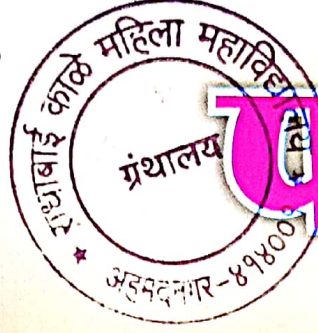


आदिवासी साहित्य, संस्कृती आणि अस्मितेचे प्रतीक

ISSN 2319-6033



१५ मार्च ते नोव्हेंबर २०२०
वर्ष १३ वे, अंक ४ ते १२
पृष्ठे ४०, किंमत रु.४०/-



फडकी

(मासिक)



संपादक- डॉ. मारुती आढळ । देवसाम आढळ

- मुख्य संपादक : डॉ. संजय लोहकरे
- सहसंपादक : प्रा. डॉ. तुकाराम रोंगटे
डॉ. मारुती आढळ
- उपसंपादक : डॉ. सोनू लांडे
मधुचंद्र भुसारे
- कार्यकारी संपादक : मा. संजय इंदे
डॉ. सुनील घनकुटे

- प्रसिद्धी
देवराम आढळ सुनील फलके
पंकज इरनक प्रा. रामदास गिळंदे

- संपादक मंडळ
कृष्णा साबळे तुकाराम धांडे
देवदत्त चौधरी कैलास धिंदळे
अभिजित करवंदे राहूल शेंगाळ
डॉ. कुंडलिक पारधी सीता भोजने
रोहिदास डगळे मेजर विठ्ठल बांगर

- अक्षर जुळवणी
संजय रा. महल्ले
मेधा पब्लिशिंग हाऊस
'अक्षरवेल', नरसम्मा कॉलेजजवळ
किरणनगर, अमरावती ४४४६०६ (महाराष्ट्र)
मोबा. ९४२३६२२६६७
E-mail-medhaphouse@gmail.com

- प्रकाशन स्थळ/पत्र व्यवहार
संपादक - डॉ. संजय यशवंत लोहकरे
निरगुडेवाडी (विठे) ४२२ ६०४
ता. अकोले जि. अहमदनगर
मोबा. 09657549076, 9404979683
E-mail-phadki@rediffmail.com

- मूल्य : रु. ४०/-

(मासिकातील लेखांशी संपादक सहमत असेलच असे नाही.)

* अनुक्रमणिका *

- * कोरोना काळी भुकेचे बळी-तुकाराम चौधरी
- * कोरोनाविषयी आदिवासींची धारणा -श्री.संजय घोरपडे ३
- * सिंदीचा काला-प्रा.चिंतामण धिंदळे १
- * प्रतिकारशक्ती वाढवा, आरोग्य जपा -वाहरु सोनवणे ११
- * कोरोना प्रादुर्भावामुळे जव्हार तालुक्यातील आदिवासींच्या जीवनावर झालेला परिणाम -प्रा. राजू शंकर शनवार १५
- * वाडीतला कोरोना- कैलास धिंदळे २१
- * समाजाचा दुष्मन- मारुती कोंडू आढळ २३
- कविता * कोरोना म्हणत्यात मला-प्रशांत गायकवाड ८/काळजी
- घ्या-श्वेता आवारी १४/कोरोना आला विमानात बसून-वाहरु सोनवणे २०/संवसार मूडी पडणा-प्रमोद (पोम्या) कांदीलाल
- बागूल ३१/मजबूर मी मजदूर-संजय इंधे ३२/हिदगी ज आगोही
- (डांगी भाषेत)-भावेश बागूल ३२/भरलंय कोरोनाचं वारं-देवदत्त चौधरी ३३/चल ना वं आये, घरला आता -संजय दोबाडे ३३/
- गर्दी करणं टाळ-पंकजकुमार गवळी ३४/कोरोनाचे वारे-
- वैजनाथ अनमुलवाड ३४/चला हरवुया या कोरोनाला- देवदत्त चौधरी ३५/ड्रॅगन मामा-वैजनाथ अनमुलवाड ३५/आला आला
- कोरोना-किरण निरवार ३६/नाव माझे मयत नोंदल्यावर-किशोर डोके ३६/पायपीट-विठ्ठल निरवारे ३७/पसरू देवू नका कोरोना-
- रोशनी आवारी ३७/विषाणू- कोरोना-सोनाली डगळे ३७/
- लॉकडाऊन काळातील आदिवासी हायकू -मधुचंद्र भुसारे ३८

वर्गणीचे दर

वार्षिक : 300 रु., दशवार्षिक : 2500 रु.

