WeCAN

पोषण निर्धार

आदिवासी विकास विभाग अंतर्गत कम्युनिटी ॲक्शन फॉर न्युट्रिशन (कॅन) प्रक्रियेचे वार्तापत्र

वर्ष - पहिले, अंक चौथा, जुलै, २०१९

कव्हरस्टोरी

ढेकी : परंपरेतील पोषणमूल्य

ढेकी म्हणजे गडचिरोली भागातील आदिवासींच्या घरातील तांदूळ कुटण्याचं घरगुती यंत्र. या तंत्राने कांडलेल्या तांदळाला आपण हातसडीचा तांदूळ म्हणूनही ओळखतो. अशा हातसडीच्या तांदळापासून बनवलेल्या 'ढेकी इन्स्टंट खिचडी'चा प्रयोग 'आम्ही आमच्या आरोग्यासाठी' या संस्थेने केला होता. या अनुकरणीय प्रयोगाविषयी...

याशिवाय या अंकात ... ◘ संपादकीय : भारत हा 'भात'प्रधान देश आहे! ◘ WeCAN खबर

संपादक :
शैलेश डिखळे, विनोद शेंडे
कार्यकारी संपादक :
प्रशांत खुंटे
संकलन :
नितीन घाटगे, सचिन साठे, मानसी श्रोटी
वितरण :
मीना इंदापूरकर, रविंद्र मांडेकर

सल्लागार मंडळ :
डॉ. अशिष सातव, महान ट्रस्ट मेळघाट
ल. गो. ढोके, आदिवासी विकास विभाग
डॉ. अभय शुक्ला, ए. जी. सी. ए. सदस्य
डॉ. सतीश गोगुलवार, आम्ही आमच्या आरोग्यासाठी
डॉ. शुभलक्ष्मी अय्यर, आरोग्य व पोषण तज्ज्ञ
डॉ. मुहम्मद सफवान पटेल, आदिवासी विकास विभाग
फातीमा मुल्ला, आदिवासी विकास विभाग

प्रकाशक : **साथी द्वारा पोषण हक्क गट, महाराष्ट्र**

सहयोगी संस्था
आम्ही आमच्या आरोग्यासाठी (गडचिरोली), **जनार्थ आदिवासी विकास संस्था** (नंदूरबार), **कामगार व मजूर संघ - कष्टकरी संघटना** (पालघर), **वननिकेतन** (ठाणे), **वचन** (नाशिक), **दिशा संस्था** (रायगड), **रचना सोसायटी फॉर सोशल रिकन्स्ट्रक्शन** (पुणे)

मुखपृष्ठ - कला निर्देशन
प्रदीप खेतमर,
आर्ट ॲडव्हर्टायझिंग
मुद्रित शोधन :
शारदा महल्ले
मुद्रक :
एन. आर. एंटरप्रायझेस, पुणे
(खासगी वितरणासाठी)

भारत हा 'भात'प्रधान देश आहे!

भारतात हरितक्रांतीनंतर धान्य उत्पादनात आमूलाग्र वाढ झाली. तरीही भूक व कुपोषणाचे प्रश्न अजूनही आपल्या मानगुटीवर बसलेत. या अंकात आम्ही गडचिरोलीत भात कांडण्याची ढेकी परंपरा व तिचा कुपोषणाची असलेला संबंध वाचकांपुढे ठेवलाय. त्यासोबतच भाताच्या वाण कोषांचं (सीड बँक) जतन करणाऱ्या डॉ. देबल देब यांच्याशी वाचकांचा परिचय करून देणे औचित्याचे ठरेल. कारण भाताची पारंपरिक वाणं व कुपोषण यांतही परस्पर सबंध आहे. कुपोषणाचा सामना करण्यासाठी अंगणवाड्यांमधून भाताचीच खिचडी दिली जातेय. त्यामुळेही भाताची पारंपरिक शेती व कुपोषण यांचा संबंध जोडून पाहायला हवाय...

'**भा**रत हा कृषीप्रधान देश आहे' हे वाक्य आपण कित्येक वर्षे ऐकत आलो आहोत. पण त्यासोबतच भारत हा भातप्रधान देशही आहे. हे देखील लक्षात घ्यायला हवे. अनेक गरीब व आदिवासींचा मुख्य आहार व कृषीउत्पादन भातच आहे. पण हल्ली भातशेतीला उतरती कळा लागली आहे. दुष्काळ, अवकाळी पाऊस या अस्मानी संकटांबरोबरच हायब्रीड शेतीला प्रोत्साहन, रासायनिक खतांचा वापर यामुळे भाताचे उत्पादन घटत आहे. याचा थेट परिणाम कुपोषण व भूक या समस्यांशी जोडता येऊ शकतो. विशेषत: देशातील आदिवासी प्रदेशातील भातशेती व तिचा कुपोषणाशी असलेला संबंध जाणून घेतल्यास आपल्याला भातशेतीला पुन्हा ऊर्जितावस्थेत नेणं का गरजेचं आहे याचा अंदाज येऊ शकेल. म्हणूनच या ठिकाणी भारत हा भातप्रधान देश आहे ! हे तथ्य अधोरेखित करण्याचा प्रयत्न करत आहोत.

