

मैत्री आरोग्याशी..

✦ एप्रिल २०१२ ✦ वर्ष तिसरे ✦ अंक दुसरा

सर्व सहयोगिनीताईंना नमस्कार. या वर्षीचा दुसरा अंक आपल्या हातात देत आहोत. आशा आहे तुम्हाला तो वाचायला आवडेल.

उन्हाळा काय म्हणतोय? आम्हाला कल्पना आहे की सगळेजण या उन्हाणे हैराण झाला असाल. त्यातही तुम्ही सहयोगिनी रोज फिलडवर जाता आणि गावांमध्ये जाऊन काम करता. तुमच्यासाठी तर उन्हाळा हा एक अधिकच त्रासदायक ऋतू आहे. सर्वांना विनंती आहे की कृपया बाहेर पडताना स्कार्फ, पाण्याची एखादी बाटली या वस्तू जवळ बाळगा.

तसं पाहिलं तर आपल्या महाराष्ट्रातील सर्वच भागांत उन्हाळ्यात पाण्याची गंभीर समस्या निर्माण होते. कामाच्या निमित्ताने या समस्या तुमच्या नजरेत येतच असतील. या दिवसांत पिण्याच्या पाण्यासाठी गावच्या लोकांचे होणारे हाल आणि त्यातही मुली आणि स्त्रियांची अवघड परिस्थिती तुमच्या नजरेतून सुटली नसेल. त्यामुळे आरोग्याच्या ही विविध समस्या निर्माण होताना दिसतात. या समस्यांवर तत्काळ उपाय करणं आपल्या हातात नसलं तरी तुम्ही यासंदर्भातील आपले अनुभव आम्हाला नक्कीच लिहून पाठवू शकता. ते आपण पुढील अंकात प्रसिद्ध करू आणि आपल्या भागातील ही समस्या इतर भागातील लोकांपर्यंततरी पोचवू शकू.

या अंकात उन्हाळ्यात सर्वसाधारणपणे होणारे उन्हाळी लागणे आणि उष्माघात हे दोन आजार आणि त्यावर घरगुती उपचारांची माहिती दिली आहे. तुमच्या बचतगटांमध्ये ती वाचून दाखवा आणि तुमच्या भागात या समस्यांवर स्थानिक पातळीवर काय उपचार करतात हेही आम्हाला लिहून पाठवा.

या अंकात जाहीर झालेल्या स्पर्धेत उत्सफूर्तपणे भाग घ्या. तुम्हा सर्वांना स्पर्धेसाठी शुभेच्छा...

आपला

अ. द. काळे, भाप्रसे
माविम, मुंबई

या अंकात...

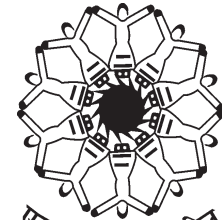
उन्हाळी लागणे व उष्माघात - २

गोरा रंग दो दिवस में ढल जाएगा - ४

स्पर्धेत उतरा तर खरं ! - ७

पोटगीचा कायदा - ६

निरनिराळ्या अन्नपदार्थांमधील
जीवनसत्वांचे प्रमाण - ८



एकजुटीतून अवतरेल
समृद्धीची नवप्रभा

MAVIM

माविम

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

उन्हाळी लागणे, उष्माघात...

उन्हाळी म्हणजे काय ?

उन्हाळी म्हणजे गरमपणा. उन्हाळीची मुख्य कारणे म्हणजे एकतर लघवी तीव्र अथवा कडक असणे किंवा मूत्रनलिकेतील आवरणाचा (अस्तराचा) दाह होत असल्याने साध्या लघवीमुळे जळजळ होणे. सर्वसाधारणपणे १०-१२ वर्षांवरच्या सर्व व्यक्तींना दिवसभरातून निदान १ लिटर तरी लघवी होते. कारण शरीरात तयार होणाऱ्या टाकाऊ पदार्थांना (युरिया इ.) लघवीवाटे टाकून देण्यासाठी निदान एक लिटर इतके तरी पाणी लागते. मात्र पाणी पिण्याचे प्रमाण या मानाने कामी झाल्यास लघवी सौम्य न होता कडक किंवा जळजळीत (गडद पिवळी किंवा कधी लालसर) होते व त्यामुळे आवरणाचा दाह होतो. जास्त पाणी पिऊन लघवी सौम्य केल्यास हा त्रास लगेच थांबतो. याबरोबरच खाण्याचा सोडा लिंबू पाण्यात मिसळून घ्यावा किंवा सोडामिंटच्या गोळ्या घ्याव्यात.

उपचार

१. १०० मि.लि. पाण्यामध्ये २५ ग्रॅम धने भिजत ठेवून हे पाणी १२-१२ तासांनी गाळून प्यायला द्यावे.
२. याबरोबर चंद्रकलावटी आणि चंद्रप्रभावटी (२५० मि.ग्रॅ.) दोन गोळ्या दोन वेळा या प्रमाणे एक-दोन आठवडे द्यावे.

अन्य काही घरगुती उपचार

१) खडीसाखर तोंडात चघळावी.

