१८. वदनी कवळ घेता...

मुखी घास घेता करावा विचार ।
कशासाठी हे अन्न मी सेविणार ।।

वेगवेगळ्या सांस्कृतिक, सामाजिक व कौटुंबिक समारंभांत जेवणाला खूप महत्त्व असते. 'मिष्टान्नम् इतरेजन:' हे मनुष्य स्वभावाला धरूनच आहे, म्हणून अशा समारंभांत पदार्थांचे वैविध्य व रेलचेल असते. यजमान आपल्याला आग्रह करून वाढतात. आपलाही नाइलाज होतो अन् आपल्या ताटात अन्न शिल्लक राहते. अशा वेळी फक्त अन्नच वाया जाते असे नाही, तर त्याबरोबर अनेक घटकांचाही अपव्यय होत असतो.

आज ३१ डिसेंबर. श्रुती जरा नाराजीनंच घरी आली. त्याचं कारणही तसंच होतं. वर्गात तिच्या मॅडमनी तिला नववर्षाचा संकल्प विचारला. इतरांपेक्षा वेगळा संकल्प सांगता न आल्यामुळे ती नाराज झाली. तशीच ती घरी आली आणि ताबडतोब आईबरोबर मावशीकडे गेली. मावशीकडे तिच्या मावसबहिणीचा वाढदिवस होता. झकास बेत होता. गुलाबजाम, केक, कचोरी आणि पुलाव. सगळंच श्रुतीच्या आवडीचं; पण तिनं एक गुलाबजाम खाल्ला अन् डिश बेसिनमध्ये ठेवून दिली.

मावशीनं ते बघितलं. श्रुती उपाशी राहील, म्हणून तिच्या आईच्या कानावर घातलं. घरी आल्यावर आई श्रुतीला खूप रागावली. 'खायचं नव्हतं तर डिश मला का आणून दिली नाहीस?' वगैरे वगैरे. ''मला नाही त्यातलं काही आवडलं,'' श्रुती रागातच म्हणाली. एव्हाना बाबाही आले. तेही श्रुतीला रागावले आणि त्यांनी तिला समजावलं सुद्धा.

खट्टू मनानं श्रुती खुर्चीत मान खाली घालून बसली होती. दूरदर्शनवर बातम्या सुरू होत्या. श्रुतीचे बाबा बातम्या ऐकत होते. श्रुतीनं सहज वर बघितलं. दूरदर्शनवर दाखवलेली मेळघाटमधील कुपोषित बालकं तिनं बघितली आणि लगेच विचारलं, ''बाबा ही बालकं अशी वाळलेली का आहेत हो?'' ''बेटा, त्यांना पुरेसं जेवण मिळत नाही, त्यामुळे प्रोटिन्स, व्हिटॅमिन्स, मिनरल्स त्यांना मिळत नाहीत, म्हणून ती अशी वाळलेली आहेत.'' बाबांनी सांगितलं.

एवढ्यात आई बाहेर येत म्हणाली, ''आणि ज्यांना जेवायला मिळतं ते टाकून देतात. श्रुती, अगं असं जेवण टाकून देऊ नये. ''

''माझ्या ऑफिसमध्येसुद्धा आज, किती अन्न पानांत टाकलं आणि त्यात किती लोक जेवू शकतात, याचा, केटरिंगवाला बोर्ड लावतो.'' बाबा म्हणाले.

श्रुती उत्साहानं उडी मारून आईला म्हणाली, ''आई नववर्षाचा संकल्प सुचला. मी यापुढे कधीही पानात अन्न टाकणार नाही.''

अन्न शिजवण्यासाठी लागणारे इंधन, गॅस यांचा अपव्यय होतो. खनिज तेल, लाकूड ही इंधने दुर्मीळ होत चालली आहेत. ती वाया घालवणे योग्य नाही.

अन्नपदार्थ तयार करताना मसाले, तेल, तूप वापरतात. पालेभाज्या, फळभाज्या यांच्या वापरांतून पदार्थ बनतात. या घटकांचा देखील अपव्यय होतो.

आपण पानात चपाती, भाकरी, भात असे कितीतरी अन्नपदार्थ टाकतो, त्यामुळे धान्याची देखील नासाडी होते.

अन्न शिजवणाऱ्या व ते शिजवण्यासाठी पूर्वतयारी करणाऱ्या, जसे-पुऱ्या, चपात्या करणारे, भाजी चिरणारे, अन्न वाढणारे, भांडी घासणारे व धुणारे अशा अनेक व्यक्तींचे कष्ट वाया जातात.

उरलेले अन्न कचराकुंडीत फेकून दिले जाते. अन्न खराब झाल्याने त्या परिसरात दुर्गंधी पसरते. अन्नकचरा ही एक समस्या बनू लागली आहे.

जरा विचार करूया.

वदनी कवळ घेता नाम घ्या मातृभूचे ।
सहज स्मरण होते आपल्या बांधवांचे ।।
कृषिवल कृषिकर्मी राबती दिनरात ।
श्रमिक श्रम करूनि वस्तू त्या निर्मितात ।।
स्मरण करूनि तयांचे अन्न सेवा खुशाल ।
उदरभरण व्हावे चित्त होण्या विशाल ।।

आपण हे करू शकतो.

जेवणाऱ्या लोकांना खूप आग्रह करू नका. जेवताना लोक जे मागताहेत ते पदार्थ त्यांना मिळताहेत का, एवढेच यजमानाने पाहणे गरजेचे आहे. लोक पोटभर जेवतात, हवे ते मागून घेतात. त्यांना जास्तीचे अन्न वाढू नका.