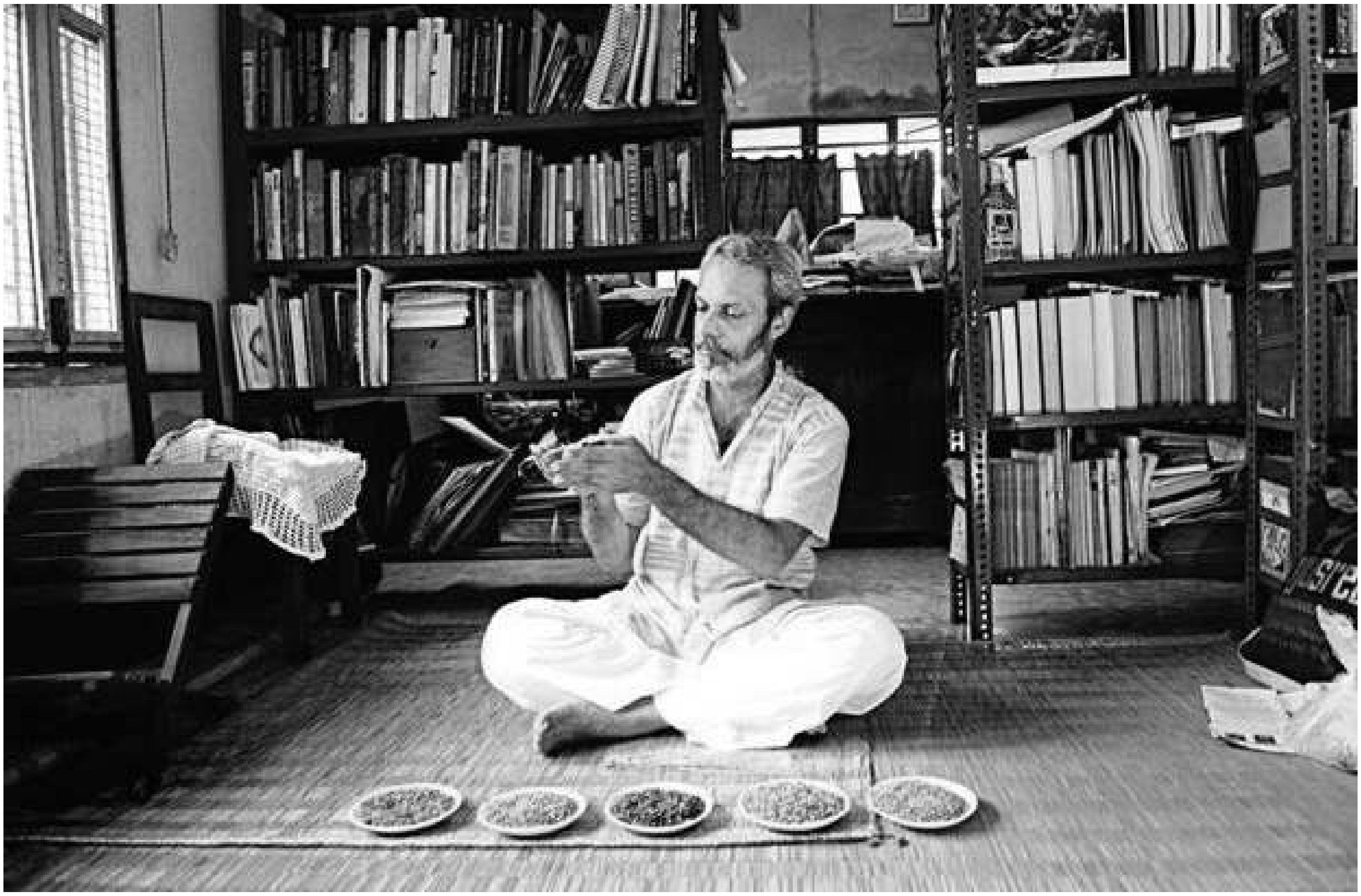
तृणधान्यातून भारतातील ६० टक्के लोकसंख्या पोटाची खळगी भरते. अर्थात आपल्याकडील गरिबांचं मुख्य अन्न भात, गहू, ज्वारी, बाजरी, मका हेच आहे. त्यातही आदिवासी पट्ट्याचा विचार केला तर या भागातील मुख्य पीक व आहारात भाताचं प्रमाण सर्वाधिक आढळतं. साधारणत: ५० वर्षांपूर्वी भारतात एक लाख भाताच्या प्रजाती होत्या. या अत्यंत पोषक प्रजाती हरितक्रांतीनंतर लुप्त झाल्या. कारण अधिक उत्पादन देणाऱ्या हायब्रीड वाणांची चलती वाढली. पिकांमधील विविधता हळूहळू लोप पावत गेली. आणि आता ८० टक्के शेतकरी हायब्रीड भाताची लागवड करतात.

असं म्हटलं जातं की, ओरिसामधील कोरापुट या भागात भातवाणाच्या जगातील सर्वाधिक प्रजाती होत्या. १९५० मध्ये झालेल्या एका सर्व्हेक्षणात या परिसरातील शेतकरी भातवाणाच्या किमान १७०० विविध वाणांची लागवड करत असल्याची नोंद आहे. पण हायब्रीड वाणांचं आगमन झाल्यानंतर ही परंपरा विलुप्त

झाली. अलीकडील काळात या परिसरात पर्यावरणशास्त्रज्ञ डॉ. देबल देब यांनी पुन्हा सेंद्रिय भातशेतीकडे वळवण्याची किमया केली. परिणामी शेकडो शेतकऱ्यांनी पुन्हा पारंपरिक भातवाणांचं जतन व लागवड करण्यास सुरवात केलीय.

१९९७ मध्ये डॉ. देब यांनी 'वृही' नामक ट्रस्ट स्थापन करून आदिवासी शेतकऱ्यांशी संवादाला प्रारंभ केला. भाताला संस्कृत भाषेत वृही म्हणतात. वृही ही पश्चिम बंगालमध्ये स्थापन झालेली भारतातील पहिली भातवाणांची बँक! डॉ. देब व त्यांच्या सहकाऱ्यांनी सेंटर फॉर इंटरडिप्लिनरी स्टडिज् (सीआयएस)च्या माध्यमातून स्थानिक भातवाणांचं पुनरुज्जीवन करण्यात यश मिळवलंय. त्यांनी १८ जिल्ह्यांमध्ये ६०० हून अधिक भाताची पारंपरिक वाणं शेतकऱ्यांमध्ये मोफत वाटली. अर्थात ही वाणं शेतकऱ्यांकडूनच मिळवण्यात आली होती. पण या वाणांचा कोष करून त्यातील पोषक तत्त्वांचा प्रचार डॉ. देब व त्यांच्या सहकाऱ्यांनी केला. आज भातवाणांची शेतकऱ्यांमध्ये देवाण-घेवाण करणारं वृही हे पूर्व भारतातील सर्वात मोठं केंद्र आहे. डॉ. देब यांच्या मते, ''कृषीपरंपरेतील वैविध्याचं जतन करण्यातून आपण आदिम जमातींमधील भूक व कुपोषणाच्या प्रश्नांचा बिमोड करू शकतो...''

संकरित वाणांमुळे शेतकऱ्यांचं बाजारपेठेवर अवलंबित्व वाढलं. त्याचप्रमाणे रासायनिक खतांसाठी खर्च तर वाढलाच शिवाय जमिनीची उत्पादकताही नाश पावत गेली. आज आदिवासी पट्ट्यातून मोठ्या प्रमाणात स्थलांतर होताना आपण पाहतो. शेतीची उत्पादकता घटल्याने गरीब मजुरांना रोजगाराच्या अन्य संधी शोधणं अपरिहार्य झाले. २०११ मध्ये केंद्रीय आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालयाने प्रकाशित केलेल्या 'ट्रायबल हेल्थ इन इंडिया' या अहवालानुसार भारतातील ५५ टक्के आदिवासींनी त्यांचं मूळ निवासस्थान सोडलं आहे. २००१ ते २०११ दरम्यानच्या सेन्ससनुसार आदिवासी कास्तकारांच्या संख्येत १० टक्क्यांनी घट झाली आहे, तसेच विस्थापित मजुरांच्या संख्येत ९ टक्क्यांनी वाढ



झाली आहे. प्रत्येक दुसरं आदिवासी कुटुंब आज मोलमजुरीवर गुजराण करत आहे. अन्य धोरणात्मक कारणांशिवाय आदिवासींच्या शेतीवर आलेल्या अरिष्टाचाच हा परिणाम आहे. विस्थापन नि कुपोषण यांच्यातला आंतरसंबंध कुप्रसिद्ध आहेच. या पार्श्वभूमीवर डॉ. देब यांनी पुनरुज्जीवित केलेल्या सेंद्रिय भात वाणांच्या शेतीकडे पाहायला हवे.