खडीसाखर ही थंड, दाहशामक (आग कमी करणारी) तहान कमी करणारी, मूत्राचे प्रमाण वाढवणारी (मूत्रल) असल्यामुळे उपयुक्त आहे. खडीसाखर व पाणी प्यावे.

२) जिरे, तुळस बी, खडीसाखर बारीक करून खाणे.

जीरे - (पांढरे जीरे /साधे जीरे)- मूत्राचे प्रमाण वाढवते, मूत्राशयाची सूज कमी करते. तसेच मुतखड्यामुळे (पथरी) होणारा त्रास, वेदना कमी करणारे असते. रात्री एक चमचा जिरे, एक चमचा तुळस बी एक तांब्याभर पाण्यात उकळून त्यात गोडी येण्याइतपत खडीसाखर घालावी. रात्रभर पाणी झाकून ठेवून ते गाळून प्यायल्यास जास्त फायदा होतो. तुळशीच्या बियांची खीर दुधात करून घ्यावी.

३) ताडीच्या झाडाचा गाभा कुटून दह्यात देणे.

ताडीच्या झाडाचे पिकलेले फळ हे अतिशय मूत्रल आहे. फळ नसल्यास झाडाचा गाभा वापरावा. दही हे मूत्रप्रवृत्ती करणारे, लघवीची जळजळ कमी करणारे, वेदनेसह लघवी होत असेल तर वेदनाशामक आहे. दह्यामुळे शरीरातील पाण्याचे प्रमाण वाढण्यास मदत होते. त्यामुळे लघवीचे प्रमाण वाढते. दोन्हीच्या एकत्रित उपयोगामुळे मूत्राचे प्रमाण वाढून उन्हाळी बरी होते.

४) बडीशेप व खडीसाखर खावी.

बडीशेपमुळे लघवीत दाह होत असल्यास कमी होतो व लघवीचे प्रमाण वाढते.

५) जेवणात दही खावे. उन्हाळ्यामध्ये दही, ताक याचे प्रमाण जास्त ठेवावे.

६) मेंदीच्या पानाचा रस घ्यावा. मेंदी थंड, दाह/उष्णता कमी करणारी असल्याने उपयुक्त आहे. सकाळी एक चमचा रस खडीसाखरेबरोबर घ्यावा.

मूत्रमार्गाचा संसर्ग

उन्हाळीचे दुसरे आणि वारंवार आढळणारे कारण म्हणजे जंतुदोषामुळे किंवा मुतखड्यामुळे मूत्रनलिकेचा दाह होऊन लघवी करताना जळजळणे. यामुळे लघवी वारंवार होणे, गढूळपणा हाही त्रास दिसून येतो. यासाठी जंतुदोषावर उपचार करणे आवश्यक आहे.

मूत्रमार्गाचे संसर्ग-विकार हा आता इतका सामान्य झाला आहे की प्रत्येकाला आयुष्यात एकदा तरी या त्रासाला तोंड द्यावे लागत असेल. परजीवी सूक्ष्मजंतू मोठ्या आतड्याकडून (गुदद्वाराकडून) मूत्राशयमुखाकडे किंवा मूत्राशयाकडे आणि काही वेळा किडनीकडे जातात व हा त्रास निर्माण होतो. प्रतिकार शक्तीचा न्हास, कुपोषण, प्रसूतीच्यावेळी मूत्राशयमुखावर पडलेला ताण व इजा, शस्त्रक्रिया, कॅथेटरचा वापर यांच्यामुळे सुद्धा या विकाराची शक्यता निर्माण होते. गरोदर स्त्रियांमध्ये वाढत्या गर्भाच्या दाबामुळे मूत्राशय आणि मूत्रनलिकेमध्ये मूत्र साठून राहते आणि जंतुना वाढायची संधी मिळते.

यासोबतच मूत्राशयाला सूज किंवा दाह हा विकार स्त्रियांमध्ये अधिक प्रमाणात आढळतो. याची लक्षणे त्रासदायक असू शकतात पण हा आजार गंभीर नाही. प्रत्यक्षात हा विकार न होता सुद्धा काही वेळा वारंवार लघवीला जाण्याची सौम्य तात्पुरती लक्षणे दिसू शकतात. बहुधा उपचार न घेता लक्षणे मावळतात.

खालील लक्षणे दिसली तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

1. मूत्रामध्ये रक्त किंवा पू असणे
2. गरोदर अवस्थेत लघवीच्या वेळी वेदना होणे
3. मधुमेह किंवा जुनाट आजार असणे

घरगुती उपचार

1. काही स्त्रियांचा अनुभव आहे की करवंदाचा रस किंवा क जीवनसत्वाने मूत्रमार्गाच्या संसर्गाच्या समस्या दूर होताच. ताजी करवंदे दह्यामध्ये घालून घेणे शक्य आहे.
2. अख्खी धान्ये, मांस, कठीण कवचाची फळे, आणि अनेक फळे यांचा उपयोग मूत्राला आम्लधर्मी करण्यासाठी होऊ शकतो जेणेकरून जंतू संसर्ग दूर होईल.
3. चंदन १ चमचा उगाळून, साखर घालून पाण्याबरोबर दिवसातून तीनदा घेणे.

