

२३ नोव्हेंबर २०२४ | (एकूण पृष्ठे ८४) | ₹२०

साप्ताहिक

सकाळ



हिमालयाच्या

गूढगर्भी

त्या खातायत माती

८K रेझोल्युशनमागचा
मराठी चेहरा



। रिपोर्ताज

त्या खातायत माती



योगिराज प्रभुणे



सागर गिरमे



(सर्व चित्रे कृबुनिर्मित)



आक्काबाई मातीचे काळेकुट्ट खडे कुडूम-कुडूम करत दिवसभर खात राहते. त्या मातीला फार काही आकर्षक वास नाही. चवही खट्ट खाल्ल्यासारखी. तरीही आक्काबाई दिवसभरात पुड्याच्या पुड्या खाते. महाराष्ट्राच्या वेगवेगळ्या भागात अशा लाखो आक्काबाई आहेत. हा एक मानसिक रोगच. दुकानांमधून सहज मिळणारी ही माती आता ऑनलाइनही मागवता येते. काय आहे हे नेमकं व्यसन? विज्ञान या माती खाण्याकडे कसं पाहतं? अशी माती खाण्याचे आरोग्यावर काय आणि किती परिणाम होतात? याबरोबरच अशी माती खाण्यातून निर्माण होणाऱ्या सामाजिक आणि भावनिक गुंतागुंती... या सगळ्यावर एक दृष्टिक्षेप...



पुण्याचं मार्केट यार्ड. भाजीपाला, फळफळावळ, किराणामाल आणि इतरही असंख्य वस्तूंचं होलसेल मार्केट. असंख्य पुणेकरांची रविवारची सकाळ सत्कारणी लागते ती या मार्केट यार्डमुळे. त्यात आंब्यांचा वगैरे सीझन असेल तर मार्केट यार्डच्या फेऱ्या आणि खरेदीचा उत्साहही द्विगुणित होत जातो. भाज्या-फुलं-फळफळावळ वगैरेच्या पलीकडे मोठा धान्यबाजार आहे. बाहेर मांडून ठेवलेली गव्हाची, तांदळाची आणि इतरही धान्यांची पोती, त्यात हात घालून धान्याची क्वालिटी जोखणाऱ्या बायका, पुरुष. ग्राहक आणि व्यापारी बऱ्याचदा नेहमीच्या परिचयातलेच. त्याच भागात आणखी थोडं पाहिलं तर दिसतात अशीच मांडून ठेवलेली अर्धवट उघडी पोती. काळ्या रंगाच्या लहानमोठ्या खड्यांनी भरलेली.

'काय आहे हो हे?' कोणाकडून तरी चौकशी.

'माती...!'

'माती...?'



"पहिला खडा तोंडात टाकताना अजिबात वाटलं नव्हतं, की याचं व्यसन लागेल. खडा चघळण्याचा तो अनुभव भारी होता. मग खड्यांच्या पुडीची शोधाशोध सुरु केली. आठ-दहा वर्षांपूर्वी पुडी आणायला वस्तीच्या दुसऱ्या टोकाला जावं लागायचं; आता गल्लीतल्या किराण्याच्या दुकानातही मिळतात पुड्या. एकीचे दोन नाहीतर पाच रुपये. आता पूर्वीसारखे खडे पुरवून पुरवून खाण्याचीही गरज नाही. आता दिवसाला एक-दोन पुड्या सहज होतात." ह्या आक्काबाई*. रात्रंदिवस भरून वाहणारा हाय-वे आणि नदीपात्राच्या बेचक्यात पसरलेल्या वस्तीत त्या राहतात. आक्काबाई बोलायला फारशा उत्सुक नव्हत्या. बोलताना जरा दबकतच बोलत होत्या. गप्पा मारताना वारंवार अडखळतही होत्या, काहीतरी दबाव असल्यासारख्या.