डॉ. देब यांनी कलकत्ता विद्यापीठातून पीएचडी केली असून त्यांनी अमेरिकेतील युनिव्हर्सिटी ऑफ कॅलिफोर्नियातून व बंगलोरमधील 'इंडियन इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स'मधून पोस्ट डॉक्टरेटही केलं आहे. 'वृही' व 'बसुधा' ही दोन केंद्र त्यांनी बंगालमधील दुर्गम आदिवासी गावांमध्ये स्थापन केली. वृहीच्या माध्यमातून त्यांनी लुप्त होत चाललेल्या कृषीसंस्कृतीला पुन्हा चालना दिली. शेतकरी वृहीच्या बीजकोषातून भाताचं वाण घेतात, व त्या बदल्यात आपल्याकडील वाण केंद्राला देतात. पण जर संबंधित कास्तकाराकडे मोबदल्यासाठी कुठलंही पारंपरिक वाण नसेल तर तो/ती काही रक्कम केंद्राकडे ठेव स्वरूपात देऊ शकतो. शेतीतून उत्पन्न निघाल्यानंतर कास्तकार आपल्याकडील दोन किलो वाण केंद्राला देऊन आपली ठेव पुन्हा घेऊ शकतो. शेतकऱ्यांशी झालेल्या भात वाणांच्या अशा देवाणघेवाणीतून केंद्राने जवळपास ७०० भातवाणांच्या प्रजाती पुन:प्रस्थापित केल्या. परिणामी कास्तकारांनी आपल्या पूर्वजांचं सकस कृषीज्ञान पुन्हा वापरात आणायला सुरवात केली.

शेतकऱ्यांनी अशा प्रकारे सुरू केलेल्या पारंपरिक भात उत्पादनाला विशेष पोषणमूल्य तर आहेच; पण बासमती राईस म्हणून ज्या तांदळाला बाजारपेठेत मागणी आहे, त्या तोडीचा सुगंधी भात पिकवून हे शेतकरी आर्थिकदृष्ट्याही सक्षम होऊ लागले. आधुनिक वाणांसाठी शेतकऱ्यांना व्यापाऱ्यांवर अवलंबून राहावं लागतं. त्याशिवाय ऐन लागवडीच्या काळात शेतकऱ्यांकडे रोख रक्कम असतेच असं नाही. त्यामुळे सावकारांकडून कर्ज घेऊन अनेकदा शेतकरी रासायनिक खतं व वाणांची खरेदी करतात. 'वृही'च्या मॉडेलमध्ये मात्र शेतकरी देवाण-घेवाणीच्या स्वरूपात व्यवहार करतात. त्यामुळे त्यांचा खर्च वाचतो. शिवाय रासायनिक शेतीतील अनुषांगिक खर्चांनाही या पद्धतीत वाव राहिलेला नाही. 'वृही'च्या या बीज कोषाला बांग्लादेश, नेपाळ, पाकिस्तान व इटलीतील शेतकऱ्यांनीही आपलं पारंपरिक वाण भेट दिलं आहे. त्यांमुळे या देशांमधील उत्तम सेंद्रिय वाण स्थानिक शेतकऱ्यांना उपलब्ध झालं, या व इतर वाणांची देवाणघेवाण या शेतकऱ्यांनी पश्चिम बंगाल, बिहार, ओरिसा, झारखंड, आसाम, मेघालय, त्रिपुरा, नागालँड, अरुणाचल प्रदेश, छत्तीसगढ, तमिलनाडू व महाराष्ट्रातील शेतकऱ्यांशीही केली आहे. त्यामुळे पारंपरिक वाणांचा हा प्रसार आता देशभर होऊ लागला आहे. विशेष म्हणजे या वाणांपासून दुष्काळी काळातही उत्पन्न मिळण्याची शाश्वती आहे. त्यामुळे देशातील अन्नसुरक्षेचा प्रश्न सोडवण्यासाठी या चळवळीकडे आशेनं पाहायला हवं.

डॉ. देब यांचं माती-विटांनी बांधलेलं घर व त्याभोवतीचं शेत म्हणजे 'बसुधा' हे केंद्र. बसुधा म्हणजे मराठीत ज्याला आपण 'काळी आई' अर्थात भूमाता म्हणतो ती. या केंद्रासाठी डॉ. देब यांनी काही जमीन विकत घेतली, पण ती जमीन त्यांनी आपल्या नावे न करता स्थानिक शेतकऱ्यांच्या सामूहिक मालकीची केली. ते स्वत: जमीन मालक होऊ शकले असते. पण त्यांचा सामूहिक शक्तीवर विश्वास आहे. त्यांनी लग्न करतानाच आपल्या भावी पत्नीला आपण दुर्गम खेड्यातच राहणार असल्याची कल्पना दिली होती. त्यानुसार डॉ. देब यांनी या बसुधामध्ये आपला संसार थाटला. पंचक्रोशीतील शेतकरी त्यांच्या या कुटुंबात सामील झाले. डॉ. देब यांनी या कार्यासाठी कुठलीही आर्थिक मदत घेतलेली नाही. ते स्वयंस्फूर्तीने हे कार्य करत आहेत हे विशेष. केवळ स्थानिक कास्तकारांकडून मिळणारं प्रेम व पारंपरिक वाणांचं पुनरुज्जीवन याआधारे ते आपलं साधंसुधं जीवन व्यतित करत आहेत.

डॉ. देब यांच्या या प्रयोगातून आपण काही धडा घेऊ शकतो का? आपल्याकडे मध्यान्ह भोजन व अंगणवाडी योजनेत भाताची खिचडी दिली जाते. कुपोषणावर आळा घालण्यासाठी या योजना आहेत. या खिचडीसाठी सेंद्रिय भाताचा अवलंब का केला जाऊ नये? सेंद्रिय भातातील पोषण मूल्यांमुळे कुपोषण निर्मूलनाला नक्कीच मदत होईल, शिवाय स्थानिक कास्तकारांच्या दिवसेंदिवस तोट्यात जाणाऱ्या शेतीलाही हातभार लागू शकतो. कुपोषण निर्मूलनासाठी मिळणारा पोषक आहार बाहेरून का येतो? तो स्थानिक पातळीवर उपलब्ध होऊच शकत नाही का? हे प्रश्न या निमित्ताने आपण विचारात घ्यायला हवेत. एकात्मिक आदिवासी

शैलेश डिखळे

ढेकी : परंपरेतील पोषणमूल्य

ढेकी म्हणजे गडचिरोली भागातील आदिवासींच्या घरातील तांदूळ कुटण्याचं घरगुती यंत्र. तांदूळ पॉलिश केले जात नव्हते तेव्हा या ढेकीनेच भात कांडला जायचा. या तंत्राने कांडलेल्या तांदळाला आपण हातसडीचा तांदूळ म्हणूनही ओळखतो. या तांदळातील पोषणमूल्य ओळखून हल्ली अनेक जागरूक लोक हातसडीचाच तांदूळ आहारात घेतात. आदिवासी भागातून मात्र हातसडीचा तांदूळ हद्दपार होत आहे. या पार्श्वभूमीवर कुपोषणाच्या समस्येचा विचार करता 'आम्ही आमच्या आरोग्यासाठी' या संस्थेने 'ढेकी इन्स्टंट खिचडी'चा प्रयोग राबवला होता. या अनुकरणीय प्रयोगाविषयी...

