लागायची, आता तीन औषधे एकत्र एकाच गोळीत घालून आपल्याला मिळतात. त्यामुळे आपल्याला सोपे पडते. पण आपण ह्या गोळ्या दिवसातून दोनदा किंवा एकदा, जसे सांगितले असेल त्याप्रमाणे नक्की घ्यायला मात्र हव्यात. त्यात खंड पडू द्यायचा नाही.”

(ए.आर.टी.चे हे रोखणे दाखवायला प्रत्येक टप्प्यावर नकाराची किंवा गुणाकाराची फुली कागदाच्या लाल रंगाच्या पट्ट्यांनी तयार करून लावल्यास त्याचा दृश्य-परिणाम खूप चांगला होतो. यासाठी ए.आर.टी. लिहिलेल्या १० पट्ट्या चित्रांच्या गर्ठ्यात आहेत. त्या वापरता येतील.)





तिसरा दिवस

तिसऱ्या दिवशी

- ▶ ँच. आय.व्ही. बद्धलची योग्य माहिती मनात पक्की होते. गैरसमज राहत नाहीत.
- ▶ सीडी४ आणि व्हायरल लोड तपासणीबद्धल तसेच आईकडून बाळाला लागण कशी होते व कशी टाळता येते ते समजते.
- ▶ बाळाचा जन्म, त्याची आईच्या पोटातली वाढ, त्यासाठी आईच्या व बाबांच्या शरीरात तयारी कशी होते हे समजते.
- ▶ लैंगिकतेचा आविष्कार अनेक प्रकारे होतो, त्यातील बऱ्यावाईटाचा निर्णय कसा करावा याचे भान येते.

सत्र ३.१ स्वागत

संवादकांपैकी एकाने सर्वांचे या तिसऱ्या दिवशी स्वागत करावे. त्यानंतर विचारावे की झोपेतून उठल्यावर मनामध्ये पहिला विचार म्हणून काय आला? मुलेमुली विविध उत्तरे देतात. आपणही सांगावे. सर्व उत्तरांचे टाळ्या वाजवून अभिनंदन करावे.

कालच्या दिवसाचा आढावा { ३० मिनिटे }

हेतू : आदल्या दिवशी काय काय झाले याची उजळणी व्हावी. पुढील पायरीवरील मुद्दे समजून घेताना आधीच्या गोष्टी मनात सुस्पष्ट असणे गरजेचे आहे.

: आढावा घेताना जणू काही आकाशवाणीवर या कार्यशाळेबद्धलचे बातमीपत्र वाचून दाखवले जाते आहे, अशी पद्धत वापरता येईल. या आढाव्याच्या तयारीमध्ये सहभागींनाही सामील करून घ्यावे.

(तू जिंदा है तो जिंदगीकी जीतपर यकीन कर.. गाणे पोस्टर-कागदावर लिहून तो समोर लावावा,
आणि गाणे झाल्यावर त्याचा अर्थही सांगावा. ध्वनिमुद्रण सोबत आहे)

तू जिंदा है, तो जिंदगी की जीत पर यकीन कर
अगर कहीं है स्वर्ग तो, उतार ला ज़मीन पर
तू जिंदा है,
ये गम के और चार दिन, सितम के और चार दिन
ये दिन भी जायेंगे गुज़र, गुज़र गये हज़ार दिन
कभी तो होगी इस चमन में भी बहार की नज़र
अगर कहीं है स्वर्ग तो, उतार ला ज़मीन पर
तू जिंदा है, तो जिंदगी की जीत पर यकीन कर
अगर कहीं है स्वर्ग तो, उतार ला ज़मीन पर
सुबह शाम के रंगे हुए गगन को चूमकर
तू सुन ज़मीन गा रही है, कबसे झूमझूमकर
तू आ मेरा सिंगार कर, तू आ मुझें हसीन कर
अगर कहीं है, स्वर्ग तो उतार ला ज़मीनपर

शंकर शैलेंद्र

सत्र ३.२: एच.आय.व्ही. आणि ए.आर.टी. उजळणी { १ तास १० मिनिटे }

कालच्या दिवसात एच.आय.व्ही.बद्दल समजून घेतले,
त्याबद्दल संवादकाने उजळणी करून घ्यावी. ते मुद्दे तुलनेने
गुंतागुंतीचे असल्याने त्यांची वारंवार उजळणी लागते.

उजळणी

या उजळणीची पद्धत काही प्रश्न संवादकाने विचारणे
आणि मुलामुलींकडून त्याची उत्तरे मागणे असे असावे. त्यासाठी
खाली दिलेल्या प्रश्नांचा उपयोग करता येईल. त्यापैकी बहुपर्यायी
प्रश्नांमधली योग्य उत्तरे ठळक केलेली आहेत. प्रश्न विचारल्यानंतर
'कोणाकोणाला उत्तर येते आहे' असे विचारून, हात वर करायला
लावून त्यातल्या एकाला उत्तर द्यायला सांगावे. ते उत्तर योग्य

नसेल, पूर्ण नसेल तर पुढच्या व्यक्तीकडे जाता येईल. किंवा
दोन गट करून एकेका गटाला बरोबर उत्तराला ५ गुण, अपूर्ण
उत्तराला त्याच्या दर्जानुसार १ किंवा २ किंवा ३ गुण द्यावेत आणि
चुकीच्या उत्तराचे २ गुण कापावेत अशी स्पर्धा घेता येईल.)

प्रश्न १. एच.आय.व्ही. म्हणजे काय हे मराठीत सांगा.

प्रश्न २. एच.आय.व्ही. सापाच्या शरीरात पोचला तर काय
होईल ?

प्रश्न ३. एच.आय.व्ही.कशामुळे होतो ?

अ) एच.आय.व्ही. असलेले रक्त लागलेल्या
सुया, उपकरणे वापरल्यास.

आ) डास चावल्यामुळे.

- इ) असुरक्षित शरीरसंबंधातून.
 ई) एच.आय.व्ही. असलेले रक्त भरले गेल्यास.
 उ) एच.आय.व्ही.ची लागण असलेल्या आईकडून बाळाला.
 ऊ) मादक द्रव्य टोचून घेण्यासाठी एकच सुई अनेकांनी वापरली तर.
 ए) एच.आय.व्ही. असलेल्या व्यक्तीच्या शरीरातून जंतू हवेत पसरल्यामुळे.

प्रश्न ४. व्यक्तीला एच.आय.व्ही.ची लागण झालेली आहे की नाही ते समजण्यासाठी -

- अ) रक्त-तपासणी करावी लागते.
 आ) फक्त लक्षणांवरून पक्के निदान करता येते.
 इ) त्या व्यक्तीकडे बघून समजते.

प्रश्न ५. एच.आय.व्ही.चे निदान करताना सामान्यपणे खालीलपैकी कोणती तपासणी करतात ?

- अ) रक्ताची तपासणी
 आ) लघवीची तपासणी
 इ) क्ष-किरण तपासणी.
 ई) थुंकीची तपासणी
 (संवादाकांसाठी जास्तीची माहिती: लघवी व थुंकीच्या तपासणीनेही एच.आय.व्ही.चे निदान आता करता येते. या तपासण्या सर्वत्र उपलब्ध नाहीत. इंटरनेट पाहणाऱ्या मुलांकडून हा प्रश्न येऊ शकतो.)

प्रश्न ६. ए.आर.टी. औषधे घेताना कोणती काळजी घ्यावी लागते?

- अ) ही औषधे आयुष्यभर नियमितपणे घ्यायची असतात.
 आ) ही औषधे आजार आटोक्यात येईपर्यंत घेऊन त्यानंतर बंद करायची असतात.
 इ) औषधे सुरु केली की, पाच वर्षे घेऊन बंद करायची असतात.
 ई) ही औषधे अधूनमधून घेत राहिले तरी चालते.

प्रश्न ७. एच.आय.व्ही. असेल तर प्रकृती चांगली आहे ना हे समजण्यासाठी कोणत्या तपासण्या करत राहाव्या लागतात ? अपेक्षित उत्तर आहे,

रक्तातील सीडी४ पेशींची संख्या तपासणी.

कालच्याप्रमाणे पुन्हा एकदा कापडी फळ्यावर सीडी ४ पेशी लावून 'ही कोणती पेशी आहे?' ही पेशी काय काय करते? असे विचारावे व मुलामुलींशी बोलत बोलत एच.आय.व्ही.चे जीवनचक्र दाखवावे. सीडी४ मधून विषाणू अनेक विषाणू तयार करतो. ते पुन्हा नवीन सीडी४ शोधतात आणि तेच चक्र सुरु ठेवतात. त्यामुळे विषाणूंची संख्या वाढते, आणि सीडी४ची संख्या कमी होते.

“विषाणू स्वतःची संख्या वाढवतो, आणि सीडी४ची संख्या कमी करतो.” (हे उत्तर सर्वांना लक्षात राहाण्यासाठी अनेकदा म्हणावे. मग ते फळ्यावर लिहावे.)

“हे सर्वांना समजले आहे? आता मला सांगा की एच.आय.व्ही. विषाणूची लागण असेल तर शरीरात विषाणू किती आहे आणि सीडी४ पेशी किती आहेत हे समजण्यासाठी कोणत्या तपासण्या करतात ते कुणाला माहित आहे?”

यातल्या निदान एका प्रश्नाचे उत्तर सर्वांना यायलाच हवे. सीडी४पेशी किती आहेत, हे समजण्यासाठी कोणती तपासणी करतात? तर सीडी४ तपासणी. ही तपासणी सर्व मुलांची होत असणार, त्यामुळे त्यांना नावाने तरी ती माहित असते.

“एच.आय.व्ही. किती वाढलाय, हे बघायला 'व्हायरल लोड' नावाची तपासणी करतात. व्हायरसचे लोड किती आहे, म्हणजे किती व्हायरस आहेत ते त्यातून कळते. त्या तपासणीला व्हायरल लोड म्हणतात.”

“व्हायरसचे प्रमाण वाढले की सीडी४ कमी होतात. म्हणजे असे लक्षात ठेवता येते की व्हायरल लोड वाढले तर सीडी४ कमी होणार, आणि ए.आर.टी. घेतली की व्हायरस म्हणजे एच.आय.व्ही.ची संख्या कमी होते. एच.आय.व्ही. कमी झाल्याने सीडी४ मरत नाहीत. म्हणजे व्हायरल लोड कमी झाले की सीडी४ वाढणार. व्हायरल लोड वाढला याचा अर्थ आजार वाढला. सीडी४ वाढला म्हणजे आपली प्रकृती चांगली आहे. ए.आर.टी. सुरु करून सहा महिन्यांनी व्हायरल लोडची तपासणी केली तर 'व्हायरल लोड नगण्य' म्हणजे 'रक्तात एच.आय.व्ही. अजिबात दिसत नाही' असा रिपोर्ट येतो. याचा अर्थ असा होतो की ए.आर.टी. उत्तम काम करत आहे. यासोबत सी.डी.४ तपासणी केली तर ती वाढलेली येते, याचा अर्थ आपली प्रतिकारशक्तीही वाढलेली आहे. मात्र याचा अर्थ आपल्या रक्तातून एच.आय.व्ही. कायमचा संपला असा होत नाही. आपण ए.आर.टी.

घेत असलो तर तो शरीरात त्याच्या दृष्टीने सुरक्षित जागी लपून राहतो. त्याला तसेच लपून बसावे लागते. ए.आर.टी. घेणे जर थांबवले तर मात्र हा विषाणू पुन्हा रक्तात येऊन आपली संख्या वाढवू लागतो. त्यामुळे ए.आर.टी. घेतच राहावी लागते.”

“आता पुढे जाऊया. जर एखाद्या वेळी आपण ए.आर.टी. घेत असून, आधी वर चाललेला- चांगला असलेला सी.डी.४ खाली जातो आहे असे दिसले, तर अशावेळी आपण घेत असलेल्या ए.आर.टी.ला विषाणू पुरेशी दाद देत नाही की काय अशी शंका डॉक्टरांना येते. ही शंका बरोबर आहे का, हे प्रथम डॉक्टर तपासून घेतात. व्हायरल लोड करून पाहतात. आपण ए.आर.टी. घेतो आहोत, तेव्हा व्हायरल लोड नगण्य येणे अपेक्षित आहे, पण जर तसा आला नाही तर त्याचा अर्थ आपण घेत असलेल्या ए.आर.टी.ला एच.आय.व्ही.दाद देत नाही, असा निश्चित होईल. अशा वेळी औषध बदलून दुसऱ्या टप्प्याची औषधे सुरू करण्याचा निर्णय घ्यावा लागतो. असे होण्यामागे प्रत्येकवेळी आपल्याला समजेल असेच कारण असते, असे नाही. मात्र आपण औषधे नियमितपणे घेत नसून तर असे घडण्याची शक्यता बरीच जास्त असते. यासाठी आपण औषधे नियमितपणे आणि वेळेवर घ्यायलाच हवीत. काही वेळा अनेक वर्षे औषधे घेतल्यावर देखील ते बदलण्याची गरज पडते. मात्र हा निर्णय त्या विषयातल्या तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनाचे घ्यायचा.”

“ए.आर.टी.ने शरीरातून एच.आय.व्ही. कायमचा नाहीसा होत नाही, याबद्दल आपल्या मनात दुःख असते. काय करावे म्हणजे एच.आय.व्ही. कायमचा दूर होईल असा विचार एच.आय.व्ही.ची लागण असलेल्या सर्व व्यक्तींच्या मनात येणे अगदी साहजिक आहे. एकदम महिनाभराच्या औषधांचा मोठ्ठा डोस घेतला तर शरीरातले सगळे एच.आय.व्ही.मरतील का, अशी शंकाही काहींच्या मनात असेल, पण असे होत नाही. खूप गोळ्या घेऊन एच.आय.व्ही. शरीरातून नष्ट होतच नाही, उलट सहन न होण्याइतकी औषधे शरीरात गेल्याने आपल्याला खूप त्रास होऊ शकतो. त्यामुळे असा वेडेपणा आपण कधीही करायचा नाही. दुसरी अशीच एक गोष्ट आहे. होमिओपॅथी, आयुर्वेद, झाडपाला, नेचरोपॅथी या पद्धतींमधूनही अजून एच.आय.व्ही.ला पूर्ण बरे करणारे औषध निघालेले नाही. पण काही वैदू. मांत्रिक तसा दावा करतात. त्यांच्या मागे अजिबात जायचे नाही. ह्या दाव्यांमध्ये कणभरदेखील तथ्य नाही. आपल्या अगतिकतेचा,

आपल्या चिंतेचा गैरफायदा उठवण्यासाठी हे लोक असले दावे करत आहेत. त्याला कधीही शरण जायचे नाही.”

एच.आय.व्ही. आणि लग्न

“प्रश्नपेटीत अनेकांनी विचारलेला एक प्रश्न असतो, एच.आय.व्ही. असलेल्या व्यक्तीने लग्न करायचे का? आणि करायचे तर एच.आय.व्ही. नसलेल्या व्यक्तीशी करता येईल का?

लग्न करणे हा प्रत्येकाचा अधिकार आहे. आपल्याला एच.आय.व्ही. आहे म्हणून आपले मूलभूत अधिकार कुठेही जात नाहीत. त्यामुळे आपण लग्न करावे की नाही, हा निर्णय फक्त आपला स्वतःचा आहे. आपली प्रकृती चांगली कशी ठेवायची हे आता आपल्याला कळलेले आहे. ते आपण पाळले तर आपण उत्तम जगणार आहोत. तेव्हा लग्न करणे, मूल होणे हे सगळे आपल्याला आता शक्य आहे. अगदी एच.आय.व्ही. नसलेल्या व्यक्तीशीही लग्न करायला हरकत नाही, अट फक्त एकच, त्या व्यक्तीला आपल्या एच.आय.व्ही.च्या लागणीबद्दल पूर्ण माहिती असेल, आणि आपल्याशी लग्न करायची तिची इच्छा असेल तर.”

एच.आय.व्ही.ची लागण असल्याचे माहित असताना आपल्याशी लग्न करायला कोण तयार होणार? असा एक प्रश्न मुलामुलींकडूनच येईल, समजा नाही आला तरी ‘तुमच्या मनात असा प्रश्न आहे का?’ असे विचारावे.

“एच.आय.व्ही. नसलेली व्यक्ती आपल्याला नाही म्हणण्याची तीन कारणे असू शकतात. एकतर त्या व्यक्तीला एच.आय.व्ही.ची लागण होईल अशी चिंता वाटू शकते. दुसरे या जोड्याच्या बाळाला एच.आय.व्ही. होईल अशीही शंका राहाते. तिसरे एच.आय.व्ही. असलेल्या व्यक्तीचे आयुष्य कमी असण्याची भीती वाटू शकते.

आजच्या काळात निरोध आणि ए.आर.टी. असल्याने आता जोडीदाराला लागण होऊ नये अशी काळजी घेणे सहज शक्य आहे. तसेच एच.आय.व्ही. असणाऱ्याला सर्वसामान्य आयुष्यही मिळू शकते. ए.आर.टी. घेतल्यावर विषाणूचे रक्तातील प्रमाण नगण्य उरत असल्यामुळे बाळालाही एच.आय.व्ही. होणार नाही. त्यामुळे या तीनही शंकांना आता आपल्याकडे सबळ उत्तर आहे.”

या चर्चेत सहभागी मुलामुलींसोबत इतर संवादक, सो व्हॉट्सारख्या स्वमदत गटाचे कार्यकर्तेही सहभागी होतात. एखादा

मुद्दा राहिलेला असेल, संवादकांनी मांडलेला नसेल, सहभागींनी विचारलेला नसेल, तर त्याचा उल्लेख करतात. त्यामुळे संवादकालाही सोपे पडते.

ए.आर.टी.चा अभंग :

ए.आर.टी.चा अभंग ही गंमतच आहे. एका कार्यशाळेत हे सत्र सुरु असताना हा अभंग तयार झाला. मुलांमुलींना आवडला, त्यामुळे त्यांनी पाठही केला. तुम्हालाही आवडला तर बघा. हा अभंग म्हणून सत्र संपवावे.

रोज घ्यावी नित्य । एआर्टीची गोळी।
चाट आडवी घाली । एचाय्हीस ॥
गोळी घेता वेळे । वरी काय होई,
वाढे ना एचाय्ही । अजिबात ॥
एचाय्ही कमी होता । जगती सीडीफोर
जगूनी चिकार । वाढताती ॥

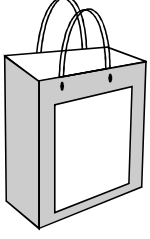
सीडीफोरांसंगे वाढे, प्रतिकारशक्ती
आमुची थोर युक्ती । हीच असे
जय जय श्री ए आर टी समर्थ ।
जय जय मी स्वतः समर्थ ।
चालः कोणत्याही अभंगाची.

कदाचित तुमच्या मनात आले असेल की...

- : इतक्या खोलात शिरून ही माहिती मुलामुलींना देण्याची गरज आहे का? एच.आय.व्ही.चे जीवनचक्र कसे आहे त्यावर ए.आर.टी. कसे काम करते, हे कशाला सांगायचे? ही औषधे रोज घ्यायची एवढेच सांगायचे.
- : आजच्या संशोधनानुसार ह्या मुलांमुलींना जन्मभर औषधे घ्यायची आहेत. त्यांचे सहकार्य सर्वात महत्त्वाचे आहे. ते समजदार सहकार्य असेल तर जास्त बरे पडते. तसे नसेल तर त्याकडे सोईस्कर दुर्लक्षही होऊ शकते किंवा डॉक्टर या व्यक्तीवर पेशंट खूप जास्त अवलंबून राहू लागतो. जन्मभर शरीरात राहणाऱ्या आणि औषधे लागणाऱ्या आजाराबद्दल पेशंटला स्थूलमानाने तरी माहित हवे. प्रकृती नियंत्रणात आहे ना, याचा अंदाज देणाऱ्या तपासण्या कोणत्या, त्यांचे निकाल वाचून काय समजायचे हे माहित हवे. सीडी४ वाढायला हवा, आणि व्हायरल लोड नगण्यच हवे हे ज्यालात्यालाही माहित हवे. व्यक्तीला अधिक सक्षम समर्थ करण्याचा हा प्रयत्न आहे. ह्याचा अर्थ डॉक्टरांची गरज कमी होत नाही. ही समज कितीही केले तरी त्रोटकच असते पण आपण घेत असलेले औषध आपल्याला कशाप्रकारे मदत करते आहे हे आपल्याला माहित असणे ही सक्षमीकरणाची बाब आहे. उदा. ए.आर.टी.औषधांनी सीडी४ पेशींची वाढ होत नाही, तर व्हायरसचे पुनरुत्पादन थांबल्याने सीडी४पेशी मरत नाहीत, आणि त्यामुळे त्यांची संख्या नैसर्गिकपणे वाढत राहाते. हे समजलेल्या व्यक्तीला औषधे घेताना ती कटकट वाटणार नाही व नियमितपणे औषधे घेण्याची गरज कळेल.

सत्र ३.३ आईकडून बाळाला होणारी एच.आय.व्ही.ची लागण. { २० मिनिटे }

हेतू : आईकडून बाळाला एच.आय.व्ही.ची लागण कशी होते व कशी टाळता येते हे समजते.



साहित्य -
कापड घातलेला फळा आणि
चित्रकात्रणे : आईकडून बाळाला - १ ते ११.

“ह्या कार्यशाळेत सहभागी झालेल्या प्रत्येक मुलामुलीच्या मनात एक प्रश्न आहे. त्या प्रश्नामुळे सतत एक प्रकारचा ताण तुमच्या मनात तयार होत राहातो. मी सांगू तो प्रश्न? तो प्रश्न आहे की हा एच.आय.व्ही. आपल्याला का झाला? आपल्यालाच का झाला? कुठल्याही अडचणीत माणसाच्या मनात हा प्रश्न येतो, ‘ही अडचण, हा प्रश्न माझ्याच समोर का आलाय?’ तुमच्या मनात आहे का हा प्रश्न? असे का झाले असावे असे तुम्हाला वाटते?’

मुलांची उत्तरे येतात, पहिल्या मुलाला होतो. काहीजण म्हणतात नाही, नाही, शेवटच्या मुलाला होतो, किंवा मधल्या मुलाला होतो. आता संवादकाने काही मुलांना त्यांचा मुलांमधला नंबर विचारावा. भावाला किंवा बहिणीला आहे का विचारावे. या प्रश्नाला अनेक मुले वेगवेगळी उत्तरे देतात. ‘भावाला एच.आय.व्ही. नाही, मलाच आहे. मोठ्या भावाला नाही, मोठ्या भावाला आहे, धाकट्याला नाही, धाकट्याला आहे, मधल्याला नाही, मधल्याला आहे. यातून असे दिसेल की सर्व शक्यता आहेत.

“समजा एखाद्या आईला एच.आय.व्ही. आहे तर तिच्या बाळाला होणार की नाही किती शक्यता असते, हे तुम्हाला माहित आहे का, काही अंदाज आहे का?”

“हे बघा, ह्या सर्व स्त्रियांना एच.आय.व्ही.ची लागण आहे.” (चित्रे आईकडून बाळाला १ ते ४ लावावीत. चारही स्त्रियांच्या चित्रावरचे एच.आय.व्ही.चे छोटे चित्र दाखवावे.)

“या चारही मातांना एच.आय.व्ही. आहे पण चारही बाळांना आहे का?” मुले शोधतात आणि चारपैकी एकाच



आईकडून बाळाला - १



आईकडून बाळाला - २



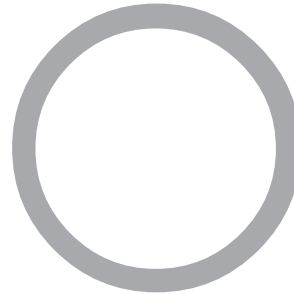
आईकडून बाळाला - ३



आईकडून बाळाला - ४

बाळाला असल्याचे दाखवतात. (एच.आय.व्ही. असलेले बाळ आहे त्या चित्राभोवती मोठ्या रिंगचे चित्र-आईकडून बाळाला चित्र ५ लावावे.)

“बरोबर आहे. चार मातांना एच.आय.व्ही. असूनही फक्त एकाच बाळाला होतो. म्हणजे रुपयात २५ पैसे किंवा चार आणे एवढीच शक्यता आहे. आजच्या काळात ए.आर.टी. औषधे उपलब्ध झाल्याने बाळाला जवळजवळ लागण होणार नाही. पण पूर्वी म्हणजे तुम्ही जेव्हा जन्माला



आईकडून बाळाला - ५

आलात, त्यावेळी काय घडले असेल हे आपण बघूया.”

(चित्र - आईकडून बाळाला ६ लावा.)

“बाळ आईच्या पोटात असते तेव्हा आईचे रक्त बाळाला मिळते, पण ते रक्त गाळून मग बाळाकडे जाते. ही गाळणीही मी तुम्हाला दाखवणार आहे.”

आईकडून बाळाला - ६





आईकडून बाळाला - ७

बाळाकडे जाऊ शकत नाही, या गाळणीलाच वार असे म्हणतात. हा शब्द तुम्ही ऐकलेला असेल. जर वारेला काही धक्का लागला, किंवा सूज आलेली असली तर म्हणजे - ज्याप्रमाणे चहा गाळताना गाळणी थोडी फाटलेली असेल तर चहाची पत्ती कपात पडते



आईकडून बाळाला ८



आईकडून बाळाला ९

अगदी थोड्या प्रमाणात एच.आय.व्ही. असू शकतात. बाळाच्या अन्नमार्गाची आतली त्वचा नाजूक असते, शिवाय जठरात आम्लही तयार होत नसते त्यामुळे ह्या मार्गाने लागण होऊ शकते. ह्या तीनही शक्यता मिळून रुपयात चार आणे एवढीच

(चित्र आईकडून बाळाला ७ लावावे.)

या चित्रात बाळाकडे रक्त नेणाऱ्या नळीचा वरचा भाग म्हणजे ही गाळणी.

एच.आय.व्ही. या गाळणीतून बाळाकडे जाऊ शकत

तसा एच. आय.व्ही. बाळाकडे जाऊ शकतो. ही शक्यता अगदी थोडीशीच, पण आहे. दुसरी शक्यता आहे ती बाळ आईच्या पोटातून बाहेर येत असेल तेव्हा. (चित्र - आईकडून बाळाला ८ लावावे.)

बाळ बाहेर येते तेव्हा आसपासच्या भागात रक्त असते. वाट तर अगदी अरुंद असते. बाळाची त्वचा नाजूक असते, त्याला जरा खरचटले तर आसपासचे रक्त त्या जखमेतून आत शिरू शकते. ही दुसरी शक्यता झाली. तिसरी शक्यता असते ती आईच्या दुधातून (दूध पाजवतानाचे चित्र -

आईकडून बाळाला ९ लावावे). आईच्या दुधात

असते. वाट तर अगदी अरुंद असते. बाळाची त्वचा नाजूक असते, त्याला जरा खरचटले तर आसपासचे रक्त त्या जखमेतून आत शिरू शकते. ही दुसरी शक्यता झाली. तिसरी शक्यता असते ती आईच्या दुधातून (दूध पाजवतानाचे चित्र -

आईकडून बाळाला ९ लावावे). आईच्या दुधात

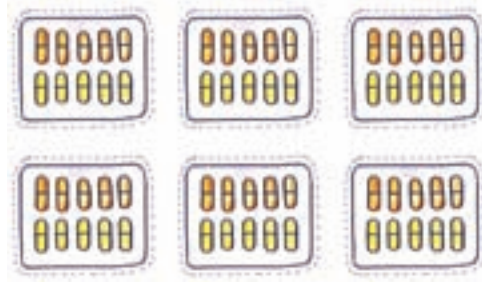
असते. वाट तर अगदी अरुंद असते. बाळाची त्वचा नाजूक असते, त्याला जरा खरचटले तर आसपासचे रक्त त्या जखमेतून आत शिरू शकते. ही दुसरी शक्यता झाली. तिसरी शक्यता असते ती आईच्या दुधातून (दूध पाजवतानाचे चित्र -

आईकडून बाळाला ९ लावावे). आईच्या दुधात

असते. वाट तर अगदी अरुंद असते. बाळाची त्वचा नाजूक असते, त्याला जरा खरचटले तर आसपासचे रक्त त्या जखमेतून आत शिरू शकते. ही दुसरी शक्यता झाली. तिसरी शक्यता असते ती आईच्या दुधातून (दूध पाजवतानाचे चित्र -

आईकडून बाळाला ९ लावावे). आईच्या दुधात

शक्यता होते. पण आता यानंतरच्या काळात ही चार आणे शक्यताही आपल्याला ठेवायची नाही. तुमचा जन्म झाला तेव्हा ही ए.आर.टी. औषधे फारशी मिळत नव्हती. तुमच्या आईला ती मिळालेली नसणार. पण आता यानंतरच्या काळात एच.आय.व्ही. ची लागण असलेल्या ज्या माता असतील, त्या ए.आर.टी. घेत असणार आहेत. आपण व्हायरल लोडबद्दल बोललो आहोत. ए.आर.टी. घेतल्यामुळे रक्तातील विषाणू तपासणीत सापडणार नाहीत इतका कमी होतो. (औषधाचे चित्र - आईकडून बाळाला १० लावावे.)

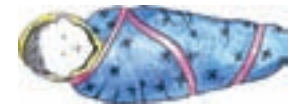


आईकडून बाळाला १०

तसेच बाळालाही जन्मानंतर सहा आठवडे औषध घ्यायचे. (बाळाच्या औषधाचे चित्र - आईकडून बाळाला ११ लावावे.) (चित्र - आईकडून बाळाला १२ लावावे)



आईकडून बाळाला ११



आईकडून बाळाला १२

फार तर शंभरापैकी एखाद्या बाळाला होण्याची शक्यता आहे.

आपल्या भावाला किंवा बहिणीला एच.आय.व्ही. नाही पण आपल्याला मात्र त्याची लागण झाली आहे ह्याचे कारण गर्भारपण, बाळंतपण किंवा आईच्या दुधातून लागण झालेली आहे. हा एक अपघात आहे. रस्त्यावर इतके अपघात होतात, आपण पेपरात वाचतो, कधी रस्त्यावर बघितलेही असतील, पण त्याचे कारण कुणी कुणाला मुद्दाम मारत असते असे नसते.

रस्ते खराब असतात, कधी वाहनाचे काही बिघडलेले असते, म्हणून अपघात होतो. मला एवढेच सांगायचे आहे की तुम्हाला लागण देण्याबद्दल तुमच्या आईला कधीही दोष देऊ नका. तिने मुद्दाम तुम्हाला लागण दिलेली असणे शक्य नाही. माझी तुमच्या आईशी ओळख नसली तरीही मी त्यांच्याबद्दल खात्रीने सांगेन की कुठलीही आई आपल्या बाळाला मुद्दाम एच.आय.व्ही.ची लागण करवणार नाही. जे झाले तो अपघात आहे आणि अपघातावर कुणाचेच नियंत्रण नसते.”

(चित्र-आईकडून बाळाला १३ व आईकडून बाळाला १४ लावावे व ज्या एका बाळाला एच.आय.व्ही. आहे, त्याभोवती छोट्या रिंगचे चित्र - आईकडून बाळाला १५ लावावे.)

“प्रश्नपेटीत असाही एक प्रश्न होता, की आता आम्हाला मूल होईल का आणि ते एच.आय.व्ही. ची लागण नसलेले म्हणजे ‘निगेटीव्ह’ होईल का, आता या प्रश्नाचे उत्तर तुम्हीच सांगा, होईल का? निश्चित होईल.”



आईकडून बाळाला १३ व आईकडून बाळाला १४



आईकडून बाळाला १५

जर नवराबायकोंपैकी एकाला एच.आय.व्ही. असेल तर जोडीदाराला लागण न होऊ देता मूल कसे होईल?

१. पुरुषाला एच.आय.व्ही.असेल व स्त्रीला एच.आय.व्ही. नसेल तेव्हा : पुरुषाचे वीर्य काढून, ते धुऊन घेता येते. ही वीर्य धुण्याची प्रक्रिया, कृत्रिम गर्भधारणा ज्या ठिकाणी करून मिळते अशा वैद्यकीय सुविधेत उपलब्ध असते. वीर्यातील एच.आय.व्ही.आधी दूर करून त्यानंतर कृत्रिम गर्भधारणा तंत्राचा वापर करता येतो. तसेच ह्या पुरुषाने सहा महिन्यांपेक्षा जास्त काळ ए.आर.टी. औषधे सुरु केलेली असली तर त्याच्या वीर्यात एचआयव्ही असण्याची शक्यताही अगदी कमी उरेल. स्त्रीला एच.आय.व्ही. नसल्याने बाळाला होण्याची शक्यता नाही.

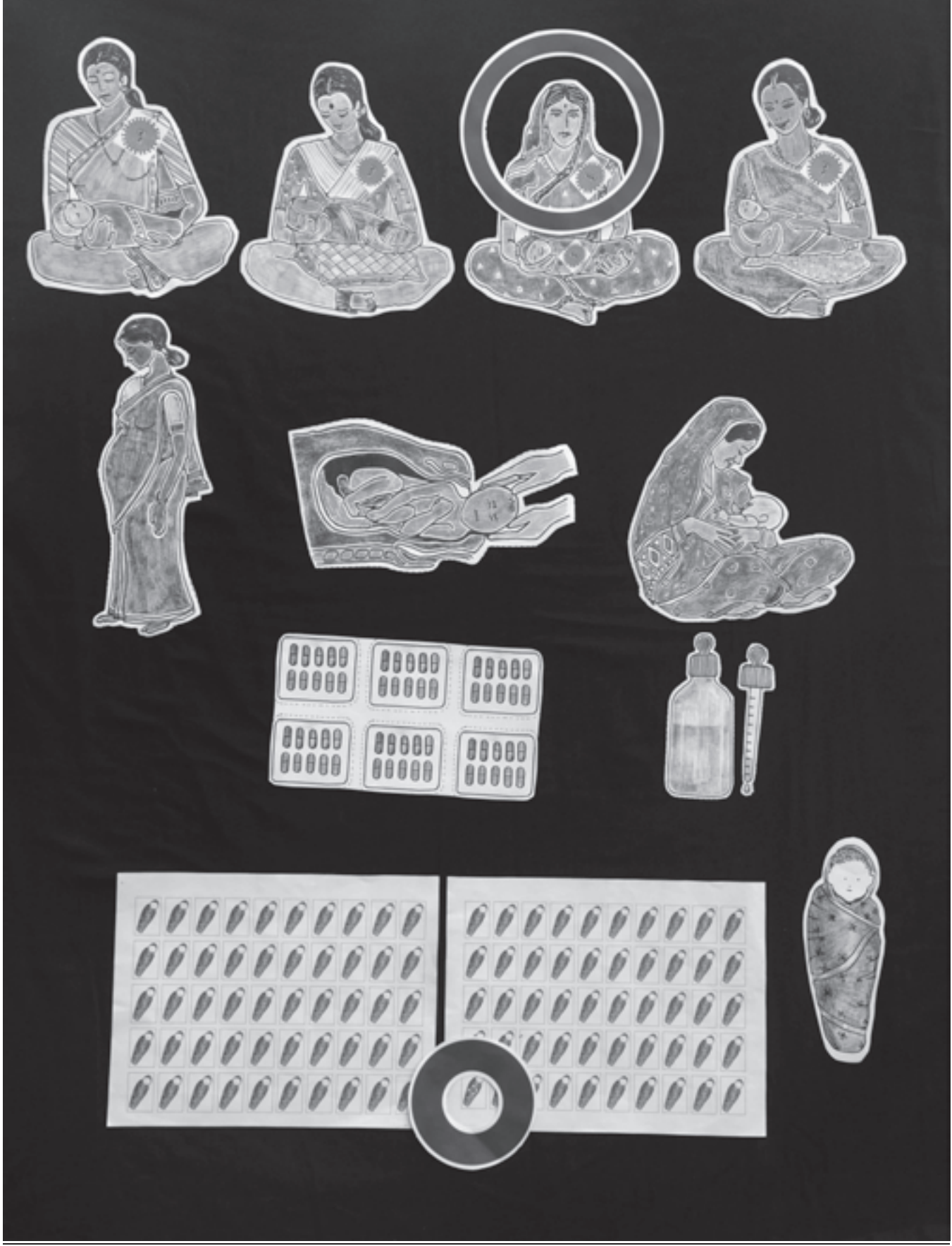
२. स्त्रीला एच.आय.व्ही. असेल व पुरुषाला एच.आय.व्ही. नसेल तेव्हा : वरीलप्रमाणेच इथेही कृत्रिम गर्भधारणाच करायची आहे, आणि मातेकडून बाळाला एच.आय.व्ही. जाऊ नये म्हणून ए.आर.टी. औषधे दिली जातात तशी घेता येतील. आधीपासूनच औषधे सुरुच असतील तर ती सुरुच ठेवावीत. नवीन सुरु केली तर बाळ झाल्यावरही न थांबवता सतत घेत राहावीत. म्हणजे दुधातूनही एच.आय.व्ही. बाळाकडे जाणार नाही आणि आईची तब्येतही चांगली राहिल.



विचारात बुडालेली मुले

कदाचित तुमच्या मनात आले असेल की...

- : असे म्हणजे जोडीतल्या एकाला एच.आय.व्ही.ची लागण आहे आणि दुसऱ्याला नाही अशा व्यक्ती एकमेकांशी लग्न करायला तयार होतात, असे खरोखर घडते का?
 - : अगदी अनेकदा घडते. एकमेकांच्या प्रेमात पडलेले असे दोघे प्रयासच्या डॉक्टरांकडे आले होते. तिला तो खूप आवडायचा, पण त्याला एच.आय.व्ही.ची लागण होती, हे त्याला माहीतही होते, त्यामुळे त्याला ती आवडत असूनही तो तिला प्रतिसाद देत नसे. शेवटी तिने एक दिवस त्याला थेट लग्नाचे विचारलेच. तेव्हा तो खूप घाबरून गेला आधी. काहीही उत्तर न देता निघूनच गेला. तिने फोन केला, आणि म्हटले की तुला मी आवडत नसले तर सरळ नाही म्हण, पण असा अपमान करून निघून का जातोस? मग मात्र त्याने धीर केला आणि तिला सगळे सांगून टाकले. एच.आय.व्ही. असल्याचे कळल्यावर ती आधी थोडी गप्प बसली. मग म्हणाली की मी ऐकलेले आहे की आता औषधे मिळतात म्हणून. तो म्हणाला, हो औषधे आहेत, मी औषधे घेतोही आहे. पण त्याने काही एच.आय.व्ही. पूर्ण जात नाही. ती म्हणाली आपण एकदा डॉक्टरांकडे विचारूया तरी. मी येते तुझ्याबरोबर.
- त्याच्यामुळे तिला एच.आय.व्ही. होणारही नाही, आणि पुढे बाळालाही होणार नाही, हे डॉक्टरांकडून कळल्यावर तिने सगळे स्वीकारले. तिला एच.आय.व्ही.ची लागण नाही, हे तपासणी करून बघितले आणि यापुढे होऊ नये याची काळजी ते दोघे घेत आहेत.

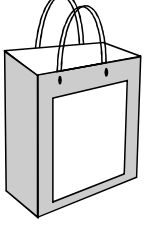


सत्र ३.४ बाळाचा जन्म { ३० मिनिटे }

हेतू :

: गर्भाशयातून बाळ जन्माला कसे येते हे समजावे.

: आपल्या जन्माची प्रक्रिया समजावी.



साहित्य –
सहभागी किंवा संवादकांपैकी कुणाच्या
(शक्य असल्यास लाल रंगाच्या) एक
किंवा दोन ओढण्या)

“आता आपण एक खेळ खेळू. आपण जेव्हा शरीरातल्या अवयवांबद्दल, तीन पेट्यांबद्दल बोललो होतो तेव्हा मी तुम्हाला गर्भाशयाबद्दल म्हणजे आईच्या पोटात बाळ वाढवण्यासाठी एक पिशवी असते, तिच्याबद्दल सांगितले होते. आपण सर्व मिळून आता आईच्या पोटातली पिशवी तयार करू.”

(फळ्यावर गर्भाशयाचे चित्र काढावे) आमच्या कार्यशाळेत हे सत्र घेताना डॉ. मोहन देस यांनी काढलेल्या चित्राचा फोटो सोबत दिला आहे. ही वैज्ञानिक आवृत्ती नसून, आईच्या गर्भाशयातून बाळ बाहेर कसे येते हे समजावे यासाठी हे चित्र आहे.

गर्भाशयाची आकृती आपल्याला सगळ्यांनी मिळून प्रत्यक्ष करायची आहे. आकृती समजावून घेऊन सुरवात वरच्या भागापासून करावी. फोटेत दाखवल्याप्रमाणे मुलेमुली गर्भाशयाचा वरचा टपोरा भाग, त्याखालची पिशवी, त्याखाली गर्भाशयाचे दार आणि त्याखाली योनिमार्ग तयार करतात. अधिक मुलेमुली असल्या तर बीजवाहिन्या दाखवता येतील. एकजण वार होऊन टपोऱ्या भागात आडवा झोपेल. त्याच्यापासून लाल ओढणीचे



बाळाचा जन्म



बाळजन्माचे प्रसंगनाट्य

एक टोक निघून दुसरे टोक एका लहान आकाराच्या सहभागीला, बाळ व्हायला सांगून, त्याच्या पोटाला बांधावे. बाळाला गर्भाशयात बाळच्या पोजमध्ये म्हणजे अंगाची जुडी करून निजवावे. बाळाचे डोके गर्भाशयाच्या दाराकडे असावे.

त्यानंतर टपोरा भाग हळूहळू दाबत नेऊन, म्हणजे त्या भागातल्या मुलामुलींनी हळूहळू पुढे सरकून बाळाला खाली खाली ढकलावे. असे करत करत डिलीव्हरी करावी. बाळ गर्भाशयातून व योनिमार्गातून बाहेर आणावे. मग नाळ म्हणजे ओढणीची गाठ सोडवून घ्यावी. बाहेर आलेल्या बाळाला डॉक्टरने म्हणजे एका सहभागीनेच उचलून घ्यावे. त्या दिवशी एखादा खाऊ बाळजन्माचा म्हणून सर्वांना (शक्य असल्यास) द्यावा.

हा बाळजन्माचा खेळ फार छान होतो.

सर्वांनी टाळ्या वाजवून बाळजन्म साजरा करावा.

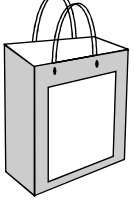
त्यानंतर...

“सिनेमात कसा फ्लॅशबॅक असतो ना, म्हणजे नंतर घडलेली घटना आधी दाखवायची आणि मग तसे का घडले हे सांगायला पुन्हा मागे जायचे. बघितलेले आहे का तुम्ही असे ? आपणही इथे तेच करणार आहोत. आता आपण सर्वांनी मिळून गर्भाशय तयार केलेले होते आणि त्यातून आपण बाळाला जन्मालाही घातले. आता आपण हे बघूया की बाळ गर्भाशयात त्याआधी काय करत होते? केव्हापासून ते गर्भाशयात होते? बाळ म्हणजे आपण सर्वच. आपण सर्व कधीतरी असेच आपल्या आईच्या पोटातून बाहेर आलो आहोत. त्याआधी आपण गर्भाशयात होतो.

आपले आईच्या पोटात असतानाचे काही फोटो आणलेले आहेत. बघायचे आहेत का तुम्हाला ?” असे म्हणून पुढच्या सत्राची सुरवात करावी.

सत्र ३.५ नऊ महिन्यांची गोष्ट { १५ मिनिटे }

हेतू: आईच्या पोटात नऊ महिने बाळ कसे वाढते ते समजावे.
: आईच्या पोटात नवा जीव कसा निर्माण होतो ते समजावे.



साहित्य -
गर्भाचे फोटो -
नऊ महिन्यांची गोष्ट - १ ते ७

(हे गर्भाशयाचे प्रत्यक्ष फोटो आहेत. बोलताना एकेक फोटो हातात धरून दाखवावा. मागच्या रांगेत फोटो दिसत नसेल तर आपण स्वतः तिथपर्यंत जाऊन तो दाखवावा किंवा प्रत्येक फोटो बघायला मुलांच्या हातात द्यावा. सर्वांनी फोटो बघितला आहे ना, इकडे लक्ष द्यावे.)

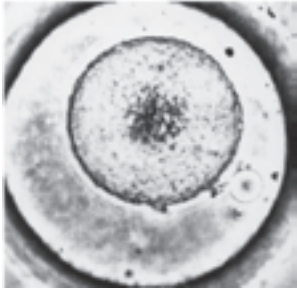
कुठलाही फोटो न दाखवता बोलण्यास सुरुवात करावी.

“मुलांनो एक प्रश्न विचारतो. तुम्ही जन्मला तेव्हा तुमचा आकार केवढा होता?”

मुले आपापल्या पध्दतीने आकार दाखवतील.

“दुसरा प्रश्न : तुम्ही जेव्हा अगदी पहिल्यांदा आईच्या पोटात आलात, म्हणजे नऊ महिन्यांच्या अगदी सुरुवातीला, पहिल्या दिवशी, तेव्हा तुमचा आकार केवढा होता?”

मुले कल्पना लढवून आकार सांगतील, दाखवतील उदा. बोटाच्या एका पेराएवढा, बोराच्या बीएवढा, खजुराएवढा, वाळूच्या कणाएवढा...



नऊ महिन्यांची गोष्ट १

“आता मी तुम्हाला एक फोटो दाखवणार आहे. हा फोटो आहे एका अंड्याचा. हे अंडे म्हणजे आपल्या आईच्या पोटातले अंडे. याला इंग्रजीत ओव्हम म्हणतात. या अंड्यापासूनच आपला जन्म झाला. हे अंडे अगदी बारीक म्हणजे सूक्ष्म असते. किती बारीक, तर रव्याचा एखादा दाणा किंवा खसखशीचा दाणा असतो ना तेवढे असते. तेच आता खूप मोठे करून दाखवतो.” असे म्हणून स्त्री

बीजाचा फोटो दाखवावा. (नऊ महिन्यांची गोष्ट १.)

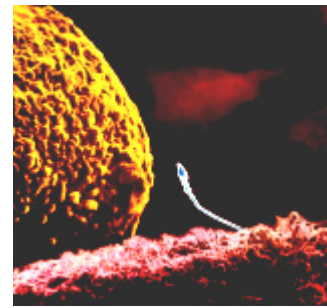
“या अंड्याच्या मध्ये केंद्र दिसते आहे. त्यात आपल्या आईचे आनुवंशिक गुण असतात. हे गुण, गुणसूत्रांवर असतात. ते घेऊनच आपण निर्माण होतो. आईचे अंडे

म्हणजे आईचे गुण. पण त्या एका अंड्यामुळे आपण निर्माण होत नाही. त्याला आणखी एका अंड्याची जोड लागते. हे अंडे आपल्या वडिलांकडून येते. आता या वडिलांच्या अंड्याचाही फोटो पाहायचा आहे का?” शुक्राणूचा फोटो दाखवावा. संवादकांनी स्वतः शुक्राणूला शुक्रजंतू म्हणू नये. समजा कुणी मुलामुलींनी शुक्रजंतू असा शब्द वापरला तर ‘शुक्राणू जंतूसारखा दिसतो खरे, पण तो काही जंतू नसतो, म्हणून त्याला शुक्राणूच म्हणणे बरे’ असे स्पष्टीकरण द्यावे. (फोटो - नऊ महिन्यांची गोष्ट २.)



नऊ महिन्यांची गोष्ट २

करीन आईच्या अंड्यापर्यंत पोहोचायचे असते. मासे जसे पाण्यात पोहतात तसेच शुक्राणू पोहतात. त्यासाठीच त्यांना शेपटी लागते. ही शेपटी हलवून हलवून ते पोहत पोहत प्रवास करतात. इंग्रजीत शुक्राणूंना ‘स्पर्म’ म्हणतात. आईच्या अंड्यात म्हणजे ओव्हममध्ये जसे आईचे गुण असतात तसे स्पर्ममध्ये वडिलांचे गुण असतात.



नऊ महिन्यांची गोष्ट ३

“वडिलांच्या अंड्याला शुक्राणू म्हणतात. वडिलांचे हे अंडे आईच्या अंड्यापेक्षा खूप वेगळे दिसते आहे. आईच्या अंड्यापेक्षा शुक्राणू खूप लहान असतात. आणि त्यांना शेपट्या असतात. कारण शुक्राणूंना आईच्या शरीरात पोचल्यावर प्रवास

जेव्हा हा शुक्राणू आईच्या अंड्यापर्यंत पोहोचतो त्या वेळचा फोटोही आपल्याकडे आहे.” (फोटो नऊ महिन्यांची गोष्ट - ३)

“शुक्राणू आईच्या अंड्याच्या मानाने खूप

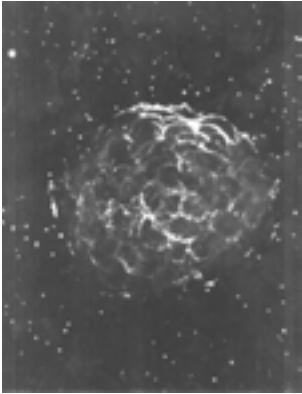


नऊ महिन्याची गोष्ट ४

(फोटो - नऊ महिन्याची गोष्ट ४)

शुक्राणू स्त्री-बीजात शिरतो. म्हणजे दोन्ही बीजे एकत्र येतात. तेव्हा आईचे गुण आणि वडिलांचे गुण एकत्र होतात. या क्षणी आपला खरा जन्म होतो. आपल्या आईच्या पोटातला आपला पहिला दिवस सुरू होतो. या वेळी आपला आकार रव्याच्या किंवा खसखशीच्या दाण्याएवढाच असतो. कदाचित एखादा सहभागी 'आईचे एकच अंडे तर वडिलांचे मात्र खूप शुक्राणू; असे का,' असा प्रश्न विचारू शकतो. तसे विचारल्यास वडिलांच्या शरीरापासून आईच्या शरीरात आणि पुढे अंडबीजापर्यंत पोचणे आणि ठराविक पद्धतीने शिरणे अशी यातायात करावी लागते. ती सर्व शुक्राणूंना जमणार नाही म्हणून एकावेळी लक्षावधी विषाणू निघतात. त्यातला एखादा योग्य प्रकारे पोचतो. तसा पोचला, म्हणजे आपला आईच्या पोटातला जन्म झाला.