आजीव : 5000 रु.

संपादकीय पत्त्यावर मनी ऑर्डर, चेक

किंवा डिमांड ड्राफ्टने वर्गणी पाठवावी

'फडकी' या नावाने चेक/डिमांड ड्राफ्ट असावा.

बँक ट्रान्सफरने वर्गणी भरण्यासाठी तपशील

बँक ऑफ महाराष्ट्र शाखा, अकोले जि. अहमदनगर

'फडकी' या नावाने बचत खाते

क्र. 60307966854

IFSC Code : MAHB 0001641

MICR No. : 422014502

ISSN 2319-6033

सिंदीचा काला

प्रा.चिंतामण धिंदळे (मराठी विभाग प्रमुख)

राधाबाई काळे महिला महाविद्यालय, अहमदनगर

मो. ८१०४४८४४६५

‘कोरोना’ म्हणजे ‘कोविड-१९’ या नव्या रोगाची लागण प्रथम चीनमधील ‘वुहान’ या शहरात झाल्याचे निदर्शनास आले. ‘कोरोना’ हा संसर्गजन्य आजार चीनमध्ये फोफावला. वुहान शहरात जवळजवळ ९०% लोकांना ‘कोरोनाची’ बाधा झाल्याचे जगासमोर आले. आजमीतीस कोरोनामुळे चीनमध्ये ४५०० च्या वर लोकांचा बळी गेल्याचा आकडा समोर आला आहे. डिसेंबर २०१९ ते मार्च २०२० पर्यंत हा आजार हळूहळू कमी झाल्याचे चीनने नमूद केले आहे. असे असले तरी मे २०२० ला पुन्हा काही रुग्ण आढळल्याचा दावा चीनने केला आहे. चीनमधून तो आजार थेट युरोप, अमेरिका, इराक, इराण व संपूर्ण जगभर आज कोरोनाचे ३५ लाख रुग्ण आहेत. संपूर्ण जगभर २ लाखाच्यावर मृतांचा आकडा पोहोचला आहे. इटली, स्पेन, अमेरिका सारख्या देशांने तर अक्षरशः हात टेकले आहेत. सध्यःस्थित एकट्या अमेरिकेत ९० हजार व्यक्तींचे बळी गेले आहेत. साधारणतः फेब्रुवारीच्या शेवटच्या आठवड्यात ‘कोरोना’ भारतात दाखल झाला. पहिला रुग्ण केरळमध्ये सापडल्याची नोंद आहे. आजच्या तारखेला भारतात कोरोनाग्रस्तांची संख्या ९८ हजारावर गेली आहे. मृतांचा आकडा कमी असला तरी, बाधितांची संख्या दर २४ तासाला ५००० ते ५२०० अशा पटीने वाढते आहे. बऱ्या होणाऱ्या रुग्णांचा दर ३८.१२% च्या आसपास आहे.

‘कोरोना’ या आजाराची लक्षणे उशिरा दिसत असल्याने संसर्ग झालेल्या व्यक्तीला किमान १४ दिवसानी रोगाची लक्षणे जाणवू लागतात. झपाट्याने वाढणारा हा संसर्ग भारतातील सर्वच राज्यात दाखल झाला आहे. त्यातही महाराष्ट्रात बाधितांची संख्या ३६ हजारांवर जाऊन पोहोचली आहे. देशातील सर्वात गर्दीची शहरे मुंबई, ठाणे, पुणे, नागपूर, नाशिक (मालेगाव) ही महाराष्ट्रात आहेत. एकट्या मुंबईत

