

आहार जांवर



‘आशादीप’ आरोग्य पोषण केंद्र

विदर्भ संशोधन मंडळ परिसर, प्लॉट नं. १, सिव्हील लाईन्स, नागपूर - ४४० ००१

MULTIGRAINS with MILLETS

- Road to Wellness



Calcium Rich
Ragi Biscuits

Fiber Rich
Methi Biscuits

Protein Rich
Soya Biscuits

Uparpendi Mix

Navanna Muthia Mix

Paripoorna Laddoo Mix

Navanna Atta

Navanna Suji

Ragi Malt

Poshankur

Shaktida
Five Grain Sattu

Sampoorna

Available ONLINE at www.thenutrigood.com



'Ashadeep' Health and Nutrition Centre

Apang, Mahila - Bal Vikas Sanstha

Viadarbha Sanshodhan Mandal Premises, Plot no. 1,
Civil lines, WHC Road, Nagpur - 440 001
(M) 9823362161, 9421212448 Email : pnslit@yahoo.com



Food Product Consultant : **Dr. Pratima Shastri**, M.Sc., Ph.D.
Former Professor (Food Technology), Laxminarayan Institute of Technology, Nagpur



Think Global – Eat Local

Products
initiated by the
NGO that Supports
Specially-abled.

OUR PRODUCTS FOR YOUR FAMILY HEALTH



आहार जागर

‘आशादीप’

अपंग, महिला-बाल विकास संस्था, नागपूर

नोंदणी क्र. 413/93 दि. 3.7.1993

विदर्भ संशोधन मंडळ परिसर, प्लॉट नं. 1, सिव्हील लाईन्स, नागपूर-440 001

वेबसाईट : www.ashadeepsanstha.org.in

यू ट्युब चॅनेल : ashadeepsanstha

आहार जागर

प्रकाशक

अपंग, महिला-बाल विकास संस्था

नागपुर - ४४० ००१

चलभाष : ९८२३३ ६२१६२, ९४२१२ १२४४८

प्रथमावृत्ति - अनंत चतुर्दशी, २८ सप्टेंबर २०२३

© आशादीप - अपंग, महिला-बाल विकास संस्था

विदर्भ संशोधन मंडळ परिसर,

प्लॉट नं. १, सिव्हिल लाईन्स,

पश्चिम हायकोर्ट रोड, नागपूर - ४४० ००१

चलभाष - ९८२३३ ६२१६१, ९४२१२ १२४४८

ई-मेल : pnslit@yahoo.com

वेब साइट : www.ashadeepsanstha.org.in

यु-ट्युब चैनल : ashadeepsanstha

मुखपृष्ठ :

प्रशांत कावळे

स्क्वेअर कम्युनिकेशन्स अँड क्रिएटीव्हज

नागपुर - ४४० ०१५

चलभाष : ९८८१४ ७९५८९

टाईप सेटींग :

कल्याणी काम्प्युटर्स अँड प्रिंटर्स

अत्रे लेआऊट, नागपुर - ४४० ०२५

अनुदान मूल्य : ३००/- रुपये

ऑडियो रेकॉर्डेड CD मूल्य : १००/- रुपये

अनुक्रमणिका

१.	प्रकल्प परिचय	१
२.	मनोगत	२
३.	एक झलक	४
४.	प्रसंग-१ : को जागर्ति-जागृत भक्त कोण?	६
५.	प्रसंग-२ : डॉलीचा टिफीन	८
६.	प्रसंग-३ : आजीचा स्वैपाक	१०
७.	प्रसंग-४ : चौरस जेवण कशाला?	११
८.	प्रसंग-५ : आहार सप्ताह	१२
९.	प्रसंग-६ : एक से भले दो-दो से भले पांच	१३
१०.	प्रसंग-७ : खूब बढेंगे हम, स्वस्थ रहेंगे हम!	१६
११.	प्रसंग-८ : आहाराचे भारुड	१८
१२.	प्रसंग-९ : फॅट नव्हे - फिट	२०
१३.	प्रसंग-१० : आहार : एक गुंतवणूक	२२
१४.	प्रसंग-११ : येऊ कशी नांदायला?	२६
१५.	प्रसंग-१२ : बाळाची चाहूल	२७
१६.	प्रसंग-१३ : ते दूध तुझ्या त्या घटातले	३१
१७.	प्रसंग-१४ : आरोग्यम् धनसंपदा	३४
१८.	प्रसंग-१५ : पथ्य कुपथ्य	३८
१९.	प्रसंग-१६ : आरोग्य देवतेची आरती	३९
२०.	संस्था परिचय	४०



आदरणीय उषाताई संत

संस्थापिका

अपंग, महिला-बाल विकास संस्था

नागपूर, महाराष्ट्र, भारत



२१/०१/१९२१ ते २३/०१/२००७

यांच्या
स्मृतीस समर्पित...



आहार जागर

प्रकल्प परिचय

- संकल्पना - प्रतिमा शास्त्री
- संहिता - वंदना नवघरे, अपर्णा कुळकर्णी
- सादरीकरण व ध्वनिमुद्रण - अपंग महिला बाल विकास संस्था
विदर्भ संशोधन मंडळ परिसर,
प्लाट नं. १, सिव्हिल लाईन्स,
वेस्ट हायकोर्ट रोड, नागपूर - ४४०००१
- ध्वनिसंकलन व संस्करण - ई-बुक क्रिएशन सेंटर,
अंध विद्यालय परिसर,
दक्षिण अंबाझरी मार्ग, नागपूर
- मुद्रण - कल्याणी कॉम्प्युटर्स अँड प्रिंटर्स,
अत्रे ले-आऊट, नागपूर - ४४००२५

या प्रकल्पाची निर्मिती आहार जागरूकता व पोषण शिक्षणाच्या हेतुने आशादीप पोषण पुनर्वसन केंद्र, अपंग महिला बाल विकास संस्था, नागपूर आणि समदृष्टि क्षमता विकास एवम् अनुसंधान मंडळ, नागपूर यांच्या संयुक्त विद्यमाने ई-बुक क्रिएशन सेंटर, अंध विद्यालय परिसर, दक्षिण अंबाझरी मार्ग, नागपूर येथे करण्यात आली असून या पुस्तिकेचे मुद्रण कल्याणी कॉम्प्युटर्स अँड प्रिंटर्स, अत्रे ले-आऊट, नागपूर येथे करण्यात आले आहे. या प्रकल्पाचा कोणत्याही प्रकारे व्यावसायिक उपयोग अवैध आहे.



मनोगत

“वदनि कवळ घेता, नाम घ्या श्रीहरीचे
सहज हवन होते, नाम घेता फुकाचे
जीवन करी जिवीत्वा अन्न हे पूर्णब्रम्ह
उदर भरण नोहे जाणिजे यज्ञकर्म”

खरंच, किती नेमक्या शब्दात आहाराचे महत्व सांगितले आहे! निसर्गाच्या, म्हणजेच परमेश्वराच्या कृपेने मिळालेल्या अन्नाचा आदर करण्याची जगातील सर्व संस्कृतींमध्ये परंपरा आहे. याचप्रमाणे आरोग्यदायक व आरोग्याला घातक आहाराची चर्चा देखील आहार संस्कृतीचा अविभाज्य घटक आहे.

आपण भूक लागली म्हणून जेवतो, भूक नसली तरी ठराविक वेळ झाली म्हणून किंवा कोणाच्या तरी प्रेमळ आग्रहासाठी जेवतो. ही नित्यनेमाची क्रिया आपण फक्त पोट भरण्यासाठी करतो का? अन्न काही क्षण जिभेवर राहून आनंद देते, प्रहरभर भूक भागवते, पण पचन होवून शरीरात भिनल्यावरच त्याचे खरे कार्य सुरु होते. हसत खेळत आनंदाने आहार ग्रहण केल्यास तो अंगी लागतो हे सर्वमान्य आहे. त्याच प्रमाणे पोषक आहाराचे महत्व देखील हसत खेळत सांगितल्यास जनमानसात सहज भिनेल असे वाटले आणि या हेतुने आशादीप पोषण पुनर्वसन केंद्र व समदृष्टी क्षमता विकास एवम् अनुसंधान मंडळाने हा संयुक्त प्रकल्प हाती घेतला आहे.

प्रकल्पाची संकल्पना प्रत्यक्षात आणण्यासाठी अनेकांचा हातभार लागला आहे. सक्षमचे आधारस्तंभ श्री शिरीषजी दारव्हेकर यांनी आमच्या कल्पनेला पाठिंबा दिला व सर्व प्रकारचे सहकार्य देण्याचे आश्वासन दिले त्याबद्दल त्यांचे मनःपूर्वक आभार. पदोपदी त्यांनी दिलेल्या प्रोत्साहन व मार्गदर्शनाशिवाय हे शक्यच झाले नसते.

प्रकल्पाची विविधरंगी संहिता अॅड. वंदना नवघरे, सौ. अपर्णा कुळकर्णी व डॉ. निवेदिता कुलकर्णी यांनी लिहिली आहे. काही रचना अज्ञात लेखकांच्या आहेत. त्यामधील तपशील मांडणी व संवाद आकर्षक करण्यासाठी प्रकल्पात सहभागी असलेल्या सर्वांनीच हातभार लावला. प्रसंगाचे सादरीकरण व ध्वनिमुद्रणाची जबाबदारी संस्थेतील हौशी कलाकारांनी उत्स्फूर्तपणे सांभाळली आहे. राधिका बोरकर व युक्ता कोठारी या बाल कलावंतांचे योगदान विशेष कौतुकास्पद आहे.

ई बुक क्रिएशन सेंटरच्या प्रमुख मुक्ता बर्वे यांनी मुद्रणासाठी परवानगी दिली त्याचप्रमाणे ध्वनिमुद्रणांतील त्रुटी दूर करून त्यावर योग्य संस्करण करण्यासाठी अंजली पारनंदीवार यांनी विशेष सहकार्य दिले. त्याबद्दल त्यांचे मनःपूर्वक धन्यवाद !

या ऑडिओ प्रकल्पामधे प्रसंगाची लिखित संहिता व ध्वनिमुद्रण दोन्हीचा समावेश असल्याने दृष्टिबाधितांशिवाय इतरांनाही शैक्षणिक हेतुने त्याचा उपयोग व्हावा आणि प्रसार व्हावा. यासाठी यांची मुद्रित ई-पुस्तिका प्रकाशित करण्यात आम्हाला विशेष समाधान आहे. या प्रकल्पाची ध्वनिमुद्रित CD उपलब्ध असून त्यासाठी अपंग, महिला-बाल विकास संस्थेबरोबर संपर्क साधावा.

अशा प्रकारचा हा पहिलाच प्रकल्प असल्याने त्यामधे अनेक त्रुटी असतील, नव्हे, आहेतच. परंतु त्यामागचा उत्साह व प्रयत्नांना आपल्याकडून सकारात्मक प्रतिसाद मिळाल्यास ह्या उपक्रमाला पुढे चालना मिळेल.

धन्यवाद.



एक झलक

अन्नपूर्णे सदापूर्णे शंकरप्राण वल्लभे ।
ज्ञानविज्ञानमारोग्यं भिक्षां देहिच पार्वती ।

प्रसंग २- डॉलीचा टिफीन

भाजी केली मेथीची । चटणी केली कवठाची ।
कोशिंबीर ही गाजराची । संगत खिचडी पापडाची ।
कढी केली ताकाची । उसळ केली मटकीची
मटकीला आले मोडच मोड । आजीचा स्वयंपाक गोडच गोड ।

प्रसंग ३- आजीचा स्वैपाक

शिक्षिका : मुलींनो आज आपण आहाराचे घटक आणि संतुलित आहाराची
माहिती घेणार आहोत. काढा तुमची पुस्तके -

प्रसंग ६- एक से भले दो, दो से भले पांच

आओ बच्चों तुम्हे सिखाएँ बाते कुछ व्यवहार की ।
इस थाली पर गौर करो ये चाबी पोषाहार की ।
खूब बढ़ेंगे हम, स्वस्थ रहेंगे हम । खूब बढ़ेंगे हम, स्वस्थ रहेंगे हम ।

प्रसंग ७- खूब बढ़ेंगे हम

जंकफूडच्या नादी लागल्याने घराघरातून घडणारा मायलेकीचा संवाद.

