का आणि कसं ???

‘तरुण मुलामुलींना पडणारे प्रश्न व त्यांची उत्तरं’

का आणि कसं???

एच.आय.व्ही.सह जगणाऱ्या तरुण मुला-मुलींना
सामाजिक आयुष्याबद्दल नेहमी पडणारे प्रश्न व
त्यांची उत्तरं

प्रयास

का आणि कसं???

© प्रयास २०१४

प्रयास
आरोग्य, ऊर्जा, शिक्षण आणि पालकत्व
या विषयांतील विशेष प्रयत्न

लेखन :
नेहा वैद्य

संपादन :
संजीवनी कुलकर्णी

मुखपृष्ठ व मुद्रक :
मुद्रा
३८३, नारायण पेठ, पुणे.

या पुस्तकातील साहित्याचा व्यावसायिक सोडून इतर कोणत्याही कारणासाठी जितका जास्तीत जास्त उपयोग होईल तेवढा हवाच आहे. तेव्हा या पुस्तिकेचा नि:संकोचपणे वापर करा. असं करताना जर आम्हाला कळवलंत तर अधिक चांगलं.

'प्रयास' संस्थेचा आरोग्य गट एच.आय.व्ही.-एड्स या विषयात काम करतो. या कामाचीही अनेक रूपं आहेत. एच.आय.व्ही.च्या रुग्णांसाठी तपासणी, उपचार, औषधं, नवीन लागण होऊ नये म्हणून प्रतिबंधक प्रयत्न, लागण असलेल्या मातांकडून बाळांना होणारी लागण टाळण्यासाठीचा प्रकल्प, लागण असल्यामुळे मनांवर आणि त्यातून वागणुकींवर होणाऱ्या परिणामांवर उपाययोजना अशा अनेक प्रकारे प्रयासमधले काम चालते. या कामामागची आमची प्रेरणा असते आमचे रुग्ण आणि त्यांचे आप्त; ह्यात प्रौढांबरोबरीनं लहान मुलांचाही मोठा वाटा आहे.

ही पुस्तिका एच.आय.व्ही.सह जगणाऱ्या तरुण-तरुणींसाठी आहे. एच.आय.व्ही.मुळे त्यांच्या आयुष्यात येणाऱ्या सामाजिक प्रश्नांकडे पाहण्याचा हा एक प्रयत्न आहे.

ही पुस्तिका 'भविष्य' प्रकल्पांतर्गत तयार केलेली आहे. ही पुस्तिका तयार करण्यासाठी 'कीप अ चाईल्ड अलाइव्ह' ह्या संस्थेकडून आर्थिक मदत मिळालेली आहे.

प्रयास

संपर्कासाठी पत्ता :

प्रयास, अमृता क्लिनिक, आठवले कॉर्नर, कर्वे रोड,

डेक्कन जिमखाना, पुणे - ४११००४

फोन : ०२०-२५४४१२३०, ६५६१५७२६; फॅक्स : ०२०-२५४२०३३७

वेबसाईट : www.prayaspune.org | ईमेल : prayashealth@vsnl.net

प्रस्तावना

प्रयासमध्ये अनेक मुलं एच.आय.व्ही.च्या उपचारांसाठी येतात. यातल्या बहुतांश मुलांना जन्मापासून एच.आय.व्ही.ची लागण झालेली आहे. काही मुलं आता किशोरवयीन आहेत तर काही तारुण्यात पदार्पण केलेली आहेत. स्वतःची व्यवस्थित काळजी आणि आवश्यक औषधं नियमितपणे घेत ही मुलं आपलं आयुष्य सशक्त, सुदृढपणे मजेत जगत आहेत.

या मुलामुलींशी बोलताना असं लक्षात आलं की ही मुलं आयुष्य छान जगत असली, सर्व जबाबदाऱ्या नीट पार पाडत असली, तरीही एच.आय.व्ही. सह जगताना त्यांना काही प्रश्न येतात. तरुण मुलामुलींना एरवीही अनेक प्रश्न पडतातच. या मुलांच्या प्रश्नांचा विस्तार एच.आय.व्ही.मुळे थोडा अधिक वाढलेला आहे. प्रश्न कुठलेही असले, तरी ते सोडवायला तर हवेतच. मुख्य म्हणजे प्रश्न सोडवण्याची हिम्मत मुलांमध्ये यायला हवी. या मुद्द्यावर विचार करताना सुचलं की प्रयासमध्ये येणाऱ्या या किशोरवयीन मुलामुलींसाठी आपण एक कार्यशाळा घेऊ या.

२०१० साली अशी पहिली कार्यशाळा झाली आणि पुढे २०१४ पर्यंत आणखी तीन कार्यशाळा घेण्यात आल्या. पुढील कार्यशाळांमध्ये सहारा, सी.सी.डी.टी., मानव्य अशा इतरही संस्थांची मुलंही सामील झाली.

लैंगिकता, नातेसंबंध, एच.आय.व्ही.मुळे वाटणाऱ्या मर्यादा अशा संदर्भातले अनेक प्रश्न मुलामुलींच्या मनात होते. त्या सर्वांवर कार्यशाळांमध्ये मनमोकळी चर्चा व्हायची. पाच दिवस आम्ही एकत्र असायचो. कार्यशाळेनं मुलांच्या मनातल्या प्रश्नांना उत्तरं मिळाली, त्याचबरोबर त्यांच्यामधला आत्मविश्वासही जागा केला. हे करत असताना मनात विचार यायचा की अशी कार्यशाळा न मिळणारी अनेक मुलंमुली आहेत, त्यांच्या मनातल्या प्रश्नांपर्यंत आपण कसं पोचायचं? प्रश्न तर त्यांनाही असणारच, नाही का?

पण ह्या मुलामुलींना कसं भेटायचं, त्यांच्या मनातल्या प्रश्नांना उत्तरं कशी द्यायची, आपल्याला आपले प्रश्न आणि त्यांची उकल समजलेली आहे, हा आत्मविश्वास त्यांना कसा मिळेल, ह्यासाठी विचार करताना सुचली ह्या पुस्तकाची कल्पना! लेखी माध्यमातून अनेकांपर्यंत पोचता येतं. कार्यशाळेतल्या संवादांची पूर्ण भरपाई काही पुस्तकानं होणार नाही, पण निदान काही प्रमाणात आपला हेतू साध्य होईल या विश्वासानं ह्या पुस्तकाची निर्मिती केलेली आहे. ह्या पुस्तकात दिलेले प्रश्न हे आमच्या कार्यशाळेत आलेल्या मुलांकडूनच आलेले आहेत. या प्रश्नांपैकी अनेक प्रश्नांची उत्तरं आम्ही कार्यशाळेत सहभागी झालेल्या मुलामुलींबरोबर चर्चा करून शोधून काढली तर काही प्रश्नांची उत्तर ह्या क्षेत्रातल्या तज्ज्ञ व्यक्तींनी दिली.

