



नाव : सारीका राजेश रामटेके
गाव : बिटपूर, ता. आर्वी, जि. वर्धा
वय : २७ वर्ष
जात : महार (अनुसूचित जाती)
व्यवसाय : मजूरी
कुटूंब संख्या : ३ (२ मोटे, १ लहान)

Written by **Rupal Wagh,**
RA (Nutrition)
FSN study under LANSAs.



हेटयाचे महत्व

पोषणाकरिता कृषी पद्धती या विषयावर गावामध्ये काम केले जाते. प्रकल्पाचे काम पुढेही सुरू राहण्याकरिता गावामधून काही व्यक्तींची निवड केली गेली व त्यांना पोषण व कृषी या विषयावर प्रशिक्षण देण्यात आले. या प्रशिक्षणाकरिता माझी सुद्धा निवड झाली व मी प्रकल्पाद्वारे सामुहिक संसाधन व्यक्ती म्हणून काम करते. प्रशिक्षणामध्ये शिकविण्यात आलेल्या गोष्टी मी स्वतः पालन करते व इतरांना सुद्धा त्याबद्दल माहिती देते.

मी माझ्या घरी पोषण बाग लावली. तसेच माझ्या घरी हेटयाचे झाड सुद्धा आहे. मी व माझे कुटूंब फक्त याची फुलेच खात होतो. सप्टेंबर २०१६ ला गावामध्ये राष्ट्रीय पोषण सप्ताहाच्या निमित्ताने गावात प्रकल्पाकडून कार्यक्रम घेण्यात आला. त्यामध्ये हिरव्या पालेभाज्या व रानभाज्या या विषयावर माहिती देण्यात आली. त्यांचे महत्व, त्यात असणारे पोषक तत्व व पोषक घटकांची आवश्यकता समजवून सांगण्यात आली. पाने व शेंगा सुद्धा खातात हे मला पहिल्यांदाच माहित झाले.

हेटयाच्या पानांच्या भाजीचे प्रात्यक्षिक माझ्या घराची संस्थेने दिले. पानांची भाजी व शेंगाची भाजी आता मी घरी खाण्यास सुरवात केली व आवडीने आम्ही सर्वजन खातो. मला माहित झाले कॅल्शियम, जीवनसत्व 'अ' व 'क' सोबतच कमी प्रमाणात लोह सुद्धा या भाजीमध्ये आहे. मला सिकलसेल ॲनिमिया असल्यामुळे हिरव्या भाज्या जास्त प्रमाणात खायला सांगितल्या आहेत. झाड घरीच असल्यामुळे नियमित वापराण्यात येते. तीन ते चार महिने फुले व शेंगा खावयास मिळतात व पाने हि वर्षभर उपलब्ध असतात. झाड घरीच असल्यामुळे चटकण भाजी उपलब्ध होते व चांगल्या प्रतीची सेंद्रिय भाजी विनामुल्य मिळते.

हेटयाच्या पानांची व शेंगाची भाजी बनवून मी शेजाऱ्यांना दिली व सोबतच त्याच्या पोषकतेबद्दल माहिती दिली. सर्वांना ती भाजी तर आवडलीच परंतु त्याचे महत्व देखील कळले. यावर्षी मी हेटयाच्या झाडाचे रोप तयार करून गावात ज्यांच्याकडे झाड नाही त्यांना दिले व लावायास सांगितले. आता गावात पुष्कळ लोकांकडे हेटयाचे झाड लावले आहे व फुल, पाने व शेंगा खातात.

आम्हाला मिळालेली माहिती आमच्या दैनंदिन आयुष्यात अतिशय महत्त्वाची आणि फायद्याची देखील आहे.

