युगानुकूल

जुलाई-अगस्त 2018 मूल्य 25 रुपए

नवरचना

विकास के अनुकरणीय मॉडल आपके द्वार

तिरंगा थाली

पोषण का आधार स्थानीय उत्पाद

मुख्यमंत्री मेधावी विद्यार्थी योजना

नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री

शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री

शिक्षा का बढ़ता संसार, प्रतिभा का सपना साकार। अब सबकी फीस भर रही मध्यप्रदेश सरकार।

मध्यप्रदेश देश का पहला राज्य है, जिसने राज्य के सभी वर्गों के विद्यार्थियों को मेडिकल, इंजीनियरिंग, विधि और अन्य उच्च शिक्षा के पाठ्यक्रमों की पढ़ाई के लिए चिन्हित संस्थाओं में पूरी फीस भरने का ऐतिहासिक निर्णय लिया है। पिछले सत्र से फीस भरने की प्रक्रिया प्रारम्भ हो गयी है।

योजना के क्षेत्र : इंजीनियरिंग, मेडिकल, विधि, योजना तथा वास्तुकला, मैनेजमेंट, पॉलीटेक्निक, नर्सिंग, बी.ए., बी.कॉम, बी.एस-सी. एवं अन्य स्नातक पाठ्यक्रम।

पात्रता की मुख्य शर्तें :

1. विद्यार्थी मध्यप्रदेश का निवासी हो।
2. विद्यार्थी के पिता/पालक की वार्षिक आय 6 लाख रुपये से अधिक न हो।
3. योजना शैक्षणिक सत्र 2017-18 से लागू की गई है। संशोधित स्वरूप शैक्षणिक सत्र 2018-19 से लागू होगा।
4. माध्यमिक शिक्षा मंडल द्वारा आयोजित 12वीं की परीक्षा में 70% या उससे अधिक अंक अथवा सी.बी.एस.ई./आई.सी.एस.ई. द्वारा आयोजित 12वीं की परीक्षा में 85% या उससे अधिक अंक प्राप्त किये हों।

- पात्र विद्यार्थी www.mptechedu.org अथवा www.scholarshipportal.mp.nic.in पर अपना रजिस्ट्रेशन करवा कर आवेदन करें तथा आवश्यक दस्तावेज अपलोड करें।
- योजना के लाभ हेतु भरे हुए आवेदन-पत्र का प्रिंट प्राप्त कर अपलोड दस्तावेज की प्रति संलग्न कर प्रवेशित संस्था में जमा करें।
- पात्र विद्यार्थी योजना सम्बन्धित जानकारी हेल्पलाइन मेल आईडी mmvyhelpline.dte@mp.gov.in से भी प्राप्त कर सकते हैं।
- जिन पात्र विद्यार्थियों ने योजना प्रारम्भ होने से पूर्व शुल्क जमा कर दिया है। उनके शुल्क वापसी की कार्यवाही की जा रही है।
- पात्र विद्यार्थी स्नातक पाठ्यक्रम में प्रवेश के 15 दिन के अंदर आवेदन करें।
- योजना में वर्ष 2017-18 से लाभ प्राप्त कर रहे विद्यार्थी अपने लॉगइन पासवर्ड से प्रथम वर्ष की मार्कशीट को अपलोड कर आवेदन करेंगे, परंतु उन्हें पुनः पात्रता दस्तावेजों को अपलोड करने की आवश्यकता नहीं है।

"मैं नहीं चाहता कि मेरे प्रदेश का कोई भी बच्चा पढ़ाई के लोन के लिए दर-दर भटके या पैसों की कमी के कारण उसकी पढ़ाई छूट जाये। इसलिए मैंने तय किया है कि बच्चों की फीस उनके मम्मी-पापा नहीं, उनका मामा भरवायेगा। मेरे प्रदेश के बेटा-बेटी चाहे आईआईएम में जायें, मेडिकल में जायें, इंजीनियरिंग में जायें। प्रदेश सरकार उनकी पूरी फीस भरेगी। मैं किसी भी कीमत पर उनकी आँखों के सपनों को मरने नहीं दूंगा।"

– **शिवराज सिंह चौहान**, मुख्यमंत्री

योजना के विस्तृत विवरण एवं शेष शर्तों के लिये

वेबसाइट www.mptechedu.org अथवा www.scholarshipportal.mp.nic.in पर विजिट करें।

समान शिक्षा सभी वर्गों का अधिकार, अवसर दे रही मध्यप्रदेश सरकार

मध्यप्रदेश जनसम्पर्क द्वारा जारी

आकल्पन : म.प्र. माध्यम/2018

पोषण तत्वों का बाजारीकरण 4
संस्कृति और प्रकृति पोषण के मूल आधार 8
पोषण के लिए पारम्परिक व्यवस्था की जरूरत 10
खेती की बदली पद्धति से पैदा हुआ कुपोषण 12
गृह वाटिका पोषक तत्वों का मुख्य माध्यम 15
प्राकृतिक की जगह थोपा जा रहा कृत्रिम तेल 16
तेजी से बढ़ रही मोटापा की बीमारी 18
न्यूट्री सीरियल को सरकार दे रही बढ़ावा 21
खाद्य सुरक्षा बने, स्वास्थ्य सुरक्षा 22
मध्यम वर्ग में बढ़ रही पोषण संबंधी बीमारी 23
उपाय की अनिवार्यता से सुधरेगी खेती 24
मोटे अनाज में सर्वाधिक पौष्टिकता 32
सब्जियों के स्वाद में छिपा सेहत का लाभ 38
मसालों की छौंक से सक्रिय होते हैं पोषक तत्व 42
अपना बीज, अपनी खाद से खेत और किसान सेहतमंद 44
बुंदेलखंड में बढ़ा मोटे अनाज का रकबा 48
गांवों में बढ़ी पौष्टिक सब्जी की पैदावार 50
गोण्डा की ताजी सब्जी से नेपाल को पहुंच रही पौष्टिकता 52
केसर आम और अनार का बढ़ा रकबा 56
आनन्दीबेन डीआरआई में 58
'भारत के समावेशी विकास में समाज की महती भूमिका' 62

संस्थापक
नानाजी देशमुख

प्रबन्ध सम्पादक
अमिताभ वशिष्ठ

सम्पादक
राकेश शुक्ला

आवरण सज्जा एवं लेआउट
भुवनचंद जोशी
अंशुमान सिंह
सतीश मालवीय

विशेष सहयोग
आशीष सक्सेना

प्रबंधक
मेजर टी.आर.वर्मा (से.नि.)

प्रकाशक
अभय महाजन द्वारा
दीनदयाल शोध संस्थान के लिए,
7-ई, स्वामी रामतीर्थ नगर,
रानी झांसी मार्ग, झण्डेवाला एक्स.,
नई दिल्ली-110055 से प्रकाशित
दूरभाष : 23526735
ईमेल : dridelhi1@gmail.com

मुद्रक :
प्रीतिका प्रिंटर्स
ए-21/27, नारायणा इण्ड. एरिया,
फेस-2, दिल्ली-28

भारतीय थाली से दूर होगा कुपोषण

भोजन के रूप में मानव की क्या आवश्यकता है? मौजूदा भोजन क्या शरीर की आवश्यकता को पूरा कर रहा है? पहले पारम्परिक ज्ञान से भोजन का अनुपात और उसकी सामग्री का निर्धारण किया जाता था। समय के साथ अब भोजन की आवश्यकताएं भी बदल गई हैं। भोजन स्वाद पर निर्भर हो गया है। स्वाद ने भौतिकता का रूप ले लिया है। ऐसे में जो भोजन की थाली लोगों के मन, शरीर और आत्मा का भरण किया करती थी, वह थाली गायब हो गई है और धीरे-धीरे कृत्रिम पोषण आहार जगह बना रहा है। मानव जीवन को बनाए रखने के लिए 49 ज्ञात आवश्यक पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। इन पोषक तत्वों में किसी एक तत्व की कमी शरीर में विकार पैदा कर देती है। स्वास्थ्य के लिए सूक्ष्म पोषक तत्वों की बहुत जरूरत है। ये तत्व मौसम अनुरूप हरी-ताजी सब्जी, ताजे फल और अनाज से शरीर को मिलते हैं। शरीर को स्वस्थ्य रखने के लिए डब्लूएचओ द्वारा भारतीय आहार का जो औसत तय किया गया है, उसमें पत्तेदार और जड़ वाली सब्जी-185 ग्राम, अन्य सब्जियां-115 ग्राम और 100 ग्राम फल प्रतिदिन प्रति व्यक्ति को मिलना चाहिए। इसी तरह से भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) द्वारा प्रति व्यक्ति के लिए प्रतिदिन अनाज -475 ग्राम, दालें-50 ग्राम, फल-99 ग्राम, दूध-200 मिलीलीटर चीनी-40 ग्राम, नमक-5 ग्राम, तेल-40 मिलीग्राम आहार में मिलना चाहिए। भारतीय थाली की जगह कृत्रिम आहार के लेने से तेजी से ऐसी बीमारियां पनपने लगी, जिसने सरकारों, सामाजिक संगठनों और समुदायों के माथे पर बल पैदा कर दिया है। भारत में आहार विविधिकरण तेजी से हुआ है। यहां मूल्यवर्धित खाद्य पदार्थों का बाजार शहर से होता हुआ अब गांवों में भी पैठ बना लिया है। इसके दुष्परिणाम भी सामने आने लगे हैं।

तमाम तरह के शोधों में जो बात सामने आई वह ये कि इन सभी बीमारियों का प्रमुख कारण पोषण आहार की कमी है। कई सालों से लगातार चल रहे शोध में पाया गया कि भारत में कुल आबादी की 54 प्रतिशत लोगों में जिंक की कमी है। भारत में 76 प्रतिशत बच्चों तथा 56 प्रतिशत महिलाओं में आयरन की कमी है। स्कूल जाने वाले 57 प्रतिशत बच्चे विटामिन (ए) की कमी के शिकार हैं। भारत के 85 प्रतिशत जिलों में आयोडीन की कमी पाई गई है। शोध में कई चौकाने वाली और बात सामने आई है। जिन राज्यों को प्राकृतिक रूप से स्वस्थ मानकर चला जा रहा है, वहां भी पौष्टिकता की कमी प्रमाणित हुई है। जैसे- हिमाचल प्रदेश के ग्रामीण क्षेत्र में 34.9-36.9 लोग प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण के शिकार हैं। इसी तरह से पंजाब, हरियाणा, उत्तर प्रदेश के ग्रामीण इलाकों में भी प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण के शिकार लोगों का यही अनुपात है। असम, पश्चिम बंगाल, बिहार, उड़ीसा और मध्य प्रदेश के गांवों में प्रोटीन ऊर्जा कुपोषित लोगों की तादात 23.5-58.2 प्रतिशत है, तो आंध्र प्रदेश, कर्नाटक, तमिलनाडु, केरल के गांवों में यह प्रतिशत 31.4-70.3 पहुंच गया है।

स्वस्थ जीवन के लिए विविध आहार का बहुत महत्व है। इस विविधीकरण में सूक्ष्म पोषक तत्वों का संयोजन होता है। दीनदयाल शोध संस्थान द्वारा पोषक आहार की आवश्यकता को समझा गया और देश में प्राकृतिक पौष्टिक आहार की जगह पर कृत्रिम पौष्टिक आहार परोसने के बढ़ते चलन में पैदा हो रही दिक्कत को दूर करने का अभिनव प्रयास शुरू किया गया है। शिलांग और भोपाल में देश के प्रमुख वैज्ञानिकों, शोधकर्ताओं और जानकारों के साथ व्यापक विचार-विमर्श करके एक उचित मार्ग तैयार करने की पहल की गई है। वर्तमान और भविष्य की पीढ़ी को पोषण के लिए आत्मनिर्भर बनाने के लिए भारतीय थाली के चलन को बढ़ावा दिया जाएगा। इसमें हर भारतीय के लिए पौष्टिक थाली बनाने और सुनिश्चित करने का संकल्प लिया गया। ऐसी पारम्परिक और वैचारिक थाली जिससे तन, मन और आत्मा का सही पोषण हो सके। इसके प्रचार और प्रसार किए जाने की आवश्यकता महसूस की गई और इसे सरकारी और संस्थागत स्तर पर लोकप्रिय बनाने के निष्कर्ष पर पहुंचा गया।

मध्यप्रदेश शासन, ऊर्जा विभाग

मुख्यमंत्री जन-कल्याण (संबल) योजना

"सरल बिजली बिल" एवं "मुख्यमंत्री बकाया बिजली बिल माफ़ी स्कीम"

नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री

शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री

योजना में शामिल होने के लिए कोई शुल्क नहीं देना है

मुख्य बिन्दु

सरल बिजली बिल स्कीम

- संबल योजना में पंजीकृत श्रमिक, जिनका विद्युत भार 1 किलोवॉट तक है, इस स्कीम के पात्र होंगे।
- पंजीकृत श्रमिकों से पंजीयन प्रमाण-पत्र की प्रति नहीं मांगी जायेगी, मात्र पंजीयन क्रमांक, समग्र आई.डी. क्रमांक आवेदन पत्र में भरना होगा। श्रमिकों का कनेक्शन न होने पर बिना कनेक्शन प्रभार लिये (निःशुल्क) विद्युत कनेक्शन दिया जाएगा।
- इस स्कीम में शामिल होने के लिये कोई अंतिम तिथि नहीं है।
- पात्र हितग्राहियों को आवेदन, निकटतम विद्युत वितरण केन्द्र के कार्यालय में जमा करना होगा।
- स्कीम में 1000 वॉट तक के संयोजित भार वाले घरेलू श्रेणी के उपभोक्ता शामिल होंगे, किन्तु एयर कंडीशनर एवं हीटर का उपयोग करने वाले उपभोक्ता पात्र नहीं होंगे।
- उपभोक्ता से प्रतिमाह मात्र 200 रुपये अथवा विगत वर्ष भर के मासिक औसत बिल की राशि, जो भी कम हो, ली जाएगी।
- जहां मीटर स्थापित है, वहां मीटर रीडिंग के आधार पर बिल जारी किया जाएगा।
- सरल बिजली बिल में उपभोक्ता द्वारा देय राशि तथा राज्य शासन द्वारा प्रदत्त सब्सिडी का स्पष्ट उल्लेख होगा।
- जहाँ पात्र हितग्राही विद्युत उपभोक्ता के परिवार का सदस्य है एवं साथ में निवासरत है और उसका नाम समग्र आई.डी. में परिवार के सदस्य के रूप में विद्युत उपभोक्ता का नाम अंकित है, तो इसी विद्युत संयोजन पर स्कीम का लाभ मिल सकेगा।

मुख्यमंत्री बकाया बिजली बिल माफ़ी स्कीम

- इस स्कीम में संबल योजना में पंजीकृत श्रमिकों के साथ बी.पी.एल. उपभोक्ता पात्र होंगे।
- हितग्राहियों को विद्युत वितरण कंपनी के निकटतम कार्यालय में निर्धारित प्रपत्र में आवेदन करना होगा। आवेदन पत्र का कोई शुल्क नहीं होगा।
- आवेदन पत्र में मात्र श्रमिक पंजीयन क्रमांक, समग्र आई.डी. क्रमांक/बी.पी.एल. कार्ड क्रमांक तथा सहयोगी दस्तावेज आधार नंबर, मोबाइल नं. भरना होगा। इनकी कोई छायाप्रति नहीं देनी होगी।
- पात्र हितग्राहियों के घरेलू संयोजन पर माह जून 2018 तक की कुल बकाया राशि माफ की जाएगी तथा बिल माफी का प्रमाण-पत्र दिया जाएगा।
- योजना में वे उपभोक्ता भी शामिल हो सकेंगे, जिन पर विद्युत वितरण कंपनी द्वारा विद्युत अधिनियम की धारा 126, 135 अथवा 138 के तहत प्रकरण दर्ज है।
- यदि पात्र हितग्राही विद्युत उपभोक्ता के परिवार का सदस्य है एवं उपभोक्ता के साथ निवास करता है, तो ऐसे विद्युत संयोजन पर स्कीम का लाभ मिलेगा।

अपेक्षित प्रश्न एवं उनके समाधान (FAQ's)

प्रश्न :- योजना में शामिल होने के लिये आवेदन पत्र कहां से प्राप्त किया जा सकता है?

उत्तर :- नजदीकी जोन/वितरण केंद्र से आवेदन पत्र निःशुल्क प्राप्त किया जा सकता है। इसके अलावा मध्य क्षेत्र विद्युत वितरण कम्पनी के उपभोक्ता कंपनी की वेबसाइट www.mpcz.co.in से, पूर्व क्षेत्र विद्युत वितरण कम्पनी के उपभोक्ता www.mpez.co.in से एवं पश्चिम क्षेत्र विद्युत वितरण कम्पनी के उपभोक्ता www.mpwz.co.in से डाउनलोड कर सकते हैं।

प्रश्न :- योजना का लाभ लेने के लिये आवेदन कहां जमा किया जाये ?

उत्तर :- पात्र हितग्राही उपभोक्ता संबंधित जोन/वितरण केंद्र/पंचायत/शिविर में आवेदन देकर योजना का लाभ ले सकते हैं।

प्रश्न :- यदि किसी श्रमिक के पास श्रमिक कार्ड उपलब्ध नहीं है, तो क्या आवेदन दिया जा सकता है?

उत्तर :- श्रमिक द्वारा श्रमिक कार्ड हेतु पंजीयन कराया है परंतु श्रमिक कार्ड उपलब्ध नहीं है तो समग्र कार्ड लेकर आयें।

प्रश्न :- क्या आधार कार्ड क्रमांक, मोबाइल नंबर या विद्युत देयक की प्रति नहीं लाने पर आवेदन स्वीकार किया जाएगा।

उत्तर :- हाँ। किंतु इन्हें लाने पर हितग्राही/उपभोक्ता को सुविधा होगी तथा सूचनायें भी प्राप्त होती रहेंगी।

प्रश्न :- क्या योजना का लाभ लेने के लिये उपभोक्ता को प्रत्यक्ष रूप से उपस्थित होना आवश्यक है?

उत्तर :- हितग्राही को स्वयं उपस्थित होना चाहिए किंतु हितग्राही के बीमार या बाहर होने पर परिवार के सदस्य आवेदन-पत्र जमा कर सकते हैं।

प्रश्न :- एक ही परिवार में एक से अधिक श्रमिक पंजीकृत होने पर किसको लाभ दिया जायेगा?

उत्तर :- परिवार के उस सदस्य, जिसके नाम पर कनेक्शन है, को हितग्राही के रूप में योजना का लाभ दिया जाएगा।

प्रश्न :- यदि श्रमिक के नाम से कनेक्शन नहीं है तो क्या आवेदन दिया जा सकता है?

उत्तर :- यदि कोई पात्र हितग्राही, विद्युत उपभोक्ता के परिवार का सदस्य है एवं उपभोक्ता के साथ ही निवासरत है साथ ही समग्र परिवार आई.डी. में दोनों के नाम हैं, तो योजना का लाभ दिया जाएगा।

प्रश्न :- क्या श्रमिकों को दोनों में से किसी एक ही योजना का लाभ दिया जायेगा?

उत्तर :- पात्र श्रमिकों को दोनों योजना का लाभ दिया जाएगा।

प्रश्न :- श्रमिक यदि अन्य जिले/शहर/राज्य में निवासरत है तो क्या लाभ प्राप्त करने हेतु पात्र होगा?

उत्तर :- जिस स्थान पर इस योजना का लाभ लेना है, उस शहर/स्थान पर श्रमिक पंजीयन जरूरी है।

प्रश्न :- क्या सामान्य वर्ग के लोगों को उक्त योजना का लाभ दिया जायेगा?

उत्तर :- सभी वर्गों के पात्र पंजीकृत श्रमिकों को लाभ दिया जाएगा।

प्रश्न :- पूर्व से सब्सिडी प्राप्त उपभोक्ताओं को भी योजना का लाभ प्राप्त होगा?

उत्तर :- जी हाँ, योजना का लाभ लेने के लिए आवेदन देना होगा।

प्रश्न :- क्या 1 किलोवॉट से अधिक भार वाले कनेक्शन पर श्रमिक/बी.पी.एल. उपभोक्ता को माफी योजना का लाभ मिलेगा?

उत्तर :- हाँ, बिल माफी योजना का लाभ प्राप्त होगा।

प्रश्न :- बी.पी.एल. उपभोक्ता जिनका श्रमिक पंजीयन नहीं है क्या उन्हें सरल बिल स्कीम का लाभ मिल सकता है?