पा

वसाच्या पहिल्या शिडकाव्याबरोबर दरवळणारा मृदगंध सगळ्यांनाच हवाहवासा वाटणारा. नाकपुड्या फुलवून मातीचा तो वेड लावणारा वास छातीत भरून घेतला, की पावसाशी पुन्हा नवं नातं जुळलेलं असतं. शहराळलेल्या अनेकांचं मातीशी नातं असतं ते एवढंच.

पण याच शहरांमधल्या असंख्यांनी गेल्या काही वर्षांत मातीशी जोडलेलं नातं म्हणजे चक्क एक मानसिक आजार आहे. हे लोक माती खातात. म्हणजे त्यांना माती खाण्याचं व्यसन आहे. व्यसनांच्या हिमनगाचा हा न दिसणारा आणखी एक भाग.

आक्काबाईला भेटलो तेव्हा माती खाण्याबाबत बोलायला ती फारशी उत्सुक नव्हती. मग माती बाजूला ठेवून इतर विषयांवर बोलायला सुरुवात केली. घरात कोण असतं, मूळच्या कुटुल्या, पुण्यात कधी आल्या, पुणं कसं वाटतं असं काहीबाही. मग आक्काबाईनं शेजारच्या बायकांनाही बोलवलं. त्याही आमच्या

गप्पांत सहभागी झाल्या. आणखी बायका आल्यावर आक्काबाईची भीड जरा चेपली. आता तिच्या आवाजात कापरेपणा नव्हता. आक्काबाई मूळची नांदेड जिल्ह्यातली. "लग्नानंतर गावातून थेट पुण्यात आले. नवं शहर. शेजारपाजार नवा. पण सगळं अनोळखी. माणसंही आणि गर्दीही. गावाकडच्यापेक्षा हे सगळं वातावरणच अगदी वेगळं होतं. नवरा मिळेल ते काम करण्यासाठी दिवसभर घराबाहेर असायचा. मी घरात एकटीच. हळूहळू ओळखी झाल्या. आता दहा-बारा वर्षांमध्ये पक्की मैत्री झालीये," ती सांगत होती.

"मग, हे माती खाण्याचं व्यसन केव्हापासून? आणि कसं लागलं व्यसन हे?"

"नऊ-दहा वर्षांपूर्वी दुपारी जेवणं झाल्यावर आजूबाजूच्या बायका गप्पा मारायला घरात आल्या होत्या. त्यापैकी कोणीतरी ही मातीची पुडी आणली होती. ती माझ्या हातात पडली. त्यात काळ्या रंगाच्या मातीचे सहा-सात खडे होते. 'एक खडा खाऊन बघ. भारी लागतो,' असे एका शेजारणीनं सांगितलं. मी उत्सुकतेने एक खडा खाऊन पाहिला. तेव्हापासून आहेच. त्यावेळी मला व्यसनबिसन काही माहिती नव्हतं. पण, नकळत त्याची सवय लागली. आता दिवसातून २० ते ५० ग्रॅमच्या एक-दोन पुड्या सहज खाल्ल्या जातात."

त्यांच्या नेहमीच्या जेवणाखाण्याबद्दल विचारल्यावर त्या म्हणाल्या, "रोज आम्ही डाळ-भातच खातो. कधीतरी नॉनव्हेज किंवा भाकरी-भाजी असते." नवरा एकटाच कमावता. त्यामुळे घरातील वातावरण कायमच तंग असते. ही पुडी खाल्ली तर काही वेळपुरतं तरी बरं वाटतं, असं तिचं म्हणणं.

"ही सवय वाईट आहे, असं वाटतं का तुम्हाला?" यावर आक्काबाईचा चेहरा बदलला. ती काही क्षण शांत बसली, मग म्हणाली, "वाईट आहे हे समजलं तरीही सुटणार आहे थोडीच!"

माती खाण्याच्या व्यसनाचे शारीरिक परिणाम आता आक्काबाईला जाणवायला लागले आहेत. जेमतेम चाळिशीची आक्काबाई जवळपास पन्नाशी उलटून गेल्यासारखी दिसते.