मुलगी : मला जेवण नको ग आई
मला जेवण नको ग आई
मला भाजी नको ग आई
मला वरण नको ग आई

आई : अगं, मग तुला हवं तरी काय ?

मुलगी : मॅगीचाच नाश्ता अनू जेवणात हवा पास्ता,
वर सॉसची बॉटल देई, मला जेवण नको ग आई.

प्रसंग ८- आहाराचे भारूड

उज्वल : तुला कळली का सान्यांकडील ब्रेकिंग न्यूज. त्यांच्या विहिणबाईंनी म्हणे मुलीची हिमोग्लोबिन आणि बोन डॅसिटी टेस्ट करायला सांगितली. हिमोग्लोबिन कमी म्हणून लग्न चक्क पोस्टपोन केलय. विहिणबाई आहारतज्ञ आहेत ना ?

प्रतिनिधी प्रवेश करते

प्रतिनिधी : मी अन्नपूर्णा बँकेची प्रतिनिधी आहे. आमचे ब्रिदवाक्य आहे

गुंतवणुक आहाराची । हमी निरोगी आयुष्याची ॥

गुंतवणुक आहाराची । हमी निरोगी आयुष्याची ।

प्रसंग १०- आहार - एक गुंतवणूक

मेधा : बरं का निकीता, बाळासाठी झबली, दुपटी आणि सरी बिंदल्याची हौस आजी, आजोबा करतीलच, पण गरोदरपणी आणि स्तनपानापर्यंत बाळाच्या आरोग्याची धुरा मात्र पूर्णपणे तुझ्या हातात आहे निकिता.

निकीता : हो गं मावशी, तू सांगितलेलं लक्षात ठेवीन मी.

प्रसंग १२- बाळाची चाहूल

स्वाति व नेहा : एक गोष्ट लक्षात ठेवावी. “आपले पोषण आपल्या हाती”

प्रसंग १४- आरोग्यम् धनसंपदा

**ओवाळा ओवाळा या आरोग्य देवतेला, या आरोग्य देवतेला
स्त्रीच्या आरोग्याचा झेंडा येथे रोविला ॥ धृ ॥**

प्रसंग १६- आरोग्य देवतेची आरती



प्रसंग १

को जागर्ति - जागृत भक्त कोण ?

सहभाग : कुंदा वाडेकर, रेखा पारखी, छाया तारे, नूतन देव.

नुकतीच दिवाळी आटोपली, लक्ष्मी पूजन, तुळसी पूजन झालेलं आहे. पृथ्वीवरचे वातावरण प्रसन्न आणि आल्हादकारक आहे. जागृत भक्तांचा शोध घेण्यासाठी लक्ष्मी आणि सरस्वती फेरफटका मारायला पृथ्वीवर आलेल्या आहेत. ति उत्साहात त्यांचे भ्रमण चालले आहे.

तेवढ्यात रडण्याचा आवाज -

लक्ष्मी : अंगं सरस्वती, सगळीकडे इतका आनंदीआनंद असतांना बघुया तर त्या कोपऱ्यात कोण रडतेय ?

सरस्वती : अंग, ही तर आपली अन्नपूर्णा ! सॉरी हं, अग तुला ओळखलच नाही. किती बदली आहेस तू ! काय ही तुझी दुर्दशा ?

अन्नपूर्णा : अंगं काय सांगू तुम्हाला माझी कहाणी ! कुटुंबाच्या सुखाचा मार्ग स्वंपाकघरातून जातो म्हणून नववधूबरोबर अन्नपूर्णा देतात. आता मात्र मी पडलेय अडगळीत. काय सांगू आणि किती सांगू. (पुन्हा रडू लागते.)

लक्ष्मी : अग, आमची तर कधी काळी पुजा होते. पण तुझी तर रोजच “जीवन करी जिवित्वा अन्न हे पूर्ण ब्रम्ह, उदरभरण नोहे जाणिजे यज्ञ कर्म”

सरस्वती : सध्या लक्ष्मीदेवी, तुमचाच बोलबाला आहे. तुमच्या शिवाय कोणी जगूच शकत नाही. विद्या देखील तुमच्याच कृपेने मिळते. अन्नपूर्णा तर कोपऱ्यातच पडली आहे.

लक्ष्मी : अंगं, पण नक्की काय झालंय ते तर सांग. काही उपाय करू त्यावर !

अन्नपूर्णा : चला तर, काय चाललं आहे ते दाखवते मी तुम्हाला. म्हणजे येईल तुमच्या लक्षात ! ती फास्टफूडची अवदसा पाहिलीत का ? आकर्षक पेहराव करून कोपऱ्या कोपऱ्यावरील मॉल्समधून आणि हॉटेलमधून लोकांना चक्क भुलवते ! टीव्हीवर देखिल तिचेच गुणगान ! घरचे जेवण विसरून जो उठला तो तिच्याच मागे आणि तिच्या नादी लागून सगळी वाताहत झाली आहे. अन्न आहे पण अन्नान्नदशा आणि पैसा आहे पण हजार दुखणी !

लक्ष्मी : अरे देवा, घरातली लक्ष्मी अन्नपूर्णेला विसरली आणि पाहता पाहता आरोग्य संपदा ओसरली. पण आता मात्र मी निश्चय केलाय, ज्या घरांत अन्नपूर्णेची आराधना नाही, तिथे मुळी मी पायच ठेवणार नाही.

सरस्वती : ऐकलंत ना मंडळी. आरोग्य संपदा, ज्ञान संपदा आणि धन संपदा या तिन्हीचे महत्व जाणेल तोच खरा जागृत भक्त आणि लक्ष्मी त्यालाच प्रसन्न होणार.

अन्नपूर्णा : पण देवी अंधारात एक आशेचा किरण आहे बरं ! अपंग महिला बाल विकास संस्थेच्या आशादीप आरोग्य पोषण केंद्रात माझी आराधना सातत्याने होत असते. तऱ्हेतऱ्हेचे चविष्ट व सकस पदार्थ तिथे उपलब्ध असतात. त्यासाठी ठिकठिकाणी आहार जागृतिचे कार्यक्रमाद्वारे सरस्वतीची आराधना सुरु असते.

लक्ष्मी : अगं पण हे केंद्र आहे कुठे ?

अन्नपूर्णा : अपंग महिला बाल विकास संस्थेचे कार्यालय विदर्भ संशोधन मंडळ परिसर, प्लॉट नं. १, पश्चिम हायकोर्ट रोड, लॉ कॉलेज चौक, जवाहर वसतीगृहाजवळ, सिव्हिल लाईन्स, नागपूर येथे आहे. मी तुम्हाला तिथे घेवून चलते. लक्ष्मीदेवी तुम्ही जरूर तिथे भेट द्या व आपली कृपादृष्टी ठेवा.

लक्ष्मी : तथास्तु !

सगळे : चला तर मग. आशादीप आरोग्य पोषण केंद्रात.... !



प्रसंग २

डॉलीचा टिफीन

सहभाग : युक्ता कोठारी, प्रतिमा शास्त्री, रसिका कोठारी.

पाच वर्षांची डॉली शाळेत जायला निघाली. डॉली, तिची आई व आजीचा संवाद ऐकू या.

डॉली : ए आजी, तू रोज कशाला गॉडची पूजा करते ?

आजी : अगं काय ही तुझी भाषा ? आपण रोज जेवतो कि नाही ? तशी बाप्पाची पुजा पण रोज करायची.

डॉली : आजी हा लॉर्ड कृष्णा, हा लॉर्ड गणेशा आणि ही कोण गॉडेस ?

आजी : ही अन्नपूर्णा !

डॉली : आजी, हिची पूजा कधी असते ? आम्हाला दुर्गापूजा आणि सरस्वती पूजेची तर सुट्टी असते.

आजी : हिची तर रोजच सकाळ, दुपार, संध्याकाळ पूजा असते. आपण रोज छान छान जेवण जेवतो हे हिच्याच कृपेने असते. (देव घासता घासता) अगं नीता, किती काळीभोर पडलीय अन्नपूर्णा, ! काही लक्षच नाही.

नीता : आई आता तुझे पुराण नको सुरु करू. मला नाही वेळ तासभर पुजा करायला !

डॉली : आजी, आजी मी चिप्सचा नैवेद्य दाखवू.

आजी : (हळूच) आता तेच राह्यलय ! अग, मी गूळ, दाण्याचा नैवेद्य दाखवते आणि तुला देते,

नीता : डॉली चल लवकर दूध घे आणि हा डबा घे.

डॉली : काय दिलय मम्मी ?

नीता : फरसाण आणि केक.

डॉली : (रडायला लागते.) मम्मी आज ऑरेंज डे आहे. डायरीत लिहिलयं - मॅम रागावतात.

नीता : हो. तुझ्या मॅमला नाही उद्योग. आठवड्याचे टाईमटेबल लिहून दिलयं. भाजी पोळी, पराठा, सँडविच, उपमा, खिचडी, अन् काय काय, इथे वेळ कोणाला आहे ढीगभर पदार्थ करायला, त्यातून मधे ग्रीन डे, रेड डे! घेतलस का दूध?

डॉली : मम्मी, मॅम रागावतात. मग पनिश करतात. मी नाही जात शाळेत.

आजी : चल बाळा, पटकन दुधाचा ग्लास रिकामा कर. दुर्गा देवी सारखी शक्ती यायला हवी ना ? हे घे गाजराचे सँडविच आणि संत्राच्या फोडी.

नीता : (रागाने) लाड चाललेय नुसते.

आजी : कोण करतंय लाड ? तुम्हाला काहीच प्लॅनिंग करायला नको. टीव्ही वरील जाहिराती पाहून मॉल मधून भारंभार वस्तु विकत आणता, फ्रिजमधे कोका कोलाच्या बाटल्या, आईस्क्रीम भरून ठेवता, ताज्या जेवणाचा कंटाळा आणि वेळेवर गोंधळ.!!

नीता : आता मुलांसाठीच ठेवतो ना. तुम्ही चालू द्या तुमचं लिंबू, पाणी आणि सातूच्या पिठाची खुराक. कोण नाही म्हणतंय ?

आजी : आता तुम्हालाच योग्य आहाराचं महत्त्व पटत नाही, तर मुलांना काय सांगणार ? सतत हॉटेलातल्या पाट्या नाहीतर डायल फॉर फुड मग त्यात काय असतं आणि काय नाही कुणास ठाऊक ?

नीता : पुरे झालं तुझं प्रवचन. चल डॉली, व्हॅन आली.

आजी : देवी अन्नपूर्णे, तुझी कठीण परिस्थिती आहे गं ! घरात सगळं आहे पण मुलांच्या पोटी पोषक अन्नाची मारामार. सर्वांना सुखी ठेव हीच प्रार्थना.