आता पहिल्या बारा तासांमध्ये म्हणजे पहिल्या अर्ध्या दिवसात या गर्भाचे रूप कसे होते ते पहा. सुरुवातीला ही दोन बीजांची मिळून एकच पेशी तयार झालेली होती. या पेशीचे प्रथम दोन भाग होतात. त्याचे चार. मग चाराचे आठ असे भाग

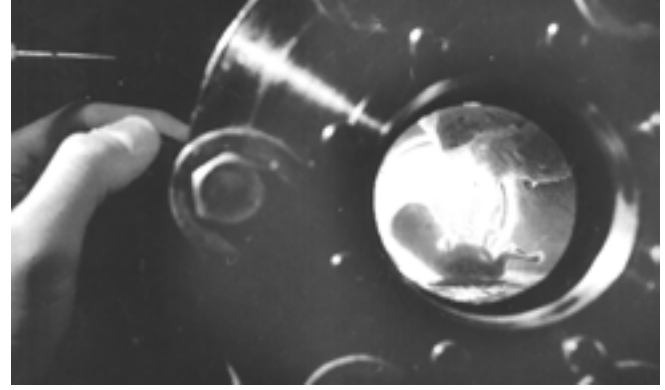


नऊ महिन्याची गोष्ट ५

होतात. त्यांचेही पुढे भाग होत जातात. या पेशी एकमेकांना चिकटलेल्या असतात. या पेशींचा एक पुंजकाच आपल्याला या चित्रात दिसतो आहे'' (पुंजक्याचा फोटो दाखवावा- नऊ महिन्यांची गोष्ट ५)

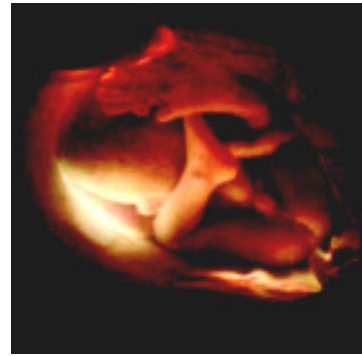
''हा पुंजका म्हणजे आपले अगदी सुरुवातीचे शरीर. पण यात चेहरा नाही. हात पाय

नाहीत. फक्त पेशी - पेशी आणि पेशी. पण या पुंजक्यातल्या काही पेशी एकत्र येऊन मेंदू, मज्जारज्जू बनतात. काही पेशींचा कणा बनतो (पाठीचा कणा). काही पेशींची फुफ्फुसे बनतात, आतडी बनतात, मूत्रपिंडे बनतात. असे निरनिराळे अवयव बनू लागतात. असे हे बाळ आईच्या पोटात वाढू लागते, मोठे मोठे होऊ लागते. ते आता दोन अडीच महिन्यांचे झाले. ते कसे दिसते ते पाहू या का?'' (अडीच महिन्याच्या गर्भाचा फोटो दाखवावा - फोटो - नऊ महिन्यांची गोष्ट ६)



नऊ महिन्याची गोष्ट ६

''या फोटोत हा गर्भ दिसावा म्हणून लावलेले यंत्रही दिसते आहे. त्या यंत्रासह हा फोटो दाखवण्याचे कारण त्यात यंत्र लावणाऱ्याचा अंगठाही दिसतो आहे. हे बाळ म्हणजे हा गर्भ, आपल्या म्हणजे मोठ्या माणसाच्या अंगठ्याएवढा आहे. पण त्याचे आता डोके, हात, पाय, छाती, पोट असे सगळे दिसते आहे. बेंबीला जोडलेली नाळही दिसते आहे. नाळेचे दुसरे टोक गर्भाशयाच्या भिंतीला चिकटलेल्या वारेला जोडलेले आहे. या वारेतून गर्भाला आवश्यक असणारे सगळे अन्नपाणी आणि



नऊ महिन्याची गोष्ट ७

ऑक्सिजन मिळतो. हळू हळू नऊ महिन्यात गर्भाची वाढ पूर्ण होते. त्याचाही फोटो पाहा. '' (पूर्ण वाढ झालेला फोटो दाखवावा- फोटो - नऊ महिन्यांची गोष्ट ७ व ८ लावा.)

आता ते आईच्या पोटातून



नऊ महिन्याची गोष्ट ८

बाहेर येण्यासाठी तयार झाले आहे. नऊ महिने पूर्ण झाले की एक दिवस आईच्या पोटात कळा येऊन दुखायला लागते. म्हणजे काय होते, तर तिचे गर्भाशय आकुंचन पावू लागते. म्हणजे वरच्या भागाने दाबले जाते. ते पुन्हा प्रसरण पावते. पुन्हा आकुंचन पावते. असे होत असताना गर्भाशयाचे दार उघडत जाते. बाळ बाहेर येऊ लागते.” (फोटो – नऊ महिन्यांची गोष्ट ९)

“बाळ बाहेर येताना सर्वसाधारणपणे प्रथम त्याचे डोके बाहेर येते. नंतर त्याची मान, खांदे, छाती, पोट, पाय बाहेर येतात. याच्यासोबत नाळही बाहेर येते. याच वेळी वारही गर्भाशयापासून सुटी होत जाते. हळू हळू तीही बाहेर येते. वारेबरोबर थोडे रक्तही बाहेर येते. बाळ बाहेर आले की लगेच रडते. रडते म्हणजे काय होते? बाळ पहिला श्वास घेते. आतापर्यंत, म्हणजे बाळ आईच्या पोटात होते तोपर्यंत, प्राणवायूचा (ऑक्सिजनचा) पुरवठा आईकडूनच होत होता. आता बाळ आईपासून वेगळे झाले. आता त्याला हवेतूनच ऑक्सिजन मिळवावा लागतो.”

“आतापर्यंत, म्हणजे आईच्या पोटात असेपर्यंत, त्याला



नऊ महिन्याची गोष्ट ९

अन्नदेखील आईच्या रक्तातूनच मिळत होते. म्हणजे आई जे अन्न खात होती, ते नाळेतून बाळाच्या शरीराला मिळत होते. आता बाळ आईच्या शरीरातून बाहेर आले. पण निसर्गाने त्याच्या अन्नाची सोय केली आहे. कोणती बरे? कोण सांगेल? आईचे दूध. हे पहिले दूध बाळाला मिळते. त्या पहिल्या दुधाला चिकाचे दूध म्हणतात. बाळासाठी हे चिकाचे दूध अतिशय पौष्टिक असते.

“आपण सगळे म्हणजे तुम्ही आणि मीही याच रीतीने जगात प्रवेश केला. खाऊन पिऊन लहानाचे मोठे झालो. आणि तुम्ही अजूनही मोठे होत आहात.”

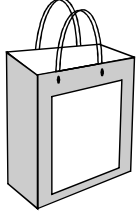
“आवडले का तुम्हाला आईच्या पोटातले आपले फोटो? आपण आईच्या पोटातून जन्माला कसे आलो ते आपण प्रत्यक्ष प्रसंगनाट्य करून पाहिले. मग मागे जाऊन आपण आईच्या पोटात कसे जन्माला आलो, आणि कसे वाढलो ते पाहिले. आता आपण आणखी मागे जाऊ. आईच्या पोटातले खरखरीच्या दाण्याएवढे अंडे आपण पाहिले आहे. ते अंडे तयार केव्हा झाले, कुठे झाले आणि बाळ होण्यासाठी आईच्या शरीरात काय पूर्वतयारी झाली, हे आता आपण बघू या.”

माझ्या नोंदी...

सत्र ३.६ – बाळजन्माची आईच्या पोटात पूर्वतयारी काय झाली? { २० मिनिटे }

हेतू : मासिक पाळी संदर्भातले गैरसमज दूर करून, नवीन जीव निर्माण करण्यासाठी ती कशी गरजेची आहे ते समजावे, स्त्रीच्या शरीराशी जोडलेली लाज व घृणेची भावना दूर करून त्यामागचे विज्ञान समजावून घेता यावे.

: आईच्या शरीरात बाळ वाढण्यासाठी काय व्यवस्था आहे, आणि तिथले कार्य कसे चालते हे समजावे.



साहित्य –
कापड घातलेला फळा, चित्रकात्रणे : आईच्या शरीरातील पूर्वतयारी चित्र – १ ते ५.

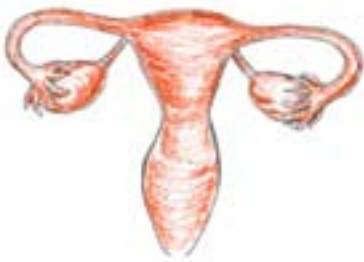
“आपण सगळे आपापल्या आईच्या पोटात नऊ महिने राहिलो. आईचे गर्भाशय म्हणजे आपले पहिले घर. साधारणपणे नऊ महिने राहून ते घर सोडून आपण या मोठ्या जगात पाऊल ठेवले.

आता मला सांगा की एक दिवस, दोन दिवस नाही तर नऊ महिने तुम्ही जिथे राहिलात त्या गर्भाशयात आपण यायच्या आधी काही तरी पूर्वतयारी झाली असेलच ना? मला सांगा आपल्या घरी एखादा पाहुणा यायचा असेल तर आपण काय काय तयारी करतो?”

(मुले सांगतील ... त्याला आवडणारे पदार्थ करू. किराणा माल भरू. झोपायला गादी, चादर तयार ठेवू... वगैरे)

“अशाच प्रकारची काही पूर्वतयारी आपल्या आईच्या शरीरातही होते. पण ती केव्हा सुरू होते, माहित आहे? आपली आई जेव्हा १२-१३ वर्षांची होती ना, तेव्हापासून ही तयारी तिच्या गर्भाशयात होऊ लागली. पाहायची का ती कशी होते?

हे पाहा आपले घर (गर्भाशयाचे चित्र – आईच्या



आईच्या शरीरातील पूर्वतयारी १

शरीरातील पूर्वतयारी १ दाखवावे)

या घराची रचना कशी असते ते पाहू या. गर्भाशयाचा आकार साधारण मुठीएवढा असतो. अगदी लहान

मुलीची मूठ लहान असते. मग तिचे गर्भाशयसुध्दा तेवढेच लहान असते. पण ती जशी मोठी होते तसे गर्भाशयसुध्दा मोठे होत जाते. आपले सगळेच अवयव आकाराने वाढतात.

ही गर्भाशयाची पोकळी म्हणजे जिथे आपण राहिलो, ती जागा. दोन नळ्यांच्या मधला साधारण त्रिकोणी भाग आहे ना, ती आपल्या गर्भाशयाची पोकळी. त्रिकोणाच्या खालच्या निमुळत्या टोकाखाली दिसतो तो योनीमार्ग म्हणजे बाळवाट. गर्भ जसा मोठा होतो तशी गर्भाशयाची पोकळीही मोठी होते.

या पोकळीच्या आतल्या बाजूला एक अस्तर आहे. काही कपड्यांना म्हणजे कोटाला किंवा इतरही काही कपड्यांना आतून मऊ कापड लावलेले असते, ते अस्तर. आतल्या बाळासाठी हे अस्तर म्हणजे गादीसारखे काम करते. आता हे गर्भाशय आतून कसे दिसते ते पाहू या.

(चित्र – आईच्या शरीरातील पूर्वतयारी २ लावावे)

गर्भाशयाच्या आत अस्तर दिसत आहे. लाल रंगाचे. ते



आईच्या शरीरातील पूर्वतयारी २

लाल का असते बरे? ते लाल असते, याचे कारण त्यात खूप रक्त वाहिन्या असतात. या अस्तरात खूप रक्त असते. गर्भाशयाला जोडलेल्या या दोन

नळ्या पाहा. एक उजवी, दुसरी डावी. या नळ्यांना बीजवाहक नळ्या म्हणतात. आपल्याला आईचे अंडे माहित आहे, ते वाहून नेणाऱ्या य नळ्या. या नळीचे मोकळे टोक बघा. याला बोटंसारखे अवयव आहेत. गर्भाशयाच्या दोन्ही बाजूंना एकेक बीजांडकोष असतात. या बीजांडकोषात हजारो अंडी असतात.

आपली आई जेव्हा १०-१२ वर्षांची मुलगी होती, तेव्हा एक दिवस एका बीजांडकोषातले एक बीज म्हणजे अंडे थोडे मोठे झाले, ते बीजांडकोषाच्या बाहेर येऊ लागले. बीजवाहक नळीच्या टोकाशी असलेल्या बोटंसारख्या अवयवांच्या हालचालींनी ते बीज नळीत ओढून घेतले.

बीजनळीत बीजाचा प्रवास सुरु होतो. आता हे तिसरे चित्र पाहा. (तिसरे चित्र. आईच्या शरीरातील पूर्वतयारी - ३ लावावे)



आईच्या शरीरातील पूर्वतयारी ३

स्त्री बीज म्हणजे आईचे अंडे नळीमध्ये पोचले आहे. त्यावेळी गर्भाशयाच्या अस्तरामध्ये काय बदल झालाय? कोण सांगेल? बारकाईने पाहा, " मुले सांगतील की आता अस्तर जास्त जाड झाले आहे. ते जास्त लालही दिसते आहे. मुलांचे म्हणणे मान्य करावे व सांगावे, "हे सगळे का झाले कारण आईच्या शरीरात काही रसायने किंवा हॉर्मोन्स तयार झाली." (चित्र आईच्या शरीरातील पूर्वतयारी - ४ लावावे)



आईच्या शरीरातील पूर्वतयारी ४

पण आपली आई तेव्हा १२-१३ वर्षांची म्हणजे लहानच होती. त्या वयात तिचे लग्न झाले नसणारच. मागच्या काळात मुलींचे लग्न लहान वयात व्हायचे. पण हे चांगले नव्हते. आपल्या आईच्या बाबतीत बहुतेक असे काही झाले नसणार. तेव्हा आई शाळेत जात असणार. इथे एक गोष्ट तुम्हाला सांगायला हवी. गर्भधारणा होण्यासाठी लग्नाची आवश्यकता नसते, तर एक जिवंत स्त्री-बीज आणि शुक्राणू हवे असतात."

(चित्र - आईच्या शरीरातील पूर्वतयारी ५ लावावे.)

"आता हे चित्र पाहा. स्त्री-बीज पुढे पुढे सरकून गर्भाशयात येते आहे. पण शुक्राणू आला नाही. मग काय होते,



आईच्या शरीरातील पूर्वतयारी ५

गर्भाशयातून योनिमार्गाकडे येऊ लागते. गर्भाशयाच्या खाली असतो हा योनिमार्ग. आणि ही आपल्या आईची पहिली मासिक पाळी. मासिक पाळी म्हणजे दर महिन्याला योनिमार्गातून बाहेर येणारे रक्त. योनिमार्गालाच दुसरे नाव आहे, बाळवाट. ज्या वाटेने आपण या जगात आलो ती ही वाट. हेही सगळे त्या हारमोन्समुळेच घडते. या हारमोन्समुळे आईच्या शरीरात आणखीही बरेच बदल होतात. एकदम जोरात उंची वाढायला लागते. शरीराला घाट येतो. म्हणजे आई ही लहानगी मुलगी असते ती मोठी होते, एक स्त्री होते.

तर अशी आईची पाळी सुरु झाली, यानंतर तिला मासिक म्हणजे दर महिन्याला पाळी येऊ लागली. पण सुरवातीला ती नियमित येत नसणार म्हणजे सुरवातीला मासिक पाळी महिन्याच्या महिन्याला येतेच असे नाही. काही वर्षे ती थोडी अनियमित असू शकते. मासिक पाळी वयाच्या साधारण १२-१३ व्या वर्षी सुरु होते. पण ती १० व्या वर्षीही येऊ शकते किंवा १६-१७ व्या वर्षीही येऊ शकते. अठरा वर्षांनंतरही पाळी आलीच नाही तर डॉक्टरांकडे जाऊन सल्ला घ्यायचा. मासिक पाळी साधारणपणे अठराव्या किंवा विसाव्या वर्षांनंतर नियमित होते. ती वयाच्या ४५ किंवा ५० वर्षांपर्यंत चालू राहाते. मग ती यायची थांबते."

समज अपसमज :

"आता मी थोडे वेगळे बोलणार आहे. पूर्वी मासिक पाळीबद्दल लोकांना काहीच शास्त्रीय माहिती नव्हती. आणि स्त्रीचे एकूण समाजात आणि कुटुंबातही महत्त्व कमीच होते. म्हणून तिचे शरीरही कमी महत्त्वाचे मानले गेले. दुय्यम मानले गेले. बाईला मासिक पाळी का येते, हे त्या काळात अनेकांना नीट कळत नव्हते म्हणून त्याबद्दल खूप अपसमज होते. अपसमज म्हणजे चुकीचे समज. तुमच्याकडेही असे अपसमज आहेत का? (थोडी

चर्चा होऊ द्यावी. मुलींना बोलू द्यावे.) अजूनही एकविसाव्या शतकातही आपल्याकडे काही ठिकाणी मासिक पाळीला अपवित्र मानले जाते. मासिक पाळी चालू असताना बाजूला बसवले जाते. देव्हान्याकडे जाऊ नको, देवळात जाऊ नको, स्वैपाक करू नको असे सांगितले जाते. पण आताच तुम्ही सगळी माहिती ऐकलीत. चित्रे पाहिली. आता तुम्हाला असे वाटते का की मासिक पाळी म्हणजे काहीतरी अपवित्र आहे?'' थोडी चर्चा होऊ द्यावी.

''खरे तर हे खूप जुने समज आहेत. मासिक पाळी ही शरीरात घडणारी एक नैसर्गिक घटना आहे. ती अपवित्र, अशुद्ध, घाण कशी असणार? ते रक्त घाण, अपवित्र का असेल बरे? ज्या रक्तावर गर्भ वाढला असता, ते रक्त घाण का असेल? ते खरे तर देवालाही चालणारच. पण जुन्या लोकांना आश्चर्य वाटले असेल. भीतीही वाटली असेल, त्यातून या अंधश्रद्धा निर्माण झाल्या असतील. आता आपल्याही डोक्यात असले काही चुकीचे समज असतील, तर ते काढून टाकायला हवेत. तुम्ही आता एकविसाव्या शतकात पाऊल ठेवले आहे. मला सांगा, ही माहिती तुम्ही इतर मुलींनाही सांगाल का? जरूर सांगा.

आपण आपल्या आईच्या मासिक पाळीबद्दल बोललो. मासिक पाळी येणे म्हणजे बाळजन्माची तयारी आईच्या शरीरात होणे असे आपण म्हणालो. पण कधी कधी असेही होते की एखाद्या स्त्रीला गर्भधारणा होत नाही. मूल होत नाही. आता यावर बरेच उपाय आहेत. पण ते करूनही काही वेळा मूल होत नाही. तेव्हा एखादे मूल दत्तक घेता येते. एखाद्या बाईला मूल न होणे, यात तिची चूक काहीही नसते. तेव्हा तिला त्याबद्दल वाईट म्हटले जाण्याचे काहीच कारण नाही.''

मासिक पाळीच्या वेळी स्वतःची काळजी कशी घ्यावी?

१. रोज आंगोळ करावी. २. जरूरीप्रमाणे पॅड किंवा कापड बदलावे. ३. कापड सुती असावे. स्वच्छ असावे. ४. मनावर मासिक पाळीचे कुठलेही टेन्शन घेऊ नये. ५. नेहमीचा

अभ्यास, खेळ वगैरे चालू ठेवावे.

६. गरज वाटली तर विश्रांती घ्यावी.

७. ओटीपोट, पाय, पिंढ्या, पावले दुखत असतील तर 'पॅरासिटामॉल'ची एक किंवा दीड गोळी घ्यावी.

मासिक पाळी आणि एच. आय. व्ही.

''मला सांगा, तुमच्या मनात पाळी आणि एच. आय. व्ही.याबद्दल काही प्रश्न आहेत का? एच.आय.व्ही.ची लागण ज्या मुलीला किंवा बाईला आहे तिच्या पाळीच्या रक्तातही एच.आय.व्ही. असणार. तर ते रक्त इतरांसाठी धोकादायक तर नसेल ना? हा प्रश्न अनेकांच्या मनात असतो. त्यामुळे लागण असलेल्या लोकांनी वापरलेला संडास किंवा न्हाणीघरदेखील वापरण्याबद्दल काही लोकांच्या मनात भीती असते. आपल्याला कुणी याबद्दल टोचून विचारलेही असेल.

आपण वैज्ञानिक सत्य समजावून घेऊ. मासिकपाळीच्या रक्तात एच.आय.व्ही. असतो. मात्र तो जोपर्यंत दुसऱ्या शरीरात पोचत नाही किंवा प्रवेश करत नाही, तोवर तो इतरांना धोकादायक ठरू शकत नाही. समजा न्हाणीघरात किंवा संडासात रक्त सांडले, तर ते पाण्यासाबणात मिसळल्याने त्यातला एच.आय.व्ही. लगेच मरून जातो. म्हणजेच तो दुसऱ्या व्यक्तीच्या शरीरात शिरण्याची शक्यता नाही.

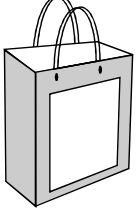
आणखी सामान्य माहिती म्हणून दोन गोष्टी सांगत आहे. एक एच.आय.व्ही. अतिशय नाजूक विषाणू आहे. त्यामुळे कोरड्या हवेत, उन्हात, साबणाच्या फेऱ्यात एच.आय.व्ही. जिवंत राहू शकत नाही.

दुसरी काही वेळा ए.आर.टी. औषधांमुळे पाळी कमी येणे, एखाद्यावेळी न येणे यासारखी घटना घडू शकते. काळजी न करता डॉक्टरांना जरूर सांगावे. पाळीच्या वेळी इतरही काही त्रास होत असला तर ए.आर.टी. औषधांना डॉक्टरांकडे गेल्यावर त्याबद्दल जरूर बोलावे.''

माझ्या नोंदी...

सत्र ३.७ - बाळाच्या जन्मासाठी वडिलांच्या शरीरात कशी तयारी झाली ? { १५ मिनिटे }

हेतू : वडिलांच्या शरीरात बाळाच्या जन्मासाठी काय व्यवस्था असते हे समजावे.



साहित्य -
कापड घातलेला फळा,
चित्रकात्रणे : वडिलांच्या शरीरातील
पूर्वतयारी क्र. १ ते ३.

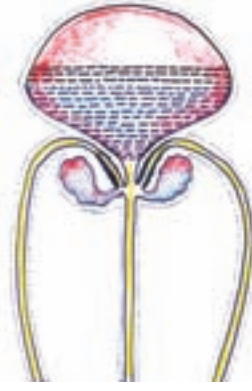
“आपली आई जेव्हा १२-१३ वर्षांची होती तेव्हा तिच्या शरीरात काय बदल झाले, तिची मासिक पाळी सुरु झाली याबद्दल थोड्या वेळापूर्वी, आपण सविस्तर माहिती घेतली. आता, आपले वडील जेव्हा १४-१५ वर्षांचे झाले, तेव्हा त्यांच्याही शरीरात काही बदल झाले, त्याबद्दल पाहू. १४-१५ हे वय म्हणजे शाळकरी वय. आपले वडीलदेखील तेव्हा शाळेत असणार. या वयात वडिलांच्या म्हणजे पुरुषांच्या शरीरातही वेगळी हारमोन्स तयार होतात. या हारमोन्सच्या परिणामामुळे या वयात दाढी मिसरूड फुटणे, आवाज बदलणे, खांदे रुंद होणे, स्नायूंची वाढ होणे, इत्यादी गोष्टी होऊ लागतात. तसे त्यांचेही झाले असणार. थोडक्यात काय आतापर्यंत मुलगा होता, त्याचा हळूहळू पुरुष होतो. हे बदल होता होता शरीरात शुक्राणू तयार होऊ लागतात. लघवीच्या नळीच्या मागे दोन वृषणे असतात. वृषणे म्हणजे अंडकोष.

(चित्र - वडिलांच्या शरीरातील पूर्वतयारी १ लावा.) उजव्या बाजूला एक आणि डाव्या बाजूला एक. त्यांना इंग्रजीत टेस्टीज



वडिलांच्या शरीरातील
पूर्वतयारी क्र. १

म्हणतात. यातली एखादी दुसरीपेक्षा जरा खाली असू शकते. त्यात काही प्रश्न नाही. तसे असणे नॉर्मल आहे. साधारण १४ व्या १५ व्या वर्षी या अंडकोषामध्ये शुक्राणूंची निर्मिती व्हायला सुरुवात होते. तसे आपल्या वडिलांमध्ये झाले असणार. शुक्राणूंचा फोटो तुम्ही थोड्या वेळापूर्वी पाहिला आहे... ते शुक्राणू अंडकोषामधून नळीवाटे वर पोटात नेले जातात. दोन अंडकोषांमधून दोन नळ्या उजवी आणि डावीकडे पोटाच्या



वडिलांच्या शरीरातील
पूर्वतयारी क्र. २

दिशेने वर जातात. या नळ्या पोटामध्ये वीर्यकोषांना जोडलेल्या असतात. (चित्र - वडिलांच्या शरीरातील पूर्वतयारी २ लावा.) वीर्यकोषांमध्ये शुक्राणूंना साठवले जाते. साखर, मीठ, पाणी देऊन त्यांचे पोषण केले जाते. त्यामुळे शुक्राणू जिवंत राहतात. हे साखर, मीठ, पाणी आणि शुक्राणू मिळून त्याला वीर्य असे म्हणतात. वीर्य पुरुषशरीरातून लघवीच्या नळीवाटेच बाहेर पडते. हे वरच्या चित्रात दाखवलेले पाण्याचे भांडे कशाचे आहे? ही आहे मूत्राची पिशवी. मूत्रपिंडांमधून मूत्र तयार होऊन या पिशवीत येते. मात्र वीर्य येत असताना लघवी बाहेर येऊ शकत नाही.

लैंगिक इच्छा उत्कटतेने झाली तर पुरुष-लिंगाकडे खूप रक्तप्रवाह पोचवला जातो, त्यामुळे ते ताठर होते. आईच्या बाबतीत जशी वयात आल्याची खूप 'मासिक पाळी सुरु होणे' असते, तसेच वडीलही वयात येतात तेव्हा झोपेत नकळत लघवीच्या नळीतून वीर्य बाहेर येते. ते चिकट पांढरट असते. आपल्या शरीरातून चिकट पाणी बाहेर पडल्याने त्यांना कदाचित लाजही वाटली असेल. 'हे अगदी नॉर्मल आहे, काहीही चुकीचे झालेले नाही, किंवा तुमचे काही चुकलेलेही नाही', असे कदाचित त्यांच्या मोठ्या भावाने किंवा वडिलांनी त्यांना सांगितलेही असेल. वयात येतानाच्या काळात असे होते, तरी काही दिवसांनी शरीरावर अधिक नियंत्रण येते.

ताठरलेल्या पुरुषलिंगाचा योनिमार्गामध्ये प्रवेश होणे यालाच शरीरसंबंध किंवा संभोग म्हणतात. पुरुषलिंगातून वीर्य बाहेर पडते. स्त्रीच्या योनिमार्गात बहुतेकवेळा योनिस्त्राव तयार होतो. या क्रियेत एकमेकांच्या मनाचा आणि शरीराचा सन्मान केलेला असला तरच दोघांना त्याचे समाधान मिळते. त्यावेळी शरीराच्या नाजूक भागांना कसलीही इजा होऊ नये याची काळजी घ्यावी लागते. तसेच शुक्राणू आणि स्त्री बीज एकत्र आल्यावर गर्भधारणा होते हे आपल्याला आता ठाऊक झालेले आहे. शरीरसंबंध केवळ मूल जन्माला घालण्यासाठी होत नाहीत, तर स्त्री-पुरुषांच्या आनंदासाठीही होतात.

त्यामुळे मूल नको असल्यास किंवा एच.आय.व्ही.सारखे काही रोगजंतू ह्या मार्गाने पसरतात, तशी चिंता असल्यास लैंगिक संबंधाचे वेळी कंडोम / निरोधचा वापर करायला हवा.

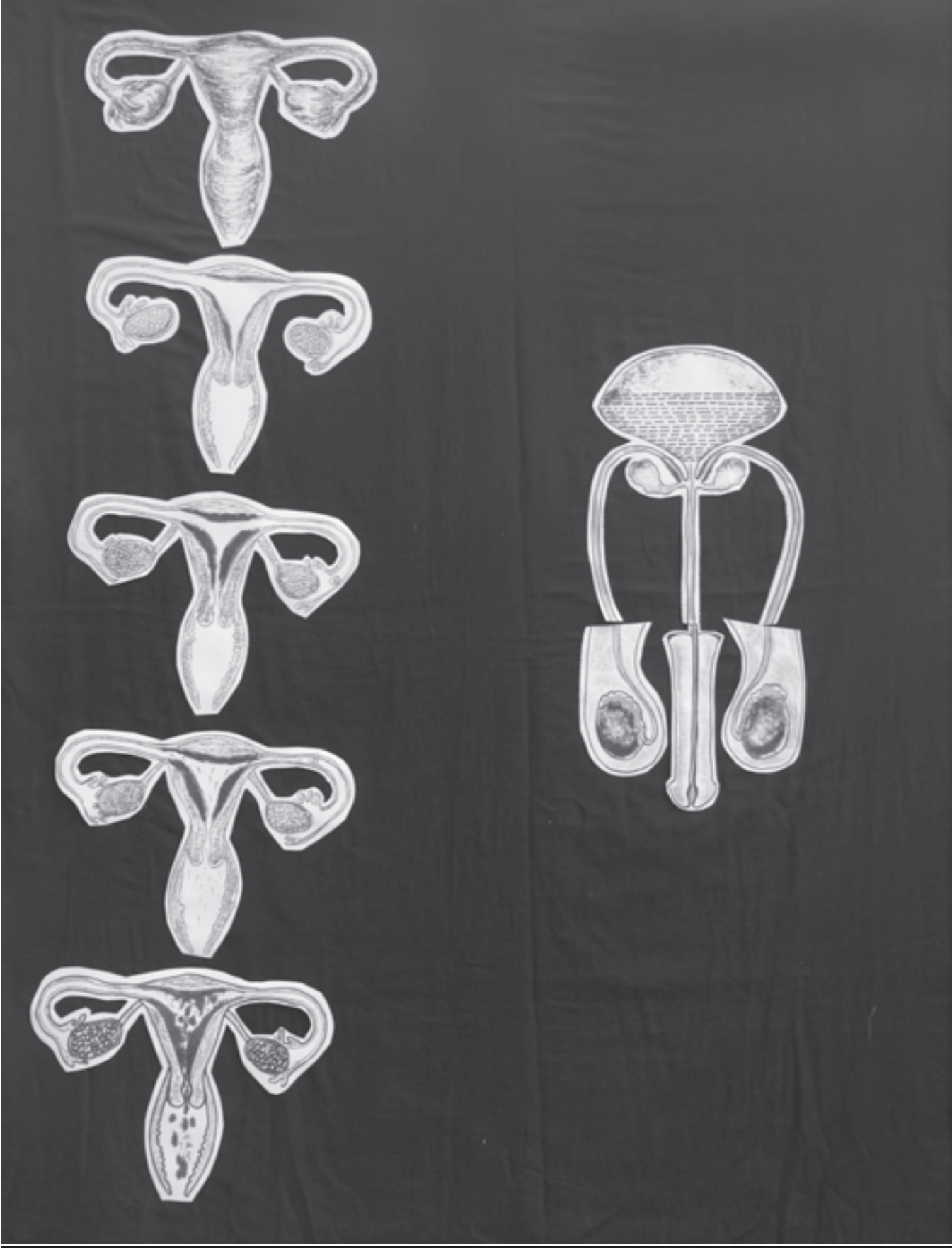
शरीरसंबंधामध्ये दोघांना आनंद असतो, पण काही पुरुषांना फक्त स्वतःचे सुख दिसते. ते आपल्या जोडीदारणीचा विचारच करत नाहीत. काही वेळा तर ते आपल्या लिंगाचा अक्षरशः शस्त्र म्हणून उपयोग करतात. ते बाईवर, मुलीवर अत्याचार करतात. बलात्कार करतात. हा गुन्हा आहे. या गुन्ह्याला जबरदस्त शिक्षा आहे. स्त्रीपुरुष नातेसंबंधामध्ये

लैंगिकतेचे महत्त्व आहेच. पण त्याचे चांगले मानवी भान यायला हवे, त्यासाठी आम्ही इतके स्पष्टपणे तुमच्याशी बोललो. तुमच्यापैकी बरीच मुले-मुली अद्याप लहान आहेत, त्यांनी दुसऱ्या व्यक्तीसह लैंगिक आयुष्याला सुरवात केलेली नाही. मात्र मोकळेपणाने प्रश्न विचारण्याची जागा नसल्यामुळे अनेक मुलांमुलींच्या मनात निष्कारण निराशा आणि अपराधी भावना असते. तसे नसावे, जीवनाचा आनंद प्रत्येकाला मिळावा, आणि दुसऱ्याचा आनंद कुणी हिरावून घेऊ नये, हेही यामागचे कारण आहे.”

कदाचित तुमच्या मनात आले असेल की...

- : मासिक पाळी, वीर्य, योनिस्त्राव, इतकेच काय वीर्यपातसारख्या विषयावर या सत्रात बोलले जात आहे. ते बोलायला नको असे माझे मत नाही, तरी या विषयांबद्दल मुलगे आणि मुली यांना वेगवेगळे करून का शिकवू नये? एकत्रही शिकवता येतेच, पण पूर्ण मुलींच्या शाळेत मुलींना जो मोकळेपणा मिळतो ना, तो मिश्रशाळेत मिळत नाही.
- : या सत्रामध्ये एक मोकळेपणा आवश्यक असतो हे खरेच आहे. मुलींनी खाली माना घालून खुसखुस करायची आणि मुलगांनी चावटपणे खिदळायचे असे हे सत्र होऊ नये - याची भीती तुमच्या मनात अजूनही आहे. याचसाठी या सत्राची रचनाच आपण वेगळ्या प्रकारे केलेली आहे. इथे आपण आपल्या आईवडिलांबद्दल बोलत आहोत. आपल्या जन्मापासून, गर्भशियातल्या नऊ महिन्यांबद्दल आणि त्यानंतर शरीरातल्या रचनांबद्दल इथे बोलणे होते. आईशी जोडून घेतले की खिदळण्यातला टवाळ सूर आवरला जातो. मुळात आपल्याला हेही सांगायचे असतेच की हे सगळे आपल्या अस्तित्वाशी जोडलेले आहे. त्यामध्ये घाणेरडे असे काहीच नाही. उलट न कळल्यामुळे अनेकांच्या मनात प्रश्न, गैरसमजुती राहून जातात. शिवाय मुलांमुलींना दोघांनाही आई व वडिलांबद्दलची माहिती कळायला हवी. अर्थात यामध्ये एकच प्रश्न येतो की इथे 'लैंगिक संबंधाचा संदर्भ मूल होण्याशीच मुख्यतः आहे' असा संदेश नकळत पोचण्याची शक्यता आहे. अर्थात तसा जाऊ नये म्हणून पुढचे सत्र आहेच.
- : ह्या सगळ्या माहितीचा गैरवापर तर होणार नाही ना अशी शंका मात्र मला सारखी येते.
- : आपण सांगितले नाही म्हणून मुलांना माहित होतच नाही, असेही नाही. या विषयाच्या भोवती आपल्या समाजात एवढे लपवाछपवीचे वेढे आहेत, तरी समजतेच ना आपल्याला, मात्र चुकीच्या समजुतींनी स्वतःच्या आणि इतरांच्या आयुष्याचे नुकसान करून घेण्यापेक्षा स्वच्छ समजणे केव्हाही चांगले. म्हणजे असे मला तरी वाटते.

ॐ एच.आय.व्ही.सह तारुण्यभान



सत्र : ३.८ प्रसंगनाट्ये { ४५ मिनिटे }

हेतू : लैंगिकता ही शरीराबरोबरच मनाशी अधिक जोडलेली बाब आहे, याचे भान यावे.

: त्यातील चांगले वाईट ओळखता यावे.

लैंगिकतेत जसा शरीराचा भाग आहे त्याहून खूप जास्त मनाचा भाग आहे. या विषयावर मुलामुलींच्या मनात खूप शंका असतात, लैंगिकतेशी जोडून येणारे एकमेकांशी असणारे नाते कसे असावे – कसे नसावे हा विषय म्हटले तर मुलांमुलींच्या मनात कळतनकळत नेहमी असणारा, पण मोकळेपणाने बोलण्याची जागा नसल्याने बाजूला राहून जाणारा आहे.

त्यासाठी काही प्रसंगनाट्ये दाखवून त्यातून चर्चेला सुरवात करता येते. प्रत्येक प्रसंगनाट्यानंतर “यात काय दाखवले आहे, ते पाहून तुम्हाला काय जाणवले? इथे जे घडले ते योग्यच आहे की चुकीचे?” अशा प्रश्नांनी चर्चा सुरू करावी. नाटकाच्या कल्पनेनंतर कंसात आपण कोणते महत्त्वाचे मुद्दे सांगावेत हे दिलेले आहे.

(काही नाट्यांच्या कल्पना येथे देत आहे. त्यावरून छोटी नाटके सादर करता येतील.)

“आता आपल्यासमोर काही नाटके सादर होणार आहेत. ही नाटके आपण लक्ष देऊन बघायची आहेत, आणि मग आपण त्या नाटकांबद्दल बोलू, एकूण चार नाटके आता आपल्यासमोर सादर होणार आहेत.”

(प्रत्येक नाटकानंतर चर्चा व्हावी.)

प्रसंग नाट्य १. एक तरुण नाव (समजा) संकेत, एका डोंगरावर उभा राहून समोरचा सीन इझलवर लावलेल्या कागदावर काढत आहे. त्यात रंग भरत आहे. यासाठी खरे इझल, कागद काही नको. हालचालींनी व आविर्भावांनी दाखवावे. तेवढ्यात तिथे त्याच्या ओळखीची कविता येते. ‘अय्या संकेत, तू इथे कसा? काय भारी चित्र काढतोस रे तू ! मला शिकवशील?’ असे म्हणते. बोलताबोलता ती त्याच्या खांद्यावर हात ठेवूनच चित्र पाहते आहे.

‘हो, शिकवतो की, हवं तर आत्ताच.’ तो तिच्या येण्याने भारून गेलेला आहे.

‘मस्तक काढलंयस. ए पण आज मला वेळ नाही, पण पुढच्या आठवड्यात, मी येते. तुला फोन करते आधी. चालेल?’

ती सहज हसून चालू लागते. पण संकेतचे डोळे आणि तोंडही विस्फारलेलेच आहे. ती निघून गेली तरीही तिचा खांद्यावरचा स्पर्श, तो त्यावर आपला हात ठेवून जपू पाहतो आहे.

(पहिल्या नाटकामध्ये ‘आकर्षण वाटणे ही लैंगिकतेबद्दलची सर्वांना माहित असलेली बाब आहे. लैंगिक आकर्षण याचा अर्थ लैंगिक संबंध करण्याचीच इच्छा असे नाही. लैंगिक आकर्षणात काही चुकीचे नाही’ हे जरूर म्हटले जावे, अनेकदा मुलेमुली ‘त्यातील मुलीच्या मनात काही नाही, पण मुलाच्या मनात वाईट विचार आहेत’ असे म्हणतात. मुलाला ती मुलगी आवडते आहे हा वाईट विचार कसा? ‘आवडणे’ यात काहीच गैर नाही. हे प्रश्न जरूर समोर आणावेत. लैंगिकतेच्या (किंवा खरे म्हणजे कुठल्याही नात्याच्या) संदर्भातले ‘वाईट विचार’ म्हणजे दुसऱ्याची फसवणूक करणे किंवा कुठल्याही प्रकारची जबरदस्ती करणे.)

प्रसंगनाट्य २. दोघे एक मुलगा, एक मुलगी वय विशीच्या आसपासचे. मुलगी आधी त्याच्याशी फोनवर बोलते.

स्थळ: बाग.

ती : अजून तू पोचला नाहीसेस? मी क्लास संपवूनसुद्धा आले. बरं बरं ये, नेहमीच्याच जागी थांबले आहे. लवकर ये. ती वाट पाहात अस्वस्थ बसते, तो येतो.

ती : काय झालंय रवी, इतका का बदलून गेला आहेस, बोलतसुद्धा नाहीस माझ्याशी.

तो : नाही ग. माझा अजून अभ्यास संपतच नाही. खूप टेन्शन आले आहे. जेवलो पण नाहीये आज. कसा होणार एवढा अभ्यास चार दिवसात पूर्ण. फार भीती वाटतेय.

ती : अरे... असं काय करतोस ? रवी, तुझ्यासारख्यां असं म्हणावं म्हणजे काय, किती हुशार आहेस अरे तू, आणि काही काळजी नको करूस. होईल तुझा अभ्यास. कसा झालाय चेहरा रे? प्रेमभंग झाल्यासारखा काय दिसतोस ?

तो : चेष्टा कसली करतेस ग, मी दमलोय आता. जेवणही जात नाहीय मला ते हॉस्टेलचं.

ती : वाटलंच होतं मला! आणलाच आहे मी डबा भरून. कसा आहेस रे तू तरी! फोन करून सांगायचं नाही का मला, आधीच नसते का आले डबा घेऊन ?

तो : किती करतेस ग माझ्यासाठी...

ती: हं, आता वर हे म्हण, म्हणजे झालं का? तुझ्यासाठी करते ना? बघ तरी माझ्याकडे... हास तरी जरा.

ती हसून एक घास नेते त्याच्या ओठांशी.

(आपली व्यथा प्रिय व्यक्तीला सांगणे, एकमेकांची काळजी घेणे, एकमेक आनंदी असावे म्हणून प्रयत्न करणे हा लैंगिकतेचाच एक आविष्कार आहे. यालाच तुम्ही आम्ही प्रेम, लव्ह म्हणतो. एकमेकांची सुखदुःखे एकमेकांनी शेअर करणे हा लैंगिकतेचाच आविष्कार आहे.)

प्रसंग नाट्य ३. वर्गात एक शिक्षिका फळ्याकडे तोंड करून मुलांकडे पाठ करून लिहून देते आहे. समोर मुलेमुली वर्गात बसलेले आहेत. थोडी कुजबूज, हसणे सुरू आहे. विशेषतः एक मुलगा विचित्र आवाज काढून लक्ष वेधून घेणे, तरुण शिक्षिकेला त्रास देणे, इतर मुलींना हसवणे असे प्रकार करतो आहे. मुली हसत आहेत, शिक्षिका संतापते व त्याला वर्गातून बाहेर काढते.

(या नाटकानंतर त्यातल्या चित्रविचित्र आवाजांनी मुले-मुली खळखळून हसतात. काही वेळा नटमंडळींना त्यामुळे स्फुरण चढून ते आणखी हसवायची शक्यता आहे. तसे होऊ देऊ नये.)

या नाटकातील मुलांचे वर्तन चुकीचेच आहे. स्वतःकडे लक्ष वेधून घेणे हे लैंगिकतेच्या आविष्काराचेच रूप असले तरी तसे करताना आपण इतरांना त्रास देतो आहोत, याची त्याला जाणीव नाही. मुख्य म्हणजे, अभ्यासासाठी असलेल्या त्या वेळात अभ्यास बाजूला राहून निरर्थक कृती होते आहे. दुर्लक्षित वाटणाऱ्या मुलगांमध्ये विशेषतः, अशी कुठल्या का कारणाने पण लक्ष वेधून घ्यायचे अशी वृत्ती दिसते.)

प्रसंग नाट्य ४. रस्त्यात चारपाच टपोरी मुले उभी आहेत. तिथून एक मुलगी जाते. तिला अस्वस्थ वाटावे असे शेरे ही मुले मारतात. ती घाबरून घाईने निघून जाते.

(मुलीला असुरक्षित वाटावे, अशी शेरेबाजी अनेकदा रस्त्याच्या कोपऱ्यावर उभे राहून मुले करतात. या वागणुकीने मुलीला आपल्याबद्दल भीती वाटावी अशीच कल्पना असते. दुसऱ्या माणसाला भीती वाटण्यामध्ये आपल्या ताकदीची किंवा क्षमतेची ओळख नसते, मात्र अनेकांना, विशेषतः पुरुषांना तसे वाटते. ते सर्वथा चुकीचेच आहे.)

लहान मुलांमुलींवर लैंगिक अत्याचार :

प्रथम दोन नाटके सादर करावीत.

१. बसमधील दृश्य : एका १४/१५ वर्षांच्या मुलीशेजारी एक मोठा माणूस येऊन बसतो, आणि तिच्या अंगचटीला जाण्याचा प्रयत्न करतो. ती मुलगी घाबरून अंग चोरते. तो आणखी आक्रमकतेने तिला धरू बघतो. ते बघणारे बसमधील बाकीचे लोक मुलीची बाजू घेऊन त्या माणसाला रागवतात.

२. एका मुलीची डायरी. त्यात तिच्या काकाने तिच्यावर अत्याचार केले होते हे लिहिलेले आहे. त्यातील काही भाग ती वाचून दाखवते. त्यातला महत्त्वाचा मुद्दा असा की, तिच्यावर अन्याय होत असताना ती कुणालाही सांगू शकत नव्हती. आईला सांगायचा प्रयत्न करून बघितला तेव्हा आईने तिलाच गप्प केले आणि 'तू गेलीसच कशाला त्यांच्याशी बोलायला, तुझ्यातच खोट आहे' असे म्हणून तिलाच दोष दिला. आधार तर अजिबातच दिला नाही.

(हे डायरीचे पान आम्ही लिहून दिलेले नाही. संवादकांनी वर्णनानुसार ते तयार करावे.)

या नाटकांनंतरच्या चर्चेत पुढील मुद्दे नक्की यावेत.

- असे प्रसंग आपल्याला वाटतात त्याहून खूप मोठ्या प्रमाणात घडतात.
- आपल्यासमोर वा आपल्यावर असा काही प्रसंग आला तर 'नाही' म्हणणे, तेथून दूर निघून जाणे आणि आपल्या विश्वासाच्या व्यक्तीला सांगणे हा तीन टप्प्यांचा उपाय प्रथम करावा.
- कुठल्याही लहान मुलाबाबत, मुली किंवा मुलगे दोघांबाबत असे घडू शकते. जर असे घडले तर त्या बाळाला विश्वासाचा आधार देणे हा सर्वात प्रभावी उपाय आहे. त्यामुळे बालकाच्या मनावर होणारे दूरगामी परिणाम थोपवता येतात.
- बालकांवर लैंगिक अत्याचार हा कायद्याच्या दृष्टीने गुन्हा आहे. त्यामध्ये दुरुन खुणा करणे, मोबाईलवर पोर्न फिल्म दाखवणे अशा स्पर्श न करताही होणाऱ्या अत्याचारांसह गंभीर अत्याचारांचाही यात समावेश आहे. गुन्हाच्या गंभीरपणानुसार अतिशय कठोर शिक्षा आहेत. सर्वात कमी शिक्षादेखील तीन वर्षांच्या सश्रम कारावासाची आहे.

समारोप : { २० मिनिटे }

दिवसाच्या शेवटी 'गाते मी गाणे माझे' हे गाणे घेऊन दिवसाचा समारोप करता येईल.

तारा मनाच्या तारा मनाच्या कशा, झंकारू लागल्या
हजार कोकीळा गळा घुमू लागल्या
अंग अंग वाजे मृदंग ग बाई
सुर माझा बोले
दंग दंग माझा आनंद बाई,
धुंगरू वाजे ।
गाते गाते मी गाणे माझे (२)
गाते मी गीत हे ॥ धृ ॥
हिरवी हुरहुर मनी दाट दाटली
पोटी जाणीव लाल मुसमुसली
अंग अंग आणि ओटी पोट माझे
झाले विकसित
मासिक पाळी जणू फूल लाल बाई,
फुलते अंगात
गाते, गाते मी गाणे माझे (२)
गाते मी गीत हे ॥१॥
छान ग माझ रंग
सावळा, तजेलदार
सुंदर माझे मन डोळ्यात ग पाणी फार
जीव लावण्याची ग अनावर ओढ
मैत्रीच्या फुलावर दव गोड गोड ॥२॥
गाते, गाते मी गाणे माझे (२)

मोहन देस

दिवसाच्या शेवटी, उद्या सकाळी घ्यायच्या आढाव्याबद्दल आवर्जून बोलणे व्हावे.
चवथ्या दिवशी होणाऱ्या आढाव्यात सहभागी मुलामुलींनाही सामील करून घ्यावे.

चौथा दिवस



चौथ्या दिवशी :

- ▶ भेदभावाच्या प्रश्नाला, स्वतःची हानी न करून घेता तोंड देण्याची तयारी होईल.
- ▶ मैत्री, लग्न, त्यातील जोडीदाराशी असलेले नातेसंबंध याबद्दल मनात स्वतंत्रपणे विचार व्हायला लागेल.
- ▶ आपला विचार मांडण्याची क्षमता येईल, तसेच
- ▶ त्यामध्ये चांगल्यावाईटाचे निकष कोणकोणते याबद्दल संकल्पना स्पष्ट होतील.

सत्र ४.१ स्वागत

संवादकांपैकी/ स्वमदतगटापैकी एकाने सर्वांचे स्वागत करावे.

आदल्या दिवसाची उजळणी : (३० मिनिटे)

- कालच्या दिवसाचा आढावा घेण्यासाठी मित्र मैत्रिणींशी फोनवर बोलण्याचा आणि तिसऱ्या दिवसात शिकलेल्या गोष्टी तिला/त्याला सांगण्याची संकल्पना वापरता येईल. आढावा घेताना आता सहभागींचाही त्यामध्ये अधिकाधिक सहभाग असावा असे बघावे.
- नेहमीप्रमाणे आढावा घेऊन झाल्यावर एका संवादकानेही मूल्यमापनाच्या दृष्टीने आढावा खालीलप्रमाणे घ्यावा.

“गेले तीन दिवस आपण सर्वजण एकत्र आहोत. आपली आता चांगली ओळख झालेली आहे. या कार्यशाळेत आपण सर्वजण एकत्र शिकतो आहोत. प्रत्येकाने आता पहिल्या दिवसापासून झालेली सर्व सत्रे आपल्या मनात एकदा आठवायची आहेत. हवे तर डोळे मिटून आठवा. त्यासाठी मी तीन मिनिटांचा वेळ देणार आहे. वेळ सुरू होते आहे.”

“आता मी आणखीन एक मिनिट देणार आहे. त्यात आपल्या समोरच्या कागदावर आपल्याला सर्वात आवडलेल्या सत्राचे नाव लिहायचे आहे.” एक मिनिटात... “आता एकेकाने आपल्याला आवडलेले सत्र कोणते आहे, ते सांगा.” काही मुलामुलींना तरी ‘हे सत्र का आवडले’ ते एका वाक्यात सांगा, ‘या सत्राबद्दल एका शब्दात प्रतिसाद द्या’, असे विचारावे.

“ज्यांना मी विचारले नाही, पण सांगायचे आहे, असे असेल तर त्यांनी हात वर करून सांगायचे असेल तर सांगावे”.

सत्र ४.२ भेदभाव { दीड तास }

हेतू : स्वतःपलीकडे जाऊन, भेदभाव मुळात का होतात हे समजून घ्यावे.

भेदभावाने वागवले गेल्याने कुणाही व्यक्तीचे काय नुकसान होते हे समजावे.

एच. आय.व्ही संदर्भातला भेदभाव का केला जात असेल हे समजावे.

भेदभावास कसा विरोध करता येईल, आणि इतरांच्या दृष्टिकोनातही बदल घडवून आणणे आपल्याला जमू शकेल ह्याची कल्पना यावी.

साहित्य – भेदभावाच्या घटनांच्या दोन कथा, फळा व खडू

भेदभाव ही एच.आय.व्ही असलेल्या जवळजवळ प्रत्येक व्यक्तीने अनुभवलेली बाब आहे. आपल्यासंदर्भात होणाऱ्या भेदभावाकडे आपण कसे बघतो, यावर आपल्याला त्याचा किती त्रास होतो, किंवा आपण त्यावर काय उपाय शोधतो हे अवलंबून आहे.

