सत्यमेव जयते

LIVING A HEALTHY LIFE : A CASE OF A WARLI GIRL

(Volume I)

BY

Dr. NICOLA PAWAR

M.B.B.S. PhD.(Germany)

Dr. ROBIN TRIBHUWAN

MA, MSc, PGDM, PhD.

Tribal Research & Training Institute,

28,Queen"s Garden Maharashtra State, Pune.

2007

सत्यमेव जयते

आदिवासी संशोधन पत्रिका- विशेषांक

TRIBAL RESEARCH BULLETIN

SPECIAL ISSUE

First published - 2006

(C) Authors

Published by

Tribal Research & Training Institute,
Government of Maharashtra
28,Queens Garden, Pune-411001
Phone : 020 - 26362071, 2632772

Printed at :
Photo Zinco Press,
Government of Maharashtra,
Pune.

Tribal Research & Training Institute,
Maharashtra State, Pune

Vol.XXIX No. 2 September, 2006

CONTENTS

- Contents i
- Message ii
- Foreword iii
- Preface iv

1) Lahani's Home 1
2) Unique Family 3
3) Lahani's Daily Routine 6
4) Pressure From Relatives 11
5) A New Home 12
6) The Wedding 13
7) First Pregnancy 15
8) Child Care 17
9) Companion for the first child 22
10) Health Values 22
11) Lahani's decision to work as a I.C.D.S worker. 23
12) Appendix 25

सत्यमेव जयते

MESSAGE

Dr. Vijaykumar Gavit,
Minister,
Tribal Development, Government of
Maharashtra,
Mantralaya,
Mumbai - 4000 32

Reaching the unreached tribal communities, especially those ones in the interior areas has been one of the goals of the Tribal Development Department. Ashram, Zilla Parishad and ICDS schools have served as platform to reach tribals in hilly and remote areas. These grass root level educational institutes have certainly changed the lives of many tribal students.

I strongly believe that, "Education is not prepatation for life, Education is life itself." I am extremely glad to know that Dr. Nicola Pawar and Dr. Robin D. Tribhuwan have created an innovative educational tool to spread the message of positive health and development among the tribals. I am sure these two volumes will reach the grass root level institutions such as Ashram Schools, Anganwadis, Zilla Parishad Schools & Panchayat Raj Institutions. I wish the authors and this educational venture success.

Dr. Vijay Kumar Gavit

FOREWORD

Maharashtra ranks second in the country as regards the size of tribal population is concerned. There are 45 tribes in the State, having a population of 85.77 lakhs. Each tribe has its own dialect, which differ from the regional languages. One of the main characteristics of tribals is that they do not have script for their dialect.

Tribes such as the Warlis of Thane in Maharashtra, Saoras of Orissa, Rathwa of Gujarat, Bhils and Gonds of Madhya Pradesh have developed indegenous forms of paintings which are a medium of communication. For example, the Warli paintings, drawn on the walls communicate to the new couple, the significance of family life, religion, society and sexual life.

Dr. Nicola Pawar and Dr. Robin D. Tribhuwan have used Warli paintings, a form of traditional folk media to convey the tribals, the message of positive health and significance of progress and development. I hope these two volumes will spread the message of health and development among the tribals.

I would like to acknowledge the contribution of Warli painters, Manki Wayada, Shanker Chipat, Nathu Dehu Sutar, Pandu Rajad, Kisana Pasari and Raghunath Vangad who drew the illusrations for these volumes.

I wish this educational venture success.

Dr. Sharad Kinkar, IAS.
Commissioner,
Tribal Research & Training Institute,
Maharashtra State, Pune 1

PREFACE

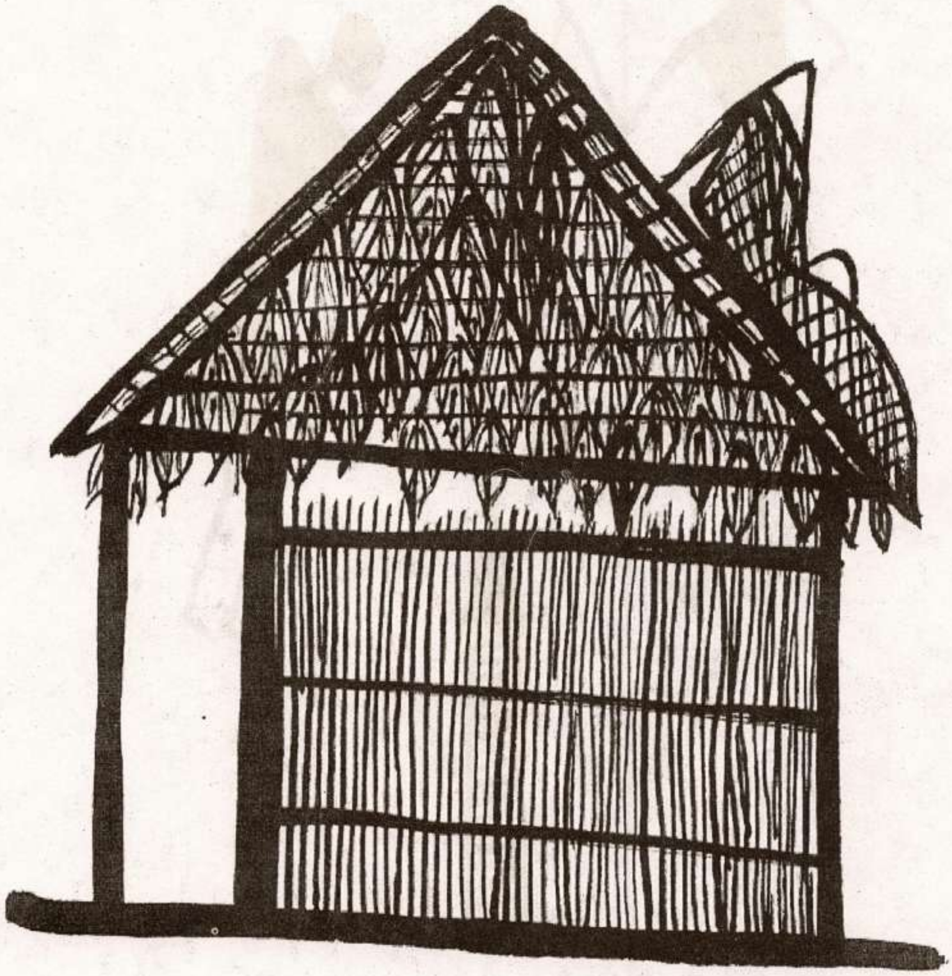
This book has been written by us keeping in view the uneducated tribal women. As Ambassadors of positive health, we believe that we must build on what is available, and hence decided to use Warli painting figures to convey the message of positive health to the tribals. A case study of Lahani – a Warli girl, has been used as an illustration to make our message more effective and culturally acceptable.

This book will be of immense help to grass root level workers such as the Auxillary Nurse Midwife, Integrated Child Development Scheme workers, primary school teachers, students of VIIIth, IX th and Xth grade Ashram and Zilla Parishad schools, Adult Education teachers, tribal students staying in Government Hostels and N.G.Os working in Tribal Areas.

As Health Ambassadors, we hope and pray that this book reaches all the tribal villages, blocks and districts of the country. We firmly believe and pray that, this little spark of healthy living, may kindle hopes of many tribal families in the country.

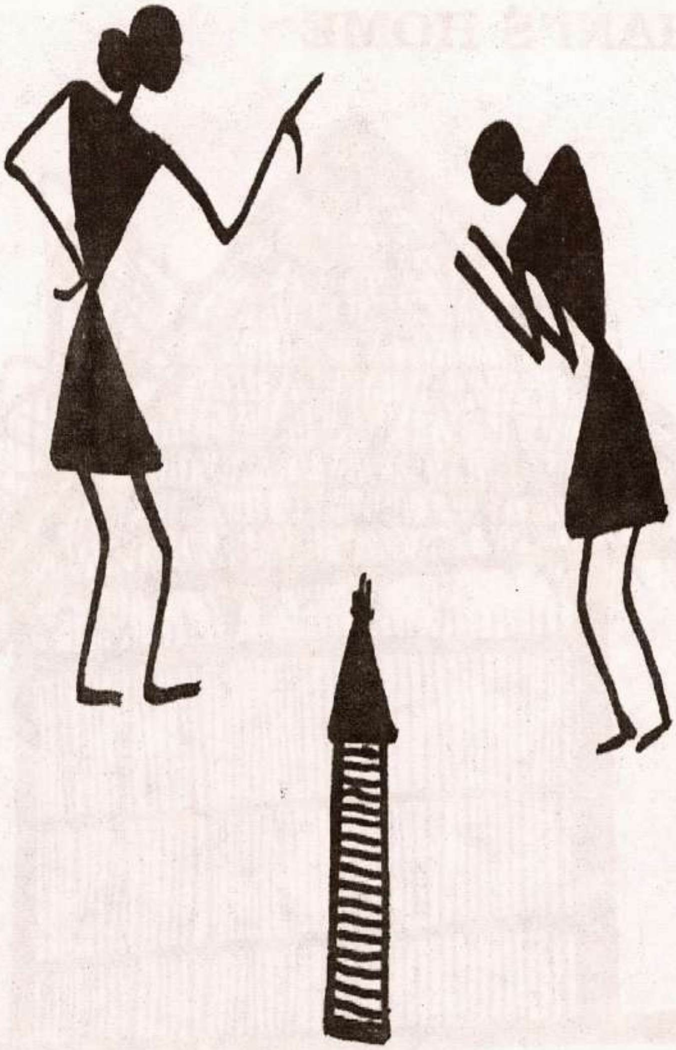
Dr. Nicola Pawar
M.B.B.S Ph.D. (Germany)
Dr. Robin D. Tribhuwan
MA, MSc, PGDM, Ph.D

(1) LAHANI'S HOME



Lahani's House

- Lahani a ten year old girl lived with her parents and her only sister named Tambdi in a small Warli hamlet.
- Her father, Kisana and her mother Jaibai decided to have only two children and give them quality care.