कोरोना बाधितांची संख्या २६ हजारांवर पोहोचली आहे. सरकारने यावर प्रतीबंधात्मक उपाययोजना म्हणून संपूर्ण देशात ‘टाळेबंदी’ घोषित केली आहे. पहिली टाळेबंदी १७ मार्च २०२० ते २४ मार्च २०२० अशी जाहीर केली होती. ती पुढे वाढवून ३१ मार्च २०२० पर्यंत करण्यात आली. रुग्णांची संख्या वाढत असल्याने टाळेबंदी १४ एप्रिल २०२० पर्यंत वाढविली, पुढे ३ मे २०२०, त्याही पुढे १८ मे आणि आता ३१ मे २०२० पर्यंत टाळेबंदी वाढविण्यात आली आहे. रुग्णांचा वाढता दर हा शहरात ज्यास्त आहे, त्या मानाने खेडी अजून सुरक्षित आहेत. परंतु सध्यःस्थिती पाहता सरकारने शहरात अडकलेले परराज्यातील, परजिल्ह्यातील मजुरांना आप-आपल्या गावी जाण्यास परवानगी दिली आहे. केवळ मुंबई, ठाणे, पुणे या महानगरातील कोरोना संसर्ग रोखता यावा म्हणून ही उपाययोजना करण्यात येत आहे. जर हाच निर्णय दीड महिन्यापूर्वी घेतला गेला असता तर कोरोनाचा संसर्ग टाळता आला असता. परदेशातून आलेले नागरिक घरीच न राहता ते इतर गर्दीच्या ठिकाणी जात होते, त्यामुळेही संसर्ग वाढला. दुसरी अत्यंत महत्त्वाची घटना म्हणजे दिल्ली येथील ‘मरकज’ या धार्मिक कार्यक्रमासाठी गेलेले ‘तबलिगी’ जमातीच्या २२०० लोकांना कोरोनाची बाधा झाली. हे सर्व लोक आपापल्या राज्यात गेल्याने त्याठिकाणी कोरोनाचा संसर्ग झपाट्याने वाढल्याचे समोर आले आहे. पहिल्या स्टेपमधील कोरोना संपून आता तो गर्दीच्या ठिकाणी जाऊन पोहोचला आहे. आतापर्यंत देशात २ हजारांच्या आसपास मृतांचा आकडा समोर आला आहे. मृत व्यक्तींमध्ये वृद्धांची संख्या अधिक आहे. त्याखालोखाल दुर्धर आजार असणारे रुग्ण आहेत, म्हणजेच ज्या व्यक्तींची रोगप्रतिकार शक्ती कमी आहे अशा लोकांचा समावेश जास्त आहे. युरोप अमेरिकेत मृतांचा व बाधितांचा आकडा वाढण्याचे प्रमुख कारण म्हणजे

तेथील लोकांची जीवनशैली हा महत्त्वाचा घटक आहे. युरोप अमेरिकेतील लोक 'वातानुकुलीत' जागेत काम करतात व 'वातानुकुलीत' घरात राहतात. तसेच जेवणात पिझ्झा, बर्गर, न्यूडल अशा पदार्थांचा समावेश असतो. या आहारामुळे व्यक्तीमध्ये रोगप्रतिकार शक्ती कमी होते. सदरच्या लेखात आपण आदिवासी लोकांच्या रोगप्रतिकार शक्ती व जीवनशैली याविषयावर भाष्य करणार आहोत. 'कोरोना' सारख्या जागतिक महामारीत या आजाराला आपल्यापासून आदिवासी लोक कसे दूर ठेवू शकतात? अपवाद, बाधित व्यक्ती व त्यांच्या संपर्कात आल्यास हा संसर्ग होऊ शकतो. परंतु त्यांच्याकडे असणारी नैसर्गिक रोगप्रतिकार शक्तीमुळे या संसर्गावर मात करू शकतील.