पुस्तकात दिलेल्या प्रश्नोत्तरांमधून मुलामुलींचे सगळेच्या सगळे प्रश्न काही पूर्णपणानं सुटतील असं नाही, पण प्रश्नांकडे बघण्याची दिशा आणि पर्याय नक्कीच मिळू शकतील. एच.आय.व्ही.सह जगताना येणाऱ्या प्रश्नांमुळे होणारी उलघाल या पुस्तकानं काहीशी कमी होईल, त्यांना या पुस्तकाचा आधार वाटेल, अशी आमची अपेक्षा आहे. कार्यशाळांमध्ये भेटलेल्या मुलामुलींशी संवाद साधताना जाणवलं की, एच.आय.व्ही.सह जगणारी ही मुलं फार ताकदीची आहेत, खूप विचारी आहेत. ही ताकद प्रत्येकात असते. हवा असतो तो फक्त आपल्या ताकदीवर असलेला विश्वास आणि प्रश्नांना सामोरं जाण्याची धमक!

आणखी काही प्रश्न समोर आलेच, तर ते कुणाला विचारावेत, उत्तरं कशी शोधावीत, एवढं मात्र माहीत असायला हवं. आणखी काही विषयांवर चर्चा करावीशी वाटली तर प्रयासमधले सहकारी आपल्या सर्वांच्या साहाय्यासाठी तयार आहेतच.

▶ मला एच.आय.व्ही. कशामुळे झाला?

एच.आय.व्ही.चा संसर्ग फक्त ठराविक मार्गांनीच होऊ शकतो. दुसऱ्याला लागण करू शकतील एवढ्या प्रमाणात हे विषाणू फक्त ठराविक स्रावातच असतात – रक्त किंवा लैंगिक स्राव (म्हणजे पुरुषाचे वीर्य आणि स्त्रीचा योनीस्राव).

एच.आय.व्ही. असलेले रक्त किंवा लैंगिक स्राव एका व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीच्या शरीरात गेले, तरच एच.आय.व्ही.ची लागण होऊ शकते.

हे स्राव एका व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीकडे जाण्याचे केवळ चार मार्ग आहेत:

१. एच.आय.व्ही.ची लागण असलेल्या आईकडून तिच्या बाळाकडे.

२. एच.आय.व्ही. असलेले दूषित रक्त भरले गेल्यास.

३. एच.आय.व्ही. असलेले दूषित रक्त लागलेल्या सुया किंवा शस्त्रक्रियेसाठी वापरण्यात येणारी उपकरणं – अशा धारदार उपकरणांनी जखम झाल्यास.

४. एच.आय.व्ही.ची लागण असलेल्या व्यक्तीशी असुरक्षित (निरोध न वापरता) लैंगिक संबंध ठेवल्यास.

एखाद्याला अगदी लहानपणापासून एच.आय.व्ही.ची लागण असेल तर ते विषाणू आईच्या गरोदरपणात, बाळंतपणात किंवा आईच्या दुधातून त्या व्यक्तीकडे आलेले असणार, अशी शक्यता सर्वात जास्त आहे.

अर्थातच आईनं आपल्या बाळाला मुद्दाम एच.आय.व्ही. दिलेला नसतो. तसे करणे शक्यही नाही.

कदाचित तुझ्या वेळी तुझी आई गरोदर असताना तिला एच.आय.व्ही. असल्याचे माहीतही नसेल. बाळाला आईकडून एच.आय.व्ही.

जाऊ नये यासाठीचे उपचार आता उपलब्ध आहेत. असे उपचार तुझ्या जन्माच्या वेळी आईला उपलब्ध झाले नसतील.

एका गोष्टीवर विश्वास ठेव, कुठल्याही आई-वडिलांना त्यांच्यामुळे त्यांच्या बाळाला एच.आय.व्ही. व्हावा असं कधीच वाटणार नाही. त्यांच्या हातात असतं ना, तर त्यांनी काहीही केलं असतं, पण तुला एच.आय.व्ही.ची लागण होऊ दिली नसती. पण परिस्थितीवर त्यांचं नियंत्रण नव्हतं. ह्याला आपण एक नकळत झालेला अपघात मानू. त्यात दोष कुणाचाच नव्हता. त्यामुळे आपल्याला एच.आय.व्ही. आहे, याबद्दल आपल्या आईला किंवा आई-वडिलांना दोषी मानणं योग्य ठरणार नाही.

▶ मी माझ्या एच.आय.व्ही.बद्दल इतरांना सांगू शकते का? की मला आयुष्यभर हे लपवावं लागेल?

हो. तू तुझ्या एच.आय.व्ही.बद्दल इतरांना सांगू शकतेस, ती तुझी खाजगी बाब असल्यामुळे ती कुणाला सांगावी किंवा नाही हे ठरवण्याचा हक्क तुझाच आहे. मात्र आपल्याला एच.आय.व्ही.सह समजावून घेईल असा विश्वास ज्याच्याबद्दल वाटतो अशा व्यक्तीलाच हे सांगावं. त्यामुळे सरसकट सगळ्यांना सांगायची ही गोष्ट नाही आणि त्याची गरजही नाही. ज्या व्यक्तीबद्दल तुला असा विश्वास असेल, त्या व्यक्तीला जरूर सांग. त्याचा फायदाच होईल.

मात्र, आपल्या प्रेमाच्या व्यक्तीसोबत, म्हणजे विशेषत: लैंगिक संबंधांचं नातं ज्याच्यासोबत जोडायचं असेल, त्या व्यक्तीला मात्र हे नक्कीच सांगायला हवं. तो त्या व्यक्तीचा हक्क आहे. पण केवळ त्या व्यक्तीचा हक्क म्हणून नाही, तर त्यामुळे तुमचं नातं अधिक विश्वासाचं बनेल. त्यात फसवणूक राहणार नाही. त्या व्यक्तीला सांगितल्यावर तुझ्या मनावरचं ओझंही हलकं होईल.