आपल्या समारंभाचे स्वरूप मर्यादित ठेवून, जेवणामध्येदेखील अन्नपदार्थांची संख्या कमी ठेवावी, जेणेकरून बनवलेले सर्व अन्नपदार्थ खाल्ले जातील व संपतील.

स्वेच्छाभोजनामुळे जेवणारे लोक त्यांना हवे तेच व हवे तेवढेच पदार्थ वाढून घेतात, त्यामुळे पानात पदार्थांची रेलचेल होत नाही व अन्न वाया जात नाही.

वाया जाणारे अन्न फेकून देण्यापेक्षा गरजू व भुकेलेल्यांना द्यावे.

अन्नावर अवाजवी खर्च करून अन्न वाया घालवण्यापेक्षा त्या पैशांतून गरजू, गरीब, होतकरू विद्यार्थ्यांना, व्यक्तींना मदत करावी. आपला समारंभ घरगुती व मोजक्या व्यक्तींच्या उपस्थितीत पार पाडून जेवणावळींना फाटा द्यावा. त्यातून वाचणारी रक्कम एखाद्या अनाथाश्रमाला देणगी म्हणून दिली, तर त्यामुळे समाजातील दु:खितांना, गरजूंना थोडासा दिलासा मिळेल.

शोध घेऊया.

कुपोषण ही एक खूप मोठी समस्या आहे. आदिवासी, दुर्गम भागांत या समस्येचे भयावह स्वरूप पाहायला मिळते. आंतरजालावरून या समस्येची खालील प्रश्नांच्या आधारे माहिती करून घ्या.

(१) ही समस्या का निर्माण होते?
(२) या समस्येच्या निराकरणासाठी कोणकोणत्या संस्था कार्य करत आहेत?
(३) या संस्था कोणत्या स्वरूपाचे काम करतात?
(४) तुमच्या परिसरात एखादे कुपोषित बालक तुमच्या निदर्शनास आल्यास तुम्ही त्याच्यासाठी काय कराल, ते लिहा.

चर्चा करूया.

(१) आपण वाढदिवसाला कोणकोणत्या गोष्टींसाठी खर्च करतो?
(२) मी माझा वाढदिवस कसा साजरा करू इच्छितो/इच्छिते?
(३) हॉटेलमधील उरलेल्या अन्नाचे काय करतात?
(४) काही कारणास्तव अन्न शिल्लक राहिले, तर तुमच्या घरी त्याचे काय करतात?

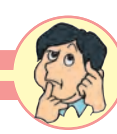
लक्षात ठेवा :

जेवढी भूक आहे तेवढेच खाणे म्हणजे प्रकृती.

जेवढी भूक आहे त्यापेक्षा जास्त खाणे म्हणजे विकृती.

आपल्या जेवणातील दोन घास भुकेलेल्यांना खाऊ घालणे म्हणजे संस्कृती.

स्वाध्याय



प्र. १. श्रुतीच्या नाराजीबाबत तुमचे मत लिहा.

प्र. २. आई श्रुतीवर का रागावली?

प्र. ३. श्रुतीला नवीन वर्षाचा कोणता संकल्प सुचला?

प्र. ४. खालील ओळींचा तुम्हांला समजलेला अर्थ लिहा.

मुखी घास घेता करावा विचार ।
कशासाठी हे अन्न मी सेविणार ।।

- **खाली काही कृती दिलेल्या आहेत. त्या योग्य की अयोग्य आहेत ते ठरवा. पुढे दिलेल्या चौकटींमध्ये ते नोंदवा.**

(अ) वैभवी शाळेत येताना घरी डबा विसरली. त्या वेळी अनुजाने स्वत:च्या डब्यातील पोळीभाजी तिला दिली.

(आ) राजेंद्र सतत बाहेरचे जंकफूड खातो.

(इ) यास्मिन टीव्ही बघत जेवण करते.

(ई) आनंद जेवण करण्यापूर्वी हात स्वच्छ धुतो.

(उ) पीटर जेवताना खूपच बडबड करतो.

(ऊ) रूपाली सर्व प्रकारच्या भाज्या खाते.

आपण समजून घेऊया.

- **खालील शब्द वाचा.**

पितो, महिमा, खजिना, पादुका, झोपवितो, गरिबी, बिया, लिली, पहिली, पुरी, चुका, बाहुली, वनिता, विहिरी, सगुणा, भिडू, जिना.

वरील शब्दांतील शेवटच्या दोन अक्षरांचे निरीक्षण करा. काय जाणवले?

या शब्दांतील शेवटच्या अक्षराला काना, मात्रा, वेलांटी, उकार अशी बाराखडीतील चिन्हे (दीर्घ स्वरान्त) आहेत आणि शेवटून दुसऱ्या अक्षरांतील इकार व उकार ऱ्हस्व आहेत.

शब्दांतील शेवटचे अक्षर दीर्घ स्वरान्त असेल, तर त्या आधीच्या उपान्त्य अक्षरातील इकार व उकार ऱ्हस्व लिहितात.

या नियमाला अपवाद म्हणजे जेव्हा एखाद्या शब्दाला प्रत्यय लागतो तेव्हा सामान्यरूपातील नामाचे उपान्त्य अक्षर ऱ्हस्व होत नाही.

उदा., पालीला ✓ पालिला ✗

बहिणीला ✓ बहिणिला ✗

- **खालील चित्रांची नावे लिहा.**