"दिवसभर काम करत असो वा टीव्ही बघत असो, सतत माती खावीशी वाटते... जिभेवर खडा असेल तेव्हा छान, शांत वाटतं. मग मन कामात रमतं... पण जर एखाद्यावेळी मातीची पुडी सापडली नाही किंवा मिळालीच नाही, तर माझी खूपच चिडचिड होते. माझं कशातच लक्ष लागत नाही..." असं सांगणारी आणखी एक 'आक्काबाई'च, पण ही उच्चमध्यमवर्गीय गृहिणी.



वेगवेगळ्या गावा-शहरांमधल्या वेगवेगळ्या आर्थिक-सामाजिक स्तरांतल्या अशा अनेक आक्काबाई आपल्या आजूबाजूला दिसू शकतात. या मातीच्या रूपाने त्या स्वतःच स्वतःच्याच आरोग्याला धोका निर्माण करीत आहेत.

पुण्यासारख्या शहरात माती खाण्याचे व्यसन वाढत असल्याचे वेगवेगळ्या वस्त्यांमधून केलेल्या निरीक्षणातून दिसले आहे.

पूर्वी एखाद्याच दुकानात मालीची पुडी मिळायची. पण, आता वस्त्यांमधील दुकाना-दुकानांमध्ये ही माती सहज मिळते. मनोदय व्यसनमुक्ती संस्थेने याविषयावर बरीच माहिती गोळा केली आहे. संस्थेचे कार्यकर्ते सातत्याने बायकांशी, मुला-मुलींशी यासंबंधी बोलत असतात.

मनोदयच्याच कार्यकर्त्यांच्या मदतीने मग एका वस्तीतल्या एका दुकानदाराला भेटलो. हा माणूस आधी माती विकत नव्हता. "पण, दररोज आठ-दहा गि-हार्डकं मातीची चौकशी करून जायची. नंतर-नंतर त्यांची संख्या वाढू लागली. त्यामुळे इतर दुकानांप्रमाणे मीदेखील माती विकायला सुरुवात केली," असं त्यांनी सांगितलं.

माती या दुकानांमध्ये येते कुठून? मागणी किती असेल? उलाढाल किती असेल? यांना माती पुरवणाऱ्यांकडे ती कशी आणि कुठून येत असेल? अशी एक प्रश्नांची माळ मग उभी राहिली. ही माती तुम्ही कुठून आणता, असं विचारल्यावर मात्र हा दुकानदार सावध झाला. "कुठं पण मिळते. त्याचा काय नेम नाही इथंच मिळेल म्हणून," अशी गोलगोल उत्तरं यायला लागली. "आत्ता ही जी माती तुम्ही विकताय, ती कुठून आणली," असं जरा जोरात विचारल्यावर, "मार्केट यार्डतून," असं उत्तर आलं. "एका पुडीत किती माती असते, एक पुडी कितीला विकता, किती पैसे सुटतात," असं विचारल्यावर दुकानदार म्हणाला, "ही भाजकी माती असते. पाच ते दहा रुपयांना एक पुडी विकतो. २० ग्रॅमपासून ५० ग्रॅमपर्यंत एक पुडी असते. एक-दोन दिवसांत एखादं पोतं संपतं. एका पोत्याची किंमत साधारणतः ५०० ते ८०० रुपये असते. त्यातही हलका माल - भारी माल असा फरक असतो. किरकोळ विक्री करताना आम्ही २० ते ४० रुपये किलो दराने माती विकतो."

मग मार्केट यार्डाकडे मोर्चा वळवला. दोन-चार दुकानदारांशी बोलण्याचा प्रयत्न केला. पण, सुरुवातीला त्यांनी फारसा प्रतिसाद दिला नाही. एकाने तर, "भैय्या, माल लेना हें तो लो। खाली पूछताछ मत करो।" असंही ऐकवलं.