आदिवासी लोकांची रोगप्रतिकार शक्ती इतर लोकांपेक्षा २० ते ३० टक्के जास्त असण्याची करणे त्यांची जीवनशैली व आहार यावर अवलंबून आहे. भारतात फेब्रुवारी महिन्यात 'कोरोना' आला याविषयी समजताच सगळ्या आदिवासी जमातींनी जंगलात सापडणारे कंदमुळे आणून सेवन करायला सुरुवात केली. चाळीसगाव डांगानातील आदिवासी लोकांनी सिंदीचा काला शिरपुंजे येथील मुडाच्या डोंगरावर जाऊन आणून प्रत्येक माणसाला देण्यात आला. सिंदीचा काला खाऊन, साथीच्या आजारात डोंगरावर राहून माणसे जिवंत राहिल्याचे दाखले या भागात उपलब्ध आहेत. साधारणतः १८५६ सालाच्या आसपास मानमोडी, पटकी, प्लेग असे साथीचे आजार आले होते. त्यावेळी या आदिवासींनी डोंगरचा रस्ता धरला व जंगलात डोंगरावर मिळणाऱ्या रानभाज्या, रानकंद यांचे सेवन करून साथीपासून आपला बचाव केल्याचे दाखले उपलब्ध आहेत. महामारीच्या साथीत 'सिंद' नावाच्या झाडाचा कंद 'काला' खाऊन माणसे जिवंत राहिली होती. सह्याद्रीच्या पट्ट्यात डोंगरावर 'सिंद' जातीची झाडे मुबलक प्रमाणात आढळतात. खजुराच्या झाडाच्या जातकुळीची ही वनस्पती आहे. खजुराच्या चवीची फळे या झाडाला लागतात. या झाडाचा 'गर्भ' म्हणजे आतील 'गर' काला काढून बारीक तुकडे करून खातात. तसेच तुकडे पिण्याच्या पाण्यात टाकून

आठ दिवस ते पाणी संपूर्ण कुटुंब पिते. त्या काल्याचा संपूर्ण अर्क पाण्यात उतरतो. काल्यामुळे फुफुस स्वच्छ राहते. साधारणतः पुढील तीन महिने फुफुसाला संसर्ग होत नाही. कोरोनाचा विषाणू प्रथम हल्ला करतो तो श्वसन यंत्रणेवर म्हणजे घसा आणि फुफुसावर. थोडक्यात, श्वसन यंत्रणा सुरक्षित राहिली तर अशा विषाणूची बाधा व्यक्तीला होण्याची शक्यता नसते. त्याचबरोबर आदिवासी भागात महुचे फूल मिळते. त्यापासून ही माणसे दारू तयार करतात. महुच्या फुलांसोबत जंगलातील काही औषधी वनस्पतींच्या मुळ्या उकळून ही दारू तयार केली जाते. जांभूळ या फळापासून सुद्धा दारू तयार केली जाते. महुच्या दारूमुळे कफ, खोकला बरा होतो. श्वसन यंत्रणा चांगल्या प्रकारे कार्यरत राहते. जांभळा पासून तयार केलेली दारू सेवनामुळे मधुमेहासारखे आजार बरे होतात. पोट साफ करण्याचे उत्तम औषध म्हणून जांभळ्याची दारू उपयुक्त ठरते. अशा प्रकारची मद्ये आदिवासी आपल्या घरात नेहमी ठेवतात. करवंदापासून सुद्धा दारू तयार करतात. या दारूमुळे पित्ताचे आजार होत नाहीत. रोगप्रतिकार शक्ती वाढते. वरील सर्व प्रकारच्या दारू आदिवासी, औषध म्हणून वापरतात. आदिवासी आणि जंगल यांचे नाते अतूट आहे. जंगलातील प्रत्येक वनस्पती मानवी शरीरास काही ना काही प्रतिजैविके देत असते. यांचे ज्ञान आदिवासींना आहे. प्रत्येक ऋतूमध्ये जंगलात उगवणाऱ्या रानभाज्या, रानकंद हे आदिवासी सेवन करीत असतात. सृष्टीचे व आयुर्वेदाचे ज्ञान त्यांना आहे. महामारीचा आजार, साथीचे आजार हे उन्हाळ्यात व पावसाच्या पहिल्या सत्रात जास्त फैलावतात. त्यामुळे त्यापूर्वी नेमके काय प्रतिबंधात्मक उपाय आदिवासींना माहित आहेत ?