▶ माझ्या एच.आय.व्ही.बद्दल इतरांना (शाळेत, कॉलेजमध्ये किंवा कामाच्या ठिकाणी) समजलं तर काय होईल?

तुझ्या एच.आय.व्ही.बद्दल इतरांना आपोआप कळणार नाही. कुठल्याही व्यक्तीला नुसतं पाहून, त्याच्यासोबत काम किंवा अभ्यास करून कुणाला हे कळण्याची काहीच शक्यता नाही. एकतर, तू आपणहून सांगितलंस तर किंवा ही बाब आधीपासून माहीत असलेल्या व्यक्तीनं इतरांना सांगितलं, तरच तुझ्या एच.आय.व्ही.बद्दल इतरांना कळू शकेल.

जर तू एखाद्या व्यक्तीला सांगितलंस, तर तू ते विचारपूर्वक केलेलं असशील असा आम्हाला विश्वास आहे. त्या व्यक्तीबद्दल तुला विश्वास वाटतो, जवळीक वाटते आणि म्हणून तू त्या व्यक्तीला तुझ्या एच.आय.व्ही.बद्दल सांगण्याचा निर्णय घेतलेला असणार. आपल्या जवळच्या व्यक्तीला आपल्या एच.आय.व्ही.बद्दल सांगताना 'ही आपली खाजगी गोष्ट आहे, आणि इतरांना ती कळू नये' अशी इच्छा असल्याचं स्पष्टपणे सांग. तुझ्या एच.आय.व्ही.चं तुझ्या कामाच्या ठिकाणी कळलं तरी ह्या कारणासाठी कुणाला कामावरून कमी करणं हा कायद्यानं गुन्हा आहे. ते तसं करू शकत नाहीत.

तरीही काही कारणामुळे इतरांना तुझ्या एच.आय.व्ही.बद्दल कळलं तर, दोन गोष्टी होऊ शकतील –

एकतर ते तुझा स्वीकार करतील, तुला मदत करतील नाहीतर तुला दूर लोटतील, इतरांहून हीन लेखतील किंवा वेगळं काढतील. हे वागणं गैर आहे. यात शंका नाही.

शक्य असेल तर त्यांच्या या चुकीबद्दल त्यांना समजावून सांग, हवं असलं तर त्यासाठी कौन्सलरचीही मदत घेता येईल, पण स्वत: निराश मात्र होऊ नकोस, कारण तुझी यात चूक नाही. जरी अज्ञानातून असेल, तरी ही त्यांचीच चूक आहे, आणि कधीतरी त्यांना ती चूक उमगेल अशी आपण आशा करू या.

▶ एच.आय.व्ही.सह जगणाऱ्या मुलांना समाज/नातेवाईक इतर मुलांप्रमाणे का वागणूक देत नाही? एच.आय.व्ही. असलेल्या मुलांबरोबर भेदभाव का केला जातो?

खरं म्हणजे असं अजिबात घडायला नको. पण आपला समाज, आणि आपण स्वत:ही, अनेक गोष्टीचा उपयोग भेदभाव करण्यासाठी करू शकतो किंवा नकळत असा भेदभाव करतही असतो – कुणी गरीब आहे म्हणून, कुणी खालच्या मानल्या गेलेल्या जातीचा आहे म्हणून, वेगळ्या धर्माचा आहे म्हणून, वेगळ्या प्रांतातून आलेला आहे म्हणून, इतकंच काय पण मुलगा किंवा मुलगी आहे म्हणूनही भेदभाव केला जातो. लहान–मोठ्यांमध्ये भेदभाव, गरीब–श्रीमंतांमध्ये भेदभाव, काळा वर्ण म्हणूनही भेदभाव, लग्न झालं नाही म्हणून भेदभाव किंवा नवरा गेला म्हणून भेदभाव, लग्नानंतर मूल झालं नाही म्हणून भेदभाव आणि मूल झालं, पण मुलगी झाली म्हणूनही भेदभाव. तसंच कोड, कुष्ठरोग अशा आजारांबाबतही भेदभाव केला जातो. कुठल्याही कारणासाठी भेदभाव केला जाणं, गैरच आहे.

आपण भेदभाव करतो आहोत, आणि ही आपली चूक आहे, हेही अनेकांच्या लक्षात येत नाही. समाजाची रीत म्हणून, किंवा अज्ञानामुळं, आपल्याला काहीतरी होईल अशा चुकीच्या भीतीमुळं माणसं असं वागत राहतात. तुला जर कुणी असं कमी लेखत असेल तर निराश न होता 'तसं का झालंय' ह्या कारणांचा शोध घे. आपल्याला ही परिस्थिती बदलायची आहे असं ठरवून आपण प्रयत्न करायला हवेत. समाजाच्या गैरसमजुती बदलायच्या तर आपण निराश होऊन भागणारच नाही.

या भेदभावांना सामोरं कसं जायचं हेच आपण प्रथम ठरवायला हवं. स्वतःची ताकद वाढव, अतिशय शांतपणे परिस्थितीला सामोरं जा, आणि समोरच्याची भूमिका समजून घे. स्पष्टपणानं बोल. गरज

असेल तिथे माहिती दे. त्यांना विचार करायची मोकळीक दे. हे सोपं नाही, पण शक्य नक्कीच आहे. मुख्य म्हणजे माणसं लगेच बदलत नाहीत. बदलली तरी लवकर मान्य करत नाहीत. त्यासाठी थोडा वेळ जाऊ द्यावा लागेल. या काळात त्यांच्या विचित्र उत्तरांनी आपण निराश व्हायचं नाही, हे मात्र पक्कं लक्षात ठेव. कारण आपण अस्वस्थ झालो, तर आपण हरू, आणि खरं म्हणजे, तेही हरतील. त्यापेक्षा आपण जिंकू आणि त्यांनाही योग्य रस्त्यावर आणता आलं तर तेही जिंकतील. हे आपल्याला घडायला हवं आहे, यासाठी आधी स्वत:ची तयारी कर.

एक सांगू, हे तुला नक्की जमेल, आणि एकदा जमलं की मग लोकांना कळलं आणि ते कसेही वागले तरी त्यानं तुझ्या आयुष्यात काहीही फरक पडणार नाही. उलट शांतपणे त्यांना मदत करण्याची तुझी क्षमता वाढेल.