अन्नपूर्णे सदापूर्णे शंकरप्राण वल्लभे ।

ज्ञानविज्ञानमारोग्यं भिक्षां देहिच पार्वती ॥

प्रसंग ३

आजीचा स्वैपाक

सहभाग : राधिका बोरकर, युक्ता कोठारी

आजीच्या हातचा स्वैपाक नातवंडांना भारी आवडतो. त्यांच्या भुकेच्या वेळी ताजे, गरमागरम व सकस जेवण वाढण्यासाठीच तर आजीची लगबग असते. अशाच एका आजीची गोष्ट ऐका -

एक होत्या आजीबाई । स्वयंपाकाची त्यांना घाई ।
वेळ झाली जेवायची । गर्दी जमली मुलांची ।
विजय आला, प्रताप आला । विद्या आली, पूजा आली ।
मुलांना लागली फारच भूक । भाकरी भाकरी लवकर फूग ।
आजीची भाकरी फुगली । मुले हसू लागली ।
आजी आजी वाढ वाढ । ताकातलं लोणी काढ काढ ।
ताकातले लोणी काढलं । भाकरीवर वाढलं ।
भाजी केली मेथीची । चटणी केली कवठाची ।
कोशिंबीर ही गाजराची । संगत खिचडी पापडाची ।
कढी केली ताकाची । उसळ केली मटकीची
मटकीला आले मोडच मोड । आजीचा स्वयंपाक गोडच गोड ।

Diet during Childhood and Adolescence



प्रसंग ४

चौरस जेवण कशाला ?

सहभाग : राधिका बोरकर, युक्ता कोठारी

यू ट्युब लिंक : <https://youtu.be/XhAr1M1y4XE>

शाळेची मधली सुट्टी झाली. सिद्धि आणि रिया डबा खायला बसल्या.

- सिद्धि** : रिया तू काय आणलं आहेस डब्यात. ?
रिया : भाजी आणि पोळी. आणि तू?
सिद्धि : मी तर रोजच तूप, साखर, पोळी आणते.
रिया : माझी आजी म्हणते, आपण रोज चौरस जेवण जेवायला हवं!
सिद्धि : चौरस जेवण कशाला ?
रिया : माझ्या आजीने मला एक गाणंच शिकवलंयं. तुला सांगू ?
सिद्धि : हो, मी पण म्हणते तुझ्या बरोबर.
- रिया** : तिखट, मीठ, मसाला – चौरस जेवण कशाला ?
आणि गहू, तांदूळ कशाला ? – अभ्यास आणि खेळायला
सिद्धि साखर, गूळ कशाला ? – पटकन उठून धावायला
तेल, तूप कशाला ? – जास्तीची कामे करायला
डाळी, उसळी कशाला ? – आपली उंची वाढवायला
दूध, दूभते कशाला ? – हाडं बळकट करायला
भाज्या, फळे कशाला ? – रोगांना दूर ठेवायला
गाजर, पपई कशाला ? – डोळ्यांत चमक आणायला
हिरव्या भाज्या कशाला ? – रक्त तयार करायला
आवळा, पेरु कशाला ? – हिरड्या बळकट करायला
तिखट, मीठ, मसाला ? – जेवण रुचकर करायला

मग आता सांगा बरं ?

चौरस जेवण कशाला – शरीर सुदृढ करायला

चौरस जेवण कशाला – शरीर सुदृढ करायला

प्रसंग ५

आहार सप्ताह

सहभाग : रसिका कोठारी, युक्ता कोठारी, राधिका बोरकर.

शाळा सुटली आर्या आणि अनन्या घरी आल्या. आई वाटच बघत होती. आई सुगरण आहे बरं का! आठवडयातील प्रत्येक दिवशी मुलांना सुरस आणि सकस खाऊ देउन “आहार सप्ताह” कसा साजरा करते ते ऐका.

- आर्या : शाळा सुटली पाटी फुटली, आई मला भूक लागली
आई : आधी धुवा हात पाय, मग सांगते खाऊ काय ?
दोघी : कावळे करतात काव काव, सांगा सांगा खाऊ काय ?
आई : आज आहे सोमवार , उपासाला फळे सोमवारी ।
आर्या : आज आहे सोमवार, उपासाला फळे सोमवारी ।
आई : आज आहे मंगळवार, देवीला पायस मंगळवारी ।
अनन्या : आज आहे मंगळवार, देवीला पायस मंगळवारी ।
आई : आज आहे बुधवार, विठोबाला काला बुधवारी ।
आर्या : आज आहे बुधवार, विठोबाला काला बुधवार ।
आई : आज आहे गुरुवार, दत्ताला पेढे गुरुवारी ।
अनन्या : आज आहे गुरुवार, दत्ताला पेढे गुरुवारी ।
आई : आज आहे शुक्रवार, गुळ, फुटाणे शुक्रवारी ।
आर्या : आज आहे शुक्रवार, गुळ, फुटाणे शुक्रवारी ।
आई : आज आहे शनिवार, मारुतिला नारळ शनिवारी ।
अनन्या : आज आहे शनिवार, मारुतिला नारळ शनिवारी ।
आई : आज आहे रविवार, खिचडी, पापड रविवारी ।
दोघी : आज आहे रविवार, खिचडी, पापड रविवारी ।

प्रसंग ६

एक से भले दो- दो से भले पांच

सहभाग : कुंदा वाडेकर, अपर्णा कुळकर्णी, अंजली जोशी,
नूतन देव, रेखा पारखी, इंदिरा देशमुख.

नवव्या वर्गात विज्ञानाची तासिका सुरु होणार आहे. विषय 'संतुलित आहार'.

शाळेतील वर्ग - मुलींची गडबड. घंटा वाजते.

शिक्षिका : मुलींनो आज आपण आहाराचे घटक आणि संतुलित आहाराची माहिती घेणार आहोत. चला तुमची पुस्तके काढा.

विद्यार्थी : (गडबड व बोलणे.)

शिक्षिका : काय गं ! काय गडबड आहे ?

विद्यार्थी : मॅडम, आपण रविवारी ट्रिपला जाणार आहोत ना ?

शिक्षिका : पण आधी अभ्यास करू, मग ठरवू.

विद्यार्थी : मॅडम, आपण ट्रिपचे ठरवू आणि मगच अभ्यास. हो हो...प्लीज.

शिक्षिका : ठीक आहे. मग आधी ठरवा कुठे जायचे ?

विद्यार्थी : (गडबड व बोलणे.) आपण तेलंखेडीला जावू.

शिक्षिका : तुमचं एकमत झालंय दिसते. ठीक आहे.

विद्यार्थी : मॅडम, आपण तेलंखेडीचे समोसे खाऊ. खूपच मस्त असतात.

शिक्षिका : नाही नाही, समोसे वगैरे नाही, आता मी तुमचे तेलंखेडीला जाण्याचे ऐकले ना ? मग आता तुम्ही माझं ऐकायचं बरं का. आपण तिथे फिरणे झाल्यावर कच्चा चिवडा तयार करू. सर्वांनी आपापले कामं वाटून घ्या.

ऐकणार ना माझे ?

विद्यार्थी : तुम्ही सांगा मॅडम.

शिक्षिका : हे बघा, आपण ४ सारखे गट करू या आणि प्रत्येक गटाला वेगवेगळे कामं सांगू. कोण लीडर आहेत ?

शिक्षिका – गट १ : तुम्ही प्रत्येकाने ४ वाट्या पोहे, मुरमुरे, लाह्या ह्यापैकी काहीतरी एक आणायचे. हो.

गट प्रमुख १ – ठीक आहे...

शिक्षिका – गट २ : तुम्ही प्रत्येकाने २ वाटी डाळ्या, शेंगदाणे किंवा मोडाचे मटकी, मूग, चणे ह्यापैकी काहीतरी. ठीक आहे.

गट प्रमुख २ – हो मॅडम...

शिक्षिका – गट ३ : तुम्ही प्रत्येकाने १ वाटी चिरलेले कांदे, गाजर, टोमॅटो, कोथिंबीर किंवा ४ लिंबे, ह्यापैकी काहीतरी. हो मॅडम.

गट प्रमुख ३ – हो मॅडम...

गट ४ : तुम्ही प्रत्येकाने ४ चमचे तेल, २ चमचे तिखट, २ चमचे साखर, ४ मिरच्या, पाव वाटी मीठ ह्यापैकी वाटून घ्यायचे.

गट प्रमुख ४ – हो मॅडम...

बाकी सर्व मी आणणार – ठरले मग ? चला आता पुस्तकं काढा.

घंटा वाजते

शिक्षिका : आपला अभ्यास राहिला ! पण काही हरकत नाही. आता तुम्ही सर्व आपआपल्या सामानातून काय काय पोषण मिळते ते पुस्तकातून वाचून या.

(सहलीचा दिवस उजाडला मॅडमने आणलेली सतरंजी, अथरून त्यावर सर्व सामान ठेवले आणि मुली हिंडायला गेल्या. भरपूर हिंडून भूक लागल्यावर सर्व एकत्र जमली. मॅडमने मोठा गंज घेतला आणि एक-एका गटाला बोलावले.)

गट प्रमुख १ : आम्ही प्रत्येकी ४ वाट्या पोहे/मुरमुरे/लाह्या आणल्या आहेत. हे सर्व धान्य गटातील आहेत. त्यामधून मुख्यतः कर्बोदके मिळतात आणि आपल्याला काम करायला उर्जा मिळते.

गट प्रमुख २ : त्या खालोखाल आम्ही प्रत्येकी २ वाटी डाळ्या/शेंगदाणे किंवा मोडाचे मटकी/मूग/चणे आणली आहेत. त्यामधे धान्य वर्गाच्या दुप्पट प्रोटीन्स असतात. शिवाय मोड आलेल्या धान्यामधून इतर जीवनसत्व देखील मिळतात. आणि शरीराची वाढ होते.

गट प्रमुख ३ : आम्ही वेगवेगळ्या रंगाच्या भाज्या प्रत्येकी १ वाटी आणल्या आहेत. गाजर, टोमॅटो इ. मधून जीवनसत्व 'अ' मिळते. कांदा, कोथिंबीर, लिंबू इ. मधून जीवनसत्व 'क' मिळते. त्यामुळे डोळे व हिरड्या निरोगी राहतात आणि रोग प्रतिकारशक्ती वाढते.

गट प्रमुख ४ : आम्ही तेल, तिखट, लसून, चटणी, मीठ आणि साखर आणली आहे. सामानाचे प्रमाण कमी असले तरी त्याशिवाय चिवड्याला चवच येणार नाही. म्हणून ते थोडेच पण महत्वाचे आहे. अरे! मीठाची पुडी सापडतच नाही आहे.

शिक्षिका : जाऊ दे. काही हरकत नाही. आपण चिवडा खाऊन घेऊ आणि घरी गेल्यावर एकेक चमचा मीठ खाऊ.

विद्यार्थी : आळणी चिवडा कसा खाणार!

शिक्षिका : हे तर आपले संतुलित आहाराचे प्रात्यक्षिकच झाले. यामधून आपल्याला संतुलित आहाराचे काही मंत्र मिळाले.

मंत्र १ : आहारात एकूण पाच गटांमधील पदार्थ हवे,

मंत्र २ : ते सर्व सारख्या प्रमाणात नव्हे तर योग्य प्रमाणात हवे.

मंत्र ३ : ते सर्व एकत्र हवे. मीठ विसरल्यावर आता अळणी पोहे खाऊन तासभराने मीठ खाल्ले तर चालते का ?

विद्यार्थी : नाही

शिक्षिका : चला ही घ्या मीठाची पुडी. मीच लपवून ठेवली होती. मीठ मिसळा आणि चट्टामट्टा करा.

विद्यार्थी : पण मॅडम पाचवा गट कोणता ?

शिक्षिका : अरे वा ! सगळे छान अभ्यास करून आलेल्या दिसतात. पाचवा गट आहे. दूध, अंडी, मांस इ. दुधापासून प्रथिने, कॅल्शियम, अंड्यामधून प्रथिनांबरोबर लोह मिळते. म्हणूनच आपण चिवडा खाल्यावर मी तुमच्यासाठी ताक आणलेलं आहे. म्हणजे आपले संतुलित आहाराचे प्रात्यक्षिक पूर्ण होईल. आता आलं लक्षात ? एक से भले दो, दो से भले पांच !