मकरसंक्रारातीच्या दुसऱ्या दिवशी 'कर' असते. करीच्या दिवशी हे लोक जंगलात जातात व 'आणीव' नावाचा कंद खणून आणतात. 'आणीव' हा संजीवनी देणारा रानकंद आहे. चविष्ट असणारा हा कंद सर्वात जास्त रोगप्रतिकार शक्ती वाढवितो. संपूर्ण वर्षभर रोगप्रतिकार शक्ती टिकवून ठेवणारा हा कंद आहे, म्हणून आदिवासी त्याला संजीवनी म्हणतात.

याबरोबरच अजून बरेच रानकंद आहेत की ज्यामुळे प्रतिकारशक्ती टिकून राहते. हायंदा, चाय, खुरपुडी हे कंद शरीरातील वेगवेगळ्या अवयवाना संजीवनी देत असतात, तसेच त्या अवयवांची प्रतिकारशक्ती वाढवतात. पावसाळ्यात 'हायंदा' खणून आणला जातो व त्याच्या फोडीपासून कालवण, सुकी भाजी करतात. त्याच्या फुलांची सुद्धा भाजी केली जाते. हायंदा खाल्यामुळे पोटाचे विकार बरे होतात. चायचा कंद किंवा चाविंद हा कंद चिकट असतो. तो भूजून अथवा शिजवून खातात. त्याच्या चिकट गुणधर्मांमुळे घसा साफ होतो, मल मार्ग स्वच्छ होतो. 'खुरपुडी' हा कंद चवीला अत्यंत कडू आहे. तो भाजून किंवा शिजवून खातात. त्याच्या कडू गुणधर्मांमुळे पित्त, कफ असे विकार बरे होतात. श्रावण महिन्यात जंगलात अनेक फळभाज्या असतात, त्या कच्च्या किंवा कमी शिजवून खातात. 'करटूली', 'गोमेटा' या भाज्या सेवन केल्याने भूक वाढते. पहिल्या पावसात चाईची भाजी, कोंबड्याची भाजी, कुरडूची भाजी, भात्याची भाजी, बडद्याची भाजी, बरकीची, कौल्याची, तांदुरड्याची भाजी, घायपताची भाजी आदिवासी लोक खातात. यामुळे पचनसंस्था चांगले कार्य करते. भाज्यांमधून मिळणारे 'क' जीवनसत्त्वे प्रतिकारशक्ती वाढवितात. पावसाळ्यात आदिवासींचे आवडते खाद्य म्हणजे किरवे, चिंबोरी, गींधोडी, मुरे मासे. हे अन्न यांच्या जेवणात वर्षभर असते. या अन्नापासून त्यांना भरपूर प्रमाणात प्रथिने मिळतात. खेकड्यांपासून कॅल्शियम मिळते. माशांच्या सेवनामुळे दृष्टी कमजोर होत नाही. निसर्गातून मिळणाऱ्या रानभाज्या, रानकंद, खेकडे, मासे यांच्या सेवनाने त्यांची प्रतिकारशक्ती चांगली राहते. कार्तिक महिन्यात 'चिचूरडा' नावाचे वांग्याच्या जातीचे बारीक फळ येते. त्याची भाजी आदिवासी लोक आवर्जून खातात. चवीला अत्यंत कडू असणारी ही भाजी खाल्यामुळे कफ, पित्त, वात यांचा त्रास होत नाही. जवळजवळ सहा महिने पित्ताचा त्रास होत नाही. अशा रानभाज्या खाल्यामुळे आदिवासी माणसे सुदृढ राहतात. चैत्र, ज्येष्ठ महिन्यात 'कुसर' नावाच्या फळांची भाजी खातात. कुसरे अतिशय कडू असतात. कुसरे आणून