Kisana & Jaibai- Lahani's Parents

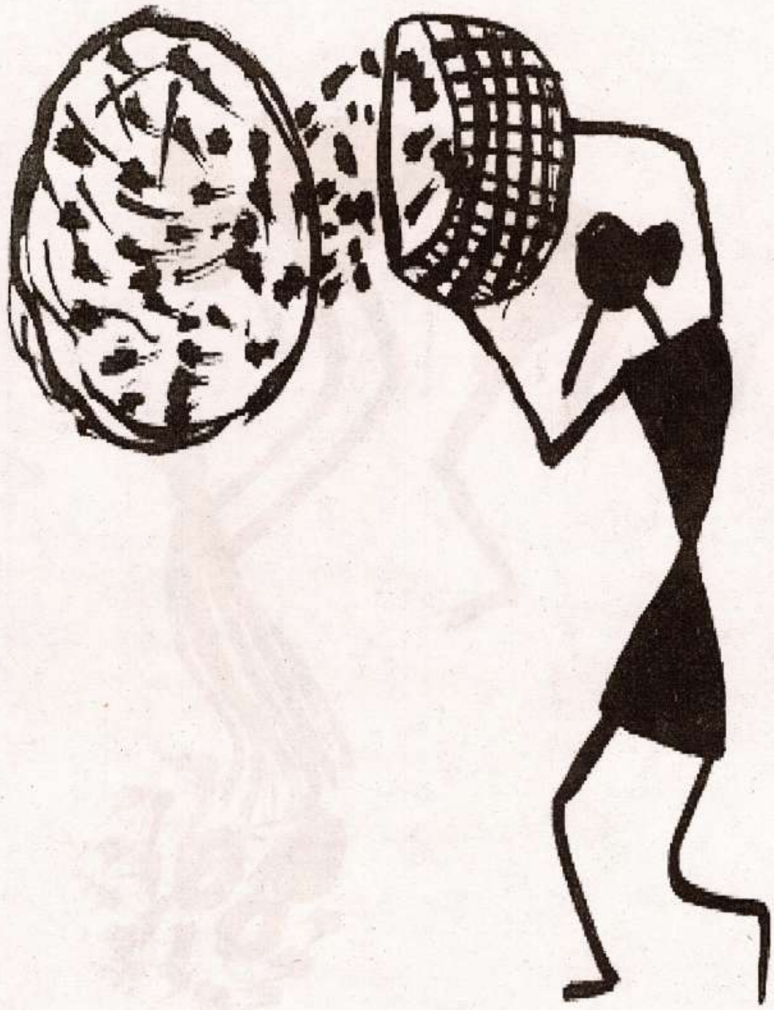
- Lahani was in Vth grade and her younger sister Tambdi was in IIIrd grade.
- Out of the 30 Warli families in the hamlet Lahani's family was different from others in many ways.

(2) UNIQUE FAMILY

- It was a small happy family of Kisana & Jaibai with two daughters.
- Lahani's family kept their house and the surroundings clean.

Jai bai cleaning up her courtyard

- All of them were habituated to throw garbage in their family garbage pit outside the village. Even dry leaves and cowdung would go into the pit.



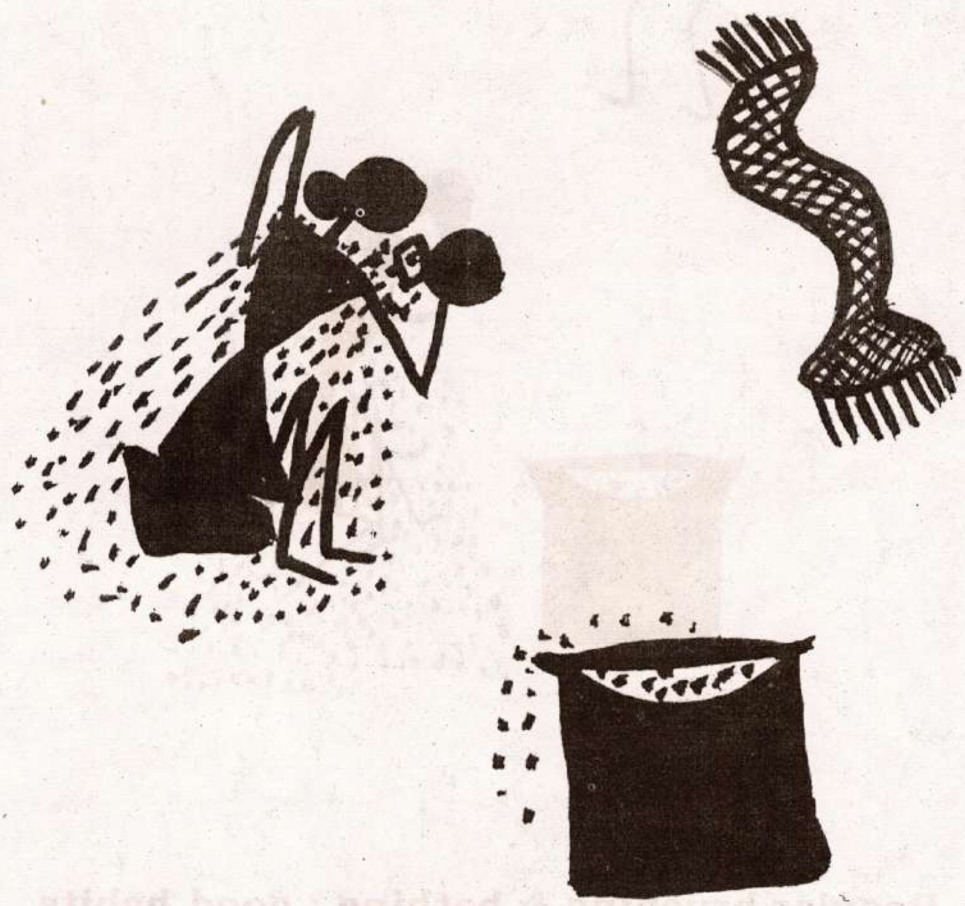
Throwing garbage in the right place

- All four would brush their teeth, take bath with soap twice a day, wear clean clothes and wash soiled clothes every alternate day.

Regular brushing & bathing : good habits

(3) LAHANI'S DAILY ROUTINE

- Lahani wakes up at 6.00 am.
- She brushes her teeth.
- Takes a pot of water to go to the open air toilet.
- After she is back she washes her hands with soap.
- She then takes bath



Lahani having Morning bath

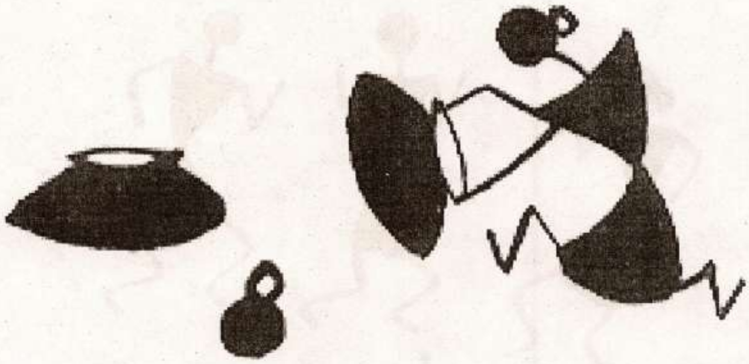
- Puts on her clean school uniform.
- Her mother gives a breakfast. She brushes her teeth, to remove breakfast particles between the teeth.
- Lahani helps her sister Tambdi with her morning duties.
- At 8 am. both of them are off to school.

Lahani in her Class room

- In the school, Lahani behaves well, respects her teachers and studies hard.

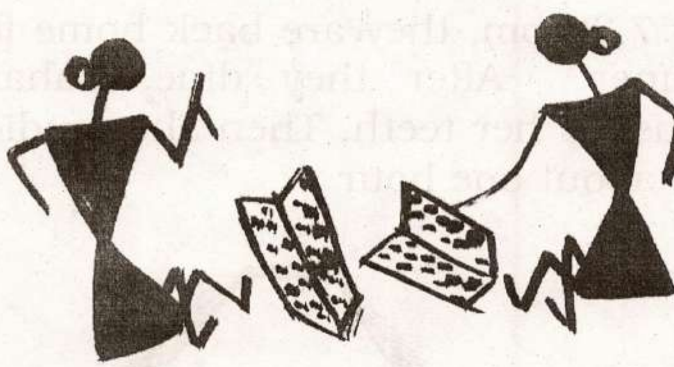
Play time for the sisters

- At 1 pm, Lahani and Tambdi are back home.
- As soon as they are back home Lahani ensures, that both she and Tambdi have a wash, before they have lunch.
- Lahani then helps her mother to clean the vessels.



Lahani cleaning vessels

- At 3 pm, both the sisters rest for an hour or two.
- By 5 pm, after having a wash, they sit and do their home work.



Lahani & Tambdi doing their homework

- At 6.30 pm, its play time for the sisters. They play with their friends.

Playing with friends

- By 7.30 pm, they are back home for dinner. After they dine, Lahani brushes her teeth. Then she studies for about one hour .

Family having dinner

- At 9 pm, Lahani goes to bed. Well that was her routine, till she reached the Xth grade.

Early to bed, early to rise

4) PRESSURE FROM RELATIVES

- Among the Warlis girls get married at an early age, between the age 12 and 16.
- Lahani was already 16 and in Xth grade. Her grand parents pressurized Kisana to get Lahani married.
- Well, Lahani refused. Her teacher Neelima Wadu, who was a progressive Warli woman had told Lahani, that it is illegal to get married before the age of 18. The teacher also mentioned, that a mother needs to be healthy to have healthy children.

- Lahani requested her parents that she wants to pursue her higher studies. A social worker of an N.G.O. got her admitted into a Government hostel. For five years she worked hard and completed her graduation.