तुम्ही काय करू शकता ?

1. रोज भरपूर द्रव पदार्थ घ्या. दर दोन-तीन तासांनी एक पेला पाणी प्या. संसर्ग विकार झालेला असेल तर इतक पदार्थ प्या की दर तासाला चांगली व्यवस्थित लघवी होईल. याचा खरोखरच उपयोग होतो.
2. लघवीनंतर किंवा शौचानंतर पुढून व मागून स्वतःला पुसून स्वच्छ करा म्हणजे आतड्यातील व गुदमार्गातील जंतू मूत्राशयापासून लांब राहतील. दिवसातून एकदा तरी जननेंद्रिये स्वच्छ पाण्याने किंवा अगदी सौम्य साबणाने पुढून मागून स्वच्छ धुवा.
3. मासिक पाळीच्या काळात घड्यांवरील रक्तातून जंतूंना गुदमार्गापासून मूत्राशयमुखापर्यंत प्रवास करायला मिळतो. म्हणून घड्या सतत बदलाव्यात आणि मासिक पाळी सुरु असताना जननेंद्रिय दिवसातून दोनदा धुवावीत.

उष्माघात कसा होतो ?

विदर्भ, मराठवाडा भागात उन्हाळ्यात उष्माघाताचे बळी झाल्याचे आपण ऐकतो. उष्माघात म्हणजे उष्णतेचा आघात. सर्वसाधारणपणे बाहेर उन्हात काम करणाऱ्यांना उष्माघात होतो. खूप ताप, घाम न येणे, शोष, चक्कर, लघवी न होणे, बेशुद्धी व शेवटी मृत्यू असे परिणाम उष्माघातात दिसतात. यातली मुख्य रोगप्रक्रिया म्हणजे अतिउष्णतेने शरीरातल्या प्रथिनांवर दुष्परिणाम होणे व पेशींमधली जीवनप्रक्रिया थांबणे. शरीरातल्या सर्व अवयवांत पेशींमध्ये हा परिणाम होतो आणि मृत्यूचे कारण बहुधा मेंदूसूज हे असते.

सुरुवातीस चक्कर, डोकेदुखी, मळमळ-उलटी, पोटात वेदना, गोंधळलेली अवस्था इत्यादि परिणाम दिसतात. या बरोबर खूप ताप, घाम न येणे हे ही दिसते. यानंतर झटके येणे, वेगाने चालणारी नाडी, दम लागणे इत्यादी परिणाम दिसून येतात. हृदयविकाराचा झटकाही येऊ शकतो.

प्रथमोपचार

रुग्णास सावलीत नेणे, ओली चादर अंगावर टाकून वारा घालणे हे ताबडतोब करण्याचे उपाय आहेत. शक्य असल्यास रुग्णास थंडगार पाण्यात थोडा वेळ ठेवावे. (अर्थात डोके बुडवू नये.) व तपमान थोडे उतरल्यावर बाहेर काढावे. याबरोबरच हात पाय चोळावेत म्हणजे रक्ताभिसरण सुधारेल. लवकरात लवकर रुग्णालयात नेता आले तर काही औषधोपचार चालू करता येईल. एवढे झाले तरी निम्मे अधिक रुग्ण दगावतात. लवकरात लवकर शरीरातील जादा उष्णता काढणे व रक्ताभिसरण खेळते ठेवणे हेच महत्त्वाचे प्रथमोपचार आहेत हे लक्षात ठेवावे.

उष्माघात टाळण्यासाठी उन्हाळ्यात पाण्यामध्ये मीठ घालून ते भरपूर प्रमाणात दिवसभर पीत राहावे.

संदर्भ - जिव्हाळा त्रैमासिक फेब्रु. व मे २००२, तथापि ट्रस्ट, स्वयंसिद्धा - दिशा निर्मिती सीमा देवधर, एफआरसीएच पुणे, भारतवैद्यक, डॉ. शाम अष्टेकर

वरील आजारांसाठी तुम्ही कोणते उपचार करता ?

आपल्या भागात केल्या जाणाऱ्या उपचारांची माहिती तथापिच्या पत्त्यावर जरूर कळवावी. पुढील अंकात जमा झालेल्या सर्व प्रतिसादांची शास्त्रीय पडताळणी करून योग्य ठरलेल्या उपचाराची माहिती संबंधित व्यक्तींच्या नावासह आपल्या आंकात प्रसिध्द केली जाईल.

गोरा रंग दो दिन में ढल जाएगा...

कमळी - माय मंजुळे, तुला समजलं का गं?

मंजुळा - काय ते?

कमळी - आगं, रुक्सानाभाभी हाय ना तिच्या पोरीनं दुकान सुरु केलंय तालुक्याला.

मंजुळा - मंग? आमच्या नंदंचं बी हाय की बी अन् खाताचं.

कमळी - आस्सं? मग खातच लाव माय तोंडाला.

मंजुळा - काय बी काय बोलतीस गं?