(प्रथम पुढे दिलेल्या भेदभावाच्या घटनांची पहिली कथा वाचून दाखवावी. त्यानंतर अशा प्रकारची घटना आपल्या बाबतीत घडली आहे का हे विचारावे. या विषयावर मुलेमुली

बोलतात. एकदोघांनी सुरवात केली तर इतरांनाही बोलण्याचा धीर येतो. थोडी एकत्र चर्चा होऊ द्यावी. पहिली कथा वाचून झाल्यावर विचारावे की या कथेत कुणाच्या बाबतीत भेदभाव झालेला आहे, असा प्रश्न विचारल्यावर सामान्यपणे समीर एवढेच उत्तर येते. हेच उत्तर सर्वांचे आहे का, अशी खात्री करून घ्यावी. क्वचित कुणी समीर आणि मीनावहिनी असेही उत्तर देतील. जी नावे सांगितली असतील ती फळ्यावर लिहून, एकेकाबद्दल भेदभाव करण्यामागे मुद्दा काय होता असेही विचारावे. समीरच्या बाबतीत एच. आय.व्ही. हेच एक उत्तर येते. त्यानंतर सर्वांशी चर्चा करावी. समीर घरचा गरीब आहे, शिवाय अभ्यासातही फारसा हुशार नाही, या कारणासाठी घरातील इतरांपेक्षा मीनावहिनी त्याला कमी दर्जाचा समजते. कामे सांगतेच, पण ती सांगताना सन्मानाने वागवत नाही. हाही एक मुद्दा समीरशी भेदभाव करताना येतो आहे.

चर्चा इथपर्यंत आल्यावर विचारावे की मीनावहिनी असे का करत असेल. मीनावहिनी दुष्ट आहे, तिला एच. आय. व्ही. बद्दल माहिती नाही अशी अनेक उत्तरे येतील. ती ऐकून घ्यावी, नंतर म्हणावे की मीनावहिनीला एच. आय. व्ही. बद्दल नीट माहिती नाही, तिला वाटत असावे की समीरमुळे आपल्याला आणि आपल्या लहान मुलीलाही एच. आय. व्ही. होईल. ही एक गोष्ट, पण त्याआधी तिच्यावरही अन्याय झाला नाही का? तिच्याही घरात एक नवीन मुलगा राहायला आणून ठेवला, तेव्हा त्यामागचे कारण तिला सांगितले गेले नाही, तिने ते शेवटी शोधून काढले. समीरच्या आल्याने तिच्याबाबतीतही भेदभावच नाही का केलेला? ह्या मुद्द्यापर्यंत चर्चा आल्यावर म्हणावे की हे मुद्दे आता आपण आपापल्या मनात ठेवू मी हा मुद्दा एवढ्यासाठी काढला की आपण एखादी परिस्थिती पाहताना सगळ्या बाजूंनी बघायला हवी. आता आणखी एक गोष्ट वाचू. असे म्हणून सविताची गोष्ट वाचावी.

त्यानंतर पुन्हा या कथेत कुणाकुणावर अन्याय झाला आहे होतो आहे, असे विचारावे. आता सहभागी जरा विचार करून उत्तर देतात. सविता, तिची आई, वडलांची नवी बायको अशी उत्तरे येतात. एकेका अन्यायाबद्दल चर्चा सुरू करावी. त्यामध्ये हा अन्याय कोण करत आहे यावरही चर्चा करावी. या चर्चेचा हेतू कुठलेही उत्तर काढण्याचा नसून एखाद्या

परिस्थितीत घडणाऱ्या अनेक घटनांचा एकत्रितपणे विचार करायला सहभागी तयार व्हावेत हा आहे. काही वेळ ही चर्चा झाल्यावर म्हणावे की आता या कथेवरची चर्चा आपण जरा वेळ थांबवू कारण आपल्याला समीर किंवा सविता यांचे प्रश्न सोडवायचे नाहीत, आपल्याला आपल्यावर होणाऱ्या भेदभावांच्या अन्यायाशी लढायचे आहे.

मला आता तुमच्याकडून ऐकायचे आहे की, तुमच्याबाबतीत कधी असा भेदभाव घडला आहे का? कदाचित एकदम उत्तर आले नाही तर हेही म्हणावे की आपल्यापैकी एकही व्यक्ती अशी नसेल की जिच्यावर कोणत्या ना कोणत्या कारणासाठी भेदभाव झालेला नाही. सर्वांच्या बाबतीत कधी ना कधी कुणी ना कुणी भेदभाव केलेला असणारच आहे. ही आपली जागा आहे तेव्हा आपण इथे मोकळेपणाने बोलूया. यानंतर एकेकजण बोलतात. आवश्यकता वाटली तर संवादक किंवा सो व्हॉट गटातील स्वयंसेवक अनुभव सांगण्याची सुरवात

करतील त्यानंतर अनेक मुले सांगायला लागतात. पाच ते सहा उत्तरे घ्यावीत. मात्र आता प्रत्येक प्रसंगाबद्दल ऐकताना.... फळ्यावर प्रसंग, परिणाम, कारण, उपाय असे चार रकाने तयार करावे. एकेकाच्या अनुभवाचे वर्णन एका ओळीत, प्रसंगाच्या कॉलममध्ये संवादकाने लिहावे. मग त्याचा परिणाम आपल्यावर काय झाला, हे विचारून निराशा, दुःख, संताप, भांडणे... असे जे काही असेल ते परिणामाच्या कॉलममध्ये लिहावे. त्यानंतर प्रत्येक प्रसंगाबद्दल 'तसे का घडले असावे' असे विचारावे. त्यामध्ये माहितीचा अभाव, अज्ञान, परंपरागत विचारसरणी, आपल्याला लागण होईल अशी भीती (म्हणजे अज्ञानच) अशी कारणे येतील. पहिल्या प्रथम मुलेमुली ही उत्तरे देतील असे नाही, पहिल्या एकदोन प्रसंगात कारणाचा शोध घेताना मदत करावी लागेल, पण नंतर मुलामुलींना समजते.



१. समीर

वय १६ वर्षे. आता मॅट्रीकला आहे. मध्ये आई गेली, घरात आजारपणे झाली, त्यामुळे शिक्षण थोडे मागे पडले. वडील आहेत, मात्र ते समीरची नीट काळजी घेऊ शकत नाहीत, अनेकदा आजारी असतात, शिवाय कामानिमित्त त्यांना अनेकदा परगावी जावे लागते. त्यामुळे समीरच्या औषधांची, जेवणाची हेळसांड होते. हे बघून कृष्णाआत्याने समीरला आपल्या घरी नेले. कृष्णाआत्या समीरच्या वडिलांची मोठी बहीण. तिच्या घरात तिचा मुलगा, वीरेंद्र, सून मीना, आणि छोटी नात सुप्रिया असे राहतात. वीरेंद्रचे वडील पूर्वीच मरण पावले आहेत. आत्याच्या घरची आर्थिक परिस्थिती चांगली आहे.

त्यामानाने गरीब घरातला, अभ्यासात बेतासबात आणि रोज औषधाच्या गोळ्या घेणारा हा मुलगा आपल्या घरी राहायला आल्याचे मीनावहिनींना मुळातच आवडलेले नव्हते. त्या त्याला एवढ्यातेवढ्या कारणावरून टोचून बोलत. सुप्रियाला सांभाळणे हे त्याचेच काम आहे, त्यासाठीच आत्याने त्याला आणले आहे, असे मीनावहिनींनी मनाशी ठरवून टाकलेले होते. त्याशिवाय घरातली वरकड अनेक कामेही त्या त्याला सांगत. समीरला कामे करण्याबद्दल हरकत नव्हती, तरी मीनावहिनींचा कामे सांगतानाचा मालकिणीचा तोरा त्याला आवडत नसे. मग तोही ती कामे टाळायला बघे, नीट करत नसे. यावर मीनावहिनी आणखी संतापत.

समीरला एच. आय.व्ही.आहे, हे कृष्णाआत्याला माहित आहे. समीरने औषधे नियमित वेळेवर घ्यायला हवीत आणि त्याच्यामुळे कोणाला काही त्रास होणार नाही, इतपत तिला माहिती आहे. वीरेंद्रला आधी माहित नव्हते, पण समीर त्यांच्याकडे राहायला आल्यावर त्याची औषधे वगैरे बघून त्याला आणि मीनावहिनीला 'ह्याला काय आजार आहे' असा प्रश्न पडला. समीरच्या आईवडलांची आजारपणे, आईचे जाणे हे तर त्यांना माहित होते, त्यामुळे वीरेंद्रने आपल्या आईला म्हणजे कृष्णाबाईंना विचारले. कृष्णाबाईंनी त्याला सांगितले, पण मीनाला सांगू नकोस असेही बजावले. मीनाला सांगायचे नाही पण ती प्रश्न तर विचारणार म्हणून वीरेंद्र आणि कृष्णाबाई तिला काहीतरी बनवून सांगतात. कधी म्हणतात, काही नाही, व्हिटॅमीन्सच्या गोळ्या घेतो तो. कधी म्हणतात, लहानपणी टीबी होता त्याला, तो परत उलटू नये म्हणून डॉक्टरांनी सांगितलीत औषधं घ्यायला. मीनावहिनींच्या माहेरच्या नात्यातला कुणी डॉक्टर एकदा घरी आलेला होता. मीनावहिनींनी त्याला समीरची औषधे दाखवली आणि 'काय आजार असेल' असे विचारले. डॉक्टरांनी 'कदाचित एच.आय.व्ही. असेल' असे म्हटले, त्यानंतर मात्र मीनावहिनींचा संयमच संपला.

आता त्या समीरला सुप्रियाला हातही लावू देत नाहीत, त्याने तिला घेतले तर तिला काहीतरी होईल असे म्हणतात. त्या समीरला आता कामेही सांगत नाहीत, पण कशाला हातही लावू देत नाहीत, सारख्या ओरडतात, खूप चिडचिड करतात.

२. सविता

सविताच्या आईवडिलांना एच.आय.व्ही. होता. सवितालाही आहे, पण तिच्या धाकट्या भावंडांना, रत्ना आणि किशोरला मात्र नाही. सविताची आई बरीच आजारी पडल्यावर वडिलांनी तिला तिच्या माहेरी गावाला नेऊन ठेवले, आणि इकडे दुसरे लग्नही केले. सवितालाही गावाला घेऊन जा, असे ते आईला सांगत, पण आईने सविताची औषधे तिकडून नीट आणली जाणार नाहीत अशी विनंती करून सविताला इथेच ठेवले. गावात आईला औषधे नीट मिळाली नाहीत, तिच्या माहेरी लक्ष देणारे असे कुणीच नव्हते. ती शेवटी गेली. वडील स्वतःसाठी एका प्रायवेट क्लिनिकमधून औषधे नियमितपणे घेतात. सवितालाही काही वर्षे तिथून औषधे मिळाली. त्यानंतर त्यांनी तिचे नाव ए.आर.टी सेंटरला घातले. वडिलांची दुसरी बायको, किशोर आणि रत्नाचा सांभाळ चांगला करते, पण सविताला मात्र ती खूप हिडीसफिडीस करते. 'तू मेलीस की आम्ही सुटू' असेही म्हणते. वडीलही सविताची काळजी घेत नाहीत. सविताला स्वतःला एच.आय.व्ही. असल्याचेही नेमके माहित नाही. ती बारातेरा वर्षांची झाल्यावर तिला एकटीने औषध आणायला सेंटरला पाठवले जाते. तिथे तिने काही शब्द ऐकले आहेत, पण त्यांचा नेमका अर्थ तिला कळलेला नाही. आपण लवकर मरावे म्हणजे हे लोक सुटतील असे तिला नव्या आईचे म्हणणे ऐकून वाटते. किशोर आणि रत्ना तिच्याशी पूर्वी जास्त चांगले वागत, पण हल्ली तेही तिला टाकून बोलतात.

त्यानंतर सांगावे "माहितीचा अभाव, अज्ञान, परंपरागत विचारसरणी, आपल्याला लागण होईल अशी भीती (म्हणजे अज्ञानच) हे सगळे दोष कुणाचे आहेत? इतरांचे, मग आपल्या नसलेल्या चुकीची शिक्षा आपण स्वतःला का देतो? कोणीही आपल्याशी 'आपल्याला एच.आय.व्ही. आहे' म्हणून वाईट वागत असेल तर त्याला काही अर्थच नाही. त्या व्यक्तीला एच.आय.व्ही. बदल नीट माहिती नाही, तेव्हा आपण मनात म्हणायला हवे, 'ही माझी चूक नाही, भेदभाव करणाऱ्या व्यक्तीचीच चूक आहे.'

हे वाक्य लक्षात ठेवा, हे जादूचं वाक्य आहे. 'दोस्तीच्या अधिक गोष्टी' नावाचे एक गोष्टींचे पुस्तक आहे, त्यात एच.आय.व्ही. असलेल्या मुलामुलींच्या गोष्टी आहेत. त्यात 'जादूचं वाक्य' नावाची एक गोष्टच आहे. तुम्हाला हवे असेल तर ते पुस्तक मी तुम्हाला देईन." त्या पुस्तकातही हे लिहिलेले आहे की माझ्याशी

भेदभाव केला जातो, ही काही माझी चूक नाही. ती चूक भेदभाव करणाराचीच आहे. मी त्यासाठी निराश होण्याचे काहीच कारण नाही.

ह्या वाक्याला आम्ही जादूचं वाक्य म्हणतो कारण हे वाक्य आपल्याला मनातून पटले की आपल्याला लोकांच्या वागण्याचा त्रास होत नाही. तरीही हे जादूचं वाक्य पटायला काही वेळ लागतो. आपल्याशी कुणी असे भेदभावाने का वागले, असा विचार आपल्या मनात येतो आणि त्याचा आपल्याला त्रास व्हायला लागतो. आता इथे आपण आपल्यावर भेदभाव का केला जातो आहे, याचे कारण 'लोकांचे अज्ञान' असे लिहिलेले आहे. हो ना, मग त्यासाठी काय करायला पाहिजे? ते दूर करायला पाहिजे."

(उपायांच्या यादीत आपण 'अज्ञान दूर करणे' असे लिहावे.) त्यानंतर "अज्ञान कसे बरे दूर करायचे?" असे

विचारावे. 'माहिती देऊन' असे उत्तर येईल. मुद्दा पुढे नेत राहावा. 'माहिती कशी द्यायची?' विचारावे. त्यावर 'माहितीचे पुस्तक द्यायला पाहिजे, किंवा माहिती असलेल्या व्यक्तीकडे घेऊन गेले पाहिजे', अशी उत्तरे तर येतीलच. पण, 'त्यांना आपल्याबद्दल काय प्रॉब्लेम येतो आहे' हे त्यांच्या बाजूने - त्यांच्या भूमिकेत जाऊन बघितले पाहिजे, असे सुचवावे.

“आणि यातले काहीही एखाद्या व्यक्तीच्या बाबतीत उपयोगी पडत नसेल, तर 'माझी चूक नाही, माझ्याशी असे वागणाऱ्यांचीच चूक आहे आणि मी त्याचा त्रास स्वतःला करून घेणार नाही, विषय संपला' असे म्हणायचे.”

“हे असे म्हणणे सोपे नसते, पण आपल्याला आपल्या मित्रमंडळींची साथ असली तर आपल्याला हे सोपे जाते.” (सो व्हॉटचे कार्यकर्ते सोबत असले तर त्यांना अनुभव सांगायला विनंती करता येईल.)

(यानंतर शक्य असले तर भेदभाव करणाऱ्या व्यक्तीच्या भूमिकेत जाण्याचा खेळ घेता येईल.)

“आपण दिलेल्या गोष्टीत आठवा, समीर त्याच्या आत्याकडे राहायचा, आणि आत्तेभावाची बायको, म्हणजे समीरची वहिनी त्याच्याशी भेदभावाने वागायची. आपण आता समीरच्या वहिनीच्या भूमिकेतून बघूया.”

(मुलींपैकी कुणालातरी वहिनी व्हायला सांगावे. व संवादकांनी समीर होऊन संवाद सुरू करावा.)

मीनावहिनींच्यावतीनेही 'मला काहीच सांगितले नव्हते, म्हणून माझा नाईलाज झाला. मी काही दुष्ट बाई नाही, पण माझ्या घरात अचानक एक मुलगा येऊन राहू लागतो. रोज कसल्यातरी गोळ्या घेत असतो. आमची आर्थिक परिस्थिती बरी आहे, एखादे माणूस घरात वाढल्याने फार काही बिघडत नाही, पण आज हा मुलगा आणला, उद्या आणखी आणतील, माझ्यावरची जबाबदारी वाढत नाही का? मुख्य म्हणजे तसे का केलेय हे माझ्यापासून लपवून का ठेवले हा माझा खरा प्रश्न आहे.' असे मांडावे. त्यावर समीरने किंवा वीरेंद्रने 'मीनावहिनीचे हे म्हणणे बरोबर आहे, आईचा म्हणजे समीरच्या आत्याचा हेतू समीरला मदत करायचाच असला तरी तिने सुनेपासून हे लपवून ठेवणे बरोबर नव्हते' अशी बाजू घ्यावी. अशी एखादी भूमिका घ्यायची वेळ आली तर कशी घ्यावी ते संवादकगटापैकी कुणाला तरी सांगून तयारीत ठेवता येईल. ऐनवेळीही सहभागी मुले अतिशय विचारपूर्वक आपणहून काय बरोबर काय चूक ते ठरवण्याची भूमिका सुंदर बजावतात.

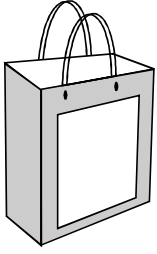
ही ऐनवेळची नाटके फार प्रभावी ठरतात. ते नाटक असते, घटना नसते, त्यामुळे समजा काही चुकले तरी पुन्हा करून पाहण्याची त्यात शक्यता असते. त्यातून अशा प्रसंगी कसे वागता येईल, याचा अंदाज सहभागींना येऊ शकतो. ऐनवेळच्या या नाटकात आणखीही लोक येऊन सामील होऊ शकतात. खूप मजा येते, आणि सहभागींचे मन सावरते.

माझ्या नोंदी...

सत्र ४.३ मैत्री, लग्न, जोडीदाराची निवड यांतील काही कळीचे मुद्दे. { ३ तास }

हेतू: एच.आय.व्ही.सह जगताना येणाऱ्या कळीच्या अडचणींवर कशी मात करता येईल याचा विचार व्हावा व त्यांतील खाचाखोचा समजावून घ्याव्यात.

- : नातेसंबंधांमधील अनिवार्य मुद्दे कोणते हे समजावे.
- : आपण एखाद्या अवघड परिस्थितीत असताना, कसे वागावे यासाठी मानसिक तयारी व्हावी.



साहित्य -
कथा- आनंद , अनिता, कांचन,
मिताली, रूपेश-समता.

सहभागींना गटांमध्ये बसण्यास सांगावे. पाचही गटांना एकेक कथा व तिच्यावरचे प्रश्न देऊन, गटामध्ये चर्चा करायला सांगावे. गटात झालेल्या चर्चेची मांडणी सर्वासमोर सादर करायची आहे. प्रत्येक कथेखाली प्रश्न दिलेले आहेत. सर्वांनी एकत्र ती कथा वाचायची किंवा एकाने वाचायची व बाकीच्यांनी ऐकायची. नंतर त्या कथेवर विचार करून प्रश्नांची उत्तरे शोधायची. यासाठी वीस मिनिटे वेळ दिलेला आहे. प्रश्नांची उत्तरे गटातील सर्वांनी मिळून मांडायची आहेत. असे सांगून सर्वांना कथा वाचायला व त्याविषयी बोलायला द्यावे.

२५-३० मिनिटे कथावाचन व प्रश्नांवरच्या चर्चेला लागतील त्यानंतर एकेका कथेवर मांडणी करण्यासाठी गट पुढे येईल. तेव्हा सर्वांनी त्यांचे टाळ्या वाजवून स्वागत करावे. गटाच्या वतीने मांडणी होऊ द्यावी, नंतर इतर सहभागींना 'तुम्हाला काही विचारायचे आहे का' हे विचारावे. या कथा वेगवेगळ्या मुद्द्यांवर चर्चा व्हावी यासाठी तयार केलेल्या आहेत. सहभागींकडून त्यापैकी काही मुद्दे येतील. अनेकदा प्रश्न विचारण्याची सुरवात आपण करून दिल्यावर मुलांचे प्रश्न

विचारण्याचे धाडस वाढते.

प्रत्येक कथेवरच्या चर्चेमध्ये यायला हवेत असे आवश्यक मुद्दे त्या त्या कथेखाली दिलेले आहेत. त्यामध्ये बदल अर्थातच करता येतील. प्रत्यक्षात येणाऱ्या प्रश्नांबद्दल, त्यातल्या अडचणींबद्दल, नैतिक- व्यावहारिक दृष्टिकोनांबद्दल चर्चा पूर्ण होण्याची गरज आहे.

कोणत्याही, पण विशेषतः जोडीदाराशी असलेल्या, नात्याबद्दल चांगल्या वाईटाचा अंदाज घेताना किमान तीन गोष्टी लक्षात ठेवायच्या. एक तर फसवणूक नसावी, दुसरी जबरदस्ती नसावी, परिणामांची जबाबदारी घेण्याची तयारी असावी. सहभागी गटाकडून हे सगळे मुद्दे स्पष्टपणे चर्चेत येतातच असे नाही, त्यासाठी संवादकाने चर्चा पुढे नेताना तयारीत असावे. काही वेळा आवश्यक मुद्द्याच्या जवळ नेणारी वाक्ये सहभागी गटाने म्हटलेली असतात पण संपूर्ण चर्चा घडवली जात नाही. ह्या वाक्यांचा संदर्भ आपल्या वहीत नोंदवून ठेवावा, म्हणजे नंतर बोलताना तो मुद्दा मांडण्याचे श्रेय त्या गटाला देऊन चर्चा पुढे नेता येते. विशेषतः संस्थास्थित सहभागींबरोबर कार्यशाळा सुरू असेल तर संवादकांना अधिक तयारीने आणि प्रयत्नांनी चर्चा घडवावी लागू शकेल. काही अपवाद वगळता, या सहभागींना चर्चा करायची सवय जवळजवळ अजिबात नसू शकते.

प्रत्येक कथेवरच्या प्रश्नांच्या सादरीकरणानंतर संवादकांनी कुणाला या गटाला काही विचारायचे आहे का, असे विचारावे. मुलांकडून सहसा भरपूर प्रतिसाद येतोच, पण सुरवातीला आला नाही तर आपण काही प्रश्न विचारून गटाला उत्तर द्यायला सांगावे. आपल्या प्रश्नांनंतर चर्चेला तोंड फुटते, असा आमचा अनुभव आहे. मांडणीनंतर प्रत्येक गटाचे कौतुक करावे.

पुढे दिलेल्या कथा परिशिष्टात देखील दिल्या आहेत. त्या झेरॉक्स करून एकेका गटाला द्याव्यात. (घरी राहणाऱ्या मुलांसाठी : आनंद, अनिता, कांचन, मिताली, रूपेश समता) (संस्थेत राहणाऱ्या मुलांसाठी : आनंद २, अनिता २, कांचन २, मिताली, रूपेश समता)

कथांवर चर्चा घेताना : संवादकांसाठी ...

दिलेल्या सर्व कथा संवादकाने आधी वाचून पाहाव्यात. त्यातील काही कथा घरगटासाठी व संस्थागटासाठीही वापरता येतील. आनंद, अनिता, कांचन या कथांचे दोन-दोन प्रकार दिलेले आहेत. बाकी कथा दोन्हीकडे वापरता येतील. एकेका कथेवरच्या चर्चेसाठी संवादकांपैकी एकेकाने जबाबदारी घ्यावी. या चर्चेत सर्व मुले सहभागी होतील असे पाहावे. प्रत्येक गटाला एकेक कथा दिलेली असेल. त्या कथेत पुढे काय होऊ शकते, काय व्हायला हवे आहे त्यासाठी काय करायला हवे, याच्या निरनिराळ्या शक्यतांवर गटात चर्चा करून प्रत्येक गटाने सर्वासमोर मांडणी करायची आहे. मांडणी करताना सोपे पडावे म्हणून हे प्रश्न प्रत्येक कथेखाली दिलेले आहेत. कथांचा क्रम मांडणीच्या वेळी पाळावा. म्हणजे आनंदची गोष्ट चर्चेसाठी आधी घ्यावी. अनिता, कांचन या गोष्टी नंतर घ्याव्यात. मिताली, समता-रूपेश ह्या कथा त्यानंतर याव्यात.

आनंद

आनंद १८ वर्षाचा मुलगा आहे. दोन वर्षांपूर्वी त्याला एच.आय.व्ही.ची लागण असल्याचे समजले. तसा तो अगदी लहानपणापासून औषध घेतच होता. पण त्या गोळ्या आपण कशासाठी घेतो हे मात्र त्याला माहीत नव्हते.

आपल्याला एच.आय.व्ही. आहे, आणि आता आपल्याला आयुष्यभर गोळ्या घ्यायच्या आहेत, हे माहीत झाल्यापासून आनंदच्या स्वभावात प्रचंड बदल झालाय. तसे पाहिले तर रोज गोळ्या घेण्याबद्दल त्याची तक्रार नव्हती, पण त्याचे कारण 'आपल्याला एचआयव्ही आहे', हे कळल्यावर मात्र तो अगदी उदास होऊन गेला आहे.

पूर्वी आनंद त्याच्या नावाप्रमाणेच आनंदी, सतत उत्साही असा मुलगा होता. अभ्यासाबरोबरच त्याला गाण्याचीही आवड होती. खूप गाणी त्याला यायची, आणि त्याचा आवाजही फार चांगला असल्याने शाळेत असताना त्याचे खूप कौतुक व्हायचे.

शाळेत असताना त्याला खूप मित्र होते, काही मैत्रिणीही होत्या. पण एचआयव्ही असल्याचे समजल्यापासून आनंद एकटा-एकटा राहू लागला आहे. मैत्रिणींशी बोलणे तर तो अगदीच टाळतो. ओळखीच्या मुली कुठे भेटल्या तर तो त्यांना ओळखही देत नाही.

एकदा काय झाले, आनंद अकाउंटन्सीच्या क्लासला गेला होता. क्लास सुटायला जरा उशीरच झाला. बसचा संप होता, म्हणून तो मावसभावाची बाईक मागून घेऊन आला होता. क्लासच्या बाहेर त्याला रेश्मा दिसली. रेश्माला तो ओळखत होता, ती त्याच्याच वर्गात होती, आणि क्लासला पण यायची. आज बसचा संप असल्याने ती ऑटोरिक्षा करणार होती, पण आसपास रिक्शास्टँडही नव्हता. रिकामी जाणारी रिक्शाही दिसत नव्हती. त्यामुळे रेश्मा काहीशी अस्वस्थ दिसत होती. रिक्शा मिळण्याची वाट पाहत उभी होती.

आनंदला काय करावे कळेना. पण मग...त्याला राहवेना. तो तिच्यापाशी गेला, आणि तिला बाईकवरून घरी सोडायलाही गेला. त्या दिवशी त्यांची ओळख झाली. तेव्हापासून रेश्मा त्याच्याशी आपुलकीने बोलते. आता तो रस्त्यात दिसला, की हात करते. पण तो मात्र तिला टाळायला पाहतो.

त्याच्या अशा वागण्याचा त्याला स्वतःलाही खूप राग येतो. पण त्याच्या मनात येते, मुलींशी बोलले की त्याचा परिणाम म्हणजे त्यांच्याशी मैत्री होणार, मग कधी ना कधी आपण प्रेमात पडणार... पुढे... लग्न होणार. आपल्याला तर एच.आय.व्ही. आहे, म्हणजे रेश्मासारखी मुलगी आपल्याशी कधीच लग्न करणार नाही, मग 'ज्या वाटेला कधी आपल्याला जायचेच नाही, त्या वाटेकडे बघायचे तरी कशाला?' त्याला रेश्मा आवडते, तिच्याशी बोलावेसे वाटते, तीही त्याच्याशी बोलायचा प्रयत्न करते, पण तो मात्र रेश्माला टाळतो, आणि अधिकच दुःखी होतो.

आनंद २

आनंद १८ वर्षाचा मुलगा आहे. लहानपणापासून तो संस्थेत राहतो. आपल्याला एच.आय.व्ही.ची लागण आहे, त्यासाठी आपण अगदी लहानपणापासून औषध घेतो हे माहीत होते त्याला, पण दोन वर्षांपूर्वी त्याला त्याचा अर्थ लक्षात यायला लागला आणि त्यामुळे त्याच्या स्वभावात प्रचंड बदल

झाला. तो अगदी उदास होऊन गेला. रोज गोळ्या घेण्याबद्दल त्याची तशी तक्रार नव्हती, पण आपल्याला एच.आय.व्ही. आहे म्हणजे आपले आयुष्य जणू एखाद्या तारेवर टांगून ठेवल्यासारखे त्याला वाटू लागले. कधी वारा येईल, कधी आपण धुळीत पडू, आपल्या हातात आता काहीच उरलेले नाही.

पूर्वी आनंद त्याच्या नावाप्रमाणेच आनंदी, सतत उत्साही असा मुलगा होता. अभ्यासाबरोबरच त्याला गाण्याचीही आवड होती. खूप गाणी त्याला यायची, आणि त्याचा आवाजही फार चांगला असल्याने शाळेत त्याचे खूप कौतुक व्हायचे. त्याला खूप मित्र होते, काही मैत्रीणीही होत्या. पण गेल्या दोन वर्षात आनंद एकटा-एकटा राहू लागला आहे. मैत्रीणींशी बोलणे तर तो अगदीच टाळतो. ओळखीच्या मुली कुठे भेटल्या तर तो त्यांना ओळखही देत नाही.

एक दिवस काही वेगळेच घडले. आनंद इंग्लिशच्या क्लासला गेला होता. क्लास सुटायला जरा उशीरच झाला. बसचा संप होता, त्यामुळे चालतच जावे लागणार होते. क्लासच्या बाहेर त्याला रेश्मा दिसली. रेश्माला तो ओळखत होता, ती त्याच्याच वर्गात होती, आणि क्लासला पण यायची. आज बसचा संप असल्याने ती ऑटोरिक्षा करणार होती, पण आसपास रिक्शास्टँडही नव्हता. रिकामी जाणारी रिक्शाही दिसत नव्हती. त्यामुळे रेश्मा काहीशी अस्वस्थ दिसत होती. रिक्शा मिळण्याची वाट पाहत उभी होती.

आनंदला काय करावे कळेना. पण मग...त्याला राहवेना. तो तिच्यापाशी गेला, आणि तिला घरापर्यंत सोडायलाही गेला. त्या दिवशी त्यांची जास्त ओळख झाली. तेंव्हापासून रेश्मा त्याच्याशी आपुलकीने बोलते. आता तो रस्त्यात दिसला, की हात करते. पण तो मात्र तिला टाळायला पाहतो.

त्याच्या अशा वागण्याचा त्याला स्वतःलाही खूप राग येतो.

पण त्याच्या मनात येते, मुलींशी बोलले की त्याचा परिणाम म्हणजे त्यांच्याशी मैत्री होणार, मग कधी ना कधी आपण प्रेमात पडणार... पुढे...लग्न होणार. आपल्याला तर एच.आय.व्ही. आहे, म्हणजे रेश्मासारखी मुलगी आपल्याशी कधीच लग्न करणार नाही, मग 'ज्या वाटेला कधी आपल्याला

जायचेच नाही, त्या वाटेकडे बघायचे तरी कशाला?' त्याला रेश्मा आवडते, तिच्याशी बोलावेसे वाटते, तीही त्याच्याशी बोलायचा प्रयत्न करते, पण तो मात्र रेश्माला टाळतो, आणि अधिकच दुःखी होतो.

प्रश्न:

1. ह्या कथेत घडले तसे प्रत्यक्षातही घडते असे तुम्हाला वाटते का?
2. ह्या कथेत पुढे काय घडेल, असे वाटते?
3. ह्या कथेत तुम्ही जर आनंदच्या जागी असलात तर काय घडायला हवे, असे तुम्हाला वाटते?
4. पण तसे जर आपोआप घडणार नसेल तर आनंदने त्यासाठी काय करायला हवे?

आनंदच्या कथेमधील महत्त्वाचे मुद्दे :

या कथेतील मुख्य मुद्दा, एच.आय.व्ही. असल्यामुळे आलेली निराशा हा आहे. आनंदला एच.आय.व्ही.बद्दल संपूर्ण माहिती आहे किंवा नाही- हे जरी कथेत दिलेले नसले, तरी त्याच्या मनात काही गैरसमज असावेत, किंवा त्याने अनुभवलेल्या एच.आय.व्ही.बद्दलच्या भेदभावाला तो घाबरत असावा. कथेनुसार त्याला वयाच्या सोळाव्या वर्षी एच.आय.व्ही. असल्याचे कळले. आनंदला जेव्हा कळले तेव्हा सांगणाऱ्याने त्याच्या मनाचा विचार करून संवेदनशीलपणे सांगितले का, नसेल तर त्याचाही परिणाम आनंदच्या या मनःस्थितीवर असेल. गोळ्या घेण्यात त्याला हरकत दिसत नाही, फक्त आपल्याला एच.आय.व्ही. आहे ह्या कल्पनेचाच त्याला त्रास होतो आहे आणि तेही साहजिकच आहे.

आनंदने स्वतःहून किंवा समुपदेशकाच्या मदतीने ही निराशा झटकून टाकायला हवी. रेश्माशी किंवा आणखी कुणाशी लग्न करायचे की नाही, हा विचार अजून बराच लांबचा आहे. कुणी मैत्रीण बोलू लागली की आपण लगेच तिच्या प्रेमात पडणार, पुढे लग्न ...एवढीच शक्यता असते का? तसे मानण्याची गरज नाही.

दुसरे, आजच्या काळात एच.आय.व्ही. आहे म्हणून लग्न

न करता येण्याची परिस्थिती नाही. जोडीदाराला एच.आय.व्ही. न होण्याची आणि फार तर पुढे आपल्या अपत्याला न होण्याची खात्री करून घेणे – हे आता अगदी सर्वथा शक्य आहे. अशा वेळी आनंदने आणखी किमान सहा सात वर्षांनी करावयाच्या लग्नाबद्दल आत्तापासूनच काळजीत पडण्याची, मैत्रिणींना टाळण्याची आणि त्यानंतर स्वतः दुःखी होण्याचीही गरज नाही. अनेकदा मनांना दुःखाचीही आवड वाटू लागते आणि अशा वेळी समजूतदार मित्राने त्याला मदत करून किंवा स्वतः आनंदनेच विचार करून ही चिंता दूर केली पाहिजे.

दुसऱ्या दिवशी आपण ताणतणावांचे नियमन असे एक सत्र घेतले आहे, ते आठवत असेल. त्यामधील च्युईंगम चिंता असा उल्लेखही आठवत असेल. आनंद जर चिंता चघळत असेल आणि आपण त्याचे मित्र असू तर त्याला मदत करून त्यातून बाहेर काढायला हवे.

एच.आय.व्ही.बद्दल जोडीदाराला सांगण्याचा मुद्दा इथे कुणी सुचवेल, त्यावरची चर्चा पुढील गोष्टीनंतर घ्यावी.

अनिता

कोमल आणि अनिता एकमेकींच्या अगदी जिवलग मैत्रिणी. लहानपणापासून एकाच वर्गात शिकल्या. काहीही करायचे असेल तर दोघी एकत्रच असतात. त्यामुळे दोघींना एकमेकींच्या सर्व गोष्टी माहीत असतात.

आपल्याला एच.आय.व्ही.ची लागण असल्याचे अनिताला कळले तेव्हा ती सातवीत होती. कोमलच्या आधारामुळेच अनिताला एच.आय.व्ही.च्या लागणीचा धक्का पेलवला. कोमलने अनिताला इतका चांगला मानसिक आधार दिला की औषधे घेण्यापलीकडे हा विचार आता तिच्या मनात फारसा राहातही नाही.

आता दोघीही कॉलेजमध्ये शिकतात. त्यांचे अभ्यासाचे विषय वेगवेगळे असले तरी अजूनही दोघी बरोबरच असतात. अनिताचे त्यांच्याच कॉलेजमध्ये शेवटच्या वर्षाला असलेल्या अविनाशवर प्रेम आहे. त्यालाही ती आवडते, असे तिला वाटते. तो तिचा मित्र तर आहेच, आणि त्याच्या समोर आपले प्रेम व्यक्त करावे असे तिने ठरवलेय. मनात विचारांचे काहूर उठलेय.

शेवटी अनिताने कोमलसमोर आपले मन उघडे केले.

“कोमल, माझे अविनाशवर खूप प्रेम आहे, आणि त्याचेही माझ्यावर असेल असे मला वाटते. तोच मला सांगेल अशी माझी अपेक्षा होती, पण आता मला वाटते की मीच पुढाकार घेऊन त्याला विचारावे. त्याच्याशी लग्न करायचीही माझी इच्छा आहे.”

“तो तुझे प्रेम स्वीकारेल, असे वाटते तुला?” कोमलने विचारले.

अनिताला कोमलच्या प्रश्नाचा अगदी रागच आला.

“का नाही स्वीकारू त्याने! त्याला मी आवडते, असे त्याच्या वागण्यातून स्पष्ट दिसते. काय कमी आहे माझ्यात, की तो मला स्वीकारेल की नाही अशी तुला शंका यावी?”

“कमी काहीच नाही तुझ्यात, म्हणजे भारीच आहेस तू पण... एवढेच... म्हणजे, तू रागावू नकोस हं, पण मला म्हणायचेय की तू अविनाशला तुला एच.आय.व्ही. असल्याचे सांगणारेस की नाही?” कोमलने स्पष्टच विचारले.

अनितालाही हा प्रश्न सतावत होताच. पण उत्तर मात्र सुचत नव्हते. प्रेम व्यक्त करण्याच्या त्या पहिल्या बोलण्यातच अविनाशला एच.आय.व्ही.बद्दल सांगण्याची तिची तयारी नव्हती. ‘मग तर काय, तो नाहीच म्हणाला असता सरळ. पण अजून काही दिवसांनी तो आपल्यात आणखी गुंतल्यावर सांगितले तर तो आपल्याला नाकारू शकणार नाही. कधीतरी जेव्हा तो प्रेमाच्या भराने आपल्याला म्हणेल, ‘तुझ्यासाठी काहीही करेन मी, अगदी जीवही देईन’, तेव्हा आपण ही गोष्ट त्याला सांगू, मग स्वीकारण्याशिवाय त्याला पर्यायच उरणार नाही.’ असा विचार तिने केलेला होता. पण असे करताना आपण त्याला कुठेतरी थोडेसे फसवणार असल्याची जाणीवही तिला अस्वस्थ करत होती.

कोमलने स्पष्टच विचारल्यावर अनिता म्हणाली, “सांगेन ना, पण नंतर, आता नाही.”

कोमलला अनिताचे म्हणणे पटले नाही. ज्या मुलावर आपले प्रेम आहे, ज्याच्यासोबत आयुष्याचा रस्ता चालायची आपली इच्छा आहे, त्याच्यापासून ही इतकी महत्त्वाची बाब समजून उमजून लपवून ठेवायची, हे तिला कधीही पटू शकणार नाही, असे तिने स्पष्टपणे अनिताला बजावले.

अनिताही अस्वस्थ झाली. “मी काही कुणावर अन्याय

करू इच्छित नाही, पण मला प्रेमात पडण्याचा, लग्न करण्याचा हक्क आहे की नाही? की ही एच.आय.व्ही.ची लागण मला आहे, म्हणून मला आता आयुष्यात कुठलेही सुख मिळण्याचा अधिकारच नाही?" ती चिडून म्हणाली.

अनिता २

कोमल आणि अनिता एकमेकींच्या अगदी जिवलग मैत्रिणी. लहानपणापासून एकाच वर्गात, एकाच संस्थेत शिकल्या. काहीही करायचे असेल तर दोघी एकत्रच असतात. त्यामुळे दोघींना एकमेकींच्या सर्व गोष्टी माहीत असतात. दोघींनाही एच.आय.व्ही.ची लागण होती. दोघींना लहानपणापासून औषधे सुरु आहेत. कोमलच्या संगतीमुळेच अनिताला अभ्यासाची आवड लागली. चांगल्या मार्कांनी त्या एसएससी झाल्या. संस्थेच्या प्रमुखांनी अक्षरशः अफाट प्रयत्न करून त्यांना पुण्यात एका वसतीगृहात ठेवले. कोमलच्या मावशीने काही मदत लागली तर देण्याचे वचन दिले. कोमल अनिताचे शिक्षण पुढे सुरु राहिले. आता इकडच्या कॉलेजमध्ये त्या संस्थेतून आल्या आहेत हे कुणाला माहीतही नसते. एच.आय.व्ही. असण्याचा उल्लेख कॉलेजच्या परिसरात कुठेच होत नाही. औषधे घेण्यापलीकडे एच.आय.व्ही.चा विचार आता त्यांच्या मनातही फारसा राहात नाही.

दोघीही कॉलेजमध्ये शिकतात. आणखी दोन वर्षांनी त्या बी.ए. होतील. एकाच वर्गात असल्याने त्यांची मैत्री कायम आहे. दोघी नेहमी बरोबरच असतात. अनिताचे त्यांच्याच कॉलेजमध्ये शेवटच्या वर्षाला असलेल्या अविनाशवर प्रेम आहे. त्यालाही ती आवडते, असे तिला वाटते. तो तिचा मित्र तर आहेच, आणि त्याच्या समोर आपले प्रेम व्यक्त करावे असे तिने ठरवलेय. मनात विचारांचे काहूर उठलेय. शेवटी अनिताने कोमलसमोर आपले मन उघडे केले.

"कोमल, माझे अविनाशवर खूप प्रेम आहे, आणि त्याचेही माझ्यावर असेल असे मला वाटते. तोच मला त्याबद्दल सांगेल अशी माझी अपेक्षा होती, पण आता मला वाटते की मीच पुढाकार घेऊन त्याला विचारावे. त्याच्याशी लग्न करायचीही माझी इच्छा आहे."

"तो तुझे प्रेम स्वीकारेल, असे वाटते तुला?" कोमलने

विचारले.

अनिताला कोमलच्या प्रश्नाचा अगदी रागच आला.

"का नाही स्वीकारू त्याने! त्याला मी आवडते, असे त्याच्या वागण्यातून स्पष्ट दिसते. काय कमी आहे माझ्यात, की तो मला स्वीकारेल की नाही अशी तुला शंका यावी?"

"कमी काहीच नाही तुझ्यात, म्हणजे भारीच आहेस तू पण... एवढेच...म्हणजे, तू रागावू नकोस हं, पण अग, आपल्याला एच.आय.व्ही. आहे. आपण संस्थेतल्या मुली आहोत. आपण त्याबद्दल बोलतही नसलो तरी एच.आय.व्ही. असल्याचे त्याला सांगणारेस की नाही?" कोमलने स्पष्टच विचारले.

अनितालाही हा प्रश्न सतावत होताच. पण उत्तर मात्र सुचत नव्हते. प्रेम व्यक्त करण्याच्या त्या पहिल्या बोलण्यातच अविनाशला एच.आय.व्ही.बद्दल सांगण्याची तिची तयारी नव्हती. 'मग तर काय, तो नाहीच म्हणाला असता सरळ. पण अजून काही दिवसांनी तो आपल्यात आणखी गुंतल्यावर सांगितले तर तो आपल्याला नाकारू शकणार नाही. कधीतरी जेव्हा तो प्रेमाच्या भराने आपल्याला म्हणेल, 'तुझ्यासाठी काहीही करेन मी, अगदी जीवही देईन', तेव्हा आपण ही गोष्ट त्याला सांगू, मग स्वीकारण्याशिवाय त्याला पर्यायच उरणार नाही.' असा विचार तिने केलेला होता. पण असे करताना आपण त्याला कुठेतरी थोडेसे फसवणार असल्याची जाणीवही तिला अस्वस्थ करत होती.

कोमलने स्पष्टच विचारल्यावर अनिता म्हणाली, "सांगेन ना, पण नंतर, आता नाही."

कोमलला अनिताचे म्हणणे पटले नाही. ज्या मुलावर आपले प्रेम आहे, ज्याच्यासोबत आयुष्याचा रस्ता चालायची आपली इच्छा आहे, त्याच्यापासून ही इतकी महत्त्वाची बाब समजून उमजून लपवून ठेवायची, हे तिला कधीही पटू शकणार नाही, असे तिने स्पष्टपणे अनिताला बजावले.

अनिताही अस्वस्थ झाली. "मी काही कुणावर अन्याय करू इच्छित नाही, पण काय ग, आपल्याला प्रेमात पडण्याचा, लग्न करण्याचा हक्क आहे की नाही? की ही एच.आय.व्ही.ची लागण आहे, म्हणून आता आयुष्यात कुठलेही सुख मिळवण्याचा आपल्याला अधिकारच नाही?" ती चिडून म्हणाली.

प्रश्न:

१. कथेत जे घडले ते प्रत्यक्षातही घडते असे तुम्हाला वाटते का?
२. ह्या कथेत पुढे काय घडेल, असे वाटते?
३. तुम्ही अनिताच्या जागी असाल तर ह्या कथेत पुढे काय घडायला हवे असे तुम्हाला वाटते?
४. तसे घडण्यासाठी अनिताने काय करायला हवे?

अनिताच्या कथेमधील महत्त्वाचे मुद्दे :

या कथेतला मुख्य मुद्दा आहे एच.आय.व्ही.बद्दल होणाऱ्या जोडीदाराला सांगण्याचा. अनिताने अविनाशला आपल्या प्रेमाची कबुली देताना आपल्याला एच.आय.व्ही. आहे हेही सांगायलाच हवे. त्यावेळी न सांगता, तो आपल्या प्रेमात अधिक गुंतून त्याने 'मी तुझ्यासाठी जीवही देईन' असे म्हणण्याची संधी साधेन, असे म्हणणे तर फसवणुकीचेच एक रूप आहे. काही वेळा अडचणीच्या भरात माणसे चुकीच्या रस्त्याने जाण्याचा विचार करतात. आपल्या प्रश्नाचे, मग तो आपल्या वाट्याला दुर्दैवाने आलेला असेल तरीही, त्याचे ओझे दुसऱ्यावर टाकून 'मला आनंदाचा हक्क नाही का', असा कांगावा करणे खरे पाहता योग्य नाही. यावरून अनिता अगदी संधिसाधू स्वभावाची आहे असे वरवर वाटेलही परंतु सामान्यपणे तसे नसावे. तिच्या मनात तसा विचार एकदा आला आणि तिने तो आपल्या मैत्रिणीशी बोलून दाखवला. ती जर फसवेगिरी करणारी बनेल मुलगी असती तर तिने ही बाब कोमलला सांगितलीच नसती. आपण असे वागून त्याला थोडे फसवणार... हे तिलाही दिसतेच आहे. त्याबद्दल काहीसा अपराधीभावही तिच्या मनात आहे. मनात कधीही गैरविचार आलाच नाही असे कुठल्याही माणसाबाबत घडत नाही. विचार तर येतातच, त्यावर उलटसुलट घडल्याशिवाय ते योग्य आहेत का अयोग्य त्याचा नेमका शोध अनितालाही घेता येणार नाही. कुठल्याही चांगल्या मैत्रिणीने जे करावे तेच कोमलने केले आहे, आपल्या मैत्रिणीने कुठल्याही अगतिकतेच्या ओढीनेही चूक करू नये यासाठी निर्भीडपणे आपले मत तिने दिले आहे.

प्रत्यक्षात तिने दुसऱ्याला असे फसवले, तर 'आपण फसवले आहे', ह्या जाणिवेमुळे तिच्या वाट्याला आलेले

सुखदेखील ती मनापासून उपभोगू शकणार नाही.

खालील मुद्दे सर्वासमोर चर्चेला जरूर द्यावेत-

'आपल्याला एच.आय.व्ही. आहे' असे अनिताने सांगितल्यावर समजा अविनाश नाही म्हणाला तर काय?'

अविनाश जर म्हणाला, 'मी विचार करेन, मला थोडा वेळ दे, मी या विषयावर अभ्यास करेन आणि मग निर्णय घेईन' तर अनिताने काय करावे?

आपल्या एच.आय.व्ही.बद्दल कुणाला सांगू नये अशी विनंती तिने अविनाशला करावी का?

कांचन

कांचन आज एकटीच बागेत फिरायला आली होती. कोपऱ्यातल्या एका झाडाखाली बसून विचार करत होती. घरात बरीच पाहुणेमंडळी जमली होती. तिथे स्वतःचा विचार करायला तिला जागाच मिळत नव्हती. कांचनचे लग्न फक्त आठ दिवसांवर आले आहे . पण तिच्या मनात मात्र प्रश्नांचा प्रचंड गोंधळ उडाला आहे. एरवी आपले लग्न होते आहे, ह्याचा तिला खूप आनंद वाटला असता, पण कांचनच्या मनात फक्त भीती भरून राहिली होती.

कांचनच्या आईला आणि त्यामुळे स्वतः कांचनला एच.आय.व्ही. आहे, हे माहीत असूनही तिच्या होणाऱ्या पतीला मात्र कांचनच्या घरच्यांनी त्याबद्दल काही सांगितलेले नाही. कांचनला हे स्थळ सांगून आले, तेव्हापासून तिने आईला अनेकदा समजावून, अगदी विनवून पाहिले की, आपण त्यांना एच.आय.व्ही.चे सगळे सांगूया.

पण आई म्हणाली, अग, असे आधीच सांगितले तर कुणी हो म्हणेल का? तू असले काही काढू नको. तुला माझी शपथ आहे. मी जिवाचे बरे वाईट करून घेईन...

मुलाकडचा होकार आला, कांचनलाही मुलगा आवडला होता, त्यामुळे कांचननेही सुरवातीला होकार दिला खरा पण आता तिला खूप अपराधी वाटत आहे.

आई तिला सतत समजावते, "अगं, आता सांगितले तर हा नवरा मुलगा तुला नकार देऊ शकेल. एकदा लग्न होऊ दे, मग पुढचे पुढे पाहू. औषधे घे लपवून, आणि सासर गावातच

आहे तुझे, डॉक्टरांकडे जायच्या वेळी मी तुला माहेरी बोलावून घेत जाईन, म्हणजे कोणाला संशयसुध्दा येणार नाही.” आईच्या या हट्टापुढे कांचन हतबल झाली आहे.

पण आता जसजसे लग्न जवळ येत चालले आहे तसतशी ती तिची भीती वाढत चालली आहे. काय करावे तेच तिला कळत नाहीये. कधी कधी वाटते,

‘दूर कुठेतरी पळून जावे,’ पण मग आई डोळ्यासमोर दिसते. ‘वडिलांच्या मागे तिनेच आपल्याला वाढवले. पण आता आपल्या होणाऱ्या पतीला आपण फसवत आहोत, आपल्यामुळे कदाचित त्यालाही लागण होईल, जन्मात कधीतरी त्याला हे कळेलच, आणि मग...?’ ही कल्पनाच तिला सहन होत नाहीये.

‘त्यापेक्षा आपण आता परस्पर फोन करून त्याला हे सांगावे...नाहीतर... माझे दुसऱ्या मुलावर प्रेम आहे, मला नकार दे, असे वेगळेच कारण सांगून मोकळे व्हावे... की...’

