



प्रश्न आपला,
उत्तर आपलेच.

**प्रश्न आपला,
उत्तर आपलेच.**

© प्रयास, २००२

प्रयास

एच. आय्. व्ही. / एड्स माहिती व सल्ला केंद्र,
अमृता क्लिनिक, डेक्कन जिमखाना,
संभाजी पूल कोपरा. कर्वे रोड, पुणे - ४११ ००४.
फोन - २५४४ १२३० / २५४२ ०३३७
ई-मेल : prayashealth@vsnl.net
वेबसाईट : www.prayas-pune.org

प्रथम आवृत्ती : जुलै २००२

द्वितीय आवृत्ती : सप्टेंबर २००४

किंमत रु. २५/-

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

कोणताच प्रश्न, समस्या, अडचण घाबरवून टाकणारी नसते.



त्या प्रश्नातून निर्माण होईल
अशी गुंतागुंतीची शक्यताच
आपल्याला हादरवून टाकते.

खरं तर, आपण
प्रश्नाला उत्तर शोधत नसतोच.

आपण
त्या 'कदाचित' होणाऱ्या गुंतागुंतीच्या
विचारांनी भिऊन जातो.



क्षणभर थांबा ...

आपल्याला हे पुस्तक
वाचावं वाटतंय का?

कदाचित
आपण आत्ता
हे वाचण्याच्या मूडमध्ये नसलात

तर आपण
पुन्हा केव्हातरी भेटूयात.

काही हरकत नाही.



डॉक्टरांनी

“आपल्या रक्ताची तपासणी
करून घ्या,”

असं आग्रहानं सुचवलं.

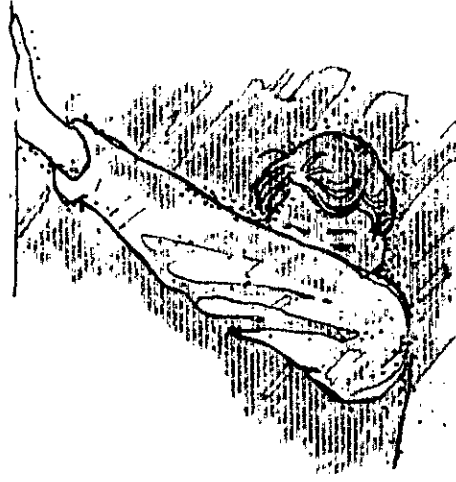


आपल्या रक्ताची तपासणी झाली.
एकदा...

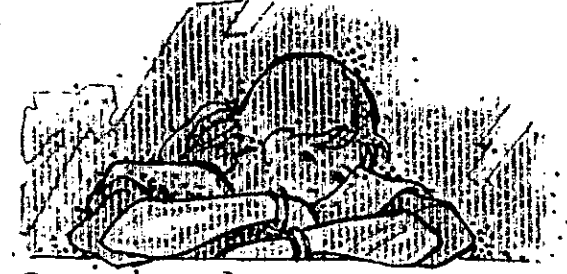
खात्री करून घेण्यासाठी
पुन्हा एकदा...

निष्कर्ष आला की...

आपल्याला एच्.आय्.व्ही.ची म्हणजे
एड्सच्या रोगजंतूची
लागण झालेली आहे.



पहिल्यांदा
निष्कर्षावर विश्वासच बसेना....
शक्यच नाही....
खोटा असेल रिपोर्ट

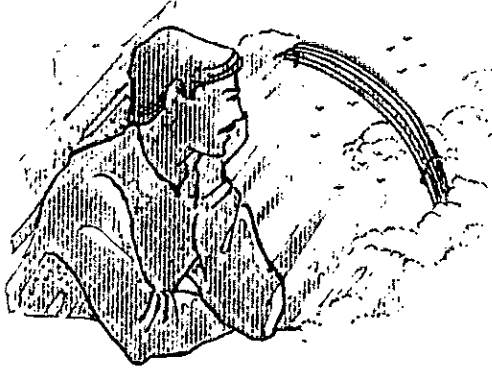


निराशं झालो
राग आला खूप
..... सगळ्याचाच !
दुःख झालं.... रागापेक्षा
इतर कशाहीपेक्षा खूप जास्त..... खूपच....