उत्तर :- ऐसे बी.पी.एल. हितग्राही/उपभोक्ता यदि संबल योजना में पात्र हैं, तो संबंधित नगरीय निकाय/ग्राम पंचायत में श्रमिक पंजीयन करा सकते हैं, जिसके बाद उन्हें सरल बिल स्कीम का लाभ मिल सकेगा।

अधिक जानकारी के लिये सम्पर्क करें

विद्युत वितरण कंपनी का नाम	कॉल सेंटर नम्बर	वाट्स एप नं. (केवल संदेश हेतु)	लैण्डलाइन नम्बर
मध्य क्षेत्र	18002331912	9406902479	0755-2551222
पूर्व क्षेत्र	18002331266, 1912	9425807257	0761-2665906, 2665094
पश्चिम क्षेत्र	1912	9754800001	0731-2426395

मध्यप्रदेश जनसम्पर्क द्वारा जारी

पोषण तत्वों का बाजारीकरण

दीनदयाल शोध संस्थान ने अब पोषक आहार पर बड़ी पहल की है। ग्रामीण क्षेत्र में उन्नत कृषि, जैविक खेती, दुधारू पशुपालन, गृहवाटिका जैसा पारम्परिक पोषक तत्वों की आवश्यक पूर्ति का रास्ता दिखाने के बाद अब शहरी क्षेत्र के लोगों को अपनी रसोई, अपना व्यंजन, अपना अनाज, अपना आहार के लिए प्रेरित करने का कार्य शुरू किया गया है।

भोजन के वह सभी तत्व जो शरीर की आवश्यक की पूर्ति करते हैं, उन्हें ही पोषण तत्व कहा जाता है। यदि ये पोषण तत्व भोजन में उचित मात्रा में विद्यमान न हों, तो शरीर की शक्ति कम हो जाती है और वहां से बीमारी का जन्म होता है। जब यह आवश्यक तत्व सही अनुपात में हमारे शरीर की आवश्यकता को पूरा करते हैं, उस अवस्था को सर्वोत्तम पोषण या समुचित पोषण की संज्ञा दी जाती है। ये पोषण तत्व पहले पारम्परिक भोजन से मिला करते थे, लेकिन बाजारीकरण के दौर में पोषक तत्व वाले अनाज के प्रति भ्रांति फैलाकर कृत्रिम पदार्थों से पोषक तत्व हासिल करने के प्रति निर्भरता तेजी से बढ़ाई जा रही है। भारतीय रसोई का सदैव से अपना अलग महत्व रहा है। हर व्यंजन की अपनी खासियत है। उसके बनाने की विधि में विविधता के साथ पोषक का संरक्षण भी होता रहा है। दीनदयाल शोध

संस्थान ने अब पोषक आहार पर बड़ी पहल की है। ग्रामीण क्षेत्र में उन्नत कृषि, जैविक खेती, दुधारू पशुपालन, गृहवाटिका जैसा पारम्परिक पोषक तत्वों की आवश्यक पूर्ति का रास्ता दिखाने के बाद अब शहरी क्षेत्र के लोगों को अपनी रसोईं, अपना व्यंजन, अपना अनाज, अपना आहार के लिए प्रेरित करने का कार्य शुरू किया गया है।

पोषक आहार को लेकर दीनदयाल शोध संस्थान द्वारा शिलांग और भोपाल में दो कार्यशालाएं कराई जा चुकी हैं। पोषक तत्वों की आवश्यकता, उसकी पूर्ति को लेकर देश में बड़े स्तर पर काम करने वाले विशेषज्ञों ने भी संस्थान की इस पहल को हाथो-हाथ लिया है। उन्होंने माना है कि पुरातनकाल से मनुष्य को जिन माध्यमों से पोषण तत्व मिलता रहा है, वह माध्यम ही सबसे उपयुक्त हैं। भौतिक माध्यमों से दिया जाने वाला पोषक तत्व उतना असरकारी

नहीं है, जितना उसके बारे में बताया जाता है। यह सर्वविदित है कि सर्वोत्तम पोषण शरीर के लिए बहुत आवश्यक है। कुपोषण उस स्थिति का नाम है जिसमें शरीर में पोषक तत्व में असंतुलन होता है। प्रकृति द्वारा बहुत सारे पदार्थ दिए गए हैं, जो पोषाहार की कमी को पूरा करते हैं। आवश्यकता जानकारी की है। इससे बड़ा दुर्भाग्य क्या होगा पोषक तत्व के लिए प्राकृतिक पोषक तत्वों के भंडार वाले भारत को कृत्रिम पोषण तत्व लेने के लिए तेजी से प्रेरित और आकर्षित किया जा रहा है। भोजन जीवन की मूल आवश्यकताओं में से एक है। वह कई खाद्य पदार्थो से बनता है। इसका मिश्रण, रूचि, स्वाद, उपलब्धता तथा आर्थिक क्षमता पर निर्भर करता है। अनाज में साधारणत: प्रोटीन, वसा तथा काबोहायड्रेट बहुतायात में पाए जाते हैं। जबकि साग-सब्जियों में विटामिन खनिज एवं लवण की उपलब्धता होती है। भारत में परम्परागत तरीके से बनने वाला भोजन रूचि, स्वाद के साथ सभी पोषक तत्वों को पूरा करने वाला होता है।

कार्बोहाइड्रेट की आपूर्ति चावल, गेहूं, आलू, शकरकंद, केला से होती है। कार्बोहाइड्रेट से शरीर को ऊर्जा मिलती है। मांसपेशियों का निर्माण होता है। शरीर में विटामिन कॉन्प्लेक्स का निर्माण होता है। वसा की आपूर्ति मूंगफली तेल, सरसों तेल, सोयाबीन तेल, सूरजमुखी तेल से होती है। वसा की आपूर्ति से शरीर का तापमान नियंत्रित रहता है। यह त्वचा को चिकना और क्रांतिमय बनाता है। विटामिन (ए) की आपूर्ति के लिए दूध का सेवन किया जाता है। इसके अलावा भिंडी, गाजर, बंदगोभी और हरी सब्जियों से शरीर को विटामिन दी जाती है। विटामिन (ए) से आंखों की रोशनी बढ़ती है। शरीर के विभिन्न अंगों के विकास में यह सहायक होता है। शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता पैदा करने के साथ त्वचा को स्वस्थ बनाता है।

भारत में पुरातनकाल से भोजन को पकाने की पद्धति भी अलग रही है। किताबी ज्ञान कम होने के बाद भी लोगों को पता होता था कि किस चीज को भाप से पकाना चाहिए और किस चीज पर छौंक लगाना चाहिए। इन दोनों विधियों के पीछे पोषक बचाने का बहुत बड़ा सार छिपा हुआ था। इसीलिए ताजी सब्जी, चावल, दलिया को कम पानी में भाप में ही पकाया जाता है। समय बदला, लेकिन विधि यथावत रही। चूल्हा प्रथा सीमित होती गई और कृत्रिम चूल्हे का दौर आने के बाद भी इस विधि से भोजन पकाने का रास्ता निकाल लिया गया। सब्जियों को प्रेशर कुकर के भाप में पकाया जाने लगा। तेल की मात्रा भी सीमित रखी गई। इससे विटामिन व दूसरे पोषक तत्व भी सुरक्षित बने रहते हैं। कुछ खाद्य पदार्थों को पका कर खाने की विधि इसलिए अपनाई गई, क्योंकि उनका कच्चा सेवन नुकसानदायक होता है। यह समझ हमें विरासत में मिली है। खाने को स्वादिष्ट बनाने के लिए कई मसाले, घी, तेल और दूसरी चीजों का प्रयोग सदियों से किया जा रहा है। इसके बाद भी शरीर को जितना पोषक तत्व चाहिए, वह इस विधि से पकाने के बाद भी बरकरार रहता है। लेकिन भोजन पकाने की सबसे अच्छी विधि भाप से पकाने की मानी गई है, क्योंकि इसमें अधिक से अधिक पोषक तत्वों को सुरक्षित रखा जा सकता है। भाप सब्जी को खाने लायक गला देती है

और इसमें अधिक पानी न होने से पानी को सब्जी से अलग भी नहीं किया जाता और सारी पौष्टिकता उसमें समाई रहती है। मनुष्य के जीवनशैली में बहुत बदलाव आया है। दिनचर्या में अनियमितता, काम का दबाव, आवश्यकता और आपूर्ति को संतुलित करने के लिए अधिक उत्पादन पर जोर दिया गया। नतीजा, पोषक तत्वों वाला भोजन स्वाद और पेट भरने तक सिमट गया। भोजन में विविधता को लेकर स्पर्धा का ऐसा दौर शुरू हुआ, जिसने भोजन से

मिलने वाली पौष्टिकता से लोगों को दूर कर दिया। यह सारा काम बहुत सुनियोजित तरीके से किया गया। इसके पीछे बाजारीकरण की ऐसी चाल थी, जिसमें लोगों को पौष्टिकता के दूसरे साधनों की तरफ आकर्षित किया जा सके या उन्हें बीमारी का भय दिखाकर इन पदार्थों को खाने के लिए विवश किया जा सके। आज पोषक तत्वों से बाजार भर गया है। विटामिन खनिज एवं लवण की आपूर्ति या तो दवाओं से की जा रही है या फिर भौतिक स्वाद के जरिए उसे गिरफ्त में लिया जा रहा है। इसके दुष्परिणाम सामने आने लगे हैं। पोषक तत्वों की पूर्ति नहीं होने के कारण कई तरह की बीमारियों ने जन्म ले लिया है। ये बीमारियां केवल वयस्क या वृद्ध में नहीं हैं,बल्कि बच्चों में तेजी से पनप रही हैं। पोषक तत्व वाले अनाज से लोगों को दूर करने के लिए सामाजिक चाल भी चली गई है। सर्वाधिक पोषक तत्व

वाले अनाज ज्वार, बाजरा, कोदो, जवा, चना, मक्का को निचले दर्जे का अनाज निरूपित करके अधिकांश लोगों को गेहूं पर निर्भर कर दिया गया। हरी ताजी सब्जियों की जगह डिब्बा बंद सब्जियां बाजार में उतार दी गईं। इन सब्जियों की ताजगी के दावे करके, सस्ते का लालच देकर लोगों को ताजी सब्जियों से दूर कर दिया गया।

राष्ट्रऋषि नानाजी ने जब चित्रकूट क्षेत्र में ग्राम स्वावलंबन का काम आरंभ किया, तो उनकी योजना में कुपोषण की तरफ बढ़ रहे गांवों को बदलना भी शामिल किया गया। इसलिए जिन गांवों को स्वावलंबी बनाने के लिए चिंहित किया गया, वहां पशुपालन और गृहवाटिका पर खास फोकस रखा गया। इसके लिए श्रद्धेय नानाजी की सोच एकदम अलग थी। उनका मानना था कि गांव के प्रत्येक व्यक्ति को प्रतिदिन कम से कम आधा किलों दूध मिलना ही चाहिए। हर व्यक्ति के भोजन में हरी ताजी सब्जी होनी चाहिए। यह कैसे मिलेगा? इसके लिए नानाजी की तरफ से गृहवाटिका पर जोर दिया गया। गृहवाटिका का मतलब घर का वह स्थान जहां घर में उपयोग होने वाला पानी बहकर निकलता है। ऐसी जगह पर हरी सब्जी उगाने का काम कराया गया। स्वाभाविक है कि हर घर में स्नान, बर्तन साफ करने और अन्य तरीके से होने वाले पानी के उपयोग को बहाने की उचित व्यवस्था की जाती है। उस पानी का सदुपयोग कर गांवों में हरी सब्जी उगाने का काम कराया जाने लगा। यह न केवल शारीरिक, बल्कि आर्थिक विषमता रोकने का भी बहुत बड़ा आधार बना।

देश में परम्परागत तरीकों से मिलने वाले पोषण आहार की तरफलोगों को ले जाने की जरूरत को महसूस किया गया और दीनदयाल शोध संस्थान द्वारा इसकी देशव्यापी पहल की गई है। पोषक तत्वों की जरूरत और आपूर्ति को लेकर व्यापक कार्ययोजना बनाकर काम शुरू कर दिया गया है। इसकी शुरूआत शिलांग से की गई। वहां तीन दिन की कार्यशाला कराई गई, जिसमें देश के जाने माने पोषक तत्व विशेषज्ञों की राय सामने आई। विशेषज्ञों की राय में सबसे महत्वपूर्ण बात ये सामने आई कि देश को पारम्परिक भोजन को अपनाने की जरूरत है और उसमें मिलने वाले पोषक तत्वों की भरपाई कृत्रिम तरीकों से नहीं की जा सकती। पोषक तत्वों के प्रति देश को जगाने का अभियान जोर पकड़ रहा है। दीनदयाल शोध संस्थान की इस पहल के बाद केन्द्र सरकार द्वारा मोटे अनाज को पोषक अनाज घोषित कर दिया गया है। इस अनाज को सार्वजनिक वितरण प्रणाली में शामिल कर देश के सभी वर्ग तक पहुंचाने की नीति बनाई गई है। इसी तरह से मप्र की महिला बाल विकास मंत्री श्रीमती अर्चना चिटनिस द्वारा तीन नई योजना बनाकर पोषक अनाज को बढ़ावा देने का काम शुरू किया गया है।

❑

संस्कृति **और** प्र

मूल आ

अतुल जैन
प्रधान सचिव, दीनदयाल शोध संस्थान

देश में पश्चिमी प्रभाव बहुत तेजी से बढ़ रहा है। परिधान, रहन–सहन के साथ इसका असर हमारी भोजन व्यवस्था पर पड़ा है। जिस गति से खान–पान बदल रहा है, उसी रफ्तार से बीमारियों का जन्म हो रहा है। अभी तक ऐसा कोई प्रयास नहीं किया गया, जिससे अपनी पारंपरिक व्यवस्था को अपनाकर इन दिक्कतों का समाधान किया जा सके। इस दिशा में दीनदयाल शोध संस्थान द्वारा पहल की गई है। व्यापक दृष्टिकोण अपनाकर संस्थान ने स्थानीय स्तर पर पैदा होने वाले अनाज, फल, सब्जी की उपयोगिता को सामने लाने का बीड़ा उठाया है, जिसके पोषक तत्वों की वजह से भारतीय लोग ऊर्जावान और निरोगी रहे हैं।

पंडित दीनदयाल उपाध्याय का दर्शन भारतीय सभ्यता में निहित है। प्रकृति के साथ इसमें मानव जीवन का हर पहलू सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक, सांस्कृतिक और आध्यात्मिक शामिल है। इस दर्शन का महत्व यह है कि अनाज, फल और सब्जी को केवल मनुष्यों की भूख मिटाने का केंद्र नहीं माना गया, बल्कि दीनदयाल जी की नजर में भोजन के रूप में ली गई सामग्री मन, शरीर, आत्मा और बुद्धि को पोषित करने का काम करती है।

पंडित दीनदयाल उपाध्याय के इस दर्शन को समाज के बीच लाने की जरूरत को समझा गया और इसको लेकर डीआरआई और आईसीएआर–एटीएआरआई जबलपुर द्वारा पहली संगोष्ठी का आयोजन जून 2017 में शिलांग में किया गया। इस पूरी चर्चा में मुख्य फोकस इस बात पर रहा कि समाज जिस आधुनिक भोजन को ग्रहण कर रहा है, वह उचित है या हमारा पारंपरिक और स्थानीय भोजन, जो परंपरागत तरीकों से सदियों से हमारी रसोई में हमारे स्वाद और स्वास्थ्य के हिसाब से बनाकर परोसा जाता रहा है। संगोष्ठी में सभी पोषक विशेषज्ञों की राय जो उभरकर आई, वह ये थी कि परंपरागत और स्थानीय भोजन पोषण के संदर्भ में बहुत बेहतर है। स्थानीय रूप से उगाई गई सब्जी, फल, स्थानीय तरीके से निकाला गया तेल मौजूदा समय में पेश किए जाने वाले खाद्य पदार्थों की तुलना में अधिक पौष्टिक है। सबकी राय थी कि पारंपरिक और स्थानीय भोजन की प्रकृति और परिस्थितियां स्वादपूर्ण तथा अधिक

कृति पोषण के आधार

पौष्टिक और ताजा है। विशेषज्ञों की राय थी कि पारंपरिक और स्थानीय फसलों तथा प्रकृति से मिले भोजन के पदार्थ अधिक अच्छे हैं। विदेशी फसलों में मौसम की अनियमितताओं का सामना करने की शक्ति नहीं होती

स्थानीय स्तर पर फल, सब्जी और अनाज उत्पादन का खर्च विदेशी फसलों की तुलना में बहुत कम है। पारंपरिक और स्थानीय फसलों को अन्य फसलों की तुलना में बहुत कम पानी की आवश्यकता होती है। स्थानीय फसलें स्थानीय मिट्टी के लिए सबसे उपयुक्त हैं और किसी भी तरह के रासायनिक पदार्थ के उपयोग की आवश्यकता नहीं है। यह भी सर्वविदित है कि स्थानीय फसलों से सिर्फ अनाज का उत्पादन नहीं होता, बल्कि पशुधन के भोजन का प्रबंधन भी ये फसलें करती हैं। जिससे किसान पशुपालन करके उसे अपनी आय का साधन बना सके। इस समय सबसे बड़ी जरूरत भोजन को सुव्यवस्थित करने की है संगोष्ठी में यह राय भी बनी कि इसके लिए पौष्टिक थाली बनाने की प्रक्रिया भी अपनाई जा सकती है। इसे बढ़ावा देने और लोकप्रिय बनाने के लिए सरकारी और संस्थागत स्तरों पर भी प्रयास किए जाने चाहिए।

पारंपरिक और स्थानीय भोजन 'भोजन की आत्मा', यानी भोजन की ताजगी और पोषक तत्वों का उपभोग करने में मदद करेगा। यह अनुवांशिक रूप से क्षेत्र के लोगों के लिए उपयुक्त है। पश्चिमी प्रभाव के चलते पारंपरिक आहार गायब हो रहा है। इस सेमिनार में देश के विभिन्न हिस्सों के विभिन्न सामग्रियों के पौष्टिक मूल्यों पर चर्चा हुई। जिसमें यह बात सामने आई कि इसके लिए क्षेत्रीय रूप से पौष्टिक अवयवों की पहचान की जानी चाहिए।

फिर स्थानीय स्तर पर उनकी उपलब्धता सुनिश्चित करने के तरीकों का पता लगाया जाना चाहिए। मालूम हो कि राष्ट्रऋषि नानाजी ने हमेशा ग्रामीणों को समग्र रूप से पोषण प्रदान करने पर जोर दिया। चूंकि भारत में अधिकांश किसान सीमांत किसान हैं, इसलिए नानाजी ने उनके लिए डेढ़ एकड़ और ढाई एकड़ की खेती के मॉडल विकसित किए। जिससे वह अपने भोजन और पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा कर सकें। इसके अलावा कृषि से वह अपने परिवार और सामाजिक जरूरतों के लिए भी कुछ बचा सके।

❑

पोषण के लिए पारम्परिक व्यवस्था की जरूरत

-डा. वंदना शिवा

दार्शनिक, पर्यावरणविद, लेखक, पेशेवर वक्ता, सामाजिक कार्यकर्ता के साथ वह ग्लोबलाइजेशन के अंतरराष्ट्रीय मंच के नेताओं और बोर्ड सदस्यों में से एक है। कई परंपरागत प्रथाओं में भारत की वैदिक विधि का प्रचार किया है। 1993 में राइट लाइवलीहुड अवॉर्ड से उन्हें सम्मानित किया गया था।

भारतीय कृषि विज्ञान ने यह सुनिश्चित किया है कि हजारों वर्षों के बाद भी हमारी मिट्टी स्वस्थ रहती है, क्योंकि सारा कृषि कार्य भारतीय परंपरा से होता है। दुनिया के कई देश जैविक खेती की पद्धति भारत से सीखकर गए हैं। अल्बर्ट हावर्ड ने 1905 में भारत को जैविक खेती के पितामह की संज्ञा दी थी। इसी तरह से स्टीनर भारत आए और यहां से जाने के बाद दुनिया में उनकी बायोडायनामिक खेती के जानकार के रूप में पहचान बनी। जिस देश ने दुनिया का मार्गदर्शन किया, वही देश आज खेती और उत्पादन की समस्या से घिरता जा रहा है। देश के पास खेती और मिट्टी का प्राचीन ज्ञान है। उसी ज्ञान ने पोषक अनाज उत्पादन के लिए भारत को दुनिया में अलग दर्जा दिलाया।