कमळी - मंग मानसाला नीट सांगू द्यावं का?

मंजुळा - बरं बाई... बोल.

कमळी - आगं भाभीच्या पोरीनं दुकान टाकलंय. तिचं ब्युटी पार्लर होतं की नाई... आता दुकान बी सुरु केलंय. कसली कसली क्रीम अन् पावडरी आनल्याय्त माय. जरा लावल्या का लगीच गोरी पान.

मंजुळा - खरं का काय?

कमळी - मंग? आमच्या शेजारनीच्या धाकल्या बहिनीचं लगीन होतं म्हणून समद्या बाया गेलत्या. फेशल, मेक अप करून नवीन कोनची तरी पावडर लावून का जर आल्या... अगं, तुला सांगते आमची संगीता तर वळखूच यीना गेली बंग. निस्ती गोरी चिट.

मंजुळा - अस्सं? मंग तुमी बी गोऱ्या होनाराव का आता?

कमळी - मंजुळे मी गोरीच हाय बरं का आदीपासून. उगं हे उनानं तोंड रापलंय म्हणून आसं दिसतंय झालं. पन मी बी आनलंय एक क्रीम. सात दिवसात एकदम गोरं होतं त्यानी. तुज्यासाठी बी आनलीया येक. नवी जाहिरात पाह्यली न्हाईस का?

मंजुळा - कोनची?

कमळी - अगं त्ये न्हाई का त्ये? एक पोरगी असती. आन् तिला नोकरी मिळत नसती. दिसायला सावळी. म्हणून कुनी ठिऊन घ्यायला तयार नसतंय कामावर? तिच्या परेशान बापाला लई जडीबुटीची अवशिदं माहित राहतेत. त्यो देतो तिला एक किरीम. आन् मंग काय थेट शिनमातच जाते माय. अशी जादू हाय त्या ट्यूबची.

मंजुळा - अस्सं का? म्हंजी तुजा शिनिमा यायला काय येळ लागायचा न्हाई म्हनकी. कोन हाय हिरो? पाटील का अजून कोन?

कमळी - मंजुळे, लई म्हंजी लईच चाबरी हाईस बग. मला कुटं जायाचं हाय त्या शिनमात? मी अशीच चांगलं दिसाया लावनार हाये.

मंजुळा - पर महाग आसंल न्हवं.

कमळी - हाय तशी. पर त्यांची काय तर आफर का गिफर हाय म्हनं. बचत गटाच्या बायांकडं देनार हायती एजन्सी.

मंजुळा - अस्सं का? म्हंजे एसटी कशी फाट्यावूनच काच चमकली की दिसती तशा गटाच्या बाया लगोलग वळखू येतील आं आता.

कमळी - न्हाऊ दे उगा. मस्करी करू नगं. दुसऱ्या सस्ताच्या बी हायती. चार रुपयाची ट्यूब सात दीस जाती बग.

मंजुळा - पर कमळे खरंच होतंय का गोरं ते बग बई. न्हाई तर त्या फलाटातल्या संभ्याच्या बायकोवानी व्हायचं.

कमळी - तिचं काय अजूक?

मंजुळा - तुला ठावं न्हाय का? आगं, गोरी न्हाय ना. मग लग्नाच्या बाजारात खपनार कशी? म्हणून तिला कोन तरी आनून दिल्या व्हत्या माय क्रीम अन् पावडरी. संभ्याशी सोयरीक ठरली तवा जरा जास्तच लावली म्हनं क्रीम का काय. हळदीच्या दिवशी पहायचं व्हतीस. समदा चेहरा लालेलाल अन् डागाळलेला. जरा हळद सोसत न्हवती बग. दवाखान्यातून अवशिद आनलं तवा बरी झाली बाई. हाये तेबी तोंड अजूकच काळं पडलंय बिचारीचं. म्या तर म्हन्लं कशापायी करावा असला खटाटोप?

कमळी - कशापायी म्हंजी? लगीन कसं ठरावं मग?

मंजुळा - खरं हाय. काळ्या पोरीचं कठीनच हाय माय. समदं चांगलं आसतं पर लोक बी रंगच बगतेत आन् न्हाई म्हणून सांगतेत. आता रंगाचं का हाय गं इतकं? उना तानात राबून, रानानी काम करून गोरं कसं रहावं माय?

कमळी - आगं त्येच्यासाठी तर हायता क्रिमा आन् साबनं.

मंजुळा - अन् एवडं त्या क्रीमचं सांगायलीस मला. कितीक बाया रोज लावित्यातचकी. काय बी होत न्हाई त्येच्या रंगाला. उगंच जाहिरात करायची आन् लोकायला लुबाडायचा धंदा हाय. बायाच न्हाई तर आता गड्यावाला बी गोरंच व्हायचं याड लागलंय. त्यो शारूखखान सांगतोय की मर्दोवाली किरीम लावा म्हणून.

कमळी - आता त्यो बी गोराच हाय की गं.