Lahani busy with domestic work

5) A NEW HOME

Lahani's new home

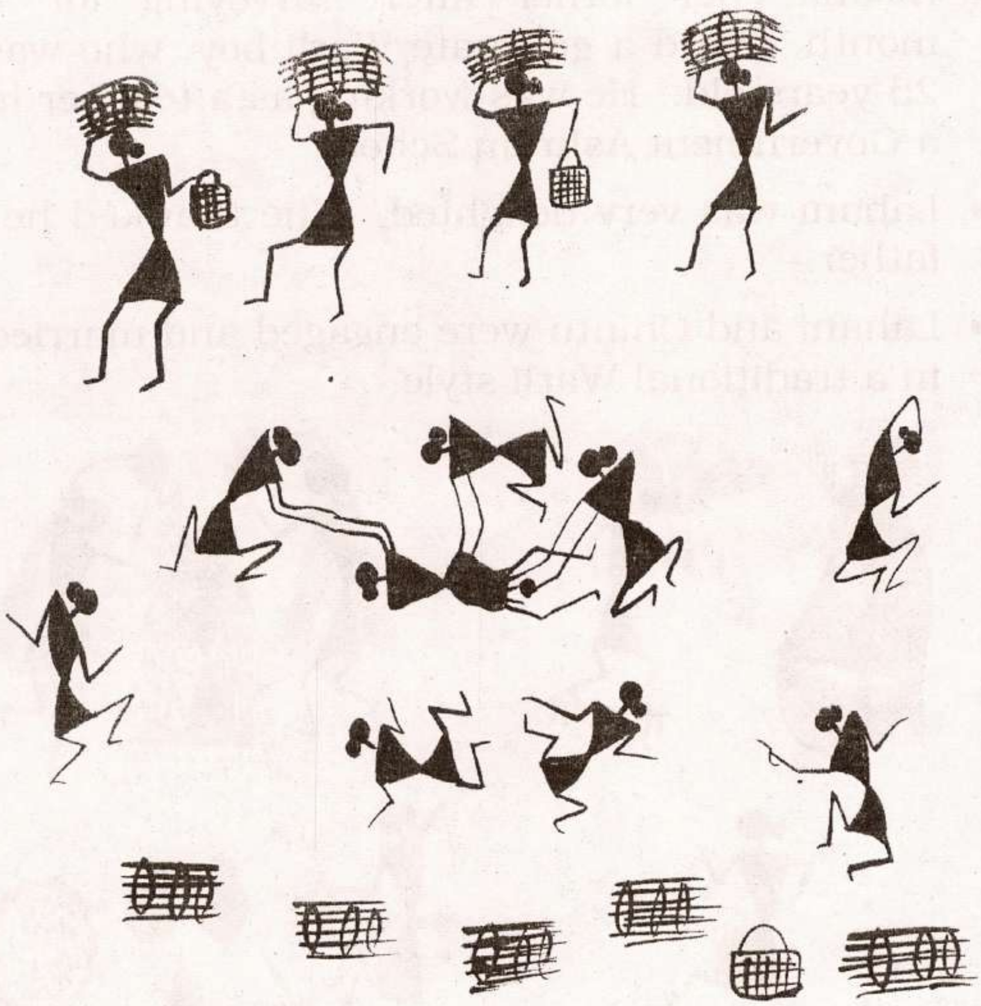
- Lahani was 21 by now and had to get married.
- She requested her father to look for a graduate boy.

6) THE WEDDNG

- Kisana, her father after surveying for a month, found a graduate Warli boy, who was 25 years old. He was working as a teacher in a Government Ashram School.
- Lahani was very delighted. She thanked her father.
- Lahani and Chintu were engaged and married in a traditional Warli style.

Traditional wedding ritual

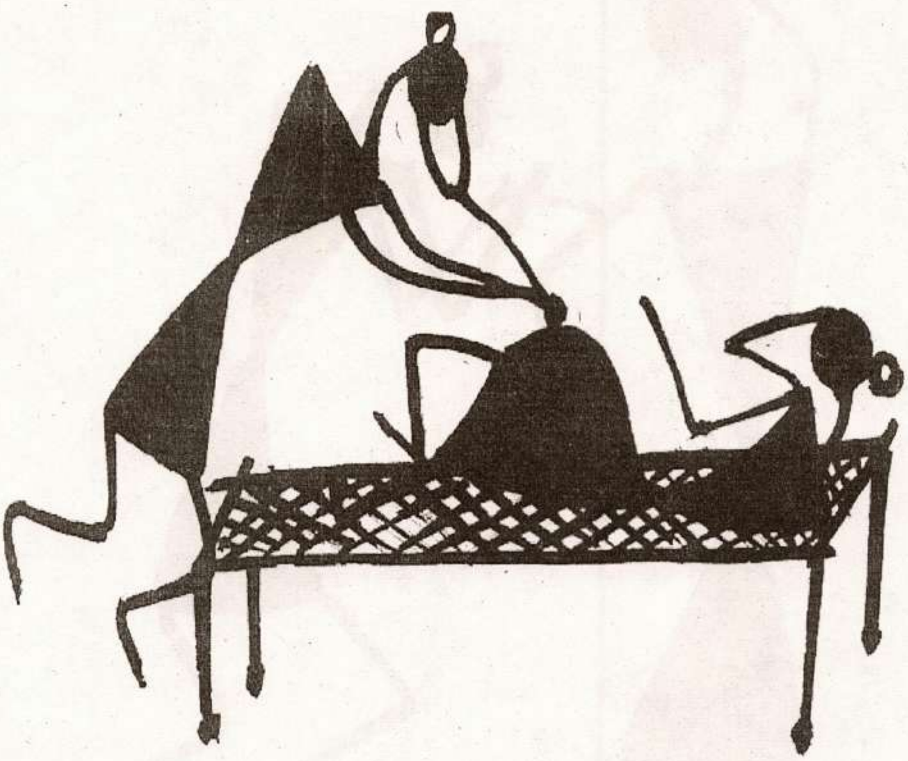
- They waited 6 months to get to know each other, then they decided to have children.
- So Lahani went to the Primary Health Center, she got a Tetanus booster injection and she got folic acid and iron tablets to take daily. She wanted a healthy baby.



Trained midwife performing delivery

7) FIRST PREGNANCY

- During pregnancy, she ate balanced meals of rice, dal, vegetable and fruits. She also saw the A.N.M. at the subcentre to get advice and get registered.



Check up during pregnancy

- With the money received under matrutva Anudan Yojna, (Financial Incentives to pregnant women) Lahani regularly bought green vegetables and fruits for herself.

• Lahani delivered a healthy baby girl called Manki in the local Primary Health Centre. Lahani and Chintu were full of joy.

Injection taken by Lahani

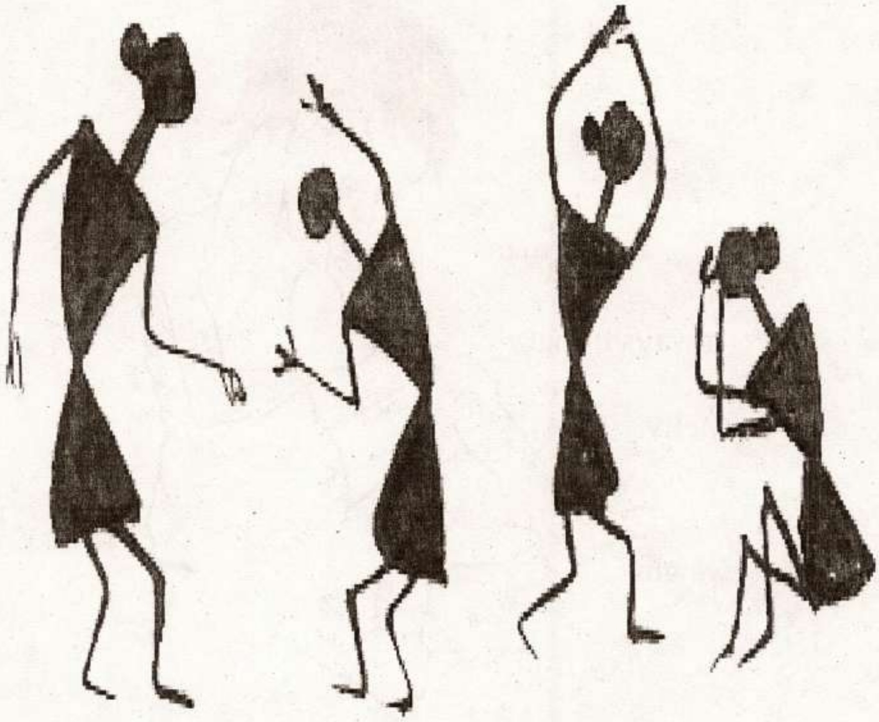
- Lahani wanted her daughter to grow strong and healthy. She was fully breast feeding, till Manki was 5 months old.

The Healthy family

8) CHILD CARE

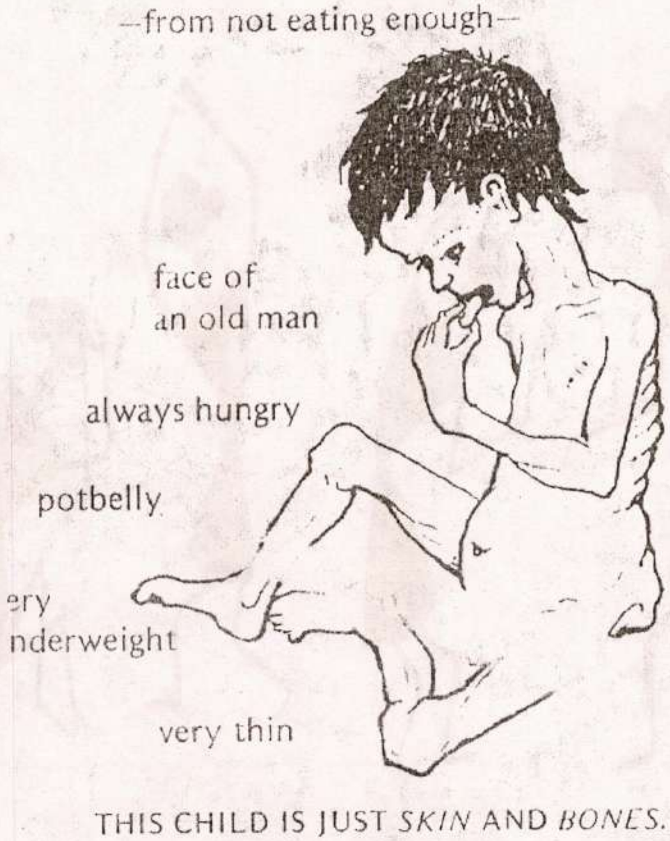
- Then she gave rice with a little oil or ghee, plain dal and some washed vegetables or fruits for lunch, but was still breast feeding 4 times a day.