मग जरा अप्रोच बदलून बघायचं ठरवलं. रस्त्याने जाताना हे काहीतरी वेगळंच विकायला ठेवलंय असं दिसलं आणि त्याबद्दल कुतूहल निर्माण झाल्याने आपण अगदी सहज चौकशी करण्यासाठी दुकानात आलोय, असं सांगून पाहूया म्हणून दुसऱ्या एका दुकानात गेलो.

"हे काय ठेवलंय?"

"माती आहे. भाजकी माती. ती खाण्यासाठी वापरली जाते," दुकानदार निदान उडवून लावत नव्हता.

"कुठून आणता ही माती? आणि का खातात ती?"

त्यालाही ही अशी चौकशी बहुतेक नवीन असावी. तोही उत्साहाने बोलता झाला.

"राजस्थान, गुजरातमधून ही माती आपल्याकडे पुण्यात येते. आपल्यापेक्षा तिकडच्या मातीत कॅल्शियम जास्त असतं. ज्या बायकांमध्ये कॅल्शियम कमी असतं त्या ही माती खातात.

ऑनलाइन विक्री

माती विकत घ्यायला आता दुकानात किंवा मार्केटपर्यंत जावं लागतं असं नाही. माती खाण्याचं हे व्यसन फक्त शहरांमधल्या वस्त्यांपुरतेच मर्यादित आहे असंही नाही. ही माती ऑनलाइन ऑर्डर केल्यावर दाराशी पोच होते. त्यामुळे गरीब किंवा कष्टकरी वर्गाबरोबर हवं तें सगळं ऑनलाइन मागणाऱ्या तंत्रस्नेही उच्चवर्गीयांमध्येदेखील वेगवेगळ्या आकर्षक नावांनी मिळणाऱ्या या मातीला मागणी आहे, असं सांगितलं जातं.



गर्भवतींसाठीही उपयुक्त असते."

"वर्षभरात साधारणतः किती पोती विकता?"

उत्तर देण्यापूर्वी त्यानं थोडा विचार केला. "वर्षभरात म्हणाल तर आठ-दहा पोती विकत असू."

मग थोडी आकडेमोड करत विचारलं, की एक पोतं शंभर किलोचं म्हटलं तरीही आठशे ते हजार किलो माती वर्षभरात विकता की तुम्ही?

यावर तोंडातल्या पानाची पिचकारी मारत "हां, होत असेल

तेवढी," असं उत्तर देऊन तो नवीन आलेल्या गिन्हाईकाकडे वळला.

काय आहे मातीत?

खाण्यासाठी दररोज हजारो किलो विक्री होणाऱ्या मातीचे नेमके रासायनिक गुणधर्म काय आहेत, हे शोधून काढण्यासाठी मनोदय व्यसनमुक्ती संस्थेने सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाच्या रसायनशास्त्र विभागाच्या प्रयोगशाळेकडे या मातीचे नमुने तपासायला दिले होते.

तज्ज्ञांनी जेव्हा हे नमुने तपासले तेव्हा त्यांत ऑक्सिजन, मॅग्नेशियम, अॅल्युमिनियम, टिटॅनियम, लोह (आयर्न) आणि कार्बन अशी घटकद्रव्ये आढळली. त्यातही सर्वाधिक प्रमाण अॅल्युमिनियम आणि टिटॅनियमच आहे, आणि ही दोन्ही रसायने मानवी शरीराला घातक असतात असे तज्ज्ञांनी सांगितले, असं संस्थेचे कार्यकारी संचालक डॉ. विष्णू श्रीमंगले सांगतात. तज्ज्ञांच्या मते ही माती खाल्ल्याने फुफ्फुसाचे विकार होण्याचा धोका वाढतो, मज्जातंतूंची गुंतागुंत, हाडांचा आजार, मेंदूचे विकार, अॅनिमिया होण्याच्या शक्यताही वाढण्याची शक्यता असते, असेही ते सांगतात.