मंजुळा - न्हानारच की. त्या बेन्याला कुटं बराशी खंदायच्यात का दारी धरायच्यात? त्यचं बगून आपुन त्याच्यामागं कुटवर आन का धावावं म्हंते मी? आन् गोरे पोरंपोरीच चंगले दिसतेत असं कुनी सांगितलंय? बगनाऱ्याच्या नजरंवर असतं समदं. चांगल्या नजरेनं बगितलं तर परतेकाच्याच चेहऱ्यात काय तरी चांगलं भेटतंच.

कमळी - मंग? माजी किरीम घेत न्हाईस म्हन की.

मंजुळा - न्हाई बई. काय बी लावून जानारा रंग न्हाई आमचा. येकदम पक्का हाय. अन् हाय त्योच ब्येस हाय. समजलीस..

स्पर्धेत उतरा तर खरं!

प्रिय सहयोगिनी ताई, जिल्हा समनवय अधिकारी आणि विभागीय कार्यक्रम अधिकारी,
सर्वाना मैत्री आरोग्याशीच्या टीमकडून नमस्कार...

आपल्या अंकात आपण नियमितपणे काही ना काही स्पर्धा आयोजित करत असतो. उद्देश हाच आहे की सहयोगिनींनी त्यानिमित्ताने आपल्या व्यस्त वेळापत्रकातून वेळ काढून अंक चाळावा आणि माविमतरफे आरोग्य या विषयाला समोर ठेऊन केल्या जात असलेल्या या प्रयत्नाला सकारात्मक आणि सक्रीय प्रतिसाद द्यावा. वेळोवेळी आमचा हा प्रयत्न यशस्वी ही झाला आहे. बऱ्याच सहयोगिनी आणि अधिकारी वर्गानेही चांगला प्रतिसाद दिला आहे.

या अंकात आपण एक अनोखी स्पर्धा जाहीर करत आहोत. स्पर्धेचं स्वरूप पुढील प्रमाणे आहे.

१. या स्पर्धेत भाग घेण्यासाठी प्रत्येक विभागीय कार्यक्रम अधिकाऱ्याने (आरपीओ) आपल्या कार्यक्षेत्रातील प्रत्येक जिल्ह्या-तून चार सहयोगिनींची निवड करायची आहे व त्यांचं नावं, पत्ता व मोबाईल क्रमांक तथापिला फोन किंवा इमेलने कळवायचा आहे.

२. स्पर्धेसाठी सर्व स्पर्धक सहयोगिनींनी आपले मागचे दोन व हा आत्ताचा अंक नीट वाचलेले असणं अथवा आता वाचणं अपेक्षित आहे. स्पर्धा या तीन अंकांशी संबंधित आहे. या अंकातील माहितीवर आधारित किंवा त्या अंकाशी संबंधित असे ठळक असे पाच प्रश्न विचारले जातील. उदा. एखादा विशिष्ट लेख कोणत्या अंकात होता किंवा विशिष्ट अंकात कोणत्या कायद्याची माहिती देण्यात आली आहे इ. ज्या जिल्ह्याच्या सहयोगिनी जास्तीत जास्त प्रश्नांची योग्य उत्तरं देऊ शकतील त्या जिल्ह्याला मिळेल रु. १००० चे एक बक्षिस. या प्रमाणे प्रत्येक विभागीय प्रकल्प अधिकाऱ्याच्या कार्यक्षेत्रासाठी एक बक्षिस असेल.

३. हा अंक तुम्हाला ७ मे या तारखेपर्यंत हातात पडेल. त्यानंतर बरोबर १५ दिवसांनी म्हणजेच २२ मे ते २५ मे या तारखेला प्रत्येक जिल्ह्याच्या चार सहयोगिनीपैकी कोणत्याही एका स्पर्धक सहयोगिनीला कार्यालयीन वेळेत तथापितर्फे फोन केला जाईल व पाच प्रश्न विचारले जातील. एखाद्या सहयोगिनीचा फोन लागला नाही तर त्याच जिल्ह्यातील दुसऱ्या सहयोगिनीला फोन लावला जाईल. परंतू चार पैकी कोणत्याही एकाच सहयोगिनीला हे पाच प्रश्न विचारले जातील.

सर्व विभागीय कार्यक्रम अधिकाऱ्यांना आम्ही विनंती करत आहोत की कृपया आपल्या प्रत्येक जिल्ह्यातून चार योग्य सहयोगिनींची निवड करून त्यांची यादी आम्हाला त्वरित कळवा. सर्व सहयोगिनींना या स्पर्धेत ऐच्छिक पणे सहभागी होण्यासाठी प्रोत्साहन द्या.

सर्वाना ऑल दि बेस्ट...

प्रिय विभागीय कार्यक्रम अधिकारी,
एक नम्र विनंती..

आपल्या कार्यक्षेत्रातील प्रत्येक जिल्ह्यात मैत्री आरोग्याशीचा अंक पोचतो का ?

अंक पोचल्यावर तो प्रत्येक सहयोगिनीच्या हातात पडतो का ?

हातात पडल्यावर सहयोगिनी तो अंक वाचतात का ? त्याचा त्यांना काही उपयोग होतो का ?