- **मला एच.आय.व्ही. असल्याचं माझ्या मित्र-मैत्रिणी/ नातेवाईक यांना मी सांगितलेलं नाही. माझ्या मित्र-मैत्रिणींना न सांगितल्याबद्दल मला फार अपराधी वाटतं, मी त्यांना फसवत आहे, असं वाटतं.**

आपल्या आयुष्यात काही गोष्टी ह्या स्वतःच्या वैयक्तिक, खाजगी असतात. त्या तशा प्रत्येकाच्याच आयुष्यात असतात. कितीही जवळचे मित्र-मैत्रिणी असले, नातेवाईक असले तरी प्रत्येकच गोष्ट आपण एकमेकांना काही सांगत नाही. उदा. आपल्या घरातील काही प्रश्न, पैशांची अडचण, आपलं एखादं अपयश, क्वचित एखादा अपमान अशा अनेक गोष्टी माणसं सर्वांनाच सांगत नाहीत, त्यात काही चुकीच ही नाही. एच.आय.व्ही. ही तुझी एक खाजगी गोष्ट तू मानावीस. प्रत्येक व्यक्तीला अशा खाजगीपणाचा अधिकार आहे. यामध्ये काळजी एकच घ्यायची असते की इतरांचं त्यामुळे नुकसान होणार नाही.

स्वतःच्या एच.आय.व्ही.बद्दल न सांगून तू तुझ्या मित्र-मैत्रिणींचं कुठल्याही प्रकारचं नुकसान करत नाहीस, हे तर तुला माहीतच आहे; त्यामुळे अपराधी वाटण्याची अजिबात गरज नाही.

तरीही, अपराधाची भावना जर तुझ्या मनात सतत येत असली आणि त्या मित्रमैत्रिणींबद्दल तुला विश्वास असेल, त्यांना सांगितलं तर तुला मदत होईल असं वाटत असेल तर सांगण्याच्या पर्यायाचा जरूर विचार कर. वाटल्यास यासाठी कौन्सलरची मदत घे. सांगायचं की नाही, हे ठरवण्याचा हक्क तुझाच आहे.

▶ मी माझ्या मित्राला माझ्या एच.आय.व्ही.बद्दल सांगितलं आणि त्यानं इतरांना सांगितलं, किंवा त्यानं मला नाकारलं तर मग मी काय करू?

आपला मित्र किंवा मैत्रीण आपल्या विश्वासाला पात्र आहे, आपल्याला समजून घेऊ शकेल याची बोलण्यापूर्वी खात्री करून घ्यावी. त्याच्याशी किंवा तिच्याशी बोलताना तुला त्यांच्याबद्दल विश्वास वाटतो हे जरुर सांग. इतर लोक कदाचित एवढ्या ताकदीनं समजून घेऊ शकणार नाहीत, त्यामुळे एच.आय.व्ही. सारखी बाब इतरांना सांगितली जावी, असं तुला वाटत नसल्याचं स्पष्ट कर. मित्र-मैत्रिणी ही जाणीव नक्की ठेवतात. मात्र त्यांना काही शंका असल्या तर त्या शंकांची पूर्ण उत्तरं दे. गरज वाटली तर त्यांना कौन्सलरकडेही घेऊन जा.

जगात अनेक प्रकारची माणसं असतात, तुला समजून न घेता उलट तुझी मैत्री नाकारणारी जर ही मित्रमंडळी असतील, तर आधी त्यामागची कारणं समजून घ्यायचा प्रयत्न कर. अनेकदा नकार देण्यामागे योग्य माहितीचा अभाव हे कारण असतं. चुकीच्या माहितीमुळे, किंवा भीतीमुळे माणसं अशी वागतात. तसं असेल, तर आपलं काम तुलनेनी सोपं आहे. योग्य माहिती देता येईल, अज्ञान दूर करता येईल.

त्याउप्परही नकारच मिळाला तर तो नकारही धीरानं स्वीकार. त्याबद्दल वाईट वाटेल. वाटणारच! आपल्याला हा माणूस ओळखता आला नाही, ही त्यातली आपली चूक आहे असं मान. आपल्याला न स्वीकारणाऱ्या व्यक्ती आपल्या मित्रमैत्रिणी कशा असू शकतील? तुझ्या मैत्रीला ती व्यक्ती लायकच नाही.

▶ **मला माझ्या मित्र–मैत्रिणींना माझ्या एच.आय.व्ही.बद्दल सांगायचं आहे, पण कसं सांगू ते कळत नाही. मी काय करू?**

कोणतंही काम पुढे न्यायचं झालं तर त्यासाठी आपल्या स्वतःच्या मनाची तयारी होणं खूप महत्त्वाचं असतं. त्या तयारीमध्ये, स्वतःचं मानसिक बळ वाढवणं, त्या विषयाची सखोल माहिती करून घेणं आणि येऊ शकणाऱ्या अडचणींची जाणीव असणं, या गोष्टी साधायला हव्यात. एकदा ही तयारी झाली की पुढच्या कामाची वाट सोपी होते.

कोणाला सांगावं, ह्याचे काही अंदाज बांधता येऊ शकतात. त्या मित्र किंवा मैत्रिणीबद्दल तुला विश्वास वाटला पाहिजे. ती व्यक्ती पुरेशी समंजस म्हणजे विचार करणारी आहे का ते पाहायला हवं. त्या व्यक्तीकडून गरज पडली तर मदतच होईल, अशी खात्री असेल तर बरं. ती व्यक्ती समतोल विचार करू शकते का? त्या मित्र किंवा मैत्रिणीशी बोलल्यामुळे तुझ्या मनावरचा ताण कमी व्हायला मदत होईल का? ह्या गोष्टींचा विचार जरूर कर. त्या मित्राला किंवा मैत्रिणीला पूर्वी कधी एखाद्या अवघड प्रसंगी वागताना पाहिलं असशील, तर त्या अनुभवाचा उपयोग हा निर्णय घेताना होऊ शकेल.

गटामधल्या सगळ्या मित्र–मैत्रिणींना एकदम सांगण्यापेक्षा एक–दोघांना सांगण्याचा पर्याय जास्त योग्य ठरू शकेल. ह्या गोष्टीचे तीन फायदे होऊ शकतील – १) मित्र–मैत्रिणी अशा प्रसंगी कसे वागतील, ह्याचा एक अंदाज येईल. २) आपला आत्मविश्वास वाढेल

आणि इतरांना सांगताना सोपं जाईल. ३) इतरांना सांगण्यासाठीही आधी सांगितलेल्यांची मदत होईल.