भारतीय कृषि का दर्शन और प्रदर्शन दोनों बदल गया है। किसानों ने अपने सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन को रोक कर विविधता को अपनाने की कोशिश की है। वह अब प्रकृति के साथ मिलकर काम करने से परहेज करने लगे हैं। भारतीय व्यवस्था में कृषि की श्रेणी मुकुट की रही है। क्योंकि कृषि कार्य प्रकृति और संस्कृति को साथ लेकर किया जाता था। कृषि हमें भोजन उपलब्ध कराती थी और संस्कृति हमें भोजन करने का तरीका और उसके प्रकार बताती थी। पृथ्वी पर रहने वाले सभी प्राणी भोजन से बने होते हैं। भोजन की सच्चाई ये है कि भोजन एक वेब है, यह वेब जीवन को एक साथ रखता है। जब यह खाद्य वेब टूट जाता है, तब मृत्यु होती है। हम जब पृथ्वी को नुकसान पहुंचाते हैं तब समस्याओं का जन्म होता है। वह समस्याएं कुपोषण पैदा होने और किसानों के मरने का कारण बनती हैं। भारतीय कृषि में बहुत प्रचुरता है। पश्चिमी देश एक फसल उगाते हैं, भारतीय जमीन चार फसल उगाती है। ऐसी उदार पृथ्वी, ऐसी उपजाऊ मिट्टी, अच्छी खेती की 10,000 साल की विरासत, सभी तरह के पारम्परिक ज्ञान के बावजूद भारतीय किसानों का आत्महत्या करना चिंता का विषय है। हम फिर से नए संकट में हैं। जलवायु परिवर्तन और नए रासायनिक प्रयोगों ने कई तरह की समस्याओं को पैदा कर दिया है।

इस देश में कई ऐसे उदाहरण हैं, जो बताते हैं कि पश्चिमी देशों द्वारा नित्य रूप से किए गए रसायनिक प्रयोग

इस देश के लिए कितने घातक साबित हुए हैं। चाहे पंजाब की समृद्धशाली खेती पर कपास रोग का पैदा होना हो और फिर उसे खत्म करने के लिए दी गई विधि हो या फिर भोपाल गैस आपदा रहा हो। हम इसे दुर्घटना नहीं मान सकते है। यह मानव जीवन को खत्म करने के लिए डिजाइन किया गया षडयंत्र था। इसी तरह से पंजाब में कीट को मारने के लिए बनाया गया नया कीट संकट का कारण बन गया। जिसने न केवल पंजाब की खेती पर असर डाला वहां के खुशहाल किसानों की खुशी छीनने का भी काम किया।

भारत में सुनियोजित तरीके से गेंहू और चावल को भोजन में बढ़ावा दिया गया। जिससे अन्य अनाज उपेक्षित हो गए। हमने प्रति एकड़ जमीन पर अध्ययन किया तो पाया कि पोषक तत्व वाले अनाज का उत्पादन कहीं अच्छा किया जा सकता है। राजस्थान के समतल और उत्तराखंड-सिक्किम के पहाड़ी क्षेत्र में जैव विविधता के साथ किया गया प्रयोग काफी सार्थक रहा है। इस प्रयोग से एक बात साफ हो गई कि जो विधि देश को दी जा रही है, वह ठीक नहीं है। पश्चिमी देश में बैठे लोग लगातार रसायनिक प्रयोग बढ़ाने की विधि तलाश रहे हैं। उसे भारत में आजमाया जाता है। इससे देश की कृषि निर्भरता में तेजी से बदलाव आया है। रसायनिक सामग्री के साथ हमें ज्यादा उत्पादित होने वाले बीज भी दिए जा रहे हैं। इस बीज से हम उत्पादन तो बढ़ा रहे हैं, लेकिन उसकी पौष्टिकता को खत्म करते जा रहे हैं। गेंहू-चावल को वैश्विक तरीके से पेश किए जाने के बाद देश अन्य खाद्य पदार्थ अनुसंधान में पिछड़ गया।

अनाज की तरह उसे पकाने वाले तेल पर भी पश्चिमी प्रभाव पड़ा। पारम्परिक तेल सरसो, अलसी, मूंगफली के तेल की जगह औद्योगिक तेल हम खाने लगे हैं। स्वदेशी तेल से देशवासियों को दूर रखने का काम किया गया। सरसों के तेल को लेकर कई तरह की भ्रांति पैदा की गई। मैंने उस समय कहा था कि स्वदेशी सरसों के तेल को बढ़ावा दिया जाना चाहिए। तब मैंने हरस्तर पर सरसों के तेल के लिए लड़ाई लड़ी थी। इससे ज्यादा दुर्भाग्य की बात क्या होगी कि देश के अधिकांश लोग आहार बीमारी से जूझ रहे हैं। इसका एक कारण तेल भी है। इसके बाद भी अभी तक हमारी आंख नहीं खुल रही है। हमें वैश्विक बाजारीकरण को समझना चाहिए। तेल और ताड़ के अंतर को जानना चाहिए। पाम आयल के रूप में क्या परोसा जा रहा है। यह हमें पता नहीं है। हम बाजार के झांसे में फंसते जा रहे हैं। हमारी हर स्वदेशी प्रणाली को एक-एक करके खत्म किया जा रहा है। हमें जो दिया जा रहा है, उसके बारे में हम नहीं जानते। हम जानने की कोशिश भी नहीं करते। जो बता दिया जाता है, उसे सही मानकर अपना लेते हैं। देश में जैव विविधता चार्ट बनाने की सख्त जरूरत है। प्रत्येक समुदाय में जैव विविधता का रजिस्टर होना चाहिए। हर गांव में जैव विविधता की समिति बननी चाहिए। हम अपनी विविधता को खोते जा रहे हैं। भारत कई तरह की विविधताओं का देश है। यहां की अपनी कला, अपनी संस्कृति, अपना खान-पान, अपना रहन-सहन और अपना पहनावा है। लेकिन कुछ वर्षों में बदलाव को अपनाकर देशवासी अपनी परम्परागत विधि और व्यवस्था को बदलने का काम कर रहे हैं। देश में कई तरह के अनाज पैदा होते हैं। उन्हीं में एक बाजरा है। इसे आदिवासी अनाज की श्रेणी दे दी गई। सर्वाधिक पौष्टिकता वाले इस अन्न को सीधे प्रयोग करने से अलग किया गया और उसे कृत्रिम भोजन में मिलाया जाने लगा। फिर इसी अनाज को पौष्टिक बताकर बाजार में उतार दिया गया। बाजरा को पहले हमसे दूर किया गया, फिर रूप बदलकर हमें पेश किया गया। स्वतंत्रता के बाद देश में नई व्यवस्था का जन्म हुआ। 60 साल में वह व्यवस्था कारगर साबित नहीं हुई है, इसलिए अब नई व्यवस्था बनाने की जरूरत है। लेकिन यह एकता से ही संभव है।

भारत को केवल खुद को नहीं बदलना, बल्कि दुनिया को रास्ता दिखाना है। सबको संकल्प लेना होगा कि सन् 2047 तक देश में बढ़ा परिवर्तन किया जाए। क्योंकि तब हम आजादी की 100वीं वर्षगांठ मनाएंगे और इसके साथ भारत का नया उदय किया जाएगा।

❑

खेती की बदली पद्धति से पैदा हुआ कुपोषण

श्रीमती अर्चना चिटनिस

अर्चना चिटनिस मध्य प्रदेश से भारतीय जनता पार्टी की राजनेता हैं। वह बुरहानपुर विधान सभा क्षेत्र से विधायक है और मप्र सरकार में महिला एवं बाल विकास मंत्री है। बतौर मंत्री उन्होंने प्रदेश में कुपोषण खत्म करने के लिए कई महत्वपूर्ण कार्य शुरू किए हैं। खासकर ग्रामीण क्षेत्र में महिलाओं और बच्चों को पोषण संबंधी समस्या के समाधान के लिए।

मध्यप्रदेश कृषि में सबसे समृद्धशाली राज्य माना जाता है। यह राज्य कृषि में कई उपलब्धि हासिल किया है। बावजूद इसके राज्य के कुछ हिस्से में कुपोषण की समस्या पनक गई थी। इसकी तह पर जाने से पता चला कि कुपोषण उन इलाकों में है, जहां खेती की पद्धति में परिवर्तन किया गया। जो ग्रामीण पोषक तत्व वाले अनाज की खेती किया करते थे, उन्हें ज्यादा लाभकारी फसल बोने का झांसा देकर परम्परागत खेती में बदलाव कराया गया और उसी बजह से पोषक तत्वों की कमी के चलते कुपोषण पैदा हो गया। ऐसे राज्य में जहां दूध उत्पादन देश में दूसरे स्थान पर होता हो। जहां सबसे अधिक प्रोटीन पैदा होती हो, उस राज्य में कुपोषण का दस्तक देना स्वाभाविक रूप से चिंताजनक बात है। उसका तात्कालिक उपाय किया गया। उस इलाके की जीवनशैली के बारे में पता लगाया गया। वहां पैदा होने वाली फसल की जानकारी ली गई और सारी स्थिति के जानने के बाद कुपोषण का सरकारी और सामाजिक तरीके से निदान किया गया। मप्र के वनवासी क्षेत्र डिन्डोरिया मल्ला में खेती करने वाले किसानों के यहां पुरातन खेती का प्रयोग दोहराया गया। महिला बाल विकास विभाग की तेजस्वनी योजना से वहां आधा एकड़ जमीन पर कोदो की खेती कराई गई। उसके अच्छे परिणाम सामने आए। दूसरे साल उस रकबा को एक एकड़ किया गया। उत्पादन में वृद्धि हुई और इस तरह से जिन किसानों को प्रगतिशील बनाने के नाम पर पारम्परिक अनाज की खेती से हटाकर गेंहू की खेती करने के लिए आकर्षित किया गया था, वह किसान फिर पुरानत खेती करके कुपोषण को हरा दिया।

इससे बड़े दुर्भाग्य की बात क्या होगी कि जैव विविधता जिस देश का जीवन रहा हो, वहां हमें जैव विविधता को बचाने को लेकर बात करने के लिए एकत्र होना पड़ा है। इससे बड़ी परेशानी की बात और क्या हो सकती है कि जिस राज्य में पोषण वहां की माता की यूएसपी हो वहां कुपोषण कैसे पैदा हो गया। मैंने जब महिला बाल विकास मंत्रालय का काम संभाला तो सबसे पहली चुनौती कुपोषण की सामने आई। परेशान होना स्वाभाविक था। यह कैसे हो गया। कुपोषण से मौत की खबर ने और परेशान कर दिया। वहां पता लगाने पर नई बात सामने आई। स्थानीय किसानों के मन में यह बात घर कर गई थी कि प्रगतिशील किसान वही है, जो गेंहू की खेती करता है। इसके बाद वहां के किसानों ने कोदो की खेती

करना बंद कर दिया। कोदो की खेती में लागत कम आती थी। पानी की जरूरत नहीं पड़ती थी। रसायनिक खाद की आवश्यकता नहीं होती थी। गेंहू की खेती करने पर फसल का अनुपात घटने लगा। इसमें पैसा भी नहीं मिला और पोषण भी छूट गया। इस बजह से कुपोषण की स्थिति पैदा हो गई। मुझे पता है कि इस इलाके के वनवासी साक्षर भले नहीं थे, लेकिन कमजोर लाचार और बीमार नहीं थे। क्योंकि वह खेती का काम परम्परागत तरीके से करते थे। इससे उन्हें पौष्टिक तत्व पर्याप्त मात्रा मिला करती थी। हमने महिला बाल विकास विभाग की तेजस्वनी योजना से काम करना शुरू किया। इसके लिए प्रोजेक्ट तैयार कराया। फिर वहां आधा एकड़ जमीन में कोदो, कुटकी खेती आरंभ कराई। अच्छा उत्पादन हुआ और उससे क्षेत्र के अन्य किसान भी कोदो की खेती की तरफ वापस आए। इसी तरह से रागी की खेती का काम भी वहां शुरू कराया गया। वहां के गांव-गांव में जाकर यह पता लगाया गया कि इन गांवों में कितने परिवार है। उन्हें कितने पोषण आहार की जरूरत है। क्या इतना पोषण आहार यहां पैदा हो पाता है। वहां के लोगों के मिनरल और विटामिन की आवश्यकता को जांचा गया। जांच-पड़ताल में पता चला कि ग्रामीणों को जितनी पौष्टिकता की जरूरत है, उतना उत्पादन यहां नहीं होता। कारण ये था कि वहांका किसान जो पैदा कर रहा था, उससे पोषण की आवश्कता की पूर्ति नहीं हो रही थी और जिससे पोषण की पूर्ति होनी थी, वह उगा नहीं रहा था। हमने अटारी जबलपुर के साथ मिलकर एक प्रोजेक्ट प्रारम्भ किया। मप्र के 313 ब्लाक में हमने एक-एक पोषण परिपूर्ण स्मार्ट गांव बनाने का काम शुरू किया। वहां उत्पादित होने वाली फसलों की जानकारी जुटाई गई। खरीफ और रबी फसल का चार्ट बनाया गया। वहां की खेती पद्धति को जाना गया। ऐसे दो दर्जन गांव चिहिंत किए गए हैं, जिन्हें पोषक परिपूर्ण गांव बनाया जाएगा। यह गांव देश के सामने हम रोलमॉडल के रूप में लाएंगे। हमारे लिए दुखद बात ये है कि लोग उन इलाकों में कुपोषित हो रहे हैं, जहां पौष्टिकता का भंडार है। वनवासी क्षेत्र के लोगों का कुपोषित होना आश्चर्य की बात है। यदि वन में पोषक तत्व नहीं होते तो भगवान राम और माता सीता इतने साल पोषित कैसे रह सकते थे। कृष्ण और कंस का उदाहरण सबसे बड़ा है। दोनों के बीच इस बात को लेकर लड़ाई थी कि कंस चाहते थे कि ब्रज का सारा दूध मथुरा को मिले जबकि कृष्ण का मत था कि उनके यहां उत्पादित दूध पहले वहां के लोगों को मिले, इसके बाद जो बचे वह मथुरा जाय। ये ऐसे उदाहरण हैं जो बताते हैं कि किसान जो उसको जरूरत है वह उत्पन्न करे और जो उत्पन्न करता है उसे इस्तेमाल करे। शेष को बाहर भेजे। इस देश की सामाजिक आर्थिक व्यवस्था के साथ जीवनशैली को हमें बदलना पड़ेगा। इतने लम्बे समय तक अगर सरकार आईएफए की गोलियां प्रत्येक आंगनवाड़ी में, स्कूल में और अस्पताल में खिला रही है तो एनिमिया को क्यों नहीं समझ पाए। एनिमिया के कारणों की जब नीचे स्तर तक जाकर पता लगाया गया तो मालूम हुआ बिना विटामिन सी के आयरन का असर नहीं होता। तब महिला बाल विकास विभाग द्वारा लालिमा योजना शुरू की गई। जिसमें महिला बाल विकास स्वस्थ स्कूल प्रोग्राम के तहत हर स्कूल में लालिमा डे मनाना शुरू किया। हमने एनिमिया को रोकने के लिए अब नई थाली की शुरूआत की है। जिसमें बच्चों को भोजन के साथ चटनी दी जाती है। यह खटाई विटामिन सी की कमी को पूरा करेगी। चटनी का अपना अलग महत्व है। हिन्दी फिल्मों में भी दिखाया जाता है कि अभिनेत्री जब मां बनने वाली होती है तो वह अभिनेता से चटनी मांगकर खाती है और इससे उनके गर्भवती होने का पता चल जाता है। कितनी अच्छी बात है कि घर के लोगों को खटाई खाने से केवल गर्भवती होने की बात पता नहीं चलती, बल्कि उसकी जरूरत का भी अंदाजा लग जाता है कि गर्भवती स्त्री को क्या-क्या देने की जरूरत है। हीमोग्लोबिन को बनाए रखने के लिए, उसे अधिक विटामिन सी खाना चाहिए, उसे अधिक साइट्रिक भोजन करना चाहिए। विटामिन सी की कमी को पूरा करने के लिए भगवान ने उसके अंदर खटाई ज्यादा खाने की इच्छा पैदा की है।

अगर हम पोषण की तरफ बढ़ने की बात कर रहे हैं तो मां पोषित होगी, तभी बच्चा पोषित होगा। माता का तात्पर्य केवल जन्म देने वाली से नहीं है बल्कि धरती मां से भी है। यदि धरती मॉ कुपोषित है, कमजोर है, तो हम परिणाम हासिल नहीं कर पाएंगे। मनुष्य की सेहत को ठीक रखने के लिए धरती की सेहत को ठीक रखना बहुत जरूरी है। तभी हम पोषण की ओर बढ़ पाएंगे। एक सामान्यतः हमारी बातचीत का शब्द है खेती बाड़ी। हमने खेती पकड़ ली और

बाड़ी छोड़ दी। अब सरकार ने समन्वित प्रयास प्रारंभ किया है। पानी के लिए एक किसान को डेढ़ लाख का अनुदान दिया जा रहा है। अगर किसान समन्वित पानी से खेती-बाड़ी, पशुपालन, मधुमक्खी पालन ये सारी चीजें करेगा तो सरकार डेढ़ लाख का अनुदान देगी। कुपोषण का सारा प्रकोप वर्षा में ही आता है। तब पता यह लगा कि जितने हमारे हैन्डपंप हैं। जितने हमारे पानी के स्त्रो हैं, उसमें वर्षा का खराब पानी भर जाता है। हम ध्यान नहीं देते। महिला बाल विकास विभाग पहली बार पूरे प्रदेश में सभी हैंडपंपो की वर्षा के बाद जांच करेगा। लोगों को एकत्र करके इसके बारे में बताया जाएगा। उन्हें हैंडपंप के पास कीचड़ और गंदगी नहीं करने के प्रति प्रेरित किया जाएगा। हमने एक शोध कराया है। 76 लाख रूपए खर्च करके राजगढ़ और शाजापुर में इस बात का शोध कराया गया है कि आयुर्वेद से कुपोषण को कैसे खत्म किया जा सकता है। इसकी रिपोर्ट आने वाली है। आयुर्वेद में बहुत शक्ति है। आयुर्वेद से अति गम्भीर कुपोषित बच्चे को एक लेवल ऊपर तक लाया जा सकता है। हमारी निर्भरता पूरी तरह से बाजार पर हो गई है। आर्थिक, स्वास्थ्य और पोषण की चाबी हम यहां खोजने जा रहे हैं। जिससे सभी समस्याओं का ताला खोला जा सके। मैं जब 1998 में पहला चुनाव लड़ी थी, तब आदिवासी क्षेत्रों में बहुत जाना हुआ था। आदिवासी बाजार केवल नमक लेने और पान खाने जाया करता था। क्योंकि दलहन, तिलहन, सब्जी और आवश्यकता का अनाज वह खुद पैदा करता था। हमें पोषक को लेकर पैदा की गई गलतफहमी को भी दूर करना होगा। दरअसल हमारी सोच में बड़ा परिवर्तन आया है। हम यह सोचने लगे हैं कि सशक्तिकरण खेती से और रसोई से हटने में है। जबकि समाज का सशक्तिकरण उसके खेती से जुड़ने में है। सबको स्वस्थ रखने में रसोई की अहम भूमिका है। हम इस युक्ति पर चलकर ही पोषण में कृषि की संवेदनशीलता वापस ला पाएंगे। ❑

गृह वाटिका पोषक तत्वों का मुख्य माध्यम

श्री उमेन्द्र दत्त

कार्यकारी निदेशक- खेती विरासत मिशन, सामाजिक कार्यकर्ता, बलिहारी कुदरत मासिक पत्रिका से संपादक, लेखक, स्तंभकार, विभिन्न प्रकार के परोपकारी और धर्मार्थ संगठनों तथा सामाजिक-सांस्कृतिक,पर्यावरण संगठनों से जुड़े हैं। पोषण, कृषि, सामाजिक कार्य के क्षेत्र में 32 साल का अनुभव।