- When Manki was one year old, Lahani stopped breast feeding and gave her daughter 5 small meals per day, since babies have a small stomach only.
- Lahani worked hard to prepare healthy balanced meals for her family.
- She cooked rice and nagli bhakar to give energy, she gave dal, milk and grounded nuts regularly and some times eggs, chicken meat and fish because their proteins are good for the brain, the bones and the muscles.
- She also knew that you need vitamins and minerals for healthy blood, teeth and bones. In her vegetable patch (kitchen garden)behind the house she grew green leafy vegetables and carrots. She also had a papaya, a banana and a fig tree.
- Lahani always covered her food bowls, so the flies and other insects cannot touch it and bring diseases to her family.
- Lahani had seen malnourished children in her village. Some were so poor, they did not have much to eat at all. The children had a big round belly, but very thin arms and legs and the faces looked very old.



Malnourished children

Other children had rice and bhakar to eat, but their parents did not give them dal, eggs or chicken. They did not get vegetables or fruits either. These children looked different, their hands, feet and face were swollen, but arms and legs were thin, they could not grow healthy muscles. They had sore and peeling skin; their hair had a brown orange color and they were rather short for their age. Although they were not hungry, they were not healthy enough to concentrate at school.



Malnourished child

- Lahani also knew another important way to keep her daughter healthy : injections/ immunisations. The A.N.M. at the center gave her all the information about it, when Manki was born.
- At birth Manki was given an injection against Tuberculosis.

Injection against Tuberculosis.

- After six weeks she got another injection against Tetanus, Diphtheria and whooping cough (DPT) and the Polio-drop.
- At the age of 3 months Lahani took her daughter again to the PHC for the 2nd DPT – injection and 2nd polio drop.
- Half a year later, when Manki was 9 months, she got her 3rd DPT and Polio immunization. She got one injection against measles and one against rubella (German measles).
- Lahani always took the immunization card with her to the PHC in which the nurse wrote down the given injection and the date on which it was given. So the doctors could see

immediately which illness Manki was protected from, should she have a fever.

- Lahani and Chintu were delighted with their daughter growing healthy and happily.

9) COMPANION FOR THE FIRST CHILD

- After two & half years they decided to have one more child to give company to their daughter.
- Their second born was also a baby girl. Lahani and Chintu were happy with the birth of Pali.

10) HEALTH VALUES

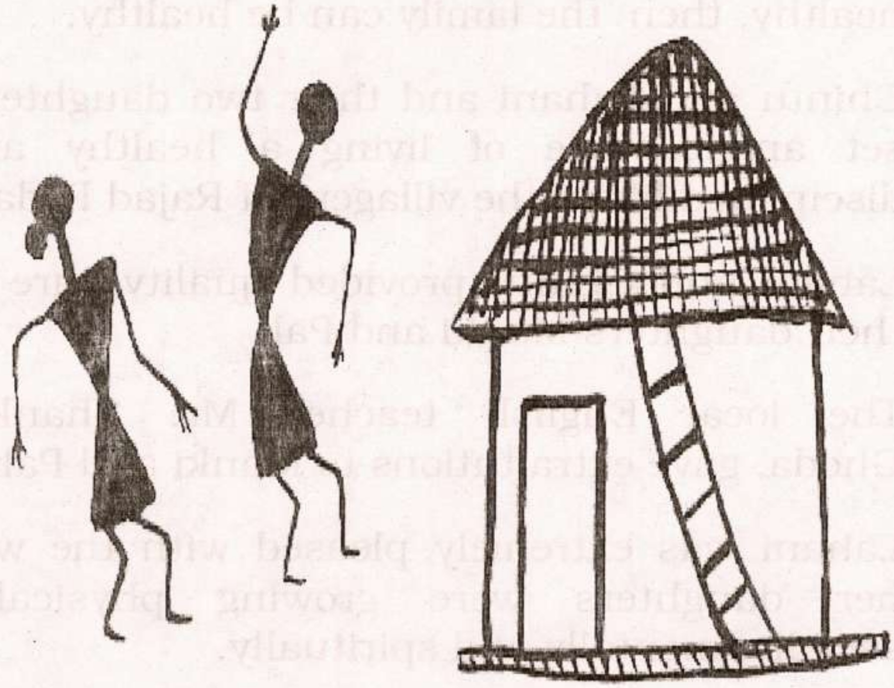
- Lahani told Chintu, that she would go for family planning operation, but to her surprise, Chintu said, "I will go for Vasectomy. Lahani laughed and said the villagers will make fun of you. He replied I don't care !
- I want to prove them wrong exclaimed Chintu !
- He went ahead with the vasectomy. The men in the village made fun of him. Chintu explained to them that their women work hard for 12 to 16 hours a day. I don't want my wife to suffer more. She has already delivered two babies. I want her to be

healthy. I believe if women (mothers) are healthy, then the family can be healthy.

- Chintu and Lahani and their two daughters, set an example of living a healthy and disciplined life to the villagers of Rajad Pada.
- Lahani and Chintu provided quality care to their daughters Manki and Pali.
- The local English teacher Mr. Shanker Ghoda, gave extra tutions to Manki and Pali.
- Lahani was extremely pleased with the way her daughters were growing physically, socially, mentally and spiritually.

11) LAHANIS DECISION TO WORK AS A ICDS WORKER

- One evening when Kisana returned home, Lahani expressed her desire of becoming an Anganwadi worker (Pre School Teacher) in her village and work with tribal women, so as to empower them.



Lahanis Decision to work as a ICDS worker

Appendix – I

REFERENCES

a) Times article: TIME GLOBAL HEALTH 2005, nutritionist Vicky Alvarado, Honduras

b) Infectious diseases and Immunization Sing, Prasad, Kumar, Suman (Immunization time table)

c) Where there is no doctor, David Werner

d) Tribal Development schemes, 2003, Tribal Development Department, Government of Maharashtra, Mantralaya, Mumbai

निरामय जीवनमान- गोष्ट एका वारली मुलीची

(भाग-१)

लेखक

डॉ.निकोला पवार

एम.बी.बी.एस. पीएचडी. (जर्मनी)

डॉ.रॉबिन त्रिभुवन

एम.ए.एम.एस्सी.पीजीडीएम,पीएचडी

आदिवास संशोधन व प्रशिक्षण संस्था,

महाराष्ट्र राज्य, पुणे ४११ ००१

२००७

R – 2
3

●	अनुक्रमणिका	27
●	संदेश	28
●	प्रस्तावना	29
●	लेखकांचे मनोगत	30
१)	लहानीचे घर	31
२)	वैशिष्टयपूर्ण कुटुंब	33
३)	लहानीचे दैनिक नित्यकर्म	36
४)	नातेवाईकांकडून दबाव	41
५)	नवीन घर	42
६)	विवाह	42
७)	पहिले गरोदरपण	44
८)	मुलाची काळजी	46
९)	पहिल्या मुलीसाठी सोबती	50
१०)	आरोग्यमुल्ये	50
११)	लहानीचा अंगणवाडी सेविका म्हणून काम करण्याचा निर्णय	51
१२)	परिशिष्ट	52

संदेश

डॉ.विजयकुमार गावीत
मंत्री,
आदिवासी विकास,
महाराष्ट्र राज्य, मंत्रालय,
मुंबई

अतिदुर्गम भागातील आदिवासी जमातीपर्यंत पोहोचणे हे आदिवासी विकास विभागाचे प्रमुख उदिष्टय आहे. आश्रमशाळा, जिल्हा परिषद शाळा तसेच एकात्मिक बाल विकास अंगणवाडी यांच्या माध्यमातून हे उदिष्टय साधण्याचा प्रयत्न केला जातो. हया प्रयत्नातूनच आदिवासी विद्यार्थ्यांचे भवितव्य बदलण्यास अतिशय मदत झालेली आहे.

मला असा विश्वास वाटतो की, आयुष्य घडविण्यासाठी शिक्षण असते असे नाही तर आयुष्य हेच शिक्षण आहे. डॉ.निकोला पवार व डॉ.रॉबिन त्रिभुवन यांनी आरोग्यविषयक संदेश देण्यासाठी केलेला हा प्रयत्न अतिशय स्तुत्य आहे. मला खात्री वाटते की, हया पुस्तकाचे दोन्ही भाग आपल्या आश्रमशाळा, अंगणवाडी, जिल्हा परिषद शाळा व पंचायत राज संस्था यांना नक्कीच मार्गदर्शन ठरतील. माझ्या त्यांना हार्दिक शुभेच्छा

डॉ.विजयकुमार गावीत

प्रस्तावना

भारतातील आदिवासी लोकसंख्येच्या आकडेवारीत महाराष्ट्राचा दुसरा क्रमांक लागतो. महाराष्ट्रात एकूण ४५ आदिवासी जमाती आहेत व त्यांची लोकसंख्या ८५.०७ लाख इतकी आहे. प्रत्येक आदिवासी जमातीची स्वत:ची बोलीभाषा आहे. स्थानिक भाषेहून बोलीभाषा वेगळी आहे. आदिवासी बोलीभाषेचे प्रमुख वैशिष्ठय म्हणजे त्याला स्वतंत्र लिपी अस्तित्वात नाही.