कोरची तालुक्यातील भरीटोला या पाड्यावरील जीवनशाळेतील शिक्षक संदीप बनसोड म्हणतात, ''रोज संध्याकाळी पोरं जमायची. आम्ही वेगवेगळे खेळ घ्यायचो. मुलांची शाळा शिकण्यात गोडी वाढावी यासाठी आमचा हा प्रयत्न होता. त्यामुळे फक्त पोरंच नाही, गावातले इतरही लोक या खेळांच्या वेळी शाळेत जमायचे. जमलेल्या लोकांबरोबर आम्ही बुजुर्ग लोकांची तब्येत कशी ठणठणीत असायची, आताची पोरं अशक्त का असतात? यावरही चर्चा घडवायचो. त्यानंतर सर्वांना ढेकी तांदळाची खिचडी खायला द्यायचो. हातसडीच्या तांदळात शक्ती असते. तांदूळ पॉलिश केल्यामुळे ती शक्ती निघून जाते. हे आम्ही सर्वांना समजावून सांगायचो. लोकांना ते पटायचंही. पण आता ढेकी गायब झाल्यात. सगळे मिलमध्ये पॉलिश केलेला तांदूळच खाऊ लागलेत...''

आदिवासी भागातील शाळांमध्ये मुलांना प्रमाण मराठी भाषेत शिक्षण दिलं जातं. स्थानिक बोली भाषांपासून, अनुभवविश्वापासून हे शिक्षण परकं वाटल्याने अनेक मुलं शाळा सोडतात. परिणामी शाळागळतीचं प्रमाण वाढतं. अशी शाळागळती रोखण्यासाठी 'आम्ही आमच्या आरोग्यासाठी' संस्थेने जीवनशाळांचा प्रयोग राबवला होता. या प्रयोगासोबतच मुलांना स्थानिक परंपरेतील सकस आहार मिळावा यासाठी 'ढेकी इन्स्टंट खिचडी'चं महत्त्व रुजवण्यात आलं होतं. 'ढेकी इन्स्टंट खिचडी'चा हा प्रयोग रुजला नाही. तरी कुपोषण निर्मूलनासाठी स्थानिक परंपरेतील पोषक आहाराचा शोध घेणं, शास्त्रीय कसोटीवर त्याची उपयुक्तता सिद्ध करणं, अशा आहार परंपरेला टिकवण्यासाठी आर्थिक घडी बसवण्याचा प्रयत्न करणं अशा विविधांगी उपक्रमशीलतेमुळं हा प्रयोग महत्त्वाचा व अनुकरणीय ठरतो.

'ढेकी इन्स्टंट खिचडी' म्हणजे ढेकीवर कांडलेले तांदूळ, मूग डाळ, जिरे व मिरे घालून लालसर भाजला जातो. नंतर या मिश्रणात हळद-मीठ घालून ते चक्कीवरून जाडसर

प्रयोगशाळेतील चाचणीत पॉलिश व हातकुटाई तांदळात आढळलेल्या पोषणमूल्यांची तुलना			
पोषक घटक	पॉलिश केलेला तांदूळ	हातकुटाई एच.एम.टी (हायब्रीड वाण)	हातकुटाई केलेले लुचाई हे स्थानिक वाण
आर्द्रता	१०.१	९.४९	८.६५
प्रोटीन	६.०४	६.७१	७.२३
फॅट	०.६४	०.८०	१.१०
फायबर	०.२४	०.५०	०.७१
जीवनसत्व व खनिजे (प्रति १०० ग्रॅम)			
बी १	०.०३ मि. ग्रॅ.	०.१० मि. ग्रॅ.	०.२३ मि. ग्रॅ.
बी २	०.०४ मि. ग्रॅ.	०.०९ मि. ग्रॅ.	०.१९ मि. ग्रॅ.
कॅल्शियम	०.०९ मि. ग्रॅ.	९ मि. ग्रॅ.	११.०० मि. ग्रॅ.
लोह	०.६४ मि. ग्रॅ.	२.२० मि. ग्रॅ.	३.१ मि. ग्रॅ.
फॉस्फरस	१५५ मि. ग्रॅ.	१८५ मि. ग्रॅ.	२०० मि. ग्रॅ.

प्रयोग कालावधीत 'ढेकी इन्स्टंट खिचडी'चं सेवन करणाऱ्या नांदळी गावातील मुलांची सरासरी उंची सोहळे गावातील बालकांपेक्षा अधिक आढळली. त्याचप्रमाणे नांदळीतील मुलांच्या वजनातही दुप्पट वाढ झाल्याचे दिसले. आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे 'ढेकी इन्स्टंट खिचडी' खाणारी कुपोषित बालकं सर्वसाधारण श्रेणीत आली. या अंगणवाडीतील कुपोषित बालकांची संख्या ५८ टक्क्यांवरून १९ टक्क्यांवर आली.

दळून घेतले जाते. ही पावडर नंतर सोजीप्रमाणे शिजवून खायला दिली जाते. या पोषक आहाराला 'आम्ही आमच्या आरोग्यासाठी संस्थे'ने 'ढेकी इन्स्टंट खिचडी' असं नाव दिलं. कारण ही तांदळाची पावडर लवकर शिजते नि भरपूर पोषक घटकही त्यात असतात. अंगणवाडीत अशी खिचडी सहजच देता येऊ शकते. या आहाराचा प्रचार करण्यासाठीच संस्थेने मुलांना व गावकऱ्यांनाही ही खिचडी वरील प्रकारे खाऊ घातली आहे.

या प्रयोगाच्या पार्श्वभूमीविषयी डॉ. सतीश गोगुलवार सांगतात, ''कोरची तालुक्यात ग्रामविकास प्रकल्पातील सर्वेक्षणाच्या निमित्ताने काही गोष्टी प्रकर्षाने आमच्या लक्षात आल्या. या भागातील महिलांमधील ॲनिमिया, बालमृत्युचे प्रमाण, कमी आयुर्मान या समस्या आकडेवारीनिशी पुढं आल्या. मग आम्ही यामागील कारणे जाणून घेण्यासाठी गावबैठकात चर्चा घडवल्या. स्थानिक लोकांच्या आहारात डाळींचे प्रमाण नगण्य आहे, अन्नात पोलभाजी असतेच असं नाही, शिवाय पूर्ण आहाराऐवजी तांदळाच्या पिठाची आंबिल पिण्याकडे जास्त कल आढळला. तसेच मिलवर पॉलिश केलेला तांदूळ खाण्याचं प्रमाण वाढत असल्याचंही समजलं... '' आदिवासी भागात आहारात कमीत कमी जिन्नस असण्याचं कारण अर्थातच गरिबी हे आहे. शेतीमधील कामांशिवाय इतर रोजगार नाही. त्यामुळे रोख पैशांची आवक कमी. त्यातच दिवसेंदिवस जंगल नष्ट होत चालल्याने जंगलातून सहज मिळणाऱ्या पौष्टिक पालेभाज्या, फळभाज्या व फळांचं प्रमाणही कमी होत आहे. पण आदिवासी जीवनशैलीत अशा अनेक परंपरा आहेत ज्यातून त्यांचे जीवन समृद्ध झाले आहे. डॉ. गोगुलवारांच्या मते ढेकी पद्धतीने तांदळाचं कांडप ही देखील अशीच एक अनमोल पण लुप्त होणारी परंपरा आहे. डॉ. गोगुलवार म्हणतात, ''शहरांमध्ये व विदेशातही हातकुटाईच्या तांदळाचा वापर उच्चशिक्षित, चांगल्या आर्थिक उत्पन्न गटांमधील लोकांमध्ये वाढत आहे. मग ज्या आदिवासींना पोषक आहाराची गरज आहे तेच हातसडीचा तांदूळ का वापरेनासे झालेत? या प्रश्नाचा आम्ही शोध घेतला...''