खाद्यान सुरक्षा के नाम पर देश के अधिकांश लोगों को गेहूं परोस दिया गया है। उस अनाज का चलन एकदम से खत्म हो गया है, जिनसे लोगों को पर्याप्त पोषक तत्व मिला करता था। पंजाब, राजस्थान और मालवा में बाजरा खाने वाले लोगों की संख्या एकदम से घट गई है। उन सभी लोगों को गेहूं खाने को विवश कर दिया गया। दक्षिण भारत के राज्य भी मोटे अनाज से दूरी बना लिए है। इससे साफ लग रहा है कि देश में खाद्यान सुरक्षा ने जैविक खेती पर ग्रहण लगा दिया है। एक दौर वह भी था, जब रसोई में कई तरह के पकवान बना करते थे। सभी पकवान स्वादिष्ट और पौष्टिक हुआ करते थे। मसालों की भरमार हुआ करती थी। यदि गिनती की जाय तो करीब 125 तरह के मसाले रसोई में रहा करते थे। यह सारी व्यवस्था विलुप्त हो गई है। इन सभी वस्तुओं के घटने का कारण खेती के मॉडल में किया गया बदलाव है। खेती के गलत मॉडल में सुधार लाए बिना कृषि में पोषण की संवेदनशीलता को वापस नहीं लाया जा सकता। पंजाब में 1995-96 में जब हमने काम शुरू किया तब लोग हमारी बात नहीं मानते थे। हमने वहां जैविक खेती गृहवाटिका की बात की थी। हमारा उदेश्य था, क्षेत्र के भूमिहीन लोगों में गृहवाटिका का चलन शुरू करना। इससे घर के लिए उपयोगी और पोषक सब्जी, फल मिलने के साथ आय का साधन भी बनाया जा सकता था। पंजाब में भूमिहीनों की संख्या अधिक है। फिर हमने उन लोगों को चुना जो गृहवाटिका का काम कर रहे थे। लेकिन वह रसायनिक खाद का उपयोग करते थे। उन्हें जैविक खेती के लिए प्रोत्साहित किया गया। हमारा यह प्रयोग सार्थक रहा। सर्वेक्षण करने पर हमने पाया कि गृहवाटिका में जैविक प्रक्रिया अपनाने से लोगों को प्रतिदिन पोषक तत्व वाली हरी-ताजी सब्जी मिलने लगी है और इससे उनका आर्थिक बचत भी होने लगा है। इसलिए देश में जैविक खेती और गृहवाटिका को बढ़ावा देने की आवश्यकता है, इसी से पोषकता को वापस लाया जा सकता है।

❑

प्राकृतिक की जगह थोपा जा रहा कृत्रिम तेल

डॉ रश्मि शर्मा

एसपीसी गर्वमेंट कॉलेज अजमेर, राजस्थान में पदस्थ हैं। एमएससी पीएचडी डा. शर्मा पोषण, कृषि, सामाजिक क्षेत्र में विभिन्न तरह के शोध में पिछले 25 साल से कार्य कर रही हैं।

कृषि, भोजन, खाना पकाने की प्रक्रिया और स्वास्थ्य का अंतर और संबंध बेहद जटिल है। यह जटिल इसलिए है कि किसी एक घटक में परिवर्तन का दूसरे की व्यवहार्यता और कार्यप्रणाली पर सीधा असर पड़ता है। भारत में सरसों, भूरे रंग के अखरोट, तिल और नारियल पैदा होता है। इसका तेल पौष्टिक होता है। इन चीजों से जो तेल निकाला जाता है उसकी विधि परंपरागत रूप से ठंडी प्रोसेसिंग तकनीक है। परिणाम इस प्रक्रिया से निकाला गया तेल स्वादिष्ट और पौष्टिक रहता है। पारंपरिक रूप से इनका संग्रहण होने के कारण ये लम्बें समय तक चलते हैं। क्योंकि भारतीय जनसंख्या का एक बड़ा हिस्सा शाकाहारी है, इसलिए वसा की आपूर्ति का सबसे बड़ा साधन तेल आहार है। इसीलिए देश में खाद्य वनस्पति तेलों का बहुत महत्व है। वैसे भारत के अलग-अलग क्षेत्रों में अलग-अलग तेलों का उपयोग होता है। जैसे- दक्षिण भारत में नारियल, पूर्वी और उत्तर भारत में सरसों, राजस्थान में तिल, मध्य भारत और गुजरात में अखरोट का तेल इस्तेमाल किया जाता है। खाद्य तेल की विशिष्ट पसंद पारंपरिक खाने और खाना पकाने की पद्धति पर आधारित है। ये सारी चीजें स्थानीय उपलब्धता, स्थानीय मिट्टी और शुष्क जलवायु पर निर्भर करती है। इस प्रकार देश में एक गुणकारी सर्कल मौजूद है जिसमें कृषि, व्यंजन और स्वास्थ्य पारस्परिक रूप से सहायक हैं। पारंपरिक तेल के लिए देश में हजारों साल से अलग-अलग तेल के बीज विकसित किए जा रहे हैं। प्राचीन आयुर्वेदिक प्रणाली के मुताबिक तिल का तेल खाद्य उद्देश्य के लिए सबसे अच्छा है। यद्यपि सरसों, मूंगफली और नारियल के तेल में भी औषधीय गुण हैं। इन तेलों की गहराई से वैज्ञानिक अध्ययन में पाया गया कि कृत्रिम तेल स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। खासतौर पर भारतीय व्यंजनों में जहां वे ज्यादातर छौंक और अचार के लिए उपयोग किए जाते हैं। इस प्रकार यह आमतौर पर स्वीकार किया जाता है कि पॉलीअनसैचुरेटेड फैटी एसिड (पीयूएफए) जैसे सोयाबीन, सूरजमुखी और केशर के उच्च प्रतिशत वाले तेल हानिकारक एलडीएल कोलेस्ट्रॉल और उपयोगी एचडीएल कोलेस्ट्रॉल दोनों को कम करते हैं। दूसरी ओर उपयोगी एचडीएल कोलेस्ट्रॉल को प्रभावित किए बिना मोनोसंसैचुरेटेड फैटी एसिड जैसे सरसों, मूंगफली और तिल का तेल कम हानिकारक एलडीएल कोलेस्ट्रॉल स्तर में समृद्ध खाद्य तेल और इसलिए कोलेस्ट्रॉल प्रोफाइल को संतुलित करने के लिए बेहतर होते

हैं। इसके अलावा, पारंपरिक रूप से तैयार तेलों में अतिरिक्त कोलेस्ट्रॉल कम करने वाले गुण प्राकृतिक पौधे स्टेरोल और स्टेनॉल से आते हैं जो गर्मी या सॉल्वेंट्स के बिना निकाले गए तेलों में निहित होते हैं। इन्हें बाद में गर्मी की आवश्यकता होती है, इसलिए यांत्रिक प्रसंस्करण में स्टेरोल हमेशा खो जाते हैं। अध्ययनों से यह भी पता चलता है कि पारंपरिक भारतीय तेलों में प्रकाश, तापमान, वायु और धातु संपर्क में ऑक्सीकरण करने की प्रवृत्ति कम होती है। प्राकृतिक रूप में उनमें एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो लापरवाही और रिवर्सन को रोकते हैं। इसके विपरीत, पीयूएफए सोयाबीन के उच्च प्रतिशत के कारण, प्रकाश, तापमान, वायु और धातु की उपस्थिति में सूरजमुखी के तेल ऑक्सीकरण के लिए प्रवण होते हैं। चूंकि भारत में खाद्य तेलों का मुख्य रूप से छौंक और तलने के लिए उपयोग किया जाता है, इसलिए यह तेल हानिकारक हो जाते हैं। भारत में एक अरब से अधिक लोगों की आबादी है और ऐसी आबादी की खाने की आदतों का अधिक महत्व देना मुश्किल है। उनकी पाक प्राथमिकताएं न केवल अपने दीर्घकालिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं बल्कि, यह भी कि किसानों और घर की पारिस्थिति पर भी इनका प्रभाव पड़ता है। भारतीय किसानों को स्वदेशी कृषि जैव-विविधता से वंचित किया जा रहा है। भारतीय उपभोक्ताओं को स्वस्थ और सांस्कृतिक रूप से उपयुक्त तेलों से अलग किया जा रहा है। उन्हें अनुचित तेलों के उपयोग की तरफ ले जाया जा रहा है। यह महसूस किया जाता है कि भारतीय आहार में जितना फैटी एसिड और कोलेस्ट्रॉल का सेवन होता है, उतना पश्चिम में नहीं होता है। तिल के तेल में ए-टोकोफेरोल (विटामिन ई) सेसमोल, सेसामिन लिग्नान इत्यादि शामिल हैं। मैग्नीशियम (मिलीग्राम), कॉपर (सीयू), कैल्शियम (सीए), आयरन (फे), जिंक (जेएन) और विटामिन बी- 6 जैसी उपयोगी धातु और विटामिन पाए जाते हैं। तिल में उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन (25 प्रतिशत) होते हैं और मेथियोनीन [आवश्यक एमिनो एसिड] में समृद्ध होते हैं। भुना हुआ मूंगफली पी - क्यूमरिक एसिड के स्तर को बढ़ा सकता है। जिससे उनकी समग्र एंटीऑक्सीडेंट सामग्री बढ़ जाती है। इसी तरह सरसों के बीज भी बहुत अच्छे पौष्टिकता के साथ औषधीय गुण वाले हैं। वैज्ञानिक अध्ययनों से पता चलता है कि ग्लूकोसिनोलेट्स, आवश्यक फैटी एसिड जैसे लिनोलीक एसिड (ए) और लिनोलीक एसिड (अल्ना), एंटीऑक्सिडेंट की शारीरिक आवश्यक की पूर्ति के लिए भोजन या पूरक से लिया जाना चाहिए। जीनस ब्रासिका में 150 प्रजातियां होती हैं जिनकी तेल बीज फसलों, सब्जियों और चारा फसलों के रूप में खेती की जाती है। ब्लैक सरसों (राई) का उपयोग मसाले के रूप में अधिक होता है। भारतीय सरसों का उपयोग मसाले के रूप में या तेल के बीज के रूप में किया जाता है।

रासायनिक संरचना से पता चलता है कि उनमें वसा, नाइट्रोजन, फाइबर और संबंधित यौगिक होते हैं। कार्सिनोजेन के खिलाफ सुरक्षात्मक प्रभाव संभवतः आइसोनोसाइनेट सामग्री के कारण होता है जो इसके शक्तिशाली प्रभाव और एंजाइमों के कारण सोल्यूबिलाइज़ेशन और कैंसर को समाप्त करता है। तेल के आंकड़ों की एक जानकारी से पता चलता है कि सोयाबीन, सूरजमुखी के तेल का उत्पादन बढ़ रहा है, लेकिन भारत के सबसे अच्छा तेल बीज तिल के उत्पादन की तरफ ध्यान नहीं दिया जा रहा। तिल, मूंगफली, सरसों और नारियल जैसे देशी और प्राकृतिक तेल के बीज को बढ़ावा दिया जाना चाहिए, जिसके लिए कम पानी की आवश्यकता होती है। यह उचित जलवायु स्थितियों में उगाया जा सकता है। देश में स्वास्थ्यवर्धक तेल बीज बहुत हैं, लेकिन उन्हें महत्व नहीं मिल रहा है। इन तेल के बीजों के उत्पादन को भारत में बढ़ावा दिया जाना चाहिए।

तेल बीज की जैव विविधता, खाद्य और स्थानीय प्रसंस्करण में सांस्कृतिक विविधता भारत में उपभोक्ताओं को सुरक्षित और शुद्ध खाद्य तेल उपलब्ध कराने के लिए सबसे अच्छी प्रणाली है। हमारे पारंपरिक तेल के बीज जैसे नारियल, तिल, सरसों और भूरे रंग के अखरोट को बढ़ावा देने की आवश्यकता है। क्योंकि वह प्राकृतिक और वास्तविक तेल के बीज हैं जिनमें बड़ी संख्या में औषधीय और पौष्टिक मूल्य हैं। वैज्ञानिकों, कृषि के जानकारों और अतिसंवेदनशील निकायों को चाहिए कि अपने पारंपरिक तेल के बीज के प्रचार पर ध्यान दें। इस तरह से प्राकृतिक पोषण को बचाए रख सकते हैं। ❑

तेजी से बढ़ रही मोटापा की बीमारी

श्रीमती अनीता जताना

मौजूदा समय में इंद्रप्रस्थ अपोलो अस्पताल में पदस्थ हैं। खाद्य और पोषण में स्नातकोत्तर जताना 35 साल से पोषण कृषि के क्षेत्र में कार्य कर रही हैं। वह अलग-अलग विषयों में लगभग 30 वैज्ञानिक शोध पत्र प्रस्तुत कर चुकी हैं। डब्ल्यूएचओ के स्टाफ स्वास्थ्य के लिए पोषण पर भी काम किया है। इसके अलावा महिला एवं बाल विकास विभाग के लिए गर्भवती और नर्सिंग माताओं के लिए कम लागत पौष्टिक मेनू योजना बनाने में भी वह शामिल रही हैं।

भारत में दुनियाभर की 795 मिलियन भूखी आबादी का एक चौथाई हिस्सा रहता है। विश्व बैंक का आंकड़ा बताता है कि कुपोषण पीड़ित बच्चों की संख्या भारत में सबसे ज्यादा है। एनएचएएफ की 2015-16 की रिपोर्ट को मानें तो पांच साल से कम उम्र का प्रतिशत 38 है, तो कम बजन वाले बच्चों का प्रतिशत 36 है। उस रिपोर्ट में बताया गया कि कुपोषित बच्चों में अधिकांश मौत के गाल में समा जाते हैं।

सालाना लगभग 3 मिलियन युवाओं को जान से हाथ धोना पड़ता है। पहले मोटापा बीमारी का नामोनिशान नहीं था, 1997 में डब्लूएचओ ने इसे वैश्विक बीमारी के रूप से मान्यता दी। 2012 में अधिक बजन वालों की संख्या 2.1 बिलियन थी, इसमें 600 लाख लोग मोटापे के शिकार थे। भारत में अधिक वजन का प्रसार बहुत तेजी से हुआ। यह आंकड़ा 2 से 17.1 प्रतिशत तक बढ़ गया। 2012-2013 में अमरीका ने दुनियाभर में मोटापा वाले देश की जो सूची जारी की, उसमें चीन और भारत में क्रमश: 46 मिलियन और 30 मिलियन मोटापे ग्रस्त लोग दर्शाए गए। पूरे विश्व में 2016 में 41 मिलियन पांच वर्ष के बच्चें अधिक वजन वाले पाए गए। बचपन का मोटापा वयस्क तक बना रहता है और इससे कई गंभीर बीमारियां पैदा हो जाती हैं। परीक्षण में उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हाइपरलिपिडेमिया और फैटी यकृत जैसे विकार पाए गए हैं। कुपोषण के खतरे से निपटने के लिए भारत को बहुत कुछ करने की जरूरत है।

यह स्थिति

देश में बढती उम्र वाली आबादी में बढोत्ररी
शहरीकरण, पश्चिमीकरण और आर्थिक विकास
भौतिकतावादी जीवन शैली
पोषण रहित व स्वास्थ्यकारी आहार
गर्भावस्था से ही कुपोषण का शिकार

कारक

कम पोषण तत्व
सूक्ष्म पोषक तत्व की कमी

भोजन

जो भी खाते हैं उसका स्वास्थ्य और कल्याण पर बहुत बड़ा असर पड़ता है।
भोजन अच्छा अथवा खराब नहीं होता, बल्कि इसका सर्वोत्तम उपाय संयम और संतुलन है।

संतुलित, स्वस्थ आहार स्वास्थ्य के लिए सही मात्रा में सभी आवश्यक पोषक तत्वों की आपूर्ति प्रदान करता है। अच्छी खाद्य योजना वह होती है, जो सामान्य वजन, बेहतर विकास को प्राप्त करने और बनाए रखने में मदद करती है। यह काबोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा, विटामिन और खनिज, फाइबर और पानी के सही अनुपात के साथ कैलोरी की दैनिक आवश्यकता भी प्रदान करता है।

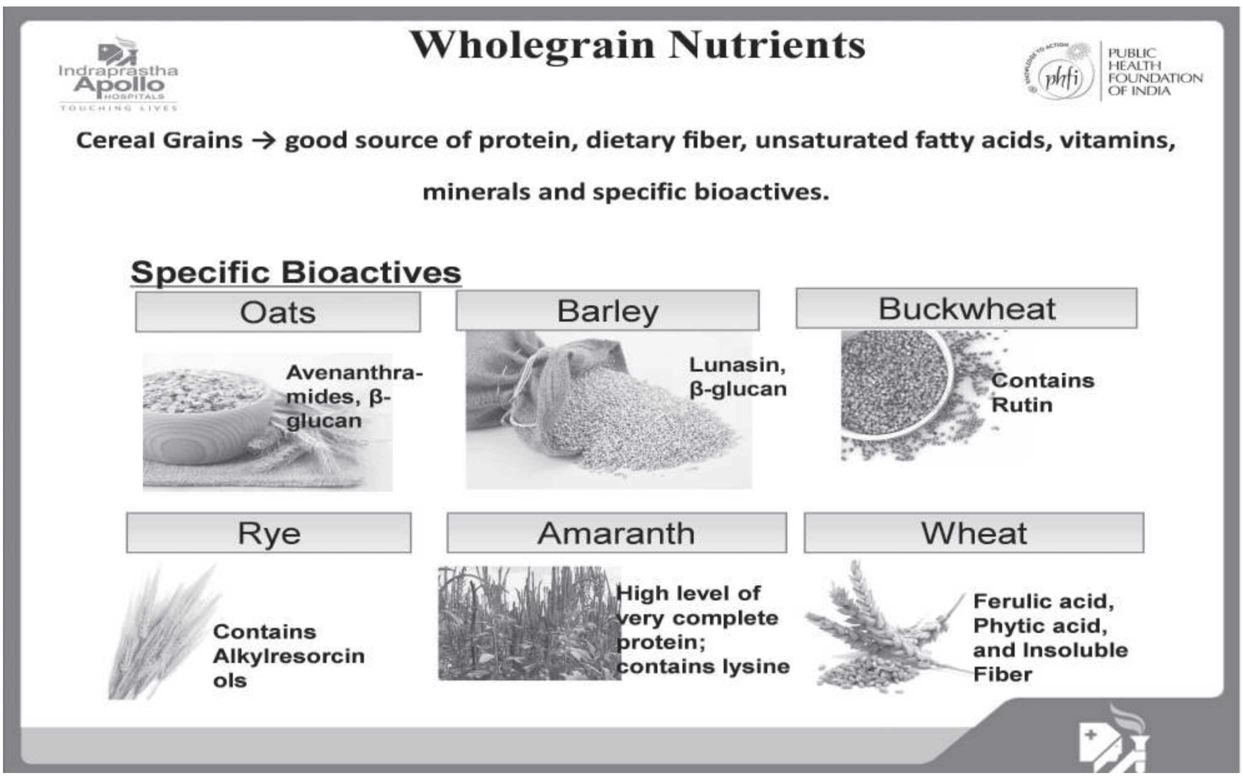
कार्बोहाइड्रेट हमेशा खाने में शर्करा वाले खाना और पेय से परहेज करना चाहिए। कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थ स्वस्थ आहार में शामिल किया जाना चाहिए। इसमें सब्जी, फल और दूध का सेवन करते समय ध्यान रखना चाहिए कि वह कार्बोहाइड्रेट की कमी को पूरा करने वाले हों।

चीनी का कड़वा सच चीनी का अधिक उपयोग नुकसानदायक पाया गया है। इसका वजन और मोटापा बढ़ाने में योगदान है। सूजन बढ़ाने का भी प्रमुख कारक है। इसके अलावा चीनी ज्यादा खाने से चिंता पैदा होती है और एकाग्रता कम होती जाती है।

बाजरा बाजरा स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक है। हालांकि इसके उपयोग में संकोच किया जाता है। लेकिन वास्तविकता ये है कि मोटा अनाज कहकर जिस बाजरा, ज्वार, रागी, कोदो, कंगनी, कुटकी को अलग किया गया है, वह स्वास्थ्य के लिए बहुत उपयोगी हैं।

एंटीऑक्सीडेंट एंटीमिक्राबियल और एंटी–कैंसर
एंजाइम अवरोधक गुण
रक्त में ग्लूकोज कम करना
एचडीएल में कोलेस्ट्रॉल कम करना
मोतियाबिंद का खतरा कम होगा
दस्त के लिए प्राकृतिक प्रोबियोटिक उपचार
बच्चों में हीमोग्लोबिन की स्थिति में सुधार

प्रोटीन आहार में उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन खाद्य पदार्थों की आवश्यकता होती है। प्रोटीन का सेवन मधुमेह और गर्भावस्था के लिए महत्वपूर्ण है। इसे डेयरी मिल्क उत्पाद और



दाल से लिया जा सकता है।

फैट सामग्री प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में फ्रेंच फ्राइज़, कुकीज़, आलू चिप्स
बाजार का मक्खन खाने से बचना चाहिए
स्ट्रीट फ़ूड्स - समोसा, ब्रेड पकोरा, कचोरी
जंक फ़ूड्स - पिज्जा, बर्गर
बेकरी - बिस्कुट, केक

पानी सेवन शरीर में 70 प्रतिशत हिस्सा में पानी होता है। रोग को नियंत्रित करने में पानी की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इसलिए प्रतिदिन 8 से 10 गिलास पानी पीना हितकर है।

अच्छी शुरूआत प्रतिदिन सुबह की शुरूआत नाश्ता से करना चाहिए। यह दिन का सबसे महत्वपूर्ण भोजन है। नाश्ता नहीं करने से पाचनक्रिया धीमी हो जाती है तथा भूख लगने में कमी आने लगती है। दिन में थोड़ा-थोड़ा कई बार भोजन करना उपयुक्त माना गया है।

किसी भी पोषक तत्व की आपूर्ति किसी एक खाद्य सामग्री से नहीं हो सकती। अच्छे स्वास्थ्य के लिए 40 से अधिक विभिन्न पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। इसलिए दैनिक भोजन में ऐसी चीजें खानी चाहिए, जिससे पोषक तत्वों की भरपाई हो सके। जैसे-रोटी, चपाती, अन्य अनाज उत्पाद, एंटीऑक्सीडेंट देने वाले फल, सब्जियां, डेयरी उत्पाद और अन्य प्रोटीन खाद्य पदार्थ। खाना पकाने के तरीकों में बदलाव-भाप से पका भोजन ज्यादा लाभकारी होता है। खीर खानी चाहिए, लेकिन कैलोरी की जरूरत के हिसाब से इसे खाना चाहिए।

स्वास्थ्य सुधार

- नीतियों और प्रथाओं में सुधार
- ईंधन और खाद्य सब्सिडी का सुधार
- संसाधनों का पुनर्वितरण
- पोषक तत्व अनाज का उत्पादन बढ़ाना
- खाद्य सुरक्षा और पोषण में वृद्धि
- खाद्य भंडारण के लिए नीतिगत सुधार
- उत्पादन सुधार करने के लिए बेहतर तकनीक

Dietary Fat	Total cholesterol	LDL	HDL	TG
SFA **7- 10 %**	↑↑	↑	↔	↑↑
MUFA **10- 12%**	↓	↓	↑→	↓
PUFA (n-6) **10%**	↓	↓↑	→	↓
PUFA (n- 3)	↓	↓	→	↓
Trans Fats **< 1 %**	↑	↑	↓	↑

न्यूट्री सीरियल को सरकार दे रही बढ़ावा

डा. अनुपम मिश्रा

निदेशक, कृषि तकनीकी अनुप्रयोग अनुसंधान संस्थान, जोन-7 आईसीएआर जबलपुर (म.प्र.)