उखळात कांडतात, मग शिजवून त्यातील कडू पाणी काढून टाकले जाते व मग तव्यावर 'खुरसनी' तेलात, कांद्याबरोबर परतून भाजी केली जाते. पावसाळ्यात डोंगराच्या कुशीत उगवलेले 'पंदा' नावाचा कंद शिजवून, कधी दळून भाकरी करून खातात. पूर्वी अन्नधान्य मुबलक प्रमाणात होत नव्हते, तेव्हा हा कंद अन्न म्हणून आदिवासी खात असत. या कंदाच्या सेवनाने भरपूर कर्बोदके मानवी शरीरास मिळतात. रानकेळी, त्यास आदिवासी 'कवदरा' असे म्हणतात. तो कंद सुद्धा शिजवून भातासारखा लागतो. तसेच 'हमर-कंद' यास आदिवासी संजीवनी म्हणतात. आदिवासी हे कष्टाची कामे करतात, कंबरदुखीवर अत्यंत रामबाण औषध असणारा हा कंद आदिवासी लोक पावसाळ्यात भाजी करून खातात. बाळंत स्त्रीला खारीक, खोबरे व हमरकंद यांचे कूट खायला देतात. त्यामुळे बाळंतपनात स्त्रीला कमरेचा त्रास होत नाही. असे अनेक कंद आहेत, ज्यांचे सेवन आदिवासी अन्न म्हणून उपयोग करतात. त्यामुळे त्यांची प्रतिकारशक्ती व रोगप्रतिकारशक्ती उत्तम असते. उन्हाळ्यात काही खास रानभाज्या हे लोक जाणूनबुजून खातात. त्यात भोकराची भाजी, सायरधोडे, रान निरगुडीच्या फुलांची भाजी खातात, ज्यामुळे उन्हाळ्यात येणाऱ्या साथीच्या, तापसरीच्या रोगापासून बचाव होऊ शकेल. लहान मुलांना या ऋतूत कांजण्या, गोवर हे साथीचे आजार होतात. त्याला जलसंजीवनी म्हणून उंबराच्या झाडाच्या मुळीचे पाणी पाजतात.

डोकेदुखीवर रामबाण उपाय म्हणून एक छोटीशी वनस्पती आदिवासी भागात सापडते, ती म्हणजे 'चित्रुक'. चित्रुकाचे दोन प्रकार आहेत. एक कांड्या चित्रुक व दुसरे पताड्याचित्रुक. या चित्रुकाचा लेप कपाळावर देतात. सर्दी पडसे झाल्यावर गरम-गरम नाचण्याची (नागल्याची) भाकरी, गरम उडीदाची डाळ, लसणाची लाल मिरची, विशेषतः खुरसणी तेलात तळलेली, असा आहार घेतल्यास अर्ध्या तासात सर्दी पडसे गायब होते. आदिवासी जीवन आणि निसर्ग हे एकमेकांवर अवलंबून आहेत. निसर्ग चक्राप्रमाणे आदिवासींचे