सावरायचं ठरवल्यावर
सावरलो.....

अगदी निश्चित.





ठरवलं.....

ठरलं !!

आनंदानं, उमेदीनं जगायचं !

निश्चित.

आपल्या सुखदुःखात
वाटेकरी असणाच्या
प्रेमाच्या, जवळच्या माणसांसाठी
आणि.....

आपल्यासाठीही !!

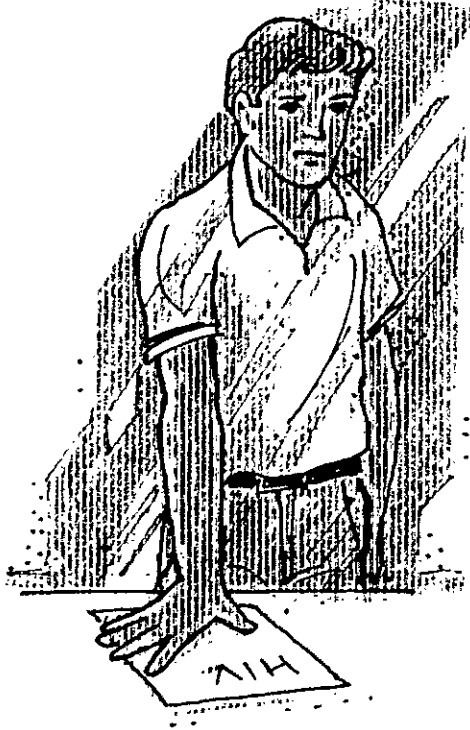


विचार करु लागलो.
प्रश्नाला धीरानं तोंड देण्याची
तयारी करु लागलो....

कोण मला मदत करु शकेल?
योग्य..... आपुलकीनं.... विश्वासानं?

डॉक्टरांची, सल्लागाराची
मदत आपण घेऊया.





प्रश्नाला
धीरानं तोंड घायचं.....
सामोरं जायचं....
हिंमत धरायची.....

म्हणजे नक्की काय करायचं?



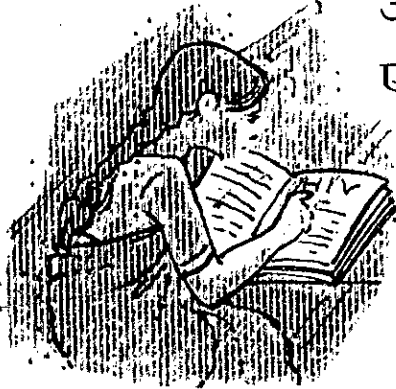
प्रश्न आपला एकट्याचा आहे?
नाही.....
आपल्यासारख्याच
अनेकांचा आहे.
तक्कीच...



आपण एकत्र येऊ.....

एकमेकांना मदत करू....

आपण 'एकटे' नाही.... दिलासा देऊ आणि घेऊ
जगभर संशोधन होतंय, ते जाणून घेऊ....
डॉक्टरांची, सल्लागारांची मदत मिळेलच.



तर.....

उमेदीनं जगताना

आता सर्वात महत्त्वाची गोष्ट

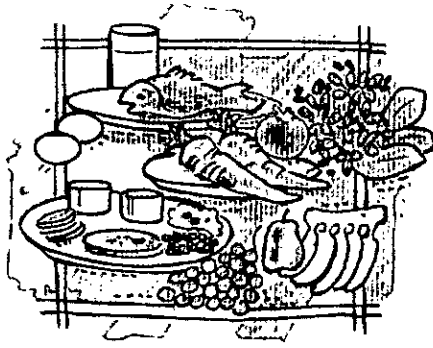
म्हणजे स्वतःची काळजी....



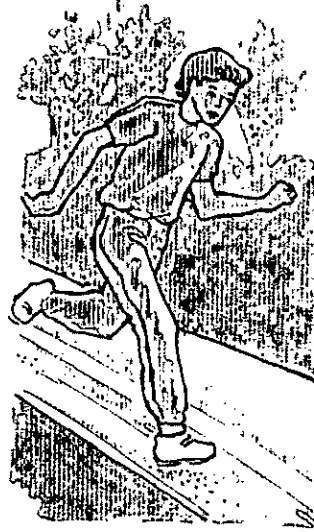
का घ्यायची स्वतःची काळजी?
आपली प्रकृती चांगली ठेवण्यासाठी...
हे सर्वात महत्वाचं.
आपल्यामुळे इतरांना
लागण होऊ नये म्हणून....
हीच आपली इच्छा आहे....
आणि याही पुढे जाऊन
आपल्यासारख्याच इतरांना मदत करण्यासाठी.
कारण हे प्रश्न,
हे दुःख
आपल्याला समजतं.