‘लग्न ठरल्यापासून आजवर आपण गप्प बसलो आणि आता त्याला एच.आय.व्ही.चे सांगितले तरी प्रश्न आहेच. नकार तर तो देईलच, पण जगभर आपली नाचक्री करू लागेल ; मग आपण काय करायचे?’

कांचन २

कांचन आज एकटीच बागेत फिरायला आली आहे. कोपऱ्यातल्या एका झाडाखाली बसून विचार करत आहे.. घरात बरीच पाहुणेमंडळी जमली आहेत. तिथे स्वतःचा विचार करायला तिला जागाच मिळत नाहीय. कांचनचे लग्न फक्त आठ दिवसांवर आले आहे. पण तिच्या मनात मात्र प्रश्नांचा प्रचंड गोंधळ उडाला आहे. एरवी आपले लग्न होते आहे, ह्याचा तिला खूप आनंद वाटला असता, पण कांचनच्या मनात फक्त भीती भरून राहिली आहे.

कांचनला एच.आय.व्ही. आहे, आणि तिच्या आईवडिलांनाही होता. त्यांच्या मृत्यूनंतर ती संस्थेत राहायला लागली. काकाकडे ती जाते, पण चारआठ दिवस. काकूला तेही आवडत नाही. अशीच मागच्या सुट्टीत गेली असताना काकाच्या ऑफीसमधल्या एका कार्यक्रमात तिथल्या कुणाच्यातरी

ओळखीतल्या एका मुलाने तिला पाहिले. सौम्य चेहऱ्याची तरतरीतपणे काम करणारी कांचन त्याला आवडली आणि मागणीच घातली त्यांनी. कांचनला हे काहीच माहित नव्हते, सुट्टी संपल्यावर ती पुन्हा संस्थेत गेली होती. पण काकाला बरेच वाटले. कांचन अठरा वर्षांची झाल्यावर संस्थेने काकांना बोलावून घेतले. संस्थेच्या सूचनेनुसार काका तिला घरी घेऊन आला. खरे म्हणजे काकू तिला घरात ठेवून घ्यायला तयार नव्हती, पण काकाने ‘तिचे लग्न होईपर्यंत राहू दे’ अशी विनंती केली. मागणी घालणारा मुलगाही छान होता. शिकलेला होता. नोकरी होती त्याला. एकंदर स्थळ बरे होते, पण कांचनच्या एच.आय.व्ही.बद्दल मात्र त्या मुलाला काही सांगायचे काकांनी टाळले होते. ते कळले तर तो नाहीच म्हणणार की. कांचनला हे समजले तेव्हापासून तिने काकाला अनेकदा समजावून, अगदी विनवून पाहिले की, काहीही झाले तरी आपण त्यांना एच.आय.व्ही.चे सगळे सांगूया.

पण काका म्हणाला, ‘‘अग, असे आधीच सांगितले तर कुणी हो म्हणेल का ? तू असले काही काढू नको. तुला एकदा उजवली की मी सुटेन. तुला माझी शपथ आहे. आधीच तुझी काकू तुला घरात ठेवून घ्यायला तयार नाही. तू पाहतेस.....’’

मागणी घातल्यामुळे कांचननेही सुरवातीला होकार दिला खरा, पण आता तिला खूप अपराधी वाटत आहे.

पण हे जमायचे तरी कसे ? कधी ना कधी कळेलच की त्यांना आणि मग ते घराबाहेर काढतील, सगळ्यांना सांगतील, ती विचार करकरून थकून जाई. काका म्हणतो, ‘‘अगं, आता सांगितले तर हा नवरामुलगा तुला नकार देऊ शकेल. एकदा लग्न होऊ दे, मग पुढचे पुढे पाहू. औषधे घे लपवून, आणि सासर गावातच आहे तुझे, डॉक्टरांकडे जायच्या वेळी मी तुला माहेरी बोलावून घेत जाईन, म्हणजे कोणाला संशयसुध्दा येणार नाही.’’ काकाच्या या हट्टापुढे कांचन हतबल झाली आहे.

पण आता जसजसे लग्न जवळ येत चालले आहे तसतशी ती तिची भीती वाढत चालली आहे. काय करावे तेच तिला कळत नाहीये. कधी कधी वाटते,

‘दूर कुठेतरी पळून जावे,’ पण कुठे जाणार ? काय करणार ?

आणि इथेच थांबलो तर हे लग्न होईलच. आपल्या होणाऱ्या पतीला आपण फसवत आहोत, आपल्यामुळे कदाचित त्यालाही लागण होईल, जन्मात कधीतरी त्याला हे कळेलच, आणि मग...? ही कल्पनाच तिला सहन होत नाहीये.

‘त्यापेक्षा आपण आता परस्पर फोन करून त्याला हे सांगावे...नाहीतर... माझे दुसऱ्या मुलावर प्रेम आहे, मला नकार दे, असे वेगळेच कारण सांगून मोकळे व्हावे... की...’

‘लग्न ठरल्यापासून आजवर आपण गप्प बसलो आणि आता त्याला एच.आय.व्ही.चे सांगितले तरी प्रश्न आहेच. नकार तर तो देईलच, पण जगभर आपली नाचक्री करू लागला तर आपण काय करायचे?’

प्रश्न:

1. कथेतल्यासारखी परिस्थिती एखाद्या मुलावर किंवा मुलीवर प्रत्यक्षात येईल असे तुम्हाला वाटते का?
2. ह्या कथेत पुढे काय घडेल असे वाटते?
3. तुम्ही कांचनच्या जागी आहात किंवा तिची मैत्रीण, बहीण, किंवा भाऊ आहात अशी कल्पना केली तर ह्या कथेत पुढे काय घडायला हवे, असे तुम्हाला वाटते?
4. तसे घडण्यासाठी कुणी काय करायला हवे?

कांचनच्या कथेमधील महत्त्वाचे मुद्दे :

कांचनच्या आणि अनिताच्या गोष्टीतला मूळ विषय एकच आहे. आपल्याला एच.आय.व्ही. असल्याचे जोडीदाराला सांगणे. फरक एवढाच आहे की एका ठिकाणी प्रेमाचा मुद्दा आहे तर दुसऱ्या ठिकाणी कौटुंबिक दडपणांचा.

कांचनसारख्या अनेक मुलामुलींना पालक अनेक ठिकाणी आपल्या मनाप्रमाणे वागवतात. त्याची कारणे वेगवेगळी असू शकतील, परंतु ते लग्न मुलाचे/मुलीचे होणार आहे, ‘आपले’ नाही आणि ते जन्मभर ‘त्यांना’ वागवायचे आहे, हे पालक अनेकदा विसरतात.

कांचनने आईच्या, काकांच्या दडपणांना मान तुकवली ही तिची पहिली चूकच आहे. अर्थात हा तिचा गुन्हा नाही, चूक आहे. तिला ताठपणाने आईला सांगणे जमले नाही. असे अनेकदा होते, पण मुलामुलींनीही सजग राहून असले निष्कारण दडपण

घ्यायचे नसते.

जोडीदाराकडे अशा प्रकारच्या महत्त्वाच्या मुद्द्याचे अनावरण व्हायलाच हवे – हा नियम म्हणूनच मानावा. कांचनने आईला सांगायला हवे होते की ‘ हे पहा, मला त्या मुलाशी संसार करायचा आहे. तुझ्या इच्छेसाठी किंवा अगदी माझे लग्न व्हावे, म्हणून जरी मी त्याला सांगितले नाही, आणि समजा त्याला कधीच समजलेही नाही तरीही मी जन्मभर ‘त्याला कधीतरी समजेल’ अशा चिंतेत दिवसरात्र राहीन, आणि ‘त्याला फसवते आहे’ या अपराधी भावनेने स्वतःच्या मनाला खार्ईन. म्हणून आपण तसे करायला नको.

या कथेवरच्या चर्चेत कांचनने त्या मुलाला फोन करून भेटावे, आणि सांगावे असे मुले म्हणतात. त्यावर मग ‘तूच कांचन म्हणून हा फोन कर’ असे म्हणून एक ऐनवेळचे नाटक सुरू होऊ शकते. आवश्यक असेल तेव्हा संवादक किंवा सो व्हॉटपैकी कुणी कांचनच्या भावी नवऱ्याची भूमिका करून नाटकात भाग घेतात. ‘तुम्ही आम्हाला आधी का नाही सांगितले’ असे म्हणून त्याने कांचनला जाबही विचारावा. इतरांना कांचनला मदत करायची सूचना द्यावी. इतर मुलेही वेगवेगळ्या भूमिका घेऊन म्हणजे कांचनचा भाऊ, नवऱ्याची बहीण इ. होऊन या खेळात सामील होऊ शकतात.

सामान्यपणे या नाटकाचा शेवट कांचनच्या प्रांजळ प्रामाणिकपणाला मान देऊन आणि कधीकधी एच.आय.व्ही.बद्दल अधिक माहिती मिळवून नवरामुलगा लग्नाला तयार होईल असा होतो. अर्थात नंतर चर्चेत ‘काही वेळा असे न झाले तरी चालेल, त्यातल्यात्यात, कांचनच्या प्रामाणिकपणाचा मान ठेवून त्याने इतरांना कांचनच्या एच.आय.व्ही.बद्दल शक्य तर न सांगावे,’ अशी विनंती करावी असेही संवादकाने म्हणावे.

मिताली

मिताली, सोनिया आणि आसमाँ या तिघींची ओळख आणि मैत्री झाली ती एच.आय.व्ही. मुळेच. एच.आय.व्ही.साठी काम करणाऱ्या एका संस्थेने या तिघी मुलींना शिक्षणासाठी मदत केली होती. संस्थेत येताजाताना त्या एकमेकींना भेटल्या. त्यांची ओळख झाली, आणि मग त्या मैत्रीणीच झाल्या. या

तिघी तशा वेगवेगळ्या परिस्थितीत वाढलेल्या आहेत. तिघींनाही शिक्षणाची मात्र अतिशय आवड आहे. मिताली त्यांच्यात वयाने मोठी. तिला आईवडील नाहीत. ती एका संस्थेत राहून शिकलीय. आता वीस वर्षांची झाल्यामुळे संस्थेतून काढून एका हॉस्टेलवर तिची सोय करण्यात आलेली आहे. सोनिया आणि आसमाँ दोघीही मितालीहून दोन वर्षांनी लहान. सोनियाच्या घरी आईवडील, एक धाकटी बहीण. तिच्या घरची खूप गरिबी आहे. आसमाँचे आईवडील ती लहान असतानाच गेले. ती तिच्या मामांच्या घरी राहते.

या वयाच्या इतर मुलामुलींप्रमाणेच आपल्याला जोडीदार मिळावा, तोही शक्यतो एच.आय.व्ही. नसलेला, अशी इच्छा या तिघींच्या मनात आहे,. त्या संस्थेत येणारा एच.आय.व्ही. असलेला एक मुलगा, अनिल, मितालीच्या ओळखीचा आहे. अनिलला मिताली खूप आवडते. त्याने तिला हे सांगण्याचाही प्रयत्न केलेला आहे, पण मितालीने त्याला नकार दिला आहे. अनिल स्वभावाने अतिशय चांगला आहे. हुशार आहे, जबाबदार आहे, विशेष म्हणजे अत्यंत प्रामाणिक आहे. पण मितालीला तो आवडत नाही, कारण त्याला एच.आय.व्ही. तर आहेच, शिवाय तो गरीब घरातला आहे. मितालीला वाटते, 'आजवर आपण संस्थेच्या आधाराने जगलो, आता तरी आपल्याला चांगला श्रीमंत नवरा मिळायला नको का?' शिवाय हुशार असूनही गरिबीमुळे अनिलला मॅट्रीकनंतर शिकायलाही मिळालेले नाही. तो दिसायलाही अगदी सामान्य आहे. मिताली दिसायला सुंदर आहे असे सगळे म्हणतात.

मितालीच्या मैत्रिणींचे तर ठाम मत आहे की अनिल तिला शोभेसा नाही.

अनिल फक्त मॅट्रीक झालेला असला तरी हुशार आहे, एका कंपनीत काम करतो. मनाने अतिशय संवेदनशील असलेला अनिल नेहमी इतरांना मदत करतो. मितालीच्या हॉस्टेलजवळ एकदा एका चालणाऱ्या माणसाला जोरात धक्का देऊन एक गाडी पुढे निघून चालली होती. अनिल तिथे उभा होता. तो धावत गाडीच्या मागे गेला, स्वतःचा जीव धोक्यात घालून त्याने ती गाडी थांबवली. खूप लोक जमले होते, पण अपघातात जखमी झालेल्या माणसाला मदत करायला कुणीच पुढे आले नाही.

अनिलने मात्र त्याच गाडीत घालून त्या जखमी माणसाला हॉस्पिटलमध्ये पोचवले. मिताली हे सगळे बघत होती. ती आधी काही न करता गप्प उभी होती, पण अनिल इतकी धडपड करतो आहे, हे बघितल्यावर तीही त्याच्या मदतीला गेली.

या प्रसंगाने मितालीला अनिल काहीसा आवडायला लागलाय. पण तिच्या मैत्रिणींना तो अजून आवडत नाही. मिताली संस्थेत वाढलेली आहे, खरे म्हणजे तिथे मुली अठरा वर्षांच्या झाल्यावर संस्थेतर्फे लग्न करून देतात. पण मिताली अभ्यासात चांगली असल्याने, संस्थेच्या एका विश्वस्तांनी तिला हॉस्टेलमध्ये प्रवेश आणि शिक्षणासाठी शिष्यवृत्ती मिळवून दिली, म्हणून तिला शिक्षणाची संधी मिळाली. तिला सल्ला द्यायला बाकी कुणी नसते, आसमाँ आणि सोनियाच असतात. त्या दोघींच्या मतानुसार नवरा हा स्मार्ट आणि ऐटबाज असायलाच हवा. शिवाय घरची श्रीमंतीही हवी.

मितालीला प्रश्न पडला आहे.

आपण अनिलबद्दल विचार करावा की नाही ?

अनिलचा स्वभाव चांगला आहे, तो हुशारही आहे, पण बाकीचे तर त्याच्याकडे काहीच नाही. ती सुंदर आहे, शिकते आहे, तिच्याकडे आज पैसे नसले तरी शिकून ती मिळवेल. एच.आय.व्ही. नसता तर एखाद्या राजपुत्राने मागणी घातली असती तिला. केवळ एच.आय.व्ही.मुळे आज अनिलसारख्याशी लग्न करायचा विचार तिला करावा लागतोय!

पण एका बाजूने असेही वाटते की, आपल्यामागे उभे राहायलाही तसे कुणी नाही, आपणच आपले. तेव्हा करावे तरी काय ?

प्रश्न :

१. कथेत जसे घडले तसे प्रत्यक्षात कधी घडते असे तुम्हाला वाटते का ?
२. ह्या कथेत पुढे काय घडेल असे वाटते ?
३. तुम्ही मितालीच्या किंवा तिच्या मैत्रिणींच्या जागी आहात किंवा तिचे हितचिंतक आहात अशी कल्पना केली तर ह्या कथेत पुढे काय घडायला हवे असे तुम्हाला वाटते ?
४. तसे घडण्यासाठी कुणी काय करायला हवे ?

मितालीच्या कथेमधील महत्वाचे मुद्दे :

जोडीदाराची निवड कोणत्या निकषांवर करावी, सामान्यपणे कशी केली जाते, ह्या विषयावर विचार व्हावा यासाठी या कथेची योजना आहे. तरुण मुलामुलींचे निर्णय अनेकदा समवयस्क मित्रमैत्रिणींच्या प्रभावानुसार होतात. अनेकदा योग्य निर्णय काय असावा, ह्याचा निवाडा व्यक्ती करू शकते पण गटाची संमती नसली तर तो घेणे अवघड जाते.

आपला जोडीदार आपल्याशी प्रामाणिक असावा, नात्यात कुठलीही फसवणूक नसावी, बळजबरी नसावी, आपुलकी असावी, समजूत असावी हे अधिक महत्वाचे. पैसे, रुबाबदार देखणेपणा नात्यासाठी विशेष काही देत नाही. शिक्षण महत्वाचे असते, पण त्याहून महत्वाचे शहाणपण, हिंमत आणि संवेदनशीलता.

चर्चेत सामान्यपणे हे मुद्दे मांडले जातातही. आवश्यकता वाटल्यास, यातले न आलेले मुद्दे सुचवावेत. सोनिया, आसमाँ यांच्यासाठीही हे मुद्दे महत्वाचे वाटतात का, मितालीचे प्रश्न सुटून आपली चर्चा संपणार नाही, असे म्हणून त्यातले उर्वरित मुद्देही काढावेत.

सर्वात महत्वाचा मुद्दा आहे तो एच.आय.व्ही. असलेला जोडीदार हवा की नको हा. पहिली गोष्ट अशी की एच.आय.व्ही. असो की नसो, वर उल्लेखलेले मुद्दे असले तर जोडीदाराच्या निवडीच्या निकषांमध्ये 'एच.आय.व्ही' असायचेच कारण नाही. पण तो एक निकष मानला जातो, कारण दोनही जोडीदारांना माहित नसेल तर

१. जोडीदाराला लागण होऊ नये म्हणून प्रत्येक लैंगिक संबंधावेळी निरोध वापरण्याची काळजी घेणे,
२. बाळाचा विचार करताना एच.आय.व्ही.चे भान ठेवणे या गोष्टीची खात्री बाळगता येत नाही.

प्रत्येक लैंगिक संबंधाच्या वेळी निरोध वापरायलाच हवा, हे पाळता येण्याजोगेच तंत्र आहे. जोडीदारावर प्रेम असले तर एवढे करण्यात काहीच अडचण नसते. निरोध म्हणजेच कंडोम वापरला असता जोडीदाराला लागण होण्याची शक्यता खूप कमी होते. त्याशिवाय एच.आय.व्ही. असलेल्या व्यक्तीने तिच्या स्वतःच्या आरोग्यासाठी ए.आर.टी औषधे घ्यायची

असतात, त्या औषधांमुळे रक्तातील एच.आय.व्ही.चे प्रमाण नगण्य म्हणजे अगदी कमी होते. साहजिक अशा व्यक्तीकडून लैंगिक संबंधातून प्रसार होण्याची शक्यताही जवळजवळ नाहीशी होते.

आज उपलब्ध असलेल्या औषधे व वैद्यकीय सोईसुविधांमुळे जोडीतील कुणाही एकाला एच.आय.व्ही. असेल तरी अपत्यापर्यंत तो पोचणार नाही अशी जवळजवळ पक्की खात्री देता येते.

तेव्हा एच.आय.व्ही. असलेल्या व्यक्तीने एच.आय.व्ही. असलेल्याच व्यक्तीशी विवाह केला पाहिजे, अशी आवश्यकता आज मुळीच उरलेली नाही.

शिवाय एच.आय.व्ही. असलेली व्यक्ती नसलेल्या व्यक्तीपेक्षा, एक व्यक्ती म्हणून ना श्रेष्ठ असते, ना कनिष्ठ. अशा वेळी एका एच.आय.व्ही. असलेल्या व्यक्तीने एच.आय.व्ही. आहे म्हणून जोडीदार नाकारणे ह्यात एका अर्थी आपण स्वतःशीच भेदभाव करत आहोत असे नाही का ?

एका प्रकारे हे भेदभाव करणेच होईल. तसेच, 'मी आजवर संस्थेत गरिबीत व एच.आय.व्ही.सह जगले आहे तेव्हा आता मला श्रीमंत आणि एच.आय.व्ही. नसलेला जोडीदार मिळायला हवा', हे म्हणणे कोणत्याही तर्काला धरून नाही.

(कार्यशाळेत येणाऱ्या अनेक मुलामुलींच्या मनात एच.आय.व्ही. नसलेल्या व्यक्तीशी लग्न करण्याची एक आंतरिक इच्छा असल्याचे दिसते, त्यामुळे ही चर्चा जरूर करावी.)

रूपेश-समता

रूपेश आणि समता एकमेकांना भेटले ते एका कार्यशाळेतच. कार्यशाळेतल्या चर्चांमध्ये तरतरीतपणाने बोलणारी रूपेशची छबी समताच्या मनात ठसली. बोलताबोलता तो खळखळून हसला की तिला सगळ्या हॉलभर चांदणं सांडल्याचा भास होई.

त्या दोघांनाच काय, कार्यशाळेत आलेल्या सर्वांनाच एच.आय.व्ही. होता. पण त्याशिवाय बघितले तर रूपेश आणि समतात काहीही साम्य शोधून सापडले नसते.

आपल्याला हे असे काय वाटते आहे, असा विचार करून समता आपल्या मनाला आवर घालू पाहत होती. आपल्याला एच.आय.व्ही. असल्याचे समजल्यावर 'कधीही

लग्न करायचे नाही', असा विचार तिने केलेला होता. या वर्षी एमएस्सी पूर्ण झाल्यावर सार्वजनिक आरोग्य विषयात उच्च शिक्षण घ्यायचे ठरवलेले होते. त्यासाठी परदेशातल्या विद्यापीठात तिचे अर्ज दाखल झालेले होते. शिष्यवृत्ती मिळवायचा प्रयत्न सुरू होता. तसे तर वडिलांनी पूर्ण खर्च करून पाठवायचीही तयारी दाखवली होती, पण तिलाच तसे नको होते. आता आपण आपल्या पायावर उभे रहायला हवे, असे तिला वाटे.

सहजच ती ह्या कार्यशाळेला आली होती. एच.आय.व्ही. असल्याने तिच्या जीवनात फारसा फरक पडलेला नव्हता. ती लहान असताना अंगावर उकळते पाणी पडून भाजली तेव्हा तिला रक्त भरले गेले होते. ती सहावीत असताना नागीण झाली आणि तेव्हाच्या तपासणीत एच.आय.व्ही. असल्याचे समजले. तेव्हापासून तिच्या आईवडिलांनी तिच्या शरीरमनाला अगदी जपून तिला वाढवले होते. ती करीयर करणार होती. संशोधनात तिला रस वाटत होता.

आणि इथे रूपेश दुसऱ्या टोकावर होता. त्यालाही एच.आय.व्ही. होता. त्याच्या वडलांना आणि आईलाही होता. औषधांची माहिती होण्याआधीच त्याचे वडील देवाघरी गेलेले होते. त्याने नववीत शाळा सोडली होती. वयाने साधारण तिच्या बरोबरीचाच असून तो आता कुठे बाहेरून मॅट्रीकची परीक्षा देत होता. घरची परिस्थिती बरी असावी, कारण आई जेवणाचे डबे देत असे, भाऊ संकामाचे ठेके घेत असे. रूपेशने वेळोवेळी चहाची, अंडाभूर्जीची गाडी लावण्यापासून अनेक उद्योग केलेले होते.

जातीपातीची तिला फारशी अडचण वाटत नव्हती, पण आईवडिलांचा नव्हे तरी काही नातेवाईकांचा विरोध मात्र झालाच असता. दुसऱ्या बाजूला रूपेश ... तो हुशार होता, आणि हे त्याच्या लखलखत्या डोळ्यांमधून स्पष्ट दिसत होते. विशेष म्हणजे आपल्याला इतरांपेक्षा अधिक कळते याची जाणीव असूनही तो पुढेपुढे करत नसे. सर्वाना सावरून पुढे घेऊन जाण्याचा प्रयत्न करे.

त्याच्या नजरेत तिला नकळत आमंत्रण जाणवे, पण तो स्वतःहून तिला विचारेल हे अवघडच होते.

'आपणच विचारावे का त्याला? काय होईल, जर तो हो म्हणाला आणि आपण त्याच्याशी लग्नाची गाठ बांधून बसलो

तर? काय हरकत आहे?'

"चहा घ्यायला चल" तिला वाटलं हे स्वप्नच आहे, पण ते स्वप्न नव्हतं. रूपेश तिला बोलावत होता.

"कुठल्या विचारात गुंग झाली होतीस?" तिच्या हातात चहाचा कप आणून देत त्याने विचारले.

"खरे उत्तर घ्यायची माझी तयारी अजून झालेली नाही, पण अजून कार्यशाळेचे दोन दिवस आहेत, तेवढ्यात नक्की सांगेन तुझ्या प्रश्नाचे उत्तर."

काही न कळून तो तिच्याकडे पाहतच राहिला.

प्रश्न:

१. कथेतल्यासारखी परिस्थिती एखाद्या मुलावर किंवा मुलीवर प्रत्यक्षात येईल असे तुम्हाला वाटते का ?
२. ह्या कथेत पुढे काय घडेल असे वाटते ?
३. तुम्ही समताच्या जागी आहात किंवा तिची मैत्रीण किंवा आईवडील आहात अशी कल्पना केली तर ह्या कथेत पुढे काय घडायला हवे, असे तुम्हाला वाटते ?
४. तसे घडण्यासाठी कुणी काय करायला हवे ?

समता आणि रूपेशच्या कथेमधील महत्त्वाचे मुद्दे :

ह्या कथेचा मुद्दाही जोडीदाराची निवड हाच आहे, मात्र थोड्या वेगळ्या पातळीवर. इथे जोडीदाराच्या संदर्भात जात, आर्थिक स्थिती, शिक्षण, स्त्रीपुरुष समता अशा अनेक मुद्द्यांवर भरपूर चर्चा होणे अपेक्षित आहे. तसेच करीयर, मुलांनी आणि मुलींनी स्वतःच्या उपजीविकेची जबाबदारी घ्यायला सज्ज होणे, पायावर उभे राहण्याची ताकद येणे असे मुद्देही असतील.

एकंदरीने शिक्षणापेक्षा शहाणपण, विचार करायची क्षमता या अधिक महत्त्वाच्या बाबी आहेत, यावरही या कथेचा रोख आहेच.

असे असले तरी मनात विचार आला म्हणजे समता लगेच रूपेशशीच विवाह करेल, अशीच अपेक्षा करायची आवश्यकता नाही. कदाचित ती त्याला सांगून किंवा कदाचित न सांगता काही वेळ घेईल. जात, शिक्षण, आर्थिक परिस्थिती सर्वार्थाने उच्च गणल्या गेलेल्या जागी असताना, रूपेशमधली संवेदनशील बुद्धिमत्ता जाणण्याबद्दल समताचे कौतुकच करायला हवे, मग तिने त्याच्याशी जोडी जुळवायची ठरवू दे अथवा नको.



कथांवर चर्चा चालू आहे

समारोप : { १५ मिनिटे }

चौथ्या दिवसाच्या शेवटी सहभागींशी जरा वेळ घेऊन चर्चा करावी. चार दिवस कसे गेले याबद्दल विचारावे. तसेच पाचव्या दिवशी म्हणजे 'उद्या आढावा घेण्याची संपूर्ण जबाबदारी तुम्ही घ्यायची आहे' हे सांगावे. ह्या आढाव्यासाठी चार गटांनी चार दिवस वाटून घ्यायचे आणि पाचव्या गटातल्या एकेकाने त्या चार गटात सामील व्हायचे असे करून ही मांडणी करायची सूचना द्यावी. मांडणीसाठी प्रत्येक गटाने वेगवेगळी पद्धत वापरता येईल किंवा एकाच पद्धतीने सांगता येईल. या आढाव्यात सहभागी अतिशय कल्पकतेने मांडणी करतात. तयारीमध्ये संवादक आणि सो व्हॉट कार्यकर्त्यांनी मदत करावी. सो व्हॉट कार्यकर्त्यांनी मांडणीतही सहभाग घ्यावा.)

चौथ्या दिवसाची सांगता गाण्याने व्हावी.

बेटी हूं में बेटी में तारा बनूंगी
तारा बनूंगी में सहारा बनूंगी
गगनपर चमके चंदा में धरतीपर चमकूंगी
धरतीपर चमकूंगी में उजीयारा करूंगी
अपने पांव चलकर दुनिया को देखूंगी
दुनिया को देखूंगी में दुनिया को समझूंगी
पढ़ूंगी लिखूंगी में मेहनत भी करूंगी
मेहनत भी करूंगी में पैसा कमाऊंगी
सबके साथ अच्छासा नाता जोड़ूंगी
नाता जोड़ूंगी में अच्छा साथी बनूंगी
(बिहार महिला संघाने या गाण्याची
निर्मिती केलेली आहे)

बेटा हूं में बेटा में चंदा बनूंगा
चंदा बनूंगा में अच्छा बंदा बनूंगा
गगनपर चमके सूरज में धरतीपर चमकूंगा
धरतीपर चमकूंगा अंधेरा मिटाऊंगा
लडकीयोंका में सन्मान करूंगा
सन्मान करूंगा उनसे दोस्ती रखूंगा
भ्रष्टाचार हिंसा से खूब लड़ूंगा
अपनी मेहनतसे जो मिलता, वोही पाऊंगा
घर का काम करना ये अच्छा समझूंगा
कोई काम हल्का ऐसा नहीं मानूंगा
बेटा हूं में बेटा में तारा बनूंगा
(बिहार महिला संघाच्या गाण्याला ही जोड
वैशाली वैद्य या मैत्रिणीने दिलेली आहे.)



पाचवा दिवस

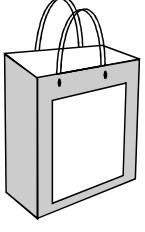
पाचव्या दिवशी :

- ▶ कार्यशाळेत गेल्या चार दिवसात शिकलेल्या गोष्टींचा आढावा घेतला जाईल.
- ▶ हस्तमैथुन, अश्लील साहित्य, स्वप्नावस्था याबद्दल वैज्ञानिक स्पष्टता मिळून गैरसमज दूर होतील.
- ▶ निरोधसारख्या आवश्यक बाबींची माहिती मिळेल.
- ▶ मानवी नातेसंबंधात आणि विशेषतः जोडीदाराशी असलेल्या नातेसंबंधातले विविध पैलू सुस्पष्ट होतील.
- ▶ एच.आय.व्ही.सह सकारात्मक जगण्यासाठी आपण काय करायला हवे हे उमजण्याला सहजसुंदर दिशा मिळेल.
- ▶ या पाच दिवसात आपण काय शिकलो, त्याचा पुढील आयुष्यात कसा वापर करू याचा विचार होईल, त्यातून स्वतःसाठी एक निर्धार व्हायला हवा आहे. नवीन ज्ञान व दृष्टिकोनासह पुढील वाटचालीला सबळ सुरवात होईल.

सत्र ५.१ – स्वागत : सर्वांचे आजच्या कार्यशाळेच्या शेवटच्या दिवशी स्वागत व्हावे.

आधीच्या चार दिवसांचा आढावा. { १ तास }

हेतू : सहभागींना जीवनाची उमेद, हिंमत आलेली आहे ना, त्याप्रकारे कार्यशाळा यशस्वी झालेली आहे ना, याचा संवादकांना अंदाज यावा.



साहित्य-
आढाव्याच्या संकल्पनेनुसार
आवश्यक असेल ते सामान.

: सहभागींसाठी शिकलेल्या गोष्टींची उजळणी व्हावी.
कार्यशाळेतील सर्व सहभागी मुले मिळून गेल्या चारही दिवसांचा आढावा सादर करतील, त्यासाठी ते वेगवेगळ्या कल्पना लढवतील. चार दिवस त्यांच्यात वाटून दिले जातील. प्रत्येक दिवसाच्या आढाव्याचे संवादकांनी कौतुक करावे.

“ही आपली जागा आहे, इथे आपल्याला घाबरण्याचे काहीच कारण नाही, इथे चुकले तरीही कुणीही नावे ठेवणार नाही. मात्र इथे छान मांडणी केली, तर त्याचे आपल्या मनात एक आनंदाचे स्थान राहिल.” अशी प्रस्तावना करून एकेका गटाला मांडणीसाठी पुढे बोलवावे.

आढाव्यात सर्व गोष्टी येत नाहीत. मुलांच्या मनात विशेष स्थान असलेल्या गोष्टी किंवा सादर करायला सोपे असते त्याचीच मांडणी होते. त्यामध्ये मुले काही अगदी चुकीचे सांगू लागली तरच नम्रपणे दुरुस्ती करावी.

सत्र ५.१ - हस्तमैथुन, अश्लील साहित्य, स्वप्नावस्था { ३० मिनिटे }

हेतू: हस्तमैथुन, अश्लील साहित्य, स्वप्नावस्था इ. विषयांबाबतच्या गैर व भ्रामक समजुती दूर व्हाव्यात.

“प्रश्नपेटीत आलेल्या प्रश्नांपैकी काही प्रश्नांची उत्तरे द्यायची राहिलेली आहेत. आपण ह्या कार्यशाळेत न लाजता कुठलाही विषय अगदी मनमोकळेपणाने समजावून घेतो, शिकतो. आता आपली चांगली ओळख झालेली आहे. त्यामुळे एकमेकांशी बोलण्यात आता आपल्याला कुठलाही संकोच वाटत नाही. हस्तमैथुन, अश्लील किंवा पोर्न साहित्य, स्वप्नावस्था हे शब्द काहींना माहित असतील तर काहींनी ऐकलेले असतील, काहींना अजिबात माहित नसतील.

हस्तमैथुन याचा अर्थ संभोगाच्या कृतीची नकल. वयात आलेल्या व्यक्तीच्या मनात संभोगाची नैसर्गिक इच्छा असते. मात्र मानवी नातेसंबंधांचा विचार करता त्यातील नैतिक, भावनिक

जबाबदारीही पेलावी लागते. हस्तमैथुन केले असता शरीराला मिळणारा आनंद संभोगाशिवाय म्हणजे दुसऱ्या व्यक्तीशिवायही मिळू शकतो. यामध्ये शरीराची कुठलीही हानी होत नाही. तसेच दुसऱ्या कुणाही व्यक्तीचा सहभाग आवश्यक नसल्याने त्यामध्ये कुणाचा अपमानही होत नाही. आपल्या शरीराची आणि मनाची काळजी घेऊन, आपला खाजगीपणा जपून, स्त्री-पुरुष दोघेही हस्तमैथुन करू शकतात. तसे करण्याने काहीही बिघडत नाही.” ही गोष्ट अतिशय स्वच्छ व स्पष्ट शब्दात सांगावी.

“हस्तमैथुन ही एक ताण घालवणारी कृती आहे. ती केल्याने एक आनंदाची भावना मनाशरीराला येते. अनेकदा पाच-सहा वर्षांची मुलेमुलीही लघवीच्या जागेला सारखा हात लावणे, गादीवर पालथे पडून शूची जागा गादीवर घासणे असे वागतात. कुणासमोर असे करावे न करावे यातला विवेक न कळणाऱ्या वयातील ही मुले असतात. तेव्हा ‘ही खाजगी गोष्ट आहे, अंघोळ कशी आपण मोठे झाल्यावर आपली आपण करतो, तेव्हा न्हाणीघराचे दार लावून घेतो, तशीच ही गोष्टही आपल्याला करावीशी वाटली तरी कुणासमोर करायची नाही. हे सांगावे लागते. पण हेही हस्तमैथुनच आहे.”

किशोरवयीन व त्यानंतरच्या वयातील बहुतेक व्यक्ती जाणीवपूर्वक हस्तमैथुन करतात. पूर्वी ब्रह्मचर्य हेच जीवन, वीर्यानाश हाच मृत्यू वगैरे गैरसमजुती मुलांच्या मनात भरवून दिल्या जात असत. याचा अर्थ हस्तमैथुनातून शरीरातले वीर्य बाहेर पडणे वाईट असे मानले जात असे. त्यात मुळीही सत्यांश नाही. हस्तमैथुन केल्याने आपल्याच मनाला आणि शरीराला त्रास होऊ नये एवढीच काळजी घेतली की पुरे.

किती वेळा हस्तमैथुन केलेले चालते? हा प्रश्न ‘तारुण्यभान’ कार्यक्रमांमध्ये अनेकदा विचारला जातो.

या प्रश्नाचे निश्चित असे उत्तर काहीही नाही. हस्तमैथुन केल्यावर थोडासा थकवा येतो. आपल्या शरीराला पेलेल आणि रुचेल त्यानुसार हस्तमैथुन केल्याने काही बिघडणार नाही. हस्तमैथुनासोबत अनेकदा मनामध्ये काही कल्पना केल्या जातात. या कल्पनांमुळे आपल्याला नंतर अपराधी वाटू नये, किंवा आपले मन सातत्याने त्या कल्पनांमध्येच रमून जाऊन त्यामुळे आपल्याला इतर काही सुचणारच नाही असे होऊ

घायचे नाही, एवढी काळजी घेतली की पुरे.

आजच्या काळात **अश्लील साहित्य किंवा पोर्न साहित्य** सर्वत्र प्रचंड प्रमाणात पाहिले जाते. तशा चित्रफिती सिनेमे असतात, आणि हे मुलांमुलींना माहीतही असू शकते. ह्या चित्रफिती बघितल्याने असे काय वाईट होणार, असे अनेकांना वाटते. ते काही प्रमाणात खरेही आहे, त्याची दुसरी बाजू अशी आहे.

“अशा साहित्यातून लैंगिकतेविषयी चुकीच्या संकल्पना पसरल्या जातात. त्यांतील नातेसंबंध हे प्रेम व आदराच्या नव्हे तर स्त्रीच्या शरीराचे बाजारीकरण, जोर जबरदस्ती, सत्ता व असमानतेच्या मूल्यांवर आधारलेले असतात. परिणामतः लैंगिकतेविषयी आपल्या मनात निरोगी प्रतिमा राहात नाही व आपल्या नातेसंबंधांवरही त्याचा परिणाम होऊ शकतो. आकारांबाबत काही अवयवांच्या भ्रामक कल्पना या साहित्यातून बोकाळतात. पुरुष शिश्नाची लांबी, स्त्रियांच्या स्तनांचे आकार याबद्दल अवास्तव कल्पना सांगितल्या जातात. आणि काहीच फारसे माहीत नसलेल्या किशोरवयीन वा नवतरुणांच्या मनात त्यातून निष्कारण स्वतःबद्दल कमीपणाची भावना येते.”

स्वप्नावस्थेबद्दल आपण आधीही थोडे बोललेलो आहोत. कार्यशाळेच्या तिसऱ्या दिवशी आपण 'आपल्या

वडिलांच्या शरीरात आपल्या येण्याची पूर्वतयारी कशी झाली' ह्याबद्दल बोललो तेव्हा हा मुद्दा आपण बोललेलो आहोत. “स्वप्नावस्था म्हणजे नियंत्रणाशिवाय होणारे वीर्यपतन. वडिलांचे शरीर एका लहान मुलग्यापासून किशोरवयीन होत असताना, शरीराची वाढ होत असताना काही वेळा झोपेत स्वप्नासारखी जाणीव होऊन नकळत वीर्य पडते. ते चिकट पांढरट असते, त्यामुळे विशेषतः वाढीच्या टप्प्यावरच्या मुलग्यासाठी ती काहीशी लाजिरवाणी घटना असते. ती कुणाला कळू नये असा प्रयत्न मुले करतात, तसेच आपले काहीतरी चुकले अशीही भावना त्यांच्या मनात निर्माण होते. खरे म्हणजे त्यात त्या मुलग्याचे चुकलेले असे काहीच नसते. हे असे सर्वानाच होत असते.”

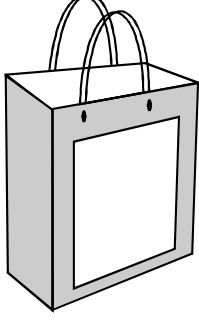
(मुलामुलींनी प्रश्न विचारावेत अशी विनंती करावी, सर्वाना कागद द्यावेत आणि काही ना काही प्रश्न प्रत्येकाने विचारायचाच आहे, काहीच प्रश्न नसेल तर एकवेळ कोरा कागद पेटीत टाकावा पण कागद घ्यावाच, अशी विनंती करावी. ही युक्ती अतिशय प्रभावी आहे, ती बहुतेक वेळी सफल होते. लाजून प्रश्न न विचारणांवरचे दडपण जाते, आणि आपल्याला असे दिसते की सर्वानीच प्रश्न विचारलेले आहेत. त्या प्रश्नांची उत्तरे द्यायला हवीत.)

कदाचित तुमच्या मनात आले असेल की ...

- : मला अजूनही वाटते की काही मुलामुलींना ही चर्चा ऐकतानाही लाजल्यासारखे नाही का होणार? आजची पिढी आधीच्या पिढ्यांपेक्षा अधिक धीट आहे. शिवाय अगदी मोबाईलवरही आता जगातले बरेचसे ज्ञान उपलब्ध आहे, त्यामुळे आता सांगितले आहेत, त्यापेक्षा अधिक गुंतागुंतीचे प्रश्न त्यांच्यासमोर आहेत. ते विचारता यावेत यासाठी मुलगे व मुली यांची वेगवेगळी सत्रे असावीत का?
- : सत्रे जरी वेगवेगळी नसली तरी त्यानंतर प्रश्न विचारण्यासाठी जागा दिलेली आहेच. कदाचित त्यापुढेही काही मुद्दे असलेच तर सर्वजण एकत्र एका परिवारासारखे राहत असल्याचा फायदा करून घेता येईल.
- : इथले संवादक तासा-दोनतासांचे सत्र घेऊन बाहेर निघून जात नाहीत. सर्व संवादक सर्व सत्रांना उपस्थित राहतात. तसेच कार्यशाळेनंतरही बोलायचे असले तर आपले मोबाईल नंबरही सहभागींना देतात. काही कार्यशाळांमध्ये मुलींनी इच्छा व्यक्त केल्यावर वेगळ्या वेळी त्यांच्याशी खास असे बोलणेही करावे लागले, आणि तेवढी मुभा आणि लवचीकता या कार्यशाळेत अपेक्षितच आहे.

सत्र ५.२ - निरोध { १५ मिनिटे }

हेतू : जोडीदाराला लागण टाळण्यासाठी निरोध हाच एकमेव उपाय आहे. त्यासाठी निरोधबद्दल मुलगांनी आणि मुलींनीही जाणून घ्यावे.



साहित्य -
निरोध व शक्य असले तर फीमेल कंडोम. **(निरोधची सविस्तर माहिती, एच.आय.व्ही. विषयी हे आपल्याला माहिती हवे, या पुस्तकात आहेच.)**

“आपल्याला इतर सर्वांप्रमाणेच आपल्या लैंगिकतेचा हक्क आहे, जोडीदार असण्याचा, हवे असेल तर लग्न करण्याचा, मूल होण्याचा हक्क आहे, हे आपल्याला आता कळलेले आहे. परंतु त्यात आपली स्वतःची आणि आपल्या जोडीदाराबाबतची जबाबदारीही आपल्याला मान्य आहे.”

“आपल्या जोडीदाराला एच.आय.व्ही.ची लागण होऊ नये, किंवा दोघांनाही मुळातच एच.आय.व्ही.ची लागण असेल तरीही आपल्या शरीरात असलेला विषाणू कदाचित वेगळ्या प्रकारातला किंवा आपण जे औषध घेतो त्या औषधांना दाद न देणारा असेल, तर अशा विषाणूची अशी वरलागण आपल्या जोडीदाराला होऊ द्यायची नाही. म्हणून एच.आय.व्ही असलेल्या

प्रत्येकाने प्रत्येक लैंगिक संबंधाच्या वेळी निरोधचा वापर करायलाच हवा.”

(निरोधचे महत्त्व मुलांना सांगणे गरजेचे आहे. निरोध कसा वापरावा, कोणत्या गोष्टी ध्यानात घेणे गरजेचे आहे व गर्भनिरोधनाची इतरही साधने कोणकोणती आहेत तेही हवे तर म्हणजे सहभागींच्या वय समज, आकलनानुसार व आवश्यकतेनुसार सांगावे. (सहभागी जर १८-१९हून मोठे असतील तर गर्भनिरोधनाच्या साधनांमध्ये गोळ्या, तांबी, व मूल बंद होण्याच्या स्त्री व पुरुषांच्या शस्त्रक्रिया याबद्दल बोलावे. मोठ्या सहभागींकडून गर्भनिरोधनाबद्दलचे प्रश्नही येतात.) प्रत्येक संबंधावेळी निरोध वापरणे का गरजेचे आहे ते सांगावेच. (इतर साधने वापरत असलो किंवा ऑपरेशन झाले असले तरी निरोध हवाच, हे आणि असे का हेही आवर्जून सांगावे.) निरोध वापरताना कोणती काळजी घ्यायची, तो कसा उलगडावा ह्याचे प्रात्यक्षिक दाखवावे. सर्वांना हवे तर निरोध हातात घेऊन बघायला द्यावे. निरोध आणि ए.आर.टी. ह्या दोन गोष्टी स्वतःची व दुसऱ्या व्यक्तीची काळजी घेण्यासाठी कायम गरजेच्या आहेत हे लक्षात ठेवायला सांगावे.)

“स्त्रियांना वापरता यावा असाही निरोध आता बाजारात आलेला आहे, अद्याप त्याचा पुरेसा प्रसार झालेला नसल्याने तो बराच महाग, म्हणजे ८०-१०० रुपयांना मिळतो. हे स्त्रियांच्या नियंत्रणातले साधन असल्याने त्याबद्दलची माहिती असणे महत्त्वाचे आहे.”

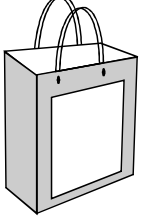
माझ्या नोंदी...

सत्र ५.३ - नातेसंबंधांचे इंद्रधनुष्य { ३० मिनिटे }...

हेतू :

नात्यांचे अनेक रंग समजावून घ्यावेत.

: दोन माणसांतील, विशेषतः दोन जोडीदारांमधील नाते सुंदर बनवण्यासाठी 'नात्यामध्ये काय हवेच' याचा विचार करावा.



साहित्य -
चार्ट कागद आणि रंगीत स्केच पेन्स
किंवा फळा आणि रंगीत खडू

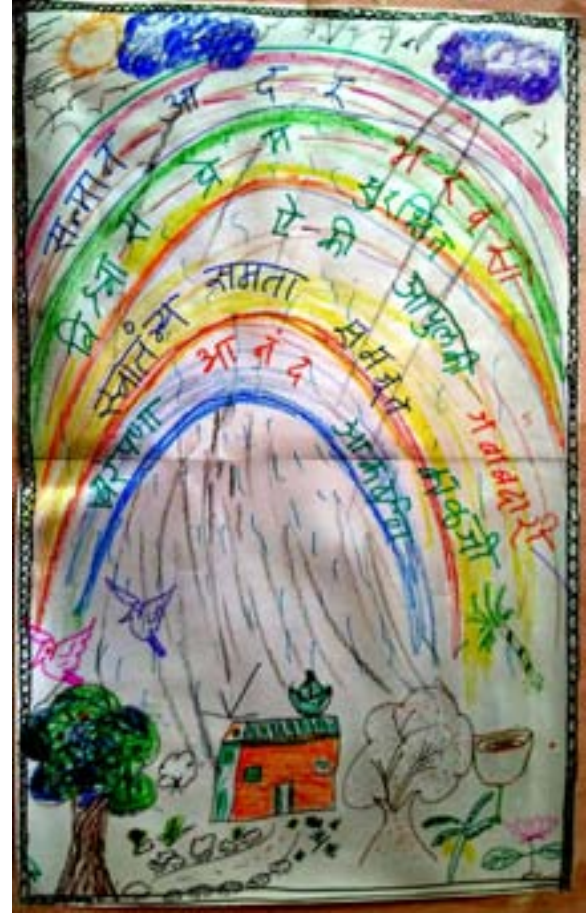
“माझ्या प्रिय मित्रांनो आणि मैत्रिणींनो, मी तुम्हाला एक प्रश्न विचारतो, कुठल्याही चांगल्या नात्यासाठी विशेषतः जोडीदारासह असलेल्या नात्यामध्ये कोणत्या गोष्टी महत्त्वाच्या मानायला हव्यात? कोणत्या गोष्टी हव्यातच? आपली आत्तापर्यंत जी चर्चा झालेली आहे, त्यातून याबद्दलचे विचार आपल्या मनामध्ये सुरू असतील. त्या सगळ्या गोष्टींची आपण एक यादी करूया.

तुम्ही सांगा, ते मी फळ्यावर / मोठ्या पोस्टर-कागदावर लिहितो.”

(फळ्यावर किंवा मोठ्या कागदावर वेगवेगळ्या रंगांचे खडू किंवा व्हाईटबोर्ड मार्कर्स घेऊन संवादकाने मुलांकडून येणारे मुद्दे लिहायला लागावेत. लिहिताना शेजारील चित्रात दाखवल्याप्रमाणे इंद्रधनुष्याप्रमाणे त्यांची मांडणी करता येईल, अशा प्रकारे लिहावेत.)

विश्वास, प्रेम, सुरक्षितता, काळजी असे मुद्दे सुरवातीला येतात. कथांच्या चर्चांमध्ये हे मुद्दे आलेले आहेत, ते मुलांच्या मनात ताजे असतात. पुढे दिलेले सर्व मुद्दे यावेत. यासाठी काही वेळा उदाहरणे देऊन, 'अशी परिस्थिती असेल तर चालेल का? नको असेल तर इथे कुठला मुद्दा सांगाल?' अशा पद्धतीने सर्व मुद्दे मुलांकडूनच घ्यावेत. काही मुद्दे सुचवावे लागतात, त्यासाठी मुलांच्या प्रतिसादामधून काही मुद्दे वेचून घ्यावे लागतील. उदाहरणार्थ, 'मान द्यायला पाहिजे', अशा प्रकारे मुले म्हणाली तर, 'म्हणजे आपण याला सन्मान असे म्हणूया का? तुमची

परवानगी असेल तर मी तो मुद्दा लिहितो' असे सांगून तो लिहावा. 'किंमत ठेवायला पाहिजे, जे सांगेल ते खरे असायला पाहिजे, फसवायला नाही पायजेल, आपल्यात एकपणा असायला हवा, एकत्र मजा यायला हवी' अशा वाक्यांमध्ये मुलांचा प्रतिसाद सहसा येतो. त्यातून आदर, भ्रवसा (विश्वासार्हता), स्वातंत्र्य, समता, खरेपणा, ऐक्य, आनंद असे मुद्दे यावेत, विश्वास आणि भ्रवसा किंवा विश्वासार्हता हे मुद्दे आम्ही मुद्दाम वेगवेगळे लिहिलेले आहेत. एकमेकांवर मनातून ठेवलेला विश्वास म्हणजे एखाद्या व्यक्तीबद्दल वाटणारा विश्वास (इंग्रजीत कॉन्फिडन्स) आणि विश्वासार्हता - आपल्याला खरे तेच सांगितलेले असेल अशी खात्री (इंग्रजीत रिलायबिलिटी) हे जवळचे तरीही थोडे वेगळे मुद्दे आहेत. दोन्हीही यावेत. सहनशीलता, तडजोड असे मुद्देही येतात. त्याचे उदाहरण विचारावे. 'सहनशील फक्त स्त्रीने असायला हवे का', किंवा 'तडजोड कुणी करायची, आणि कुठल्या मुद्यांबाबत करावी' ह्यावरही बोलावे. फसवणूक आणि जबरदस्ती या मुद्यांबाबत तडजोड करणे बरोबरच नसते.