ह्या प्रक्रियेमध्येही कौन्सलरचीही मदत घेता येतेच.

▶ मी एच.आय.व्ही.सह जगणारी एक तरुण मुलगी आहे. मी माझ्या वयाच्या इतर मुलांशी बोलू-खेळू शकते का? मी मुलग्यांशी मैत्री करू का?

हो, जरूर! एच.आय.व्ही. झाला म्हणजे काही आपल्या इतर सगळ्या भावना संपल्या असं मुळीच नाही, हो ना? कुठल्याही माणसाला आयुष्यात मित्र किंवा इतर नाती असायलाच हवीत. मैत्री ही गोष्ट तर इतकी सुंदर असते कारण ती दोघांना हवी असते, नातेवाईकांप्रमाणे मैत्रीचं नातं कुणी कुणावर लादलेलं नसतं. त्यातून देवाण-घेवाण होते, त्यात कोणी कमी नसतं की कुणी जास्त नसतं. इतर कुठल्याही व्यक्तीप्रमाणे मैत्री करणं तुझीही गरज आहे आणि हक्कही आहे. आणि तू मुलांशी मैत्री केल्यामुळे त्यांना कोणताही धोका नाही. मित्र आयुष्यात आल्यामुळे तुझं आयुष्य जसं सुंदर होणार आहे तसं तुझ्या मैत्रीमुळे त्याचंही आयुष्य सुंदर होणार आहे. तेव्हा आपण कुणावर अन्याय करत आहोत किंवा कुणी आपल्यावर उपकार करत आहे, असं मैत्रीच्या नात्यात कधीही मानू नये.

▶ एखाद्या मुलानी मला प्रपोज केलं तर मी काय उत्तर देऊ?

बरेचदा एखाद्या शब्दाची व्याख्या काळाप्रमाणे बदलत जाते. पूर्वी प्रेमाच्या नात्यात 'प्रपोज' ह्या शब्दाचा प्रयोग एखाद्या व्यक्तीला लग्नाची मागणी घालण्यासाठी केला जायचा. पण आजच्या काळात मुलं-मुली आपलं प्रेम दुसऱ्यापाशी व्यक्त करण्यालासुद्धा प्रपोज करणे असं म्हणतात.

एखाद्या मुलानी प्रपोज केलं तर त्याला नक्की कोणत्या अर्थानं त्या शब्दाचा वापर करायचा आहे हे लक्षात घे – तो त्याचं प्रेम व्यक्त करतोय, त्याला तू आवडतेस, हे त्याला सांगायचंय की तुला लग्नाची मागणी घालायची आहे? कुणी आपलं प्रेम व्यक्त केलं आणि आपल्याला ते आवडत नसेल तर आपण ते मान्य करायचं कारण नाही. त्या मुलाबद्दल आपल्याला काय वाटतं, ह्याचा विचार कर. कोणीतरी आपल्याला प्रपोज करतंय म्हणून आपणही हुरळून जाता कामा नाही.

तुला तो मुलगा आवडत असला तर हे नातं पुढे न्यावंस, पण ते कुठल्या दिशेनं पुढं जायला हवं आहे, याचा विचार मात्र तू करावास. नातं मर्यादित राहणार आहे असा तुझा अंदाज असेल तर त्यातल्या मर्यादाही पाळायला हव्यात. ह्या मर्यादा शारीरिक तर असाव्यातच पण मनानं त्या माणसात किती गुंतायचं, हेही पाहा.

मानसिक किंवा शारीरिक जवळीक जर वाढत असेल तर आपल्या एच.आय.व्ही.च्या लागणीबद्दल त्या मुलाला सांगायची गरज निर्माण होईल. समजा, तो मुलगा तुझ्या प्रेमात पडतोय, तूही त्याच्या प्रेमात पडली आहेस, आणि तुम्ही आता एकमेकांना ‘आयुष्याचा जोडीदार’ म्हणून बघू लागला आहात, तुमच्यामधली शारीरिक जवळीकही वाढते आहे, असं असेल तर मात्र पुढे जाण्याआधी थोडी थांब!

तू त्या मुलाला तुझ्या एच.आय.व्ही.बद्दल सांगितलं आहेस का? तसा विचार केला आहेस का? केला नसशील तर मात्र हे नातं पुढे नेऊ नकोस. लैंगिक संबंध तर अजिबात येऊ देऊ नकोस. आपण प्रेम करत असलेल्या मुलाला आपण फसवलं, त्याचा सुरक्षिततेचा हक्क डावलला, असा त्याचा अर्थ होईल. हे आपण कधीही करू नये.

तुला एव्हाना त्याच्याबद्दल विश्वास आलेला असेल, तो तुला समजावून घेईल, असं वाटत असेल तर त्याला एच.आय.व्ही.बद्दल मोकळेपणानं सांग. त्यानंतर तो नाकारेल असं नाही, पण समजा, त्यानी

नाकारलं तरीही ते धीरानं घे. समाजात असलेल्या गैरसमजुतींमुळे, स्वत:च्या अक्षमतांमुळे त्याला हे स्वीकारता आलेलं नाही, पण तू त्याला फसवलेलं मात्र नाहीस (तू फार चांगली वागत आहेस, हे लक्षात ठेव).

प्रेमाच्या भरात कोणी वाहून जाऊ नये, आपल्या हातून नंतर पश्चात्ताप वाटेल अशी चूक घडू नये, हे फक्त एच.आय.व्ही.त नाही तर एरवीही तितकंच खरं आहे. खऱ्या परिस्थितीचं भान प्रत्येकानंच ठेवायला हवं.

▶ मी माझ्या गर्लफ्रेंडला माझ्या एच.आय.व्ही.बद्दल सांगायला हवं का? ते सांगितलं नाही, तर त्याचा अर्थ मी तिची फसवणूक करतो आहे असा होईल का?

प्रेमाच्या नात्यामध्ये एच.आय.व्ही.बद्दल सांगायला हवंच. ह्यात भावनांचा, विश्वासाचा भाग असतो आणि म्हणून ही गोष्ट महत्त्वाची आहे. प्रेमाच्या नात्यात त्या व्यक्तीबद्दल पुरेसा विश्वास निर्माण झाला की एच.आय.व्ही.बद्दल सांगितलं पाहिजे. मात्र ते प्रेमाचं नातं दोघांच्याही बाजूनं किती महत्त्वाचं आहे हेही बघावं. आयुष्यभराची जोडी जुळवायची आहे की तात्पुरती मजा करण्याचा विचार आहे हे ठरव. काहीही असेल तरी त्या मैत्रीत शारीरिक संबंधाची शक्यता असेल तर एच.आय.व्ही.बद्दल आपल्या गर्लफ्रेंडला सांगायलाच हवं.