विद्यार्थी : एक से भले दो, दो से भले पांच !

प्रसंग ७

खूब बढ़ेंगे हम, स्वस्थ रहेंगे हम ।

यू ट्यूब लिंक : <https://youtu.be/kGKmcQ0PV5g>

बच्चे देश का भविष्य हैं । बाल्यावस्था और किशोरावस्था में उनके योग्य विकास के लिये पोषक आहार जरूरी है । यही सीख दे रही हैं ।

आओ बच्चों तुम्हे सिखाएँ बाते कुछ व्यवहार की ।
इस थाली पर गौर करो ये चाबी पोषाहार की ।
खूब बढ़ेंगे हम, स्वस्थ रहेंगे हम । खूब बढ़ेंगे हम, स्वस्थ रहेंगे हम ।

मुख्य भाग अपने भोजन में, गेहूँ, चावल आते हैं ।
ज्वार, बाजरी, जौ और मक्का कहीं कहीं पर होते हैं ।
तुअर, मूंग और चना, राजमा प्रथिनों का भंडार हैं ।
आसानी से हजम होय जब आते उनमें अंकूर हैं ।
इक दूजे के साथ मिले तो शक्ती बढे आहार की ।
इस थाली पर गौर करो ये चाबी पोषाहार की ।
खूब बढ़ेंगे हम, स्वस्थ रहेंगे हम । खूब बढ़ेंगे हम, स्वस्थ रहेंगे हम ।

रंग बिरंगे फल देखो खाने को जी ललचाता हैं ।
जीवन सत्व और खनिजोंका भंडार इन्हीमें बसता हैं ।
आंखे ये रोशन होती है, गाजर और पपीते से ।
और खून में लाली आती हरी सब्जियों खानेसे ।
नींबू से मिलती है ताकत रोगों के प्रतिकार की ।
इस थाली पर गौर करो ये चाबी पोषाहार की ।
खूब बढ़ेंगे हम, स्वस्थ रहेंगे हम । खूब बढ़ेंगे हम, स्वस्थ रहेंगे हम ।

दूध, दही, पनीर ये सारे बढ़ती उम्रके साथी है ।
मछली, मांस और अंडे से मांस पेशियाँ बढ़ती है ।
तेल और तिलहन थोडासा खाना बहुत जरूरी है ।
शक्कर टालो गुड अपनाओ इसमे ही भलाई है ।
पाँच पक्ष मिल जाये तो फिर हिम्मत क्या बीमारी की ।
इस थाली पर गौर करो ये चाबी पोषाहार की ।
खूब बढ़ेंगे हम, स्वस्थ रहेंगे हम । खूब बढ़ेंगे हम, स्वस्थ रहेंगे हम ।

आओ बच्चों तुम्हे सिखाएँ बाते कुछ व्यवहार की ।
इस थाली पर गौर करो ये चाबी पोषाहार की ।
खूब बढ़ेंगे हम, स्वस्थ रहेंगे हम । खूब बढ़ेंगे हम, स्वस्थ रहेंगे हम ।



खूब बढ़ेंगे हम, स्वस्थ रहेंगे हम ।
खूब बढ़ेंगे हम, स्वस्थ रहेंगे हम ।



प्रसंग ८

आहाराचे भारुड

सहभाग : अल्का देशपांडे, अंजली पारनंदीवार आणि साथ देत आहेत
नूतन देव, पुष्पा दुर्गे, अपर्णा कुळकर्णी, रेखा पारखी

यू ट्युब लिंक :

https://drive.google.com/file/d/1XMOHZawmb5FRI53ntpbjC1RsX_wqivPI/view?usp=drive_link

किशोरावस्था म्हणजे वाढीचा कालखंड, पुढे येणाऱ्या मातृत्वाची जबाबदारी पेलण्यासाठी मुलीच्या शरीराची घडण याच वयात होत असते आणि त्यासाठी पोषक आहार महत्वाचा. पण जंकफूड च्या नादी लागल्याने घराघरातून घडणारा मायलेकीचा संवाद.

मुलगी : मला जेवण नको ग आई
मला जेवण नको ग आई
मला भाजी नको ग आई
मला वरण नको ग आई

कोरस : हिला जेवण नको गं बाई, हिला जेवण नको ग बाई
आई : अगं मग तुला हवं तरी काय ?

मुलगी : मॅगीचाच नाश्ता अन् जेवणात हवा पास्ता,
वर सॉसची बॉटल देई, मला जेवण नको ग आई

कोरस : हिला जेवण नको गं बाई, हिला जेवण नको ग बाई
आई : काय सांगू तुम्हाला हिच्या एकाएक तऱ्हा,
झोपेतून उठायला वाजतात दहां,
अन् लागतो तिला गरम गरम चहा

मुलगी : संगे ब्रेड, बिस्किट देई मला, जेवण नको ग आई.
मला जेवण नको ग आई. मला जेवण नको ग आई

कोरस : हिला जेवण नको गं बाई, हिला जेवण नको गं बाई
आई : काय होणार हिचं कोणास ठाउक ?

मुलगी : मला व्हायचे करिना कपूर, झाली पाहिजे झीरो फिगर,
त्यासाठी सारी मरमर पण व्यायाम नको गं बाई, मला नको गं आई

कोरस : हिला जेवण नको गं बाई, हिला जेवण नको गं बाई

आई : सांगे कोणी ऋतुजा दिवेकर,
सर्व ऋतूत घ्यावा सर्वदा चौरस आहार,
नसावे फक्त उदर भरण,

मुलगी : मला सल्ला नको गं आई, मला जेवण नको गं आई.
मुलगी टाटा बाय बाय करुन निघून जाते.

आई : अगं अगं टिफिन.....
मला टिफिन नको गं आई, मी हॉटेलात खाईन काही,
हिला जेवण नको गं बाई, हिला जेवण नको गं बाई.

(मुलगी मोबाईल मध्ये बघत बघत परत येते.)

आई : अरे - परत कशी आलीस ?

मुलगी : मला ऋजुताचे पटले गं आई. मी घरीच जेवेन काही...

कोरस : हिला लवकर वाढा गं बाई,
ही संधि गमवायची नाही,
हिला पटकन वाढा गं बाई,
हिला लवकर वाढा गं बाई...



चौरस जेवण कशाला ;शरीर सुदृढ ठेवायला



प्रसंग ९

फॅट नव्हे - फिट

सहभाग : रेखा पारखी, अपर्णा कुळकर्णी, नूतन देव.

झीरो फिगर म्हणजे आजकाल सौंदर्याचा मापदंड झाला आहे. पण झीरो फिगरच्या नादाने तरुण मुली आपल्या आरोग्याची कशी वाट लावतात हे ऐका.

आई : ये अॅश बेटा, कसा झाला पेपर? कशी आहेस आता? आणि हो, चक्कर नाही ना येत ?

अॅश : नाही ग मॉम, थोड्या येतातच आहे अजून.

आई : थांब हं आता छान गरमा-गरम थालीपीठ देते तुला खायला. म्हणजे बरं वाटेल बघ तुला.

अॅश : नो नो मॉम, यु नो मी अजिबात ऑईली खात नाही. मी ब्युटी कॉन्टेस्ट मध्ये भाग घेतला आहे नं.

आई : अग मी विदाऊट ऑईल थालीपीठ देते तुला.

अॅश : ओ नो मम्मा ! नकोय मला थालीपीठ, अगं चक्कर येते मला.

आई : थांब हं. डॉक्टरना करते कॉल. तोवर जरा जास्त शुगर घालून देते तुला सरबत.

अॅश : ओ नो मम्मा ! नो मोअर शुगर - व्हॉट अबाऊट माय फिगर ?

बेल वाजते

आई : आलेत वाटतं डॉक्टर.

डॉक्टर : hello local करीना कपूर, तुम्हारे लिए हाजीर है डॉक्टर !

आई : या या डॉक्टर, आज तुम्ही हिला नुसते औषधाचे डोज देऊ नका तर मार्गदर्शनाचे डोजही द्या.

डॉक्टर : काय ऐश्वर्या मॅडम कशा आहात, झकास उपासमार चाललेली दिसतेय, अशाने रॅम्प वर वॉक होणार का ?

अॅश : नाही तसे काही नाही. मी भरपूर प्रोटीन डाएट पॅक मागवलेत. आज येईलच कुरीअर. उद्यापासून करेन स्टार्ट. मग नो प्रॉब्लेम.

डॉक्टर : ब्यूटी क्वीनचा क्राउन घालायची तयारी दिसते.

आई : डॉक्टर काय सांगु तुम्हाला, काय खूळ घुसलयं डोक्यात कुणास ठाउक. महागडे डायट पॅक बोलावून पैशाचा नुसता चुराडा!

डॉक्टर : अॅश बेटा महागडे डायट पॅक न घेताही संतुलित आहार घेणं शरीर स्वास्थ्यासाठी अधिक योग्य नी फायदेकारकही! एन्ड व्हाट अबाउट युवर एक्झरसाईज ?

अॅश : ओह! डॉक्टर आय डोन्ट हॅव टाईम फार एक्झरसाईज.

रिया : आई, मी पार्टीला जाते आहे गं - रात्री जेवणार नाही. बाय...

आई : हे बघा आमच्याकडे शहरी कुपोषणाचे प्रकार - एक खाते जंकफुड दुसरी खाते डाएट फुड. एक गलेलठ्ठ तर अॅश बाईसाहेब चक्करने ग्रस्त. त्यामुळे मी आहे कायम त्रस्त.

डॉक्टर : ऐश्वर्या मी सांगते त्याप्रमाणे डाएट ठेव बघू.
मग येईल लक्षात तुला ऋजुता दिवेकरची जादू !

अॅश : म्हणजे कसे ?

डॉक्टर : सगळं खाऊनही फॅट न होता राहशील तू फीट.
सकाळचा नाश्ता, दुपारचे जेवण, फळं घेे व्यवस्थीत जोडीला व्यायाम कर शिस्तीत !

खा जरा दाणे, गुळ, चिक्की,
त्याने कधी न होशील तु फिक्की !
योग्य आहारानेच जाईल तुझे आजारपण नक्की !
रात्रीचे जेवण घेे जरा हलके,
वाटेल तुला ताजेतवाने आणि ओ के,
व्यायाम आणि संतुलीत आहार,
आणेल तुझ्या आयुष्यात बहारच बहार

ऐश्वर्या : ओके डॉक्टर

आई : थॅक्यू डॉक्टर ! सोनारानेच कान टोचलेले बरे असतात.

आहार : एक गुंतवणूक

सहभाग : अपर्णा कुळकर्णी, नूतन देव, प्रतिमा शास्त्री, इंदिरा देशमुख

आयुष्यात पुढे येणाऱ्या अडचणींसाठी आपण आर्थिक गुंतवणूक करतो. त्याचप्रमाणे योग्य वेळी आहारात गुंतवणूक केल्याने किशोरावस्था, मातृत्व, रजोनिवृत्ति, प्रौढावस्था या काळातील समस्या टाळता येतात. यासाठी अन्नपूर्णा बँकेच्या योजनांची माहिती देताहेत, अन्नपूर्णा बँकेच्या प्रतिनिधी.

कांचन : अगं बाई ! वाजलेत की ३, येतीलच आता सगळ्याजणी.

ट्रिंग ट्रिंग : (उज्वलचा प्रवेश.)

कांचन : ये उज्वल, साने नाही आल्या ? बरं झालं तु वेळेत आलीस! बघ बरं ह्या भज्यांची चव. आहेत ना ग खमंग.