गहू किंवा तांदूळ निवडताना बऱ्याचदा त्यातील खडे महिला सहजतेने तोंडात टाकतात. महिलांमध्ये मातीचे खडे खाण्याला हा संदर्भ असला तरीही ते खडे खाणं आणि मातीचे हे खडे खाण्याचं व्यसन असणं यांमध्ये निश्चित फरक असल्याचे डॉ. विष्णू स्पष्ट करतात.

का खातात माती?

पावसाळ्यात पहिला पाऊस पडल्यावर मातीचा गंध दरवळतो. तो आपल्या सगळ्यांनाच सुखावून जातो. तरीपण माती खाण्याची इच्छा सगळ्यांनाच होत नाही. मग, राज्याच्या वेगवेगळ्या भागात माती खाण्याचं व्यसन का वाढत आहे, त्याचं नेमकं कारण काय आहे, याच्या मुळापर्यंत जाणं आवश्यक वाटलं. डॉ. विष्णू यांना



अशी माती दूषित असते, त्यामुळे ती पोटात गेल्यावर अनेक गंभीर आजारांचे संक्रमण होऊ शकते. त्यामुळेच कॅल्शियम मिळवण्यासाठी महिलांनी माती खावी, असा सल्ला वैद्यकीय तज्ज्ञ देत नाहीत. हे व्यसन रोखण्यासाठी महिलांनी स्वतःची काळजी घेणे आवश्यक आहे. त्यासाठी नियमित रक्ततपासणी करणे गरजेचे असून त्यानुसार डॉक्टरांच्या सल्ल्याने शरीराला आवश्यक असणारी जीवनसत्त्वं, कॅल्शियम वगैरेची कमतरता भरून काढणारी औषधं वेळेवर घ्यावीत. त्यासाठी आहाराचे नियोजन करावं. संप्रेरके संतुलीत राहण्यासाठीही विशेष प्रयत्न करणे आवश्यक आहे.

- डॉ. प्रिया देशपांडे, स्त्रीरोग तज्ज्ञ

विचारल्यावर ते म्हणाले, "लहानपणी काही मुले खडू किंवा पेन्सिली खातात. काहीजण माती खातात. त्यांमार्गे शरीरातील कॅल्शियमचे प्रमाण कमी असणे हा भाग असू शकतो. मात्र, वय वाढेल तशी ही सवय कमी होते. पण, आता मातीचे खडे खाणे हे एक व्यसन मोठ्या प्रमाणात सगळीकडे दिसते. खरंतर मातीचे खडे खाणे हा 'पिका' नावाचा एक मानसिक आजार आहे. खाण्यायोग्य नसलेल्या वस्तू खाण्याची जबरदस्त इच्छा होणे आणि त्या खाणे म्हणजे 'पिका'ची शिकार होणे. पुणे शहरातील वेगवेगळ्या वस्त्यांमध्ये काम करताना विविध व्यसनांबरोबरच मातीचे खडे खाणे हे व्यसन असल्याचे लक्षात आले. व्यसन करणाऱ्यांमध्ये पुरुषांची संख्या जास्त असते. पण, यात पुरुषांच्या बरोबरच महिलांची संख्यादेखील लक्षणीय आहे."

मग माहितीच्या महाजालावर थोडी शोधाशोध केली. या विकाराला पिका नाव पडलं ते पिका पिका (*Pica pica*) असं शास्त्रीय नाव असणाऱ्या युरेशियन मॅगपाय (Eurasian magpie) नावाच्या पक्ष्यावरून. कारण हे पक्षी म्हणे खारू नये तेही खात असतात. यातला माती खाण्याचा प्रकार जिओफॅगिया (Geophagia) या नावाने ओळखला जातो. सहज शोधत गेलं, तर पुण्यातच नव्हे तर जगातल्या इतरही अनेक देशांमध्ये पिकाचे रुग्ण आढळतात. अगदी एका आघाडीच्या अमेरिकी अभिनेत्रीने मध्यंतरी आपण रोज एक चमचा माती खातो अशी कबुली एका मुलाखती दरम्यान दिली होती अशी बातमीही माहितीच्या महाजालात वाचायला मिळाली.