चांगल्या आरोग्यासाठी सर्वांनीच कराव्यात
आपण आवर्जून करायलाच हव्यात अशा गोष्टी

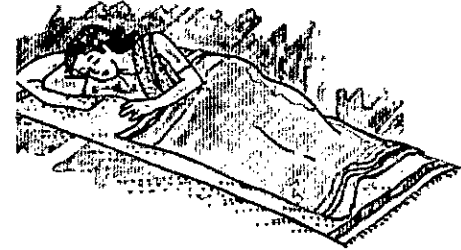


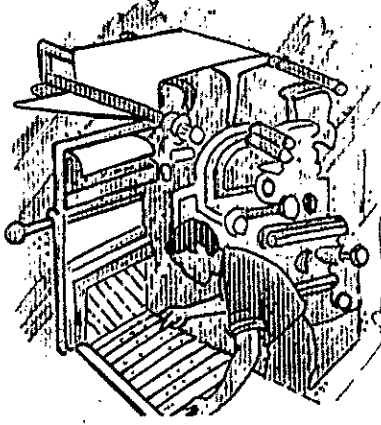
आहार



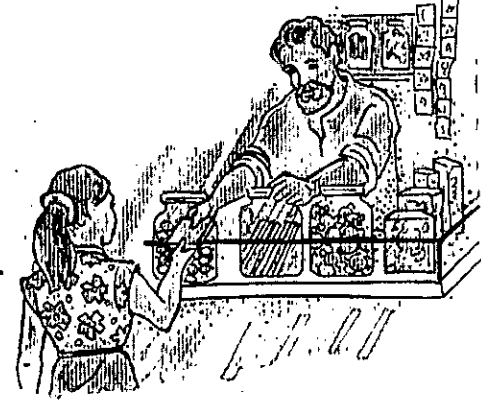
पुरेसा व्यायाम

विश्रांती





रोजचं काम
शक्य तितकं,
सहजपणानं
निश्चितच करावं....



त्यामुळे आपलं मन रमेल.
आर्थिक आधारही मिळेल,
तोही महत्त्वाचा आहे.



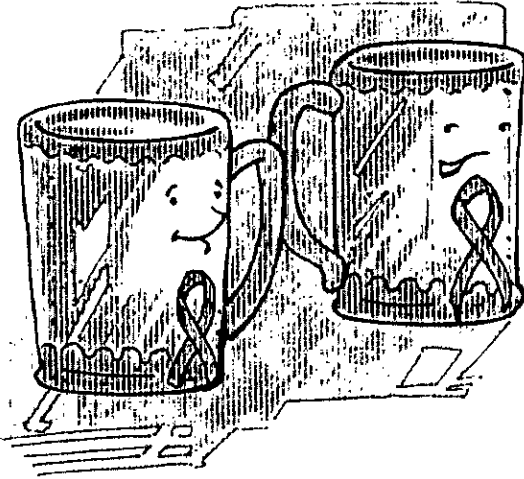
सिगारेट, तंबाखू, दारू, इतर नशीले पदार्थ,
यांसारखी व्यसने निश्चित हानीकारक आहेत.
ती आपण टाळायला हवीत.

कदाचित हे तुम्ही करत असालही....

हे वाचताना
कंटाळा आला असेल

तर

थोडसं विषयांतर करायचं?