सर्व मुद्दे लिहून झाल्यावर संवादकाने त्या मुद्यांना धरून वलयाकृती काढत इंद्रधनुष्य रेखाटावे. काढताना 'हे काय चित्र होते आहे ते सांगा' म्हणावे, मुले अचूक ओळखतात. त्यानंतर 'तुमच्यापैकी चित्र काढायला कुणाला आवडते' असे विचारून त्या मुलाला/मुलीला पुढे बोलवावे. 'इंद्रधनुष्य आपण काढले आहे, पण इंद्रधनुष्य तयार कसे होते, केव्हा होते?' असे विचारून सूर्यप्रकाश, पाऊस, ढग वगैरे चित्रे काढायला सुचवावे. 'आणखी कुणाला चित्रात भर घालायचीय का? पाऊस पडतोय तर पावसात आणखी कशाचे चित्र काढाल, मोर येतो का कुणाला काढता', असे विचारत, प्रोत्साहन द्यावे. मुले हौशीने पुढे येऊन फळाभर चित्रे काढतात.)

(या अपेक्षांमध्ये 'दिसायला सुंदर' असा मुद्दा क्वचित काढला जातो. कुणी काढला तर फारच बरे, कारण मग त्यावर बोलणे सोपेच होते. न निघाला तर आपणहून विचारावाही. 'सौंदर्य ही कल्पना प्रत्येक माणसागणिक बदलते. सौंदर्याची अशी काही व्याख्या करताच येत नाही. इथे समोर बसलेली सर्व मुले आणि मुली सुंदरच आहेत. आपल्याला आवडणारी गोष्ट करत असताना प्रत्येक माणूस सुंदरच दिसतो.' असे म्हणून एखाद्या चांगल्या गायकाचे उदाहरण देता येईल. सगळे रंग जसे आपापल्या प्रकारे छान दिसतात, आणि ते वेगवेगळे आहेत, त्यामुळे त्यांचे वेगळेपण हेच सुंदर आहे, तसेच प्रत्येक माणूस दुसऱ्यापेक्षा वेगळा दिसतो, म्हणूनच तो सुंदर दिसतो. सगळ्या मुली ऐश्वर्या राय दिसल्या किंवा सगळे मुलगे सलमानखान दिसले तर आयुष्यात काही मजाच नाही.

आपल्या आसपासची माणसे इतकी वेगवेगळी दिसतात, त्या सर्वांच्यामुळे आपल्या जीवनात सौंदर्य येते. इंजरीत अशी म्हण आहे की सौंदर्य हे कोणत्याही व्यक्तीत किंवा गोष्टीत नसते, ते बघणाऱ्याच्या डोळ्यात असते, हे जरूर सांगावे)

''आपण सर्वांनी मिळून हे सगळे मुद्दे काढलेले आहेत. ह्यातला कोणता रंग नात्यामध्ये नसला तरी चालेल असे विचारावे. मुले विचार करतील, बहुतेक वेळा मुले यातले सर्व रंग हवेच आहेत असे सांगतील. हे सगळे मुद्दे आपल्या सगळ्याच नात्यांमध्ये महत्त्वाचे आहेत. विशेषतः अत्यंत जवळिकीच्या नात्यामध्ये तर आहेतच. ह्यांची आठवण ठेवूया. आपण नात्याची जोडणी करू लागतो, म्हणजे एखादी व्यक्ती आपण आपली जोडीदार म्हणून निवडतो तेव्हापासून हे मुद्दे आपल्या मनात हवेत. आपण आपल्या जवळच्या व्यक्तीकडून जी अपेक्षा करतो, ती अपेक्षा आपण आपल्या स्वतःकडूनही करायला हवी. कारण आपण जर आपल्या जोडीदाराशी खरेपणाने वागत नसलो, तर आपला जोडीदार आपल्याशी खरेपणाने वागेल अशी अपेक्षा आपल्याला करताच येणार नाही.

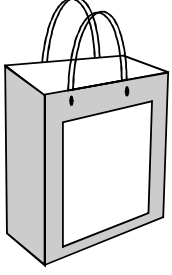
समाजात जोडीदाराबद्दलच्या म्हणजे, मुलींच्या नवऱ्याबद्दलच्या आणि मुलांच्या बायकोबद्दलच्या अपेक्षा काय असतात? त्यापेक्षा किती वेगळ्या अपेक्षा आपण काढल्या आहेत? आपण कोणीही पैशांच्या श्रीमंतीबद्दल बोललो नाही, इतर कशाबद्दलही बोललो नाही. त्या सगळ्या गोष्टी चांगल्या नात्याच्या दृष्टीने अजिबात आवश्यक नाहीत, मात्र चांगल्या नात्यासाठी आवश्यक आहे ते हे इंद्रधनुष्य.''

: यापूर्वी झालेल्या कार्यशाळांमध्ये काही सहभागींनी असा प्रतिसाद दिलेला होता की, आज आम्हाला असे वाटते की, आम्हाला एच.आय.व्ही. आहे हे आमचे सुदैवच म्हणायला हवे, कारण तो नसता तर आम्हाला या कार्यशाळेला यायला मिळाले नसते.

सत्र - ५.४ सकारात्मक जगणे { ४५ मिनिटे }

हेतू : एच. आय.व्ही. सह जगण्याचा सक्षम सकारात्मक, सुंदर दृष्टिकोन निर्माण व्हावा.

: आपण सर्वजण एकमेकांसोबत आहोत हा विश्वास निर्माण व्हावा.



साहित्य -

कापड घातलेला फळा व चित्रकात्रणे :
सकारात्मक जगणे : स. ज. - १ ते १३

“आजचा आपल्या कार्यशाळेचा शेवटचा दिवस आहे. आपण इथून जाताना मनात काय घेऊन जाणार आहात त्याची एक गोष्ट मी सांगणार आहे. मी आता एक एक चित्र लावत जाणार आहे आणि त्यातून काय तयार होते ते तुम्ही लक्ष देऊन बघितले की तुम्हाला कळणार आहे.”

“मी हे एक चित्र लावतो, हे चित्र कशाचे आहे, चाकाचे आहे.”



सकारात्मक जगणे १ एक स्पोक आहे आहाराचा. म्हणजे जेवणखाण. भक्कम हवे ते. (थोडी उजळणी घ्यावी) आणि एच.आय.व्ही. बरोबर आपले शरीर सतत झगडत असते, लढाई करत असते म्हणून बाकी इतर मुलांपेक्षा किमान दहा टक्के जास्त खायला हवे. आपण आहाराबद्दल बोललो होतो तेव्हा ह्या गोष्टीचा उल्लेख झाला होता. आपल्या वयाच्या इतरांपेक्षा आपल्याला एक वाटीभर जास्त खायलाच हवे.

दुसरा एक स्पोक आहे, तपासणीचा. तुम्हाला माहिती आहेच की किती महिन्यांनी 'सीडी४' ची तपासणी करावी लागते. ती नियमितपणे करायला हवी. कधी कधी आणखीही काही तपासण्या कराव्या लागतात. (थोडे प्रश्न विचारून याबद्दलची माहिती मुलांना विचारून घ्यावी.) सीडी४ तपासणीचे

महत्त्व कोणी सांगेल का पुन्हा एकदा? (मुलांकडून उत्तर अपेक्षित आहे) आणखी एक स्पोक व्यायामाचा दिसतो आहे इथे. रोज थोडा तरी व्यायाम करायला हवा. आपले सगळे स्नायू, सांधे चांगले राहायला, अगदी जिम वगैरे लावायला नको, वीस किंवा तीस मिनिटं कोणताही शारीरिक व्यायाम रोज नियमितपणे करावा. प्राणायाम आणि योग हे शरीर आणि मनासाठीही उपयोगी आहेत. व्यसने नकोतच. म्हणून एक स्पोक निर्व्यसनी राहाण्याचा. तंबाखू, गुटखा, बिडी, सिगारेट, मिसरी, दारू हे आपले शत्रूच आहेत. या व्यसनांमुळे आपले काय काय नुकसान होते हे तुम्हाला माहिती आहेच. शिवाय त्यामुळे आपली प्रतिकार शक्तीही कमी होते. म्हणून व्यसनापासून दूर राहाणे चांगले.”

“चांगल्या सवयी लावून घ्यायच्या म्हणजे उदा. स्वच्छतेच्या सवयी. आंघोळ, जेवण्या-खाण्यापूर्वी हात धुणे, केसांची निगा, कपड्यांची स्वच्छता हे तर आपल्याला माहिती आहेच. मी याबद्दल आणखी काय सांगू? आणखी कोणत्या चांगल्या सवयी असतात, कोण सांगेल बरं?” (थोडी चर्चा होऊ द्यावी).

“आता हे दुसरे चाक बघा. मनाचे चाक. (दुसऱ्या चाकाचे चित्र लावावे, चित्र - स. ज. २)



सकारात्मक जगणे २

याचेही स्पोक्स पहा. एक स्पोक आहे आनंदाचा. नेहमीच सदासर्वकाळ आनंदी राहाता येत नाही. हे खरं आहे. पण तरी आनंद आपल्या वाट्याला येणे हा आपला हक्क आहे. 'उमेद' हाही

आणखी एक स्पोक आहे.

उमेद म्हणजे काही तरी

चांगलं करण्याची इच्छा. मनाचीही ताकद असते. जशी शरीराची असते ना तशी. ती ताकद कशामुळे वाढते? एक म्हणजे योग्य वैज्ञानिक माहिती असली की आत्मविश्वास वाढतो. मग तो एच.आय.व्ही. असो की ए.आर.टी., आहार असो की सीडी४. काही असो, आपल्याला नीट सगळी माहिती असली की आपल्या मनाची ताकद वाढते. आपल्या डोळ्यांसमोर स्वप्नेही हवीत. अन्यथा पुढे मोठे झाल्यावर काय करणार, कसे जगणार, आपला जोडीदार कसा असेल, आपला समाज कसा असायला हवा याबद्दल काही विचार कसा होणार? आपल्याला काय करायचे आहे, त्याची दिशा कशी कळणार? तर अशी वेगवेगळी

स्वप्ने असतात आपली. ती पाहायला हवीत. जपायला हवीत.”

“हे कशाचे चित्र तयार होते आहे, हे ऐव्हाना तुम्हाला समजले असेल.” सामान्यपणे मुले ओळखतात.

“आपल्या पाठीचा जसा कणा असतो तसा सायकलचा कणा म्हणजे लोखंडी नळ्यांनी बनवलेला हा त्रिकोण. त्यालाच चाके, सीट, हँडल सगळे जोडलेले असते. त्यापैकी पुढचे चाक जोडणारी नळी म्हणजे ए.आर.टी. हा विषय तर आपल्याला खूपच चांगला ठाऊक झालाय आता.



सकारात्मक जगणे ३

(चित्र - स. ज. ३ लावावे.) या नळीवर हँडल आहे, सायकलला दिशा देणारं.

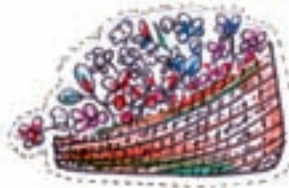


सकारात्मक जगणे ४

(चित्र - स. ज. ४ लावावे.) हँडल आणि कधी कधी आपल्या सायकलच्या वेगाला कमी करण्यासाठी ब्रेक हवे असतात. तेही हाताशी हवेत. या नळीला पुढे हँडलच्या खाली दिवा पाहिजे. (चित्र - स. ज. ५ लावावे.) अंधारात रस्ता दिसायला हवा. तिथे खूप खड्डे, दगड असू शकतात वाटेवर. त्याच्या खाली एक टोपली जोडली आहे. फुलांची म्हणजे आनंदाची.



सकारात्मक जगणे ५



सकारात्मक जगणे ६

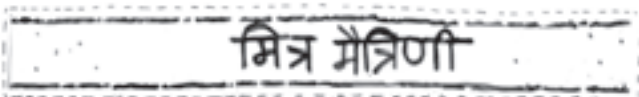
(चित्र - स. ज. ६ लावावे.)

त्रिकोणातली पुढची तिरपी नळी कशाची बनली आहे?

(चित्र - स. ज. ७ लावावे.)

मित्र आणि मैत्रिणी ! आपल्या विश्वासाचे जवळचे आधार देणारे मित्र आणि मैत्रिणी.

आपला एक मित्रमैत्रिणींचा ग्रुप हवा. मौजमजा तर आहेच पण अडीअडचणीला,

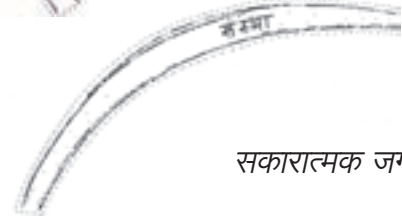


सकारात्मक जगणे ७



सकारात्मक जगणे ८

संकटकाळात सोबत राहाणारा ग्रुप हवा. “सायकलची सीट म्हणजे जोडीदार. (चित्र - स. ज. ८ लावावे.) मनाजोगता चांगला, विश्वासूजीवनसाथी हवा.”



सकारात्मक जगणे ९

“आडवी नळी आपल्या संस्थेची (किंवा घराची). (चित्र - स. ज. ९ लावावे.) ज्या संस्थेत (जिथे) आपण राहातो. लहानाचे मोठे होतो, ती संस्था. संस्थेत आपली काळजी घेणारे लोक असतात. गरज असली तर तिथे डॉक्टर

येतात. आपली तपासणी करतात किंवा आपण दवाखान्यात जातो. औषधे घेतो. यांचा आपल्याला खूप मोठा आधार असतो. आता चैन (स. ज. १०) आणि पेडल (स. ज. ११) लावून ती पूर्ण करा. आता या सायकलच्या सीटवर कोण बसलेय ते पाहू या?”



सकारात्मक जगणे १०



सकारात्मक जगणे ११



सकारात्मक जगणे १२

(चित्र - स. ज. १२ लावा त्यावर प्रथम मुलाचा चेहरा) (चित्र - स. ज. १३) आणि नंतर मुलाचा चेहरा काढून मुलीचा चेहरा (चित्र - स. ज. १४) लावावा.)

“या मुलीनं ‘सो व्हॉट’ चा टीशर्ट घातला आहे. ‘सो व्हॉट’ म्हणजे काय? असेल तर असू दे एच.आय.व्ही. सो



सकारात्मक जगणे १३

व्हॉट!'शिवाय कॅरीअरला मस्त फूटबॉल लावलेला आहे. (स.ज.१५)

सायकलच्या पुढे फुले लावलेली आहेत.

जीवनातल्या आनंदाची खूण आहे ती. तो आनंद त्या मुलीच्या किंवा मुलाच्या चेहऱ्यावरही आपल्याला दिसतो आहे.

(चित्र - स. ज. १६ तयार झाले) हवी ना



सकारात्मक जगणे १५

अशी सायकल प्रत्येकाची ?



सकारात्मक जगणे १४



सकारात्मक जगणे १६

कदाचित तुमच्या मनात आले असेल की ...

- : सो व्हॉट हा गट उभा राहिला आहे हे खरे, पण तो, सातत्याने एकमेकांच्या मदतीला असेल का?
- : गट मदतीला असेल म्हणजे असायला हवा, कारण ती या मुलामुलींची गरज आहे. पण तो बदलतही राहिल. खरे सांगायचे तर कोणत्याही वेगळ्या गटाची समाजाला गरज असता कामा नये. एकमेकांच्या मदतीला केवळ त्यांच्यात्यांच्या गटानेच का असावे? संपूर्ण समाजानेही त्यांना स्वीकारून आवश्यक मदत नको का करायला? गटाने स्वतःला वेगळे काढून आपली अस्मिता जागवायची, आणि आपल्या गटाच्या पदरात सोईसवलती पाडून घ्यायच्या हे सशक्त समाजाचे चित्रच नाही. समाजातल्या प्रत्येकाला सुरक्षित, सशक्त आणि स्वीकारलेलेच वाटायला हवे. तसे घडत नाही म्हणून लोक जाती, धर्म, वर्ण, लिंग, प्रांत अशा अनेक चौकटी लावून आपलाआपला वेगळा गट करतात. मग ह्या वेगवेगळ्या गटांची भांडणे होतात. हा आपल्या समाजाचा मोठा प्रश्न आहे. आपण त्याचे परिणाम रोज भोगतो आहोत.
- : परंतु या सत्रात तयार झालेल्या सायकलवरती सो व्हॉट चा टीशर्ट घातलेली मुलगी किंवा मुलगा आहे. म्हणजे प्रत्येक कार्यशाळेतून सो व्हॉट गट वाढत जायला आपल्याला हवा आहे.
- : सो व्हॉट हे गटाचे नाव आहे तसा त्यांचा एच.आय.व्ही.कडे बघण्याचा दृष्टिकोण आहे. हा दृष्टिकोण असायलाच हवाय, आणि आजच्या परिस्थितीत वेगळा गटही हवा आहे कारण आज समाजाची आणि सरकारचीही पुरेशी साथ या मुलामुलींना मिळत नाहीय. ती मिळावी म्हणून प्रयत्न करायचे तर व्यक्तीपातळीवर ते होणारच नाहीत. गट हवा, गटाची ओळख हवी, फक्त हेही लक्षात ठेवायला हवे की गट, गटाची ओळख, गटाची अस्मिता, याच्या पुढे जायला लागेल. सो व्हॉट गटात आज केवळ एच.आय.व्ही. असलेलेच आहेत. हे बंधनही झुगारून हा गट वेगळा न राहता समाजाची संपूर्ण साथ मिळायला हवी. हे अर्थातच, एक स्वप्न आहे.
- : आपणखी वीस वर्षांनी एच.आय.व्ही. हा प्रश्न म्हणून उरलेला नसेल, तेव्हा सो व्हॉटची गरज राहणार नाही.
- : हो, कदाचित एच.आय.व्ही.साठी राहणार नाही, पण इतर काही प्रश्न येतील, मुद्दा आहे या निमित्ताने आपण समाज म्हणून काही शिकतो आहोत का आणि आपापले गट घेऊन आपापल्या प्रश्नांची तड लावण्यापलीकडे सर्वांचा विचारही करणार आहोत का असा.



सत्र ५.५ - कार्यशाळेचे नाव ठरवणे { ३० मिनिटे }

ह्या कार्यशाळेतून आपल्याला काय मिळाले, असे सहभागींना वाटते, याची एक खूणच या नावातून व्यक्त होत असते. शिवाय आपण स्वतः कल्पकतेने या कार्यशाळेमध्ये काही नवीन भर घालतो ही भावनाही मुलामुलींना आवडते.

संवादकाने म्हणावे, “आपल्याला आपल्या या कार्यशाळेला नाव द्यायचे आहे. आपल्याला ही कार्यशाळा कशी वाटली यावरून आपण प्रत्येकाने एक नाव सुचवायचा प्रयत्न करायचाय. त्यानंतर लोकशाही पद्धतीने आपण त्यातून एक नाव निवडू.”

(प्रत्येकाला नाव सुचवायला सांगावे. सांगितलेले नाव

फळ्यावर लिहावे. काहीजण दुसऱ्याने सुचवलेल्या नावालाच आपले अनुमोदन असल्याचे सांगतात. तेही स्वीकारावे. सगळी नावे लिहून झाल्यावर एकेक नाव घेऊन त्याला किती मते आहेत हे हात वर करून सांगायला सांगावे. प्रत्येक नावाला किमान एक मत मिळालेच पाहिजे. ज्याने ते सुचवले आहे, त्याने तरी त्या नावाला मत द्यायलाच हवे. प्रत्येक नावाला मत देण्याची सर्वांना प्रत्येकवेळी मुभा आहे. कार्यशाळेच्या प्रत्येक नावापुढे मिळालेल्या मतांची संख्या लिहावी. कोणत्या नावाला सर्वात जास्त मते मिळतात ते पाहून आपण सर्वांच्या वतीने या कार्यशाळेचे नाव ठरवावे. ही प्रक्रिया लोकशाहीवर आधारलेली, आपल्या मतावर ठरणारी असते, हे मुलामुलींना आवडते.)

सत्र ५.६ - सो व्हॉट फिल्म { १ तास }

प्रोजेक्टर, पडदा अशी व्यवस्था शक्य असल्यास सो व्हॉट ही फिल्म दाखवता येईल. (फिल्म लहानशीच असल्याने एकदा दाखवून झाल्यावर पुन्हा एकदा दाखवायची का असे विचारावे, हवी असल्यास दाखवावी.) दुसऱ्यांदा पाहताना मुलेमुली ते गाणे गुणगुणू लागतात. अशावेळी सर्वांनी फिल्मच्या सोबतीने गाणे म्हणायलाही हरकत नाही. मुलेमुली म्हणत असतील तर आपणही सुरात सूर मिळवून प्रोत्साहन द्यावे.



सत्र : ५. ७ - मूल्यमापन प्रश्नावली भरून घेणे. { १ तास }

कार्यशाळेच्या पहिल्या दिवशी आपण जी प्रश्नावली भरून घेतली. त्याचा दुसरा भाग असलेली प्रश्नावली भरून घेऊ.

मूल्यमापन : कार्यशाळेच्या शेवटी

कार्यशाळेआधी गटानुसार भरलेली प्रश्नावली तर संवादकांजवळ असेलच. त्याच कागदांवर पाठीमागे कार्यशाळेनंतरच्या प्रश्नावलीचे दहा प्रश्न आपण लिहून ठेवलेले असतील. बरेचसे प्रश्न समानच आहेत. सुरवातीला आपण आपल्या गटाशी संवाद करून प्रश्न विचारले, त्याच पद्धतीने आताही विचारावेत. व मुलामुलींची उत्तरे नोंदवून ठेवावीत. त्यामुळे कार्यशाळेत मुलामुलींच्या आकलनात झालेला फरक आपल्याला पाहता येईल. परिशिष्टातील मूल्यमापन टिपणात त्याबद्दल अधिक सविस्तर म्हटलेले आहेच.

कार्यशाळेच्या पाचव्या दिवशी भरायची प्रश्नावली

१. एच.आय.व्ही. म्हणजे काय? एच.आय.व्ही. आणि एड्स मध्ये काय फरक आहे?
२. एच.आय.व्ही. कशामुळे होतो? हात लावल्याने एच.आय.व्ही. होतो का? डसांमुळे एच.आय.व्ही.पसरतो का?
३. व्यक्तीला एच.आय.व्ही. आहे की नाही हे कसे समजते?
४. ए.आर.टी. औषधे घेताना कोणती काळजी घ्यावी लागते? वेळेबाबत, खाण्यापिण्याबाबत, किती काळ घ्यायची?
५. आईकडून बाळाला एच.आय.व्ही. होतो का?
६. मासिकपाळीमध्ये देवळात जावे की नाही? हे उत्तर का निवडले?
७. एच.आय.व्ही.सह जगताना कोणकोणत्या गोष्टींकडे जास्त लक्ष द्यावे? (जेवणखाण, व्यायाम, औषधे)
८. आपल्याला एच.आय.व्ही. असल्यामुळे आपल्यात इतरांपेक्षा काही वेगळे आहे, आपण इतरांपेक्षा वेगळे दिसतो, असे तुम्हाला वाटते का? काय वेगळेपणा जाणवतो?
९. आपल्याला एच.आय.व्ही. आहे त्यामुळे आपले पुढे कसे होणार अशी चिंता तुम्हाला वाटते का? काय चिंता वाटते?
१०. या कार्यशाळेतून तुम्हाला काय मिळाले? तुमच्यात काही बदल झाले का? कोणते?

सत्र : ५. ८ – या कार्यशाळेबद्दल मला काय वाटले? { १ तास }

सहभागी, संवादक आणि सो व्हॉटच्या कार्यकर्त्यांनी सर्वांनी आपल्याला या कार्यशाळेबद्दल काय वाटले ते सांगावे. काय आवडले, काय आवडले नाही, काय मिळाले यापैकी काहीही सांगावे, असे सहभागींना सांगून संवादकांनी मात्र केवळ विधायक मतेच द्यावीत. तक्रारी करू नयेत. प्रतिसाद सांगताना काही मुलामुलींना आवर्जून सांगायचे असते. असे असेल तर

त्यांना आधी बोलू द्यावे. ओळीने सर्वांनी बोलावेच असे नाही. सर्वांनी बोललेच पाहिजे असेही नाही. संवादकांनी मात्र सर्वांनी जरूर बोलावे. त्यामध्ये मुलामुलींची हिंमत वाढवणारेच अनुभव, विचार असावेत.

ह्या सत्रापासून अनेकदा मुले, विशेषतः मुली रडायला लागायला सुरवात होते. आमची सूचना अशी आहे की मुलेमुली रडतील मात्र संवादकांनी रडू नये. चांगल्या सकारात्मक पद्धतीने निरोप घ्यावा.

समारोप : { १५ मिनिटे }

कार्यशाळेच्या शेवटी सर्वांनी गोल करून उभे राहून एक गाणे म्हणावे. 'आकाशगंगा सूर्य चंद्र तारा' हे गाणे शांत सुरांचे आहे. ते गाताना मन शांत होत जाते.

आकाशगंगा सूर्य चंद्र तारा
सुबह और शाम, किसी एक के नहीं
किस की भूमी किस की नदी
किस की सागरधारा
भेद केवल शब्द है, मेरा तुम्हारा
वोही हास्य वोही रोना आशा निराशा
वोही मानव उर्मी लेकिन भिन्न भाषा
इंद्रधनु के अंदर जंग ना होते कभी
सुंदरता के लिये रंग बने है सभी
नीनू मुजुमदार

परिशिष्ट

अ	१. पालकांसाठी पत्र	११३
	२. पालकांचे संमतीपत्र	११४
	३. मूल्यमापन	११५
नु	४. हे आपल्याला माहिती हवे	११७
	५. चित्रमाहिती	१३६
	६. कथा	१३६ - १५१
क्र	आनंद	१३७
	अनिता	१३९
	कांचन	१४१
म	मिताली	१४३
	रुपेश-समता	१४५
	आनंद २	१४७
णि	अनिता २	१४९
	कांचन २	१५१
	७. मोकळिका	१५३
का	८. वेळेचे नियोजन	१५६

तारुण्यभान कार्यशाळा

पालकांसाठी पत्र

प्रिय _____ चे पालक

आपला पाल्य आता वाढीच्या वयात आहे. या वयात होणाऱ्या शारीरिक आणि मानसिक बदलांमुळे मुलांच्या मनात अनेक प्रश्न निर्माण होतात. असे प्रश्न या वयातल्या एका-दोघांना नाही तर सगळ्यांच्याच मनात घिरटया घालत असतात. कुणाला विचारण्याची भीती आणि लाजही वाटते. आपल्या मुलांच्या संदर्भात हे प्रश्न थोडेसे अधिक गुंतागुंतीचे आहेत, याची आपल्याला कल्पना आहेच. मुलांशी अगदी मोकळा संवाद व्हावा, त्यांच्या प्रश्नांना उत्तरे मिळावीत या हेतूने आम्ही एक कार्यशाळा आयोजित केलेली आहे. इथे येणारी सर्व मुले वाढीच्या वयातली आणि एच. आय.व्ही.ची लागण असलेली आहेत. मात्र आपल्याला असलेल्या लागणीची त्यांना कार्यशाळेत येण्याआधी माहिती असणे अपेक्षित आहे. या सर्व मुलांची एकमेकांशी दोस्ती व्हावी असाही आमचा हेतू आहे.

ही कार्यशाळा पूर्ण पाच दिवस आणि राहती असेल. या ठिकाणी कार्यशाळेत सहभागी होणाऱ्या सर्वांनी पाचही दिवस तिथेच मुक्कामी राहायचे आहे. कार्यशाळा दि. _____ रोजी सुरु होईल, आणि _____ च्या संध्याकाळी संपेल.

ह्या कार्यशाळेचे नियोजन _____

_____ या संस्थेने केलेले आहे. १४वर्षे ते २२ वर्षे या वयोगटातल्या सुमारे २५ ते ३० मुलामुलींना ह्या कार्यशाळेसाठी आमंत्रण आहे. राहण्याजेवण्याची व्यवस्था आणि इतर तयारीही करावी लागणार असल्याने आपला पाल्य येणार असेल तर त्याची/तिची नावनोंदणीही करावी.

या कार्यशाळेस येणाऱ्या सर्व मुलामुलींना एकमेकांची ओळख होणार आहे. एकमेकांबद्दल समजणार आहे. एरवी आपण इतर कुणाला सांगत नसू, तरी इथे ते इतरांना आपोआपच कळणार आहे. असे असले तरी, यामुळे नुकसान होण्याऐवजी फायदाच होईल, असे वाटते. त्यातूनच एक आधारगट तयार होईल. सगळेच एकमेकांशी मोकळेपणाने बोलू शकतील. या कार्यशाळेबद्दल काही शंका असतील तर खालील व्यक्तींशी संपर्क साधावा .

फोन नं. _____

फोन नं. _____

आपले नम्र

पालकांचे संमतीपत्र

आपल्या संस्थेकडून होत असलेल्या _____
या काळातील किशोरवयीन मुलांच्या कार्यशाळेसंदर्भातील सर्व माहिती मला समजली आहे. ह्या कार्यशाळेस माझा
पाल्य _____
वय _____ वर्षे ह्याला/हिला पाठवण्याची माझी इच्छा आहे. त्याने/तिने कार्यशाळेला जाण्यास माझी हरकत
नाही.

आपला विश्वासू

नाव : _____

सही _____

कार्यकर्त्याचे नाव व सही _____

संस्थेचे नाव , पत्ता. _____

मूल्यमापन

या कार्यशाळांच्या मूल्यमापनासाठी (मुलामुलींच्या नव्हे) आम्ही प्रश्नावलीचीच पण जरा वेगळी पद्धत वापरली. हे मूल्यमापनही मर्यादितच आहे. कार्यशाळेत शिकलेले पाच दिवसांच्या शेवटी किती लक्षात आहे, आणि त्याबद्दल आता काय वाटते आहे हेच फक्त यातून बघता येते. नेहमी वापरल्या जाणाऱ्या मूल्यमापनाच्या पद्धती आम्ही वापरल्या नाहीत कारण त्यातून परीक्षेला बसायचे, आपल्याला तपासले जाणार या गोष्टीचे एक दडपण मुलामुलींच्या मनावर येते. त्यांना असुरक्षित वाटते. ते या प्रकारच्या मूल्यमापनात अजिबात होत नाही. इतकेच नाही तर संवादकांच्या कामाचेही काही एक मूल्यमापन होते. .

पाच दिवसांच्या कार्यशाळेसाठी आम्ही पाच संवादक असायचो. पहिल्या दिवशीच्या गटविभागणीमध्ये (सत्र १.५) सामान्यपणे पाच गट तयार होत. प्रत्येक संवादकाला एकेक गट वाटून दिला जाई. ह्या गटाचे एकूण पालकत्व त्याने घ्यायचे असे. गटविभागणी नंतर संवादक आणि त्याचा/तिचा गट असे वेगळी जागा बघून गोल करून बसत.

संवादकाकडे एक प्रश्नावली असे. त्या प्रश्नावलीत दहा प्रश्न असत. प्रत्येक प्रश्न एकावर याप्रमाणे दहा कागदांवर दहा प्रश्न असत. (परिशिष्टात दोन मूल्यमापन-प्रश्नावल्या दिलेल्या आहेत : एक कार्यशाळा सुरु करण्यापूर्वी पहिल्या दिवशी आणि दुसरी कार्यशाळा पूर्ण झाल्यावर पाचव्या दिवशी) कागदाची एक बाजू कार्यशाळेच्या आधी भरायची तसेच दुसरी बाजू कार्यशाळेच्या नंतर भरण्यासाठी असे. कागदांवर कार्यशाळेपूर्वी व नंतर असे प्रश्न लिहून घेताना प्रश्नाचे क्रमांक कागदाच्या दोन्ही बाजूला समान असावेत ह्याकडे लक्ष द्यावे. गटासोबत गोलात बसून एकेका प्रश्नाचे उत्तर संवादक विचारे. ह्या प्रश्नांची उत्तरे बहुपर्यायी नाहीत. प्रश्न विचारल्यावर कुणी एखादे मूल उत्तर सांगे. त्यानंतर इतरांनी त्या उत्तरात काही कमतरता असेल तर भरून काढणारी उत्तरे घ्यावीत, त्या विषयाबद्दल आपल्याला काय माहित आहे ते सांगावे अशी अपेक्षा असे. दिलेल्या उत्तरांपैकी काही चुकलेले असेल तर आम्ही 'हे चुकले आहे, पण आता आपण शिकणारच आहोत, त्यामुळे तुला योग्य उत्तर कळेलच', असे म्हणत असू. मुलामुलींच्या नावानुसार त्यांनी दिलेली उत्तरे त्या कागदावर लिहून ठेवत असू. असे दाही प्रश्न विचारून हे सत्र पूर्ण होई. कार्यशाळेच्या दिवसांमध्येही संवादक

आपापल्या गटाकडे थोडे अधिक लक्ष देई. त्या गटातील पाच वा सहा मुले शिकत आहेत ना, याकडे बारीक लक्ष ठेवत असे. कार्यशाळेत आपल्या गटातील मुलेमुली किती आत्मविश्वासाने उत्तरे देतात हेही संवादकाला जाणून घेता येई.

कार्यशाळेच्या समारोपापूर्वी पुन्हा एकदा आपापला गट घेऊन तेच संवादक प्रश्नावली विचारत. प्रश्न जवळजवळ तेच असत. आता त्याच प्रश्नांची उत्तरे देताना आधीच्या मानाने काय बदल होतो आहे हे त्या संवादकाला समजे. ही उत्तरेही त्या-त्या प्रश्नाच्या कागदाच्या दुसऱ्या बाजूला संवादक नोंदवून ठेवत. कार्यशाळेंंतरच्या उत्तरांमध्ये जिथे काही कमतरता दिसे, किंवा उत्तर चुके त्यावेळी आम्ही संवादक त्या प्रश्नाचे उत्तर त्या मुलाला/मुलीला पुन्हा समजावून सांगत असू. यामध्ये त्या गटातील मुलेमुलीही सहभागी होत. या पद्धतीने व्यक्तिसापेक्ष तरीही गटामध्ये सहजसंवादी पद्धतीने मूल्यमापन करण्याची संधी या कार्यशाळेत घेता आली. त्यातून मुख्यतः तीन हेतू साध्य झाले.

१. मुलामुलींचे पूर्वज्ञान किती आहे, त्यात काय कमतरता आहेत, किंवा आधीपासूनच काय येते आहे, हे समजल्याने कार्यशाळेतल्या सत्रांची योजना त्यानुसार करता आली.
२. कार्यशाळेच्या आधी आणि नंतर मुलेमुली काय उत्तरे देतात याचे विश्लेषण करून नंतर कार्यशाळेच्या दर्जाचेही मूल्यमापन करता येई.
३. कार्यशाळेंंतर होणाऱ्या प्रश्नावलीमध्ये सहभागीना काय समजले नाही हे लक्षात येई, आणि काही प्रमाणात त्याची दुरुस्ती करण्याचा मार्गही शोधता येई.

कार्यशाळा सुरु असताना संवादकांपैकी एकजण संपूर्ण कार्यशाळेतील प्रक्रियेची तपशीलवार टिपणे काढत असे. कार्यशाळा झाल्यावरच्या एक ते दोन आठवड्यात सर्व संवादक आणि सो व्हॉट स्वमदत गटाचे कार्यकर्ते जमून, कार्यशाळा कशी झाली याबद्दल ही टिपणे घेऊन आणि आपल्या अनुभवावरूनही चर्चा करत असू. ह्या टिपणांचा आणि चर्चाचा उपयोग आम्हाला कार्यशाळांचा दर्जा वाढवत नेण्यासाठी निश्चितच होत गेला. या चर्चेत मिळालेल्या सूचनांनुसार कथा, किंवा प्रसंगनाट्ये यामध्येही काही बदल केले गेले. असे मूल्यमापन यानंतर कार्यशाळा घेणाऱ्यांनाही करता यावे म्हणून पुढील पानावर आमच्या दोन्ही प्रश्नावल्या दिलेल्या आहेत.

कार्यशाळेच्या पहिल्या दिवशी भरायची प्रश्नावली

१. एच.आय.व्ही.म्हणजे काय? एच.आय.व्ही. आणि एड्स मध्ये काय फरक आहे?
२. एच.आय.व्ही.कशामुळे होतो? हात लावल्याने एच.आय.व्ही. होतो का? डासांमुळे एच.आय.व्ही.पसरतो का?
३. व्यक्तीला एच.आय.व्ही. आहे की नाही हे कसे समजते?
४. ए.आर.टी. औषधे घेताना कोणती काळजी घ्यावी लागते? वेळेबाबत, खाण्यापिण्याबाबत, किती काळ घ्यायची?
५. आईकडून बाळाला एच.आय.व्ही. होतो का?
६. मासिकपाळीमध्ये देवाला जावे की नाही? हे उत्तर का निवडले ?
७. एच.आय.व्ही.सह जगताना कोणकोणत्या गोष्टींकडे जास्त लक्ष द्यावे? (जेवणखाण, व्यायाम, औषधे)
८. आपल्याला एच.आय.व्ही. असल्यामुळे आपल्यात इतरांपेक्षा काही वेगळे आहे, आपण इतरांपेक्षा वेगळे दिसतो असे तुम्हाला वाटते का? काय वेगळेपणा जाणवतो?
९. आपल्याला एच.आय.व्ही. आहे त्यामुळे आपले पुढे कसे होणार अशी चिंता तुम्हाला वाटते का? काय चिंता वाटते?
१०. तुम्हाला या कार्यशाळेकडून काही अपेक्षा आहेत का?

कार्यशाळेच्या पाचव्या दिवशी भरायची प्रश्नावली

१. एच.आय.व्ही. म्हणजे काय? एच.आय.व्ही. आणि एड्स मध्ये काय फरक आहे?
२. एच.आय.व्ही. कशामुळे होतो? हात लावल्याने एच.आय.व्ही. होतो का? डासांमुळे एच.आय.व्ही.पसरतो का?
३. व्यक्तीला एच.आय.व्ही. आहे की नाही हे कसे समजते?
४. ए.आर.टी. औषधे घेताना कोणती काळजी घ्यावी लागते? वेळेबाबत, खाण्यापिण्याबाबत, किती काळ घ्यायची?
५. आईकडून बाळाला एच.आय.व्ही. होतो का?
६. मासिकपाळीमध्ये देवळात जावे की नाही? हे उत्तर का निवडले?
७. एच.आय.व्ही.सह जगताना कोणकोणत्या गोष्टींकडे जास्त लक्ष द्यावे? (जेवणखाण, व्यायाम, औषधे)
८. आपल्याला एच.आय.व्ही. असल्यामुळे आपल्यात इतरांपेक्षा काही वेगळे आहे, आपण इतरांपेक्षा वेगळे दिसतो, असे तुम्हाला वाटते का? काय वेगळेपणा जाणवतो?
९. आपल्याला एच.आय.व्ही. आहे त्यामुळे आपले पुढे कसे होणार अशी चिंता तुम्हाला वाटते का? काय चिंता वाटते?
१०. या कार्यशाळेतून तुम्हाला काय मिळाले? तुमच्यात काही बदल झाले का? कोणते?

१. एच.आय.व्ही.म्हणजे काय? एच.आय.व्ही. आणि एड्स मध्ये काय फरक आहे?

२. एच.आय.व्ही.कशामुळे होतो? हात लावल्याने एच.आय.व्ही.पसरतो का?

३. व्यक्तीला एच.आय.व्ही. आहे की नाही हे कसे समजते?

४. ए.आर.टी. औषधे घेताना कोणती काळजी घ्यावी लागते? वेळेबाबत, खाण्यापिण्याबाबत, किती काळ घ्यायची?

५. आईकडून बाळाला एच.आय.व्ही. होतो का?

६. मासिकपाळीमध्ये देवळात जावे की नाही? हे उत्तर का निवडले?

७. एच.आय.व्ही.सह जगताना कोणकोणत्या गोष्टींकडे जास्त लक्ष द्यावे? (जेवणखाण, व्यायाम, औषधे)

८. आपल्याला एच.आय.व्ही. असल्यामुळे आपल्यात इतरांपेक्षा काही वेगळे आहे, आपण इतरांपेक्षा वेगळे दिसतो, असे तुम्हाला वाटते का? काय वेगळेपणा जाणवतो?

९. आपल्याला एच.आय.व्ही. आहे त्यामुळे आपले पुढे कसे होणार अशी चिंता तुम्हाला वाटते का? काय चिंता वाटते?

१०. या कार्यशाळेतून तुम्हाला काय मिळाले? तुमच्यात काही बदल झाले का? कोणते?

एच.आय.व्ही. विषयी हे आपल्याला माहिती हवे

भूमिका

मानवी अस्तित्वाच्या आरोग्य इतिहासात आजवर अनेक आजारांच्या सार्थीचा उल्लेख आपल्याला आढळतो. एच.आय.व्ही. इतकी प्रसिद्धी, कुतुहल आणि भीती मात्र क्वचितच आढळते. भारतात एच.आय.व्ही. असलेल्या व्यक्तीचे पहिले निदान झाल्याला आता तीस वर्षे झाली. गेल्या तीस वर्षांतला या साथीचा आणि तिला नियंत्रणात आणण्यासाठी झालेल्या प्रयत्नाचा प्रवास खरोखर रोमांचकारी आहे.

१९८६ साली भारतातल्या एच.आय.व्ही.चे पहिले निदान झाले. मानवी शरीरातील प्रतिकारशक्ती कमी करणारा असा एक आजार आहे आणि तो एका विषाणूमुळे होतो हे १९८१ सालापासून समजत आलेले होते. १९८६ साली ह्या विषाणूला एच.आय.व्ही. हे नावही देण्यात आले होते, पण भारतात एकही रुग्ण नोंदवलेला नव्हता. भारतात बहुधा ही साथ येणारच नाही आणि आली तरी तिचे प्रमाण फारसे वाढणार नाही अशी काहींची ठाम समजूत होती. याचे कारण लैंगिक संबंधातून पसरणारा विषाणू भारतीय संस्कृतीत अजिबात पसरणार नाही, असे त्यांना वाटत होते.

गेल्या पन्नास वर्षांतली जगातील एकंदर आवकजावक पाहाता, काही देशांमध्ये पोचलेला हा विषाणू आपल्या देशात शिरणार होताच. मात्र एकदा आल्यावर लैंगिक मार्गाने, रक्तसाठ्यातून तसेच इंजेक्शनमधून तो सर्वत्र प्रचंड पसरणार, अगदी फोफावणार, असेही काहींना वाटत होते. ह्या म्हणण्यात बरेच तथ्य होते. आपल्याकडची अपुरी आरोग्यव्यवस्था, अस्वच्छता, क्षयरोगासारख्या आजाराचे मोठे प्रमाण, कॉलरा, मलेरियाच्या साथी येवढी सगळी पार्श्वभूमी असताना एच.आय.व्ही. आल्यावर तो फोफावणारच, शिवाय लैंगिक मार्गाने पसरणारा आजार असल्याने त्याबद्दल मोकळेपणाने चर्चाही होणार नाही, त्यामुळे या साथीला अटकावही करता येणार नाही, असे सार्वजनिक आरोग्य विषयातल्या अभ्यासकांचे मत होते.

अपेक्षेनुसार आपल्या देशात ही साथ तर आलीच, इतकेच नाही तर आरोग्याचा एक महत्त्वाचा प्रश्नही झाली. तरीही वाटत होते त्या मानाने परिस्थिती आटोक्यात राहिली. देशाची लोकसंख्याच प्रचंड असल्याने एकूण रुग्णसंख्येनुसार जगात आपला तिसरा क्रमांक आजपर्यंतही राहिलेला आहे. शिवाय भारतातले आधीचे

आरोग्याचे प्रश्न होतेच, या नव्या संकटाने ते आणखी वाढले. क्षयरोगामधले तर तोवर मिळवत आणलेले यशही एच.आय.व्ही.ने धुळून नेले.

या साथीला थोपवण्यासाठी सरकारने आणि अनेक संस्थांनी प्रयत्न केले, शिवाय जागतिक पातळीवरच्या संशोधनांमधून या प्रयत्नांना दिशा मिळाली, त्या सर्वांमुळे ह्या प्रश्नाची तीव्रता कमी करण्यात आपण बरेच यश मिळवलेले आहे, असे आता दिसते आहे.

ह्या साथीच्या सुरवातीच्या काळापासून शरीरविक्रयाच्या व्यवसायातील स्त्री-पुरुषांमध्ये या लागणीचे प्रमाण सर्वात जास्त असल्याचे दिसून येत होते. या विषाणूच्या प्रसाराचे मार्ग पाहिले तर हे सहज समजण्यासारखेच आहे. जोखमीची वागणूक, म्हणजे ज्या प्रकारे एच.आय.व्ही.ची लागण होऊ शकेल असे वागणे, इथे अनेकदा घडत असल्याने लागणीची शक्यताही जास्त असते. शरीरविक्रयाच्या व्यवसायातील स्त्री-पुरुष एच. आय. व्ही.च्या साथीतले पहिले बळी आहेत. त्यांच्याकडून त्यांच्या गिन्हाईकांकडे आणि त्या गिन्हाईकाकडून पुढे अशी ही साथ सरकत गेली. शरीरविक्रयाच्या व्यवसायातल्या असोत की वैवाहिक जोडीदार असोत, स्त्रियांपर्यंत साथ पोचली तेव्हाच ती पुढच्या टप्प्यापर्यंत पोचण्याची शक्यता निर्माण झाली. एच.आय.व्ही आईकडून बाळालाही पोचत असल्याने बालकांपर्यंतही ही साथ येऊन पोचली.

१९८७ साली एच.आय.व्ही.ला थोपवणारे पहिले औषध आले. यानंतरच्या वर्षांमध्ये आणखी औषधे येऊ लागली. या औषधांना ए.आर.व्ही म्हटले जाते. ए.आर.व्ही म्हणजे अँटि रेट्रोव्हायरल्स. एच.आय.व्ही. हा रेट्रोव्हायरस या गटातला विषाणू आहे, त्यामुळे त्याला विरोध करणारी ती अँटि रेट्रोव्हायरल्स. सुरवातीला एक किंवा दोन औषधे देऊन बघितली गेली. पण पुरेसा उपयोग झाला नाही. ही औषधे विषाणूला वेगवेगळ्या टप्प्यांवर थोपवतात, वाढू देत नाहीत. १९९७ च्या सुमाराला अनेक टप्प्यांवर काम करणारी औषधे एकत्र देऊन उपयोग होतो आहे असे अभ्यासकांना दिसले. अँटि रेट्रोव्हायरल्सच्या मिश्रणाला अँटि रेट्रोव्हायरल थिरपी किंवा ट्रीटमेंट म्हणजेच ए.आर.टी. म्हणतात. ह्या औषधांनी

एच.आय.व्ही. पूर्ण बरा होईल असे सुरवातीला संशोधकांना वाटत होते, पण तसे होत नाही, हे लवकरच त्यांच्या लक्षात आले. तरी एच.आय.व्ही.ला नियंत्रणाखाली ठेवणारी औषधे मिळाली, हेही नसे थोडके.

सुरवातीला ए.आर.टी.मध्ये फारसे पर्याय उपलब्ध नसत. औषधे भयंकर महाग होती. शिवाय बऱ्याच औषधांचे दुष्परिणामही होते. गरीब देशातल्या लोकांना स्वस्त दरात औषधे मिळावीत यासाठी राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय पातळीवर खूप प्रयत्न करण्यात आले. त्यानंतर आपल्या देशात औषधे तयार व्हायला लागली आणि त्यामुळे मात्र औषधांच्या किंमती बऱ्याच खाली आल्या. २००६ च्या सुमाराला ए.आर.टी. औषधे सरकारी व्यवस्थेने मोफत द्यायला सुरवात केली. जिल्हा पातळीवर सरकारी इस्पितळांत ए.आर.टी. केंद्रे सुरू झाली. दुष्परिणाम जास्त असलेली औषधे बाजूला पडून कमीत कमी त्रास देणारी, सोईस्कर औषधे आता येत आहेत. काही दिवसात सरकारी कार्यक्रमांमध्ये त्यांचाही अंतर्भाव होईल.

ए.आर.टी. औषधे केव्हा सुरू करायची याबद्दलही जगभरात अनेक विचार झाले. सुरवातीला औषधे शक्य तेवढी उशिरा सुरू करावी आणि आयुष्य थोडेतरी वाढवता येते आहे, याबद्दल आनंद मानला जावा असा कल होता. त्यानंतर 'आयुष्य समृद्धपणे जगता येणे शक्य आहे' हा विचार प्रामुख्याने मांडला गेला आणि ए.आर.टी. औषधे लवकर सुरू करण्याकडे तज्ज्ञांचा कल होऊ लागला. आता तर अगदी सर्वसाधारण लांबीचे आयुष्य मिळण्यामध्ये फारशी अडचण उरलेली नाही. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या सूचनांनुसार भारतीय सरकारी ए.आर.टी. व्यवस्थेतील योजनेतही फरक होत गेले. एच.आय.व्ही. असल्याचे कळल्यावर त्वरित ए.आर.टी. सुरू करणे असा बदल सरकारी योजनेतही आणखी दोन वर्षांत होईल असे आता दिसते आहे. एच.आय.व्ही. हा आता प्राणघातक आजार नाही, तर एक दीर्घकालीन पण सहज नियंत्रण ठेवता येण्याजोगा आजार आहे असे म्हटले जाते.

१९९४ सालापासून आईकडून बाळाला एच.आय.व्ही. होऊ नये यासाठीची संशोधने सुरू झाली. या विषयावर अनेक संशोधने झाली. त्यातून जगाच्या पदरात उत्तम यशही मिळाले. पूर्ण ए.आर.टी. नियमितपणे आणि सातत्याने घेणाऱ्या मातेकडून बाळाच्या शरीरात एच.आय.व्ही. जाणार नाही, असा जवळजवळ खात्रीचा विश्वास आता मिळालेला आहे. ही उपचारपद्धती आता आपल्या देशातही अवलंबली जाते. गरोदरपणी एच.आय.व्ही.साठी तपासणी करणे

आणि असेल तर ए.आर.टी. घेणे, या उपायाने मातेच्या प्रकृतीचीही काळजी घेतली जाते आणि बाळालाही लागण होत नाही. लैंगिक जोडीदारांमधल्या प्रसाराची शक्यताही ए.आर.टी. औषधे घेणारांकडून कमी आहे. जोखमीची वागणूक घडेल किंवा नुकतीच घडली आहे, अशा परिस्थितीतही एच.आय.व्ही. होऊ नये म्हणून ए.आर.टी. औषधे वापरता येत आहेत. आणखी दहा-पंधरा वर्षांत, एच.आय.व्ही. संपणार नाही, पण प्रश्न म्हणून त्याची भीती वाटणे तरी जवळजवळ संपल्यात जमा होईल असा विश्वास आता या विषयातल्या संशोधकांना आणि कार्यकर्त्यांना वाटतो आहे.

ह्या उजळ बाजूकडे बघताना आपण त्यातून काय शिकलो, किंवा आणखी काय करायची गरज आहे हेही बघायला हवेच.

औषधे हे कितीही केले तरी एक तंत्रज्ञान. मानवी वागणुकीत बदल घडवण्याची क्षमता त्यात नाही. त्यामुळे कोणतेही तंत्रज्ञान सामाजिक प्रश्नाचे संपूर्ण उत्तर असू शकत नाही.

आपण बघितले तर, एच.आय.व्ही.ला जोडून येणारा कलंक अजूनही नाहीसा झालेला नाही. त्यामुळे जोखमीची वागणूक असतानाही, आपली आणि जोडीदाराची एच.आय.व्ही.साठी तपासणी करून घेण्याकडे समाजाचा कल आजही दिसत नाही. आजही अनेक डॉक्टर एच.आय.व्ही. असलेल्या व्यक्तीला उपचार द्यायला नाखूश असतात. गैरसमजुती अद्यापही नाहीशा झालेल्या नाहीत. मंत्रतंत्र, यज्ञ असल्या उपायांनी एच.आय.व्ही. घालवतो असे कुणा साधूबाबाने सांगितले की त्यामागे आज एकविसाव्या शतकातही लोक धावत सुटतात हेही खरेच आहे.