उज्वल : वा! मस्त. पण या भज्यांपेक्षा खमंग बातमी आणली आहे मी, तुला कळली का सान्यांकडील ब्रेकिंग न्यूज.

कांचन : आलं बाई थोडं कानावर. अग लव्ह मॅरेज ना ते! मग मोडलं की काय लग्न ?

उज्वल : अगं नाही गं, पण त्यांच्या विहिणबाईंनी म्हणे मुलीची हिमोग्लोबिन आणि बोनडेंसिटी टेस्ट करायला सांगितली. हिमोग्लोबीन कमी म्हणून लग्न चक्क पोस्टपोन केलय. म्हणाल्या लग्नाच्या वेळी मुलगी सुदृढ हवी. प्रेयंसी मधे आईच्या आरोग्याचा बाळावर परिणाम होतो.

कांचन : इश्य, एवढी इंजीनिअर कमावती हुशार मुलगी, नेहमी पहिल्या पाचमधे असते शिवाय लाखोंचे पॅकेज आहे. आणखी काय हवं. हे सुदृढतेचे नविनच फॅड !

उज्वल : आता त्या पॅकेज चे काय लोणचे घालायचे!

कांचन : हेल्थ स्कोअर तर कमीच आला म्हणा.

उज्वल : अगं ते स्कोअरचं जाऊ दे. सानेंची विहीण जरा विचित्रच दिसते. लग्नत तसे कोही देउ नका म्हणाली, अन् घायचाच असेल मुलीचा संसार थाटून तर पाण्याची भांडी तांब्याची, तवा, कढई लोखंडी, आवश्यक ती स्टीलची, पण जर्मन आणी प्लास्टिक नकोच नको.

कांचन : अय्या! १८५७ चे मॉडेल मिळाले वाटतं सानेंना विहिण म्हणून !

उज्वल : अगं एवढयावरच थांबल्या का त्या? त्यांनी म्हणे ४ पानी आहार पुस्तिकाच लिहून दिली भावी सुनबाईसाठी. विहिणबाई आहारतज्ञ आहेत ना ?

कांचन : बाई गं, मुलगी प्रेमात पडली आणि आहारतज्ञ विहिण सानेंच्या गळयात पडली म्हणायची.

कांचन : आता तर मायलेकींना अग्नीपरिक्षेलाच तोंड द्यावे लागेल दिसते. दोर्घीना स्वयंपाकाचा कंटाळा नि हॉटेलच्या चमचमीत पदार्थाशिवाय चैन पडत नाही.

(तेवढ्यात बेल वाजते.)

कांचन : आल्या वाटतं सगळ्या. (दार उघडते.) अरे! तुम्ही कोण ?

(प्रतिनिधी प्रवेश करते.)

प्रतिनिधी : येवू का आंत. मी आपली पाचच मिनिटे घेते.

कांचन : अगं येवू दे की, काही मार्केटिंग चं आणलं काय ? बघू तरी तेवढीच करमणूक.

प्रगट : थॅक्यू पण मी सेल्स रिप्रेजेटिव्ह नाही. अन्नपूर्णा बँकेची प्रतिनिधी आहे.

उज्वल : बँकेच्या व्यवहारात आम्ही काय करणार ? हे घ्या पाणी, आणी जरा लवकर आटपा. माझ्याकडे आहे आज भिंसी आणि म्हणून मी आहे बिझी.

प्रतिनिधी : हो हो सांगतो ना! अगदी थोडक्यात, आमच्या बँकेकडे महिलांच्या आरोग्याचे नियोजन आहे. आपल्या घरातील कलिका, बालिका, दिपिका या सर्वांसाठी सुटेबल प्लॅन आहे.

उज्वल : काही कळलं नाही हो, जरा इझी करून सांगाल का ?

प्रतिनिधी : मैत्रीणींनो, मुलीच्या लग्नासाठी आणि आपल्या उतारवयासाठी आपण गुंतवणूक करतोच न! (सर्वजणी होकार देतात.) तसेच आहारात योग्य

गुंतवणुक करुन आपल्या दवाखान्याचे बिल कमी करण्याची आणि आरोग्याची हमी आमची बँक देते. वाढत्या वयातील मुलींसाठी प्रोटीन्स, आयर्न, कॅल्शियम, पुरविणारा किशोरी प्लॅन.

कांचन : अजून काय ?

प्रतिनिधी : भावी मातेची व बाळाची गर्भावस्थेत व नंतरही योग्य पोषण करणारी ही डबल बेनिफीट जननी योजना.

उज्वल : अणि काय ?

प्रतिनिधी : शिवाय पौढावस्थेत व वृद्धावस्थेतील समस्येसाठी विशेष योजना आहे.

कांचन : (रागाने) आम्ही काय तुम्हाला कुपोषित वाटतो का ?

प्रतिनिधी : अगदीच तसं नाही पण आजकालची बदलती लाईफ स्टाईल आणि जंकफुड खाण्याचे प्रमाण वाढल्याने तरुण वयात लठ्ठपणा येतो. लठ्ठपणामुळे पाळीच्या तक्रारी निर्माण होतात. त्यामुळे मूल होण्यास अडचण किंवा विलंब. आर्थिक झळ, व मनस्ताप वेगळाच.

उज्वल : अग हो, ते मानेच्या सुनेला उपचार सुरु होते. चक्क २ लाख खर्च लागला म्हणे. पण नो प्रोग्रेस.

प्रतिनिधी : अगदी सुखवस्तू घरामधून देखील आयर्न व्हिटीमीनची कमतरता दिसते. अॅनिमिया तर कॉमन आहे.

कांचन : त्यात काय विशेष, डॉक्टर गोळ्या इंजेक्शन देतात ना. माझ्या मुलीला प्रेग्नन्सीमध्ये रु. १०००/- ची पाच इंजेक्शन दिली. इंजेक्शन घेतले कि झाले काम.

प्रतिनिधी : असं तहान लागल्यावर विहीर खोदण्यापेक्षा सर्व वयाच्या महिलांसाठी अॅक्शन हिमोग्लाबिन प्लान प्रमाणे आहारात नियमित गुंतवणूक करणे योग्य नाही का ? मग प्रेग्नन्सीमध्ये किंवा पुढेही इंजेक्शन घेण्याची जरूरच नाही

उज्वल : म्हणजे नेमके आम्ही काय करायचे ?

प्रतिनिधी : उत्तम आरोग्यासाठी योग्य पोषणाची गरज असते. त्यासाठी आहार तज्ञांचे मार्गदर्शन घ्यावे. अन्नपूर्णा बँकेत तुमच्या प्रकृतिप्रमाणे योग्य आहार योजना सुचविली जाते ती पाळणे आपल्या हाती.

कांचन : खरचं चांगले सांगताय तुम्ही पटतंय आम्हाला. याची काही फी आहे का ? बँकेचे काही शेअर्स घ्यावे लागतात का ?

प्रतिनिधी : म्हटलं तर आहे, म्हटलं तर नाही. प्रत्येक किटीपार्टी, महिला मंडळ, शाळा, कॉलेज ह्यामधून आम्ही आमची प्लॅन समजावून सांगतो. यात आपण सहभागी व्हा. तुमचा वेळ आणि प्रयत्न द्या आणि आमच्या बँकेचे शेअर होल्डर व्हा. आमच्या आहार जागर कार्यक्रमात सर्व सहभागी व्हा.

उज्वल : हो, हो नक्कीच होऊ, माझी मुलगी येणार आहे बाळंतपणाला पुढच्या महिन्यात, तिला तुमच्या जननी प्लस योजनेची माहिती द्याल ?

प्रतिनिधी : नक्कीच देईन.

कांचन : थांबाल का तुम्ही थोडा वेळ ? येतील आमच्या सर्व मेंबर्स. सगळ्यांना सांगा तुमचे प्लान सविस्तर.

प्रतिनिधी : थांबते की नो प्रॉब्लेम. (स्वगत) चला तर बरच झालं मला सर्वांना एकत्र सांगत येईल ?

बेल वाजते ...

कांचन : अगंबाई सगळ्या बरोबरच आल्या वाटतं.....

गलबला... हाय, कशी आहेस, कशी झाली युरोप ट्रिप

सीमा : ए ह्या कोण ? आपल्या नवीन मेंबर वाटतं ?

उज्वल : ए सर्वजणी ऐका आज आपल्या पार्टीचा गेम कॅन्सल आणि आपण अन्नपूर्णा बँकेच्या आहार गुंतवणूकीच्या योजनांची माहिती घेणार आहोत.

प्रतिनिधी : नमस्कार, आशादीपच्या आहार जागर उपक्रमांत तुमचे सर्वांचे स्वागत आहे. आमचे कार्यालय - अपंग, महिला-बाल विकास संस्था, विदर्भ संशोधन मंडळ परिसर, प्लाट नं.१, सिव्हिल लाईन्स, पश्चिम हायकोर्ट रोड, नागपूर - ४४०००१ येथे आहे आणि आमच्या वेगवेगळ्या योजनांची माहिती मी आज तुम्हाला सांगणार आहे. आमचे ब्रिदवाक्य आहे -

गुंतवणुक आहाराची । हमी निरोगी आयुष्याची ।।

गुंतवणुक आहाराची । हमी निरोगी आयुष्याची ।।

येऊ कशी नांदायला ?

सहभाग : अंजली पारनंदीवार साथ देत आहेत नूतन देव,
पुष्पा दुर्गे, अपर्णा कुळकर्णी, रेखा पारखी, अल्का देशपांडे

घरातील सुखशांतीचा आणि आरोग्याचा मार्ग स्वयंपाक घरातून जातो. म्हणून तर नववधूबरोबर अन्नपूर्णेची मूर्ती देतात. तिने घरातील सर्वांना सकस आणि सूरस आहाराने तृप्त करणे म्हणजेच अन्नपूर्णेची आराधना! पण आजची उच्च शिक्षित आणि प्रगतीशील गृहिणी हे करू शकेल का ?

पत्नी : नेहमीच राया तुझी रे घाई
पण, तुला माझं लागेल ऐकायला- नाहीतर,
येणार नाही मी नांदायला ॥

कोरस : येणार नाही ती नांदायला ॥

पत्नी : ऑफिस माझं बारा कोस
ट्रॅफिकचाही भलताच त्रास
जाण्या येण्याचे दोन दोन तास
जमायचं नाही मला रांधायला
हो येणार नाही मी नांदायला

कोरस : येणार नाही ती नांदायला ॥

पत्नी : सासूबाई गेल्या गावाला
बाई नाही पोळ्या करायला
उशीर होतो मला उठायला
जेवण घेवू चल कॅन्टीनला
तर मग येईन मी नांदायला

कोरस : येणार नाही ती नांदायला ॥

पत्नी : राजा राणी दोघंच राहू
सकाळ संध्याकाळ मंगीच खाऊ
पिझा कधी न् बर्गर कधी
वीकेण्ड ला जायाचं हॉटेलला
तरच येईन मी नांदायला ॥

कोरस : येणार नाही ती नांदायला ॥

बाळाची चाहूल

सहभाग : नूतन देव, पुष्पा दुर्गे, अपर्णा कुळकर्णी, अल्का देशपांडे

घरात नवीन पाहुण्याच्या आगमनाची सगळे उत्सुकतेनी वाट बघत असतात. पण त्याच्या स्वागताची पूर्व तयारी आणि त्याची चाहूल लागल्या नंतर जन्मापर्यंतच्या काळात आईने कशी काळजी घ्यावी हे ऐकू या!

निकिता मंगळागौरीसाठी आलेली. तब्येत झटकली आहे. उलट्यांनी बेजार.