काही आदिवासी जमाती उदा.वारली (ठाणे महाराष्ट्र) सॉवरा (ओरिसा), राठबा (गुजरात), भिल्ल व गोंड (मध्यप्रदेश) यांनी चित्रकलेच्या माध्यमातून इतरांशी संवाद साधण्याचे प्रभावी साधन विकसित केले आहे. वारली चित्रांमधून कौटुंबिक जीवन, धर्म, संस्कृती, समाज यांचे ज्ञान नवदांपत्याला दिले जाते.

डॉ.निकोला पवार व डॉ.रॉबिन डी.त्रिभुवन यांनी वारली चित्रशैलीचा उपयोग आदिवासी समाजाला चांगले आरोग्य, प्रगतीचा संदेश व उन्नतीचे महत्व पटवून देण्यासाठी उत्तम प्रकारे केला आहे. मला आशा वाटते की, हया दोन भागातून आरोग्याचा व प्रगतीचा संदेश आदिवासीपर्यंत निश्चितपणे पोहोचेल.

वारली कलाकार माणकी वायेडा, शंकर चिपात, नथू देवू सुतार, पांडू राजड, किसना पासारी आणि रघुनाथ वांगड यांचेही मी आभार मानतो. त्यांनी या दोन्ही पुस्तकांसाठी अतिशय सुरेख रेखाचित्रे तयार केली.

हया शैक्षणिक उपक्रमास माझ्या हार्दिक शुभेच्छा

डॉ.शरद किनकर, भा.प्र.से.
आयुक्त,
आदिवासी संशोधन व प्रशिक्षण संस्था,
महाराष्ट्र राज्य, पुणे १

मनोगत

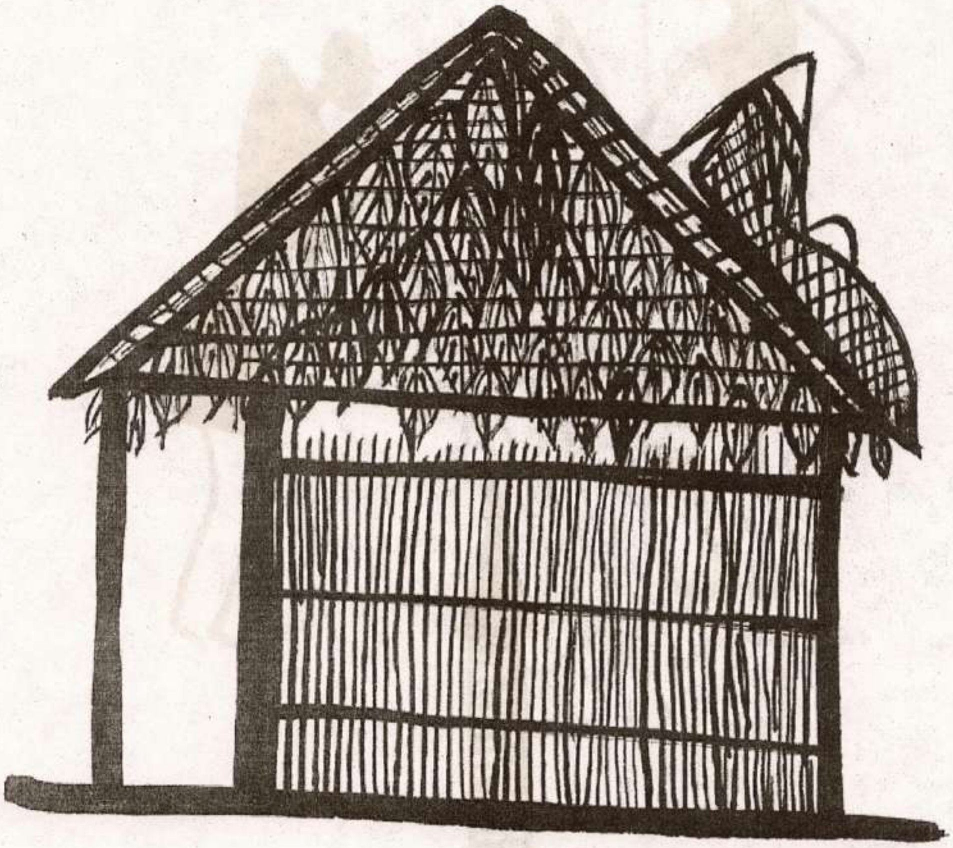
हे प्रशिक्षण पुस्तक दुर्लक्षित, अशिक्षित आणि सामाजिकदृष्टया मागास अशा आदिवासी स्त्रियांना डोळयासमोर ठेवून आम्ही लिहीली आहे. चांगल्या आरोग्याचे दूत म्हणून, जे उपलब्ध आहे त्यानुसार निर्मिती करणे यावर आमचा विश्वास आहे आणि म्हणून चांगल्या आरोग्याचा संदेश वारली चित्रकलेद्वारे आदिवासींपर्यंत पोचविण्याचे ठरविले. आमचा संदेश जास्त प्रभावी आणि सांस्कृतिकदृष्टया स्वीकृत होण्यासाठी आम्ही लहानी - वारली मुलगी - हिच्या उदाहरणाचे स्पष्टीकरण वापरले आहे.

हे पुस्तक सर्वसामान्य स्तरावर काम करणारे कार्यकर्ते जसे ए.एन.एम., आय.सी.डी.एस् चे कार्यकर्ते, प्राथमिक शाळा शिक्षक, आश्रमशाळा व जिल्हा परिषदेच्या शाळांतील ८वी, ९वी व १०वी च्या वर्गातील विद्यार्थी, प्रौढ शिक्षण देणारे शिक्षक, शासकीय वसतिगृहांत राहणारे आदिवासी विद्यार्थी व आदिवासी भागांमध्ये काम करणाऱ्या बिगर-शासकीय संस्था इत्यादिंना मोठया प्रमाणावर मदतपूर्ण ठरु शकेल.

आरोग्य दूत म्हणून आम्ही अशी प्रार्थना करतो आणि इच्छा करतो की, ही पुस्तिका देशातील सर्व आदिवासी गावे, विभाग आणि जिल्हयांमध्ये पोहोचेल. असा आमचा ठाम विश्वास आहे आणि प्रार्थना आहे की, आरोग्यमय जीवनाची ही छोटीशी ठिणगी अनेक आदिवासी कुटुंबामध्ये आशा जागृत करेल.

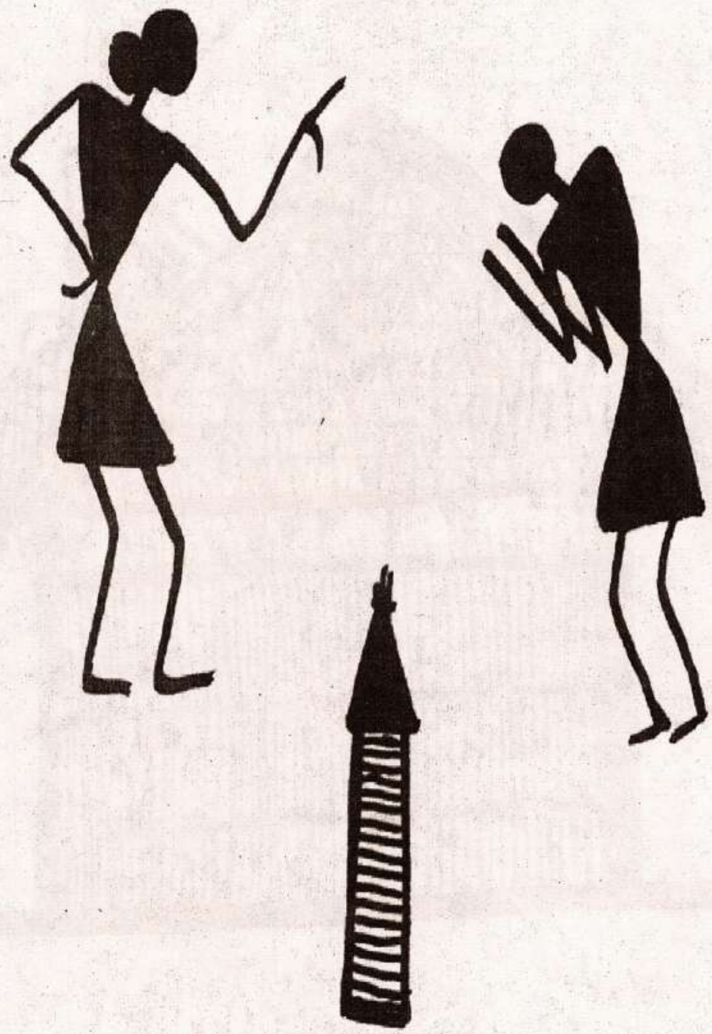
डॉ. निकोला पवार
एम्.बी.बी.एस्., पी,एच्.डी.
डॉ. रॉबिन डी. त्रिभुवन
एम्.ए., एम्,एस्.सी,
पी.जी.डी.एम्., पी.एच्.डी.

(१) लहानीचे घर



लहानीचे घर

- लहानी ही दहा वर्षाची मुलगी. तिचे आईवडिल आणि तिची एकुलती एक बहीण- तांबडी त्यांच्याबरोबर छोटया वारली पाडयामध्ये राहात होती.
- तिचे वडिल किसना आणि आई जाईबाई यांना दोनच मुले होऊ देण्याचे ठरवले आणि त्यांची चांगली देखभाल करण्याचे ठरवले.



