

अन्न व पोषण सुरक्षेकरीता डाळी

२०१३ पासून एम. एस. स्वामिनाथन रिसर्च फाउंडेशनचे काम आमच्या गावात चालू आहे. शेतीला लागणारे बियाणं जसे - मुंग, उडीद, गहू, चना, तूर, जवस व भाजीपाला यामध्ये विविध पालेभाज्या - पालक, मेथी, चवळी, राजगीरा, शेंपू, सांबार, मिरची, टोमॅटो, वांगे, बिट, मुळा, गाजर, रताळ, कांदा, आंबटचुका, भेंडी, गवार, चवळी शेंगा इ. शेतकऱ्यांना घरी व शेतात लावायला देतात. एम. एस. स्वामिनाथन फाउंडेशन यांच्या कार्यकर्त्यांना परसबाग वाले म्हणून सर्व गाव ओळखतात. सुरूवातीला गावात सामुहिक पोषणबाग केली. गावात कोंबडया वाटप केल्या. जनावरांना चारा मिळावा याकरिता चान्यांच्या कांडया शेतात लावायला दिल्या. किशोरी मुली करिता एच.बी. तपासणी, वजन, उंची व आहारासोबत आरोग्यावर माहिती देतात.

या सर्व गोष्टींचा माहितीचा फायदा मला माझ्या आयुष्यात झाला. संस्था आल्यापासून दरवर्षी पेक्षा जास्त प्रमाणात मुंग, उडीद, तूर, ज्वारी यांचे क्षेत्र २०१७ मध्ये वाढले. संस्थेच्या मार्गदर्शनाप्रमाणे बाबा मिश्र पद्धतीने शेती करतात. एकाच वेळी कपास बरोबर तूर - ५ क्विंटल, मुंग, उडीद, तूर, तीळ, बरबटी सारखे पिक घेतात. २०१७ मध्ये १५ किलो मुंग, उडीद - ८ किलो, तीळ - ३ किलो, बरबटी - ५ किलो. त्यामुळे डाळी या आमच्या खाण्यात मोठया प्रमाणात येतात. पालेभाज्या खाण्यांचे प्रमाणात देखील वाढले. आपण म्हणतो की आपल्या आहारात सर्व प्रकारच्या डाळी, भाज्या, अंडी, कंदमुळे इ. प्रकारचे आहारात असायला पाहिजे हे सर्व बदल संस्था गावात आल्यापासून दिसून येते. लिंबू, पपई, आवळा, हेटा, शेवगा, कढीपत्ता सारखे झाडे दिली. त्यामुळे खाण्यात देखील आली.

जागतिक डाळ वर्ष २०१६ हे सर्वत्र साजरे केले होते. त्यावर्षी आमच्या गावात इतरही ४ गावातील बिटपूर, सुसुंद, हेटी, बोरगाव या गावातील किशोरी मुलींनी या स्पर्धेकरिता डाळीपासून तयार होणारे विविध पदार्थ बनवून आणल्याने नवनविन पदार्थ माहित झाले. त्यात मी तुरीच्या ओल्या दाण्याची कचोरी, मुंग, तुर, चना दाळीचे वडे बनविले होते.

शाळेच्या सरांनी, सरपंच, आशा वर्कर, अंगणवाडी सेविका त्याचे परिक्षण केले. संस्थेचे कार्यकर्ते उपस्थित होत्या त्यांनी दाळीचे महत्व काय आहे आपल्या जिवनामध्ये डाळीच्या अभावामुळे होणारे आजार यावर माहिती दिली. तेव्हा आम्हाला माहित झाले डाळीमध्ये मोठया प्रमाणात प्रोटीन मिळते ते शरीराच्या वाढीसाठी जास्त गरजेचे राहते. व इतरही आवश्यक घटक माहित झाले. व स्पर्धेमध्ये बक्षिस देवून आम्हाला प्रोत्साहित केले. माझ्या घरी खाण्यामध्ये पुर्वीपेक्षा विविध डाळीचा वापर जास्त होते. डाळीपासून विविध पदार्थ तयार करू शकतो व उन्हाळयातच नव्हे तर रोजच्या आहारामध्ये डाळी या फार महत्वाच्या असतात. पोषणा व आरोग्या करिता डाळी या अनमोल आहे.



नाव : समिक्षा राजु काळे

गाव : सहेली, ता. आर्वी, जि. वर्धा

वय : १६ वर्ष

वर्ग : १० वी

जात : वाणी (ओ. बी. सी)

कुटूंब संख्या : ४ (२ मोठे, २ मुले)

Written by Anjali Barace,

Project Assistant,

FSN study under LANSA.