सरकार ने ज्वार, बाजरा, रागी का नाम बदलकर न्यूट्री सीरियल रखा है। यह अनाज चावल और गेहूं से कम प्रचलित हैं, परन्तु ये स्वास्थ्य की दृष्टि से काफी लाभदायक हैं। इसलिए केन्द्रीय कृषि मंत्रालय द्वारा मोटे अनाजों के उच्च पौष्टिक मूल्यों के कारण इनके उत्पादन, खपत और व्यापार बिंदु को ध्यान में रखते हुए न्यूट्री सीरियल परियोजना की शुरूआत की है, जिससे इन अनाजों को सभी वर्ग तक पहुंचाया जा सके।

लघु फसलें आदिवासी क्षेत्रों में उगाई जाने वाली प्रमुख फसलें हैं। यह अनाज भले गरीबों का कह कर अलग-थलग कर दिया गया हो, लेकिन वास्तविकता ये है कि इन अनाजों में पौष्टिकता का भंडार होता है। ये अनाज ग्लूटीन से रहित एवं कम अम्ल उत्पादन करने वाले होते है। जिससे ये आसानी से पचते हैं और एलर्जी को कम करते है। इंडियन काऊंसिल ऑफमेडिकल रिसर्च के मुताबिक ये अनाज अन्य धानों की तुलना में कम ग्लूकोज उत्पादित करते हैं जो मधुमेह के जोखिम को कम करता है। मोटे अनाज में पाए जाने वाले खनिज तत्वों में जैसे आयरन मैग्नीशियम, फास्फोरस एवं पोटेशियम बहुतअधिक मात्रा में होती है। फाइटिक एसिड एवं रेशा कम होने से ये पोषण सुरक्षा प्रदान करते हैं। मोटे अनाजों में कोदो, कुटकी, सांवा, मंडवा, कंगनी आदि फसलें शामिल हैं। मोटे अनाजों में औषधीय गुण होने के कारण ये सभी आयुवर्ग के लोगों को लाभ पहुंचाने वाला होता है। इनके उपभोग से बड़े पैमाने पर सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी दूर की जा सकती है। खासतौर से महिलाओं एवं बच्चों के स्वास्थ्य के लिहाज से मोटे अनाज बहुत फायदेमंद हैं। खून की कमी, पेलेग्रा और विटामिन-बी कॉम्पलेक्स की कमी मोटे अनाज से पूरी की जा सकती है। भाग-दौड़ भरे जीवन में मोटापा और मधुमेह जैसी बीमारियों में भी मोटे अनाज फायदेमंद हैं, क्योंकि इनमें ग्लूटेन नहीं होता है। ये रेशे और एंटीऑक्सिडेंट से युक्त होते हैं। इन सबके अलावा लघु धान्य अनाज विटामिनों का भी खजाना है। जैसे थायमिन, राइबोफ्लोविन और फोलिक अम्ल, नियासिन जैसे विटामिन इन लघु धान्यों में बहुतायत होते हैं।

राष्ट्रीय पोषण मिशन के अंतर्गत छह वर्ष से कम आयु के बच्चे और महिलाओं के बीच कुपोषण को कम करने के लिए सरकार ने कई योजनाएं लागू की हैं। इन योजनाओं के बावजूद देश में देश में कुपोषण संबंधित समस्याओं का स्तर अंतरराष्ट्रीय मानकों की तुलना में काफी अधिक है। निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए राष्ट्रीय पोषण मिशन की शुरूआत भी की गई है, जिसके तहत महिलाओं को 1000 कैलोरी, बच्चों को 600 कैलोरी प्रोटीन की मात्रा मिल सके इसके लिए पोषकता युक्त भोजन उपलब्ध कराया जाएगा। इसके अलावा मोटे अनाज की उत्पादकता बढ़ाने तथा इसकी उपयोगिता बताने के लिए व्यापक स्तर पर जागरूकता अभियान भी शुरू किया गया है। यह अनाज आमतौर पर आदिवासी बहुल क्षेत्रों में ज्यादा पैदा होता है। इसकी खेती आदिवासी समाज आज भी कर रहा है, लेकिन बाजार तक पहुंच नहीं होने के कारण यह अनाज इस समाज की आमदनी का जरिया नहीं बन पा रहा। क्षेत्रीय लोगों को मोटे अनाजों की उपयोगिता एवं पौष्टिक महत्व के बारे में जागरूक कर जहां कुपोषण जनित रोगों से बचाया जा सकता है, वही इसे लाभकारी बनाने का भी काम किया जा रहा है। ❑

खाद्य सुरक्षा बने, स्वास्थ्य सुरक्षा

डॉ. एस.के. राउत

विश्व खाद्य शिखर सम्मेलन (1996) में खाद्य सुरक्षा की अलग परिभाषा दी गई थी। उसमें कहा गया था कि खाद्य सुरक्षा में वे सभी आहार शामिल किए जाने चाहिए, जो पोषण संबंधी आवश्यकता की पूर्ति कर सकें। खाद्य प्राथमिकताओं को पूरा करने के साथ स्वस्थ जीवन और सुरक्षित जीवन का आधार अपनाने का सुझाया दिया गया था।

पोषण सुरक्षा सुनिश्चित करनाः-

ए-कुपोषण को रोकने और उपचार के लिए प्रत्यक्ष हस्तक्षेप

बी- बहुक्षेत्रीय दृष्टिकोण

सी- सतत सामुदायिक दृष्टिकोण

अच्छे पौष्टिक प्रथाओं को बढ़ावा देना।

विटामिन और खनिज का सेवन बढ़ाना।

सभी के लिए सूक्ष्म पोषक तत्वों का प्रावधान।

कुपोषित बच्चों के लिए चिकित्सीय भोजन की विशेष खाद्य व्यवस्थाः-

सतत समुदाय दृष्टिकोण

कृषि में सतत विकास

भूमि और जल प्रबंधन।

विस्तार सेवाओं का पुनर्गठन।

उत्पादन और उत्पादकता में बढ़ोत्तरी।

देश में सबसे ज्यादा जरूरी उपाय प्राकृतिक संसाधन और जैव-विविधता के संदर्भ में पहले से किए गए लाभों का बचाव करना है।

खाद्य और पारिस्थितिकीय सुरक्षा को जोड़ना।

भोजन तक आर्थिकता के लिए सुधारवादी नीतियां।

पारंपरिक भोजन और पोषण सुरक्षाः-

- पारंपरिक अनाजों में जैसे ब्राउन चावल, बाजरा, दाल, तिलहन का उपयोग बढ़ाना।
- कंद की फसल का उत्पादन बढ़ाना।
- फल में जामुन, बेल आदि के पेड़ लगाना।

सतत कृषि उत्पादन प्रथाः-

- रागी सहित पोषक तत्व वाली फसल
- अनाज और बाजरा की मिश्रित खेती का अभ्यास
- ऋतु में परिवर्तन के हिसाब से सब्जी खेती का अभ्यास
- पारंपरिक पत्तेदार सब्जियों का उपयोग

पारंपरिक तकनीकः-

अंकुरित भोजन

भाप से पका भोजन

भिगोया हुआ भोजन

मिट्टी के बर्तन में बना भोजन

कुछ भोजन से क्या पोषण सुरक्षा हासिल की जा सकती है और इसे बनाए रखा जा सकता है। इसके लिए सामूहिक सहभागिता पर जोर दिया जाना चाहिए।

- स्वच्छता के लिए सामुदायिक दृष्टिकोण को बढ़ावा देना।
- आवश्यक पोषक तत्वों का वितरण क्षेत्र बढ़ाना।
- मजबूत सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणाली तैयार करना।
- कुपोषण के खिलाफ व्यापक जागरूकता विकसित करना।

मध्यम वर्ग में बढ़ रही पोषण संबंधी बीमारी

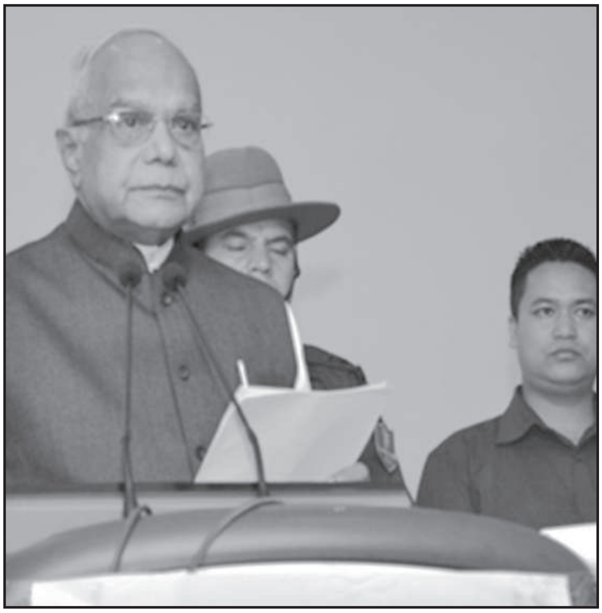
डा. सुपर्णा घोष जेरथ

डा. सुपर्णा घोष आईआईपीएच-दिल्ली,पीएचएफआई में संकाय के रूप में काम कर रही है। वह शहरी झोपड़-पट्टियों और जनजातीय समुदायों के बीच सार्वजनिक स्वास्थ्य पोषण को पढ़ाने और मातृ और शिशु स्वास्थ्य पोषण के मुख्य क्षेत्र के अनुसंधान में शामिल है। वह योजना आयोग के स्वास्थ्य, पोषण और परिवार कल्याण प्रभाग में सलाहकार के रूप में काम की हैं। स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के तहत खाद्य एवं औषधि सुरक्षा पर विश्व बैंक सहायता क्षमता निर्माण परियोजना के लिए राष्ट्रीय समन्वयक के रूप में भी कार्य किया है।

दुनियाभर में एक अरब लोग भूख और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी से पीड़ित हैं। बहुत सारे लोग अच्छा अहार नहीं मिलने के कारण विकलांगता की बीमारी के शिकार हो गए हैं। पोषक संबंधी बीमारी का सबसे ज्यादा प्रभाव मध्यम वर्ग के समाज में है। इसलिए सबसे ज्यादा जरूरी ये है कि समाज के सभी वर्ग में पोषण से संबंधित बीमारियों के बढ़ते बोझ को कम करने के लिए आहार से स्वस्थ रहने की विधि पर तेजी से काम करने की जरूरत है। भारत के जनजातीय समुदायों में विशेष रूप से महिलाओं और बच्चों के बीच गैर-पोषण का उच्च स्तर है। स्वदेशी खाद्य प्रणालियों की विविधता और जटिलता को समझना, उनकी पोषण संरचना की सूची बनाना, कृषि-बागवानी परिवर्तन संचार के माध्यम से व्यवहार्यता का आकलन करके इन समुदायों में खाद्य सुरक्षा, पोषण और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए महत्वपूर्ण कार्य किया जा सकता है।

स्वदेशी खाद्य प्रणालियों में वन उत्पादन और देशी फसल स्थानीय पर्यावरणीय परिस्थितियों और तनावों के अनुकूल होते हैं। ये उपलब्ध प्राकृतिक संसाधनों के कुशल उपयोगकर्ता हैं। अध्ययन से पता चलता है कि पौधों के कई आइटम सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी को कम कर सकते हैं। इसके साथ पुरानी जीवन शैली अपनाने से बीमारियों से बचा सकते हैं।

जनजातीय समुदायों सहित स्वदेशी लोग स्थानीय खेती या जंगल कटाई के माध्यम से खाद्य संसाधनों के पारंपरिक ज्ञान को बनाए रखते हैं। स्वदेशी खाद्य प्रणालियों में विविध जैव-भौतिक और सांस्कृतिक वातावरण का प्रभाव डाल रहे हैं। वैश्विक खाद्य प्रणालियों के आधार पर पारंपरिक पोषण आहार में विकार पैदा किया जा रहा है। जिस कारण समाज का बहुत बड़ा तबका बीमारी की चपेट में फंस रहा है। ऐसे उपाय करने की जरूरत है जिससे समुदाय के भीतर भी गरीब लोगों के भोजन के रूप में नकारात्मक भोजन की धारणाओं को कम करता है। भारत में जनजातीय समुदायों में महिलाओं और बच्चों के आहार में असंगत स्थिति है। इस चुनौती से निपटने के लिए कई महत्वपूर्ण कार्य करने की जरूरत है। ❑



उपाय की अनिवार्यता से सुधरेगी खेती

श्री बनवारी लाल पुरोहित

राज्यपाल, तमिलनाडु

समय और संस्कृति दोनों बदल रही है। ज्वार, बाजरा, मक्का गायब हो रहे हैं। हमारी खेती भी आय का साधन नहीं रही। किसान जितनी मेहनत करता है, उसके हिसाब से आमदनी नहीं होती। कुछ उत्पादन में घट जाता है, कुछ उत्पादन के बाद खराब हो जाता है। इसीलिए कृषि की पढ़ाई करने के बाद भी देश का नौजवान खेती करने की बजाय नौकरी की तरफ भागता है। खेती उन्नतिशील हो, उत्पादकता बढ़ाने वाली हो, आर्थिक सम्पन्नता लाने वाली होगी, तभी ज्यादा लोग खेती से जुड़ेंगे। इसके लिए हमें उस खेती पद्धति की तरफ जाने की जरूरत है, जिसमें कम पानी, बिना खाद के अच्छी पैदावार मिला करती थी। वह खेती देश की जरूरत भी है और दुनिया की आवश्यकता भी है।

मुझे याद है कि मेरी मां सुबह पांच बजे उठाकर घर की चक्की में बाजरा पीसा करती थी। एक घंटे चक्की चलाकर वह आटा बनाया करती थी। इसमें व्यायाम भी होता था और पौष्टिक आहार भी तैयार होता था। आजकल पैक आटा आता है। यह प्रक्रिया गायब हो गई है। पहले सालभर का सामान लाकर स्टोर किया जाता था। अब हर दिन जरूरत के हिसाब से लाया जाता है। पूरी परिस्थिति बदल गई है। मैं जब जयपुर जाता था तो वहां ज्वार की रोटी खाने को मिला करती थी, अब गेहूं की रोटी मिलती है। राजस्थान में ज्वार, बाजरा की रोटी की जगह गेहूं ने ले लिया है। मुझे वो दिन भी याद है, जब देश में अनाज की कमी होने पर अमरीकी गेहूं मंगाया गया था। लाल रंग के उस गेहूं की रोटी इतनी खराब होती थी कि उसे तोड़कर खाना आसान नहीं था। यह बात हमें नहीं भूलना चाहिए कि देश किन स्थितियों से गुजरता हुआ यहां तक पहुंचा है। खेती अर्थ व्यवस्था की सबसे मजबूत कड़ी है। जिस दिन कृषि की पढ़ाई करने वाला विद्यार्थी गांव जाकर खेती का काम शुरू करेगा, उस दिन गांव और देश का नक्शा बदल जाएगा। लेकिन यह तभी संभव है जब हम खेती को आमदनी का स्त्रो बनाएंगे। देश का 65 प्रतिशत किसान एक फसल लेता है। इसलिए किसान का चाहे जितना कर्ज माफ किया जाय, वह कर्ज से कभी नहीं उबर सकता।

किसान आत्महत्या करता है, तो उसके लिए मैं हम सब जिम्मेदार हैं। देश के वह विवि जिम्मेदार हैं, जो कृषि के बारे में बहुत अधिक जानते हैं। ईश्वर के साथ हमें पुरानी पद्धति और आधुनिक तकनीक का विस्तार करना होगा। केन्द्र सरकार ने मिट्टी परीक्षण पर जोर दिया है। यह सच है कि मिट्टी का परीक्षण करने से यह पता लगाना आसान हो जाता है कि उक्त मिट्टी में कौन सी फसल अच्छी होगी। लेकिन यह कहते हुए मुझे दुख होता है कि ऐसा नहीं हो रहा। मिट्टी परीक्षण का कार्य जिस तरह होना चाहिए वैसा नहीं हो पा रहा है। हर किसान के खेत की मिट्टी का

परीक्षण अनिवार्य रूप से हो इसका कुछ फार्मूला निकाला जाना चाहिए। सिर्फ मिट्टी परीक्षण करने से भी काम नहीं चलेगा, किसान को उसके अनुरूप खेती की पद्धति भी बतानी होगी। किसान एकदम अनजान है। वह सुनी-सुनाई बातों पर खेती कर रहा है। किसी ने कह दिया कि इस समय यह खाद अच्छी है, तो वह बाजार से लाकर खेत में डाल देता है। उपज जब आती है, तब पता चलता है कि खाद उपयोगी थी या नहीं। किसान को कोई बताने वाला नहीं है कि उसे क्या करना चाहिए। एक उदाहरण देता हैं। महाराष्ट्र और मध्यप्रदेश में लाखोड़ी दाल का बहुत अच्छा उत्पादन हुआ करता था। लोगों को पर्याप्त मात्रा में सस्ती दाल मिला करती थी, लेकिन उसे हानिकारक बताकर बैन कर दिया गया।

मुझे नहीं पता कि किस सिरफिरे वैज्ञानिक ने ऐसा किया, लेकिन उस कारण इन दोनों राज्यों में दाल का उत्पादन खत्म हो गया। बाद में देश के वैज्ञानिकों ने परीक्षण करने पर पाया कि ये दाल तो पौष्टिक है और जब तक ये बात सामने आई बहुत देर हो चुकी थी। लाखोड़ी दाल कम पानी में खूब उपज दिया करती थी। पंडित दीनदयाल उपाध्याय की जिस तरह के ग्राम विकास की परिकल्पना थी, उसे साकार करने का काम श्रद्धेय नानाजी देशमुख ने किया। उन्होंने ग्राम जीवन में बदलाव लाने का अनुष्ठान शुरू किया। जिसके सुखद परिणाम सामने आ रहे हैं। मैं नानाजी को बहुत पहले से जानता हूं। उन्होंने बच्चों के चरित्र निर्माण के लिए नागपुर में बाल जगत शुरू किया। वहां जाने पर पता चलता है कि बाल जगत का निर्माण करने वाले नानाजी कितनी रचनात्मक सोच रखते थे। नानाजी ने ऋषि-मुनियों की तरह निस्वार्थ सेवा की है। इस सेमीनार की सार्थकता तभी मानी जाएगी, जब देश की खेती और किसान के लिए कोई सही तरीका तैयार हो। मेरे पास भी खेत हैं।

खेती योग्य 80 एकड़ जमीन है, लेकिन उससे इतनी आमदनी नहीं होती कि घर का खर्च चल सके। इसलिए अखबार का काम शुरू किया। उसी से घर का खर्च चलता है। क्या खेती को लाभकारी नहीं बनाया जा सकता। जिस दिन हम खेती को लाभकारी बना देंगे, उस दिन देश का सारा संकट खत्म हो जाएगा।

(शिलांग संगोष्ठी में श्री पुरोहित असम के राज्यपाल के रूप में शामिल हुए थे।)

