

## पोषण विषयक संदेशाचे कॅलेंडर



नाव : अश्विनी अरुण पेठे

गाव : बोरगाव (गोंडी), ता. कारंजा, जि.वर्धा.

वय : ११ वर्ष

वर्ग : ५ वा

जात : कलार (ओ. बी. सी.)

कुटूंब संख्या : ६ (४ मोठे, २ लहान )

Written by **Anjali Baraee**,  
Project Assistant,  
FSN study under LANSAs.

पोषणाकरिता कृषी पद्धती या अंतर्गत बोरगाव गोंडी गावामध्ये एम. एस. स्वामिनाथन फाउंडेशन यांच्या कार्यकर्त्यांनी राष्ट्रीय पोषण सप्ताह, जागतिक खाद्य दिवस, जागतिक हात धुण्याचा दिवस या सारखे कार्यक्रम बोरगाव गोंडी व इतरही गावामध्ये घेतले. या कार्यक्रमाच्या माध्यमातून शाळेतील मुलांमध्ये जागृती निर्माण केली. विविध विषय आम्हाला चित्रकला स्पर्धा करिता दिले त्यात वैयक्तिक स्वच्छता, परिसर स्वच्छता, दैनंदिन स्वच्छता, शौचालयाचा वापर, आहारामध्ये पालेभाज्या व फळांचे महत्व, आयोडिनयुक्त मीठ, जीवनसत्व 'अ' आणि 'क', अॅनिमिया, पिण्याच्या पाण्याची स्वच्छता, हात धुण्याचे महत्व, संतुलित आहार व पोषण बाग इत्यादी विविध विषयांवर मुलांनी चित्र काढली.

आम्ही बोरगाव, सुसुंद, सहेली, हेटी, बीटपूर या गावातील शाळेतील विद्यार्थ्यांनी काढलेल्या चित्रांच एम. एस. स्वामिनाथन फाउंडेशन संस्थेने कॅलेंडर तयार केले. चित्रकला स्पर्धेमध्ये मी देखिल सहभागी झाले. त्यात मी जीवनसत्व 'क' या विषयावर चित्र काढले. मी काढलेले चित्र कॅलेंडर वर छापलेले बघून मला खूप आनंद झाला. गावातील प्रत्येक घरी, ग्रामपंचायत, शाळा, अंगणवाडी येथे दिले. हे कॅलेंडर नियमित कॅलेंडर सारखे नसून त्यात आम्ही काढलेले चित्र, त्या चित्राला अनुसरून माहिती, आरोग्यविषयक व महत्वाचे दिन त्यात दिले जसे ७ एप्रिल: जागतिक आरोग्य दिवस, १-७: सप्टेंबर राष्ट्रीय पोषण सप्ताह, १५ ऑक्टोबर: जागतिक हात धुण्याचा दिवस, १६ ऑक्टोबर: जागतिक खाद्य दिवस इ. गावकऱ्यांना कॅलेंडरचा फायदा झाला असे मला वाटते कारण ज्यांना वाचता येत नाही त्यांना देखिल चित्र बघून त्यातील संदेश कळतो. विविध दिन लोकांना माहित झाले, आरोग्याच्या चांगल्या सवयी लागल्या.

मला कॅलेंडरचा खूप फायदा झाला. रोज जेवन करण्यापूर्वी साबनाने हात धुण्याची सवय लागली, नियमित नखे कापली पाहिजे नाहीतर पोट दुखी सारखे आजार होतात म्हणूनच मी नियमित नखे कापते. माझे आई बाबा शेतातून भाजीपाला आणतात आणि आई ती भाजी चिरण्यापूर्वी धुते मगच चिरते नी बनवते. माझ्या घरी जेवनामध्ये नियमित लिंबू वापरते. लिंबू, गाजर, मुळा, बिट व टमाटर मला खायला खूप आवडते "लिंबाचे सेवन केल्याने पचन चांगले होते जे जेवतो ते रक्तामध्ये मिसळण्याचे काम लिंबू करते". हे मला माहित आहे. दिवसभरात मी ४ वेळा जेवन करते त्यामुळे मी आजारी पडत नाही. कॅलेंडर वरील माहिती मी स्वतः वाचते व अनुकरण करते इतरांना सांगते. एम. एस. स्वामिनाथन रिसर्च फाउंडेशनने दिलेले कॅलेंडर गावातील लोकांना खूप फायदेशीर ठरले.