अंकातील मजकूरावर किंवा माहितीवर काही चर्चा होते का ?

तुम्हा सर्वाना विनंती आहे की कृपया वेळेत वेळ काढून या मुद्द्यांवर आपल्या जिल्हा भेटीमध्ये माहिती जर मिळवता आली किंवा चर्चा घडवून आणता आली तर माविमतरफे केल्या जाणाऱ्या या प्रयत्नाला आणखी बळ मिळेल

आपला

अ. द. काळे

संपादक

मैत्री आरोग्याशी

मागील शब्दकोड्याचे उत्तर

मागील शब्दकोड्याचे उत्तर येथे देत आहोत. या शब्दकोड्याचे उत्तर तथापिकडे आलेलं नाही. त्यामुळे या वेळेस कोणीही विजेता अथवा विजेती नाही.

आ	ग	ळ			पा	दे	लो	ण
व	ड		व		ळी		खं	
ळ		ग	र	मी		क	डा	का
का	व	ळा			चि		ची	क
ठी	क	ठा	क		रा		क	
	त		व	र	ई		ढ	ग
त्रि		मा	ठ		त		ई	जा
गु	ळ	णी		मं		मा		आ
णी		क	व	ड्या		घ	बा	ड

प्रिय सहयोगिनी ताय्,

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



आपल्या देशात मुली शिकूनसवरून स्वावलंबी आणि स्वतंत्र होण्याचं प्रमाण आजही खूप कमी आहे. आजही आर्थिकदृष्ट्या बहुतांश बायका नवऱ्यावर अवलंबून असतात. नवऱ्यानं जर घराबाहेर काढलं तर त्यांना अन्न, वस्त्र, निवाऱ्याचा प्रश्न भेडसावतो.

आणि यामुळेच त्या हिंसा किंवा छळही सहन करत राहतात. त्यामुळे स्त्रियांच्या पोटगीचा प्रश्न महत्त्वाचा आहे.

कायदा काय सांगतो ?

हिंदू दत्तकविधान आणि भरणपोषण कायदा १९५६ मधील कलम १८ नुसार

१. विवाहानंतर आयुष्यभर पत्नीची संपूर्ण जाबाबदारी पतीकडे असते
२. नवऱ्याने सोडून दिले, नवरा लक्ष देत नाही, त्यांचं दुसरं लग्न झालं आहे, दुसऱ्या बाईशी संबंध आहेत, त्यांने धर्मांतर केलं आहे, त्याला असाध्य रोग झाला आहे, तो खूप छळ करतो आहे इ. कारणाने पत्नी नवऱ्यापासून वेगळी राहत असेल तर तिला पोटगी मिळते.

पोटगी कोणाला मिळू शकते ?

१. चरितार्थाचे कुठलेही साधन उपलब्ध नसलेली स्त्री, अल्पवयस्क मुलं, वयस्कपण शारीरिक मानसिकरित्या अपंग मुलं आणि अवलंबून असलेले आईवडील या सर्वांना पोटगी मिळू शकते.

२. कमावत्या विवाहीत मुलीकडून तिचे आईवडीलही पोटगी मागू शकतात.
३. हिंदू कायदानुसार स्त्री कमावती असेल तरीही तिला पोटगी मागण्याचा हक्क आहे.
४. कमावत्या पत्नीकडूनही पोटगीची मागणी केली जाऊ शकते.
५. पतीच्या मृत्यूनंतर सुनेला जगण्यासाठी सासऱ्याने पोटगी दिली पाहिजे आणि कमावत्या सुनेने असहाय्य सासऱ्याला पोटगी दिली पाहिजे

लक्षात ठेवा ज्या व्यक्तीची आर्थिक किंवा सांपत्तिक परिस्थिती चांगली आहे अशा व्यक्तीवर पोटगी देण्याची जबाबदारी असते.

पोटगीचा दावा हा फक्त दिवाणी स्वरूपाचा नाही तर तो फौजदारी स्वरूपाचाही आहे. फौजदारी कायद्यातही (सीआरपीसी १९७३ कलम १२५) पोटगी मिळण्याची तरतूद आहे.

पोटगी किती मिळू शकते ?

१. पोटगीची रक्कम दुसऱ्या पक्षाच्या उत्पन्नावर अवलंबून असते. अर्थात पोटगी मागणाऱ्याचे उत्पन्न देखील विचारात घेतले जाते.
२. घटस्फोटाच्या निकालाबरोबर कायमस्वरूपाच्या पोटगीबद्दल आदेश दिला जातो.
३. पोटगी एक रकमी किंवा दरमहा मिळू शकते.

घटस्फोट चालू असताना जर पोटगीसाठी अर्ज करणाऱ्या व्यक्तीजवळ स्वतःच्या उदरनिर्वाहापुरते आणि दाव्याच्या खर्चाइतकेही उत्पन्नाचे साधन नसेल तर त्या व्यक्तीला पोटगी मिळण्याचा हक्क असतो.

पोटगीसाठीचा अर्ज पती किंवा अर्जदार पत्नी जेथे राहत असतील त्या ठिकाणी करता येतो. पती जर दुसऱ्या स्त्रीबरोबर राहत असले तर तो जेथे राहतो तिथेही अर्ज करता येतो.