मानसिक आणि शारीरिक गुंतवणूक असणाऱ्या नात्यात आपल्या एच.आय.व्ही.बद्दल न सांगणं, ही नक्कीच फसवणूक ठरेल.

▶ साध्या चुंबनानी एच.आय.व्ही. होईल का?

साध्या चुंबनानी एच.आय.व्ही. होण्याची शक्यता अजिबात नाही. पण जर खूप खोलवरचं चुंबन असेल किंवा चुंबनाच्या वेळी रक्ताची देवाणघेवाण झाली तर एच.आय.व्ही. होण्याची थोडीशी शक्यता राहते.

एखादं नातं जर ह्या टप्प्यापर्यंत पोहोचलं असेल तर इथून पुढेही जाऊ शकतं. ह्याच्या पुढचा टप्पा शरीरसंबंधांचा येईल. त्या ठिकाणी मात्र सुरक्षिततेची आवश्यक काळजी न घेतल्यास एच.आय.व्ही.च्या लागणीची शक्यता राहते.

▶ एखाद्या व्यक्तीशी शरीरसंबंध ठेवण्याआधी त्या व्यक्तीला माझ्या एच.आय.व्ही.बद्दल सांगणं गरजेचं आहे का?

अर्थातच. एखाद्या व्यक्तीला आपल्यापासून धोका पोचवणे गैरच आहे. नाही का? कुठलेही लैंगिक संबंध फसवणुकीतून होत असले, मग त्यात एकाने दुसऱ्यावर केलेली बळजबरी असेल, किंवा आपल्या कृतीच्या परिणामांची जबाबदारी घेतलेली नसेल तर तो लैंगिकसंबंध चुकीचाच ठरतो. त्या व्यक्तीवर आपलं प्रेम असेल तर आपण असाही विचार करायला हवा की त्या व्यक्तीच्या नकळत, पण आपल्याला माहीत असताना तिला एच.आय.व्ही. होण्याची शक्यता आपण निर्माण करून तिला धोका देत आहोत. त्याशिवाय शरीरसंबंध ही जरी एक शारीरिक बाब असली तरी त्याचे धागे मनाशीही बांधलेले असतात. ह्या धाग्यांना धक्का पोहोचला तर त्याची सल आयुष्यभर राहू शकते.

अशावेळी एक प्रयत्न जरूर करून बघण्यासारखा आहे. त्या व्यक्तीच्या जागी स्वत:ला ठेवून बघावं. समजा परिस्थिती उलटी असती तर आपल्याला काय वाटलं असतं, ती बोच आपल्या मनातून गेली असती का?

माणूस म्हणून जगताना आपण स्वतःची काही तत्त्व पाळतो, त्यातलंच हे एक आहे.

कोणत्याही परिस्थितीत असुरक्षित (निरोध न वापरता) संबंध कधीही येऊ देऊ नकोस.

- **एच.आय.व्ही.सह जगणारे तरुण–तरुणी लग्न करू शकतात का? माझं कधी लग्न होईल का? मी एच.आय.व्ही. असलेल्या व्यक्तीशीच लग्न करावं का? का माझा जोडीदार एच.आय.व्ही. नसलेला असू शकेल?**

एच.आय.व्ही. असला तरीही अनेक तरुण–तरुणी लग्न करतात. एच.आय.व्ही. असला की लग्न करायचं नाही असा नियम कुठेच नाही. जोडीदार एच.आय.व्ही.सह जगणारा असेल तर परिस्थिती समजून घेताना, परिस्थितीशी जुळवून घेताना काहीसं सोपं जातं. पण ह्याचा अर्थ असा नाही की एच.आय.व्ही. नसलेल्या व्यक्तींशी लग्न करण्याचा आपल्याला हक्क नाही. एच.आय.व्ही. नसलेल्या व्यक्तीला एच.आय.व्ही. असलेल्या व्यक्तीसोबत सुखाचा संसार करण्यात फारशा अडचणी नाहीत. अशा जोडप्यानं प्रत्येक लैंगिक संबंधात निरोध वापरायला हवा, मुलाबाळाचा निर्णय घेताना एच.आय.व्ही. नसलेल्या व्यक्तीच्या सुरक्षिततेची काळजी घेण्यासाठी असलेल्या वैद्यकीय युक्त्यांचा वापर करायचा, अशा गोष्टी लक्षात ठेवायला मात्र हव्यातच. पुन्हा इथे एक महत्त्वाचा मुद्दा येतो तो एच.आय.व्ही.बद्दल त्या व्यक्तीला माहीत असण्याचा. माहीत असणं याचा अर्थ संपूर्ण जाणीव असाच घ्यायला हवा.

- **लग्न झालेल्या तरुण जोडप्यापैकी एकाला किंवा दोघाना एच.आय.व्ही. असेल तर अशा जोडप्याला मूल होऊ शकतं का?**

जोडप्यापैकी एकाला किंवा दोघांनाही एच.आय.व्ही. असेल तरी मूल होऊ शकतं, शिवाय ते एच.आय.व्ही. नसलेलही असावं यासाठी उपाय करता येतात.

ह्यातल्या वेगवेगळ्या शक्यता आपण पाहू या.

१. नवऱ्याला एच.आय.व्ही. आहे पण बायकोला एच.आय. व्ही. नाही.

गरोदरपण राहू देताना ते लैंगिक संबंधातून होऊ द्यायचे नाही. कृत्रिम गर्भधारणेच्या मदतीने पतीचे काढलेले वीर्य त्यातला एच.आय.व्ही. धुऊन काढून स्त्रीच्या शरीरात योग्य जागी सोडून गर्भधारणा करता येईल. ही पद्धत वापरल्यामुळे बायकोला एच.आय.व्ही. होण्याचा धोकाही उरत नाही. या दोघांपैकी स्त्रीला एच.आय.व्ही. नसल्यानं बाळाला एच.आय.व्ही. होण्याची शक्यता नाही. एरवी प्रत्येक संबंधांच्या वेळी निरोधचा वापर सुरूच ठेवायचा आहे.