हे सगळं वाचत असताना पुण्यातल्या वेगवेगळ्या भागातल्या माती खाणाऱ्या महिलांशी संवाद साधला. 'तुम्ही माती का खाता?' असा एकच प्रश्न विचारत माहिती संकलित केली. मग वैद्यकीय तज्ज्ञांशी संवाद साधला. या दोन्हींचा लसावि काढल्यावर माती खाण्यामार्गे

तीन प्रमुख कारणे असल्याचे समोर आले.

एक म्हणजे पोषकद्रव्यांची कमतरता. सकस आणि चौरस आहार न मिळणे ही आधुनिक काळातील सर्वात मोठी गंभीर समस्या आहे. त्यामुळे शरीरात लोखंड, कॅल्शियम, जस्त अशा खनिजांचा तुटवडा निर्माण होतो. त्यातून माती खाण्याची प्रवृत्ती निर्माण होते. मातीमध्ये काही वेळा काही प्रमाणात ही खनिजे असतात, त्यामुळे कुपोषित व्यक्ती त्याकडे आकर्षित होण्याची शक्यता असल्याचे वैद्यकीय तज्ज्ञ डॉ. संजय पाटील यांनी स्पष्ट केले.

दुसरे कारण म्हणजे मनोविकाराची स्थिती. माती खाणाऱ्या काही जणांमध्ये माती खाण्याचे हे व्यसन मानसिक आजाराची संबंधित असण्याची शक्यता असते. 'पिका' हा असा मानसिक आजार आहे. या रुग्णाला आजारात माती, भिंतीचे पोपडे, खडू, पाटीवरच्या पेन्सिली अशा गोष्टी खाण्याची इच्छा होते.

तिसरे कारण म्हणजे काही परंपरागत समजुती. आपल्याकडे काही भागांत गर्भवतींनी माती खाणे शुभ मानले जाते. वस्त्यांमधल्या बायकांशी बोलताना अनेकींच्या बोलण्यात ह्या समजुतीबाबतचे उल्लेख येत होते. पण, परंपरांमधली ती माती गावाकडची होती. शेतातील होती. भुसभुशीत होती. आता शहरांमधील वस्त्यांमध्ये अशी माती मिळत नाही. त्यामुळे दुकानातून मिळेल ती माती गर्भवतीला देऊन परंपरा जपली जाते, असेही त्या सांगत होत्या. गरोदर असताना परंपरा जपायची म्हणून माती खाणाऱ्या काहीजणींना मात्र माती खाण्याची सवय लागते आणि प्रसूतीनंतरदेखील माती खाणे सुरु राहाते, ते सुटत नाही, असंही त्यांच्या बोलण्यात आलं.

गरिबी आणि उपासमार ज्यांच्या पाचवीलाच पुजली आहे असे लोक भुकेच्या वेदनांवर एक उपाय म्हणूनही माती खातात, असाही एक संदर्भ वाचता वाचता सापडला.

आरोग्यावरील दुर्गामी परिणाम

- **पचनसंस्थेची कार्यक्षमता कमी होणे** : माती हा काही माणसाचा नैसर्गिक आहार नाही. त्यामुळे माती खाल्ल्याने पचनसंस्थेचे कार्य निश्चित बिघडते. आतड्यांची जळजळ, वारंवार पोटदुखी, बद्धकोष्ठता, आतड्यांवर ताण येणे असे विकार होण्याचा धोका वाढतो.
- **दंत आरोग्याची समस्या** : मातीचे खडे फोडून खाल्ल्याने दातांचे आरोग्य खराब होते. दात तुटणे, पडणे आणि दात झिजणे अशा समस्या डोके वर काढतात. वारंवार दातदुखी ही नित्याची होते.
- **गरोदर अवस्थेतील गुंतागुंत वाढण्याचा धोका** : गरोदर असताना माती खाल्ल्याने त्याचा परिणाम गर्भवतीच्या आरोग्यावर तर होतोच पण तिच्या गर्भावरही परिणाम होण्याचा धोका असतो. प्रसूतीमधील गुंतागुंत वाढण्याची शक्यता निर्माण होते. रक्तक्षय आणि इतर पोषणद्रव्यांच्या अभावाची समस्या

यातून वाढते. या व्यसनानामुळे गर्भपात किंवा जन्माला आलेल्या बाळात दोष निर्माण होण्याची शक्यता वाढते.