तांदळाच्या हातकुटाईचे काम मुख्यत: महिलांना करावे लागते. पूर्वी गरजेनुसार थोडा थोडा तांदूळ कुटला जात असे. तसे हे शारीरिक कष्टाचे काम आहे. पूर्वी जात्यावर दळण दळले जायचे. तशीच ही पद्धत आहे. खेडोपाडी पिठाच्या चक्क्या आल्यानंतर घरात जात्यावर धान्य दळण्याचे प्रमाण कमी झाले, त्याप्रमाणेच तांदळाच्या हातकुटाईबाबतही घडले. धान्य दळायच्या चक्क्यांमुळे महिलांची शारीरिक कष्टांमधून सुटका झाली. त्याप्रमाणेच त्यांचा वेळही वाचू लागला. तसेच अत्यल्प दरात व पुरेसे पीठ मिळू

» **बचत गटाच्या महिलांनी हातसडीच्या तांदूळ विक्री उपक्रमात पुढाकार घेतल्यास उत्तम पोषणमूल्य असलेल्या परंपरेचं पुनरुज्जीवन घडवता येईल व महिलांना रोजगारही मिळेल. हा विचार घेऊन काही उपक्रम राबवण्याचा निर्णय संस्थेने घेतला. पण त्यासाठी हातसडीच्या तांदळात पोषणमूल्य असते हे शास्त्रीय कसोटीवर सिद्ध केल्यास या उपक्रमांना त्याचा सकारात्मक आधार मिळेल असे संस्थेला वाटले.**

लागले. तांदळाच्या मिल आल्यानंतरही असेच झाले. तांदूळ कुटण्याचे आदिवासी महिलांचे कष्ट वाचले. ही स्वागतार्ह बाब होती व आहे. पण एक गोष्ट लक्षात घ्यायला हवी. सहसा ज्या कामातून रोख पैसा मिळतो ती कामं पुरुष करू लागतात. तांदूळ कुटाईचे काम घरकामात मोडते. पण या कामाला उत्पन्नाची जोड दिली तर त्याचं महत्त्व बिंबवता येईल. असा विचार 'आम्ही आमच्या आरोग्यासाठी' संस्थेने केला.

बचत गटाच्या महिलांनी हातसडीच्या तांदूळ विक्री उपक्रमात पुढाकार घेतल्यास उत्तम पोषणमूल्य असलेल्या परंपरेचं पुनरुज्जीवन घडवता येईल व महिलांना रोजगारही मिळेल. हा विचार घेऊन काही उपक्रम राबवण्याचा निर्णय संस्थेने घेतला. पण त्यासाठी हातसडीच्या तांदळात पोषणमूल्य असते हे शास्त्रीय कसोटीवर सिद्ध केल्यास या उपक्रमांना त्याचा सकारात्मक आधार मिळेल असे संस्थेला वाटले. म्हणून नागपुरच्या कोलीकेम लेबॉरेटरीमधून मिलचे तांदूळ, हातकुटाईचे एच.एम.टी. व हातकुटाईचे लुचाई ह्या तीन प्रकारात तांदळाचे विश्लेषण करवून घेण्यात आले.

बचत गटाच्या बैठकांमध्ये महिलांना ढेकी तांदळातील पोषणमूल्य प्रयोगशाळेतील चाचण्यांचा आधार घेऊन समजावून सांगण्यात आले. ढेकीवर कांडलेल्या तांदळाचा भात लाल रंगाचा होतो. कदाचित या लाल भाताबद्दल आदिवासी समाजात कसलासा हिनगंड निर्माण झाला असावा. त्यामुळे विशेषत: पाहुण्यांना असा भात वाढला जात नाही. गहू, ज्वारी किंवा तांदळाच्या भाकरीपेक्षा नाचणीची भाकरी ठाणे जिल्ह्यात ज्याप्रमाणे 'हलकी' (गरिबांचं अन्न या अर्थाने) मानली जाते त्याप्रमाणेच गडचिरोलीमध्ये ढेकी तांदळाच्या लाल भाताला हलकं

मानलं जाण्याची पद्धत रूढ झाली असेल. पण या मिलमधून पॉलिश केल्यानंतर तांदूळ चमकत असले तरी त्यांचं पोषणमूल्य हरपतं ही बाब लोकांच्या लक्षात नाही.

ढेकीवर कांडलेले तांदूळ शहरी भागातील लोक आवर्जून विकत घेऊ शकतात हे संस्थेने महिलांना पटवून दिलं. त्यानंतर आठ बचत गटाच्या महिलांनी प्रत्येकी एक क्विंटल तांदूळ ढेकीवर कांडला. साफ केला. या प्रक्रियेत निम्मा कुटलेला तांदूळ कणीच्या स्वरूपात निघाला. हा कणीचा तांदूळ महिलांनी आपल्या घरगुती वापरासाठी राखून ठेवला. उरलेल्या आख्या तांदळाची पाकीटं बनवण्यात आली. या पाकिटांमध्ये ढेकीवर कांडलेल्या या तांदळाची पोषणमूल्य दर्शवणारी माहितीपत्रंक टाकण्यात आली. या उपक्रमातून बचत गटाच्या महिलांना नवीन रोजगार मिळाला. त्याचप्रमाणे या उपक्रमात सहभागी झालेल्या बचत गटातील महिला हातसडीच्या तांदळाचं महत्त्वही आपापल्या गावातील इतरांना सांगू लागल्या.

या प्रयोगाचा दुसरा टप्पा थेट बालकाच्या आहारातील पोषणमूल्य वाढवण्याशी निगडित आहे. 'आरोह' व 'आम्ही आमच्या आरोग्यासाठी' या दोन संस्थांनी केलेला हा एक शास्त्रीय प्रयोग आहे. या प्रयोगासाठी नांदळी व सोहले ही दोन खेडी निवडण्यात आली. या खेड्यांमध्ये गोंड व कंवर या आदिवासी जमातींचे वास्तव्य आहे. नांदळी गावातील अंगणवाडीतील बालकांना त्यांच्या घरच्या व अंगणवाडीतील आहाराव्यतिरिक्त प्रत्येकी ५० ग्रॅम 'ढेकी इन्स्टंट खिचडी' तीन महिने देण्यात आली. या तीन महिन्यात ढेकी तांदळाच्या खिचडीचं सेवन करणाऱ्या बालकांच्या वजन व उंचीच्या नोंदी घेतल्या गेल्या. सोहले गावातील मुलांना मात्र कंट्रोल ग्रुप म्हणून ढेकी इन्स्टंट खिचडी चा आहार दिला गेला नाही. पण या बालकांच्या त्याच कालावधीतील वजन व उंचीच्या नोंदी घेण्यात आल्या. म्हणजे तुलनात्मकदृष्ट्या या बालकांमधील पोषणस्थितींचा अभ्यास करण्यात आला. या प्रयोगाचे तीन उद्देश होते. पहिला उद्देश म्हणजे घरातच उपलब्ध असलेल्या पोषक अन्नाचे महत्त्व पटवून देणे, दुसरा हेतू - पौष्टिक आहार उपलब्ध करताना स्थानिक पातळीवर रोजगार निर्मितीच्या संधी आजमावणे व तिसरा उद्देश म्हणजे पोषणाशी निगडित एका विलुप्त होऊ पाहणाऱ्या परंपरेचं पुनरुज्जीवन करणे.