एच.आय.व्ही. असलेली व्यक्ती ए.आर.टी. औषधे नियमितपणे घेत असेल तर त्यामुळे दुसऱ्या व्यक्तीला लागण होण्याची शक्यता खूप कमी होते. वीर्यातून एच.आय.व्ही. धुऊन काढला तरीही एच.आय.व्ही. लागण्याची अगदी थोडी शक्यता उरते तीही टाळण्यासाठी कृत्रिम गर्भधारणेत आणखीही काही पर्याय असतात, त्यांचाही विचार करता येईल.

२. नवऱ्याला एच.आय.व्ही. नाही पण बायकोला एच.आय.व्ही. आहे.

होणाऱ्या बाळाच्या आईला एच.आय.व्ही. असल्यामुळे इथे बाळाला एच.आय.व्ही. होण्याची शक्यता असते. ती टाळण्यासाठी आता उत्तम औषधयोजना उपलब्ध आहेत हे आपल्याला माहीत आहेच. गरोदर राहण्यामध्ये नवऱ्याला एच.आय.व्ही. लागण्याची थोडीशीही शक्यता उरू नये, यासाठी वर सांगितल्याप्रमाणे कृत्रिम गर्भधारणेचा पर्याय घेता येतो, वीर्य धुण्याचीही गरज नाही. असुरक्षित संबंध मात्र अजिबात करू नयेत.

३. नवरा आणि बायको दोघांनाही एच.आय.व्ही. आहे.

इथे विचारपूर्वक गरोदरपणाचा निर्णय घेणं महत्त्वाचं आहे. नवरा-बायको दोघांच्या प्रकृती छान असणं, बाळाची नवी जबाबदारी स्वीकारण्यासाठी मना-शरीराची तसेच आर्थिक तयारी असणं हे या गरोदरपणाचा निर्णय घेण्यापूर्वी तपासावे. गरोदरपण सुरू झाल्यावर बाळाला एच.आय.व्ही. होऊ नये यासाठी संपूर्ण उपचार शक्य तेवढ्या निगुतीनं घ्यायलाच हवेत.

▶ आईकडून बाळाला एच.आय.व्ही.ची लागण कधी होते व ती टाळता येऊ शकते का? कशी?

बाळ आईच्या पोटात वाढतं. बाळाचा आईच्या रक्ताशी थेट संपर्क बाळ आईच्या पोटात असताना काही वेळा येऊ शकतो, बाळंतपणादरम्यान येऊ शकतो किंवा बाळाच्या जन्मानंतर आईच्या दुधातूनही एच.आय.व्ही. बाळाच्या शरीरात जाऊ शकतो.

मात्र या तीनही टप्प्यांत मिळून आईकडून बाळाला लागण होण्याची शक्यता साधारणत: २५-३०% इतकीच असते. म्हणजे, एच.आय.व्ही.ची लागण असलेल्या १०० गरोदर स्त्रिया असतील तर कोणतेही औषधोपचार मिळाले नाहीत तरीही त्यातल्या फक्त २५ बाळांनाच एच.आय.व्ही.ची लागण झाल्याची दिसेल.

पण अर्थात हा विचार करण्याची गरज आता संपलेलीच आहे, कारण बाळाला एच.आय.व्ही. न लागावा यासाठी आता उपलब्ध असणारी प्रभावी औषधं घेत राहिल्यास ही शक्यता १ ते २% पर्यंत कमी करता येते. म्हणजे, एच.आय.व्ही.ची लागण असलेल्या १०० स्त्रिया गरोदर असतील आणि त्यांनी प्रतिबंधक उपचार घेतले तर यातल्या एका किंवा दोघींच्याच बाळांना ही लागण झालेली दिसेल. उरलेल्या ९८-९९ बाळांना एच.आय.व्ही. होणार नाही. हे प्रतिबंधक

उपचार आईला गरोदरपणात, बाळंतपणात व बाळंतपणानंतर दिले जातात आणि जन्मानंतर बाळालासुद्धा दिले जातात.

▶ एच.आय.व्ही. असलेली आई आपल्या बाळाला स्वतःचं दूध पाजू शकते का?

एच.आय.व्ही. असलेली आई आपल्या बाळाला आपलं दूध नक्कीच पाजू शकते.

आईच्या दुधातून बाळाला एच.आय.व्ही.ची लागण होऊ शकते, हे खरं असलं तरी आता ही लागण टाळण्यासाठी स्तन्यपानाच्या काळात ही औषधे दिली जात असल्याने हा धोका अगदी नाममात्र उरलेला आहे. दुसरीकडे बाळासाठी आईच्या दुधाचे फायदे बघता, एच.आय.व्ही.ची लागण होईल म्हणून बाळाला आईचे दूध न देणे, बाळाच्या तब्येतीच्या दृष्टीने तुलनेनी जास्त धोकादायक आहे. जगभर केलेल्या विविध अभ्यासातून दिसतं की 'बाळाला आईचं दूध मिळालं तर बाळाची वाढ सर्वांत चांगली होते व बाळ निरोगी राहतं'. असा सारासार विचार करून बाळाला आईचं दूध द्यावं असा सल्ला डॉक्टर देतात.

▶ एच.आय.व्ही. असलेल्या गरोदर स्त्रीचे बाळंतपण सिझेरियन पद्धतीनेच करावं लागतं का?

आईकडून बाळाला एच.आय.व्ही.च्या लागणीची शक्यता बाळंतपण होताना त्यातल्या त्यात सर्वांत जास्त असते. सिझेरियन पद्धतीने बाळंतपण केल्यास ही लागणीची शक्यता कमी होते आणि म्हणून औषधे उपलब्ध होण्यापूर्वी काही डॉक्टर बाळंतपणासाठी सिझेरियन पद्धत वापरत. पण जर गरोदरपणात आईनी व्यवस्थित औषधं घेतली असतील, आईच्या शरीरातली विषाणूंची संख्या (व्हायरल लोड)

आटोक्यात असेल तर, सिझेरियन पद्धतीने विशेष वेगळा फायदा होत नाही. मात्र गरोदरपणात प्रतिबंधक औषधं न मिळाल्यास सिझेरियन पद्धतीचा वापर जरूर करावा.

▶ माझ्या पाळीमुळे घरातील इतर लोकांना एच.आय.व्ही. होण्याचा धोका वाढतो का?