राधा : ये ग मेधा, तुला मुद्दामच रविवारी बोलावलं कारण तुझ क्लिनिक बंद असतं. परवा निकिता आणि सोनिया दोघींची मंगळागौर आहे.

मेधा : हं काय म्हणते माहेरवाशीण? काय गं, एवढी झटकलीस. काय सासुरवास वगैरे आहे का?

निकिता : छे ग मावशी - काही तरीच काय?

मेधा : अगं, गंमत केली. मला सांगितली बातमी तुझ्या आईने. अभिनंदन राधा, लवकरच आजी होणार!

सोनिया : मावशी, हे घ्या सरबत.

मेधा : कशी आहेस सोनिया. बाकी मागच्या आठवडयात तुम्ही दोघे क्लिनिकला येवून गेलात ते मात्र छान केलंत.

राधा : अगंबाई, मला माहितच नव्हतं! म्हणजे आमच्या आईना डबल पणजी होण्याचे वेध लागलेयत, त्यांची इच्छा लवकरच पूर्ण होणार!

सोनिया : नाही आई, तुम्ही म्हणता तसे नाही. आम्ही तर...

मेधा : अगं मीच सांगते. ते दोघे Family planning चा सल्ला घ्यायला आले होते.

राधा : (अलिप्तपणे) ते पहा बाई तुमचं तुम्ही. आता तुमच्या प्लॅनिंगमधे आम्ही काय बोलणार! पण सगळं वेळच्यावेळी झालेलं बरं. असं आपलं आम्हाला वाटतं.

मेधा : अगं राधा, तुझं खरं असलं तरी. मूल होण्याचा निर्णय घेण्याआधी काय काळजी घ्यावी, ह्याबद्दल विचार करणे योग्यच आहे. अगं, दरवर्षीच्या गौरी, गणपतीच्या आगमनासाठी आपण घर आवरतो, सामान भरून ठेवतो, मग घरात नवा पाहुणा येतांना आई, वडिलांची शारिरिक व मानसिक तयारी नको ?

राधा : पण त्यात काय तयारी करायची ?

मेधा : अगं अंकुर रुजण्यापूर्वीच त्याच्या वाढीसाठी पोषक परिस्थिती पाहिजे, सोनिया आणि निखील दोघांनाही हे समजून सांगितले.

निकिता : हो का गं मावशी !!

मेधा : दोघांचीही रक्तगट चाचणी तसेच भावी आईची हिमोग्लाबीन व थायरॉईड इ. चाचण्या करून आवश्यक असल्यास त्यावर ट्रिटमेंट सुरु करावी. आणि मगच चान्स घ्यावा.

राधा : काही नाही ना गं मेधा, काळजी करण्यासारखं.

मेधा : छे ग! काळजी करण्यासारखं काहीच नाही. त्या दोघांना योग्य वाटेल तेव्हा घेतीलच की चान्स. आणि सोनिया- तुमचे प्लॅनिंग स्तुत्य असले तरी बाळाचं आगमन फार लांबवू नकोस बरं! लक्षात ठेव, पहिले मूल तिशीच्या आत हवं आणि दुसरं मूल पस्तीशीच्या पुढे नको. म्हणजे सगळंच सोपं होतं.

राधा : हो तर, आम्ही ठणठणीत असेपर्यंत लेकी सुनांची बाळंतपणे आटोपलेली बरी.

निकिता : हो ना मावशी, खरंच आहे. सोनिया, निखीलचा निर्णय मला योग्य वाटतो. आमचं पहा नं, मुकुलला जानेवारीत २-३ महिन्यासाठी US ला जायचा चान्स आहे. तेव्हा छान दोघांचही जायचं ठरलं होतं. पण आता शक्यच नाही. डॉक्टर स्पष्टच म्हणाल्या, आता दुसरा कांही विचार करू नका.

मेधा : हे देखील अगदी बरोबरच आहे. अगं पहिल्या प्रेग्रंसीमध्ये. termination चा विचारही करू नये कारण पुढे complication होण्याची शक्यता असते, आता राहिलेत नं दिवस, मग आता Positive acceptance ठेव नी बाळ निरोगी होण्यासाठी प्रसन्न मन व पौष्टिक आहार ही दुसुत्री पक्की लक्षात ठेव.

निकिता : अगं पण उलटयांनी त्रस्त झालेय मी, काही टिकतच नाही पोटात, नी खावसं नाही वाटतं काही. खूप अशक्तपणा वाटतोय.

मेधा : अग निकीता सकाळी उठल्यावर कोरडा नाश्ता, जसं टोस्ट, ड्रायफूड, लाडू, चिक्की खावी म्हणजे उलटीची शक्यता कमी होते. तसेच दिवसभर, नारळपाणी, ताक, ज्यूस, मिल्कशेक असा लिक्वीड डाएट थोडा थोडा घेत राहावा. म्हणजे पोट्यात थोडफार नक्कीच राहिल.

निकीता : शी बाई मावशी, किती कंटाळवाणे, दिवसभर काय चघळतच राहायचे.

मेधा : अगं उलटयांचा त्रास फारतर ३-४ महिने होतो. पण पहिल्या तीन महिन्याचा काळ हा बाळाचा अवयव निर्मातीच काळ असतो. म्हणून योग्य पोषणावर भर द्यायला हवा.

निकीता : हो कां ?

राधा : हो ग बाई आपल्याला हवं गुटगुटीत नातवंड - रोगटमसाला नको .

मेधा : म्हणूनच निकीता, योग्य आहारासोबत प्रसन्न, आनंदी राहण्याचा प्रयत्न करायचा. आपल्या मनस्थितीचा बाळाच्या आरोग्यावर परिणाम होत असतो.

निकीता : हो का ?

मेधा : आईची मानसिकता नकारात्मक असली किंवा तिला नैराश्य असले तर बाळाला जन्मानंतर दमा किंवा अॅलर्जीक आजार होण्याचे प्रमाण जास्त असते.

निकीता : अरे बापरे !

राधा : हो निकीता, कारण नव्हते माहिती तेव्हा, पण तुझी आजी म्हणायची. प्रेग्रन्सीत आई कशी छान फुलासारखी आनंदी टवटवीत असावी. तरीही मेधा तु हिला काही टॉनिक लिहून दे बरं.

मेधा : ते तर मी लिहून देईनच, शिवाय उलट्यासाठीही तिच्या डॉक्टरांनी दिलेल्या ना गोळ्या घेत जा. पण कोणत्याही आजारावर अगदी सर्दी पडस्यावरही देखील आपल्या डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय औषध घ्यायचे नाही.

निकीता : का बरं मावशी

मेधा : काही औषधांमुळे याच काळात व्यंग निर्माण होण्याचा धोका असतो बरं का!

राधा : बरं झालं बाई मेधा तु सांगितलेस ते !

मेधा : आणि हो, डॉक्टरांनी सांगितलेल्या सर्व आरोग्य तपासण्या जसे बीपी, रक्त, लघवी तपासणी संपूर्ण गर्भारपणात कमीत कमी पाच वेळा कराव्याच लागतील. त्या अजीबात टाळायच्या नाही, लक्षात असू दे आणि सोनोग्राफी सुद्धा करायची बरं का ?

निकीता : हो नक्की मावशी, पण आहार व वजन याची कशी काय सांगड घालायची ?

मेधा : हे बघ, ९ महिन्यात तुझे ८-१० किलो वजन वाढायला हवे त्यासाठी दोघांचेही पोषण होईल असा आहार घ्यायचा.

सोनिया : म्हणजे दुप्पट आहार नव्हे, हो ना मावशी ?

मेधा : अगदी बरोबर ! बरं का निकीता शक्यतोवर या दिवसांत हॉटेलिंग टाळावं आणि उघडयावरचे पदार्थ तर मुळीच नको. पण ताज्या, हिरव्या, रंगीबेरंगी भाज्या, फळे, कडधान्य, दूध, दही, नाचणी सर्व धान्ये यांचा आहारत आवर्जून समावेश करावा.

सोनिया : हो तर, मावशी माझी वहिनी तिच्या प्रेग्रंसीत डब्यात रोज सर्व धान्यांचा समावेश असलेले वेगवेगळे पदार्थ करून न्यायची. शिवाय पर्समध्ये सुकामेवा सतत ठेवायचीच.

मेधा : बाळासाठी झबली, दुपटी आणि सरी बिंदल्याची हौस आजी, आजोबा करतीलच, पण गरोदरपणी आणि स्तनपानापर्यंत बाळाच्या आरोग्याची धुरा मात्र पूर्णपणे तुझ्या हातात आहे निकिता.

निकीता : हो गं मावशी, तू सांगितलेलं लक्षात ठेवीन. मी

सोनिया : आता गरम गरम इडली सांबारचा समाचार घ्या आणि निकीता तुझ्या आवडीचे मिल्कशेक पण आहे बरं का !

निकीता : Thank you सोनिया.



ते दूध तुझ्या त्या घटातले

शैलजाताई लगबगीनं दवाखान्यात आल्या आहेत. त्यांची मुलगी अनया आज पहाटेच बाळंत झाली.

शैलजाताई : आले बाई आंधोळ, पूजा उरकून. घरचं बाई बघतात आहेतच. काय म्हणतोय बाळ? त्याच्यासाठी गाईचं दूध घेवून आले आहे. ही बघ बाबांनी बाळासाठी दुधाची बाटली पण आणलीय. तुला तर पाच दिवस तूप, मीठ, भात, मेथीची भाजी.

अनया : अंग आई मला खूप भूक लागलीय. आता सिस्टर येवून गेल्या. बाळाला अंगावर पाजायला सांगितलंय त्यांनी. थोड मला शिकवलंय अंगावर कसं घ्यायचं ते.

शैलजाताई : बाई बाई ! हे काय भलतंच ! अंगं दोन दिवस बाळाला अंगावर बिलकूल पाजायचं नाही. गायीचं दूध द्यायचं अर्ध पाणी घालून. एक तर दूध पुरेसं येणार नाही आणि त्याला पचणार पण नाही.

तेवढ्यांत डॉक्टर येतात.

डॉक्टर : काय अनया कशी आहेस ? बाळाला पाजलं की नाही ?

शैलजाताई : अहो पण डॉक्टर ते दुध बाळाला बाधेल ना, आणि ऐवढंस दूध बाळाला पुरेल तरी का ? मी आणलंय घरून गाईचं दूध. वावडिंग घालून उकळले आहे.

डॉक्टर : अहो ताई, पहिले दोन दिवस दूध कमी, पण घट्ट पिवळसर येतं. आणि ते खूपच गुणकारी, प्रथिनांनी समृद्ध असतं. अहो, देवानीच बाळासाठी घास दिलाय. तो त्याला मिळायलाच हवा. मध किंवा वरच्या दुधाची काहीच गरज नाही. मला सांगा, गवळी गायीचं चिकाचं दूध आणून देतो, ते तुम्ही आवडीनं खाता ना, खरवस म्हणून ! तसचं ते दूध.

शैलजाताई : अगंबाई ! हे माहीतच नव्हते. पण ते अेवढंस दूध पुरेल का बाळाला आणि पचेल ?

डॉक्टर : बाळाच्या भुकेपुरतं दूध नक्कीच येतं. आणखी ऐक सांगू का, बाळ चोखुन दूध पितं ना तेव्हांच पुढे दूध तयार होण्याची क्रिया व्यवस्थित सुरु होते. मग दुसऱ्या, तिसऱ्या दिवशी छान दूध सुटेल. आता पाजलं नाहीतर दूध सादून छाती टणक होवून जाईल आणि इतकी दुखेल की अनयाला बाळाला दूध पाजता येणार नाही. बाळ दूध धरू शकणार नाही. त्यामुळे दूध सुटण्याचं प्रमाण कमी होईल.