शिलांग संगोष्ठी के निष्कर्ष

- सदियों से भारतीय थाली का अपना महत्व रहा है। इस थाली में पारंपरिक ज्ञान के आधार पर स्थानीय जलवायु, स्थानीय फसल, सांस्कृतिक पद्धति से तैयार सामग्री का संयोजन किया जाता रहा है।
- भारत में विविधता के मामले में पारंपरिक ज्ञान का हमेशा से सम्मान और पोषण किया जाता रहा है। जिसमें दिनचर्या, ऋतुचर्या, देसाचर्या का हमेशा प्रयोग किया गया।
- आयुर्वेद, दुनिया में सबसे पुराना संगठित चिकित्सा ज्ञान और स्वास्थ्य सेवा प्रणाली है। हजारो साल से 'चिकित्सा के रूप में भोजन' में स्थानीय पौष्टिक थाली की अवधारणा को बढ़ावा दिया गया है। आयुर्वेद में स्थानीय जड़-बूटियों के साथ मीठे, खट्टे, नमकीन, उग्र, कड़वा, और अस्थिर स्वादों को मिलाकर, भोजन तैयार किया जाता रहा है।
- आजादी के बाद से हमारी कृषि नीतियों में अनाज आधारित 'खाद्य सुरक्षा' पर ध्यान केंद्रित किया गया है, आज हम एक प्रमुख पोषण संकट का सामना कर रहे हैं। इसलिए, हमें मन, शरीर, आत्मा के समग्र विकास को प्राप्त करने के लिए संतुलित, पूर्ण और अभिन्न पोषण के लिए विविधता के आधार पर 'पोषण सुरक्षा' में एक आदर्श बदलाव की आवश्यकता है, जो मानव की स्वास्थ्य कमियों को हल करने में मदद करेगा।
- पारंपरिक ज्ञान और पारंपरिक फसलों सहित इस क्षेत्र के लिए सार्थक आधुनिक कृषि खाद्य धाराओं में स्थानीय, आनुवांशिक रूप से उपयुक्त खाद्य पदार्थों को आवश्यक पोषक तत्वों के आसान अवशोषण प्रदान करने के लिए प्रदान किया जा सकता है।
- स्थानीय प्रौद्योगिकी मिशन स्थापित किया जाना चाहिए, जिसमें विभिन्न एकीकृत पोषण और कृषि धारा के विशेषज्ञ शामिल हों, जो स्थानीय थाली के विकास और डिजाइन का काम करें। हमें हर भारतीय को भोजन और पोषण प्रदान करने के लिए समग्र दृष्टिकोण अपनाने की जरूरत है। और इसी से अभिभाज्य मानवतावाद के दर्शन का पालन किया जा सकता है।

रजिस्ट्री सं० डी० एल०-33004/99 REGD. NO. D. L.-33004/99

भारत का राजपत्र
The Gazette of India

असाधारण
EXTRAORDINARY
भाग I—खण्ड 1
PART I—Section 1
प्राधिकार से प्रकाशित
PUBLISHED BY AUTHORITY

सं. 133] नई दिल्ली, शुक्रवार, अप्रैल 13, 2018/चैत्र 23, 1940
No. 133] NEW DELHI, FRIDAY, APRIL 13, 2018/CHAITRA 23, 1940

कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय
(कृषि, सहकारिता एवं किसान कल्याण विभाग)
अधिसूचना
नई दिल्ली, 10 अप्रैल, 2018

फा. सं. 4-4/2017-एनएफएसएम (ई).- मिलेट (ज्वार, बाजरा, रागी, आदि) में देश की खाद्य एवं पोषण संबंधी सुरक्षा में योगदान देने की बहुत अधिक क्षमता है और इस प्रकार ये न केवल पोषक तत्वों का भंडार है बल्कि यह जलवायु लोचशीलता वाली फसलें भी हैं और इनमें अद्भुत पोषण संबंधी विशेषताएं भी हैं,

और जबकि, हाल में किए गए अनुसंधान निष्कर्षों से यह भी पता चला है कि ज्वार-बाजरा आदि में मधुमेह रोधी गुण होते हैं तथा मिलेट आधारित खाद्य पदार्थों में कम जीआई होती है। इससे पोस्ट प्रैंडियल ब्लड ग्लूकोज लेवन तथा ग्लाइकोसिलेटिड हेमोग्लाबिन भी कम होता है।

और जबकि, पोषण संबंधी जरूरत को बेहतर करने के लिए जन वितरण प्रणाली (पीडीएस) में ज्वार-बाजरा आदि को शामिल करने की जांच के लिए केन्द्र सरकार द्वारा नामित गठित समिति ने मिलेट को देश भर में सार्वजनिक वितरण प्रणाली में शामिल करने की सिफारिश की है। केन्द्र सरकार ने इस सिफारिशों को स्वीकार कर लिया है।

केन्द्र सरकार एतद् द्वारा सोरघुम (ज्वार), पर्ल मिलेट (बाजरा), फिंगर मिलेट (रागी/मंडुआ) छोटी मिलेट अर्थात् फॉक्सटेल मिलेट (कांगनी/काकुन), प्रोसो मिलेट (चीना), कोदो मिलेट (कोदो), बर्नयार्ड मिलेट (सावा/सांवा/झंगोरा) छोटी मिलेट (कुटकी) तथा दो स्यूडो मिलेट (काला गेहूं) (कुट्टू) तथा अमेरान्थस (चौलाई), जिनकी पोषक क्षमता बहुत अधिक होती है, को उत्पादन, उपभोग तथा व्यापार के दृष्टिकोण से 'पौष्टिक अनाज' घोषित करती है।

डॉ. बी. राजेन्दर, संयुक्त सचिव (फसलें)

2168 जीआई/2018

श्रमिक कर्मकार परिवारों के लिए मध्यप्रदेश शासन की
मुख्यमंत्री जनकल्याण (संबल) योजना

शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री

मुख्यमंत्री श्रमिक सेवा (प्रसूति सहायता) योजना

मुख्यमंत्री श्रमिक सेवा (प्रसूति सहायता) योजना 2018 मध्यप्रदेश के समस्त पंजीकृत श्रमिक कर्मकार परिवारों के लिए है। उन्हें प्रसूति के दौरान कार्य से अनुपस्थित रहने के कारण होने वाले आर्थिक नुकसान की प्रतिपूर्ति की जावेगी। योजना अंतर्गत पंजीबद्ध श्रमिक परिवार की महिलाओं को कुल रु. 16000/– की सहायता राशि दो किश्तों में दी जावेगी।

योजना के लिये पात्रता

- ✓ 18 वर्ष से अधिक उम्र की गर्भवती महिला एवं प्रसूतायें।
- ✓ पंजीकृत श्रमिक महिला अथवा पंजीकृत श्रमिक पुरुष की पत्नी।
- ✓ प्रसूति सहायता शासकीय चिकित्सालय में प्रसव होने की स्थिति में ही देय होगी।
- ✓ प्रसूति सहायता का लाभ अधिकतम 2 जीवित जन्म वाले प्रसव हेतु ही मान्य किया जायेगा।

शर्तें एवं प्राप्त होने वाला लाभ

1. **प्रथम किश्त** ▸ गर्भावस्था के दौरान निर्धारित अवधि में अन्तिम तिमाही तक चिकित्सक/ए.एन.एम. द्वारा 4 प्रसव पूर्व जाँच कराने पर राशि रुपये **4000/–** महिला को दी जायेगी।
2. **द्वितीय किश्त** ▸ शासकीय चिकित्सालय में प्रसव होने पर नवजात शिशु को संस्थागत जन्म उपरान्त शीघ्र स्तनपान व पंजीयन कराने पर एवं शिशु को 0 डोज BCG, OPV व Hep BV टीकाकरण कराने पर राशि रुपये **12000/–** महिला को दी जायेगी।

(उपरोक्त राशि में जे.एस.वाय. एवं प्रथम प्रसव हेतु प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना की राशि सम्मिलित होगी।)

योजना हेतु आवश्यक दस्तावेज

1. महिला अथवा पात्र श्रमिक का पंजीयन कार्ड अथवा समग्र कार्ड
2. शासकीय स्वास्थ्य संस्था में प्रसव का प्रमाण–पत्र (डिस्चार्ज टिकिट)
3. मातृ एवं शिशु सुरक्षा कार्ड (एमसीपी कार्ड)
4. आधार कार्ड की छायाप्रति
5. आधार सम्बद्ध बैंक खाते की पासबुक की छायाप्रति

राज्य बीमारी सहायता निधि योजना

- शासन द्वारा **श्रमिक संवर्ग के परिवार के सदस्यों** को राज्य बीमारी सहायता निधि के अंतर्गत 21 चिन्हित बीमारियों के निःशुल्क उपचार की सुविधाओं का लाभ देने हेतु दिनांक 04.05.2018 से सम्मिलित किया गया है।

योजना की अधिक जानकारी के लिये जिले के मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी से संपर्क करें।

स्वच्छ भारत — एक कदम स्वच्छता की ओर

लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग
मध्यप्रदेश शासन द्वारा जनहित में जारी

NATIONAL HEALTH MISSION

मध्यप्रदेश जनसम्पर्क द्वारा जारी

आकल्पन : म.प्र. माध्यम/2018

Healthy Living : Hidden Hunger

In India's mythological Ages, humans lived long lives – 400 years in Satayuga, 300 years in Tretayuga, 200 years in Duaperyuga and 100 years in Kaliyuga. The longevity of our ancestors was because they followed Ayurvedic principles and its philosophy in their lives.

We now live in Kaliyuga, where the normal lifespan with a healthy and productive body should be 100 years. However, few of us manage this. Disease, according to Ayurveda, is mainly due to unnatural life styles i.e. the failure to follow a 'Swasthavtra' life style. This lifestyle, described in Ayurveda, covers all aspects of our lives – from when to wake and sleep, to hygiene practices, exercise, massage and diet. What to eat and when to eat it played a major role in maintaining lifelong health.

Scientists today are unable to conclude what are the basic essential nutrients for the body. Most agree that the body requires macronutrient – Carbohydrates, Proteins, Fat; Micronutrients – Vitamins, Minerals; and Water. We get the nutrients we need from the food we eat. Ayurveda's 'Swasthavtra' life style prescribed both a daily routine (Dincharya) and a seasonal routine (Ritucharya). These routines included a diet regime that was dictated by the person's body type.

Today, much of what is prescribed for a 'Swasthavtra' lifestyle is impossible to follow. However, the basic concept, that the food we eat is the medicine we need to keep us healthy, remains relevant. Food is Medicine. Different foods contain different antioxidants, omega oils, minerals and vitamins. Each one plays a different role in

maintaining good health. These nutrients are derived from our food. The widespread use of chemical fertilizers and the depletion of nutrients in the soil, make it questionable as to how much nutrition we get from our food.

A landmark study by Donald Davis and his team of researchers from the University of Texas (UT) at Austin's Department of Chemistry and Biochemistry was published in December 2004 in the Journal of the American College of Nutrition. They studied U.S.

The Known 51 Essential Nutrients for Sustaining Human Life

Air, Water & Energy (3)	Protein (amino acids) (9)	Lipids-Fat (fatty acids) (2)	Macro-Minerals (7)	Trace Elements (17)	Vitamins (13)
Oxygen	Histidine	Linoleic acid	Na	Fe	A
Water	Isoleucine	Linolenic acid	K	Zn	D
Carbohydrates	Leucine		Ca	Cu	E
	Lysine		Mg	Mn	K
	Methionine		S	I	C (Ascorbic acid)
	Phenylalanine		P	F	B_1 (Thiamin)
	Threonine		Cl	Se	B_2 (Riboflavin)
	Tryptophan			Mo	B_3 (Niacin)
	Valine			Co (in B_{12})	B_5 (Pantothenic acid)
				B	B_6 (Pyroxidine)
				Ni	B_7/H (Biotin)
				Cr	B_9 (Folic acid, folacin)
				V	B_{12} (Cobalamin)
				Si	
				As	
				Li	
				Sn	

*Numerous other beneficial substances in foods are also known to contribute to good health.

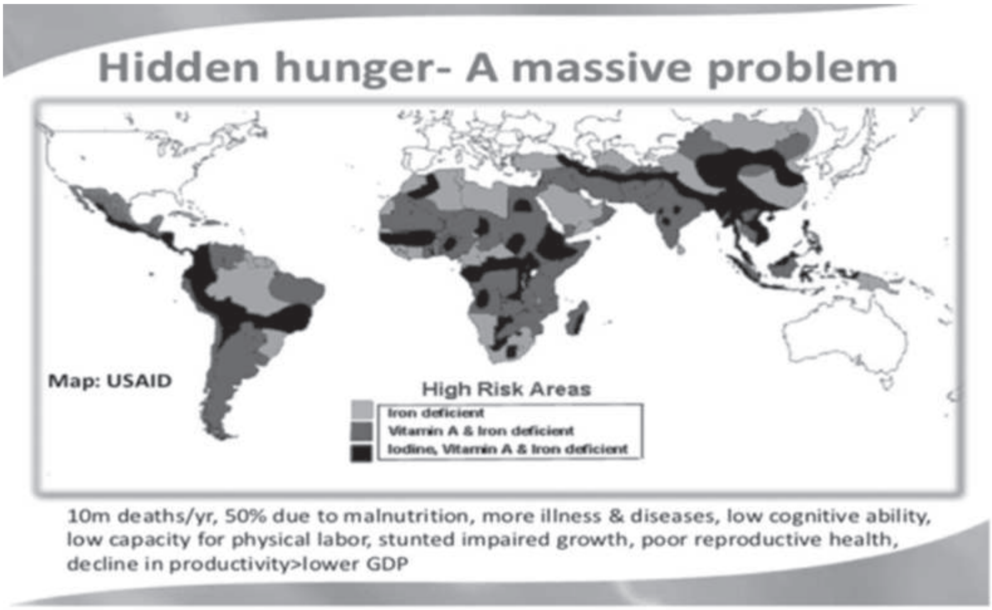
Source: Food Chemistry Division, National Institute of Nutrition, Hyderabad

Department of Agriculture nutritional data from both 1950 and 1999 for 43 different vegetables and fruits, finding "reliable declines" in the amount of protein, calcium, phosphorus, iron, riboflavin (vitamin B2) and vitamin C over the past half century.

In 2011, Davis found notable declines in nutrient counts in several fruits and vegetables when comparing 2009 numbers to 1950 numbers. He found a 43% decline in iron and a 12% decline in calcium, which was in-line with his 1999 study where he found a 15 % decrease in vitamin C and a 38% decrease in vitamin B2.

Another study in 2005 revealed that vegetables lost a considerable amount of copper, magnesium and sodium; fruits dropped copper, iron, and potassium when compared to fruits and vegetables grown in the 1930s.

This depletion of nutrients in our food has led to a phenomenon known as 'Hidden Hunger' – where people suffer from malnutrition despite eating food. A Global Hunger Index report called it a 'Silent Epidemic'. What is astonishing about 'Hidden Hunger' is the number of rich and middle class families that live in urban centres that suffer from it. The food they eat does not give them the micronutrients they need.



Hidden Hunger refers to a lack or loss of dietary quality that leaves individuals or populations with deficiencies in essential micronutrients which negatively impact on health, cognition, function, survival, and economic potential.

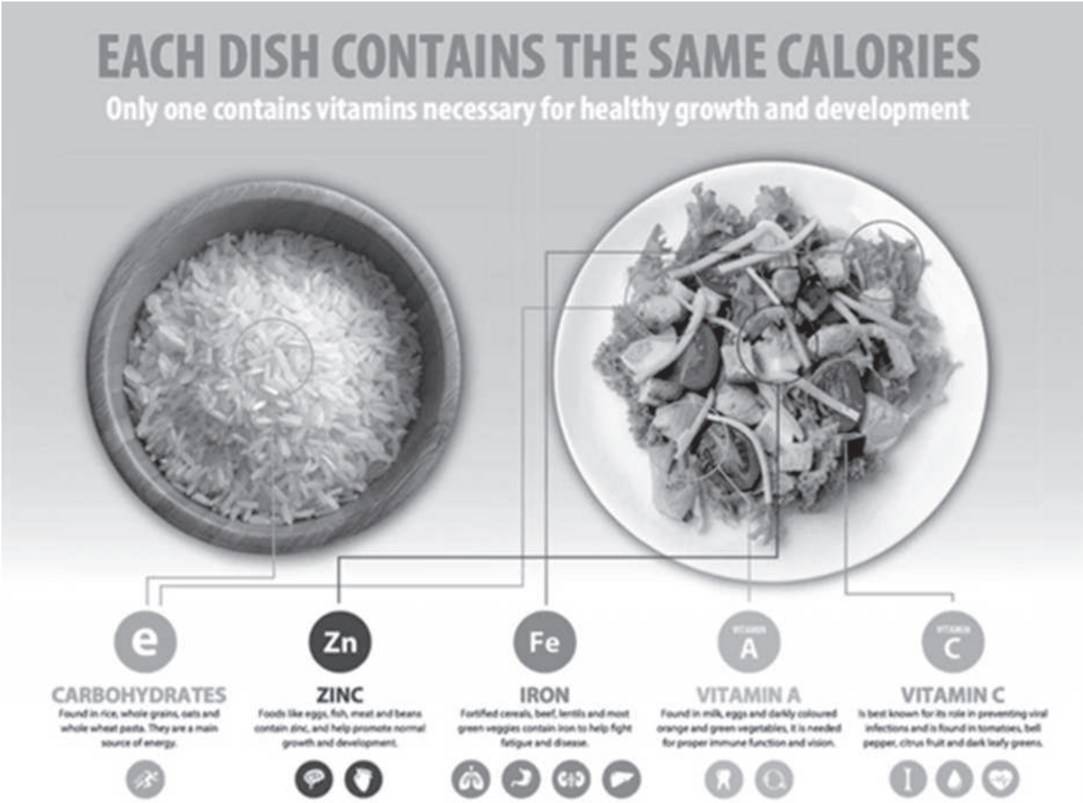
National Institute of Nutrition, Hyderabad

Hidden hunger – the lack of micronutrients – affects the everyday life of billions of people. Especially vulnerable are children under the age of three.

Hidden hunger is a chronic lack of vitamins and minerals that often has no visible warning signs, so that people who suffer from it may not even be aware of it. Its consequences are nevertheless disastrous: hidden hunger can lead to mental impairment, poor health and productivity, or even death.

It is estimated that one in three children in the world suffers from the lack of micronutrients – a threat to both the intellectual and physical development of the child. The total number of people suffering from hidden hunger is estimated to be as high as 2 billion." [UN News Centre].

Most of us, our families, friends and associates, have enough to eat. We do not suffer from malnutrition. We eat plenty of food, but are under-nourished. Food does



* Illustration from Huffington Post

not equal nourishment. When we give the body the nutrition it requires, we give it the strength to heal itself.

It is a sad reflection of the times, that despite having the means to supposedly 'eat healthy' and try and maintain our health, we are unable to get the nutrition we require to maintain a healthy body.

This is our reality. I am often asked, do we really need Food Supplements, or is it just another marketing gimmick? No, unfortunately, unless you live in a remote, unpolluted rural area with an organic farm at your disposal, you will need to supplement the micronutrients that your body needs, unlike our lucky ancestors who got them from their food and had no need to supplement it.