वरील प्रयोगाचे निष्कर्ष लक्षवेधी ठरले. प्रयोग कालावधीत 'ढेकी इन्स्टंट खिचडी'चं सेवन करणाऱ्या नांदळी गावातील मुलांची सरासरी उंची सोहळे गावातील बालकांपेक्षा अधिक आढळली. त्याचप्रमाणे नांदळीतील मुलांच्या वजनातही दुप्पट वाढ झाल्याचे दिसले. आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे 'ढेकी इन्स्टंट खिचडी'खाणारी कुपोषित बालकं सर्वसाधारण श्रेणीत आली. या अंगणवाडीतील कुपोषित बालकांची संख्या ५८ टक्क्यांवरून १९ टक्क्यांवर आली.

ग्रामीण जीवनातील अनेक कामं आता यंत्रांच्या सहाय्याने होऊ लागली आहेत. आधुनिक संसाधनांमुळे मानवी श्रम वाचत आहेत. पण विशेषत: अन्नावर होणाऱ्या यांत्रिक प्रक्रियांमुळे त्यांचं पोषणमूल्य हरवतंय हे मात्र आपण लक्षात घ्यायला हवं. जुन्या कष्टप्रद सर्वच चालीरिती आदर्शवत नाहीत. पण यातल्या काही रिती-परंपरा पोषण कुपोषणासारख्या प्रश्नाशी सामना करायला बळ देत असतील तर त्याचं पुनरुज्जीवन का करू नये? 'ढेकी इन्स्टंट खिचडी' हा असाच एक प्रयोग होता. या प्रयोगातील निष्कर्ष सहभागी संस्थांनी संबंधित अधिकाऱ्यांपुढे मांडले. पण या प्रयोगाला व त्याच्या निष्कर्षांकडे फारसं कोणी लक्ष दिलं नाही. हा प्रयोग साधारणत: २००८ च्या दरम्यान राबवण्यात आला होता. दहा वर्षांपूर्वी 'आम्ही आमच्या आरोग्यासाठी' या संस्थेने केलेल्या या प्रयोगातून बचत गटांना रोजगार मिळाला होता व अंगणवाड्यातील कुपोषणातही लक्षणीय घट दिसली होती. पण शासकीय यंत्रणेची प्रयोगशीलतेबद्दलची उदासीनता किंवा अशा प्रयोगांना लोकप्रिय करून टिकवण्यासाठी लागणारं सातत्य पुढे राहिलं नाही. परिणामी एक चांगला प्रयोग विस्मरणात गेला आहे. 'कम्युनिटी ॲक्शन फॉर न्युट्रिशन' या प्रकल्पात विविध संस्था, शासकीय यंत्रणा व गावकरी एकाच व्यासपीठावर आले आहेत.

"

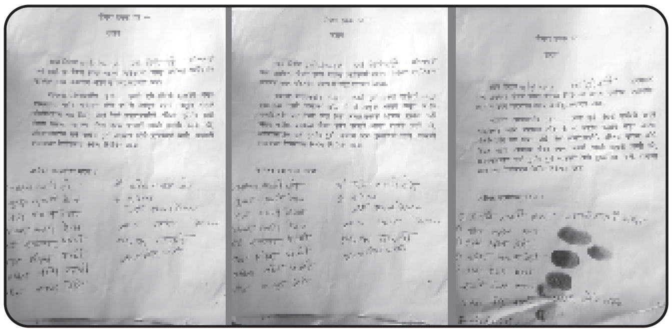
शाळागळती रोखण्यासाठी 'आम्ही आमच्या आरोग्यासाठी' संस्थेने जीवनशाळांचा प्रयोग राबवला होता. या प्रयोगासोबतच मुलांना स्थानिक परंपरेतील सकस आहार मिळावा यासाठी 'ढेकी इन्स्टंट खिचडी'चं महत्त्व रुजवण्यात आलं होतं. 'ढेकी इन्स्टंट खिचडी'चा हा प्रयोग रुजला नाही. तरी कुपोषण निर्मूलनासाठी स्थानिक परंपरेतील पोषक आहाराचा शोध घेणं, शास्त्रीय कसोटीवर त्याची उपयुक्तता सिद्ध करणं, अशा आहार परंपरेला टिकवण्यासाठी आर्थिक घडी बसवण्याचा प्रयत्न करणं अशा विविधांगी उपक्रमशीलतेमुळं हा प्रयोग महत्त्वाचा व अनुकरणीय ठरतो.

"

मानसी श्रौती

कर्जतमध्ये ‘अंडा अभियाना’साठी ४० गावांतून ‘ठराव’ मोहिमेस प्रारंभ

रायगड जिल्ह्यातील कर्जत तालुक्यात ‘कॅन’ प्रकल्पांतर्गत ‘पोषण माह’ आयोजित करण्याचा निर्णय झाला. संपूर्ण एक महिना विशेष मोहीम राबवून पोषणाशी निगडित एखाद्या मुद्द्यावर जनजागृतीसाठी या पोषण माह संकल्पनेची आखणी करण्यात आली आहे. कर्जत तालुक्यातील चाळीस गावांमध्ये या निमित्ताने विशेष मोहिमेचे आयोजन होणार आहे. या मोहिमेंतर्गत अंड्यांचे पोषणातील महत्त्व पटवून सांगण्याचा निर्णय नुकताच घेण्यात आला.



कॅन प्रकल्पाच्या कार्यक्षेत्रातील चाळीस गावांमध्ये अंड्याचे महत्त्व पटवून देण्यासाठी फ्लिप चार्टच्या माध्यमातून संदेशवहनास सुरवातही झाली आहे. काही गावांमध्ये प्राथमिक बैठका घेऊन ग्रामस्थांचे सहकार्य मिळवण्यासाठी या अभियानाकरिता विशेष ठराव घेतले जाणार आहेत. पौष्टिक आहाराचे महत्त्व पटवून देण्यासाठी गावबैठका घेऊन त्याकरिता गावांचे ठराव घेण्याचा हा प्रयत्न स्तुत्य समजला जात आहे.

शहादा तालुक्यात विशेष ‘पोषण माह मोहिमे’चे आयोजन

कॅन प्रकल्पांतर्गत नंदुरबार जिल्ह्यातील शहादा तालुक्यात पोषण माह मोहिमेचे आयोजन करण्यात आले. या मोहिमेंतर्गत तालुक्यातील चाळीस गावांमध्ये बैठकांचे आयोजन झाले. या मोहिमेतून अमृत आहाराचे महत्त्व पटवून देण्यात आले.