- **मेंदूच्या कार्यक्षमतेवर परिणाम** : माती खाणे हा मानसिक विकार आहे. त्याचा मेंदूच्या कार्यक्षमतेवर परिणाम होण्याची शक्यता जास्त असते.

काय करता येईल?

गेल्या काही वर्षांपासून या व्यसनाविषयी कुठेकुठे बोलले-लिहिले जात असले तरी हे व्यसन कमी होताना दिसत नाही. हा प्रश्न एखाद्या वस्ती किंवा प्रदेशापुरता मर्यादित राहिलेला नाही, त्याची व्याप्ती वाढल्याचे आता अधोरेखित झाले आहे. माती खाण्याच्या या व्यसनाला प्रतिबंध करण्यासाठी उपाययोजना करण्याची गरज आता निर्माण झाली आहे. अशी माती विकण्याला, विकत घेण्याला आणि खाण्याला सध्यातरी कायद्याची आडकाठी नसली तरी त्याचे जे दुष्परिणाम होऊ शकतात त्याबद्दल सातत्याने बोलले गेले पाहिजे, असे मत कार्यकर्त्यांनी, वैद्यकीय तज्ज्ञांनी व्यक्त केले. त्यासाठी स्वयंसेवी संस्था, व्यसनमुक्ती क्षेत्रातील संस्था, शिक्षण आणि आरोग्य खाते यांनी एकत्रित प्रयत्नांची गरज आहे. काही पावले निश्चित उचलता येतील. उदाहरणार्थ -

- **शिक्षण आणि जनजागृती** : या व्यसनाचे दुष्परिणाम आणि त्याची शास्त्रीय कारणे यांबद्दल लोकांना सांगत राहणे, ही आता काळाची गरज आहे. वस्त्यांमधील आरोग्य सेविका, शिक्षक, स्वयंसेवी संस्थांचे प्रतिनिधी यांची भूमिका यासाठी महत्त्वाची आहे, असं या समस्येविषयी काम करणाऱ्या कार्यकर्त्यांना वाटतं.
- **आहारात सुधारणा करणे** : आहारातून मिळणाऱ्या पोषणद्रव्यांची कमतरता हा सर्वात जटिल प्रश्न आहे. माती खाण्याचे व्यसन असणाऱ्या लोकांना पोषक आहार मिळेल, अशी व्यवस्था उभारणे हे यातील आव्हान आहे. विशेषतः गर्भवती आणि लहान मुलांमध्ये याची तीव्रता अधिक आहे.
- **वैद्यकीय मदत** : माती खाण्याच्या व्यसनानामुळे निर्माण झालेल्या गुंतागुंतीवर तातडीने उपचार करण्यासाठी वैद्यकीय मदत मिळणे आवश्यक आहे. त्यासाठी सरकारी रुग्णालयांमधून स्वतंत्र वैद्यकीय पथके निर्माण करून भविष्यात या रुग्णांमध्ये गुंतागुंत वाढणार नाही, यासाठी प्रतिबंधात्मक उपाययोजना करण्याचा सल्ला देणे.
- **सामाजिक सहकार्य** : माती खाणे ही एक सामाजिक समस्या म्हणून उग्ररूप धारण करीत आहे, असं कार्यकर्त्यांचं निरीक्षण आहे. हे व्यसन वेळीच नियंत्रित करण्यासाठी सोशल इन्फ्लुएन्सर्स तसेच ज्यांचे अनुकरण करणे लोकांना आवडते असे अभिनेते, अभिनेत्रींनी पुढाकार घेऊन या विषयावर बोलले पाहिजे.

*नाव बदलले आहे.