एच.आय.व्ही.च्या साथीची जाणीव झाल्यापासून तीस परतीस वर्षांत ती नियंत्रणाखाली आणली गेली आहे. जगासमोर आणि देशासमोर असलेले आरोग्याचे अनेक प्रश्न सोडवण्याच्या प्रयत्नांना दिशा देणारे असे काही प्रारूप या प्रवासातून आपल्याला दिसते आहे का, ह्याकडे आपण बघायला हवे. कदाचित या प्रश्नांना सशक्तपणे सामोरे जाण्याचा रस्ता आपल्याला या प्रवासातून सापडू शकेल.

'प्रयास' आरोग्य गटात गेली अनेक वर्षे या विषयाचा अभ्यास होतो आहे. भारतातील एच.आय.व्ही.च्या साथीचा आम्ही मागोवा घेत आहोत. आरोग्याच्या कुठल्याही प्रश्नाने ग्रासलेल्या व्यक्तींना प्रेमाची, आधाराची गरज आहे आणि इतरांसारखे मूलभूत मानवी अधिकारही आहेत; हे समजावून घेतले तरच हा प्रश्न योग्य पद्धतीने हाताळता येऊ शकेल, असे आम्हाला वाटते.

❧ ❧ ❧

एच. आय. व्ही.ची सुरुवात कशी झाली ?

एच.आय.व्ही.बद्दल चर्चा सुरु असली की अनेकांना एक प्रश्न नेहमी पडतो. एच.आय.व्ही.ची लागण जर एकाकडून दुसऱ्याला होते, तर अगदी पहिल्यांदा कुणाला झाली आणि कशी ? आपणही आपल्या संवादाची सुरुवात त्यापासूनच करू.

खरे सांगाथचे तर या प्रश्नाचे नेमके उत्तर जगात कुणालाच माहित नाही. कारण जेव्हा सुरुवात झाली तेव्हा वैद्यकशास्त्राला ह्या रोगजंतूबद्दल, त्याने होणाऱ्या आजाराबद्दल काहीच माहित नव्हते. जेव्हा एखादा आजार नव्याने दिसायला लागतो, त्याचे वेगळे स्वरूप लक्षात येते, तेव्हा 'हे वेगळे काय बरे घडते आहे', अशी शंका शास्त्रज्ञांना येते आणि मग शोधमोहीम सुरु होते व त्या आजाराबद्दल माहिती होते.

या आजाराची सुरुवात कशी झाली असेल, हा प्रश्न आपल्याला पडतो तसा शास्त्रज्ञांनाही पडला होता, आणि पक्के उत्तर सापडणे शक्य नसल्याने त्यांनी काही अंदाज वर्तवले होते. माकडात दिसणाऱ्या एका विषाणूमध्ये नैसर्गिक बदल घडून एच.आय.व्ही. तयार झालेला असावा, आणि काही एका प्रकारे तो एका माणसात आला असावा आणि त्यापासून इतर माणसांकडे गेला असावा. हे १९३० ते १९५० ह्या काळात घडलेले असावे, असा अंदाज आहे. त्यानंतरची पंचवीस ते पन्नास वर्षे कुणाला त्याची चाहूलही लागली नसावी. कशी लागणार ? एखाद्या शरीरात एच. आय.व्ही. शिरला, त्याने प्रतिकारशक्ती कमी केली, त्यामुळे इतर अनेक आजार झाले, तरी त्यामागचे कारण हा विषाणू आहे ह्याची शंकाही आलेली नसेल.

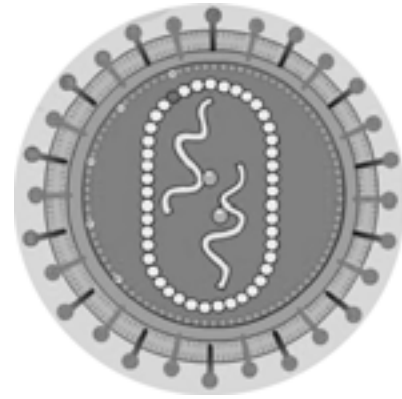
पहिल्यांदा हे काही तरी वेगळे आहे अशी शंका आली ती १९८१त लॉस एंजलीसमध्ये. एरवी सशक्त दिसणाऱ्या पाच तरुणांना साधारण एकाच सुमारास श्वसनसंस्थेचा एक गंभीर पण अगदी क्वचित दिसणारा न्युमोनिया झालेला दिसला. त्याच काळात न्यूयॉर्क आणि कॅलिफोर्निया इथून तरुणांच्या एका गटात कापोसिस सारकोमा नावाचा कॅन्सर असल्याचे कळले. हे आजार प्रतिकारशक्ती खूप कमी असलेल्यांमध्येच दिसणारे

आहेत. आणखी चौकशी केली तेव्हा हे सगळे रुग्ण समलिंगी वृत्तीचे असल्याचे लक्षात आले. त्यानंतर अनेक रुग्णांमध्ये न्युमोनिया, कापोसिस सारकोमा झाल्याचे दिसू लागले, तेव्हा १९८२ साली, प्रतिकारशक्ती कमी झाल्यामुळे होणाऱ्या रोगांचा मिळून एक आजार 'एड्स', असे नाव देण्यात आले. सुरुवातीला फक्त समलिंगी व्यक्तींमध्ये असा आजार दिसला तरी नंतर रक्त भरलेले असलेल्या व्यक्तींमध्ये, स्त्रियांमध्ये आणि त्यांच्या बाळांमध्ये देखील दिसला. १९८३ पर्यंत हा आजार कसा पसरतो हे कळले. त्यानंतर ह्या आजारामागचा रोगजंतू- एक विषाणूदेखील शास्त्रज्ञांना सापडला. माणसांमध्ये प्रतिकारशक्ती खालावणारा विषाणू म्हणून एच. आय.व्ही. असे त्याचे नाव ठरले. भारतात पहिल्या एच. आय.व्ही. असलेल्या व्यक्तीचे निदान झाले ते १९८६ साली चेन्नईत.

एच.आय.व्ही. म्हणजे काय ?

हुमन इन्फ्लुएन्झा व्हायरस या विषाणूच्या नावातली आद्याक्षरे घेऊन झालेले छोटे रूप म्हणजे एच. आय.व्ही. माणसांमध्ये प्रतिकारशक्ती कमी करणारा विषाणू

एच.आय.व्ही. फक्त माणसांमध्येच पसरतो. विषाणू हा अत्यंत सूक्ष्म जंतूप्रकार आहे. त्याला मानवी शरीरात गेल्यावर आसरा मिळवावा लागतो. एच. आय.व्ही.साठी हा आसरा एका प्रकारच्या पांढऱ्या पेशींमध्ये मिळतो. मानवी शरीरातली रोगप्रतिकाराची जबाबदारी प्रामुख्याने पांढऱ्या पेशींकडे असते.



सूक्ष्मदर्शक यंत्राखाली खूप मोठा दिसणारा एच.आय.व्ही.

पांढऱ्या पेशींच्या लिम्फोसाईट गटात सीडी ४ पेशी नावाचा एक प्रकार असतो. ह्या सीडी४ पेशी एच.आय.व्ही.ला हवा तसा सोईस्कर आसरा देतात. आसरा मिळाला की एच.आय.व्ही. त्या पेशींची यंत्रणा वापरून घेतो, आणि स्वतःची संख्या वाढवतो. त्यामुळे एच.आय.व्ही. शिरलेल्या पेशी मरत जातात. त्यामुळे त्या व्यक्तीची रोगप्रतिकाराची ताकद कमी होते.

एच.आय.व्ही.मुळे रोगप्रतिकाराची ताकद बरीच कमी झाल्यावर अन्न, पाणी, हवा, स्पर्श, डास वगैरे वाहक अशा अनेक मार्गांनी येणाऱ्या रोगजंतूंचे फावते. अनेक आजार होतात. अशा अनेक आजारांच्या समूहाला एड्स हे नाव देण्यात आलेले आहे.

‘एड्स’ म्हणजे (Acquired Immuno Deficiency Syndrome) ‘अक्रायर्ड इम्युनो-डेफिशियन्सी सिंड्रोम’

हा आजार आनुवंशिक नाही, जन्मजात नाही, तर तो बाहेरून शरीरात आलेला आहे. ‘अक्रायर्ड’ आहे.

‘इम्युनो-डेफिशियन्सी’ (Immuno Deficiency) म्हणजे शरीराची प्रतिकारशक्ती कमी होणे.

‘सिंड्रोम’ (Syndrome) म्हणजे रूग्णात आढळणाऱ्या निरनिराळ्या लक्षणांचा समूह किंवा गट.

आपण एच.आय.व्ही. आणि एड्स दोन्ही शब्दांच्या वर्णनात रोग प्रतिकारशक्ती असे म्हटले आहे. त्याचा अर्थ समजून घेऊ.

आपल्या आजूबाजूच्या वातावरणात, धुळीत, पाण्यात, अन्नात, अनेक प्रकारचे सूक्ष्म जीवजंतू असतात. यातील काही आपल्या शरीरावर सतत आक्रमण करत असतात, पण आपण नेहमीच काही आजारी पडत नाही. आपले शरीर अनेक प्रकारे या रोगजंतूंना शरीरात येण्यापासून थोपवते, तसेच आल्यावरही पेशीपर्यंत पोचू न देण्याचा प्रयत्न करते. त्याशिवाय आपल्या रक्तातील पांढऱ्या पेशी वेगवेगळ्या रोगजंतूंना मारून आपले संरक्षण करतात. यालाच आपण रोगाला प्रतिकार करण्याची

एच.आय.व्ही. एखाद्या व्यक्तीच्या शरीरात शिरला आहे असे निदान झाले की अशा व्यक्तींना ‘एच.आय.व्ही. पॉझिटीव्ह’ असे म्हणतात. शिवाय एच.आय.व्ही.ची लागण असलेला किंवा एच.आय.व्ही. असलेला किंवा एच.आय.व्ही.सह जगणारा असेही आता म्हटले जाते.

शक्ती म्हणतो.

एच.आय.व्ही. असलेल्या व्यक्तीची रोगप्रतिकारशक्ती कमी झाल्यावर सर्वसाधारणपणे त्या परिसरात आढळणारे रोग जास्त प्रमाणात होतात. आपल्या देशात क्षयरोग, मलेरिया, कॉलरा, टायफॉईड ह्या रोगांच्या साथी अनेकदा सुरू असतात, शिवाय क्षयरोग, ज्वर (जर उतणे), नागीण यांसारख्या आजारांचे जंतू अनेकांच्या शरीरात नेहमीच असतात. प्रतिकारशक्ती कमी झाल्यावर प्रथम ह्याच जंतूंचे फावते.

हे विषाणू पसरतात कसे ?

एच.आय.व्ही. असलेल्या व्यक्तीच्या शरीरातील जवळजवळ सर्व स्रावात (रसांत) व अवयवांत एच.आय.व्ही. आढळतो. त्यातही सर्वात जास्त रक्तात. याचे कारण एच.आय.व्ही.ला आसरा देणाऱ्या सीडी४ पांढऱ्या पेशी रक्तात असतात. तसेच त्या व्यक्तीच्या लैंगिक स्रावातही एच.आय.व्ही. असतो. सर्वसाधारणपणे मुख्यतः याच दोन रसांच्या देवाणघेवाणीतून एच.आय.व्ही. एकाकडून दुसऱ्याकडे जाऊ शकतो.

रक्त किंवा लैंगिक स्रावांची दोन शरीरांत देवाणघेवाण झाली तरच एच. आय.व्ही. चा प्रसार होऊ शकतो.

अशी देवाणघेवाण केव्हा होऊ शकेल ?

(१) **एच.आय.व्ही. असलेले रक्त दुसऱ्या व्यक्तीस दिले गेल्यामुळे.**

(नेत्रदान, मूत्रपिंडदान, वीर्यदान यावेळी देखील लागण होण्याची शक्यता असते.)

(२) **एच.आय.व्ही. असलेले रक्त लागलेल्या सुयांनी इंजेक्शन टोचले गेल्यासही लागण होण्याची शक्यता असते.**

(३) **एच.आय.व्ही. असलेल्या व्यक्तीशी लैंगिक संबंध आल्यामुळे.** कारण अशा व्यक्तीच्या लैंगिक स्रावात (म्हणजे पुरुषांच्या धातूत व स्त्रियांच्या योनिस्त्रावात) एच.आय.व्ही. असतो.

(४) **गर्भवतीला एच.आय.व्ही. असेल तर तिच्या पोटातल्या बाळाला लागण होऊ शकते.** ही लागण बाळ पोटात असताना किंवा बाळंतपणाच्या वेळी किंवा आईच्या दुधातूनही होऊ शकते.

आता आपण या चारही मार्गांनी लागण कशी होऊ शकेल याचा जास्त विस्ताराने विचार करू.



रक्तातून लागण कशी होऊ शकेल ?

१) अनेक आजारात किंवा शस्त्रक्रियेच्या वेळी किंवा अपघातात खूप रक्तस्राव झाला असेल तर रुग्णाला रक्त देण्याची (किंवा रुग्णाच्या शरीरात रक्त भरण्याची) गरज असते, अशा वेळी जर त्या रक्तात एच.आय.व्ही. असेल तर ते रक्त ज्या व्यक्तीला दिले जाईल तिला एच.आय.व्ही. होण्याची शक्यता असते. अर्थात आता असे होण्याची शक्यता फारच कमी आहे, कारण एखाद्या व्यक्तीच्या शरीरात भरले जाण्यापूर्वी त्या रक्तात एच.आय.व्ही. आहे किंवा काय हे आधी तपासले जाते. एखाद्या व्यक्तीला एच. आय.व्ही. ची लागण झाल्यावर पहिल्या काही काळात तो सामान्य तपासणीत समजून येत नाही. आपण रक्तपेढीत वापरतो त्या तपासणीत पहिल्या तीन महिन्यांच्या काळात अशी अडचण येऊ शकते. समजा एखाद्या व्यक्तीला एच.आय.व्ही.ची लागण झालीय आणि त्यानंतरच्या तीन महिन्यात त्याने रक्तदान केले. त्याचे रक्त एच.आय.व्ही. साठी तपासले जाईलच, पण एच.आय.व्ही. आहे हे त्यातून कळणार नाही. आता हे रक्त ज्या व्यक्तीला दिले जाईल त्या व्यक्तीला एच.आय.व्ही. होऊ शकेल. पण ह्या काळातच नेमके रक्तदान करण्याची वेळ येईल, ही फारच योगायोगाची गोष्ट आहे. अशी शक्यता आपल्या देशात १७,००० ते २०,००० रक्तदानांपैकी एखादी असते.

- २) शिरेतून मादक द्रव्ये टोचून घेण्याचे व्यसन करणाऱ्या व्यक्तींमध्ये रक्तातून लागण होण्याचे प्रमाण जास्त आहे. या व्यक्ती एकाच पिचकारीमधील मादक द्रव्य एकाच सुईने एकाला टोचल्यानंतर निर्जंतुक न करता दुसऱ्याला टोचून घेत असतात. ही मादक द्रव्ये शिरेवाटेच टोचून घेतली जात असल्याने साहजिकच सुयांद्वारे थेट रक्तात विषाणूंचा प्रवेश होऊ शकतो. या व्यक्तींपैकी एखाद्याला जर एच.आय.व्ही. लागण झालेली असेल तर त्या व्यक्तीच्या शरीरातील विषाणू इतरांपर्यंत पोचू शकतात.
- ३) अशीच शक्यता दवाखान्यांमध्ये इंजेक्शन देताना दूषित रक्त लागलेल्या सुया निर्जंतुक न करता पुन्हा वापरल्या गेल्या तर काहीशी असते. दोन इंजेक्शनांच्या दरम्यान सुया व पिचकाऱ्या (सिरिंजेस) निर्जंतुक करायलाच हव्यात. आजकाल या मुद्यांबद्दल जाणीव वाढलेली असल्याने एकदा वापरून फेकून देण्याच्या म्हणजे डिस्पोजेबल पिचकाऱ्या व सुया वापरल्या जातात.
- ४) याखेरीज जत्रांमध्ये गोंदवून घेताना किंवा नाक, कान टोचून घेताना किंवा छोट्यामोठ्या शस्त्रक्रिया करताना (सुंतेसारख्या शस्त्रक्रिया अनेकदा डॉक्टरांशिवाय केल्या जातात) एकमेकांची उपकरणे वापरली गेली व त्यावर एच.आय.व्ही. असलेले रक्त असेल तरीही निरोगी व्यक्तीच्या शरीरात एच.आय.व्ही. शिरल्यामुळे लागण होण्याची शक्यता असते.

एच.आय.व्ही. असलेल्या लैंगिक स्रावांचा शरीरात प्रवेश केव्हा होऊ शकेल ?

एच.आय.व्ही.ची लागण झालेल्या व्यक्तीशी निरोध न वापरता लैंगिक संबंध आले तरच एच.आय.व्ही लैंगिक स्रावांचा शरीरात प्रवेश होऊ शकेल.

स्त्री-पुरुष संबंधांप्रमाणेच पुरुष-पुरुषसंबंधातही जर एकाला एच.आय.व्ही. लागण झाली असेल तर दुसऱ्याला संसर्ग होण्याची शक्यता असते.

एच.आय.व्ही.ची लागण न झालेल्या व्यक्तीच्या लैंगिक संबंधातून एच.आय.व्ही. पसरत नाही.

लैंगिक संबंधातून कोणाला लागण होण्याची जास्त शक्यता असते ?

१) ज्यांचे अनेक जणांशी लैंगिक संबंध येतात त्यांना अर्थातच धोका सर्वात जास्त असणार.

‘लैंगिक’ संबंधाचे बाबतीत आपला समाज अजूनही फारसा ‘खुला’ नाही. म्हणजे त्याबद्दल खुलेपणाने, प्रामाणिकपणाने बोलणे ही आपली पद्धत नाही. समलिंगी लैंगिक संबंधांना तर आजही अनेकजण विकृती मानतात. त्यामुळे तसे संबंध अनेकदा छुपेपणाने होतात. साहजिकच त्यामध्ये आवश्यक ती प्रतिबंधाची काळजी घेणे शक्य होत नाही. अनेक जोडीदारांशी शरीरसंबंध असण्याचे प्रमाण आपल्या समाजातही बरेच आहे. समाजातील लिंगसांसर्गिक (लैंगिक संबंधातून पसरणाऱ्या) आजारांचे किंवा अविवाहित मुर्लीमधील अधिकृत/अनधिकृत गर्भपातांचे प्रमाण, तसेच एच.आय.व्ही.ची साथ भारतात आल्यावर सुरवातीला ज्या वेगाने फोफावली यावरून हे समजू शकते.

एकाच विश्वासाह जोडीदाराची जेवढी खात्री देता येईल, तेवढी अनेक जोडीदारांची नक्कीच देता येत नाही. आपल्या जोडीदाराबद्दल विश्वास वाटणे फार महत्त्वाचे आहे. आपल्याकडे लग्नाच्या जोडीदारांमध्ये म्हणजे नवराबायकोमध्ये एकमेकांबद्दलचा विश्वास आपोआपच गृहीत धरला जातो. अर्थात हा विश्वास किती खरा असतो किंवा नाही हे त्या त्या व्यक्तींवरच अवलंबून आहे.

२) एखाद्या व्यक्तीचे फक्त एकाच व्यक्तीशी लैंगिक संबंध असतील पण त्या व्यक्तीचे अनेकांशी संबंध असतील तरीही धोका आहेच. इथेही दोन प्रकारची उदाहरणे देता येतील. पहिले म्हणजे शरीरविक्रय करणाऱ्या एकाच स्त्रीशी/पुरुषाशी संबंध येणाऱ्या व्यक्तीचे. इथे ही व्यक्ती स्वतः जरी एकाच व्यक्तीशी लैंगिक संबंध करत असली तरी तिच्या शरीरविक्रय करणाऱ्या जोडीदाराचे अनेकांशी संबंध असल्याने त्या व्यक्तीला धोका आहे. दुसऱ्या उदाहरणात – समजा एखाद्या स्त्रीचे स्वतःच्याच पतीशी संबंध येतात, किंवा पतीचे फक्त पत्नीशीच संबंध आहेत, पण त्याचे किंवा तिचे अनेकांशी संबंध असतील तर त्या पत्नीला किंवा पतीलाही धोका आहेच.

३) जरी दोन्ही जोडीदारांपैकी कुणाचेही इतरांशी संबंध नसतील पण अन्य कोणत्याही मार्गांनी दोघांपैकी एकाला लागण झालेली असेल तरीही दुसऱ्याला धोका आहेच.

एच.आय.व्ही. पसरण्यासाठी एच.आय.व्ही. असलेल्या लैंगिक स्रावांचा दुसऱ्याच्या शरीरात प्रवेश होणे जरूरीचे असते.

जेथे दुसऱ्याच्या शरीरात लिंगप्रवेश होत नाही, तिथे स्रावांच्या देवाणघेवाणीचा प्रश्नच येत नसल्यामुळे लागणीचा धोका नसतो.

लिंगप्रवेशी संबंधात सर्वाधिक धोका गुदमैथुनात असतो. त्या खालोखाल धोका योनिमैथुनात आणि त्या खालोखाल मुखमैथुनात असतो. समलिंगी संबंध करणाऱ्या पुरुषांमध्ये गुदमार्गातून संभोग करण्याची शक्यता जास्त आहे. तसेच स्त्री-पुरुषांतही गुदसंबंध असू शकतात. गुदमार्गातील नाजूक त्वचेला तसेच इंद्रियालाही जखमा होण्याची शक्यता (गुदमार्ग निसर्गतःच अरुंद असल्याने) गुदसंबंधात जास्त असल्याने त्यात सर्वात जास्त धोका असतो.

जननेंद्रियावरची त्वचा जरी वरून निरोगी दिसत असली तरी लैंगिक संबंधादरम्यान घर्षणामुळे त्या त्वचेवर अतिसूक्ष्म ओरखाडे उठू शकतात आणि अशा ओरखाड्यांमधून लैंगिक स्रावांचा प्रवेश झाल्यामुळे विषाणूंची लागण होते.

जननेंद्रियांच्या त्वचेवर जर इतर आजारांमुळे जखमा असतील, व्रण असतील तर एच.आय.व्ही.ची लागण होण्याची शक्यता अनेक पटींनी (सुमारे १० ते २० पटींनी) वाढते. लागण झालेल्या व्यक्तीच्या जननेंद्रियांवर जखमा असतील तर त्यातून वाहाणाऱ्या रक्त, पू इत्यादी स्रावांत विषाणूंची संख्या साहजिकच जास्त प्रमाणात असते. लागण झालेल्यांच्या धातू/योनिस्त्रावांत तर विषाणू असतातच. त्यामुळे दुसऱ्याला लागण

होण्याची शक्यता जास्त असतेच - पण त्याहून महत्त्वाचे म्हणजे लागण न झालेल्या जोडीदाराच्या जननेंद्रियांवर जखमा असल्यास त्यातून विषाणूंचा प्रवेश सुकर होतो. शिवाय जखमांभोवती शरीराच्या नैसर्गिक प्रतिसादामुळे पांढऱ्या पेशींची संख्या जास्त असते. विषाणूंचा त्यांच्याशी संपर्क येण्याची शक्यताही त्यामुळे वाढते.

जननेंद्रियांवरील जखमा मुख्यत्वेकरून लिंगसांसर्गिक आजारांमुळे (पूर्वी ज्यांना गुप्तरोग म्हटले जायचे) असतात. असे आजार अनोळखी व्यक्तींशी संबंध, अनेक व्यक्तींशी संबंध असलेल्या व्यक्तींमध्ये जास्त दिसतात. एच.आय.व्ही. होण्यामध्येही हे मुद्दे महत्त्वाचे आहेत. त्यांच्यामुळे धोका वाढतो.

इतर लिंगसांसर्गिक आजार आणि त्याबद्दलचे गैरसमज

लैंगिक संबंधातून पसरणाऱ्या आजारास लिंगसांसर्गिक आजार म्हणतात. त्यांना पूर्वी गुप्तरोग म्हटले जाई. मोकळेपणाने न बोलण्याजोगे, गुप्त ठेवण्याजोगे असे हे आजार मानले जात. या गैरसमजामुळे आणि लाजेमुळे हे आजार लपवून ठेवले जातात. कोणत्याही आजारांभोवती गुप्ततेचे वलय असण्याची गरज नाही. या गुप्ततेमुळे वेळेवर व योग्य उपचार घेण्याची शक्यता कमी होते. असे होऊ नये आणि आजाराचे स्पष्ट स्वरूप कळावे याकरता या आजारांना आता लिंगसांसर्गिक आजार असे योग्य नाव दिलेले आहे.

गरमी (सिफिलिस), परमा (गनोरिया), दुखरा व्रण (शॅक्रॉईड), व्रणविकार (ग्रॅन्युलोमा इंग्वायनेल) आणि जांघेतील गाठीचा विकार (लिम्फोग्रॅन्युलोमा व्हिनेरिअम) तसेच ज्वर (हर्पिस) व मस (वॉर्ट्स) एवढेच नाहीत तर शरीरसंबंधामधून पसरणारे बुरशी (कॅन्डिडा) किंवा ट्रायकोमोनस् जंतूमुळे होणारा योनिदाह, अमिबा-शिगेलासारख्या जंतूमुळे होणारे व्रण, 'बी' प्रकारची कावीळ, मायकोप्लास्मा-युरिआप्लास्मा यासारख्या जंतूमुळे होणारा मूत्रनलिका दाह हे देखील लिंगसांसर्गिक आजारच म्हणायला हवेत.

लिंगसांसर्गिक आजारांबद्दल समाजात अनेक गैरसमजही आहेत. सार्वजनिक मुतारीत लघवी करणे, हस्तमैथुन करणे यामुळे हे रोग होतात, तसेच झालेले रोग 'कोवळ्या' मुलीशी (कुमारिकेशी) संभोग केल्याने जातात अशा अनेक गैरसमजुतीतून अनेक निष्पाप मुली बलात्कार व आजारांना

बळी पडतात. हे गैरसमज व अशा अंधश्रद्धा तातडीने दूर करायला हव्यात.

एच.आय.व्ही.ची लागण झालेल्या गर्भवती आईकडून गर्भाला किंवा अर्भकाला लागण होणे :

एच.आय.व्ही. असलेल्या स्त्रीला कुठलेही उपाय मिळाले नाहीत, असे गृहीत धरले तर बाळाला एच.आय.व्ही. असण्याची शक्यता चारपैकी एकाला, म्हणजे २५%, असते. मात्र आता औषधांच्या मदतीने बाळाला एच.आय.व्ही. होऊ न देणे जवळजवळ शक्य आहे.

मातेकडून तिच्या गर्भाला लागण होते तरी कशी ?

गर्भावस्थेत सर्वसाधारणपणे आईचे रक्त व बाळाचे रक्त एकमेकांत सहजी मिसळत नाही. केवळ गर्भाला आवश्यक पोषण मातेच्या रक्तातून पुरवले जाते. परंतु काही आजारांमुळे किंवा मार वगैरे लागल्यामुळे जर वारेला इजा होऊन आईचे रक्त बाळाच्या रक्तात मिसळले तरच लागण होऊ शकते.

प्रत्यक्ष बाळंतपणाचे वेळी बाळ आईच्या योनिमार्गाच्या अरुंद वाटेने बाहेर येताना लागण होण्याची शक्यता असते.

जनमानंतर आईच्या दुधातूनही बाळाला एच.आय.व्ही.ची लागण होऊ शकते.

एच.आय.व्ही.च्या लागणीचा धोका पुरुषांपेक्षा स्त्रियांना जास्त आहे असे का म्हणतात ?

सुरवातीला फक्त पुरुषांमध्ये दिसणारा हा आजार आता स्त्रियांमध्येही बरोबरीने दिसतो. त्यातही १४ ते २० वयोगटातील मुली अधिक आहेत. कोणत्याही लिंगसांसर्गिक आजाराप्रमाणे एच.आय.व्ही.ची लागण होण्याचा धोका पुरुषांपेक्षा स्त्रियांना जास्त असतो, म्हणजे लागण झालेल्या स्त्रीशी शरीरसंबंध आल्यास पुरुषास लागण होण्याची जेवढी शक्यता असते त्यापेक्षा लागण असलेल्या पुरुषाशी शरीरसंबंध आल्यास स्त्रीला लागण होण्याची शक्यता जास्त असते. याची काही कारणे सांगता येतील.

१) **शारीरिक** : एक तर पुरुषलिंगाच्या फक्त टोकाच्या भागावर अतिनाजूक अशी श्लेष्मल त्वचा असते. बाकी भागावर पातळ साधी त्वचा असते. स्त्रीचा पूर्ण योनिमार्ग अतिनाजूक अशा श्लेष्मल त्वचेने बनलेला असतो. त्याला लवकर इजा होऊ

शकते. दुसरे म्हणजे लैंगिक संबंधानंतर पुरुषाचा धातू म्हणजे वीर्य स्त्रीच्या योनिमार्गात काही काळ राहतो. तसेच योनिमार्गाला लागलेला धातू सहज पुसता/धुता येत नाही.

२) स्त्रीला होणाऱ्या विशिष्ट आजारांमुळे : स्त्रियांना योनिमार्गाचे अनेक आजार असतात. अनेकदा अशा आजारांची कोणतीही त्रासदायक लक्षणे स्त्रियांत दिसत नाहीत. आजाराच्या खुणा जननेंद्रियाच्या अंतर्भागावर असल्यामुळे लवकर लक्षात येत नाहीत. तसेच लिंगसांसर्गिक आजारांवर योग्य उपचार मिळण्याचे मार्गही स्त्रियांसाठी तेवढे खुले नसतात. जननेंद्रियावर इतर आजारांमुळे जखमा, व्रण किंवा सूज असेल तर एच.आय.व्ही.ची लागण होण्याची शक्यता अनेक पटींनी वाढते हे आपण यापूर्वी पाहिलेच आहे.

या दोन्ही पलीकडचा एक तिसरा आणि सगळ्यात महत्त्वाचा घटक आहे -

३) स्त्रीचे समाजातील स्थान : पुरुषप्रधानतेच्या चौकटीतील स्त्रीचे सामाजिक स्थान दुय्यम आहे. स्वतःचा लैंगिक जोडीदार निवडण्याचे, लैंगिक संबंधात सुरक्षिततेचा आग्रह धरण्याचे फारसे स्वातंत्र्य स्त्रीला नाही. स्त्रियांना बलात्कार किंवा कुटुंबांतर्गत हिंसक संबंध अनेकदा सहन करावे लागतात. प्रतिकार करण्याएवढी सबलता नसल्यानेही त्यांच्या आरोग्याला असलेला धोका वाढतो. नको असणाऱ्या शरीरसंबंधांना 'नाही' म्हणण्याची खरी ताकद अजूनही स्त्रियांमध्ये आलेली नाही.

आपल्या जोडीदाराचे अनेकांशी संबंध आहेत हे कळूनही स्त्रिया आपल्या लैंगिक सुरक्षिततेबद्दल आपल्या जोडीदाराला

जोपर्यंत स्त्रियांत त्यांचे स्वतःचे लैंगिक संबंध निवडण्याची, नको असणाऱ्या संबंधांना नाही म्हणण्याची खरी ताकद येत नाही, तोपर्यंत स्त्रियांचा हा कमकुवतपणा तसाच राहणार. एच.आय.व्ही.च्या निमित्ताने हा विषय आपल्या समोर विशेषत्वाने आलेला आहे, ही संधी घेऊन समाजामध्ये जाणीव जागृती व्हायला हवी.

मोकळेपणाने सांगू शकतात असे दिसत नाही. पुरुषांनी निरोधका वापर करावा, असा आग्रह धरू शकणाऱ्या स्त्रियांची संख्या आजही अत्यल्पच आहे.

अनेकदा आर्थिक बाजूने परावलंबी असल्याने स्त्रियांना घर सोडण्याचा, घटस्फोटाचा पर्यायही सहज उपलब्ध नाही. कारण आर्थिकदृष्ट्या परावलंबी स्त्री समाजातल्या लैंगिक शोषणाला बळी पडण्याची शक्यता जास्त असते.

पतीमुळे एच.आय.व्ही.ची लागण झालेल्या किंवा पतीला लागण आहे, पण स्वतःला नसलेल्या स्त्रियांनाही त्यांच्या परिणामांना जास्त प्रमाणात तोंड द्यावे लागते. आजारी पतीची काळजी घ्यावी लागते, मनावर कमालीचे दडपण असते, स्वतःच्या आजार-उपचारांकडे दुर्लक्ष होते, कौटुंबिक हिंसा तसेच व्यसनाधीनता यांना तोंड द्यावे लागते. पतीच्या निधनानंतर मालमतेबद्दलचे कायदे, स्त्रीचा-विशेषतः पत्नीचा हक्क डावलणारे असतात, त्यामुळे तिला पूर्ण वारसाहक्कदेखील मिळत नाही. मागच्या दहा वर्षांपर्यंत एच.आय.व्ही. वाढून पतीला मृत्यू येणे आणि वैधव्य आणि आर्थिक चणचण वाट्याला येण्याचे प्रमाणही बरेच जास्त होते.

सर्व लिंगसांसर्गिक आजारांच्या सार्थीप्रमाणे एच.आय.व्ही.ची लागण होण्याचे प्रमाण सुरुवातीला शरीरविक्रय करणाऱ्या स्त्रियांत जास्त होते. त्यानंतर लागण झालेल्या पुरुषांच्या संख्येत झपाट्याने वाढ होऊ लागली. त्यानंतर सर्वसामान्य जनतेतील स्त्रियांपर्यंत ही साथ पोचली. आता या तीनही गटांमधील साथ कमी होत आहे.

आपल्या समाजात पुरुषांनादेखील लिंगसांसर्गिक आजाराबाबतीतील प्रतिबंधात्मक उपाय आणि संपूर्ण उपचार याबद्दल माहिती आणि सेवा मिळणे अगदी सहज शक्य नसते, कारण एकूणच लिंगसांसर्गिक आजारांबद्दल पसरलेल्या अंधश्रद्धा, गैरसमज आणि अज्ञानामुळे पुरुषांनाही या संदर्भात उपचार घेण्यापर्यंत पोहोचताना बऱ्याच अडचणींना तोंड द्यायला लागते. पुरुषांकडून पुरुषांकडे किंवा स्त्री-पुरुष संबंधातून एच.आय.व्ही.ची लागण होण्याची शक्यता या दोन्ही प्रकारात पुरुष अनिवार्य असतो. पुरुषांनी स्वतःबरोबर आपल्या लैंगिक संबंधातील जोडीदारांना, तसेच कुटुंबातील इतरही सर्व स्त्रियांना पुरेशी आरोग्यसेवा, तसेच लिंगसांसर्गिक आजारांचे निदान व उपचार सेवा मिळावी म्हणून प्रयत्नशील राहायला हवे. लैंगिक संबंधातून पसरणारा आजार असो वा मादक द्रव्य टोचून घेण्याच्या

व्यसनातून, एच.आय.व्ही.च्या प्रसारात पुरुषांचा वाटा नेहमीच जास्त प्रमाणात असतो. केवळ पत्नीला-जोडीदाराला लागणच नव्हे तर अपत्यांना लागण होणे टाळणेही पुरुषांच्या वागणुकीवर जास्त अवलंबून आहे. विवाहपूर्व तपासणी, गरोदरपणातील स्त्रीची तपासणी यांचे महत्त्व आता वाढत चालले आहे. पुरुषांनी अधिक जबाबदारीने वागायचे ठरवणे हे आता अगत्याचे झाले आहे.

एच.आय.व्ही.ची लागण कशी टाळता येईल ?

आपण आपल्या शरीरात या विषाणूंचा प्रवेशच होऊ दिला नाही तर एच.आय.व्ही. होणार नाही. एच.आय.व्ही.ची लागण कशी टाळायची याची माहिती डॉक्टरांनी, आरोग्यरक्षकांनी, शिक्षकांनी, राजकीय नेत्यांनी, टी.व्ही.-रेडिओ आणि वृत्तपत्र-मासिकांनी सर्वांना करून द्यायला हवी.

लैंगिक संबंधातून होणाऱ्या प्रसाराला प्रतिबंध कसा करता येईल ?

एच.आय.व्ही.च्या लागणीमध्ये सर्वात वरचा क्रमांक लैंगिक संबंधातून होणाऱ्या लागणीचा आहे. एकूण लागणीपैकी ८०-८५% लागण लैंगिक संबंधातून झालेली आढळते. यातीलही सुमारे ५०% लागण ही पंचवीस वर्षांपर्यंतच्या मुलांमुलींमध्ये आढळते, यासाठी सर्वांचे (विशेषतः वयात आलेल्या मुलामुलींचे) योग्य प्रकारे लैंगिक आरोग्य शिक्षण व्हायला हवे.

अनोळखी व्यक्तीशी किंवा ज्या व्यक्तीचे इतर अनेकांशी शरीरसंबंध असण्याची शक्यता आहे अशा व्यक्तीशी शरीरसंबंध

टाळावेत. एच.आय.व्ही.चा संबंध वेश्यागमनाशीच सातत्याने जोडला गेल्यामुळे, धोकादायक ठरू शकतील अशा इतर अनेक संबंधातील धोकाच लक्षात येत नाही. 'वेश्यागमन' या सदरात न मोडणारे, परंतु तरीही अनेकांशी असणारे शरीरसंबंध आपल्या समाजात खूप मोठ्या प्रमाणावर आहेत. अनेकांचे विवाहपूर्व/विवाहबाह्य, भिन्नलिंगी किंवा समलिंगी शरीरसंबंध असतात. त्यातील धोका समजणे खूपच गरजेचे आहे. 'निरोध' वापरल्याने केवळ एच.आय.व्ही.च नव्हे तर इतर लिंगसांसर्गिक आजारांचा संसर्ग होण्याचा धोका फार मोठ्या प्रमाणावर कमी होतो. त्यामुळे जर स्वतःला किंवा दुसऱ्या व्यक्तीला संसर्ग झाला असण्याची शंका वाटत असेल किंवा तसे माहिती असेल तर **पुरुषांनी निरोध वापरायला हवा. स्त्रियांनी तसा आग्रह धरायला हवा.**

इतर लिंगसांसर्गिक आजारांमुळे इंद्रियावर जर जखमा असतील, सूज असेल, इंद्रियातून पू किंवा स्राव येत असतील तर ताबडतोब योग्य उपचार करून घ्यावेत. स्वतःच्या लैंगिक जोडीदारांनाही आपल्या बरोबरीने पूर्ण उपचार करून घ्यायला सांगायला हवे. उपचार पूर्णपणे घ्यायला हवेत. लक्षणे कमी झाली किंवा पूर्णपणे संपली तरी वैद्यकीय सल्ल्याखेरीज औषधोपचार थांबवू नयेत. पूर्णपणे रोगमुक्त झाल्याची खात्री जोपर्यंत दिली जात नाही. तोपर्यंत शरीरसंबंध टाळायला हवेत किंवा निरोधचा वापर करायला हवा. अशा आजारांसाठी पूर्वी वापरलेली किंवा इतरांनी दिलेली औषधे योग्य वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय वापरू नयेत.



लैंगिक संबंधाचे जाळे खूप गुंतागुंतीचे असू शकते

निरोध वापरताना ...

- प्रत्येक वेळी नवीन निरोध वापरा.
- वंगण असलेले निरोध वापरा.
- तेल, व्हॅसलीन, ग्रीस वापरू नका त्यामुळे निरोध फाटतो.
- निरोधचे पाकीट थंड व कोरड्या जागी ठेवा. उन्हात किंवा उष्णता लागेल अशा जागी ठेवू नका.
- खूप जुने निरोध वापरू नका.



असुरक्षित लैंगिक संबंधात प्रत्येक वेळी निरोध वापरणे अतिशय जरूरीचे आहे.

...अन्य गर्भनिरोधक वापरत असलात तरीही,
...संतती नियमनाची शस्त्रक्रिया झालेली असली तरीही

रक्तातून होणारा एच.आय.व्ही.चा प्रसार कसा टाळता येईल ?

एच.आय.व्ही. असलेले रक्त दिले गेल्याने एच.आय.व्ही. होऊ शकतो, हे आपल्याला माहित आहे. परंतु त्या मार्गाने होण्याची शक्यता आता फारशी उरलेली नाही. कोणाही व्यक्तीला रक्त भरण्यापूर्वी सर्व अधिकृत रक्तपेढ्यांत त्या रक्ताची एच.आय.व्ही. साठी काटेकोर तपासणी करून खात्री करून घेतली जाते. त्यामुळे अधिकृत रक्तपेढीतूनच रक्त घ्यावे. व्यावसायिक रक्तदात्यांनी दिलेले रक्त वापरू नये. रुग्णांच्या नातेवाईकांनी त्यासाठी रक्तदानास तयार व्हावे. ज्या व्यक्तींनी

एच.आय.व्ही.चा संसर्ग होईल, असे काही वर्तन केले असेल (उदा. असुरक्षित शरीरसंबंध) तर अशांनी त्यानंतर ६ महिनेपर्यंत रक्तदान करणे टाळावे.

इंजेक्शन मग ते कोणत्याही कारणाने घ्यायचे असो, त्यामध्ये निर्जंतुकीकरणची योजना हवीच. तसेच सुंता करण्यापूर्वी, नाळ कापण्यापूर्वी, कान टोचण्यापूर्वी, गोंदवण्यापूर्वी, शस्त्रक्रिया करण्यापूर्वी वापरण्यात येणारी उपकरणे नीट निर्जंतुक केलेली आहेत याची खात्री करून घ्यावी.

तसेच, मादक पदार्थ शिरेतून टोचून घ्यायचे व्यसन करत असल्यास निर्जंतुक सुया वापरण्याची दक्षता घ्यायला हवी.

आईकडून बाळाला होणारी लागण कशी टाळता येईल ?

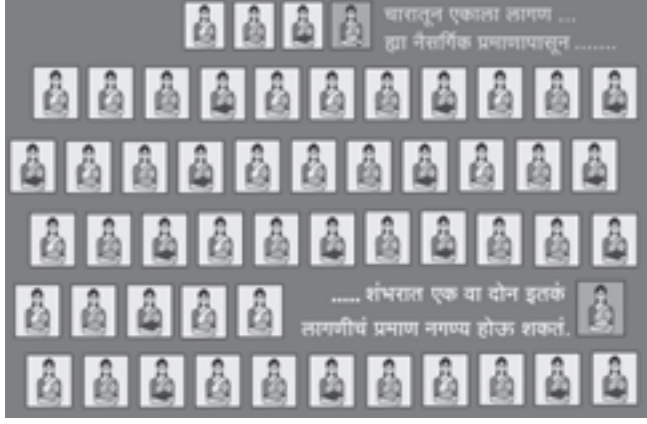
एच.आय.व्ही.ची लागण होण्याची शक्यता औषधोपचारांनी जवळपास संपवता येते. गर्भवती स्त्रीला एच.आय.व्ही.ची लागण झाली असल्याचे समजल्यास लगेच उपचार सुरु करता येतात. आधीपासून औषधे सुरु असली तर ती न थांबवता सुरुच ठेवतात.

एच.आय.व्ही. असलेल्या स्त्रीच्या प्रत्येक मुलाला लागण होतेच असे नाही. औषधोपचारांची व्यवस्था नसली तर बाळाला लागण होण्याची शक्यता सुमारे २० ते २५ टक्के असते. मात्र योग्य औषधोपचार मिळाले तर बाळाला एच.आय.व्ही.ची लागण होण्याची जवळजवळ शक्यता नसते.

एच.आय.व्ही.चा प्रसार या खेरीज इतर कोणत्या प्रकारे होतो का ?

एच.आय.व्ही. असणारा लैंगिक स्राव किंवा रक्त दुसऱ्याच्या शरीरात शिरण्याची शक्यता आपल्या दैनंदिन सामाजिक आयुष्यात अजिबात नसल्याने एकत्र राहणे, एकत्र खाणे-पिणे, एकमेकांचे अंथरुण-पांघरुण वापरणे किंवा कपडे वापरणे, एकमेकांची ताट-वाटी, कप-बशी वापरणे, एकत्र पोहणे, हस्तांदोलन करणे, साधे चुंबन, स्वच्छतागृहांचा वापर यामधून **एच.आय.व्ही.पसरण्याची शक्यता अजिबात नाही.** डायस वगैरे कीटक किंवा कुत्रा-मांजर वगैरे प्राणी चावण्यातून एच.आय.व्ही.ची लागण होत नाही.

योग्य काळजी घेतल्यास.....



डासांचं काय ?

बऱ्याच जणांना डासांविषयी शंका असतात. दूषित सुयांनी लागण होते आणि डास म्हणजे एक प्रकारच्या 'उडणाऱ्या सुयाच' ना? जर डास एका रुग्णाला चावून दुसऱ्याला चावला तर लागण होईल का?

अश्रू, लाळ, घाम यामधून लागण होत नाही. लघवी, उलटी, इ. स्रावांत दिसण्याइतके रक्त नसेल तर त्यांच्या संपर्कातून लागण होत नाही.

डासामुळे पसरणाऱ्या इतर आजारांमध्ये डासाच्या शरीरात त्या आजाराच्या जंतूंच्या (उदा. हिवताप/मलेरिया) जीवनचक्रातील काही टप्पे पूर्ण व्हावे लागतात. डासाच्या सोंडेतून ओढून घेतल्या गेलेल्या रक्तातील एच.आय.व्ही.चे विषाणू डासाच्या शरीरात जगत नसल्याने त्यातून पुन्हा संसर्ग होत नाही.

डासांच्या सोंडेला अतिशय थोड्या प्रमाणात बाहेरून रक्त लागलेले असते. डास दुसऱ्याला चावतो त्यावेळी ते दुसऱ्याच्या रक्ताच्या थेट संपर्कात येऊ शकत नसल्यामुळेही लागण होत नाही.

डासांच्या चावण्यामुळे पसरणारे आजार मुख्यतः लहान मुले व उतारवयात (एका जागी स्थिर राहणाऱ्या व्यक्तीत) जास्त आढळतात. घरात रुग्ण असलेल्या व्यक्तीला जर डास चावला तर त्यानंतर तो फक्त रुग्णाच्या लैंगिक जोडीदारालाच चावेल असे सांगता येत नाही. पण एच.आय.व्ही.च्या साथीत मात्र फक्त लैंगिक जोडीदाराला लागण झालेली आढळते.

या साथीच्या अभ्यासातून अशीही एक गोष्ट लक्षात आली की आफ्रिका खंडातील अनेक देशांत, जिथे डासांद्वारे पसरणाऱ्या इतर आजारांचे प्रमाण खूप जास्त आहे, तिथे गेलेल्या अनेक आरोग्यसेवक, डॉक्टर, शिक्षक, व्यावसायिक, संशोधक यापैकी काहींना मलेरिया, फायलेरियाची लागण झाली, पण लैंगिक नातेसंबंध न जोडलेल्यांना एच.आय.व्ही.ची लागण मात्र झाली नाही.

एच.आय.व्ही.ची लागण ह्यासारख्या इतर मार्गांनी अजिबात होत नाही.



एच.आय.व्ही. विषयी हे आपल्याला माहिती हवे !

एखाद्या व्यक्तीच्या शरीरात एच.आय.व्ही. शिरल्यानंतर काय होते ?

एच.आय.व्ही. शरीरात शिरल्यानंतर मुख्यतः विशिष्ट प्रकारच्या, म्हणजे सीडी४ नावाच्या लिम्फोसाईट्स गटातल्या, पांढऱ्या रक्तपेशींमध्ये वाढतात. त्या पेशीची पुनरुत्पादनाची क्षमता वापरून आपली संख्या वाढवतात, आणि ती पेशी फोडून बाहेर पडतात. सीडी४ पेशी ह्या इतर पांढऱ्या पेशींना लढण्याचा आदेश देणाऱ्या पेशी आहेत. त्यामुळे सीडी४ पेशी कमी झाल्या की शरीर आवश्यक प्रतिकार करू शकत नाही. मात्र आपल्या शरीरात प्रतिकारशक्ती बरीच जास्त असते आणि ती कमी व्हायला अनेक वर्षांचा वेळ लागतो. या काळात आपल्या शरीरात या आजाराचे लक्षावधी विषाणू दर दिवशी वाढताहेत, याची जाणीव त्या व्यक्तीला नसते. त्या व्यक्तीकडे बघून इतरांनाही ते कळू शकत नाही. या काळाला लक्षण-विरहित काळ म्हणतात. या काळात व्यक्तीच्या रक्तात आणि लैंगिक स्रावांमध्ये (धातू, योनिस्त्राव) विषाणू असतात, त्यामुळे त्यांच्यापासून दुसऱ्याला एच.आय.व्ही. होण्याची शक्यता मात्र असते. त्या व्यक्तीला माहीत नसल्यामुळे लैंगिक संबंधातून एच.आय.व्ही. पसरू नये यासाठी आपण निरोध वापरण्याची आवश्यकता आहे हे त्या व्यक्तीच्या लक्षात येत नाही.

रक्ताची विशिष्ट तपासणी केल्याशिवाय एच.आय.व्ही.ची लागण झाल्याचे निदान करता येत नाही.

एच.आय.व्ही.च्या लागणीच्या निदानासाठी रक्ततपासण्या कशा केल्या जातात ?

सुमारे २-३ मि.ली. रक्त प्रयोगशाळेत तपासणीसाठी घेतले जाते. या रक्तावर 'एलायझा' नावाच्या तंत्रावर आधारित तपासणी केली जाते. (या तपासणीस सुमारे १०० ते २५० रु. खर्च येतो. सरकारी रुग्णालयांमधून ही तपासणी मोफत केली जाते.)

एकाच तपासणीनंतरचे निदान खात्रीशीर मानले जात नाही. खात्री करून घेण्यासाठी 'एलायझा' चाचणीसाठीचे वेगवेगळे संच वापरून तीनवेळा तपासणी करतात. वेस्टर्न ब्लॉट नावाची दुसरी तपासणीही करता येते. ह्या वेस्टर्न ब्लॉट पद्धतीची अचूकता जास्त आहे - परंतु ही तपासणी खूपच महागडी आहे (सुमारे १२०० ते २००० रु.). तसेच निदानाच्या अचूकतेत तीन एलायझा किंवा वेस्टर्न ब्लॉट यांच्यात काही फरक पडत नाही.