दावा दाखल करण्यासाठी आवश्यक कागदपत्रे

१. लग्नाची नोंद केलेली प्रमाणपत्रं
२. लग्नपत्रिका असल्यास
३. धार्मिक विधीचा फोटो
४. पतीच्या संपत्तीविषयक काही कागदपत्रे उदा. ७/१२, ८ अ चा उतारा, पगारपत्रक, उत्पन्नाचा दाखला इ.

ज्या व्यक्तीविरुद्ध पोटगीचा हुकुम दिला जातो त्या व्यक्तीने योग्य कारणाशिवाय पोटगी देण्याचे टाळले तर प्रत्येक माहिण्याच्या पोटगीद्वल एक महिना तुरुंगवास याप्रमाणे शिक्षा होऊ शकते.

पोटगीचा आदेश केव्हा रद्द होतो ?

१. पत्नीचे विवाहबाह्य संबंध आहेत असे सिद्ध झाले तर
२. योग्य कारणाशिवाय पतीबरोबर राहण्याचे पत्नी नाकारीत असेल तर
३. पती पत्नी एकमेकांच्या संमतीने वेगळे रहात असतील तर
४. घटस्फोटीत स्त्रीने पुनर्विवाह केला तर
५. घटस्फोटित स्त्रीने आपला पोटगीचा हक्क सोडून दिला तर

पोटगी मिळण्याची प्रक्रिया खूप कटकटीची आहे हे खरं आहे. नवरे बायकांना हाकलून देतात आणि पोटगीही देत नाहीत. त्यांना अनितीमान आणि वाईट चालीची ठरवण्याचा प्रयत्न करतात आणि पोटगीची गरज नाही हे सिद्ध करतात. पोटगीचा निकाल पत्नीच्या बाजूने लागतो आहे असे दिसले तर तिला पुन्हा वैवाहिक जीवनाचा मोह दाखवून केस मागे घ्यायला लावतात पण पोटगी देत नाहीत.

आपण सर्वांनी लक्षात ठेवायला हवं की पोटगीचा कायदा हा कुटुंबाने कुटुंबातील व्यक्तींना सन्मानाने जगण्यासाठी केलेली मदत आहे आणि तो त्यांचा हक्क आहे.

मुस्लीम कायदा काय सांगतो ?

मुस्लिम कायदानुसार स्त्रीला फक्त इद्दतच्या काळात पोटगी मिळण्याचा हक्क असतो. फौजदारी कायदानुसार (सीआरपीसी १९७३ कलम १२५) मुस्लिम स्त्रीने तलाक घेतला नसेल तर पोटगी मागता येते. मात्र तलाक झालेल्या स्त्रीच्या मुलांना या कलमाखाली पोटगी मागता येऊ शकते.

पत्नीला सांभाळण्याची पतीची जबाबदारी ती त्याची पत्नी असेपर्यंतच असते. तलाक दिल्यावर मात्र स्त्रीचा पोटगीचा अधिकार रहात नाही.

पोटगीच्या हुकुमापूर्वी मेहरची रक्कम जर एखाद्या स्त्रीला वापस मिळाली असेल तर तिचा पोटगीचा हक्क नष्ट होत असे. परंतु सर्वोच्च न्यायालयाने १९७९साली दिलेल्या एका निकालाने तलाकपीडित मुस्लिम स्त्रियांचा पोटगीचा हक्क मान्य केला आहे.

१९८६ च्या तलाकशुदा मुस्लिम स्त्री हक्क संरक्षण कायदानुसार अंगावर दूध पिणाऱ्या २ वर्षांपर्यंतच्या मुलांना पोटगी मिळू शकते.

ख्रिश्चन कायदा काय सांगतो ?

भारतीय घटस्फोट कायदा १९३६ नुसार ख्रिश्चन पत्नीचा पोटगीचा अधिकार, दाव्याच्या काळात व नंतर नेहमीसाठीच भरणपोषणाच्या खर्चाचा अधिकार यांना मान्यता मिळाली आहे. नेहमीकरिता पोटगी ठरविताना कोर्ट पतीची देण्याची क्षमता, पत्नीची स्वतःची मिळकत व पती पत्नीची वागणूक लक्षात घेते. पत्नीने दुसरा विवाह केला किंवा तिचे विवाह बाह्य संबंध असतील तर पोटगी रद्द होते.

घटस्फोटाचा स्त्री आणि पुरुष दोघांनाही अधिकार आहे. अत्याचार आणि हिंसा सहन करण्यापेक्षा कधी कधी घटस्फोटाचा निर्णय योग्य ठरू शकतो. तसंच पोटगी विशेषतः परित्यक्तांच्या बाबतीत खूप महत्त्वाची गोष्ट आहे.