लहानीचे आई-वडिल किसना आणि जाईबाई

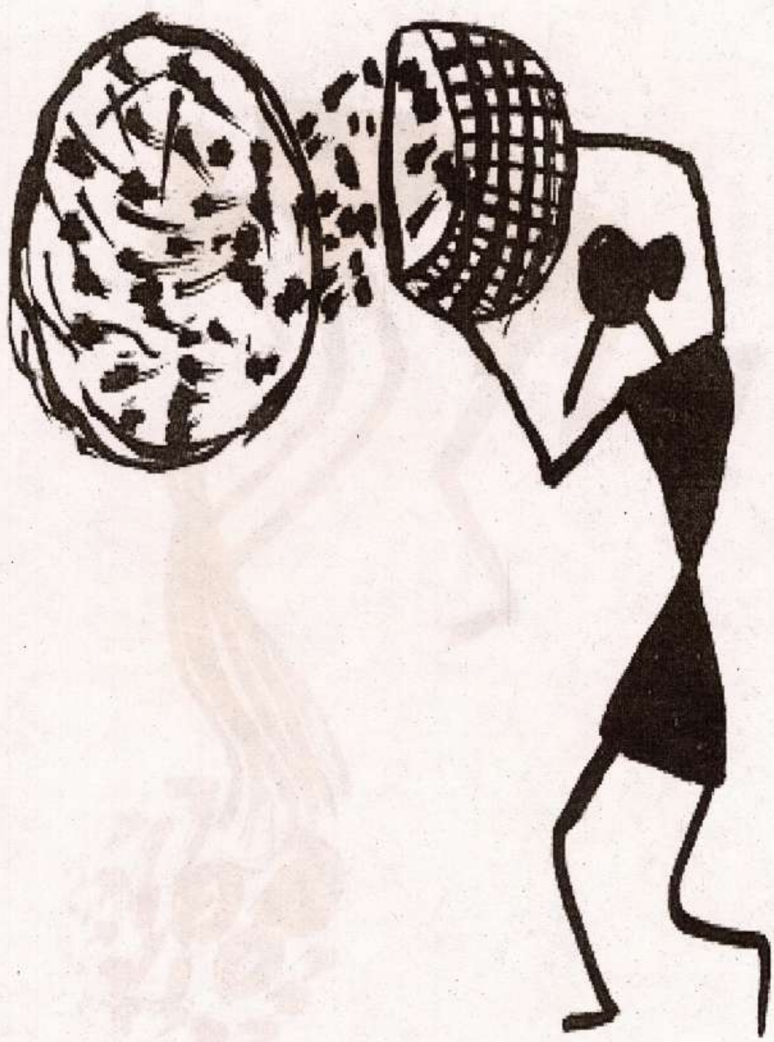
- लहानी पाचव्या वर्गात होती आणि तांबडी तिसऱ्या वर्गात होती.
- पाडयातील ३० वारली कुटुंबांपैकी लहानीचे कुटुंब अनेकप्रकारे वेगळे होते.

(२) वैशिष्टयपूर्ण कुटुंब

- किसना आणि जाईबाई आणि त्यांच्या दोन मुली हे छोटे आनंदी कुटुंब होते.
- लहानीचे कुटुंब त्यांचे घर व आसपासचा परिसर स्वच्छ ठेवत असत.

जाईबाई तिचे अंगण झाडते आहे.

- गावाबाहेरच्या कचऱ्याच्या खड्डयात कचरा टाकण्याची त्या सर्वांना सवय होती. वाळलेली पाने आणि शेणसुध्दा कचऱ्याच्या खड्डयात टाकत असत.



कचरा योग्य ठिकाणी टाकून देत आहेत.

- ते चौघेही दिवसातून दोनदा दात घासत आणि साबणाने आंघोळ करत, स्वच्छ कपडे घालत आणि दर दिवसाड मळलेले कपडे धुत असत.

नियमितपणे दात स्वच्छ करणे, आंघोळ करणे- चांगल्या सवयी

(३) लहानीचा दैनिक नित्यक्रम

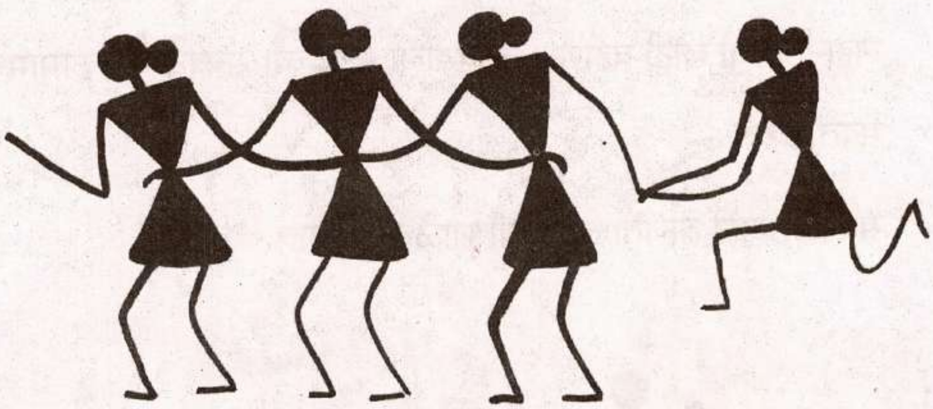
- लहानी सकाळी ६.०० वाजता उठते.
- ती तिचे दात घासते.
- प्रातःविधीसाठी पाण्याचा लोटा घेऊन उघडयावर जाते.
- परत आल्यावर ती तिचे हात साबणाने धूते.
- नंतर ती स्नान करते.

लहानी सकाळची आंघोळ करते

- तिचा शाळेचा स्वच्छ गणवेश घालते.
- तिची आई तिला न्याहारी देते.
- लहानी तिची छोटी बहीण - तांबडीला - तिच्या सकाळच्या कामामध्ये मदत करते.
- सकाळी आठ वाजता त्या दोघी शाळेत निघतात.

लहानी तिच्या शाळेतील वर्गात

- लहानी शाळेमध्ये व्यवस्थित वागते, शिक्षकांचा आदर करते आणि परिश्रमपूर्वक अभ्यास करते.

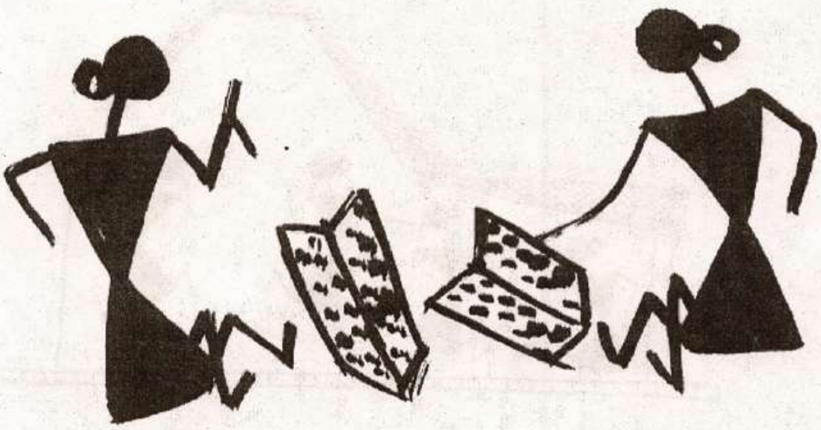


लहानी बहिणींबरोबर खेळ खेळताना

- दुपारी १.०० वाजता लहानी आणि तांबडी घरी परततात.
- घरी परतल्यानंतर लगेच दुपारच्या जेवणापूर्वी तिने आणि तांबडीने हात-पाय धुऊन घेतल्याची लहानी खात्री करुन घेते.
- नंतर लहानी तिच्या आईला भांडी स्वच्छ करण्यासाठी मदत करते.

लहानी भांडी घासताना

- दुपारी ३.०० वाजता दोघी बहीणी १ ते २ तास विश्रांती घेतात.
- पाच वाजेपर्यंत ताजेतवाने होऊन त्या त्यांचा गृहपाठ करायला बसतात.

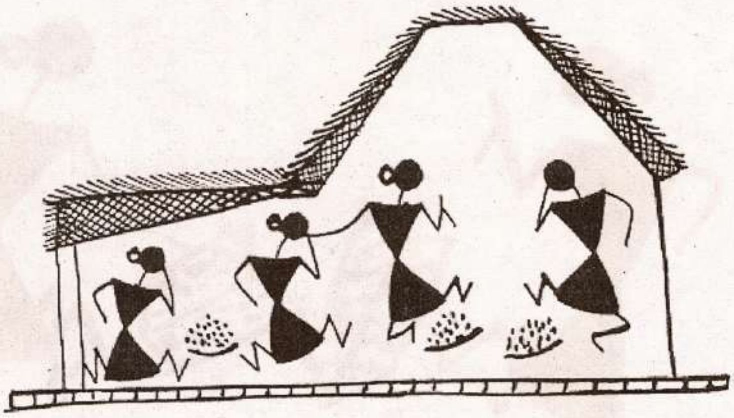


लहानी व तांबडी गृहपाठ करते

- सायंकाळी ६.३० वाजता ही त्या बहीणींची खेळण्याची वेळ आहे. त्या त्यांच्या मित्रमैत्रिणींबरोबर खेळतात.

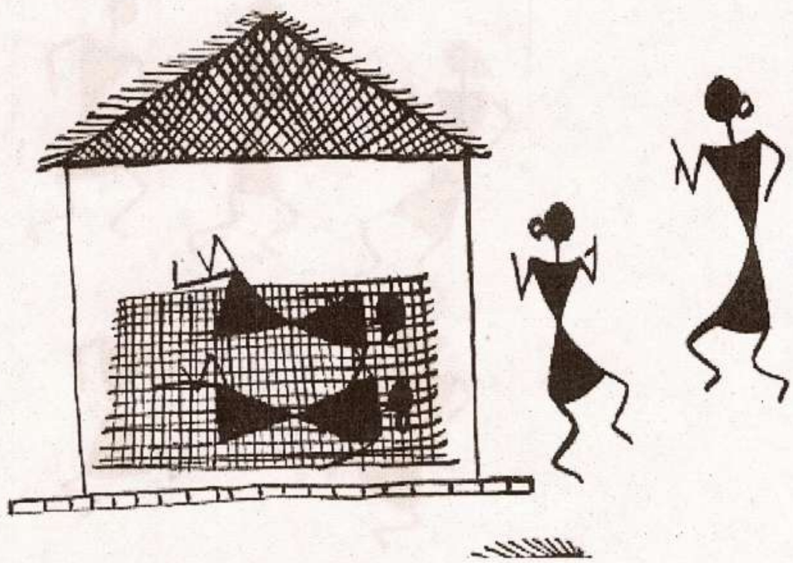
मित्र-मैत्रिणींबरोबर खेळतांना

- सायंकाळी ७.३० वाजेपर्यंत त्या रात्रीच्या जेवणासाठी घरी परत येतात. जेवणानंतर लहानी पुन्हा साधारणपणे एक ते दीड तास अभ्यास करते.