या तपासणीबद्दल थोडेसे (एलायझा /वेस्टर्न ब्लॉट)

एच.आय.व्ही. शरीरात शिरल्यापासून सुमारे ८ ते १२ आठवड्यांच्या कालावधीनंतरच रक्ततपासणीमधून एच.आय.व्ही.ची लागण झाल्याचे निदान करता येते. एच.आय.व्ही. लागणीला प्रतिसाद म्हणून शरीर प्रतिपिंडे (अँटीबॉडीज) तयार करते. या विशिष्ट प्रतिपिंडांच्या रक्तातील अस्तित्वावरून लागणीचे निदान केले जाते. उपलब्ध तंत्रानुसार प्रयोगशाळेत सापडण्याइतके त्यांचे प्रमाण होण्यासाठी ८ ते १२ आठवड्यांचा कालावधी लागतो. याला 'अवगुंठित काळ' किंवा 'विंडो पीरीयड' म्हणतात. या काळात व्यक्तीच्या शरीरात जंतू असतात. परंतु प्रयोगशाळेत रोगनिदान करता येत नाही. **मात्र अशा व्यक्तीकडून याही काळात दुसऱ्याला लागण होऊ शकते.** या तपासण्यांच्या तंत्रामध्येही आता सुधारणा झालेली आहे, सुधारित एलायझा संच आता उपलब्ध आहेत, त्यामुळे अवगुंठित काळ आणखी कमी झालेला आहे. त्यामुळे सहा आठवड्यांपूर्वीही निदान होऊ शकते.

तपासणीत दोष आढळला नाही याचा अर्थ अद्याप लागण झालेली नाही असा असला, तरी 'आपल्याला कधीही लागण होणार नाही' असा मात्र मुळीच नाही. यापुढे योग्य काळजी घ्यायलाच हवी.

आपल्याला एच.आय.व्ही.ची लागण आहे की काय असा विचार एखाद्याच्या मनात येईल का ?

एच.आय.व्ही.ची लागण होण्याचे ठरावीकच मार्ग आहेत, असुरक्षित लैंगिक संबंध, किंवा एच. आय.व्ही. असलेले रक्त लागलेल्या सुईने जखम होणे असे जोखमीचे वर्तन घडलेले असेल तर आपण जागरूकपणे तपासणी करून बघायला हवी. तसे काही नसेल तर उगाच काळजी करण्याचेही काही कारण नाही.

एच.आय.व्ही. मुळे प्रतिकारशक्ती कमी झाल्यावर कोणकोणती लक्षणे दिसतात ?

शरीराची प्रतिकारशक्ती कमी झाल्यामुळे शरीरावर इतर अनेक रोगांचे जंतू सहजतेने हल्ला करू शकतात. त्यामुळे वारंवार

आजारी पडणे, आजार नेहमीच्या उपचारांनी लवकर बरे न होणे, एकाच वेळी अनेक प्रकारचे आजार होणे, या लक्षणांना सुरुवात होते.

ज्यावेळी प्रतिकारशक्ती विशिष्ट मर्यादितपलीकडे कमी होऊ लागते त्यावेळी वेगवेगळ्या प्रकारची लक्षणे दिसू लागतात. बहुतेकवेळा ही लक्षणे त्या त्या समाजात सर्वसाधारणपणे जास्त प्रमाणात आढळणाऱ्या आजारांचीच असतात. आपल्या देशात क्षयरोग (टी.बी.) हा खूप मोठ्या प्रमाणावर आढळतो. सुमारे ९०% मोठ्या माणसांच्या शरीरात (विशेषतः फुफ्फुसांमध्ये) क्षयरोगाचे जंतू असतात – परंतु प्रत्येकालाच आजार होत नाही. ज्यावेळी प्रतिकारशक्ती कमी होते त्यावेळी हेच शरीरात दबा धरून राहिलेले जंतू उचल खातात आणि क्षयरोगाचा आजार होतो. याचप्रकारे कांजिण्यांचे विषाणू शरीरात अनेक वर्षे सुप्तावस्थेत राहू शकतात. ज्यावेळी हे विषाणू उचल खातात, तेव्हा नागिणीचा आजार होतो. अर्थात् हे आजार एच.आय.व्ही.ची लागण न झालेल्या व्यक्तींतही आढळतात, त्यामुळे केवळ टीबी झाला, किंवा नागिण झाली हे बघून एच.आय.व्ही. आहे असे निदान करता येणार नाही. पक्क्या निदानासाठी एच.आय.व्ही.ची तपासणीच करावी लागते.

मात्र योग्य सल्ल्याने औषधोपचार मिळाल्यास ही लक्षणे थांबवता येतात, किंवा टाळताही येतात.

पूर्ण विकसित एड्सचा आजार म्हणजे एच.आय.व्ही. संसर्ग झाल्यानंतर येणारा अंतिम टप्पा असतो. अशा व्यक्तीची प्रतिकारशक्ती अत्यंत कमी झालेली असते. त्यामुळे सहसा निरोगी व्यक्तीला फारशा इजा न करणारे पण प्रतिकारशक्ती कमकुवत असलेल्यांवर मोठ्या प्रमाणावर परिणाम करतील असे संसर्गाचे आजार अशा व्यक्तीला होतात. एच. आय.व्ही.चे निदान झाल्यावर प्रतिकारशक्तीचे प्रमाण तपासले जाते, शक्य असेल तर रक्तातील या विषाणूंचे शरीरातील प्रमाणही तपासले जाते. या व्यक्तीला झालेल्या आजारांवर उपचार तसेच, ए.आर.टी. औषधे सुरु केली जातात.

उपचार योजना वेळेत न मिळाल्यास मात्र प्रतिकारशक्ती कमी कमी होत जाऊन अखेर निरनिराळ्या जंतूंचा संसर्ग होऊन मेंदूचे, मेंदूच्या आवरणांचे, फुफ्फुसांचे विविध आजार, जुलाब किंवा विशिष्ट प्रकारचे कर्करोग होऊन रोग झालेली व्यक्ती शेवटी मरण पावते.

लहान मुलांतही सर्वसाधारण याच प्रकारची लक्षणं आढळतात. अशी अनेक आजारपणं आली की मुलांची वाढही खुंटते. मुलांचा आजार सर्वसाधारणपणे प्रौढांमधील आजारापेक्षा जास्त वेगाने वाढतो. यासाठी एच.आय.व्ही. असलेल्या मातेच्या बाळांची तपासणी करून आवश्यक असेल तर ताबडतोबीने उपचार सुरु करून आजार आटोक्यात ठेवता येतो

एच.आय.व्ही. लागण झालीय हे कळल्यावर कोणत्या प्रकारचे उपचार करतात ?

एच.आय.व्ही.ची लागण झालेल्या व्यक्तींवरील उपचारांचे तीन भाग करता येतील.

१. प्रतिकारशक्ती कमी झाल्यामुळे होणाऱ्या इतर आजारांवरील उपचार : क्षयरोग, नागिण, जुलाब इ. आजारांवर उपचार करायलाच हवेत. आपल्या देशात क्षयरुणांच्या संख्येत झपाट्याने वाढ होते आहे. अशावेळी क्षयरोगाचे योग्य व लवकर निदान होऊन व्यवस्थित उपचार होण्यालाही महत्त्व आहे. यासाठी क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रम जोमाने राबवला जायला हवा.

२. प्रतिबंधक औषधोपचार : प्रतिकारशक्ती कमी झालेल्या व्यक्तींना वारंवार होणारे काही आजार प्रतिबंधक औषध योजनेने टाळता येतात. बुरशी, एकपेशीय जंतू, क्षयरोग इ. विरुद्ध अशा प्रकारे प्रभावी औषधयोजना करता येते.

३. एच.आय.व्ही.ला रोखणारी ए.आर.टी. औषधे आता मिळतात. या औषधांचा खूप चांगला फायदा दिसतो. आता अधिक सुरक्षित म्हणजे कमी दुष्परिणाम असलेली औषधे आता मिळू लागली आहेत. ह्या औषधांच्या बाजारातील किंमतीही खूप कमी आहेत, शिवाय सरकारी आरोग्य केंद्रांमध्ये मोफत मिळण्याचीही सोय आहे. मात्र ही औषधे **कायमस्वरूपी, आयुष्यभर घ्यायची असतात.**

एच.आय.व्ही. विरुद्ध औषधे शोधण्याबाबतीत प्रचंड संशोधन सुरु आहे. आज ना उद्या आजार पूर्ण बरा करणारी औषधे येतीलही मात्र तोपर्यंत ए.आर.टी. औषधे हाच सर्वोत्तम पर्याय उपलब्ध आहे.

एच.आय.व्ही.साठीच्या प्रतिबंधक लसीबद्दल :

जगभरातील शास्त्रज्ञांच्या मते अगदी नजीकच्या काळात एच.आय.व्ही. विरोधी लस सापडून ती जगभर उपलब्ध होण्याची शक्यता नाही. हा विषाणू आपले स्वरूप वेगाने बदलत राहतो. एव्हाना या विषाणूचे विविध प्रकार आणि उपप्रकार आढळले आहेत. नवनवीन उपप्रकारांना रोखू शकेल अशी प्रभावी लस तयार करणे अजून जमलेले नाही.

एच.आय.व्ही.ची लागण पूर्णतः बरी करणारा विश्वासाई उपाय कोणत्याही उपचार पद्धतीत उदा. आयुर्वेद, होमियोपॅथी, युनानी, इ. अजून सापडलेला नाही. त्यामुळे वृत्तपत्रात येणाऱ्या किंवा सांगोवांगीच्या जाहिरातबाजीवर विश्वास ठेवून ते उपचार घेणे अत्यंत धोकादायक आहे.

एच.आय.व्ही.बद्दल आपल्या मनात अनेक शंका / प्रश्न येऊ शकतात. यासंबंधी टी.व्ही./रेडिओ/वृत्तपत्र इ. माध्यमांमधून कधी चुकीची तर कधी बरोबर माहिती दिली जात असते. बऱ्याच वेळा आसपासच्या चारचौघांत या विषयांवर चर्चा झाली तरी काही गोष्टी कानावर आलेल्या असतात. मात्र अशा अपुऱ्या किंवा अर्धवट ऐकलेल्या माहितीमुळे आपल्या मनात याबाबतीत गैरसमज असतात. प्रसाराचे मार्ग, जोखमीची वागणूक वगैरे संकल्पनांविषयी स्पष्टता नसते; आणि विशेषतः लैंगिक वागणुकीशी या आजाराचा प्रसार निगडित असल्यामुळे आपल्या मनात नैतिकता, नीतीमूल्य याबाबत प्रश्न उभे राहतात. यासाठी आपण नेहमी विचारल्या जाणाऱ्या काही प्रश्नांचा विचार करूया.

१. एच.आय.व्ही. साठीची तपासणी कोणी करून घ्यावी ?

एच.आय.व्ही.ची लागण होण्याचे ठरावीकच मार्ग आहेत. त्यापैकी कोणत्याही मार्गाने लागण झाल्याची शक्यता वाटत असल्यास त्या व्यक्तीने आपल्या रक्ताची एच.आय.व्ही.साठीची तपासणी करून घ्यावी. उदा.

- आपल्याला रक्त भरले असल्यास,
- असुरक्षित लैंगिक संबंध आलेले असल्यास,
- सर्व गरोदर स्त्रियांनी,

- लिंगसांसर्गिक आजाराची काही लक्षणे दिसत असल्यास,
- मादक द्रव्ये शिरेवाटे टोचून घेण्याचे व्यसन असल्यास,
- आपल्या लैंगिक जोडीदाराला एच.आय.व्ही.ची लागण किंवा इतर लिंगसांसर्गिक आजार असल्यास,
- एच.आय.व्ही.ची लागण असलेल्या स्त्रीच्या मुलाबाळांनी
- काही काळापासून वारंवार वेगवेगळे आजार/आजारांची लक्षणे आढळून येत असतील आणि नेहमीच्या उपचारांनी हे आजार/लक्षणे लवकर बरी होत नसतील तर. उदा. नागीण, क्षयरोग, कावीळ इ. तसंच थोड्या काळात खूप मोठ्या प्रमाणात वजन कमी होणे, वारंवार जुलाब होणे, सतत ताप येणे इ. लक्षणे आढळल्यास.

२. एच.आय.व्ही. ची लागण होण्याचा धोका एखाद्याला किती प्रमाणात आहे, हे कसे सांगता येईल ?

तुम्ही कसे वागता यावर तुम्हाला किती प्रमाणात धोका आहे हे अवलंबून आहे. असुरक्षित लैंगिक संबंध असणाऱ्या व्यक्तीला लागणीचा धोका असतो. अनेकांशी लैंगिक संबंध करणाऱ्या व्यक्तीला सुरक्षिततेची काळजी सर्वत्र घेणे अवघड पडते. लैंगिक संबंध करत असलेल्या दोघांपैकी एका जरी व्यक्तीला लागण असेल तर त्या व्यक्तीपासून दुसऱ्याला लागणीचा धोका असतो. शिरेतून मादक द्रव्य घेणाऱ्यांना निर्जंतुक सुया न वापरल्यास धोका आहे.

३. एच.आय.व्ही.ची लागण झालेली व्यक्ती सशक्त दिसू शकते का ?

होय. एच.आय.व्ही.ची लागण झाल्यावर ५ ते १० वर्षांपर्यन्त ही व्यक्ती सशक्त दिसते. याच काळात औषधे सुरू करून नियमित घेतली तर त्यानंतरही सशक्तच असते आणि त्यामुळे दिसतेही.

४. सत्शील माणसांना एच.आय.व्ही.ची लागण होऊ शकते का ?

होय. कारण एच.आय.व्ही. या विषाणूला सत्शील किंवा दुःशील, लहान, मोठी, गरीब-श्रीमंत, आस्तिक-नास्तिक, स्त्री-पुरुष, सुशिक्षित-अशिक्षित अथवा कोणत्याही जाती-धर्म - देशांच्या माणसातला फरक कळत नाही. एच.आय.व्ही.

संदर्भातली जोखमीची वागणूक असणाऱ्या कुणालाही लागणीचा धोका असू शकतो.

५. लैंगिक संबंधानंतर मी माझे लैंगिक अवयव स्वच्छ धुतले तर मला एच.आय.व्ही.ची लागण टाळता येईल का ?

लैंगिक संबंध झाल्यानंतर जननेंद्रिये (शिशन/योनी) धुवून अथवा घासून स्वच्छ करणे हा एच.आय.व्ही.ची लागण टाळण्याचा उपाय नाही. मात्र शारीरिक स्वच्छतेसाठी तसे करणे योग्य ठरेल.

६. विवाहापूर्वी स्त्री व पुरुष दोघांची तपासणी करावी का ?

वैवाहिक संबंध विश्वासावर आधारलेले असावेत असे एकीकडे म्हणत असताना, दुसरीकडे आपल्या समाजात विवाहापूर्वी कितीही चौकशी केलेली असली तरी विश्वास निर्माण होण्याइतकी एकमेकांशी ओळख बहुतेकवेळा झालेली नसते. लग्न होऊन वर्ष-दोन वर्षात गरोदर राहिलेल्या स्त्रियांपैकी एच.आय.व्ही.ची लागण झालेल्या स्त्रियांची संख्या पाहता, लग्नापूर्वी भावी जोडीदारांनी आपली तपासणी करून घेण्याची आवश्यकता निर्माण झालेली आहे असे दिसते. फक्त मूल होण्याच्या निर्णयाशीच नव्हे तर एच.आय.व्ही. बाधित व्यक्तीबरोबर संसार करण्यात येणाऱ्या विविध अडचणींचाही विचार करणे जरूरीचे आहे. आपल्याला असणारा धोका, आपल्या जोडीदाराची आजारपणे, त्यासाठी लागणाऱ्या खर्चाची तजवीज, त्याचा आपल्यावर पडणारा बोजा, नातेसंबंधामधील ताणतणाव, अडचणीच्या काळात मदतीसाठी कोण उभे राहील - याची कल्पना अशा विविध गोष्टींचा विचार करता, लग्नाच्या वेळीच भावी जोडीदाराला एच.आय.व्ही.ची लागण आहे की नाही हे जाणून घेणे योग्यच आहे. हवे तर परस्पर संमतीने दोघा जोडीदारांनी जाणीवपूर्वक आपापली तपासणी करून घेऊन त्यानुसार लग्न करण्याचा अथवा न करण्याचा निर्णय घेणे हे सर्वात चांगले.

गेल्या काही वर्षांमध्ये सर्वांगीण विचार करून परस्पर संमतीने, 'एकाला आहे व दुसऱ्याला नाही' असे विवाहही आता होत आहेत. मात्र यात कोठेही एकाच जोडीदाराची तपासणी

केली जाण्याचा आग्रह किंवा जबरदस्ती असता कामा नये. तसेच, लागण झाली असल्यास भावी जोडीदाराला त्याची कल्पना न देता विवाह करणे किंवा विवाहानंतरही आपल्याला एच.आय.व्ही.ची लागण आहे हे जोडीदाराला न सांगणे ही फसवणुकीची आणि अन्यायकारक वागणूक आहे. शिवाय तो कायघानेही गुन्हा आहे.

७. नोकरीच्या ठिकाणी मालकांनी कर्मचाऱ्यांची एच.आय.व्ही. करता सक्तीची तपासणी करावी का ?

नाही. कोणाच्याही खाजगी आयुष्यात ढवळाढवळ करून त्यांना सक्तीने एच.आय.व्ही.ची तपासणी करायला लावणे योग्य नाही. लागण झालेल्या व्यक्तींपासून कामाच्या ठिकाणी इतरांना लागण होण्याचा धोका नाही. सक्तीची तपासणी केल्यास गुप्तता राखली न गेल्यामुळे भेदभाव होणे, वाळीत टाकले जाणे, हक्कांपासून वंचित राहणे, मानसिक त्रास असे अनेक प्रश्न उद्भवू शकतात.

८. माझ्या माहितीमध्ये कोणाला एच.आय.व्ही.ची लागण आहे असे कळले तर मी काय करावे ?

पहिली गोष्ट म्हणजे स्वतः घाबरून जाऊ नये. दुसरी गोष्ट म्हणजे त्या व्यक्तीशी तुम्ही वागत असाल तसेच, म्हणजे चांगलेच वागा. त्या व्यक्तीच्या लागणीची तुम्हाला कल्पना आहे असेही मुद्दाम जाणवून घ्यायचेही कारण नाही. तिसरी गोष्ट तुम्हाला कळलेल्या या गोष्टीची कुठेही जाहिरात करू नका. कुणाला सांगायचे किंवा नाही याबद्दलचा अधिकार त्या त्या व्यक्तीचा असतो, त्यात इतरांनी ढवळाढवळ करण्याची गरजच नाही. ह्या व्यक्तीशी लैंगिक नात्यात असणाऱ्या व्यक्तीला मात्र हे सांगण्याची जबाबदारी एच.आय.व्ही. असलेल्या व्यक्तीची आहे.

९. एच.आय.व्ही.ची लागण झालेल्या व्यक्तींना समाजातून वेगळे काढण्याची गरज असते का ?

अजिबात नाही. एच.आय.व्ही.चा संसर्ग दैनंदिन सामान्य संपर्कातून होत नाही म्हणून लागण झालेल्या व्यक्तींना समाजातून वेगळे काढण्याची गरज नाही. तसे करणे अन्याय्यही आहे.

१०. एच.आय.व्ही.ची लागण झालेल्या व्यक्तीचे हक्क आणि कर्तव्ये काय असतात ?

एच.आय.व्ही.ची लागण झालेल्या व्यक्तींसाठी काही वेगळे हक्क किंवा कर्तव्ये आहेत असे नाही. इतरांना संविधानानुसार असलेले सर्व हक्क एच.आय.व्ही. असलेल्यांनाही आहेत. मुलांना जन्म देणे, सुरक्षितता, खाजगी आयुष्य, हालचालीचे स्वातंत्र्य, घर, आरोग्यसेवा, शिक्षण इ. सर्व बाबतीतील हक्क ही चारचौघांसारखेच आहेत.

एच.आय.व्ही. आहे हे माहित असूनही जोडीदाराला त्याबद्दल न सांगता फसवून लग्न करणे हा गुन्हा आहे. आपल्यापासून इतरांना लागण होऊ न देण्याची दक्षता घेणे – हे कर्तव्य आहे.

११. एच.आय.व्ही.ची ही साथ रोखण्यासाठी सर्वांचीच सक्तीने तपासणी करायला हवी का ?

नाही. सक्तीने कोणाचीही एच.आय.व्ही. साठी तपासणी करणे अनावश्यक आहे.

१२. एच.आय.व्ही.ची लागण झालेल्या व्यक्तींची नावे व पत्ते जाहीर केल्यास उपयोग होईल का ?

तसे करण्याची कुठलीच गरज नाही. कुठल्याही व्यक्तीच्या खाजगी आयुष्यात दखल देणे आणि त्यांना वेगळी वागणूक देणे यातून त्या व्यक्तीला त्रास होईल, पण समाजाचा काहीच फायदा होण्याजोगा नाही.

१३. एच.आय.व्ही. असलेल्या व्यक्तीची काळजी कशी घ्यावी ?

ह्या विषयातील तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने उपचार झाल्यास या आजारावर उत्तम नियंत्रण मिळवता येते.

प्रतिकारशक्ती कमी झालेल्या रुग्णाला आवश्यक ती शुश्रूषा द्यावी, एरवी वेगळे असे काहीही वागवण्याची गरज नाही. आहारात ऊर्जा तयार करणारे म्हणजे पिष्टमय (साखरेसारखे) पदार्थ थोडे अधिक द्यावेत.

रुग्णाची शुश्रूषा करताना काही साधे नियम पाळले तर तुम्हाला लागण होण्याची शक्यता नाही. रुग्णाचे जुलाब किंवा रक्त यांनी खराब झालेल्या कपड्यांतून किंवा रुग्णाच्या जखमांतून

आरोग्य सेवा देताना घ्यावयाची काळजी

	रक्त किंवा शरीरातील इतर सावांशी थेट स्पर्श टाळा. रबरी/प्लॅस्टिकचे हातमोजे वापरा,
	रुग्णाच्या सावांशी संबंध आल्यास हात साबणाने स्वच्छ धुवा.
	नखे बारीक कापा म्हणजे हातमोजे फाटणार नाहीत.
	हातावर जखम असल्यास विशेष काळजी घ्या. हातमोजे हमखास वापरा.

रुग्णाच्या उलटी, रक्त, जुलाबाची स्वच्छता करण्यापूर्वी त्यावर जंतुनाशके टाकावीत.

वाहणाऱ्या सावांमुळे मलमपट्टी – शुश्रूषा करणाऱ्यास संसर्ग व्हायची शक्यता अगदी कमी प्रमाणात असते. अशा कपड्यांची स्वच्छता करताना बाजारात मिळणाऱ्या ब्लीचिंग पावडरचा वापर करावा.

दर लिटर पाण्यामागे २-३ चमचे पावडर टाकून बनवलेले द्रावण निर्जंतुकीकरणासाठी अतिशय उपयुक्त असते. रक्त लागलेले कपडे उकळावे किंवा याप्रमाणे बनवलेल्या द्रावणात सुमारे वीस मिनीटे बुडवून मग धुवावेत. एच.आय.व्ही. हा अतिशय नाजूक विषाणू असतो. साध्या साबणाने किंवा उन्हामध्ये कपडे वाळवल्यासही तो नष्ट होतो. जखमांच्या पट्ट्या वगैरेही त्यांची विल्हेवाट लावण्यापूर्वी ब्लीचिंग पावडरच्या द्रावणात आधी बुडवून मग नष्ट केल्या तर अधिक चांगले.

जखमा स्वच्छ करताना रक्ताशी किंवा सावांशी संपर्क टाळण्यासाठी साधे रबरी हातमोजे वापरावेत.

हाताला रक्त किंवा साव लागल्यास हात साबणाने व भरपूर पाण्याने धुवावेत.

एच.आय.व्ही. असलेल्या व्यक्तीने नियमित औषधे घ्यावीत यासाठी आपण त्यांचे प्रियजन असाल तर शक्य तितकी मदत जरूर करा.

एक सामाजिक प्रश्न म्हणून एच. आय. व्ही.चा विचार करताना...

एच. आय. व्ही. ची लागण झालेल्या एकूण लोकांपैकी ९०% हून जास्त लोक विकसनशील देशांमध्ये राहतात. विकसनशील देशांमधल्या, त्यातही गरीब लोकांच्या जीवनात अगतिकतेकडे नेणारे अनेक प्रश्न असतात. एकंदर जीवनच असुरक्षित असते.

एच.आय.व्ही.च्या साथीचा लहान मुलांच्या जीवनावरही परिणाम होतो. या प्रश्नाचे दोन भाग करता येतील. मुलांना होणारी लागण आणि पालकांना झालेल्या लागणीचा मुलांवर होणारा परिणाम. गर्भवती असताना तरी एच.आय.व्ही. साठी तपासणी होऊन बालकांमध्ये एच.आय.व्ही. न पोचावा अशी पक्की काळजी घेणे आता शक्य आहे, मात्र तशी व्यवस्था उपलब्ध आहे हे समजणे महत्त्वाचे आहे. आपल्या देशात गरीब घरातील स्त्रिया आजही गर्भारपणात इस्पितळात नावनोंदणी करत नाहीत. काही वेळा थेट बाळंतपणातच इस्पितळात जातात, अशा परिस्थितीत औषधे उपलब्ध असूनही मिळत नाहीत. त्यामुळे बालकांना एच.आय.व्ही. होण्याची शक्यता उरते. अगदी कमी प्रमाणात पण मुलांना लैंगिक मार्गानेही लागण होते. व्यसने, संगत, बळजबरी, लवकर लग्न होणे, गैरफायदा घेतला जाणे वगैरे अनेक कारणांनी मुलांमुलींना लागण होते.

एच.आय.व्ही. नियंत्रणात ठेवणारी एआरटी औषधे कमालीच्या नियमितपणाने घ्यायला लागतात. अनेक पालक तशी घेत नाहीत. आता बरे वाटते आहे, मग कशाला असे म्हणून औषध बंद करतात. इतरांना कळेल या भीतीने दवाखान्यात जायचे टाळतात. असे झाल्यास पालकांचा आजार वाढून त्यांच्या मृत्यूमुळे मुले अनाथ होण्याची शक्यता असते. लहान वयात मोठ्या जबाबदाऱ्या त्यांना घ्याव्या लागतात. शालेय शिक्षण थांबू शकते. पैसे मिळवण्याची जबाबदारी अकाली अंगावर पडू शकते. बऱ्याचदा मुलांना त्यांच्या पालकांच्या मिळकतीतल्या, शेतीमधल्या हिश्यापासून वंचित ठेवले जाऊ शकते. फसवणूक केली जाऊ शकते. अनेकदा त्यांना समाजाच्या टीकेला तोंड द्यावे लागते. एच.आय.व्ही.च्या साथीमुळे काही सामाजिक प्रश्नही वाढतात.

कामधंद्यामुळे (ट्रक ड्रायव्हर्स, ऊस तोडणी कामगार) किंवा दारिद्र्यामुळे (हॉटेल कामगार-मुले) घरापासून दीर्घकाळ

दूर राहावे लागणे, विस्थापनामुळे किंवा बेकारीमुळे शहराची वाट धरायला लागणे, फुटपाथ किंवा रेल्वे फलाटावर राहावे लागणे या सगळ्यातून येणारी असुरक्षितता लैंगिक वागणुकीवर निश्चितच परिणाम करते. मुक्त गल्लाभरू बाजारपेठ शरीरव्यवसायाला प्रोत्साहन देते. पर्यटन व्यवसाय अनेकदा शरीरविक्रय व्यवसायाच्या पायावरच उभा असतो. कष्ट न करता मिळणाऱ्या पैशांची ओढ, हिंसेचे आकर्षण, लैंगिक बळजबरी वाढत चाललेली आहे. या परिस्थितीत स्त्रिया आणि मुलांची स्थिती तर आणखीनच बिकट होते. चांगले लैंगिकता शिक्षण आपल्या समाजात मिळत नाही. मनात अनेक प्रश्न राहून जातात आणि त्यांची उत्तरे देण्यासाठी कोणीही उपलब्ध नसते.

पुरुषत्वाच्या संकल्पनेत 'अधिक जर्णीशी, अधिक वेळा लैंगिक संबंध म्हणजे पौरुष' अशी कल्पना भिनलेली आहे. माणसाला माणसाचे हवे असलेले प्रेम, सुखदुःखाचे साथीदार वाटणारे एखादे माणूस हवे असणे, ही मूलभूत मानवी गरज आहे. अशा प्रेमाच्या, जिद्दाळ्याच्या नात्यामध्ये एकमेकांची काळजी घेण्याची भावना असते. वाढते दळणवळण, निरनिराळे लैंगिक संदेश देत राहणारी संवाद माध्यमे, विकासाच्या नावाखाली मूळ स्थानापासून विस्थापित केले जाणारे जनसमूह, वाढती बकाल शहरे या सगळ्यांचा एच.आय.व्ही. हा महत्त्वाचा आरोग्यप्रश्न बनवण्यात वाटा आहे.

एच. आय. व्ही. हा प्रश्न आता खूपच आटोक्यात येतो आहे, तरीही आजच्या टप्प्याला आपण 'आता तो फारसा प्रश्न नाही, असे म्हणून बाजूला ठेवला तर मात्र आपल्याला पश्चात्ताप करण्याची वेळ येऊ शकेल.

एच.आय.व्ही. टाळता आला तर तो टाळण्याचा आटोकाट प्रयत्न करायला हवाच. मात्र एखाद्या व्यक्तीला असेल, तर आता जीवनात काहीच उरले नाही असा समज करून घेऊ नये. नियमित औषधे घ्यावीत, वेळच्यावेळी तपासण्या कराव्यात, रक्तामध्ये एच.आय.व्ही.चे प्रमाण नगण्य राखावे, आणि जीवनाकडे उत्साहाने बघावे. उच्चरक्तदाब, मधुमेह अशा अनेक आजारात नियमितपणे औषधे घ्यावी लागतात, तशीच इथेही. आता हा घाबरवून टाकणारा प्रश्न उरलेला नाही.



एच.आय.व्ही.च्या साथीची कोणकोणती आव्हाने आजही आपल्यासमोर आहेत ?

❧ एच.आय.व्ही.च्या साथीला तीस वर्षांहून अधिक काळ लोटल्यावर आपल्याला दिसते की नव्याने लागण होण्याचे प्रमाण आता कमी झाले असले तरी आजही लाखो लोकांना लागण होतेच आहे. प्रत्येक लागण एच.आय.व्ही.असलेल्या व्यक्तीकडूनच होत असते. आपल्याला एच.आय.व्ही.आहे असे माहीत असले तर त्यांच्याकडून दुसऱ्याला होण्याची शक्यता कमी आहे. याचा अर्थ आजही अनेकांना 'आपल्याला एच.आय.व्ही. आहे,' हे माहीत नसते.

❧ एच.आय.व्ही.चा प्रसार थांबवण्यासाठी आजवर केले जाणारे प्रयत्न न थांबता सुरू ठेवायला हवेतच. एच.आय.व्ही.च्या नव्या लागणीपैकी जवळजवळ ५०% तरुणगटात आहेत. या गटात जाणीवजागृतीसाठी विशेष प्रयत्न करायला हवे आहेत. आपल्या देशातली बहुसंख्य लागण ही भिन्नलिंगी संबंधातून होत असली, आणि त्यामध्ये घट झाली असली तरी शिरेतून मादक द्रव्य घेणारामध्ये तसेच समलिंगी गटांमध्ये एच.आय.व्ही.च्या नव्या लागणीचे प्रमाण फारसे कमी झालेले नाही. ह्या गटांपर्यंत कार्यकर्त्यांना सहजपणे पोचता येत नाही, त्यामुळे आवश्यक तेवढी जाणीवजागृती इथे झालेली नाही.

❧ लागण असलेल्या व्यक्तींचे निदान लवकर होणे हे एक मोठे आव्हान आजही आपल्यासमोर आहे. आता औषधे आहेत, आणि ती प्रतिकारशक्ती खालावण्यापूर्वीच सुरू झाली तर सर्वात चांगले, पण आजही प्रतिकारशक्ती बरीच कमी होऊन लक्षण दिसू लागल्यावरच बहुतेकवेळा निदान होताना दिसते.

❧ आज ए.आर.टी. औषधे घेत असलेले आणि ज्यांना भविष्यात तशी औषधे घेण्याची गरज पडेल असे आज अंदाजे किमान वीस लाख लोक आपल्या देशात आहेत. त्यांना यापुढील अनेक वर्षे औषधे पुरवण्याची आणि आवश्यक तपासण्यांची सोय करण्याची जबाबदारी आपल्या आरोग्यव्यवस्थेवर आहे. आजही काही ठिकाणी औषधे कमी पडत आहेत, याहून अधिक व्यक्तींना औषधे देण्याची गरज पूर्ण करणे हे मोठे आव्हानच आहे. औषधे मोफत मिळाली नाहीत तर ती विकत घेण्याचाच पर्याय राहतो. आपल्या देशात अनेकांना हे सहज जमण्यासारखे नसते.

❧ औषधे एकदा सुरू झाल्यावर नियमित घेतली गेली तरच त्यांचा पूर्ण उपयोग होण्याची चांगली शक्यता आहे. पण अनेकदा तसे होत नाही. त्यामध्ये अनेक अडचणी येऊ शकतात. औषधे अनियमित घेण्याने एक तर एच.आय.व्ही. काबूत ठेवण्याचे अपेक्षित

काम नीट होत नाही. इतकेच नाही तर आधी घेत असलेल्या औषधांना विषाणू दाद देणार नाहीत अशी शक्यताही मोठी आहे. अशा वेळी पुढच्या टप्प्याच्या औषधांचा वापर करावा लागतो, मात्र ही औषधे महाग आहेत, सरकारी व्यवस्थेत ती काही प्रमुख केंद्रावरच मिळतात.

❧ प्रत्येक गर्भवतीची एच.आय.व्ही.साठी तपासणी केली जाणे हे आवश्यक आहे. एच.आय.व्ही.ची लागण असलेल्या प्रत्येक मातेचे निदान होणे व बाळाला लागण टाळण्यासाठी तिला औषधेही उपलब्ध होणे हे एक आव्हान आहे.

❧ एच.आय.व्ही.ची लागण असलेल्या बाळाची वाढ खुंटू नये यासाठी त्याला लहानपणापासून ए.आर.टी. औषधे मिळायला हवीत. तसे होण्यासाठी एच.आय.व्ही.ची लागण असलेल्या मातेच्या बालकांची तपासणी व निदान लवकर होणे आवश्यक असते.

❧ एच.आय.व्ही.च्या साथीला तोंड देताना रुग्णांना आणि कार्यकर्त्यांना सर्वात अवघड जाते आहे, ते समाजाच्या मनातला भेदभाव दूर करणे आणि एच.आय.व्ही. असला तरी त्याला न घाबरता उपाययोजना करण्याची हिंमत निर्माण करणे हेच. हे आव्हान आजही आपल्यासमोर आहे.

यासाठी जागतिक आरोग्य संघटनेने ध्येय ठरवले आहे :
एच.आय.व्ही.च्या नवीन लागणीचे प्रमाण शून्यावर आणणे,
एच.आय.व्ही. मुळे होणारे मृत्यूचे प्रमाण शून्यावर आणणे, आणि
एच.आय.व्ही.शी जोडून आलेला कलंक संपवणे. हे ध्येय प्रत्यक्षात आणायचे तर आपल्या सर्वांचीच साथ हवी आहे.

❧ ❧ ❧

हे जर साधायचे असेल तर नव्वद टक्क्यांचा मंत्र लक्षात ठेवायला हवा. काय आहे हा मंत्र ?

२०३० सालापर्यंत एच.आय.व्ही.ची लागण असलेल्यांपैकी ९०% चे निदान झालेले असावे.

निदान झालेल्यांपैकी ९०% ए.आर.टी. औषधे घेत असावेत.

ए.आर.टी. औषधे घेणारांपैकी ९०% च्या रक्तामध्ये एच.आय.व्ही. नगण्य म्हणजे अगदी कमी दिसत असावा.

एच.आय.व्ही. बाबतीतली आज जगाची परिस्थिती काय आहे?

जागतिक अंदाज : २०१५ पर्यंत

जगभरातील एकूण एच.आय.व्ही. सहित जगणाऱ्या व्यक्ती : ३,६७,००,०००.
त्यातील ए.आर.टी. घेत असलेले : १,७०,००,०००.
लागण झालेल्या प्रौढांपैकी ४६%, मुलांपैकी ४९% व गर्भवती स्त्रियांपैकी ७७% ए.आर.टी घेतात.
२०१५ मधील नव्याने लागण झालेल्या व्यक्तींची संख्या :
एकूण २१,००,०००.
त्यातील १५ वर्षाखालील १,५०,०००.
२०१५ मध्ये एड्समुळे मृत्यू पावलेले : ११ लाख.
२०१५ पर्यंत एड्समुळे मृत्यू पावलेल्यांची संख्या : एकूण ३,५०, ००, ०००.
(स्रोत : नॅको २०१५)

भारतातील अंदाज

भारतातील एकूण एच.आय.व्ही. सहित जगणाऱ्या व्यक्ती : २१,१७,०००.
भारतात २०१५ सालात झालेल्या नवीन लागणी : प्रौढ- ७६,०००. मुले १०,०००.
भारतातील एड्समुळे २०१५ सालात झालेले मृत्यू: प्रौढ ६०,०००. मुले : ७,५००.
(स्रोत : यु.एन्.एड्स, २०१६)

चित्रमाहिती

चित्रमाहिती म्हणजे चित्रे दाखवून माहिती सांगणे.

माहिती सांगताना केवळ शब्दांवर संपूर्ण भर न देता, काही चित्रांचाही वापर केला तर ती माहिती समजून घ्यायला आणि लक्षात राहायला मदत होते. चित्रकथी या पारंपरिक कथाकथन पद्धतीतून सुचलेले हे तंत्र आहे. तारुण्यभान कार्यशाळेत आम्ही चित्रमाहिती या तंत्राचा खूप वापर केला. हे अतिशय प्रभावी तंत्र आहे. त्यासाठी थोडी पूर्वतयारी लागते खरी, त्यातला साधेपणा आणि सहज उपलब्ध असलेल्या गोष्टींचा वापर ह्यांच्यामुळे हे तंत्र कुणालाही शिकता येण्यासारखे आहे. आजच्या काळात इंटरनेटवरून चित्रे उतरवून घेऊन पॉवरपॉइंटची प्रेझेंटेशन्स केली जातात, त्यापेक्षा एखाद्या फळ्याला किंवा दाराला चिमट्यांनी कापड लावून त्यावर साध्या कागदावरची चित्रे कापून लावणे हे आजच्या तंत्रज्ञानाच्या युगात वेगळे आणि तरीही लक्षवेधक होते. आपल्या देशात आजही अनेक ठिकाणी वीज नसते, संगणक, प्रोजेक्टर नसतात, पण चित्रमाहितीचे सत्र कुठेही घेता येते. चित्रे लावण्यासाठी फळा हवा. पण त्यावाचूनही अडत नाही. एखादा योग्य आकारातला पुड्डा, टेबलाचा, कपाटाचा उभा ठेवलेला पृष्ठभाग, भिंतही त्यासाठी वापरता येते. फळा किंवा व्हाईट बोर्ड तर उत्तमच. या फळ्यावर दर्शनी बाजूला जुनी ओढणी, साडी, किंवा कुठलेही कापड लावावे. हे कापड सुतीच हवे. ते प्लेन म्हणजे बाकी कुठलेही डिझाईन नसलेले व गडद रंगाचे असावे. उदा. निळा, विटकरी, गर्द हिरवा, असे रंग शोभून दिसतात. आम्ही वापरलेली चित्रे सोबत आवश्यक आकारात दिलेली आहेत. ही चित्रे ठसठशीत रंगीत असावी लागतात. चित्रे कडेने कापून घेऊन त्यांच्या मागच्या बाजूला वेल्वेट कागद लावावेत. हे कागद लावताना सर्व कडांशी लावलेले असावेत. म्हणजे चित्र नीट लागेल. ही चित्रे कापडावर चांगली चिकटतात आणि सहजपणे उचलून घेता येतात. कोणती चित्रे कधी वापरावीत व फळ्यावर कुठे लावावीत हे सत्रांमध्ये सांगितलेले आहेच.

एखादे सत्र चित्रमाहिती पद्धतीने घ्यायचे असेल तर त्याची पूर्वतयारी करावी लागते. चित्रे फळ्यावर कुठे लावावीत, हे आधी एकदा सराव करून ठरवून घ्यावे. चित्र लावून काय बोलायचे, ते ठरवलेले असावे. चित्रांचा क्रम कोणता आहे हे मनात पक्के असायला

हवे. ऐनवेळी ओळीने हाती यावीत अशा तऱ्हेने चित्रांची चळत तयार करून ठेवावी. ही चळत तयार करणे अगदी सोपे आहे. आपल्याला चळत कशी असायला हवी, लावण्यापूर्वी चळत कशी ठेवायला हवी याचा विचार यामध्ये करावा लागतो. चित्र प्रेक्षकांना ऐनवेळी दिसायला हवे म्हणजे त्यांच्याबद्दलचे कुतुहल कायम राहते. यासाठी चळत तयार ठेवताना चित्र नसलेली बाजू वर असायला हवी. तसेच पहिले चित्र त्या चळतीत सर्वात वर हवे आणि त्याखाली ओळीने चित्रे हवीत. यासाठी मनात आपल्या सत्रात आपण जे बोलणार त्याची उजळणी करत एकेक चित्र, चित्र-बाजू वर येईल असे (सुलटेच) पहिल्या चित्रापासून एकावर एक ठेवत जावे. आता तुमच्या चळतीमध्ये चित्रे सुलटी आहेत, आणि पहिले चित्र सर्वात खाली आणि शेवटचे चित्र सर्वात वर येते. आता तो सगळा गड्डा एकत्र धरून उलटा ठेवा. म्हणजे चित्र नसलेल्या बाजू वर आणि पहिल्यांदा वापरायचे चित्र सर्वात वर अशा ओळीने लागलेली दिसतील. आता हा गड्डा तयार झाला. शक्यतो फळ्याच्या किंवा टेबलाच्या मागे आडोशाला पण सहज एकेक उचलता येईल असा ठेवून आपण सत्रात त्याचा वापर करू शकता. संपूर्ण चित्र डोळ्यापुढे न ठेवता, जेव्हा एकएक भाग त्याच्या माहितीसह/ गोष्टीसह फळ्यावर दिसतो, तेव्हा ते मनामध्ये घर करून राहाते. त्यामुळे सत्रांच्या वर्णनात दिल्याप्रमाणे चित्रे लावत बोलत जावे.

सत्र क्र. ३.५ हे आईच्या पोटातील बाळाच्या नऊ महिन्यातील वाढीबद्दल आहे. त्या सत्रात चित्रकात्रणे न वापरता दिलेले फोटो संवादकाने हातात धरून दाखवावेत आणि हवे तर सहभागींनाही हातात घेऊन जवळ धरून बघता यावेत अशी कल्पना आहे. चित्रांच्या वापरातील ही एक वेगळी पद्धत आहे. या चित्रांचाही चित्रकात्रणांप्रमाणे वेल्वेट कागद लावून वापर करता येईलच. हातात धरून दाखवण्या- बघण्याचा पर्याय घेतला तर त्यासाठी प्रत्येक फोटोंच्या मागच्या बाजूला जाड पुट्ट्यासारखा कागद लावावा, म्हणजे हातात धरून पाहताना ते खराब होत नाहीत. मात्र असा पुड्डा लावला की तो फोटो वेल्वेटकागदाने कापडी फळ्यावर लावण्यासाठी जड होतो. हातात घेऊन दाखवून झालेले फोटो आधीच्या कापडी फळ्यावरच चिमट्यांच्या साहाय्याने लावता येतील. म्हणजे आधी दाखवलेले फोटोही सहभागींना समोर दिसत राहतील.

कथा : आनंद

आनंद १८ वर्षाचा मुलगा आहे. दोन वर्षापूर्वी त्याला एच.आय.व्ही.ची लागण असल्याचे समजले. तसा तो अगदी लहानपणापासून औषध घेतच होता. पण त्या गोळ्या आपण कशासाठी घेतो हे मात्र त्याला माहीत नव्हते.

आपल्याला एच.आय.व्ही. आहे, आणि आता आपल्याला आयुष्यभर गोळ्या घ्यायच्या आहेत, हे माहीत झाल्यापासून आनंदच्या स्वभावात प्रचंड बदल झालाय. तसे पाहिले तर रोज गोळ्या घेण्याबद्दल त्याची तक्रार नव्हती, पण त्याचे कारण 'आपल्याला एच.आय.व्ही. आहे', हे कळल्यावर मात्र तो अगदी उदास होऊन गेला आहे.

पूर्वी आनंद त्याच्या नावाप्रमाणेच आनंदी, सतत उत्साही असा मुलगा होता. अभ्यासाबरोबरच त्याला गाण्याचीही आवड होती. खूप गाणी त्याला यायची, आणि त्याचा आवाजही फार चांगला असल्याने

शाळेत असताना त्याचे खूप कौतुक व्हायचे. शाळेत असताना त्याला खूप मित्र होते, काही मैत्रिणीही होत्या. पण एच.आय.व्ही. असल्याचे समजल्यापासून आनंद एकटा-एकटा राहू लागला आहे. मैत्रिणींशी बोलणे तर तो अगदीच टाळतो. ओळखीच्या मुली कुठे भेटल्या तर तो त्यांना ओळखही देत नाही.

एकदा काय झाले, आनंद अकाउंटंसीच्या क्लासला गेला होता. क्लास सुटायला जरा उशीरच झाला. बसचा संप होता, म्हणून तो मावसभावाची बाईक मागून घेऊन आला होता. क्लासच्या बाहेर त्याला रेश्मा दिसली. रेश्माला तो ओळखत होता, ती त्याच्याच वर्गात होती, आणि क्लासला पण यायची. आज बसचा संप असल्याने ती ऑटोरिक्षा करणार होती, पण आसपास रिक्शास्टँडही नव्हता. रिकामी जाणारी रिक्शाही दिसत नव्हती. त्यामुळे रेश्मा काहीशी अस्वस्थ दिसत होती. रिक्शा मिळण्याची वाट

पाहत उभी होती.

आनंदला काय करावे कळेना. पण मग...त्याला राहवेना. तो तिच्यापाशी गेला, आणि तिला बाईकवरून घरी सोडायलाही गेला. त्या दिवशी त्यांची ओळख झाली. तेव्हापासून रेशमा त्याच्याशी आपुलकीने बोलते. आता तो रस्त्यात दिसला, की हात करते. पण तो मात्र तिला टाळायला पाहतो.

त्याच्या अशा वागण्याचा त्याला स्वतःलाही खूप राग येतो. पण त्याच्या मनात येते, मुलींशी बोलले की त्याचा परिणाम

म्हणजे त्यांच्याशी मैत्री होणार, मग कधी ना कधी आपण प्रेमात पडणार... पुढे... लग्न होणार. आपल्याला तर एच.आय.व्ही. आहे, म्हणजे रेशमासारखी मुलगी आपल्याशी कधीच लग्न करणार नाही, मग 'ज्या वाटेला कधी आपल्याला जायचेच नाही, त्या वाटेकडे बघायचे तरी कशाला?' त्याला रेशमा आवडते, तिच्याशी बोलावेसे वाटते, तीही त्याच्याशी बोलायचा प्रयत्न करते, पण तो मात्र रेशमाला टाळतो, आणि अधिकच दुःखी होतो.

प्रश्न :

१. ह्या कथेत घडले तसे प्रत्यक्षातही घडते असे तुम्हाला वाटते का?
२. ह्या कथेत पुढे काय घडेल, असे वाटते?
३. ह्या कथेत तुम्ही जर आनंदच्या जागी असलात तर काय घडायला हवे, असे तुम्हाला वाटते?
४. पण तसे जर आपोआप घडणार नसेल तर आनंदने त्यासाठी काय करायला हवे?

कथा : अनिता

कोमल आणि अनिता एकमेकींच्या अगदी जिवलग मैत्रिणी. लहानपणापासून एकाच वर्गात शिकल्या. काहीही करायचे असेल तर दोघी एकत्रच असतात. त्यामुळे दोघींना एकमेकींच्या सर्व गोष्टी माहीत असतात.

आपल्याला एच.आय.व्ही.ची लागण असल्याचे अनिताला कळले तेव्हा ती सातवीत होती. कोमलच्या आधारामुळेच अनिताला एच.आय.व्ही.च्या लागणीचा धक्का पेलवला. कोमलने अनिताला इतका चांगला मानसिक आधार दिला की औषधे घेण्यापलीकडे हा विचार आता तिच्या मनात फारसा राहातही नाही.

आता दोघीही कॉलेजमध्ये शिकतात. त्यांचे अभ्यासाचे विषय वेगवेगळे असले तरी अजूनही दोघी बरोबरच असतात. अनिताचे त्यांच्याच कॉलेजमध्ये शेवटच्या वर्षाला असलेल्या अविनाशवर प्रेम आहे. त्यालाही ती आवडते, असे तिला वाटते. तो तिचा मित्र तर आहेच, आणि त्याच्या समोर आपले

प्रेम व्यक्त करावे असे तिने ठरवलेय. मनात विचारांचे काहूर उठलेय. शेवटी अनिताने कोमलसमोर आपले मन उघडे केले.

“कोमल, माझे अविनाशवर खूप प्रेम आहे, आणि त्याचेही माझ्यावर असेल असे मला वाटते. तोच मला सांगेल अशी माझी अपेक्षा होती, पण आता मला वाटते की मीच पुढाकार घेऊन त्याला विचारावे. त्याच्याशी लग्न करायचीही माझी इच्छा आहे.”

“तो तुझे प्रेम स्वीकारेल, असे वाटते तुला?” कोमलने विचारले.

अनिताला कोमलच्या प्रश्नाचा अगदी रागच आला.

“का नाही स्वीकारू त्याने! त्याला मी आवडते, असे त्याच्या वागण्यातून स्पष्ट दिसते. काय कमी आहे माझ्यात, की तो मला स्वीकारेल की नाही अशी तुला शंका यावी?”

“कमी काहीच नाही तुझ्यात, म्हणजे भारीच आहेस तू पण... एवढेच... म्हणजे, तू रागावू नकोस हं, पण मला म्हणायचेय

की तू अविनाशला तुला एच.आय.व्ही. असल्याचे सांगणारेस की नाही?" कोमलने स्पष्टच विचारले.

अनितालाही हा प्रश्न सतावत होताच. पण उत्तर मात्र सुचत नव्हते. प्रेम व्यक्त करण्याच्या त्या पहिल्या बोलण्यातच अविनाशला एच.आय.व्ही.बद्दल सांगण्याची तिची तयारी नव्हती. 'मग तर काय, तो नाहीच म्हणाला असता सरळ. पण अजून काही दिवसांनी तो आपल्यात आणखी गुंतल्यावर सांगितले तर तो आपल्याला नाकारू शकणार नाही. कधीतरी जेव्हा तो प्रेमाच्या भराने आपल्याला म्हणेल, 'तुझ्यासाठी काहीही करेन मी, अगदी जीवही देईन,' तेव्हा आपण ही गोष्ट त्याला सांगू मग स्वीकारण्याशिवाय त्याला पर्यायच उरणार नाही. असा विचार तिने केलेला होता. पण असे करताना आपण त्याला कुठेतरी थोडेसे

प्रश्न:

१. कथेत जे घडले ते प्रत्यक्षातही घडते असे तुम्हाला वाटते का?
२. ह्या कथेत पुढे काय घडेल, असे वाटते?
३. तुम्ही अनिताच्या जागी असाल तर ह्या कथेत पुढे काय घडायला हवे असे तुम्हाला वाटते?
४. तसे घडण्यासाठी अनिताने काय करायला हवे?