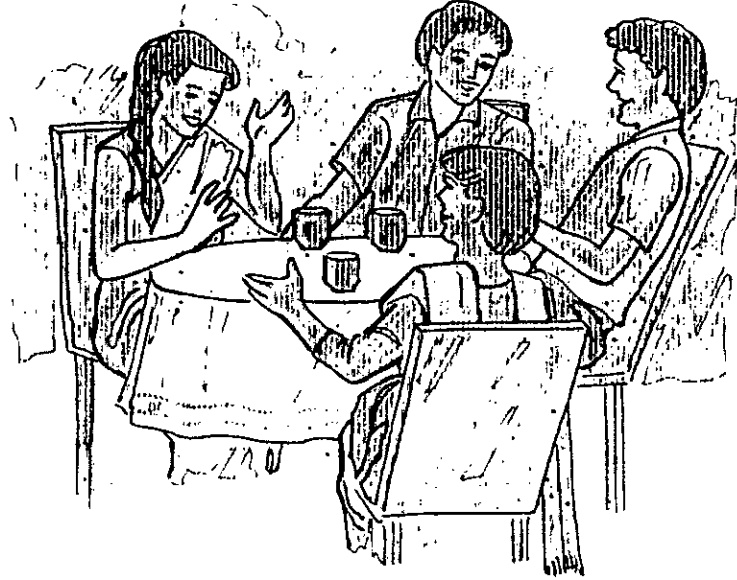
दोन कॉफीचे मगूज एकमेकांशी
गप्पा मारत होते.

तेव्हा पहिला मग दुसऱ्याला
काय म्हणाला असेल?

तो म्हणाला, “काय ‘मग’ कसं काय?”
त्यावर दुसरा पहिल्याला म्हणाला....

“हा विनोद मी ‘मगा’ शीच केला होता....”

स्नेहीसोबत्यांशी गप्पा मारूया.
त्यामुळे मनावरचा ताण हलका होतो.



काही सोप्या पण महत्वाच्या गोष्टी.



हात व नखे यांची
स्वच्छता राखणं.

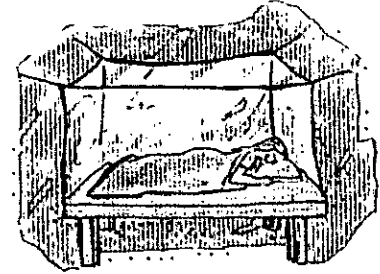
पिण्यासाठी पाणी पाच
मिनीटे उकळून घ्या.
गार करा. नंतरच वापरा.



घराबाहेर जाताना
नाकाला फडकं गुंडाळावं.
धूर, धूळ, प्रदूषणापासून
काही प्रमाणात तरी
बचाव होऊ शकतो.



उघड्यावरचं अन्न शक्यतो टाळणं.



मच्छरदाणी वापरावी,
डासांमुळे उद्भवणारा
मलेरिया टाळता येईल.

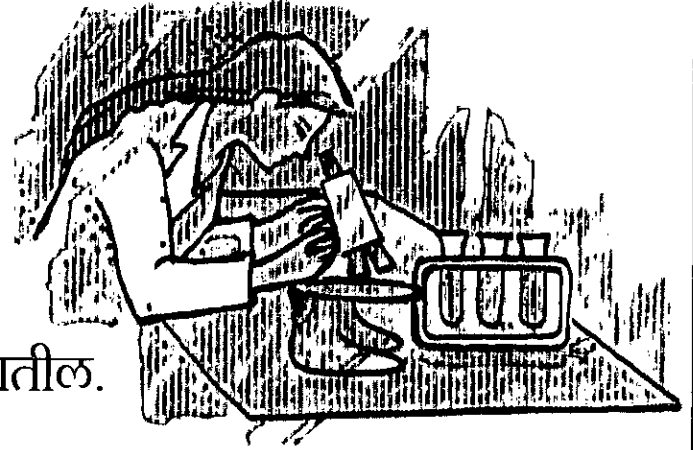
आतापर्यंत आपण
आपल्या नेहेमीच्या डॉक्टरांचा सल्ला घेत आसात.

एच्. आय्. व्ही. या विषयात
अभ्यास आणि अनुभव असलेले
आपले विश्वासाचे डॉक्टर कोण
ते त्यांच्या मदतीने निश्चित करूया.



डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार
काही तपासण्या कराव्या लागतील.
त्यातून,

- आजाराची तीव्रता किती ते समजेल.
- क्षय किंवा इतर आजार ह्यासोबत असले तर ते लक्षात येतील.
- औषधांची योग्य निवड करणे शक्य होईल.



डॉक्टरांनी सांगितलं तर औषधोपचार सुरु करावे लागतील.