शैलजाताई : बरं बाई. बाळाला देते तिच्याजवळ, पाजायला.

डॉक्टर : आता कसं बोलतात? आणि खूप महत्वाचं म्हणजे या चिकासारख्या दूधात खूप रोग प्रतिकारक शक्ति असते. त्यामुळे बाळाला डायरिया, न्युमोनिया असे रोग होत नाहीत. आईच्या दुधातल्या स्निग्धांशामुळे बाळाच्या मेंदूचा वेगाने विकास होतो. पहिले सहा महिने बाळाला फक्त आईचं दूध घ्यायचं. दुसऱ्या कशाचीही गरज नाही. अगदी पाण्याची सुद्धा. बाळाला पाजताना आईच्या शरीरात Oxytocin नावाचं हॉर्मोन तयार होतं. त्यामुळे तणाव, नैराश्य इ. कमी होतं. उच्च रक्तदाब, हृदयरोग, मधुमेह यांच्यापासून बचाव होतो. स्तनांच्या कर्करोगाचा धोकाही त्यामुळे कमी होतो.

अनया : पण डॉक्टर मला खूप भूक लागते आणि आई म्हणते हे खाऊ नको ते खाऊ नको फक्त सोजीच खा.

डॉक्टर : असं नव्हे शैलजाताई, अनयाला बाळाचं पोषण करायचंय, बाळंतपणांत जी झीज झाली ती भरून काढायचीच. तसेच तिचंही पोषण व्हायला हवं की नाही मग तिने भरपूर चौरस आहार घ्यायला हवा की नाही. सकाळी दूध, नाश्ता, दुपारचे जेवण, सायंकाळचे खाणे आणि रात्रीचे जेवण घ्यायलाच हवे.

शैलजाताई : डॉक्टर पाजतांना काही विशेष काळजी घ्यायची कां ?

डॉक्टर : हो ना. पाजतांना बाळाच्या डोक्याखाली छोटीशी उशी, किंवा आईचा हात असला म्हणजे डोकं थोडं वरच्या बाजूला राहिल. आणि हो पाजतांना बाळाची स्तनावरची पकड अगदी बरोबर हवी. स्तनाग्रं आणि त्याच्या

बाजुचा काळा भाग बाळाच्या तोंडात जायला हवा बरं कां? पाजल्यावर त्याला लगेचच झोपवायचं नाही. थोडं खांद्यावर घेवून पाठ थापटायची, ढेकर काढायचा म्हणजे दूध उलटून पडणार नाही. बाळाला जितकं जास्त अंगावर पाजाल तितकं दुधाचं प्रमाण वाढत जाईल. बाळाचं स्तन चोखणं हेच दूध तयार होण्यासाठी जरूरीच असतं.

शैलजाताई / अनया : किती छान समजून सांगितलं सगळं. खरंच आजी म्हणायचीच की आईचं दुध म्हणजे अमृतच !

डॉक्टर : आणि हो अनया, पण पूर्ण चौरस जेवणं घ्यायचं बरं का? हिरव्या पालेभाज्या, उसळी भरपूर प्रमाणात घ्या. अगं, बाळाच्या जन्माबरोबरच आईचाही जन्म होत असतो. म्हणूनच आईचे आरोग्य आणि पोषण महत्वाचे.



बाळाचे रूप पाहता , विसरले साऱ्या वेदना ,
माझा देखील आई म्हणून जन्म झाला पहा ना



तुमच्या बाळाचे पोषण तुमच्या हाती

आरोग्यम् धनसंपदा

सहभाग : नूतन देव, अपर्णा कुळकर्णी, पुष्पा दुर्गे.

आर्थिक संपन्नता आली की लाईफस्टाईल बदलते आणि त्याचा परिणाम आहार शैलीवर होतो. नव्याचा हव्यास न धरता कुटुंबातील वेगवेगळ्या वयाच्या व्यक्तिसाठी योग्य आहार नियोजन केल्याने आरोग्य संपदा प्राप्त होते.

ट्रिंग ट्रिंग

नेहा : (दार उघडते) स्वाति - अगं केवढा दम लागला आहे ?

स्वाति : हुश ! एक जिना चढले तर दमायला झाले बघ ! अगं चाळिशी आली ना.

नेहा : ए, एवढं काही वय झालं नाही हं दमायला. हे पाणी घे आणि एवढं शॉपिंग काय केलं आहेस ?

स्वाति : अगं कसलं शॉपिंग घेऊन बसलीयस ! गेल्या आठवड्यात ह्यांच्या ऑफिस तर्फे फॅमिली हेल्थ चेक अप झाला आणि रिझल्ट पाहून हादरलेच मी.

नेहा : बाप रे - एवढं काय होतं त्यात ?

स्वाति : यांचे बीपी आणि कोलेस्टेरॉल वाढलेलं. माझे वजन जास्त आणि बोन डेन्सिटी कमी झालेली आणि सान्वीचं हीमोग्लोबिन आणि वजन दोन्ही कमी. यश क्रिकेट प्रॅक्टिसमुळे आलाच नाही. पण मध्ये त्यांच्या कोचने भेटायला बोलावलं होत. त्यांचा स्टॅमिना कमी पडतो म्हणे ! म्हणून तर ही सर्व औषधं व डायट पॅक ची खरेदी.

नेहा : तुझ्या सासुबाई कशा आहेत ?

स्वाति : तेच तर आश्चर्य, वयाच्या ७५व्या वर्षी देखील त्यांना काही विशेष आजार नाही.

आत्या : (आतून बाहेर येत) कोण आहे गं नेहा.

नेहा : अगं आत्या, ही माझी मैत्रीण स्वाति, आणि स्वाति, ही माझी आत्या, डॉक्टर आहे बरं का! आणि “कुटुंबाचे आरोग्य आणि आहार” या विषयावर लेडीज क्लबमध्ये व्याख्यान द्यायला आली आहे. तुझ्या सर्व अडचणींवर ती उपाय सांगेल बघ.

स्वाति : (घायकुतीला येवून) खरच आत्या - सांगा बरं पटकन मी काय करावं?

आत्या : अगं थोडं सावकाशीने घे. तुला वाटतंय तसा माझ्याजवळ काही जादूचा दिवा नाही. पण तुला सल्ला मात्र नक्की देईन. आता सांग, घरांत कोण कोण असतं?

स्वाति : आम्ही दोघे, सासूबाई आणि दोघे मुलं. हे तर महिन्यातून पंधरा दिवस टूरवर असतात. बॅग कायम भरलेलीच असते. इथे असले तरी रात्रीपर्यंत मीटिंग्स आणि पाटर्चा. पाहुण्यांसारखे घरी येतात.

आत्या : बरं असो. मुलांचं काय?

स्वाति : यश आहे इंजिनिअरिंग सेकंड ईअरला आणि सान्वी नववीत. ती आपापल्या विश्वात दंग. त्याची क्रिकेटची प्रॅक्टिस आणि तिचे कोचिंग क्लासेस. मी मेली मरमर झटतेय त्यांच्या सर्वांच्या सेवेला. पण कोणालाच पर्वा नाही वैताग आहे नुसता, पण सांगता कोणाला? हं!!! जाऊ द्या !!

आत्या : आजकालच्या सुखवस्तु कुटुंबाचे मॉडेलच आहे तुझ्या घरी. एक किशोरी, एक तरुण, दोन प्रौढ आणि एक वृद्ध. असा चौफेर गट आहे. मग तुमची दिवसभराचे जेवणाचे वेळापत्रक कसे असते.

स्वाति : अहो, प्रत्येकाच्या वेगळ्या तऱ्हा !! सान्विला समोसा बटाटेवडे प्रिय, तर यशला कायम पराठे हवे, नाहीतर ब्रेड आहेच. मग त्याबरोबर सॉस, जॅम, लोणची हवीच. अच्छा !

आत्या : अच्छा ! हो का?

स्वाति : शिवाय वेळी अवेळी भूक लागली तर खायला चिप्स, कुरकुरे, पेस्ट्री, आईसक्रीम, पेप्सी, चॉकलेट्स असतातच. वाढतं वय आहे ना. सगळं आणून ठेवते मी. अगं मुलांसाठीच आहे नं सगळं.

आत्या : बरं. तुझ्या सासुबाई रोज काय खातात गं?

स्वाति : इतकं सगळं घरात असतं तरी त्यांना मात्र ट्रॅडिशनल फूडच लागतं. सातुचं पीठ तर त्यांच्या अगदी आवडीचं.

आत्या : आणि तुमचं दोघांच काय ?

स्वाति : माझं काय? उरेल ते माझं. वेगळं काय करणार? ह्यांचे आपले दौरे असतात. मात्र हे घरी असले की सासुबाईंना हरुप येतो. थालीपीठ, उकरपेंडी, मुटकुळे वगैरे मुद्दाम करतात लेकासाठी !!

आत्या : मुलं खातात का आजीसोबत ट्रेडिशनल फूड ?

स्वाति : छे गं! त्यांना नाही बाई आवडत ?

आत्या : स्वाती, अगं आपला आहार हाच आपल्या आरोग्याचा आरसा आहे बघ. मघाशी तू म्हणालीस ना, सासुबाई आहेत ठणठणीत. त्याचं कारण तूच सांगितलेस. त्या खातात पारंपारिक आहार. तो असतो सकस नी संतुलित. आता तुम्ही जे खाता त्यात निसत्व कॅलरीजचाच भरणा अधिक. शिवाय प्रिझर्वेटिव्हचा मारा, त्यामुळे तुमचे पोषण होत नाही. उलट अशा पदार्थांनी काही प्रमाणात शोषणच होते.

स्वाति : आत्या, म्हणून तर आम्ही व्हिटॅमिनचे डोस घेत असतो.

आत्या : जर तू आहारात योग्य बदल केलास तर व्हिटॅमिनचे डोसची गरज नाही.

स्वाति : हो का ?

आत्या : आजची किशोरी - उद्याची माता, म्हणूनच सान्वीला मातृत्वाची जबाबदारी समर्थपणे पेलता यावी म्हणून तिच्या आहाराबाबत तर तु विशेष जागरूक असले पाहिजे. शिवाय सान्विला व यशला अभ्यास व खेळ दोन्हीसाठी स्टॅमिना टिकण्यासाठी तर योग्य आहार अत्यावश्यक.

स्वाति : (काकुळतीने) मग मी काय करायला हवे आत्या ?

आत्या : सर्व प्रकारची धान्ये, डाळी, कडधान्ये यांचा जेवणात समावेश कर. हिरव्या पालेभाज्या, कोशिंबीरी, फळं म्हणजे जिवंत अन्न.

स्वाति : हो का ?

आत्या : शिवाय वाढत्या वयात दूध पाहिजेच. आवडत असल्यास अंडी खायला हरकत नाही.

स्वाति : अहो पण ह्यांना डाक्टर नी अंडी वर्ज्य केली आहेत. ओट्स आणि म्युसेली खाऊन कंटाळलेयत.

आत्या : तेही बरोबर आहे. वयोमानाप्रमाणे मुलांच्या आणि तुमच्या आहारात फरक असलाच पाहिजे पण ओट्स म्युसलीला भरपूर पर्याय आहेत.

नेहा : आत्या. तू मला मागे सांगितलं होतसं ना. भरपूर भाज्या घातलेले पोहे किंवा उपमा, लाह्यांचा चिवडा, भाजणीचे कमी तेलाचे थालीपीठ, धिरडी, दोसा हे पदार्थ चविष्ट व सकस असतात. आता मुलांना पण ती सवय लागली.

स्वाति : आमच्या सासूबाईंना तर हौसच आहे करून घालायची पण मुलांना कुठे आवडतंय ? त्यांना हवी मॅगी आणि अर्ध्या तासात येणारा पिझ्झा.