पाळीच्या वेळेस शरीरातून बाहेर पडणाऱ्य रक्ताशी इतर कोणाचाही संबंध येत नसल्यानं त्यांना एच.आय.व्ही. होण्याचा मुळीच धोका नाही. पाळीच्या वेळी बाहेर पडणारे रक्त टिपून घ्यायला वापरली जाणारी कापडं साबण, पाण्याने स्वच्छ धुवावीत. सॅनेटरी नॅपकिन्स वापरत असल्यास त्यांची योग्य विल्हेवाट लावावी. अर्थात इतरांना संसर्ग होण्याची शक्यता अजिबात नाही. त्यामुळे अशा प्रकारची भीती मनात बाळगण्याची गरज नाही.

▶ एच.आय.व्ही. असल्यामुळे मी विशिष्ठ शिक्षण किंवा विशिष्ठ काम करू शकणार नाही असं होईल का?

एच.आय.व्ही. आहे, म्हणून तू कुठलंही विशेष वा विशिष्ठ शिक्षण घेऊ नयेस, असं मानायची काहीच गरज नाही.

एच.आय.व्ही. असला तरी तुला कोणत्याही प्रकारची कामं करायला हरकत नाही. त्या कामामध्ये आपले रक्त किंवा शरीरातले इतर स्राव दुसऱ्या व्यक्तीच्या शरीरात जाण्याची शक्यता अजिबात नसेल तर, आपल्यापासून इतरांना एच.आय.व्ही.चा धोका नाही.

काही व्यवसायांमध्ये मात्र तशी शक्यता असते. एच.आय.व्ही.ची लागण असलेल्या डॉक्टरने शस्त्रक्रिया केली आणि धारदार उपकरणांचा वापर करताना त्यांच्या स्वत:च्या हाताला चुकून कापलं तर त्यांचं

रक्त रुग्णाच्या शरीरात जाऊ शकेल; ह्यासारखी एखादीच परिस्थिती टाळण्याजोगी आहे.

काही कंपन्यांमध्ये नोकरीवर घेताना इतर मेडिकल चेक-अप बरोबर एच.आय.व्ही.चीही तपासणी करून घेतात. ती कंपनी कर्मचाऱ्यांचा वैद्यकीय खर्च भरून देणार असली तर आपल्यावर खर्चाचा बोजा जास्त पडू नये अशी सावधगिरी असू शकेल. एरवी एच.आय.व्ही. आहे म्हणून नोकरीवरून काढून टाकणे किंवा नोकरीवर न ठेवणे गैर आहे. कायदा तर संपूर्णतः एच.आय.व्ही.सह जगणाऱ्या व्यक्तींच्या बाजूनं आहे.

▶ एच.आय.व्ही. असणाऱ्या व्यक्ती शरीरसंबंध करू शकतात का?

या विषयावर आधीही सांगितलेलं आहेच. एच.आय.व्ही. असणाऱ्या व्यक्ती शरीरसंबंध निश्चितच करू शकतात.

काही काळज्या मात्र आवश्यकपणे घ्यायलाच हव्यात.

१ लैंगिक जोडीदाराला आपल्या एच.आय.व्ही.बद्दल स्पष्टपणे सांगितलेलं असायला हवं.

२ शरीरसंबंध करताना निरोधचा वापर करायलाच हवा. निरोध वापरण्याचा फायदा असा की आपल्यापासून आपल्या जोडीदाराला एच.आय.व्ही. होणार नाही आणि जोडीदाराकडूनही लैंगिक संबंधातून पसरणारे आजार आपल्यापर्यंत पोचणार नाहीत. दोघांनाही एच.आय.व्ही. असला तरी प्रत्येकाच्या शरीरातल्या एच.आय.व्ही.चा प्रकार आणि रूप थोडं वेगळं असण्याची शक्यता असते. एकमेकांना दुसऱ्याच्या एच.आय.व्ही.ची पुन्हा लागण होऊ शकते. ती टाळता येते.

▶ हस्तमैथूनामुळे एच.आय.व्ही. वाढेल का?

हस्तमैथूनाचा आणि एच.आय.व्ही.चा एकमेकांशी काहीही संबंध नाही.

हस्तमैथून ही एक अतिशय नैसर्गिक प्रक्रिया आहे. त्यात काहीही गैर नाही. अनेक जाहिरातींमधून किंवा इतर माध्यमातून हस्तमैथून करणे चूक आहे, वाईट आहे असं सांगितलं जातं. त्यामुळे आपण एखादी वाईट गोष्ट केली तर आपले काही वाईट होईल अशी गैरसमजूत अनेकांची आहे. याचाच एक प्रकार म्हणजे आपला एच.आय.व्ही. वाढेल अशीही समजूत समाजात रूढ आहे, त्यात काहीही तथ्य नाही.

मुलग्यांच्या बाबतीत वीर्य म्हणजे ताकद अशी एक रूढ समजूत आहे. हस्तमैथूनातून वीर्यपात झाला तर ताकद कमी होईल आणि मग एच.आय.व्ही. वाढेल असंही वाटू शकतं. पण ह्या सर्व गैरसमजुती आहेत.

▶ मला जन्मतः एच.आय.व्ही. आहे. मी अजून किती वर्ष जगेन?

आईकडून एच.आय.व्ही.ची लागण असलेल्या मुलांची तुम्ही ही पहिलीच पिढी आहात. एच.आय.व्ही. असूनही ए.आर.टी. घेता आल्यानंच ही पिढी मोठी झाली आहे. ए.आर.टी.च्या औषधांचा प्रभाव पाहिला तर औषधं व्यवस्थित घेत राहणाऱ्या बहुतेक मुलांना काहीही अडचण येणार नाही. नियमित औषधं, उत्तम आहार आणि आनंदानं जगणाऱ्या मुलामुलींनी आपण किती वर्ष जगू, अशी काळजी करत राहू नये. इतरांप्रमाणेच पूर्ण आयुष्य आनंदानं जगायला मिळेल असा विश्वास ठेवावा. आणखी नवी औषधे निघत आहेत, कदाचित एच.आय.व्ही. कायमचा समूळ नष्ट करणारी औषधं येत्या वीस-पंचवीस वर्षांत येतीलही. त्यांचा फायदाही मिळू शकेल.

प्रयास

आरोग्य, ऊर्जा, शिक्षण आणि पालकत्व
या विषयांतील विशेष प्रयत्न