अमृत आहार योजनेंतर्गत मातांना मिळणाऱ्या आहारात कोणकोणते पोषक घटक असायला हवेत याची माहिती या मोहिमेतून गावकऱ्यांना दिली गेली. त्यासोबतच आयर्न सुक्रोजचे महत्त्व, अंगणवाडीतून बालकांना मिळणाऱ्या टिएचआर व गावपातळीवरील लसीकरणाचे महत्त्व याबाबतही जनजागृती करण्यात आली. या पोषण माह मोहिमेतून गावपातळीवर वृद्धी तक्त्याच्या आधारे पोषण-कुपोषणाचा फरकही समजावून सांगण्यात आला.

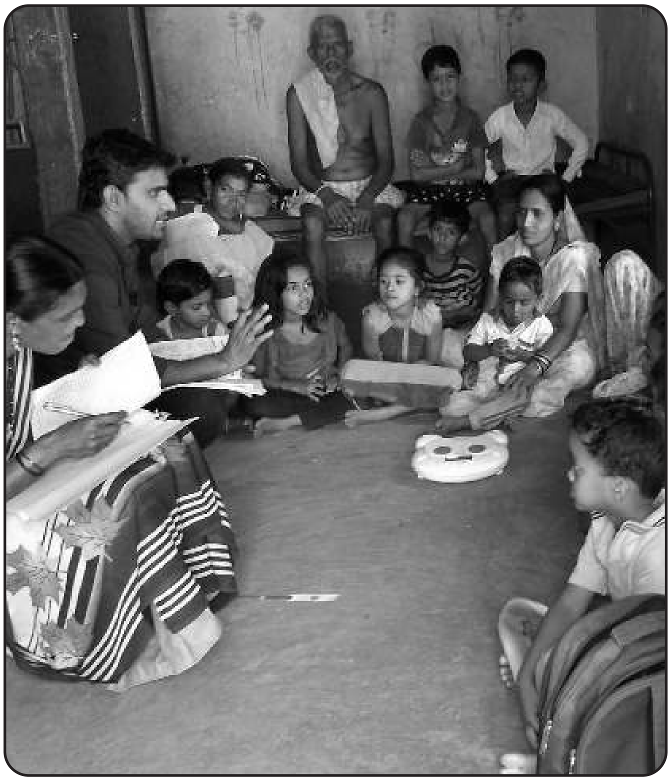
●

जुन्नर तालुक्यात 'पोषण माह अभियाना'तून आहाराबाबत जागृती

कॅन प्रकल्पाच्या माध्यमातून जुन्नर तालुक्यात पोषण माह अभियान राबवून जनजागृती मोहिमेचे आयोजन झाले. या मोहिमेंतर्गत बालकांच्या आहारात कोणकोणत्या घटकांची आवश्यकता असते, आहार किती प्रमाणात व किती वेळा देणे गरजेचे असते याबद्दल संदेशवहन करण्यात आले.

त्याचप्रमाणे प्रात्यक्षिकांच्या माध्यमातून गरोदर व स्तन्यदा मातांकरिता विशेष पाककृती शिकवण्यात आल्या. या पाककृतींमध्ये रानभाज्यांचा आहारात वापर करण्याबाबत भर देण्यात आला. त्याचप्रमाणे वृद्धी तक्त्याच्या आधारे गावबैठकांमध्ये पोषण-कुपोषणाबाबत माहिती देण्यात आली.

शहापूर तालुक्यात 'पोषण माह मोहिमे'तून 'पोषण उत्सवा'चे आयोजन



ठाणे जिल्ह्यातील शहापूर तालुक्यात कॅन प्रकल्पाच्या माध्यमातून पोषण माह उपक्रम राबवण्यात आला. या उपक्रमातून शिदपाडा, कलगाव व नडगाव या गावांमध्ये विशेष पोषण उत्सवाचे आयोजन करण्यात आले. या तीनही गावांमध्ये समान पद्धतीचा अवलंब करून गावकऱ्यांना पोषण उपक्रमात सक्रिय सहभागी करून घेण्याचा प्रयत्न करण्यात आला. गावकऱ्यांचा सक्रिय सहभाग मिळवता यावा यासाठी या जनजागृती अभियानाला उत्सवी स्वरूप देण्यात आले.

या मोहिमेतून कार्यकर्त्यांनी गावात गेल्यानंतर सर्व गावकऱ्यांसह अंगणवाडीतील बालकांना सार्वजनिक ठिकाणी पाचारण केले. त्यानंतर खेळीमेळीच्या वातावरणात सर्व बालकांचे वजन व उंचीची नोंद जाहीररित्या घेण्यात आली. त्यानंतर अंगणवाडीतून सेवा घेणाऱ्या मातांना पोषण श्रेणी समजावून सांगण्यात आली. त्याचप्रमाणे पोषण संदेश पुस्तिकेतील आहारांचे प्रात्यक्षिकही दाखवण्यात आले. अशा प्रकारे विविध माध्यमातून उत्सवी वातावरणात पोषण माह उपक्रमाचे आयोजन झाले.

कुरखेडा तालुक्यात ‘पोषण माह मोहिमें’तर्गत अंगणवाडीच्या आवारात ‘वृक्ष लागवड’

कुरखेडा तालुक्यात पोषण माह मोहिमेत अंगणवाडी सेविका, आरोग्य सेविका, आरोग्य सेवक संबंधित गावांचे सरपंच व ग्रामपंचायतींच्या सदस्यांसह गरोदर मातांनी उत्स्फूर्त सहभाग घेतला. या जनजागृती सभांच्या माध्यमातून बाळाचे पहिले एक हजार दिवस याबाबत विशेष सत्रांचे आयोजन झाले. त्याचप्रमाणे स्तन्यपानाविषयीही संवाद सत्र पार पडली. बाळाला दिवसातून किती वेळा, किती प्रमाणात आहार द्यायचा याबाबत स्तन्यदा मातांच्या बैठकाही घेण्यात आल्या.

विशेष म्हणजे वरील कार्यक्रमांदरम्यान अंगणवाड्यांच्या आवारात वृक्ष लागवडीची मोहीम राबवण्यात आली. त्याचप्रमाणे परसबागांबाबत गावकऱ्यांशी संवाद साधण्यात आला.

त्र्यंबकेश्वरमध्ये ‘पोषण माह मोहिमे’त ‘पोषण रॅलीचे’ आयोजन

पोषण माह मोहिमेंतर्गत नाशिक जिल्ह्यातील त्र्यंबकेश्वरमध्ये पोषण रॅलीचे आयोजन करण्यात आले. या उपक्रमातून चंद्राची मेठ या गावातील छत्तीस महिलांनी पोस्टर्स व भित्तीपत्रकांच्या सहाय्याने जनजागृती केली. या प्रचार फेरीच्या माध्यमातून गावातील शाळांमध्येही पोषण जागृती करण्यात आली. शाळेत झालेल्या जागृती सभेस चाळीस विद्यार्थ्यांची उपस्थिती होती. या विद्यार्थ्यांना हात धुण्याचे महत्त्व तसेच पौष्टिक आहाराची माहिती देण्यात आली.

या प्रसंगी प्रचार फेरीमध्ये गावकऱ्यांसोबतच शिक्षक व विद्यार्थ्यांनीही सहभाग घेतला. या मोहिमेस अंगणवाडी सुपरवायजर श्वेता गडाख यांचे विशेष सहकार्य लाभले.