सर्व कुटुंबांबरोबर रात्रीचे जेवण

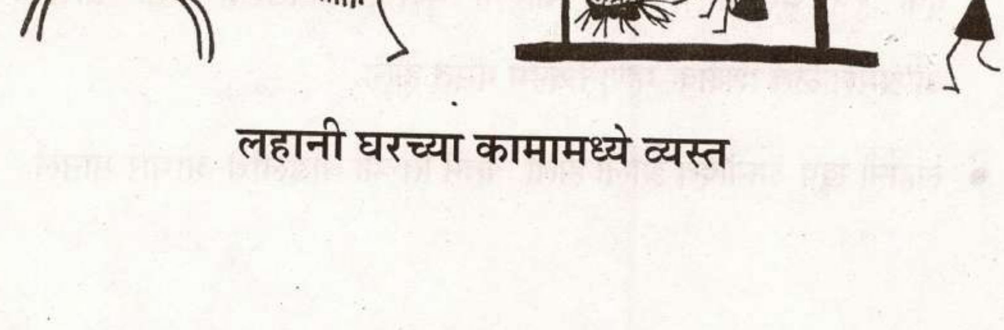
- रात्री ९.०० वाजता झोपायला जाते. ती दहावीत जाईपर्यंत असा तिचा नित्यक्रम होता.



लवकर निजे लवकर उठे

४) नातेवाईकांकडून दबाव

- वारलीमध्ये मुली १२ ते १६ या अल्पवयातच विवाहीत होतात.
- लहानी १६ वर्षांची होती आणि दहावीत होती. तिच्या आजी आजोबांनी किसनावर तिचे लग्न करुन देण्यासाठी दबाव आणला.
- लहानीने पूर्णपणे नाकारले. निलीमा वडू ही तिची शिक्षिका एक प्रगतीशील वारली महिला होती, तिने लहानीला सांगितले की, १८ व्या वर्षाच्यापूर्वी लग्न करणे बेकायदेशीर आहे. शिक्षिकेने असाही उल्लेख केला की, निरोगी मुलांसाठी आईसुध्दा निरोगी असणे करजेचे आहे.
- लहानीने तिच्या आई-वडिलांना विनंती केली की, तिला तिचे उच्चशिक्षण चालू ठेवण्याची इच्छा आहे. एका बिगर-शासकीय संस्थेच्या सामाजिक कार्यकर्त्यांने तिचे नाव शासकीय वसतिगृहात नोंदविले. पाच वर्ष तिने मेहनतीने काम करुन तिची पदवी पूर्ण केली.



लहानी घरच्या कामामध्ये व्यस्त

५) नवीन घर

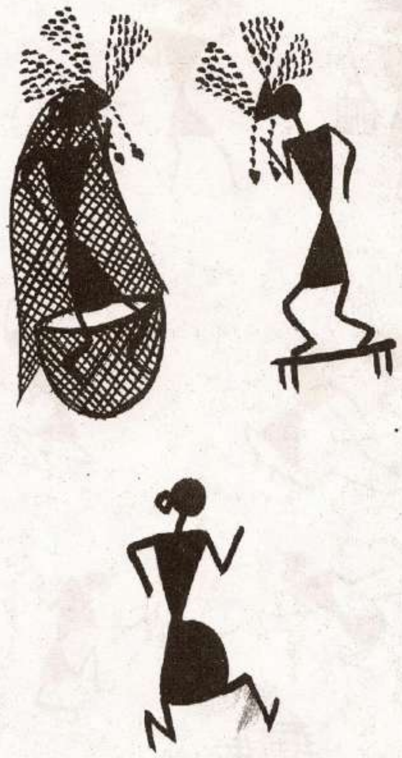
लहानीचे नवीन घर

- लहानी आता २२ वर्षाची होती आणि तिचे लग्न झाले होते.
- तिने तिच्या वडिलांना पदवीधर मुलगा बघण्याची विनंती केली.

६) विवाह

- जवळपास एक महिना पाहणी केल्यानंतर तिच्या वडिलांना किसनाला - एक २५ वर्षाचा पदवीधर वारली मुलगा सापडला. तो शासकीय आश्रमशाळेत शिक्षक म्हणून काम करत होता.
- लहानी खूप आनंदित झाली होती. तिने तिच्या वडिलांचे आभार मानले.

● लहानी आणि चिंटू यांचा साखरपुडा झाला आणि पारंपारिक वारली पध्दतीने विवाहीत झाले.



वर व वधू

विवाहाचे पारंपारिक रितीरिवाज

● ते एकमेकांना समजून घेण्यासाठी सहा महिने थांबले व त्यानंतर त्यांनी मूल होऊ देण्याचे ठरविले.

- त्यासाठी लहानी प्राथमिक आरोग्य केंद्रात गेली, तिला तेथे धुनर्वाताचे इंजेक्शन (लस) दिले आणि रोज घेण्यासाठी फोलिक ॲसिड आणि लोहाच्या गोळया दिल्या. तिला सुदृढ बालक हवे होते.

प्रशिक्षित दाई बाळंतपण करताना

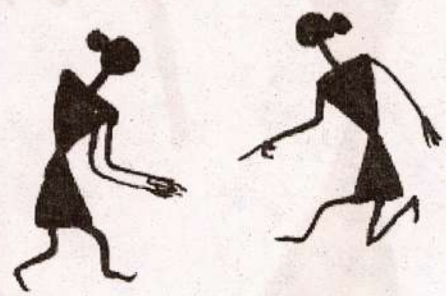
७) पहिले गरोदरपण

- गरोदरपणाच्या काळात तिने भाज्या, फळे, डाळ-भात यांचा समावेश असलेला समतोल आहार घेतला. गावातील नर्सबाईला भेटून गरोदरपणासाठी नाव-नोंदणी केली.
- मातृत्व अनुदान योजनेअंतर्गत मिळणाऱ्या पैशांमधून लहानी तिच्यासाठी नियमितपणे हिरव्या पालेभाज्या आणि फळे विकत घेत असे.

• लहानीने स्थानिक प्राथमिक आरोग्य केंद्रात सुदृढ मुलीला मानकीला जन्म दिला. लहानी आणि चिंटू खूप आनंदात होते.

लहानी इंजेक्शन घेताना

• लहानी तिच्या मुलीला सशक्त आणि निरोगी वाढवू इच्छित होती. मानकी पाच महिन्याची होईपर्यंत ती तिला अंगावरचे दूध पाजत होती.



आरोग्यसंपन्न कुटुंब

८) मुलांची काळजी

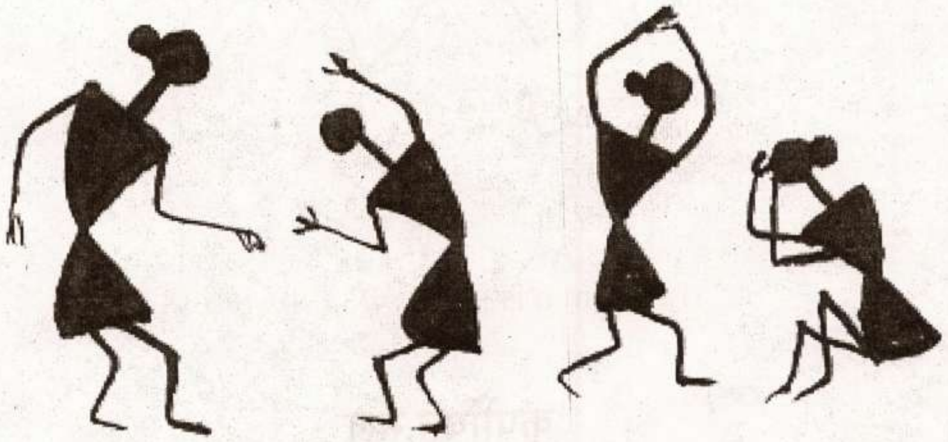
- तसेच डाळ, भात, तूप किंवा तेल घालून तसेच काही धुतलेल्या भाज्या किंवा फळे द्यायची तरीसुध्दा ती दिवसातून चार वेळा तिला अंगावरचे दूध देई.
- मानकी जेंव्हा एक वर्षाची झाली तेंव्हा लहानीने तिला अंगावर पाजणे थांबवले आणि दिवसातून पाच वेळा थोडे-थोडे जेवण तिच्या मुलीला देत असे.
- लहानीने तिच्या कुटुंबासाठी आरोग्यपूर्ण समतोल आहार तयार करण्यासाठी कष्ट घेतले.

- ती भात आणि नाचणीची भाकरी ताकद देण्यासाठी बनवत असे. ती नियमितपणे डाळ, दूध, शेंगदाणे देत असे आणि काही वेळेला अंडी, चिकन किंवा मासे देत असे. कारण त्यातील प्रथिने मेंदू, हाडे आणि स्नायूंसाठी चांगले असतात.

- तिला हेही माहित होते की, मजबूत दात, हाडे आणि रक्तासाठी जीवनसत्वांची आणि क्षारांची गरज असते. तिच्या घरामागे असलेल्या परसबागेत तिने हिरव्या पालेभाज्या आणि गाजरे लावली होती. तिच्याकडे पपई, केळी आणि अंजिराचे झाडही होते.