Posted on December 23, 2017
by Sh Vasant Pandit
http://vasantpandit.com/healthy-living/

मोटे अनाज में सर्वाधिक पौष्टिकता

भारत, विभिन्न प्रकार के अनाज और फल, सब्जी का सबसे बड़ा उत्पादक देश है। यहां अनाज को भोजन के रूप में कई विधि से ग्रहण किया जाता था। साबुत अनाज को भिगोकर, अंकुरित करके, पकाकर इस तरह इस्तेमाल किया जाता था, जिससे उसके अंदर के पोषक तत्व खत्म नहीं हों। लेकिन अब भारत के सबसे अधिक घरों में प्रमुख भोजन केवल चावल और गेहूं बन गए हैं। अन्य अनाज और दानेदार भोजन, यहां की रसोई से दूर कर दिए गए हैं। पहले लोग गेहूं के साथ मोटा अनाज जौ, चना, बाजरा मिलाकर स्वास्थ्यवर्धक भोजन तैयार किया करते थे। इसमें स्वाद भी होता था और स्वास्थ का राज भी रहता था। परन्तु, बदलते दौर में मोटे अनाज भौतिक भोजन का हिस्सा बना दिए गए हैं। जिसमें पौष्टिकता का हिसाब कम्पनियों द्वारा निर्धारित किया गया है। भारत में कृषि के लिहाज से और स्वास्थ्य के हिसाब से मोटे अनाज सदैव से उपयोगी रहे हैं। किसी समय में भारत में ज्वार, बाजरा, रागी, मक्का, जौ का सर्वाधिक उत्पादन करने वाला देश था। यह ऐसे अनाज हैं, जो अल्पवर्षा में अधिक उत्पादन देते हैं। बंजर जमीन में उत्पादन होता है और जैविक अनाज उत्पादन होता है।

पारम्परिक खेती और पारम्परिक भोजन की बजह से लोगों को पौष्टिक तत्व मिलते थे और वो तंदुरूस्त रहते थे। आजकल लोगों ने मोटा अनाज खाना छोड़कर केवल गेहूं का उपयोग करना शुरू कर दिया है। इससे उन्हें पर्याप्त मात्रा में पौष्टिक तत्व नहीं मिल पाते हैं। भारत के अतीत काल में जनता के पोषण का नक्शा बड़ा ही उत्साहजनक रहा है। दूध, दही और मक्खन की कमी नहीं थी। खेती की उपज भी जनसमूह के हिसाब से अच्छी थी। सभी को आहार सामग्री उचित मात्रा में मिलती थी और पोषण भी उत्तम था। जनसंख्या की वृद्धि और आहार सामग्रियों की कमी से पोषण में गड़बड़ी हो गई। आवश्यक पोषण का भार समाज और राज्य पर अनिवार्य है और इन्हीं के द्वारा जनता का पोषण उत्तम हो सकता है। जैसे गर्भवती स्त्री का पोषण मातृ-सेवा-सदन पर निर्भर है। शिशु का पोषण शिशु-सेवा-सदन पर आधारित है। इसी प्रकार स्कूल जाने वाली बालक बालिकाओं का पोषण उद्योग-संचालकों पर बहुत निर्भर हो गया है। इन सबकी देखभाल और निरीक्षण का भार देश की राज्य व्यवस्था पर डाल दिया गया है। कई तरह के शोधों से स्पष्ट हुआ है कि अच्छे स्वास्थ्य के लिए भोजन का अस्सी प्रतिशत भाग क्षारीय तथा बीस प्रतिशत भाग अम्लीय होना चाहिए। इस संतुलन को बनाए रखने के लिए भोजन में कच्चे आहार तथा अंकुरित आहार का प्रयोग सर्वोत्तम माना गया है। दरअसल सभी बीज सामान्य रूप से निष्क्रिय अवस्था में पड़े रहते हैं। इन बीजों के अंदर संरक्षित जीवन की उत्पत्ति के कारक तत्व अनुकूल परिस्थितियां पाते ही सक्रिय हो जाते हैं। अमृताहार में बीजों तथा दालों के अंदर स्थित निष्क्रिय तत्वों को सक्रिय कर आहार के रूप में प्रयोग किया जाता है। विभिन्न अनाजों व दालों को पकाने से पहले पानी में भिगोकर इसीलिए रखा जाता है जिससे उनके अंदर स्थित सभी पोषक तत्व सक्रिय हो जाय। अंकुरण की अवस्था में बीजों में विटामिन (सी), आयरन तथा फास्फोरस की मात्रा कई गुना बढ़ जाती है।

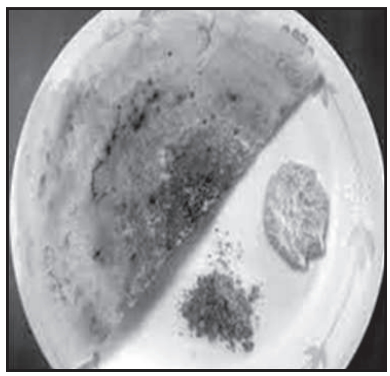
पहले लोग गेहूं के साथ मोटा अनाज जौ, चना, बाजरा मिलाकर स्वास्थ्यवर्धक भोजन तैयार किया करते थे। इसमें स्वाद भी होता था और स्वास्थ का राज भी रहता था। परन्तु, बदलते दौर में मोटे अनाज भौतिक भोजन का हिस्सा बना दिए गए हैं।

साबुत अनाज अर्थात दाने के तीनों भागों को खाया जाता है। जिसमें रेशा युक्त बाहरी सतह और पोषकता से भरपूर बीज भी शामिल है। साबुत अनाज सेहत से भरपूर्ण होता है। भूसी एवं बीज से विटामिन (ई), विटामिन (बी) और अन्य तत्वों में जस्ता, सेलेनियम, तांबा, लौह, मैगनीज

एवं मैग्नीशियम प्राप्त होते हैं। इनमें रेशा भी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। सभी साबुत अनाजों में अघुलनशील फाइबर पाए जाते हैं जो पाचन तंत्र के लिए बेहतर माने जाते हैं। साथ ही कुछ घुलनशील फाइबर भी होते हैं जो कोलेस्ट्रोल के स्तर को कम करते हैं। साबुत अनाज कार्बोहाइड्रेट का भंडार होता है। जो कि स्वास्थ्य के लिहाज से बहुत अच्छा होता है। साबुत अनाज का सेवन करने वाले लोगों को मधुमेह, कोरोनरी धमनी रोग, पेट का कैंसर और उच्च रक्तचाप जैसे रोगों की आशंका कम हो जाती है। साबुत अनाज में पाए जाने वाले फाइबर के अंश पेट में गैस बनने की प्रक्रिया कम करते हैं।

भारत में दालों का अपना महत्व है। अरहल को भूनकर दाल का स्वरूप दिया जाता है। मूंग, अड़द को सीधे दाल में परिवर्तित किया जाता है। चना दाल की भी भोजन में बहुत अहमियत है। उसे पीसकर वेसन का रूप दिया जाता है और उससे कई स्वादिष्ट व्यंजन बनाए जाते हैं। लेकिन अब दालों का स्वरूप भी बदल दिया गया है। दाल छिलके की जगह गैर छिलके की परोसी जा रही है। छिलके वाली दाल में कई पोषक तत्व होते हैं। इसलिए पहले लोग छिलके वाली दाल का ज्यादा प्रयोग किया करते थे।

देश में तेजी से गेंहू का चलन बढ़ा है। खेती में गेंहू ने सभी अनाजों को पीछे छोड़ दिया है। गेंहू का उपयोग यदि अन्य अनाज के साथ मिलाकर किया जाय तो उसका महत्व बढ़ जाता है। लेकिन खाली गेंहू के आटा का उपयोग सभी जरूरतों को पूरा नहीं करता। कई मोटे अनाजों में प्रोटीन का स्तर गेहूं के नजदीक ठहरता है। मोटा अनाज लौह, फॉस्फोरस तथा अन्य कई पोषक तत्वों के मामले में उससे बेहतर हैं। ये अनाज धीरे धीरे खाद्य श्रृंखला से बाहर होते गए क्योंकि सरकार ने बेहद रियायती दरों पर गेहूं और चावल की आपूर्ति शुरू कर दी। साथ ही सब्सिडी ने भी मोटे अनाज को चलन से बाहर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। गेंहू की तरह धान का रकबा भी तेजी से बढ़ा है। चावल हर दिन परोसा जाने लगा है। पहले चावल की जगह पर लोग कोदो का इस्तेमाल किया करते थे। कोदो चावल का स्वाद देने वाला शुगरफ्री भोज्य पदार्थ है।



कोदो

कोदो भारत में चार हजार साल पहले से है। कोदो की खेती नेपाल व भारत के विभिन्न भागों में की जाती है। धान के कारण इसकी खेती अब कम होती जा रही है। असिंचित क्षेत्रों में बोए जाने वाले मोटे अनाजों में कोदो का महत्वपूर्ण स्थान है। यह चट्टानी मिट्टी में भी विकसित हो जाता हैं। मप्र के मंडला-डिंडौरी जिले में उत्पादित कोदो की मांग विदेशों में भी लगातार बढ़ रही है। कोदो डायबिटीज और उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए रामबाण है। इसमें चावल के मुकाबले कैल्शियम भी 12 गुना अधिक होता है। शरीर में आयरन की कमी को भी यह पूरा करता है।

प्रोटीन-8.3 ग्राम

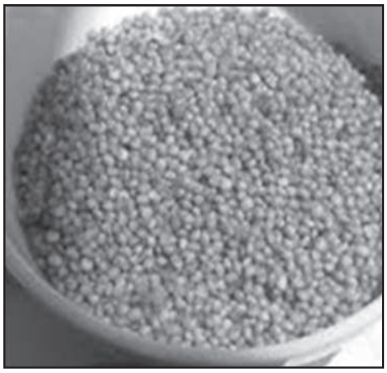
वसा-1.4 ग्राम

फाइवर-9 ग्राम

कार्बोट-65.9 मिग्रा

कैल्सियम-27 मिग्रा

फास्फोरस-188 मिग्रा



कुटकी

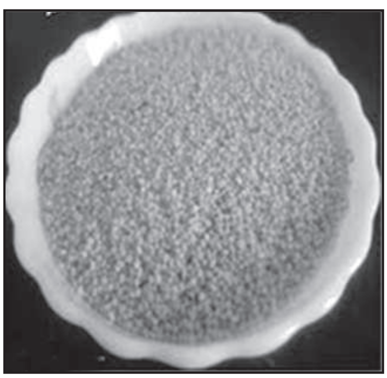
इससे बने प्रसंस्कृत उत्पादों का उपयोग नाश्ता, शिशु आहार आदि में करना उपयोगी होता है। कुटकी यकृत को मजबूत करता है। जिगर स्पलीन और पित्ताशय की थैली के रोगों में उपयोगी। एलर्जी और अस्थमा से राहत मिलती है। सूजन में कमी आती है। गठिया रोग में फायदेमंद। पाचनशक्ति बढ़ाने में सहायक होता है तथा दिल संबंधी बीमारियों में फायदेमंद होता है। मोटापा कम करने में भी यह सहायक होता है।

प्रोटीन–7.7 ग्राम
वसा–4.7 ग्राम
फाइवर–7.6 ग्राम
कार्बोट–67 मिग्रा
कैल्सियम–17 मिग्रा
फास्फोरस–220 मिग्रा

कंगनी

कंगनी की खेती उत्तराखण्ड में पहले बहुत होती थी, लेकिन कुछ समय से इसकी उपज कम हो चुकी है। पहले इसकी खेती पशुओं के चारे के लिए की जाती थी। क्योंकि कंगनी पशुओ के लिए भी बहुत पौष्टिक होती है। दक्षिण भारत और छत्तीसगढ़ में कंगनी को प्रमुख फसल के रूप में उगाया जाता है। छत्तीसगढ़ में कंगनी का उपयोग कई रोगों के उपचार हेतु भी किया जाता है। जैसे–हड्डियों में सूजन व कमजोरी, अतिसार में कंगनी बहुत फायदेमंद साबित हुई है। कंगनी खेत सुधार में भी महत्वपूर्ण है। यह मिट्टी को बांधे रखने में भी काफी सक्षम पाई गई है।

प्रोटीन–12.3 ग्राम
वसा–4.3 ग्राम
फाइवर–8 ग्राम
कार्बोट–60.9 मिग्रा
कैल्सियम–31 मिग्रा
फास्फोरस–290 मिग्रा



साँवा

यह भारत की प्राचीन फसल है। सामान्यतः साँवा का उपयोग चावल की तरह किया जाता है। उत्तर भारत में यह चावल का बहुत बड़ा विकल्प था। दुनिया के कई हिस्सों में सांवा पारंपरिक रूप से खाद्य उत्पादों और दलिया, रोटी, कुकीज, केक, चॉकलेट और माल्ट किए गए पेय पदार्थ में उपयोग किया जाता है। उबला हुआ सांवा आमतौर पर दलिया बनाने के लिए प्रयोग किया जाता है। इसमें चावल की तुलना में अधिक पोषण तत्व पाए जाते हैं और इसमें पाई जाने वाली प्रोटीन की पाचन योग्यता सबसे अधिक (40 प्रतिशत तक) है। उत्तर भारत में पहले साँवा की खीर भी बड़े चाव से खाई जाती थी। पशुओं के लिए इसका बहुत उपयोग है। इसका हरा चारा पशुओं को बहुत पसन्द है। यह सामान्यतः असिंचित क्षेत्र में बोई जाने वाली सूखा प्रतिरोधी फसल है।

प्रोटीन–6.2 ग्राम
वसा–2.2 ग्राम
फाइवर–9.8 ग्राम
कार्बोट–65.5 मिग्रा
कैल्सियम–11 मिग्रा
फास्फोरस–280 मिग्रा

जौ

जौ का सेवन बहुत फायदेमंद है। इसमें फाइबर बहुत अधिक मात्रा में होता है। वजन कम करने में फाइबर की अहम भूमिका होती है। साथ ही यह कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में भी मदद करता है।

मकई

मकई को मौजूदा समय में कॉर्न के नाम से जाना जाता है। इसमें विटामिन (ए), विटामिन (बी), विटामिन (सी), मैग्नीशियम और फास्फोरस पाया जाता है। जो पेट, मधुमेह, हृदय रोग और पुरानी सूजन के लिए फायदेमंद होता है। मकई में बहुत कैलोरी होती है।

गेहूं

चोकर वाला गेंहू के आटा की जगह मैदे की रोटी का चलन तेजी से बढ़ा है। मैदा नुकसानदेह है। गेहूं में बहुत सारा रेशा तथा विटामिन बी कॉमप्लेक्स होता है, जो कि पाचन शक्ति को मजबूत बनाता है। इसलिए साबुत वीट ब्रेड, रोटी या गेहूं के आटे से बना कोई भी व्यंजन शुगर लेवल को कंट्रोल में रखता है और मोटापा भी कम करता है।

ज्वार

ज्वार की खेती भारत के मध्य तथा दक्षिणी क्षेत्रों में अधिक की जाती हैं। इससे रोटी (चपाती), दलियां, खीर, भुना- तला दाना बनाया जाता हैं। ज्वार का जन्म स्थान भारत हैं। इसे दुनिया ने अपनाया है। विश्व में ज्वार की खेती करने वाले देशों में अफ्रीका, भारत, चीन तथा अमरीका, ईरान, तुर्किस्तान, पाकिस्तान, कोरिया, ऑस्ट्रेलिया तथा दक्षिणी यूरोप में की जाती है। ज्वार में फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है। यह साबुत अनाज राजस्थान में बहुत खाया जाता है।

बाजरा

बाजरे की रोटी खाना सेहत के लिए बहुत लाभदायक है। बाजरे में भरपूर कैल्शियम होता है जो हड्डियों के लिए रामबाण औषधि है। आयरन भी बाजरे में इतना अधिक होता है कि खून की कमी से होने वाले रोग नहीं हो सकते। बाजरा खून बढ़ाने के लिए बहुत ही अच्छा विकल्प है। इसमें अमीनो एसिड और प्रोटीन भी बहुत होता है। बाजरे का इस्तेमाल कई औद्योगिक उत्पादों में किया जाता है।

रागी

रागी भारतीय मूल का अनाज है और यह उच्च पोषण वाला मोटा अनाज होता है। इसमें सबसे ज्यादा कैल्शियम होता है। रागी में लौह तत्व की मात्रा 3.9मिग्रा/100ग्राम होती है। जो बाजरे को छोड़कर सभी अनाजों से अधिक है। रागी खाने वालों को मधुमेह की बीमारी नहीं हो सकती। पारंपरिक रूप से रागी का इस्तेमाल खिचड़ी जैसे आहार के रूप में किया जाता है।

कृषि विज्ञान केन्द्र गनीवां द्वारा ग्रामीण क्षेत्रों में पौष्टिक आहार के रूप में हरी ताजी सब्जी के प्रति प्रोत्साहित किए जाने के बाद उत्पादित लौकी

सब्जियों के स्वाद में छिपा सेहत का लाभ

साग–सब्जियों का हमारे दैनिक भोजन में महत्वपूर्ण स्थान है। साग–सब्जी भोजन में ऐसे पोषक तत्व प्रदान करती हैं, जो स्वास्थ्य को ठीक रखती हैं और स्वाद को भी बढ़ाती हैं। भोजन का पांचवां भाग फलों और सब्जियों के रूप में लेना चाहिए। सब्जियों से रेशे, खनिज विटामिन और प्रोटीन जैसे पोषक तत्व प्राप्त होते हैं। इनके अलावा शरीर की कार्यप्रणाली को सुचारू रूप से चलाने के लिए प्राकृतिक हार्मोन्स और पाचक रस जैसे पदार्थ भी फलों व सब्जियों से ही प्राप्त होते हैं। पोषाहार विशेषज्ञों के अनुसार संतुलित भोजन के लिए एक वयस्क व्यक्ति को प्रतिदिन 85 ग्राम फल और 300 ग्राम साग–सब्जियों का सेवन करना चाहिए। परंतु देश में साग–सब्जियों का वर्तमान उत्पादन स्तर प्रतिदिन, प्रतिव्यक्ति की खपत के हिसाब से मात्र 120 ग्राम है। देश में सब्जियों की पर्याप्त मात्रा लोगों

को मिल सके, इसके लिए ग्रामीण क्षेत्रों में रसोईघर एवं स्नानघर से निकले पानी का उपयोग कर घर के पिछवाड़े में साग-सब्जी उगाने की परम्परा शुरू की गई थी। इससे अनुपयोगी जल का निष्पादन हो सकेगा और उससे होने वाले प्रदूषण से भी मुक्ति मिलेगी। सीमित क्षेत्र में साग-सब्जी उगाने का फार्मूला घरेलू आवश्यकता की पूर्ति के हिसाब से उपयुक्त था। इसका एक महत्वपूर्ण पहलू ये भी कि लोगों पर आर्थिक बोझ भी नहीं पड़ेगा। स्थानीय सब्जियों के सेवन पर जोर इसलिए दिया जाता है, क्योंकि उनके ताजा होने की गारंटी होती है। कुछ सब्जियों के पोषक तत्व उनके तोड़ने के साथ ही नष्ट होना शुरू हो जाते हैं। इसलिए ताजा सब्जियों पर हमेशा जोर दिया गया है।

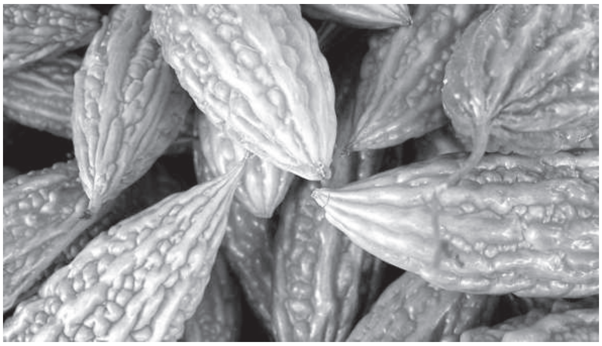
लौकी

लौकी में लगभग 96 प्रतिशत पानी होता है। यह खीरा की तरह पानीदार होती है। लौकी ठंडी होती है। यह लीवर को भी दुरुस्त रखती है। इसमें कैलोरी की मात्रा कम होती है, जिस वजह से इसे आसानी से पचाया जा सकता है। लौकी गर्मी के मौसम में पेट के लिए काफी अच्छी रहती है। इससे पेट में गैस बनने जैसी समस्या दूर होती है। इसमें फाइबर होने की वजह से यह अल्सर, पाइल्स और गैस के रोगियों के लिए काफी फायदेमंद सब्जी है। क्योंकि फाइबर होने के कारण लौकी जल्दी पच जाती है, और शरीर में गैस की समस्या नहीं होती।

भिन्डी

भिन्डी सेहत का खजाना है। भिन्डी में फेक्टोस होने की वजह से यह क्षारीय होती है और जिलेटिन की वजह से एसीडिटी, अपच के शिकार लोगों को ठंडक पहुंचाती है। जिन लोगों को पेशाब से संबंधित समस्याएं होती हैं, उन्हें खासतौर से भिंडी खाने की सलाह की जाती है। भिन्डी स्वास्थ्य व पोषक दोनों में उच्च है। भिन्डी में कैल्शियम, पोटेशियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस, आयरन जैसे मिनरल्स भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। मृदुकारी भिन्डी संवेदनशील बड़ी आंत की सतह की रक्षा करती हैं। जिससे ऐठन रुक जाती हैं। इसके सेवन से आंत में जलन नहीं होती है। कोलेस्टेरोल को कम करती है। इसका विटामिन (सी) श्वास रोगों से बचाता है।

करेला



मनुष्य के लिए करेला बहुत हितकारी है। यह औषधीय गुणों का भंडार है। भूख को बढ़ाकर करेला पाचन शक्ति को सुधारता है। करेला ऐसी सब्जी है, जो कई सारी बीमारियों को दूर रखने में कारगर साबित होती है। करेला शीतल, भेदक, हलका, कड़वा व वातकारक होता है। ज्वर, पित्त, कफ रूधिर विकार, पाण्डुरोग, प्रमेह और कृमि रोग का नाश भी करता है। यह आमवात, वातरक्त, यकृत, प्लाहा, त्वचा रोग में लाभदायक होता है। इसमें विटामिन(ए) अधिक मात्रा में होता है। इसमें लोहा, फास्फोरस तथा कम मात्रा में विटामिन सी भी पाया जाता है।