एच् .आय. व्ही. शरीरातून पूर्णपणे काढून टाकणारी औषधं
अजूनपर्यंत तरी उपलब्ध नाहीत.

पण आजार वर्षानुवर्ष आटोक्यात ठेवू शकतील
अशी अनेक औषधं आता मिळतात.

मधुमेह, उच्च रक्तदाब हे आजार
जसे आपण बरे करू शकत नाही,
तरीही काबूत ठेवू शकतो,

तसाच हा आजार समजायला हरकत नाही.

औषधं मात्र नियमित आणि सातत्याने
घ्यायला लागणार आहेत.

त्याबद्दलचा निर्णय पूर्ण विचाराने आणि योग्य सल्लामसलतीनंतरच घेऊया.



एच्. आय्. व्ही. मुळे प्रतिकारशक्ती कमी होते.
त्यामुळे इतर काही आजार होण्याची शक्यता जास्त असते.



अंगावर पुरळ येणे

थकवा



खोकला



जुलाब



ताप



त्यावर लक्ष ठेवायला हवं.

एच्. आय्. व्ही. सह चांगलं जगायचं, तर....

१) डॉक्टरांचा सल्ला



२) वेळोवेळी आवश्यक तपासण्या



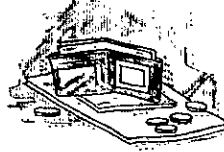
३) नियमित औषधे



४) आनंदी, काळजीमुक्त मन



५) आर्थिक व इतर नियोजन



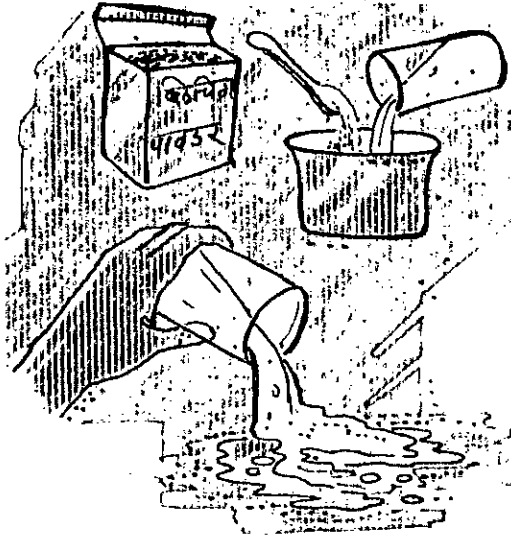
हे सगळं करायला हवं.

घरातल्या इतर कुणाला-मोठ्यांना, लहान मुलांना,
बायका-पुरुषांना अगदी कुणालाही
तुमच्यामुळे लागण होण्याची शक्यता नाही.



स्पर्श करणे, एकत्र जेवणे,
लहान मुलांना भरवणे,
त्यांचे लाड करणे, मुके घेणे या कशातूनही लागण होतच नाही.

नवरा बायकोतल्या संबंधांची गोष्ट वेगळी
त्याबद्दल आपण नंतर बोलूच.



तरीही

अगदी अपवादात्मक परिस्थितीत,

एच्. आय्. व्ही. ची लागण असलेल्या व्यक्तीची
उलटी, रक्त, लघवी, जुलाब सांडलेले असेल

तर, सफाई करताना

प्रथम त्यावर ब्लिचिंग पावडर,

किंवा

त्याचे द्रावण पसरा

९-७ मिनिटे जाऊद्यात.

नंतर सफाई करा.

पाळीच्या वेळी वापरलेली कापडे वा सॅनीटरी पॅड या द्रावणात बुडवून ठेवा,
ती निर्जंतुक होतील. नंतरच ती धुवावीत वा त्यांची विल्हेवाट लावावी.

लैंगिक संबंधांचं काय?

एच्. आय्. व्ही. वी लागण असणाऱ्या व्यक्ती
लैंगिक सुख निश्चित घेऊ शकतात.

लैंगिक संबंधांचे वेळी
नियेधचा योग्य प्रकारे वापर करणे
अतिशय आवश्यक आहे,

महत्त्वाचंच आहे.

नियेध कसा वापरावा
हे जर आपल्याला माहिती
नसेल तर ते शिकून घेऊया.



निरोध कसा वापरावा



निरोधचे पाकीट काळजीपूर्वक उघडा.