जीवन आहे. त्यांच्या आहारापासून ते दैनंदिन जीवनापर्यंत निसर्ग आणि त्यातील वनस्पती यांचे नाते अतूट आहे. आदिवासी भागात साथीचा आजार आल्यास संपूर्ण गाव, घरे, रस्ते 'निरगुडी' च्या फांद्याचा झाडू करून सात दिवस स्वच्छता केली जाते. 'निरगुडी' ही वनस्पती निर्जंतुकीकरण (सानिटाईझर) चे कार्य करते. या विषयीचे ज्ञान आदिवासींना पूर्वीपासूनच आहे. 'विलगीकरण' ही संकल्पना आदिवासींना माहित आहे. 'कोरोना' सारख्या साथीच्या आजारात बाहेरून आलेल्या व्यक्तीला 'मरीआईच्या' देवळात कोरंटाईन केले जात असे. साथीच्या आजराव्यतिरिक्त 'क्षय' सारख्या आजारी रुग्णास बकरीच्या गोठ्यात रात्रभर झोपवले जाते. बकरीचे गोमुत्र उपासीपोटी प्यायला देतात. त्यामुळेही ज्यांची रोगप्रतिकारशक्ती चांगली आहे, असे रुग्ण बरे झाले आहेत. प्रत्येक आदिवासीच्या वाड्यात पूर्वी 'कोरपड' असायचे, जे पित्तावर अत्यंत गुणकारी आहे. उन्हाळ्यात लहान मुलांना डांग्या खोकला होत असे. त्यावर उपाय म्हणून हिरड्याची पूड मधात कालवून चाटण दिले जायचे. त्यामुळे खोकला बरा होत असे. जंगलाचे ज्ञान, आयुर्वेदाचे ज्ञान असणारे आदिवासी इतर लोकांपेक्षा आरोग्याने सुदृढ आहेत. त्यांच्या राहायच्या घरापासून ते शेतीच्या आवजारासाठी लागणारे लाकूड सुद्धा विशिष्ट झाडाचे असायचे. उदा. घराचा 'उंबरा' भुस्कूटाच्या झाडाचा असायचा. बुस्कूट ही वनस्पती जंतुनाशक आहे. तसेच वास नष्ट करणारी आहे. जंगलात एखाद्या विषारी जातीच्या सापावर चुकून पाय पडला अथवा त्याचा स्राव पायाला चिकटला तर तो साप घरापर्यंत येत असे, परंतु तो उंबरा (उमतरा) कधीच ओलांडत नसे. भुस्कूटाच्या उंबऱ्यामुळे सापाचा स्राव गंदहिन होऊन जातो. त्यामुळे तो साप घरात प्रवेश करित नसे.

'कोरोना' या विषाणूने जगभर थैमान माजवले आहे. संपूर्ण जग या महामारीने हतबल झालेले आहे. मात्र आदिवासी लोक बिनधास्त आहेत. त्यांना माहित आहे की, अशा महामारीला रोखण्यासाठी आपले शरीर सक्षम आहे. 'कोरोना' मुळे आदिवासी लोक बाधित होतील, परंतु त्यांची

रोगप्रतिकार शक्ती चांगली असल्यामुळे त्यावर ते मात करू शकतील. सामाजिक अंतर म्हणजेच 'सोशल डीस्टन्स' कसे पाळावे याचे ज्ञान त्यांना आहे. कारनटाईण, सानिटायझर याविषयी पुरेसे ज्ञान त्यांना आहे. साथीच्या आजारात विहिरीवरून 'दुडीने' हंडे आणायचे नाहीत याचे ज्ञान त्यांना आहे. खनिजयुक्त पाणी, सेंद्रिय अन्न यामुळे आदिवासी लोक 'कोरोना' सारख्या दुर्धर साथीच्या आजाराचा सामना नक्कीच करतील. कारण रानमेवा, कंदमुळे आणि शुद्ध हवा, निसर्ग हे घटक आदिवासींच्या जीवनाचा अविभाज्य भाग आहेत.

संदर्भ:- अकोले तालुक्यातील चाळीसगाव डांगणातील (शिरपुंजे गाव) आदिवासी लोकांकडून मिळालेली माहिती.

काळजी घ्या...

पाऊस वारे गाती छान
 सृष्टी हिरवळ आहे ना
 हे जग किती सुंदर
 पण आला एक व्हायरस असा
 भारतातून जाणार कसा ?
 त्याच्यावर एकच उपाय... घरात बसा
 मानव पशु-पक्षी कसे राहणार
 घरात राहून आंबे कसे खाणार ?
 घरात बसून व्हायरसला सामोरे जाणार
 बाहेरून आल्यावर स्वच्छ हात धुवू
 भारतातून कोरोनाला पळवून लावू
 हॅंडवॉश आणि सॅनिटायझर घरात ठेवू
 भारतावासीयांना कोरोनाचा आला कंटाळा
 त्यामुळे घराबाहेर पडायचे टाळा
 नाहीतर पोलीस मारून करतील काळा निळा
 - श्वेता आवारी (इ. ९ वी)