फसवणार असल्याची जाणीवही तिला अस्वस्थ करत होती.

कोमलने स्पष्टच विचारल्यावर अनिता म्हणाली, "सांगेन ना, पण नंतर, आता नाही."

कोमलला अनिताचे म्हणणे पटले नाही. ज्या मुलावर आपले प्रेम आहे, ज्याच्यासोबत आयुष्याचा रस्ता चालायची आपली इच्छा आहे, त्याच्यापासून ही इतकी महत्त्वाची बाब समजून उमजून लपवून ठेवायची, हे तिला कधीही पटू शकणार नाही, असे तिने स्पष्टपणे अनिताला बजावले.

अनिताही अस्वस्थ झाली. "मी काही कुणावर अन्याय करू इच्छित नाही, पण मला प्रेमात पडण्याचा, लग्न करण्याचा हक्क आहे की नाही? की ही एच.आय.व्ही.ची लागण मला आहे, म्हणून मला आता आयुष्यात कुठलेही सुख मिळण्याचा अधिकारच नाही?" ती चिडून म्हणाली.

कथा : कांचन

कांचन आज एकटीच बागेत फिरायला आली होती. कोपऱ्यातल्या एका झाडाखाली बसून विचार करत होती. घरात बरीच पाहुणेमंडळी जमली होती. तिथे स्वतःचा विचार करायला तिला जागाच मिळत नव्हती. कांचनचे लग्न फक्त आठ दिवसांवर आले आहे . पण तिच्या मनात मात्र प्रश्नांचा प्रचंड गोंधळ उडाला आहे. एरवी आपले लग्न होते आहे, ह्याचा तिला खूप आनंद वाटला असता, पण कांचनच्या मनात फक्त भीती भरून राहिली होती.

कांचनच्या आईला आणि त्यामुळे स्वतः कांचनला एच.आय.व्ही. आहे, हे माहीत असूनही तिच्या होणाऱ्या पतीला मात्र कांचनच्या घरच्यांनी त्याबद्दल काही सांगितलेले नाही. कांचनला हे स्थळ सांगून आले, तेव्हापासून तिने आईला अनेकदा समजावून, अगदी विनवून पाहिले की, आपण त्यांना एच.आय.व्ही.चे सगळे सांगूया.

पण आई म्हणाली, "अग, असे

आधीच सांगितले तर कुणी हो म्हणेल का? तू असले काही काढू नको. तुला माझी शपथ आहे. मी जिवाचे बरे वाईट करून घेईन..."

मुलाकडचा होकार आला, कांचनलाही मुलगा आवडला होता, त्यामुळे कांचननेही सुरवातीला होकार दिला खरा पण आता तिला खूप अपराधी वाटत आहे.

आई तिला सतत समजावते, "अगं, आता सांगितले तर हा नवरामुलगा तुला नकार देऊ शकेल. एकदा लग्न होऊ दे, मग पुढचे पुढे पाहू. औषधे घे लपवून, आणि सासर गावातच आहे तुझे, डॉक्टरांकडे जायच्या वेळी मी तुला माहेरी बोलावून घेत जाईन, म्हणजे कोणाला संशयसुध्दा येणार नाही." आईच्या या हट्टापुढे कांचन हतबल झाली आहे.

पण आता जसजसे लग्न जवळ येत चालले आहे तसतशी ती तिची भीती वाढत चालली आहे. काय करावे तेच तिला कळत नाहीये. कधी कधी वाटते,

दूर कुठेतरी पळून जावे, पण मग आई डोळ्यासमोर दिसते. वडलांच्या मागे तिनेच आपल्याला वाढवले. पण आता आपल्या होणाऱ्या पतीला आपण फसवत आहोत, आपल्यामुळे कदाचित त्यालाही लागण होईल, जन्मात कधीतरी त्याला हे कळेलच, आणि मग...? ही कल्पनाच तिला सहन होत नाहीये.

त्यापेक्षा आपण आता परस्पर फोन

करून त्याला हे सांगावे...नाहीतर... माझे दुसऱ्या मुलावर प्रेम आहे, मला नकार दे, असे वेगळेच कारण सांगून मोकळे व्हावे... की...

‘लग्न ठरल्यापासून आजवर आपण गप्प बसलो आणि आता त्याला एच.आय.व्ही.चे सांगितले तरी प्रश्न आहेच. नकार तर तो देईलच, पण जगभर आपली नाचक्री करू लागेल; मग आपण काय करायचे?’

प्रश्न:

१. कथेतल्यासारखी परिस्थिती एखाद्या मुलावर किंवा मुलीवर प्रत्यक्षात येईल असे तुम्हाला वाटते का?
२. ह्या कथेत पुढे काय घडेल असे वाटते?
३. तुम्ही कांचनच्या जागी आहात किंवा तिची मैत्रीण बहीण, किंवा भाऊ आहात अशी कल्पना केली तर ह्या कथेत पुढे काय घडायला हवे, असे तुम्हाला वाटते?
४. तसे घडण्यासाठी कुणी काय करायला हवे?

कथा : मिताली

मिताली, सोनिया आणि आसमाँ या तिघींची ओळख आणि मैत्री झाली ती एच.आय.व्ही.मुळेच. एच.आय.व्ही.साठी काम करणाऱ्या एका संस्थेने या तिघी मुलींना शिक्षणासाठी मदत केली होती. संस्थेत येताजाताना त्या एकमेकींना भेटल्या. त्यांची ओळख झाली, आणि मग त्या मैत्रीणीच झाल्या. या तिघी तशा वेगवेगळ्या परिस्थितीत वाढलेल्या आहेत. तिघींनाही शिक्षणाची मात्र अतिशय आवड आहे. मिताली त्यांच्यात वयाने मोठी. तिला आईवडील नाहीत. ती एका संस्थेत राहून शिकलीय. आता वीस वर्षांची झाल्यामुळे संस्थेतून काढून एका हॉस्टेलवर तिची सोय करण्यात आलेली आहे. सोनिया आणि आसमाँ दोघीही मितालीहून दोन वर्षांनी लहान. सोनियाच्या घरी आईवडील, एक धाकटी बहीण. तिच्या घरची खूप गरिबी आहे. आसमाँचे आईवडील ती लहान असतानाच गेले. ती तिच्या मामांच्या घरी राहते.

या वयाच्या इतर मुलामुलींप्रमाणेच आपल्याला जोडीदार मिळावा, तोही शक्यतो एच.आय.व्ही. नसलेला, अशी इच्छा या तिघींच्या मनात आहे. त्या संस्थेत येणारा

एच.आय.व्ही. असलेला एक मुलगा, अनिल, मितालीच्या ओळखीचा आहे. अनिलला मिताली खूप आवडते. त्याने तिला हे सांगण्याचाही प्रयत्न केलेला आहे, पण मितालीने त्याला नकार दिला आहे. अनिल स्वभावाने अतिशय चांगला आहे. हुशार आहे, जबाबदार आहे, विशेष म्हणजे अत्यंत प्रामाणिक आहे. पण मितालीला तो आवडत नाही, कारण त्याला एच.आय.व्ही. तर आहेच, शिवाय तो गरीब घरातला आहे. मितालीला वाटते, 'आजवर आपण संस्थेच्या आधाराने जगलो, आता तरी आपल्याला चांगला श्रीमंत नवरा मिळायला नको का?' शिवाय हुशार असूनही गरिबीमुळे अनिलला मॅट्रीकनंतर शिकायलाही मिळालेले नाही. तो दिसायलाही अगदी सामान्य आहे. मिताली दिसायला सुंदर आहे असे सगळे म्हणतात.

मितालीच्या मैत्रीणींचे तर ठाम मत आहे की अनिल तिला शोभेसा नाही.

अनिल फक्त मॅट्रीक झालेला असला तरी हुशार आहे, एका कंपनीत काम करतो. मनाने अतिशय संवेदनशील असलेला अनिल नेहमी इतरांना मदत करतो. मितालीच्या हॉस्टेलजवळ

एकदा एका चालणाऱ्या माणसाला जोरात धक्का देऊन एक गाडी पुढे निघून चालली होती. अनिल तिथे उभा होता. तो धावत गाडीच्या मागे गेला, स्वतःचा जीव धोक्यात घालून त्याने ती गाडी थांबवली. खूप लोक जमले होते, पण अपघातात जखमी झालेल्या माणसाला मदत करायला कुणीच पुढे आले नाही. अनिलने मात्र त्याच गाडीत घालून त्या जखमी माणसाला हॉस्पिटलमध्ये पोचवले. मिताली हे सगळे बघत होती. ती आधी काही न करता गप्प उभी होती, पण अनिल इतकी धडपड करतो आहे, हे बघितल्यावर तीही त्याच्या मदतीला गेली.

या प्रसंगाने मितालीला अनिल काहीसा आवडायला लागलाय. पण तिच्या मैत्रिणींना तो अजून आवडत नाही. मिताली संस्थेत वाढलेली आहे, खरे म्हणजे तिथे मुली अठरा वर्षांच्या झाल्यावर संस्थेतर्फे लग्न करून देतात. पण मिताली अभ्यासात चांगली असल्याने, संस्थेच्या एका विश्वस्तांनी तिला हॉस्टेलमध्ये प्रवेश आणि

शिक्षणासाठी शिष्यवृत्ती मिळवून दिली, म्हणून तिला शिक्षणाची संधी मिळाली. तिला सल्ला द्यायला बाकी कुणी नसते, आसमाँ आणि सोनियाच असतात. त्या दोघींच्या मतानुसार नवरा हा स्मार्ट आणि ऐतबाज असायलाच हवा. शिवाय घरची श्रीमंतीही हवी.

मितालीला प्रश्न पडला आहे.

आपण अनिलबद्दल विचार करावा की नाही?

अनिलचा स्वभाव चांगला आहे, तो हुशारही आहे, पण बाकीचे तर त्याच्याकडे काहीच नाही. ती सुंदर आहे, शिकते आहे, तिच्याकडे आज पैसे नसले तरी शिकून ती मिळवेल. एच.आय.व्ही. नसता तर एखाद्या राजपुत्राने मागणी घातली असती तिला. केवळ एच.आय.व्ही.मुळे आज अनिलसारख्याशी लग्न करायचा विचार तिला करावा लागतोय!

पण एका बाजूने असेही वाटते की, आपल्यामागे उभे राहायलाही तसे कुणी नाही, आपणच आपले. तेव्हा करावे तरी काय?

प्रश्न :

१. कथेत जसे घडले तसे प्रत्यक्षात कधी घडते असे तुम्हाला वाटते का?
२. ह्या कथेत पुढे काय घडेल असे वाटते?
३. तुम्ही मितालीच्या किंवा तिच्या मैत्रिणींच्या जागी आहात किंवा तिचे हितचिंतक आहात अशी कल्पना केली तर ह्या कथेत पुढे काय घडायला हवे असे तुम्हाला वाटते?
४. तसे घडण्यासाठी कुणी काय करायला हवे?

कथा : रूपेश-समता

रूपेश आणि समता एकमेकांना भेटले ते एका कार्यशाळेतच. कार्यशाळेतल्या चर्चांमध्ये तरतरीतपणाने बोलणारी रूपेशची छबी समताच्या मनात ठसली. बोलताबोलता तो खळखळून हसला की तिला सगळ्या हॉलभर चांदणं सांडल्याचा भास होई.

त्या दोघांनाच काय, कार्यशाळेत आलेल्या सर्वांनाच एच.आय.व्ही. होता. पण त्याशिवाय बघितले तर रूपेश आणि समतात काहीही साम्य शोधून सापडले नसते.

आपल्याला हे असे काय वाटते आहे, असा विचार करून समता आपल्या मनाला आवर घालू पाहत होती. आपल्याला एच.आय.व्ही. असल्याचे समजल्यावर 'कधीही लग्न करायचे नाही', असा विचार तिने केलेला होता. या वर्षी एमएस्सी पूर्ण झाल्यावर सार्वजनिक आरोग्य विषयात उच्च शिक्षण घ्यायचे ठरवलेले होते. त्यासाठी परदेशातल्या विद्यापीठात तिचे अर्ज दाखल झालेले होते. शिष्यवृत्ती मिळवायचा प्रयत्न

सुरू होता. तसे तर वडलांनी पूर्ण खर्च करून पाठवायचीही तयारी दाखवली होती, पण तिलाच तसे नको होते. आता आपण आपल्या पायावर उभे रहायला हवे असे तिला वाटे.

सहजच ती ह्या कार्यशाळेला आली होती. एच.आय.व्ही. असल्याने तिच्या जीवनात फारसा फरक पडलेला नव्हता. ती लहान असताना अंगावर उकळते पाणी पडून भाजली तेव्हा तिला रक्त भरले गेले होते. ती सहावीत असताना नागीण झाली आणि तेव्हाच्या तपासणीत एच.आय.व्ही. असल्याचे समजले. तेव्हापासून तिच्या आईवडलांनी तिच्या शरीरमनाला अगदी जपून तिला वाढवले होते. ती करीयर करणार होती. संशोधनात तिला रस वाटत होता.

आणि इथे रूपेश दुसऱ्या टोकावर होता. त्याने नववीत शाळा सोडली होती. वयाने साधारण तिच्या बरोबरीचाच असून तो आत्ता कुठे बाहेरून मॅट्रीकची परीक्षा देत होता.

घरची परिस्थिती बरी असावी, कारण आई जेवणाचे डबे देत असे, भाऊ रंगकामाचे ठेके घेत असे. रूपेशने वेळोवेळी चहाची, अंडाभूर्जीची गाडी लावण्यापासून अनेक उद्योग केलेले होते.

जातीपातीची तिला फारशी अडचण वाटत नव्हती, पण आईवडलांचा नव्हे तरी काही नातेवाईकांचा विरोध मात्र झालाच असता. दुसऱ्या बाजूला रूपेश ... तो हुशार होता, आणि हे त्याच्या लखलखत्या डोळ्यांमधून स्पष्ट दिसत होते. विशेष म्हणजे आपल्याला इतरांपेक्षा अधिक कळते याची जाणीव असूनही तो पुढेपुढे करत नसे. सर्वांना सावरून पुढे घेऊन जाण्याचा प्रयत्न करे.

त्याच्या नजरेत तिला नकळत आमंत्रण जाणवे, पण तो स्वतःहून तिला विचारेल हे

अवघडच होते.

‘आपणच विचारावे का त्याला? काय होईल, जर तो हो म्हणाला आणि आपण त्याच्याशी लग्नाची गाठ बांधून बसलो तर? काय हरकत आहे?’

‘‘चहा घ्यायला चल’’ तिला वाटलं हे स्वप्नच आहे, पण ते स्वप्न नव्हतं. रूपेश तिला बोलावत होता.

‘‘कुठल्या विचारात गुंग झाली होतीस?’’ तिच्या हातात चहाचा कप आणून देत त्याने विचारले.

‘‘खरे उत्तर द्यायची माझी तयारी अजून झालेली नाही, पण अजून कार्यशाळेचे दोन दिवस आहेत, तेवढ्यात नक्की सांगेन तुझ्या प्रश्नाचे उत्तर.’’

कधी न कळून तो तिच्याकडे पाहतच राहिला.

प्रश्न:

१. कथेतल्यासारखी परिस्थिती एखाद्या मुलावर किंवा मुलीवर प्रत्यक्षात येईल असे तुम्हाला वाटते का?
२. ह्या कथेत पुढे काय घडेल असे वाटते?
३. तुम्ही समताच्या जागी आहात किंवा तिची मैत्रीण किंवा आईवडील आहात अशी कल्पना केली तर ह्या कथेत पुढे काय घडायला हवे, असे तुम्हाला वाटते?
४. तसे घडण्यासाठी कुणी काय करायला हवे?

कथा : आनंद २

आनंद १८ वर्षाचा मुलगा आहे. लहानपणापासून तो संस्थेत राहतो. आपल्याला एच.आय.व्ही.ची लागण आहे, त्यासाठी आपण अगदी लहानपणापासून औषध घेतो हे माहित होते त्याला, पण दोन वर्षांपूर्वी त्याला त्याचा अर्थ लक्षात यायला लागला आणि त्यामुळे त्याच्या स्वभावात प्रचंड बदल झाला. तो अगदी उदास होऊन गेला. रोज गोळ्या घेण्याबद्दल त्याची तशी तक्रार नव्हती, पण आपल्याला एच.आय.व्ही. आहे म्हणजे आपले आयुष्य जणू एखाद्या तारेवर टांगून ठेवल्यासारखे त्याला वाटू लागले. कधी वारा येईल, कधी आपण धुळीत पडू, आपल्या हातात आता काहीच उरलेले नाही.

पूर्वी आनंद त्याच्या नावाप्रमाणेच आनंदी, सतत उत्साही असा मुलगा होता. अभ्यासाबरोबरच त्याला गाण्याचीही आवड होती. खूप गाणी त्याला यायची, आणि त्याचा आवाजही फार चांगला असल्याने

शाळेत त्याचे खूप कौतुक व्हायचे. त्याला खूप मित्र होते, काही मैत्रिणीही होत्या. पण गेल्या दोन वर्षात आनंद एकटा-एकटा राहू लागला आहे. मैत्रिणींशी बोलणे तर तो अगदीच टाळतो. ओळखीच्या मुली कुठे भेटल्या तर तो त्यांना ओळखही देत नाही.

एक दिवस काही वेगळेच घडले. आनंद इंग्लिशच्या क्लासला गेला होता. क्लास सुटायला जरा उशीरच झाला. बसचा संप होता, त्यामुळे चालतच जावे लागणार होते. क्लासच्या बाहेर त्याला रेश्मा दिसली. रेश्माला तो ओळखत होता, ती त्याच्याच वर्गात होती, आणि क्लासला पण यायची. आज बसचा संप असल्याने ती ऑटोरिक्षा करणार होती, पण आसपास रिक्शास्टँडही नव्हता. रिकामी जाणारी रिक्शाही दिसत नव्हती. त्यामुळे रेश्मा काहीशी अस्वस्थ दिसत होती. रिक्शा मिळण्याची वाट पाहत उभी होती.

आनंदला काय करावे कळेना. पण

मग...त्याला राहवेना. तो तिच्यापाशी गेला, आणि तिला घरापर्यंत सोडायलाही गेला. त्या दिवशी त्यांची जास्त ओळख झाली. तेंव्हापासून रेश्मा त्याच्याशी आपुलकीने बोलते. आता तो रस्त्यात दिसला, की हात करते. पण तो मात्र तिला टाळायला पाहतो.

त्याच्या अशा वागण्याचा त्याला स्वतःलाही खूप राग येतो.

पण त्याच्या मनात येते, मुलींशी बोलले की त्याचा परिणाम म्हणजे त्यांच्याशी मैत्री

होणार, मग कधी ना कधी आपण प्रेमात पडणार... पुढे...लग्न होणार. आपल्याला तर एच.आय.व्ही. आहे, म्हणजे रेश्मासारखी मुलगी आपल्याशी कधीच लग्न करणार नाही, मग 'ज्या वाटेला कधी आपल्याला जायचेच नाही, त्या वाटेकडे बघायचे तरी कशाला?'

त्याला रेश्मा आवडते, तिच्याशी बोलावेसे वाटते, तीही त्याच्याशी बोलायचा प्रयत्न करते, पण तो मात्र रेश्माला टाळतो, आणि अधिकच दुःखी होतो.

प्रश्न:

१. ह्या कथेत घडले तसे प्रत्यक्षातही घडते असे तुम्हाला वाटते का?
२. ह्या कथेत पुढे काय घडेल, असे वाटते?
३. ह्या कथेत तुम्ही जर आनंदच्या जागी असलात तर काय घडायला हवे, असे तुम्हाला वाटते?
४. पण तसे जर आपोआप घडणार नसेल तर आनंदने त्यासाठी काय करायला हवे?

कथा : अनिता २

कोमल आणि अनिता एकमेकींच्या अगदी जिवलग मैत्रीणी. लहानपणापासून एकाच वर्गात, एकाच संस्थेत शिकल्या. काहीही करायचे असेल तर दोघी एकत्रच असतात. त्यामुळे दोघींना एकमेकींच्या सर्व गोष्टी माहीत असतात. दोघींनाही एच.आय.व्ही.ची लागण होती. दोघींना लहानपणापासून औषधे सुरू आहेत. कोमलच्या संगतीमुळेच अनिताला अभ्यासाची आवड लागली. चांगल्या मार्कांनी त्या एसएससी झाल्या. संस्थेच्या प्रमुखांनी अक्षरशः अफाट प्रयत्न करून त्यांना पुण्यात एका वसतीगृहात ठेवले. कोमलच्या मावशीने काही मदत लागली तर देण्याचे वचन दिले. कोमल अनिताचे शिक्षण पुढे सुरू राहिले. आता इकडच्या कॉलेजमध्ये त्या संस्थेतून आल्या आहेत हे कुणाला माहीतही नसते. एच.आय.व्ही. असण्याचा उल्लेख कॉलेजच्या परिसरात कुठेच होत नाही. औषधे घेण्यापलीकडे एच.आय.व्ही.चा विचार आता त्यांच्या मनातही फारसा राहात नाही.

दोघीही कॉलेजमध्ये शिकतात. आणखी दोन वर्षांनी त्या बी.ए. होतील. एकाच वर्गात असल्याने त्यांची मैत्री कायम आहे. दोघी नेहमी

बरोबरच असतात. अनिताचे त्यांच्याच कॉलेजमध्ये शेवटच्या वर्षाला असलेल्या अविनाशवर प्रेम आहे. त्यालाही ती आवडते, असे तिला वाटते. तो तिचा मित्र तर आहेच, आणि त्याच्या समोर आपले प्रेम व्यक्त करावे असे तिने ठरवलेय. मनात विचारांचे काहूर उठलेय. शेवटी अनिताने कोमलसमोर आपले मन उघडे केले.

कोमल, माझे अविनाशवर खूप प्रेम आहे, आणि त्याचेही माझ्यावर असेल असे मला वाटते. तोच मला त्याबद्दल सांगेल अशी माझी अपेक्षा होती, पण आता मला वाटते की मीच पुढाकार घेऊन त्याला विचारावे. त्याच्याशी लग्न करायचीही माझी इच्छा आहे.

तो तुझे प्रेम स्वीकारेल, असे वाटते तुला ? कोमलने विचारले.

अनिताला कोमलच्या प्रश्नाचा अगदी रागच आला.

का नाही स्वीकारू त्याने! त्याला मी आवडते, असे त्याच्या वागण्यातून स्पष्ट दिसते. काय कमी आहे माझ्यात, की तो मला स्वीकारेल की नाही अशी तुला शंका यावी ?

कमी काहीच नाही तुझ्यात, म्हणजे भारीच आहेस तू पण... एवढेच...म्हणजे, तू रागावू नकोस हं, पण अग, आपल्याला एच.आय.व्ही. आहे. आपण संस्थेतल्या मुली आहोत. आपण त्याबद्दल बोलतही नसलो तरी एच.आय.व्ही. असल्याचे त्याला सांगणारेस की नाही? कोमलने स्पष्टच विचारले.

अनितालाही हा प्रश्न सतावत होताच. पण उत्तर मात्र सुचत नव्हते. प्रेम व्यक्त करण्याच्या त्या पहिल्या बोलण्यातच अविनाशला एच.आय.व्ही.बद्दल सांगण्याची तिची तयारी नव्हती. 'मग तर काय, तो नाहीच म्हणाला असता सरळ. पण अजून काही दिवसांनी तो आपल्यात आणखी गुंतल्यावर सांगितले तर तो आपल्याला नाकारू शकणार नाही. कधीतरी जेव्हा तो प्रेमाच्या भराने आपल्याला म्हणेल, तुझ्यासाठी काहीही करेन मी, अगदी जीवही देईन, तेव्हा आपण ही गोष्ट त्याला सांगू मग स्वीकारण्याशिवाय त्याला पर्यायच उरणार नाही.'

प्रश्न:

१. कथेत जे घडले ते प्रत्यक्षातही घडते असे तुम्हाला वाटते का?
२. ह्या कथेत पुढे काय घडेल, असे वाटते?
३. तुम्ही अनिताच्या जागी असाल तर ह्या कथेत पुढे काय घडायला हवे असे तुम्हाला वाटते?
४. तसे घडण्यासाठी अनिताने काय करायला हवे?

असा विचार तिने केलेला होता. पण असे करताना आपण त्याला कुठेतरी थोडेसे फसवणार असल्याची जाणीवही तिला अस्वस्थ करत होती.

कोमलने स्पष्टच विचारल्यावर अनिता म्हणाली, सांगेन ना, पण नंतर, आता नाही.

कोमलला अनिताचे म्हणणे पटले नाही. ज्या मुलावर आपले प्रेम आहे, ज्याच्यासोबत आयुष्याचा रस्ता चालायची आपली इच्छा आहे, त्याच्यापासून ही इतकी महत्त्वाची बाब समजून उमजून लपवून ठेवायची, हे तिला कधीही पटू शकणार नाही, असे तिने स्पष्टपणे अनिताला बजावले.

अनिताही अस्वस्थ झाली. मी काही कुणावर अन्याय करू इच्छित नाही, पण काय ग, आपल्याला प्रेमात पडण्याचा, लग्न करण्याचा हक्क आहे की नाही? की ही एच.आय.व्ही.ची लागण आहे, म्हणून आता आयुष्यात कुठलेही सुख मिळवण्याचा आपल्याला अधिकारच नाही? ती चिडून म्हणाली.

कथा : कांचन २

कांचन आज एकटीच बागेत फिरायला आली आहे. कोपऱ्यातल्या एका झाडाखाली बसून विचार करत आहे.. घरात बरीच पाहुणेमंडळी जमली आहेत. तिथे स्वतःचा विचार करायला तिला जागाच मिळत नाहीय. कांचनचे लग्न फक्त आठ दिवसांवर आले आहे. पण तिच्या मनात मात्र प्रश्नांचा प्रचंड गोंधळ उडाला आहे. एरवी आपले लग्न होते आहे, ह्याचा तिला खूप आनंद वाटला असता, पण कांचनच्या मनात फक्त भीती भरून राहिली आहे.

कांचनला एच.आय.व्ही. आहे, आणि तिच्या आईवडिलांनाही होता. त्यांच्या मृत्यूनंतर ती संस्थेत राहायला लागली. काकाकडे ती जाते, पण चारआठ दिवस. काकूला तेही आवडत नाही. अशीच मागच्या सुट्टीत गेली असताना काकाच्या ऑफीसमधल्या एका कार्यक्रमात तिथल्या कुणाच्यातरी ओळखीतल्या एका मुलाने तिला पाहिले. सौम्य चेहऱ्याची तरतरीतपणे काम करणारी कांचन त्याला आवडली आणि मागणीच घातली त्यांनी. कांचनला हे काहीच माहित नव्हते,

सुट्टी संपल्यावर ती पुन्हा संस्थेत गेली होती. पण काकाला बरेच वाटले. कांचन अठरा वर्षांची झाल्यावर संस्थेने काकांना बोलावून घेतले. संस्थेच्या सूचनेनुसार काका तिला घरी घेऊन आला. खरे म्हणजे काकू तिला घरात ठेवून घ्यायला तयार नव्हती, पण काकाने 'तिचे लग्न होईपर्यंत राहू दे' अशी विनंती केली. मागणी घालणारा मुलगाही छान होता. शिकलेला होता. नोकरी होती त्याला. एकंदर स्थळ बरे होते, पण कांचनच्या एच.आय.व्ही.बद्दल मात्र त्या मुलाला काही सांगायचे काकांनी टाळले होते. ते कळले तर तो नाहीच म्हणणार की. कांचनला हे समजले तेव्हापासून तिने काकाला अनेकदा समजावून, अगदी विनवून पाहिले की, काहीही झाले तरी आपण त्यांना एच.आय.व्ही.चे सगळे सांगूया.

पण काका म्हणाला, अग, असे आधीच सांगितले तर कुणी हो म्हणेल का? तू असले काही काढू नको. तुला एकदा उजवली की मी सुटेन. तुला माझी शपथ आहे. आधीच तुझी काकू तुला घरात ठेवून घ्यायला तयार नाही. तू पाहतेस.....

मागणी घातल्यामुळे कांचननेही सुरवातीला होकार दिला खरा, पण आता तिला खूप अपराधी वाटत आहे.

पण हे जमायचे तरी कसे? कधी ना कधी कळेलच की त्यांना आणि मग ते घराबाहेर काढतील, सगळ्यांना सांगतील, ती विचार करकरून थकून जाई. काका म्हणतो, अगं, आता सांगितले तर हा नवरामुलगा तुला नकार देऊ शकेल. एकदा लग्न होऊ दे, मग पुढचे पुढे पाहू. औषधे घे लपवून, आणि सासर गावातच आहे तुझे, डॉक्टरांकडे जायच्या वेळी मी तुला माहेरी बोलावून घेत जाईन, म्हणजे कोणाला संशयसुध्दा येणार नाही. काकाच्या या हट्टापुढे कांचन हतबल झाली आहे.

पण आता जसजसे लग्न जवळ येत चालले आहे तसतशी ती तिची भीती वाढत चालली आहे. काय करावे तेच तिला कळत नाहीये.

प्रश्न:

१. कथेतल्यासारखी परिस्थिती एखाद्या मुलावर किंवा मुलीवर प्रत्यक्षात येईल असे तुम्हाला वाटते का?
२. ह्या कथेत पुढे काय घडेल असे वाटते?
३. तुम्ही कांचनच्या जागी आहात किंवा तिची मैत्रीण, बहीण, किंवा भाऊ आहात अशी कल्पना केली तर ह्या कथेत पुढे काय घडायला हवे, असे तुम्हाला वाटते?
४. तसे घडण्यासाठी कुणी काय करायला हवे?

कधी कधी वाटते,

‘दूर कुठेतरी पळून जावे,’ पण कुठे जाणार? काय करणार?

आणि इथेच थांबलो तर हे लग्न होईलच. आपल्या होणाऱ्या पतीला आपण फसवत आहोत, आपल्यामुळे कदाचित त्यालाही लागण होईल, जन्मात कधीतरी त्याला हे कळेलच, आणि मग...? ही कल्पनाच तिला सहन होत नाहीये.

‘त्यापेक्षा आपण आता परस्पर फोन करून त्याला हे सांगावे...नाहीतर... माझे दुसऱ्या मुलावर प्रेम आहे, मला नकार दे, असे वेगळेच कारण सांगून मोकळे व्हावे... की...’

‘लग्न ठरल्यापासून आजवर आपण गप्प बसलो आणि आता त्याला एच.आय.व्ही.चे सांगितले तरी प्रश्न आहेच. नकार तर तो देईलच, पण जगभर आपली नाचकळी करू लागला तर आपण काय करायचे?’

मोकळिका

अभ्यास, काम करताना आपण कधी मध्येच थांबून हात-पाय झटकून आळस झाडतो, मनशरीराला मोकळे करण्याचा प्रयत्न करतो, तशीच कार्यशाळेत मधूनच एखादी मोकळिका घ्यावी. एका सत्रातून जरा वेगळ्या विषयाकडे वळायचे असेल तर त्या दोन्ही सत्रांच्या मध्ये एखादी मोकळिका घेणे बरे पडते. काही सत्रांनंतर मुले विचारांनी दमतात. त्यांची मने ताणल्यासारखी होतात. उदाहरणार्थ, आईकडून बाळाला एच.आय.व्ही.ची लागण होण्याबद्दलचे सत्र घ्या. त्यातली माहिती शिकून घेता येईल, यानंतर अशी लागण न व्हावी यासाठी उपाय आहेत, त्यांचा आधार वाटू शकेल, पण आपल्या रक्तात ह्या मार्गाने विषाणू पोचला हे समजावून घेताना मनामध्ये थोडी कालवाकालव होईलच ना! अशा वेळी एखादी मोकळिका हा ताण सैल करायला उपयोगी पडते. शारीरिक व्यायाम मनासाठी आरामदायक आणि आल्हाददायक असतात. विशेषतः तरुण मुलामुलींवर तर त्यांचा अधिक चांगला परिणाम होतो. अमूक ठिकाणी मोकळिका घ्यावी असे आम्ही मुद्दाम सांगितलेले नाही. ते संवादकांच्या विचारविवेकावर ठेवलेले आहे. वेळाचाही विचार मोकळिका घेताना करावा. मोकळिकेत साहजिकच मजा येते, पण म्हणून खूप लांबडी मोकळिका घ्यायची की नाही हे उपलब्ध वेळावर ठरवावे.

ओढणीचे विविध उपयोग (१०-१५ मिनिटे)

मुलांमुलींनी गोल रिंगण करावे. मधोमध एक कापडी ओढणी ठेवावी. आणि, मुलांना सांगावे, 'ही ओढणी नाही असे समजून तिचे वेगवेगळ्या वस्तूंप्रमाणे प्रत्येकाने उपयोग करून दाखवायचे. लहान मुले जशी काठीचा घोडा करतात, तलवार करतात, झेंडा करतात, तसे'.

नियम :- एका व्यक्तीने केलेला उपयोग दुसऱ्याने करू

नये. प्रत्येकाने आपल्या स्वतंत्र बुद्धीनुसार वेगळ्या पद्धतीने करून दाखवावे.

(गोल करून चेंडू करता येईल, लहान बाळ करून त्याला जोजवता येईल, झोका करून त्यावर झुलता येईल, झेंडा करून उंच धरता येईल, पागोटं करून डोक्याला बांधता येईल, इ.)

वेगळी चाल (१५ मिनिटे)

सर्वांनी गोल रिंगण करावे. प्रथम एकाने सुरवात करावी. रिंगणाच्या मध्याशी यावे. मध्यापासून कुणातरी दुसऱ्याकडे चालत जावे. पण हे चालणे नेहमीसारखे नसावे तर काहीतरी वेगळ्याच पद्धतीने चालत यावे. (उड्या मारत, कोंबडा करत, किंवा नाचत इ.) ज्या व्यक्तीकडे पहिली व्यक्ती गेली तिच्या जागी ती उभी राहिल, व दुसऱ्या व्यक्तीने पहिल्याने त्याच्यापर्यंत जी चाल आणली त्या चालीत रिंगणाच्या मध्यापर्यंत जाईल तिने मध्यापासून आणखी एखाद्या व्यक्तीकडे जाताना आपली अशीच एक वेगळी चाल घेऊन जायचे. त्या व्यक्तीने पुन्हा असेच... असे करत सर्वांनी आपली अशी एखादी वेगळी चाल चालून दाखवायची.

नियम : कुणाही उपस्थित वा अनुपस्थित अपंग विकलांग व्यक्तीचा अपमान करायचा नाही.

अदलाबदल : (अर्धा ते पाऊण तास)

पूर्वतयारी - जेवढे खेळणार असतील त्याहून एक कमी इतक्या अंकांच्या चिठ्ठ्या करावयाच्या. (समजा ३२ जण खेळणार आहेत, तर एकावर राज्य आणि १ ते ३१ अशा चिठ्ठ्या करा.) मुलांचे गोल रिंगण करून प्रथम सगळ्या चिठ्ठ्या मध्ये ठेवायच्या. सर्वांनी एक-एक चिठ्ठी घ्यायची. पुन्हा रिंगण करून उभे राहायचे. फळ्यावर चिठ्ठ्या केल्या आहेत तेवढ्या सर्व संख्या लिहायच्या. ज्याच्याकडे चिठ्ठी

नाही त्या एकाने राज्य घ्यायचे. संवादकांपैकी एकाने फळ्यावरच्या कोणत्याही दोन संख्यांची जोडी करायची म्हणजे त्या दोन आकड्यांवरती रेघ मारायची. कोणाकडे कोणत्या संख्येची चिड्डी आहे, हे बाकी कोणाला माहीत नसते. संवादकाने जोडी फळ्यावर दाखवली की त्या दोन संख्यांची चिड्डी असलेल्यांनी एकमेकांना मी तुझी जोडी आहे हे सांगायचे आहे. मात्र राज्य असणाऱ्याच्या शक्यतो नकळत हे करायचे. नंतर त्या दोघांनी आपापल्या जागांची अदलाबदल करायची, तेही राज्य असलेल्याच्या नकळत. ही अदलाबदल करताना ज्याच्यावर राज्य आहे त्याने त्यातली एक तरी जागा मिळवण्याचा प्रयत्न करायचा. एकजण आपल्या जागेवरून हलल्याशिवाय दुसरा ती जागा घेऊ शकत नाही. राज्य असलेल्याने शक्यतो एका जागी थांबायचे नाही, गोलात इकडेतिकडे फिरले पाहिजे. जोड्यांनी जागेची यशस्वी अदलाबदल केली तर ते सुटले, मग त्यांनी गोलाबाहेर उभे राहायचे. मग दुसरी जोडी. राज्य असलेल्याने मध्येच एखादी जागा मिळवली तर ती ज्या व्यक्तीची जागा होती त्यावर राज्य. खेळ पुढे सुरु ठेवायचा. एका वेळेला दोनदोन जोड्या संवादकाने दाखवल्या तर आणखीन मजा येते. मात्र आपली जोडीच शोधून त्याच्याशीच अदलाबदल करायचा नियम आहे. त्यामुळे यशस्वीपणे जागा बदलल्यावर आपली चिड्डी पंचांना म्हणजे संवादकांना दाखवायची. आपली जोडी कोण आहे हे कळल्यावर राज्य असलेल्याची फिरकी ताणण्यात मुलामुलींना खूप मजा येते. हा खेळ खूप रंगतो.

गुंतागुंता (५-७ मिनिटे एका राज्यास)

एकावर राज्य, ते कोणावर ते आधीच ठरवावे. त्याने हॉलच्या बाहेर जायचे. आतल्या सर्व मुलांमुलींनी एकमेकांचे हात धरून प्रथम साखळीचे सिंगण करावे. नंतर त्या सिंगणातून हात न सोडता दुसऱ्या दोघांच्या मधून जाऊन वगैरे असा गुंता निर्माण करावा. मात्र हात अजिबात सोडायचे नाहीत. चांगला गच्च गुंता झाल्यावर, राज्य असलेल्याला बोलवावे. व हात सोडायला न सांगता गुंता सोडवण्यास सांगावे.

नाव लिहिणे : ५ ते ७ मिनिटे

सर्वांनी सिंगण करून उभे राहायचे. प्रत्येकाने प्रथम

आपले नाव हवेत उजव्या हाताने लिहायचे, मग डाव्या हाताने, मग उजव्या कोपराने, डाव्या कोपराने, उजव्या खांद्याने, डाव्या खांद्याने, उजव्या पायाने मग डाव्या पायाने, डोक्याने, कमरेने.

शिवाजी म्हणतो : (१० ते २५ मिनिटांपर्यंत रंगतो)

सर्वांनी रांगा करून एकमेकांपासून दूर हात लागणार नाही असे उभे राहायचे. डोळे मिटून संवादकाच्या सूचनेनुसार कृती करायची. संवादकाने डावीकडे, उजवीकडे, पुढे, मागे एक ते तीन पावले जा, स्वतःभोवती गिरकी घ्या, शक्य तेवढी उंच उडी मारा अशा सूचना सांगायच्या. यातली अट एकच की एकमेकांना हात लागता नये. हात लागलेले आउट. त्यांनी डोळे उघडून खेळाबाहेर येऊन थांबायचे.

विचित्र प्राणी : (प्राण्यांच्या शर्यतीसह २५-३० मि.)

दोन किंवा तीन गट करावे किंवा आपण कार्यशाळेत केलेले गटच वापरावे. त्यांना सर्वांना एक किंवा प्रत्येक गटाला एक वेगळा प्राणी तयार करायला सांगावा. वेगळे प्राणी सांगायचे असतील तर त्यांच्या चिठ्ठ्या आधीच तयार करून ठेवता येतील. हे प्राणी 'अमूक इतक्या मागच्या पायांचे, तमूक डोक्यांचे, ढमूक पुढच्या पायांचे' शिवाय क्ष शिंगांचे आणि य शेटांचे असू शकतील. कोणाचा प्राणी अपेक्षेनुसार व्यवस्थित होतो आणि चालू शकतो, खारू शकतो तो गट जिंकला. या प्राण्यांची शर्यतही लावता येते.

आजकाल मोकळिकांची पुस्तकेही मिळतात, इंटरनेटवरही अनेक खेळ मिळतात. आपल्या तारुण्यभान कार्यशाळेत मोकळिका निवडताना आपण आता ही मोकळिका का निवडायची ठरवलीय ह्याचाही विचार करावा. ओढणीच्या उपयोगांप्रमाणेच 'वेगळी चाल' हाही खेळ कल्पनाशक्तीला चालना देणारा आहे, शिवाय शारीरिक लवचीकता आजमावणाराही आहे. दुसऱ्याने दाखवलेली चाल आपण तशीच करून दाखवणे सोपे नसते. दुसऱ्याला अवघड जाईल अश्या चाली तरुण मुलीमुले शोधून काढतात (फोटो पाहावा.)

काही वेळा सहभागींमध्ये काहीशी गटबाजी चालते. काही लहानखुऱ्या किंवा अबोल मुलामुलींना तरतरीत चपळ

मुलेमुली एकटे टाकतात, मुले विरुद्ध मुली असाही ताण काही वेळा असतो. एकदा कार्यशाळेत चर्चेनंतर खूप तणावाचे वातावरण निर्माण झाले. ताण घालवायला आम्ही अदलाबदलीचा खेळ खेळलो होतो. त्याने वातावरणात इतका उल्हास आला की मनावरचा सगळा तणाव कुठल्याकुठे निघून गेला. गटाने मिळून एकमेकांसह मजेचे प्राणी तयार करण्यात शारीरिक लवचीकतेचे, योजना करण्याचेही तंत्र मुलेमुली वापरतात. गटातील सहभागींची एकमेकांशी दोस्ती होण्यासाठी या मोकळिकेची मदत होते.

एकंदर स्पर्धात्मकतेला तारुण्यभान कार्यशाळेत फारसे स्थान नाही, मात्र तरुणाईला आव्हानात्मक वाटावे येवढ्याच

हेतूने गटांची स्पर्धा लावता येते.

नाव लिहिणे, आणि शिवाजी म्हणतो हे खेळ हसत हसवत व्यायाम करून घेणारे, आळस घालवणारे आहेत. गुंतागुंता खेळताना मजा येते, एकत्र मिळून राज्य घेतलेल्याला चकवण्यात मजा येते, शिवाय कुठलाही गुंता सोडवताना एकदम सगळा मुळापासून सोडवायला धावायचे नाही, हळूहळू एक एका सोप्या पायऱ्यांनी मोठमोठे गुंतेही सोडवता येतात असे संदेशही नंतरच्या चर्चेत सुचवता येतात. चौथ्या दिवशी कथांवरच्या चर्चेत मुलांना परिस्थितीतल्या गुंत्याचा अनुभव येतो, त्या सत्राच्या आधी म्हणजे भेदभावाचे सत्र झाल्यावर 'गुंतागुंता' मोकळिका घेता येईल.



वेळेचे नियोजन

या कार्यशाळेत पाच दिवसात अनेक सत्रे आहेत. तसेच त्यांचा क्रमही महत्वाचा आहे. आधीच्या सत्रात शिकलेले पूर्वज्ञान पुढच्या सत्रात गृहीत धरलेले आहे. त्यामुळे त्याच क्रमाने जाणे श्रेयस्कर आहे. प्रत्येक दिवशी जास्तीत जास्त ७-७.३० तासांची प्रत्यक्ष सत्रांची योजना आहे. सकाळची न्याहरी करून कार्यशाळेला सुरवात केली आणि रात्रीच्या जेवणाच्या तासभर आधीच दिवसाचा समारोप केला तरी मध्ये एक जेवण आणि दोन चहा अश्या तीन वेळा तरी थांबावेच लागते. चहा- जेवणाच्या वेळा त्या त्या गट व परिस्थितीच्या सोईने ठरतात, त्या या वेळात गृहीत धरलेल्या नाहीत. तसेच सत्रांच्या वर्णनात { } अशा महिरपी कंसात वेळ दिलेला आहे. पण तो संपूर्ण सत्राला मिळून लागणारा वेळ आहे. ह्या टिपणात तो वेळ वेगवेगळ्या कृती कार्यक्रमांमध्ये फोडूनही दाखवला आहे. सत्रे घेताना वेळांबद्दल काही ऐनवेळच्या म्हणाव्यात अश्या अडचणीही येतात. पहिल्या दिवशी सुरवात होताना उशीर होतो, शेवटच्या दिवशी काही ठिकाणी लोकांच्या परतीच्या प्रवासाच्या गाड्यांच्या वेळांशी जुळवून घ्यावे लागते. त्यामुळे वेळ कमी मिळतो.

वेळ हा नुसता वेळ नसतो. सहभागींच्या ताजेपणाने शिकण्याच्या क्षमतांचाही विचार करावाच लागतो. काही सत्रांच्या नंतर ताण येतो आणि मोकळिका घेऊन तो निरवावा लागतो. परिशिष्टात मोकळिकांची एक यादी दिलेली आहे, त्यातून किती वेळ देता येण्याजोगा आहे हे पाहून मोकळिका निवडावी. मोकळिकांचा वेळही वर दिलेल्या वेळात गृहीत धरलेला नाही. प्रत्येक दिवशी कथा, नाटके, चित्रे काढणे असे काही ना काही आहेत, त्यामुळे खूप मोकळिकांची गरजही पडत नाही.

दिवस पहिला : (एकूण ६ तास ५५ मिनिटे)

सत्र १.१	स्वागत	: १५ मि.
सत्र १.२	उद्घाटन	: ४५ मि.
सत्र १.३	परिचय	: ४५ मि.
सत्र १.४	कार्यशाळेतले नियम	: ३० मि.
	गाणे	: १५ मि.
सत्र १.५.	गट तयार करणे	: १० मि.
	मूल्यमापन - कार्यशाळेच्या	
	सुरुवातीची प्रश्नावली	: १ तास
सत्र १.६	गटचर्चेचे विषय देणे	
	चर्चेबद्दल सांगणे	: ५ मि.
	गटचर्चा	: २५ मि.
	मांडणी व त्यावर चर्चा :	
	(प्रत्येक गटाला १५- २० मि.	
	असे ५ गट मिळून)	: ९० मि.
सत्र १.७	मैत्रीच्या जोड्या व प्रश्न पेटी	
	जोड्या करणे	: १० मिनिटे
	जोड्यांनी मैत्रीची खूण सर्वांना	
	करून दाखवणे	: ३० मि.

जोड्यांमध्ये होणारी चर्चा

व पेटीत प्रश्न टाकणे	: २० - २५ मि.
समारोप	: १० मि.

दिवस २ रा. (एकूण : ६ तास ५० मिनिटे)

सत्र २.१	स्वागत व आढावा	: ३० मि.
सत्र २.२	प्रश्नपेटीतल्या प्रश्नांना उत्तरे	: १ तास
सत्र २.३	आपण लहानाचे मोठे झालो हे	
	आपल्याला केव्हा आणि कसे समजले	
	प्रसंगनाट्ये (सर्व मिळून)	: १५ मि.
	चर्चा	: ३० मि.
	अनुभव कथन आणि चर्चा	: ३० मि.
सत्र २.४	मानसिक ताणतणावांचे	
	नियोजन	: १ तास
सत्र २.५	आपली शरीररचना :	
	पिशवी चाचपण्याचा खेळ	: १० मि.
	: शरीराचे चित्र काढणे	: १० मि.
	: शरीर रचना -	
	चित्रकात्रणांच्या साहाय्याने	: २५ मि.

	: मोठ्या पोस्टरकागदावर गटाने	
	चित्र काढणे	: २५ मिनिटे
	: (गाणे) मी आहे जादूवाला	: १५ मि.
सत्र २.६	रोगप्रतिकारशक्ती चित्रकात्रणांच्या	
	साहाय्याने	: ३० मि.
सत्र २.७	अन्न कशासाठी? चित्रकात्रणांच्या	
	साहाय्याने	: १ तास
सत्र २.८	एच.आय.व्ही. आणि ए.आर.टी	
	चित्रकात्रणांच्या साहाय्याने	: १ तास
समारोप		: १० मि.

तिसरा दिवस : एकूण ४ तास ३५ मिनिटे

	स्वागत	: १० मि.
सत्र ३.१	कालच्या दिवसाचा आढावा	: १५ मि.
	गाणे : तू जिंदा है तो जिंदगीकी	
	जीतपर यकीन कर	: १५ मि.
सत्र ३.२	: एच. आय. व्ही. आणि	
	ए. आर. टी.	: १ तास
	ए.आर.टी.चा श्लोक	: १० मि.
सत्र ३.३	आईकडून बाळाला होणारी	
	एच.आय.व्ही.ची लागण	
	चित्रकात्रणांच्या साहाय्याने	: २० मि.
सत्र ३.४	बाळाचा जन्म : ३० मि.	
सत्र ३.५	नऊ महिन्यांची गोष्ट	
	फोटोंच्या साहाय्याने	: १५ मि.
सत्र ३.६	आपल्या जन्माची आईच्या	
	पोटात पूर्वतयारी कशी झाली?	
	चित्रकात्रणांच्या साहाय्याने	: २० मि.
सत्र ३.७	आपल्या जन्मासाठी वडिलांच्या	
	शरीरात कशी तयारी झाली	
	चित्रकात्रणांच्या साहाय्याने	: १५ मि.
सत्र ३.८	प्रसंगनाट्ये	: १५ मि.
	चर्चा	: ३० मि.
समारोप :	गाते मी गाणे माझे	: २० मि.

चौथा दिवस : एकूण ५ तास २५ मिनिटे

	स्वागत	: १० मि.
सत्र ४.१	आदल्या दिवसाची उजळणी	: ३० मि.
सत्र ४.२	भेदभाव : कथा वाचन	: १५ मि.
	चर्चा, अनुभवकथन,	: १ तास १५ मि.
सत्र ४.३	मैत्री, लग्न, जोडीदाराची	
	निवड यांतील काही कळीचे	
	मुद्दे. गटांमध्ये कथा वाचन	: ३० मि.
	कथांवर मांडणी व चर्चा	
	(३० मि. प्रत्येक गटाला) एकूण २ तास ३० मि.	
समारोप	गाणे : बेटी हूं मैं बेटी मैं तारा बनूंगी	: १५ मि.

पाचवा दिवस : एकूण ६ तास ५० मिनिटे

	स्वागत	: ५ मि.
सत्र ५.१	आधीच्या चार दिवसांचा आढावा	: १ तास
सत्र ५.२	हस्तमैथुन, अश्लील साहित्य,	
	स्वप्नावस्था	: ३० मि.
सत्र ५.३	निरोध	: १५ मि.
सत्र ५.४	नातेसंबंधांचे इंद्रधनुष्य	: ३० मि.
सत्र ५.५	सकारात्मक जगणे	
	चित्रकात्रणांच्या साहाय्याने	: ४५ मि.
सत्र ५.६	कार्यशाळेचे नाव ठरवणे	: ३० मि.
सत्र ५.७	सो व्हॉट फिल्म : दोनदा दाखवणे	: १ तास
सत्र ५.८	मूल्यमापन - कार्यशाळेच्या	
	शेवटी : प्रश्नावली	: १ तास
सत्र ५.९	या कार्यशाळेबद्दल	
	मला काय वाटले?	: १ तास
समारोप	: गाणे ' आकाशगंगा	
	सूर्य चंद्र तारे'	: १५ मि.

माझ्या नोंदी...

ॐ एच.आय.व्ही.सह तारुण्यभान
२९

प्रयास