आरमोरीतील ‘पोषण माह मोहिमे’त स्थानिक जिन्नसांपासून पोषक आहारांची प्रात्यक्षिकं

आरमोरी तालुक्यात कुरंडीमाल व कुरंडीचक या दोन गावांमध्ये पोषण उत्सव साजरा करण्यात आला. या मोहिमेंतर्गत महिलांना स्थानिक जिन्नसांपासून पोषक पदार्थ बनवून ते अंगणवाडीत आणण्याचे आवाहन करण्यात आले होते. या आवाहनास चांगला प्रतिसाद लाभला. महिलांनी आणलेल्या विविध पदार्थांचे प्रदर्शन गावकऱ्यांसाठी मांडण्यात आले. त्याचप्रमाणे कोणत्या पदार्थात कोणते पोषक घटक आहेत याची माहिती या प्रदर्शनाच्या वेळी उपस्थितांना देण्यात आली.

कुपोषित बालकांचा पाठपुरावा : ग्राऊंड रिपोर्ट

पोषण हक्क गटाचे कार्यकर्ते, आशा कार्यकर्ती व अंगणवाडी सेविकेने त्र्यंबकेश्वर तालुक्यातील वाढोली गावातील बालकांचा पाठपुरावा केल्यामुळे या बालकांचे प्राण वाचले. कुपोषित बालकांच्या पाठपुराव्यात विविध मार्गांचा अवलंब करावा लागतो. त्यातूनही यश मिळतेच असे नाही. म्हणूनच विविध पद्धतीने पाठपुरावा करून कुपोषणावर मात केलेल्या घटनांना आम्ही या सदरात उजागर करतो...

नाशिक : नाशिक जिल्ह्यातील त्र्यंबकेश्वर तालुक्यात कम्युनिटी ॲक्शन फॉर न्युट्रिशन (कॅन) प्रक्रिया पोषण हक्क गटाद्वारे राबवली जात आहे. या प्रक्रियेअंतर्गत वाढोली या गावातील एका कुपोषित बालकाला वैद्यकीय मदत मिळवून देण्यासाठी प्रयत्न करण्यात आले. या प्रयत्नांमुळे या बालकाचे प्राण वाचले.

कॅन प्रक्रिया राबवली जाऊ लागल्यानंतर आशा व अंगणवाडी कार्यकर्त्यांना पोषण हक्क गटाच्या कार्यकर्त्यांच्या रूपात खंबीर सहकारी भेटले आहेत. याचीच प्रचिती सदरहू घटनेत आली. वाढोली गावातील आदेश गणपत ढगे हे बालक खूपच आजारी होते. त्याला तत्काळ दवाखान्यात दाखल करण्याची आवश्यकता होती. मात्र या बालकाचे पालक त्यासाठी तयार नव्हते. आशा कार्यकर्ती व अंगणवाडी सेविकेने गृहभेट देऊन पालकांना समजावून सांगण्याचा प्रयत्न केला होता. पण गावातील या शासकीय प्रतिनिधींना बालकांच्या पालकांकडून प्रतिसाद मिळत नव्हता. अनेकदा पालक अंगणवाडी सेविका व आशा कार्यकर्त्यांना प्रतिसाद देत नाहीत, पण काही वाईट घटना गावात घडल्यास मात्र यांनाच जबाबदार धरले जाते. या पार्श्वभूमीवर या कार्यकर्त्यांना स्वयंसेवी संस्थांचे सहकार्य बहुमूल्य ठरते.

कॅन प्रक्रियेअंतर्गत पोषण हक्क गटाचे कार्यकर्ते गायकवाड सर व संदीप डगळे यांना वरील बालकाबाबत माहिती समजली. त्यानंतर त्यांनी या बालकाच्या घरी जाऊन समुपदेशन केले. पालकांच्या म्हणण्यानुसार त्यांना शेतीच्या कामांमुळे तालुक्याच्या ठिकाणी बालकाला तातडीने घेऊन जाणे शक्य नव्हते. त्यांनी बालकासाठी अंगणवाडी व आशा कार्यकर्तीकडून औषधे घेतली होती. सवडीने आपण बाळाला दवाखान्यात नेऊ अशी सबब ते सांगत होते. मात्र या बालकाला तीव्र कुपोषण असून त्याला दवाखान्यातच दाखल करण्याची आवश्यकता आहे ही बाब बालकाचे वडील गणपत ढगे यांना कार्यकर्त्यांनी पटवून दिली. त्यासाठी त्यांनी संध्याकाळी हे गृहस्थ शेतीच्या कामावरून घरी आल्यानंतर त्यांना गाठले. तालुक्याहून खास कुणीतरी आपली भेट घेऊन आपल्याशी बोलायला आले आहे, याचा प्रभाव गणपत ढगे यांच्यावर पडला असावा. त्याचप्रमाणे बालकाची परिस्थिती नाजूक असल्याची बाब समजावण्यात कार्यकर्तेही यशस्वी झाले असावेत.

परिणामी गणपत ढगे यांनी आपल्या बाळाला जिल्हा रुग्णालयात नेण्याची तयारी केली. या प्रसंगात कार्यकर्त्यांनी त्यांच्यासोबत येण्याची तयारी दर्शवली. त्यानुसार या बालकाला ३ जुलै, २०१९ रोजी नाशिक जिल्हा रुग्णालयात दाखल करण्यात आले.

जिल्हा रुग्णालयात डॉ. कृष्णा पवार यांनी बालकाची तपासणी केली. बालकाचे वयानुसार वजन अत्यंत कमी होते. त्यामुळेच ते वारंवार आजारी पडत होते. या गरीब कुटुंबाच्या वास्तव्याच्या ठिकाणी अस्वच्छताही बऱ्याच प्रमाणात होती. त्यामुळे संधीसाधू आजारांची लागण या बाळाला होत होती. वारंवार सर्दी-खोकल्यासारखे आजार झाल्यामुळे हे बाळ अशक्त दिसत होते. त्याची टाळू अजूनपर्यंत भरलेली दिसत नव्हती. पालकांच्या व्यग्रतेमुळे बाळाच्या आहाराकडेही खूपच दुर्लक्ष झाले होते. व्हिटॅमिन 'डी' ची कमतरता या बाळात असून त्याकरिता औषधोपचारांची गरज डॉक्टरांनी सांगितली.

या बालकाला जिल्हा रुग्णालयात औषधोपचारांसाठी ठेवण्यात आले. जवळपास १२ दिवसांच्या उपचारांनंतर या बालकाचे वजन वाढून ८.४० ग्रॅम झाले. त्यानंतर हे बाळ सुखरूप गावी परतले.

त्यानंतर या बाळाच्या पालकांनी आशा कार्यकर्ती सौ. पार्वती विठ्ठल महाले व अंगणवाडी सेविका सौ. मंगल ढगे यांचे आभार मानले. यांच्या पाठपुराव्यामुळेच दवाखान्यात दाखल होण्यास राजी

पत्रव्यवहारासाठी पत्ता : साथी, फ्लॅट नं. ३ व ४, अमन ई टेरेस, डहाणूकर कॉलनी, कोथरुड, पुणे- ३८
फोन - ०२०-२५४७२३२५, ई-मेल - sathicehat@gmail.com, can@sathicehat.org