महिलांसोबत काम करणारी एक कार्यकर्ती म्हणून आपण स्त्रियांच्या कायदेविषयक अधिकारांबाबत काम करणाऱ्या संस्था-संघटना, समुपदेशन केंद्र, कायदे सल्ला केंद्र, मोफत कायदे सल्ला केंद्र इत्यादीची माहिती मिळवायला हवी आणि आणि ज्यांना ती आवश्यक आहे त्यांना घायला हवी. शिवाय ज्या स्त्रियांना अशी मदत आवश्यक आहे त्यांना कागदपत्रांची पूर्तता आणि सरकारी वकिलाची मदत मिळावी यासाठीही प्रयत्न करता येतील.

गिरगिराळ्या अन्नपदार्थांमधील जीवनसत्वांचे प्रमाण

डॉ. अनंत फडके

जीवनसत्वांच्या दृष्टीने कोणते अन्नपदार्थ अधिक चांगले व कोणते निरुपयोगी, याची माहिती फारच थोड्यांना असते. जीवनसत्वांपैकी आहाराच्या दृष्टीने अ, ब आणि क जीवनसत्वे महत्वाची आहेत.

आरोग्यादायी समजल्या जाणाऱ्या महागड्या सफरचंदात व द्राक्षात, खजूरात नगण्य जीवनसत्वे असतात तर लिंबापेक्षा पेरूत सातपटीने जास्त क जीवनसत्व असते. ज्वारी, बाजरी इ. तृणधान्यांमध्ये क जीवनसत्व नसते. इतर जीवनसत्वेही थोड्या प्रमाणात असतात. हिरव्या भाज्या (ढबू मिरची, भेंडी) विशेषतः हिरव्या पालेभाज्या, लालरंगाची फळे, तूप, अंडे यात अ जीवनसत्व भरपूर असते. पेरू, लिंबूवर्गीय फळे, पपई, टोमॅटो, हिरव्या पालेभाज्या यात उतरत्या क्रमाने पण पुरेसे क जीवनसत्व असते.

आहारातील जीवनसत्वे पाकक्रियेत कमीत कमी नष्ट व्हावीत म्हणून खालील काळजी घ्यावी.

- गव्हाचा, ज्वारीचा कोंडा काढून टाकून देऊ नये.
- तांदूळ इ. धान्ये चोळून धुवू नयेत. शिजवताना वाफ जाऊ देऊ नये. शक्यतो कूकर वापरावा.
- भाज्या, पालेभाज्या, फळे, शक्यतो ताजी वापरावी, धुवून मग चिरावी, शिजवल्यास पाणी टाकून देऊ नये. शक्यतो कच्च्या खाव्या.
- कडधान्याला मोड आणावे. त्याने क जीवनसत्व वाढते. आंबवण्याने क जीवनसत्व वाढते. परंतू शिजवण्याने किंवा गरम करण्याने क जीवनसत्व कमी होते.

काही अन्नपदार्थांमधील जीवनसत्वांचे प्रमाण

(दर १०० ग्राम पदार्थांमगे)

पदार्थाचे नाव	अ जी- वनसत्व	ब जीवनसत्व (फॉलिक ॲसिड)	क जी- वनसत्व
प्रौढवक्तीची रोजची गरज	सुमारे २४०० मायक्रोग्राम	सुमारे ७५ मायक्रोग्राम	सुमारे ४० मि. ग्राम
तृणधान्ये	२५ ते १३२	२० ते ४५	०
द्राक्षे, सेफ मैदा	० २५	-	१ ०
कडधान्ये	३८ ते १८९	० ते ३	०
मटकी	९	-	२
सोयाबीन	४२६	१००	०
हिरव्या पालेभाज्या	३६०० ते ७२००	० ते १२५	०.२५
आळू	१०००० ते १२०००	-	१२ ते ६३
गाजर	१८९०	१५	३
ढोबी मिरची	४२७	भेंडी (१०५)	
आंबा	२७४३	-	१६
पिकलेला	६६६	-	५७
पपई	३५१	३०	२७
टोमॅटो	३४००	७८	०
अंडे(कों.)	०	-	२१२
पेरू	० ते ११०४	-	३० ते ४५
लिंबूमांसबेसंत्रे			

संदर्भ : अयुषी मॅन्युअल जानेवारी १९९५

अंकात व्यक्त झालेल्या मतांशी संपादक, संपादक मंडळ किंवा प्रकाशक सहमत असतीलच असे नाही.

महिला आर्थिक विकास महामंडळ, गृहनिर्माण भवन, पोटमाळा, बांद्रा पूर्व, मुंबई - ४०० ०५१

दूरध्वनी : (०२२) २६५९१०१३ / २६५९१२१३ फॅक्स : (०२२) २६५९०५६८ / २६५९०५७४

ईमेल : mavim.ho@g mail.com वेबसाईट : www.mavimindia.org

वाचकांसाठी संपर्काचा पत्ता :

तथापि ट्रस्ट, रेणूप्रकाश अ, तिसरा मजला, ८१७ सदाशिव पेठ, पुणे-३०

दूरध्वनी : (०२०) २४४३११०६ / २४४३००५७ ईमेल : tathapi@tathapi.org,

वेबसाईट : www.tathapi.org

मुद्रक : संस्कृती डिझायनर्स आणि प्रिंटेर्स