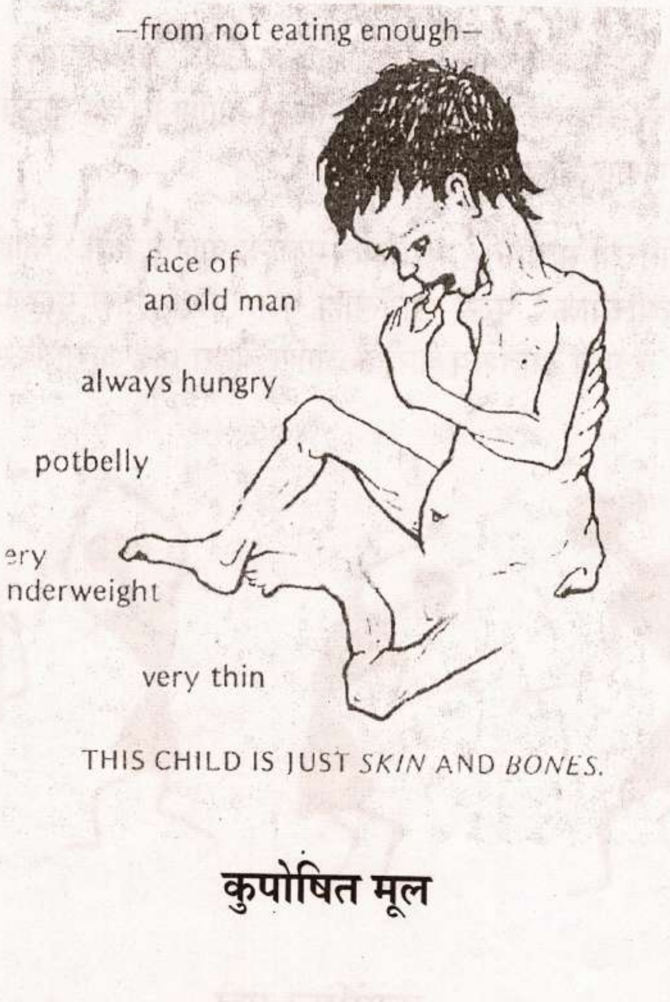
- लहानी तिची अन्नाची भांडी नेहमी झाकून ठेवत असे म्हणजे माझ्या आणि इतर किटक अन्नाला स्पर्श करणार नाहीत आणि तिच्या कुटुंबामध्ये आजार / रोग आणणार नाहीत.

- लहानीने तिच्या गावामध्ये कुपोषित मुलांना पाहिले होते. काही इतके गरीब होते की त्यांच्याकडे पुरेसे खायलाही नसे. या मुलांचे पोट मोठे गोलाकार परंतू हात व पाय अतिशय बारीक आणि चेहरा प्रौढ असा दिसत असे.



कुपोषित मुले

- इतर मुलांना खाण्यासाठी भात आणि भाकरी असे परंतू त्यांचे पालक (आई-वडिल) त्यांना डाळ, अंडी किंवा चिकन देत नसत. ही मुले वेगळीच दिसत, त्यांचे हात, पाय आणि चेहरा सुजलेला असे पण पाय आणि दंड (हात) बारीक असत, ते निरोगी स्नायु वाढवण्यासाठी असमर्थ होते. त्यांची त्वचा सोलवटलेली आणि दुखणारी असे. त्यांच्या केसांचा रंग तपकिरी-नारींगी असा दिसे आणि त्यांची उंची वयाच्या मानाने खूप कमी असे. ते जरी भुकेले नसले तरी ते शाळेमध्ये लक्ष केंद्रित करण्याइतपत निरोगी नव्हते.



THIS CHILD IS JUST *SKIN* AND *BONES.*

कुपोषित मूल

- लहानीला तिच्या मुलीला निरोगी ठेवण्याचा आणखी एक मार्ग माहित होता - लसीकरणाचा. मानकीचा जन्म झाला तेंव्हा नर्स बाईंनी तिला सर्व माहिती दिली होती.

- मानकीला जन्मल्यानंतर क्षयरोगावरील (T.B) लस देण्यात आली होती.

क्षय रोगावरील लसीकरण करुन घेताना

- सहा महिन्यानंतर तिला धनुर्वात, घटसर्प आणि डांग्या खोकला आणि पोलिओवरील लसी देण्यात आल्या.

- वयाच्या तिसऱ्या महिन्यात लहानी तिच्या मुलीला पुन्हा प्राथमिक आरोग्य केंद्रात डांग्या खोकल्याचे दुसरे इंजेक्शन आणि पोलिओचा दुसरा डोस देण्यासाठी घेऊन गेली होती.

- निम्म्या / अर्ध्या वर्षानंतर, जेंव्हा मानकी नऊ महिन्यांची झाली तेंव्हा तिला ३ रे डांग्या खोकल्याचे आणि पोलिओचे डोस दिले. तिला एक गोवराचे आणि एक कांजण्याचे इंजेक्शन दिले.

- लहानी प्राथमिक आरोग्य केंद्रात जाताना नेहमी तिच्याबरोबर लसी / इंजेक्शनचे कार्ड घेऊन जात असे. त्याच्यावर परिचारिका दिलेली लस व त्या दिवशीची तारीख नोंदवत असे ज्यामुळे कोणत्या रोगांपासून मानकीचा बचाव झाला आहे, हे डॉक्टरांच्या पटकन लक्षात येईल.

- लहानी आणि चिंटू निरोगी आणि आनंदीपणे त्यांच्या मुलीची वाढ होताना पाहून आनंदात होते.

९)पहिल्या मुलीचा सोबती

- अडीच वर्षानंतर त्यांची त्यांच्या मुलीला सोबती म्हणून आणखी एक मूल होऊ देण्याचे ठरविले.
- त्यांना दुसरी मुलगी झाली. पालीच्या जन्माने चिंटू व लहानी आनंदात होते.

१०)आरोग्य मूल्य

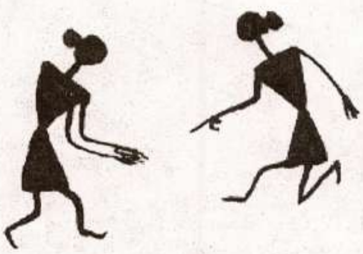
- लहानीने चिंटूला सांगितले की ती कुटुंबनियोजनाची शस्त्रक्रिया करु इच्छिते, परंतू काय आश्चर्य, चिंटू म्हणाला मी नसबंदीची शस्त्रक्रिया करीन. लहानी हसली आणि म्हणाली गावकरी तुझी थट्टा करतील. तो म्हणाला, मी त्याची काळजी करत नाही.
- चिंटू उद्‌गारला, मी त्यांना चुकीचे सिध्द करुन दाखविन !
- त्याने नसबंदी करुन घेतली. गावातील पुरुषांनी त्याची थट्टा केली. चिंटूने त्यांना समजाविले की, आपल्या बायका रोज १२ ते १६ तास श्रम करतात. माझ्या पत्नीला आणखी त्रास देण्याची माझी अजिबात इच्छा नाही. तिने आधीच दोन मुलींना जन्म दिला आहे. तिने निरोगी असावे असे मला वाटते. जर स्त्रिया (माता) निरोगी असतील तर कुटुंबसुध्दा निरोगी होऊ शकते असा माझा विश्वास आहे.
- चिंटू आणि लहानी यांनी त्यांच्या दोन्ही मुलींसह राजदपाडयाच्या गावकऱ्यांसाठी निरोगी आणि शिस्तबध्द जीवन जगण्याचे उदाहरण घालून दिले.
- लहानी आणि चिंटूने त्यांच्या मानकी आणि पाली या मुलींकडे उत्तम प्रकारे लक्ष पुरविले.

* स्थानिक इंग्रजी शिक्षक री. शंकर घोडा मानकी व पालीची शिकवणी घ्यायचे.

* ज्या पध्दतीने तिच्या मुली शारिरीक, सामाजिक, बौध्दिक आणि चैतन्यपूर्णरित्या मोठया होत होत्या त्यावर लहानी अतिशय खुश होती.

११) लहानीची अंगणवाडी सेविका म्हणून निवड

* एका सायंकाळी जेंव्हा किसना घरी आला तेंव्हा लहानीने तिच्या गावामध्ये अंगणवाडीची कार्यकर्ती बनण्याची आणि आदिवासी महिलांना सक्षम करण्यासाठी त्यांच्याबरोबर काम करण्याची इच्छा व्यक्त केली.



अंगणवाडी सेविका म्हणून काम करण्याचा निर्णय घेताना लहानी

परिशिष्ट-१

संदर्भ

अ) टाईम्स् लेख : TIME GLOBAL HEALTH २००५, आहारतज्ज्ञ, विकी अल्बाराडो, होनुरास

ब) इन्फेक्शस डिसिझेस ॲन्ड इम्युनायझेशन, सिंग, प्रसाद, कुमार, सुमन (लसीकरण वेळापत्रक)

क) व्हेअर देअर इज नो डॉक्टर, डेव्हीड व्हर्नर.

ड) आदिवासी विकास योजना पुस्तिका,२००३, आदिवासी विकास विभाग, महाराष्ट्र शासन, मंत्रालय, मुंबई

* * *

ABOUT THE AUTHORS

Dr. Nicola Pawar did her M.B.B.S. at Philipps-University, Marburg, Germany. A year later she received her Ph.D. for her thesis "Quality of life of patients with dilatative cardio-myopathy." In Germany, she worked in a pediatric clinic; after moving to England she carried out Incapacity Benefit Assessments for the British Benefits Agency. Since August 2004, she is a resident of Pune. Her main interests are health care for women and children in deprived areas. She has been involved in development of Warli tribe for many years and is currently providing medical services to deprived people, through various NGOs.

Dr. Robin D. Tribhuwan, M.A. (Sociology), M.Sc. (Anthropology). PGDIM (Post Graduate Diploma in Indology and Museology), Ph.D. (Anthropology) is trained Anthropologist and well known Development Expert. He has to his credit 31 books and over 175 research papers and articles.

Dr. Tribhuwan was felicitated by the Mayor of Pune City, in the year 1992, in recognition of his services to slum dwellers, tribal and rural inhabitants. He has worked for research projects funded by W.H.O. UNICEF, UNESCO and several National and International Organizations. As a scientific advisior to S.R. films, Heidelberg, Germany, he was instrumental in making two documentaries. He has also worked with well known film makers. Currently, he is working in Tribal Research and Training Institute, Pune

Published BY
Tribal Research and Training Institute, Maharashtra State, Pune.