लिंगावर चढवण्यापूर्वी निरोध उलगडू नका.

(फुगवून किंवा ताणून खात्री करून घेण्याची जरूरी नाही.)



निरोधचे बंद टोक चिमटीत पकडून त्यातील हवा काढून टाका.



ताठरलेल्या लिंगावर निरोध उलगडत न्या.

(संभोगाच्या सुरुवातीपासून निरोध वापरायला हवा.)



संभोगानंतर वीर्य बाहेर सांडू न देता निरोधमधून लिंग बाहेर काढा.



...नंतर

निरोधला गाठ मारून त्याची योग्य प्रकारे विल्हेवाट लावा.

आपलं नातं फक्त लैंगिक संभोगापुरतं कधीच नसतं.

प्रेम, आपुलकी, जिव्हाळा,

एकमेकांची काळजी, सुखदुःखात एकत्र असणं

हे सगळंसगळं त्यात असतं.

एच्. आय्. व्ही.च्या लागणीनं

त्यात

काहीही फरक होत नाही.



आपण होऊ द्यायचा नाही.

प्रश्नांना उत्तर असतातच.
आपण त्या उत्तरांपर्यंत उमेदीनं पोचायचं कसं
हाच खरा प्रश्न!



सल्लागाराशी बोलण्यामुळे प्रश्न
टप्प्याटप्प्याने कसे सोडवावेत
आणि पर्याय कोणकोणते
उपलब्ध आहेत, ते कळेल.

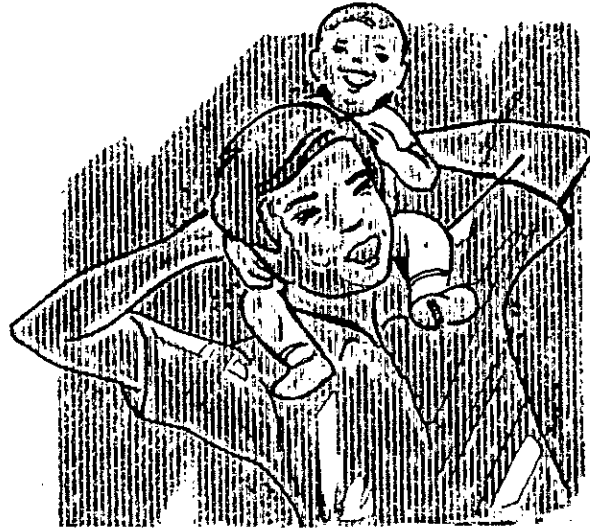
त्यातून योग्य निवड करणं आपल्याला सोपं जाईल.

कोणीच अमर पद्म घेऊन आलेलं नाही.
पण एड्स म्हणजे मृत्यू
अशा समजूतीनं आपण निराशा होतो,
तसं होण्याची गरज नाही.

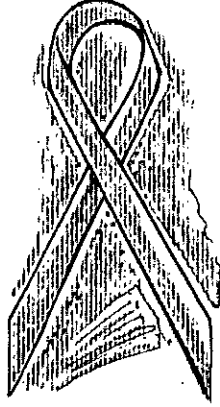


हे जग आपलं सर्वांचं आहे.
आपण सर्वजण या जगात हवे आहोत.

प्रसन्न उमेदीनं जगू या.
स्वतःसाठी, सर्वांसाठी आनंद मिळवूया.
आपल्याला हे नक्की जमेल.
ह्या प्रयत्नांसाठी,
लक्ष लक्ष शुभेच्छा!



एड्सबद्दल समाजात अजून अनेक गैरसमज आहेत.



हे गैरसमजच आहेत.

ते दूर होण्यासाठी सर्वांनीच प्रयत्न करायला हवेत.

या पुस्तिकेच्या निर्मितीमधील सहभाग

संकल्पना व लेखन : डॉ. संजीवनी कुलकर्णी, डॉ. समीर कुलकर्णी

विशेष सहाय्य : डॉ. शिषि दरक, डॉ. रीतु पंत

आतील चित्रे व मांडणी : पल्लवी आपटे

अक्षर जुळणी : अभय ढमढेरे

मुद्रक : मुद्रा, ३८३, नारायण पेठ, पुणे - ३०.