नेहा : अगं आपणच मुलांना पटवून द्यावे लागते अणि सवय लावावी लागते. त्यांच्या पुढील आरोग्याच्या दृष्टिने ते हिताचं आहे. त्यांच्या आवडीचे पदार्थ अधूनमधून घायला हरकत नाही. मुलांच्या निरोगी भविष्यासाठी पैशाच्या गुंतवणुकीपेक्षा योग्य आहारातील गुंतवणूक जास्त मोलाची आहे. हे मला पुरेपूर पटले आहे.

आत्या : शिवाय तुझ्या दृष्टिने मेनोपॉजमुळे वाढलेले वजन, शारिरीक व मानसिक थकवा, चिडचिड यावर देखील योग्य आहार आणि व्यायामाला पर्याय नाही.

स्वाति : हो आता काढावाच लागेल वेळ.

नेहा : मगं पटलं न स्वाति तुला! आता तुझ्या स्वैपाकघरातून शत्रुपक्षातील जंकफुडस बाहेर काढ व पारंपारिक पदार्थांशी मैत्री कर. मुख्य म्हणजे स्वतःच्या आरोग्याची काळजी घे. योग्य आहार आणि एक्झरसाईजवर भर दे. म्हणजे तुझा थकवा, चिडचिड सगळं कमी होईल.

आत्या : एक गोष्ट लक्षात ठेवावी, “आपले पोषण आपल्या हाती”

स्वाति व नेहा : खरं आहे. “आपले पोषण आपल्या हाती”

पथ्य-कुपथ्य

अल्का देशपांडे आणि अंजली पारनंदीवार

यू ट्युब लिंक : <https://youtu.be/z8Ni6VvTluQ>

उतारवयात आरोग्याच्या तक्रारीमुळे आहारावर बंधन येतात आणि ती पाळणं कठीणच होतं, पण आहारावर नियंत्रण ठेवलं तरच आयुष्याचे उत्तरायण सुखावह होईल यात शंकाच नाही. डायबिटिसच्या विळख्यात असलेल्या सासुबाईंचे पथ्य सांभाळतांना सूनबाईंची कशी तारांबळ होते ते ऐकू -

सूनबाई : सासूबाई खाऊ नका गोड ।

सासूबाई : अगं, खाते मी नावाला थोडं ।

सूनबाई : गोड खाऊन सुस्ती येते । नको तेवढे वजन वाढते ।

सासूबाई : म्हणून करते पथ्य एवढं - अगं, खाते मी नावाला थोडं ।

सूनबाई : अती गोडाने तोंडाला वीटं । साखर खाऊन किडती दात ।

सासूबाई : म्हणून चाखायच जेवढ्यास तेवढे - अगं, खाते मी नावाला थोडं ।

सूनबाई : सासुबाई खाऊ नका शिरा, तिखट सांजा मी केलाय बरा ।

सासुबाई : कुठे आहे शिऱ्याचं भांडं - अगं, खाते मी नावाला थोडं ।

सूनबाई : आहे जिलबी पाकाने भरली, तुमच्यासाठी केलीय मी चकली ।

सासुबाई : तिने सोलुन निघेल माझ तोंडं - अगं, खाते मी नावाला थोडं ।

सूनबाई : हापुस आंब्याचा केलाय मी रस, तुमच्यासाठी कारल्याचा ज्यूस ।

सासुबाई : मला हवी आहे एखादी फोडं - अगं, खाते मी नावाला थोडं ।

सूनबाई : अहो सासूबाई

थोड्या थोड्याने होत फार, तुम्ही मोठ्या आम्ही काय सांगणार ।

सासुबाई : काय करू आता,

मधूमेहाची आहे माझी रड - अगं, खाते मी नावाला थोडं ।

सूनबाई : रसनेवरती ताबा मिळवा, मिष्टान्न सोडा वाणी गोड ठेवा ।

नका पुरवू जिभेचे लाड, सोडा सासुबाई आता तरी गोड ।

सासुबाई : अगं फिरायला जाईन थोडं - पण खाऊ दे की जरा तरी गोड ।

प्रसंग १६

आरोग्य देवतेची आरती

सहभाग : अल्का देशपांडे, अंजली पारनंदीवार, नूतन देव, छाया तारे

यू ट्युब लिंक : <https://youtu.be/PxCQ8Cc8i3Y?si=Hee3aqr6VPKZtpKe>

धनसंपदा देणारी लक्ष्मी, विद्या देणारी सरस्वती आणि शक्तिदायिनी दुर्गा किंवा काली. ही सर्व देवीचीच रूपे आहेत. या सर्व रूपांच्या उपासनेचे एकत्रित फळ देणारे सर्व समावेशक रूप म्हणजे आरोग्यदेवता. आरोग्य देवतेची आरती सादर आहे.

ओवाळा ओवाळा या आरोग्य देवतेला, या आरोग्य देवतेला
स्त्रीच्या आरोग्याचा झेंडा येथे रोविला ॥ धृ ॥

आरोग्याची महती सांगे संत सज्जन, येथे संत सज्जन ।
तज्ञ डॉक्टरांनी आम्हा दिली शिकवण ।
ज्ञानाची ही ज्योत लावूनी मिटवू अंधारा, आम्ही मिटवू अंधारा ॥ १ ॥

वरण, भात, भाजी, पोळी आमच्या पानांत, हवी आमच्या पानांत
श्लोकानेही करु आम्ही भोजना सुरुवात ।
ताजी भाजी, फळे आम्हा रोज जेवणाला, आम्हा रोज जेवणाला ॥२॥

कन्या आणि माता दोन्ही तुझीच गं रूपे, दोन्ही तुझीच गं रूपे ।
नव्या पिढीच्या आरोग्याशी जोडावे नाते ।
सुदृढतेचे दान द्यावे तुम्ही आम्हाला, द्यावे तुम्ही आम्हाला ॥ ३ ॥

ओवाळा ओवाळा या आरोग्य देवतेला, या आरोग्य देवतेला
स्त्रीच्या आरोग्याचा झेंडा येथे रोविला ॥ धृ ॥

संस्था परिचय

अपंग, महिला-बाल विकास संस्था, नागपूर

अपंग महिला-बाल विकास संस्था या सेवाभावी संस्थेची स्थापना - ३ जुलै १९९३ रोजी झाली. वर्ष २०१८ मध्ये संस्थेचा रजत महोत्सव साजरा करण्यात आला.

स्व. उषाताई संत आणि डॉ. प्रभा बल्लाळ यांच्या प्रेरणेने समाजकार्याची तळमळ असणाऱ्या समविचारी भगिनीनी एकत्र येऊन अपंगाचा समाजात स्वीकार, समावेश आणि सक्षमीकरण करणे, तसेच समाजाच्या विशेषतः महिला आणि बालकांच्या आरोग्यासाठी आहार आणि पोषणाबद्दल जनजागृती अशा दुहेरी उद्दिष्टाने कार्याला सुरुवात केली. वरील उद्दिष्टांना अनुसरून संस्थेने आशादीप केंद्रातर्फे विविध उपक्रम कार्यान्वित केले आहेत. ते असे :

- * आशादीप अपंग पुनर्वसन प्रकल्प
- * आशादीप स्नेही मंडल
- * दिव्यांग शैक्षणिक सुविधा केंद्र
- * दिव्यांग प्रेरणा केंद्र
- * आशादीप उद्योग मंदिर
- * आशादीप आरोग्य पोषण प्रकल्प
- * आहार जागर
- * पोषक आहार उत्पादन केंद्र

संस्थेला कोणतेही अनुदान नाही. कुठलाही सामाजिक कार्य जन सहभागानेच पुढे जाते. आपण देखील आर्थिक व वस्तुरूपाने देणगी देऊन, आमच्या कार्यात सहभागी होण्यासाठी वेळ देऊन, किंवा आमची माहिती इतरांना देऊन योगदान देऊ शकता.

आमचा पत्ता :

अपंग, महिला-बाल विकास संस्था

विदर्भ संशोधन मंडळ परिसर, प्लॉट नं.१, सिव्हिल लाईन्स,
वेस्ट हायकोर्ट रोड, नागपूर. फोन नं. ९८२३३६२९६१, ९४२१२१२४४८

वेबसाईट : www.ashadeepsanstha.org.in

यू ट्युब चॅनेल : [ashadeepsanstha](https://www.youtube.com/channel/ashadeepsanstha)

“एक से भले दो- दो से भले पांच”



आशादीप पोषण पुनर्वसन केंद्र

आशादीप, अपंग महिला बाल विकास संस्था



आजची किशोरी
उद्याची माता
उत्तम पोषण हवे
तिच्या करिता



अपंग, महिला - बाल विकास संस्था नागपूर
द. क्र. 2226548

Reg. No. 413/83, P.F.A. No. 50235

आशादीप केंद्राचे उपक्रम

आशादीप दिव्यांग पुनर्वसन केंद्र

- आर्थिक मदत : साधने, व्यावसायिक प्रशिक्षण, वाहन, भोजन, निवास खर्च इ.
- स्व. पद्मजा डोंगरे स्मृती शैक्षणिक सुविधा केंद्र : ऑडिओ बुक लायब्ररी, वाचन कट्टा, लेखनिक प्रकल्प
- व्यक्तिमत्व विकास केंद्र : व्यक्तिमत्व व कौशल्य विकास, प्रेरक व्याख्याने, स्पर्धा परीक्षेचे मार्गदर्शन
- प्रोत्साहन व प्रेरणा : स्व. उषा संत स्मृती पुरस्कार व दिव्यांग गुणवंत सत्कार
- क्रिडा : अंध महिला क्रिकेट चमूचे संघटन

आशादीप आरोग्य व पोषण केंद्र

- दिव्यांग आरोग्य शिबीर
- आहार जागर
- पोषक आहार उत्पादन केंद्र
- आहार सल्ला व मार्गदर्शन

उद्योग मंदिर

- कागदी व कापडी पिशव्या प्रशिक्षण व विक्री
- पेपर मॅशेच्या वस्तू - प्रशिक्षण व विक्री
- दिव्यांग उत्पादित वस्तूंची विक्री



AshaDeep
आशादीप
Nutrition for all

Calcium Rich Ragi Biscuits	Navanna Atta
Fiber Rich Methi Biscuits	Navanna Suji
Protein Rich Soya Biscuits	Ragi Malt
Uparpendi Mix	Poshankur
Navanna Muthia Mix	Shaktida Five Grain Sattu
Paripoorna Laddoo Mix	Sampoorna

Our Products for your Family Health

Available ONLINE at www.thenutrigood.com

Products initiated by the NGO that supports a special need!

'Ashadeep' Health and Nutrition Centre
Apang, Mahila - Bai Vikas Sanstha
Vadatele: Sandeshwar Mandir Premises, Plot no. 1, Civil lines, WHC Road, Nagpur - 440 001 (M) 9823362161, 9421212448 Email : pnsliit@yahoo.com

Food Product Consultant : Dr. Pratima Shastri, M.Sc., Ph.D.
Former Professor (Food Technology), Laxminarayan Institute of Technology, Nagpur

Think Global – Eat Local



संस्थापिका: स्व. उषावाई संत



आशादीप

अपंग, महिला-बाल विकास संस्था, नागपूर

स्थापना : ३ जुलै १९९३ • रजि. नं. महा/४१३/९३

विदर्भ संशोधन मंडळ परिसर, प्लॉट नं. १, सिव्हिल लाईन्स, वेस्ट हायकोर्ट रोड,
नागपूर - ४४० ००१ चलभाष - ९८२३३ ६२१६१, ९४२१२ १२४४८

E-mail : pnsliit@yahoo.com • Website : www.ashadeepsanstha.org.in

Youtube channel : ashadeepsanstha