पालक

पालक विटामिन, खनिज और यटोनुट्रिएंट्स में समृद्ध है। इसमें कैलोरी बहुत कम होती है। फाइबर से भरा, पालक अन्य आवश्यक विटामिन और खनिजों के अलावा आयरन, लौह, जस्ता की कमी पूरी करता है। पालक गुणों की खान है और इसमें ढेर सारे मिनरल्स और विटामिन्स होते हैं। पालक में पोटैशियम की मात्रा भी भरपूर होती है। एक कप पालक में लगभग 540 मिलीग्राम पोटैशियम होता है। इसलिए इसके सेवन से शरीर को कई स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं। एनीमिया में पालक के सेवन से लाभ मिलता है।

तोरई

तोरई की सब्जी बहुत स्वादिष्ट और पौष्टिक होती है। गर्मी में यह रसोई की शान होती है। इसमें स्वाद के साथ अन्य ढेर सारे ऐसे गुण होते हैं। तोरई की सब्जी खाने से शरीर में रक्त का निर्माण होता है और रक्त में हीमोग्लोबिन

कृषि विज्ञान केन्द्र गोंडा द्वारा ग्रामीण क्षेत्रों में हरी ताजी सब्जी बहुतायतम में उगाई जाने लगी है। गांव में सीताफल (कद्दू) के फसल के साथ ग्रामीण महिलाएं।

की मात्रा बढ़ती है। इसके अलावा इसे खाने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। तोरई की एक खास बात ये भी है कि इसमें काफी मात्रा में पानी होता है, जिस कारण ये पाचन में आसान होती है। तोरई में इन सभी गुणों के अलावा एक और गुण है। आयुर्वेद में तोरई को पथरी का रामबाण इलाज माना जाता है।

सीताफल (कद्दू)

सीताफल यानी कद्दू खनिज तत्वों से भरपूर होता है। इसका सामाजिक पक्ष भी है। किसी समय में यह उगाया तो बहुत जाता था, लेकिन बेचा नहीं जाता था। मुफ्त में मिलने के कारण समाज का आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग इसका खूब उपयोग करता था। उस समय मुफ्त में इसे देने के पीछे का कारण था आर्थिक रूप से कमजोर समाज के पोषक तत्व की भरपाई करना। इसमें स्वर्ण होता है। कच्चे सीताफल का रस शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालता है। एसिडिटी दूर करने और वजन कम करने में भी सीताफल बहुत फायदेमंद होता है। इसके बीज का सेवन करने से प्रोस्टेट कैंसर के मरीजों को राहत मिलती है। इसमें आयरन, मैगनीशियम, सेलेनियम और फास्फोरस होता है।

ग्रीन बीन्स

ग्रीन बीन्स फाइबर से भरपूर है, जो शरीर को अत्यधिक फायदा देता है। आहार में पर्याप्त फाइबर होने से पाचन संबंधित समस्या का सामना नहीं करना पड़ता। जैसे- कब्ज, बवासीर, अल्सर, और एसिडिटी रोग में आराम मिलता है। यह विटामिन (ए), विटामिन (सी), विटामिन (के), विटामिन (बी) और फोलिक एसिड जैसे विटामिन के लिए कार्य करता है। इसके अलावा ग्रीन बीन्स कैल्शियम, आयरन सिलिकॉन, आयरन, तांबे, पोटेशियम और मैंगनीज का अच्छा पोषण करता है।

सहजन

सहजन को कई जगह मुनगा बोला जाता है। यह मूलतः

उत्तर भारत से ही दुनिया भर में फैला है। इसके फल और पत्तियों में गजब के आयुर्वेदिक फायदे छिपे हुए हैं। विज्ञान ने प्रमाणित किया है कि इस पेड़ का हर अंग स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है। सहजन में विटामिन (सी) की मात्रा बहुत होती है। विटामिन (सी) शरीर के कई रोगों से लड़ता है। सहजन में कैल्शियम की मात्रा अधिक होती है, जिससे हड्डियां मजबूत बनती हैं। इसके अलावा इसमें आयरन, मैग्नीशियम और सीलियम होता है। सहजन को 80 प्रकार के दर्द व 72 प्रकार के वायु विकारों को दूर करने वाला माना जाता है।

धनिया पत्ता

धनिया का पत्ता औषधि पौधा है। धनिया का पत्ता गैस से छुटकारा दिलाने में मदद करता है। अधिक पाचन एंजाइम पैदा करने के कारण यह पाचन समस्या में समाधान करता है। धनिया पत्ता मतली और उल्टी को रोकने के लिए बहुत ही उपयोगी है। उच्च रक्तचाप से पीड़ित लोगों के लिए, धनिया का सेवन वरदान है। इसके अलावा मधुमेह के मरीजों के लिए धनिया काफी लाभकारी होती है। यह खून में इंसुलिन की मात्रा को नियमित करता है।

मटर

हरी मटर को कम समझना भूल होगी। इसमें भरपूर पोषण होता है। मटर में शक्तिशाली पाइथोकेमिकल, प्रोटीन, फाइबर जैसे 12 जरुरी पोषक तत्व होते हैं। इसका सेवन स्वास्थ्य को बढ़ाता है।

कृषि विज्ञान केन्द्र गनीवां के वैज्ञानिकों की सलाह पर मटर फसल के उत्पादन में वृद्धि हुई है।

मसालों की छौंक से सक्रिय होते हैं पोषक तत्व

मसाले रसोई का अभिन्न अंग है। हल्दी, धनिया, जीरा, मेथी, अजवाइन, हींग का प्रयोग आमतौर पर हर दिन किया जाता है। अमूमन मसालों को खाना बनाने की प्रक्रिया का एक छोटा सा हिस्सा समझा जाता है। लेकिन ये सभी मसाले अपने आप में एक औषधि है। यह केवल स्वाद के लिए नहीं है, बल्कि इन मसालों में ऐसे गुण हैं, जो स्वास्थ्य को दुरुस्त रखते हैं। सदियों से इनका इस्तेमाल करके लोग कई गंभीर बीमारियों को अपने से दूर रखते रहे हैं।

हींग

हींग का इस्तेमाल प्राचीन काल से किया जा रहा है। सब्जियों व दालों में हींग का छौंक स्वाद को दोगुना कर देता है। इसकी खुशबू लोगों को भोजन की तरफ आकर्षित करती है। हींग के बहुत सारे फायदे हैं, जिसकी वजह से इसका इस्तेमाल लगभग हर रसोई में किया जाता है। इसके एंटी–इनफ्लेमटरी और एंटी ऑक्सीडेंट्स तत्व खराब–पेट, एसिडिटी की समस्याओं में राहत पहुंचाते हैं।

काली मिर्च

काली मिर्च में पिपराइन मौजूद होती है और उसमें एंटी–डिप्रेसेंट के गुण होते है। जिस कारण काली मिर्च लोगों की टेंशन और डिप्रेशन को दूर करने में मदद करती है। कालीमिर्च में विटामिन (सी), विटामिन (ए), फ्लेवोनॉयड्स, कारोटेन्स और अन्य एंटी –ऑक्सीडेंट होता है। जिससे महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर होने का खतरा कम हो जाता है।

जीरा

जीरा का उपयोग हर दिन दाल और सब्जी में छौंक लगाने में होता है। यह सिर्फ स्वाद के लिए नहीं है, बल्कि लोग इसे इसलिए खाते हैं कि वह खाना पचाने में सहायक होता है और गैस बनने से रोकता है। छाछ में भुना जीरा डालकर पीने से दस्त ठीक होते है।

मेथी

मेथी से विटामिन (ए), कैल्शियम, आयरन, पोटैशियम तथा बी कॉम्लेक्स मिलता है। यह सिर्फ स्वाद और महक ही नहीं बढ़ाता, बल्कि स्वास्थ्य की रक्षा भी करता है। मेथी वायु को मिटाती है। मधुमेह, जोड़ो के दर्द से बचाव करती है। पाचन शक्ति बढाती है।

अजवाइन

अजवाइन के विशेष गुणों के कारण इसका उपयोग लगभग हर घर में किया जाता है। पेट में गैस को मिटाने का इसके विशेष गुण के कारण मैदा से बनने वाली चीजों में इसे जरूर डाला जाता है। अजवाइन की तासीर गर्म होती है। आयुर्वेद ने इसे सौ प्रकार के अन्न को पचाने की शक्तिवाली औषधि बताया है।

हल्दी

हल्दी में एक विशेष प्रकार का उड़नशील तेल होता है। जिसमें धमनियों में जमे कोलेस्ट्रोल को घोलने की शक्ति होती है। हल्दी में विटामिन (ए), प्रोटीन , काबोहाईड्रेट व कई लाभकारी खनिज तत्व होते है। हल्दी खून को साफव पतला करती है। इसमें एंटीसेप्टिक, एंटी बायोटिक और एंटी एलर्जिक गुण होते है।

अदरक

अदरक एक जड़ है, जिसे भारत में मसाले के तौर पर इस्तेमाल किया जाता है।चाय में एक दिन में 4 ग्राम अदरक का उपयोग लाभकारी होता है। अदरक हड्डियों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने, इम्यून सिस्टम को मजबूत रखने, विभिन्न प्रकार के कैंसर को रोकने, श्वसन की स्थिति में सुधार करने, पाचन में सहायता, गठिया के लक्षणों को खत्म करने में सक्षम है।

राई

राई सरसों की प्रजाति है। हर भारतीय रसोई में उपयोग किया जाता है। भारत राई की खेती भी बड़े पैमाने पर की जाती है। राई से पेट के कीड़े नष्ट होते है। इसकी प्रकृति गर्म होती है। राई भी सरेअल्स में से एक ऐसा अनाज है जिसमे पौष्टिक तत्व भरपूर पाए जाते है।

अपना बीज, अपनी खाद से खेत और किसान सेहतमंद

कृषि विज्ञान केन्द्र द्वारा 2014 में विकासखंड स्तर पर ऐसे किसानों की पहचान की गई, जिनके पास छोटी जोत की जमीन थी। टिकाऊ खेती के सिद्धांत पर मिट्टी परीक्षण के बाद मृदा स्वास्थ्य परीक्षण कराया गया।

मझगवां। पौष्टिक आहार की जननी खेती है। उत्पादकता बढ़ाने के साथ अच्छा पोषक तत्व आज की जरूरत है। इसी बात को ध्यान में रखते हुए दीनदयाल शोध संस्थान द्वारा संचालित कृषि विज्ञान केन्द्र मझगवां ग्रामीण क्षेत्रों में अपना बीज, अपना खाद के साथ पोषक तत्व वाले अनाज की पैदावार बढ़ाने की दिशा में तेजी से काम कर रहा है। इसके लिए सोसायटी फार्मिंग का फार्मूला अपनाया गया। पिछले चार साल में सतना जिले के चित्रकूट क्षेत्र के विकासखंडों में 50 किसानों का समूह बनाकर शुरू किए गए इस कार्य के बेहतर परिणाम सामने आने लगे हैं।

समय के साथ खेती का मिजाज बदला है। अधिक उत्पादन की होड़ में किसान रासायनिक खाद की तरफ तेजी से आकर्षित हुआ है। कृत्रिम खाद और कृत्रिम पानी के सहारे कृषि उत्पादन बढ़ाने की सोच के चलते खेती अपने व्यवहारिक स्वभाव से अलग हो गई। कृषि विज्ञान केन्द्र के वैज्ञानिकों ने इसे समझा और किसानों को खेती के उस पद्धति से जोड़ने का काम शुरू किया, जिससे जमीन की

उर्वरा शक्ति भी बनी रहे। अनाज का उत्पादन भी बढ़ सके और पुरातन प्रणाली को पीछे छोड़कर आगे निकल रहे किसान आधुनिक और पुरातन पद्धति को अपनाकर स्वस्थ्य अनाज का उत्पादन करें। इसके लिए कृषि विज्ञान केन्द्र द्वारा 2014 में विकासखंड स्तर पर ऐसे किसानों की पहचान की गई, जिनके पास छोटी जोत की जमीन थी। टिकाऊ खेती के सिद्धांत पर मिट्टी परीक्षण के बाद मृदा स्वास्थ्य परीक्षण कराया गया। इसके बाद पोषक तत्वों का बेहतर प्रबंधन किया गया। इस दिशा में कृषि विज्ञान केन्द्र मझगवां द्वारा किसानों की सहभागिता के आधार कार्य शुरु कर दिया गया हैं। 2014 –15 में सतना जिले में जैविक खेती के लिए विकासखंड स्तर पर 50 – 50 किसानों का समूह गठित किया गया। ऐसे नौ समूहों में 450 किसानों के बीच में जैविक खेती का काम योजनाबद्ध तरीके से शुरू किया

गया। सबसे पहले चयनित किसानों को आत्मा परियोजना के सहयोग से कृषि विज्ञान केन्द्र में 3 दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन कर सभी को जैविक खेती का महत्व बताया गया। उन्हें प्रक्षेप में ले जाकर प्रायोगिक रूप से भी जैविक विधि से की गई खेती को दिखाया गया। इसके साथ पूरा एक दिन किसानों में मन में उठने वाले सवालों के समाधान पर दिया गया। इसके बाद जैविक खेती का कार्य आरंभ किया गया। क्योंकि किसानों को तकनीकी जानकारी मिल गई थी, इसलिए जैविक खेती की शुरूआत में आने वाली दिक्कतें पैदा नहीं हुईं। किसानों द्वारा जब पहले साल जैविक खेती शुरू की गई,तबउनके मन में कई तरह की आशंकाएं घूम रही थीं। लेकिन जबउत्पादन सामने आया तो वह किसान दूसरों के लिए रोल मॉडल बन गए। पिछले चार साल में मिट्टी के स्वभाव के हिसाब से मोटे अनाज की जैविक खेती की जा रही है।

विकासखंड मझगवां के भरगवां गांव के किसान वीरेन्द्र यादव के पास सिंचित जमीन का रकबा पांच एकड़ है, लेकिन खेती वह सिर्फ एक एकड़ में कर पाते थे। कारण, जानकारी का अभाव था। उन्हें आत्मा योजना से जोड़कर कृषि वैज्ञानिकों द्वारा वीरेन्द्र को जैविक खेती की पद्धति बताई गई, खेती का प्रशिक्षण दिया गया, जैविक खाद बनाने की विधि बताई गई और इसके बाद वह पूरे पांच एकड़ जमीन में जैविक खेती करने लगे। रासायनिक खाद से खुद को दूर रखते हुए वीरेन्द्र यादव द्वारा गोबर, गौमूत्र, नीम, लहसून, सीताफल, गुलमेहंदी से कीटनाशक एवं खाद का निर्माण किया गया। इसके बाद जो उपज आई वह वीरेन्द्र के लिए खुशिया लेकर आई। इसके बाद वीरेन्द्र खेत पर भूमि शोधन, बीज शोधन, पौध शोधन के कार्य जैविक विधि से करने लगे। अब वीरेन्द्र अपना बीज, अपनी खाद और अपनी विधि से पांच एकड़ जमीन में जैविक खेती कर रहे हैं। आज वीरेन्द्र आसपास के किसानों के रोल माडल बन गए हैं। उन्हें सर्वोच्य कृषक सम्मान भी दिया गया। नानाजी देशमुख कृषक सम्मान से सम्मानित वीरेन्द्र का खेत किसानों के लिए प्रयोगशाला बन गया है। वहां कृषि वैज्ञानिक उन किसानों को लेकर जाते हैं, जो जैविक खेती करना चाहते हैं। वह अब मानने लगे हैं कि जैविक खेती ही सर्वोत्तम खेती है। वीरेन्द्र कम लागत, कम पानी में पौष्टिकता वाला अनाज पैदा करने वाले किसानों में शुमार हो गए हैं। वह कहते हैं कि किसान जैविक खेती को अपनाने से इसलिए पीछे हटता है,क्योंकि उसमें उत्पादकता कम रहती है, लेकिन मेरा मानना है कि हमें उन अनाजों को पैदा करने की दिशा में तेजी से बढ़ना चाहिए, जो पौष्टिकता प्रदान कर सकें। उन्होंने कहा कि कई किसान उनसे सलाह लेने आने लगे हैं और वह सबको जैविक और पौष्टिक खेती के लिए प्रोत्साहित करने का काम कर रहे हैं। ❑

बुंदेलखंड में बढ़ा मोटे अनाज का रकबा

गनीवां। दीनदयाल शोध संस्थान के कृषि विज्ञान केन्द्र गनीवां (उप्र) द्वारा सूखा प्रभावित इलाके के रूप में चिंहित बुंदेलखंड क्षेत्र में पौष्टिक अनाज का उत्पादन बढ़ाने की दिशा में अभिनव कार्य किया गया है। कम पानी इस क्षेत्र में एकदम से सिमटे मोटे अनाज की खेती में तेजी से विस्तार हो रहा है। इस क्षेत्र में अब जहां लगभग 78 प्रतिशत जमीन में जैविक खेती हो रही है, वहीं ज्वार-13,680 हेक्टेयर, बाजरा-7,296 हेक्टेयर, जौ-4,593 हेक्टेयर में बोया जाने लगा है।

इस क्षेत्र में लम्बें समय से किसानों को जैविक खेती के लिए प्रोत्साहित करने का काम चल रहा है। पहले दलहन फिर तिलहन के बाद मोटे अनाज के उत्पादन का काम किसान शुरू कर चुके हैं। कृषि विज्ञान केन्द्र गनीवां ने भारतीय दलहन अनुसंधान संस्थान, कानपुर के सहयोग से कार्ययोजना तैयार की, जिसके अन्तर्गत ग्राम कुचारम को जैविक ग्राम बनाने का कार्य शुरू किया गया। पहले चरण में गांव के 50 किसानों काचयन किया गया। नाडेप किट एवं वर्मी कम्पोस्ट तैयार कराकर प्रत्येक किसान के दो एकड़ खेत को पूर्ण जैविक बनाने का प्रयास किया गया। जैविक खेती के लिए ऐसे किसानों का चयन किया गया जो खेती के साथ पशुपालन भी कर रहे थे। इसके पीछे उदेश्य था जैविक खाद के लिए गोबर की कमी को पूरा किया जा सके। दूसरे चरण में किसानों को जैविक खेती का प्रशिक्षा दिया गया। जिसमें किसानों को रासायनिक खाद के दुष्परिणाम से अवगत कराया गया। किसानों को जैविक खाद बनाने की विधि भी बताई गई। इसके बाद भारतीय दलहन अनुसंधान संस्थान के सहयोग से चयनित किसानों को जैविक बीज देकर जैविक बीज का उत्पादन कराया गया तथा उत्पादन को भारतीय दलहन अनुसंधान संस्थान द्वारा खरीदा जाने से किसानों की आय में वृद्धि होने लगी। जैविक खाद जमीन के लिए वरदान मानी जाती है। इससे मृदा संरचना होता है, उर्वरता बनी रहती है। जलधारण क्षमता में वृद्धि होती है। जैविक खाद में गोबर एवं गौमूत्र से भूमि का शोधन, बीज का शोधन, रोग कीटो की रोकथाम,

फसल वृद्धि उत्प्रेरक और पौष्टिक अनाज का उत्पादन होता है। जैविक खेती से पैदा होने वाला पशुआहार जानवरों के लिए लाभकारी रहता है।

कृषि विज्ञान केन्द्र द्वारा जैविक खेती को प्रोत्साहित करने के लिए विभिन्न तरीके से जैविक खाद का उत्पादन किया जा रहा है। जिसमें गड्ढा विधि, नाडेप कम्पोस्ट, केंचुआ खाद तैयार करने की प्रदर्शन इकाईयां स्थापित की गई हैं। जैविक खाद के महत्व एवं उपयोगिता को समझते हुए ग्रामीण परम्परागत खाद को अपना रहे हैं। यद्यपि बुंदेलखंड क्षेत्र वर्षा कम होती है। लिहाजा, यहां के किसान केत में कचरा डालकर उसे खाद के रूप में इस्तेमाल किया करते थे। इससे उन्हें फायदा की जगह नुकसान का सामना करना पड़ता था। क्योंकि कचरे से हमेशा फसल में दीमक और उकठा रोग लग जाता था। जो फसल को चौपट कर देता था। लेकिन अब नए बीज और जैविक पद्धति ने खेती का मिजाज बदल दिया है। कृषि विज्ञान केन्द्र गनीवां 2002 से लगातार जैविक खेती के लिए किसानों के बीच काम कर रहा है। इससे अब इस इलाके में जैविक और मोटे अनाज के उत्पादन में वृद्धि हो रही है। इस समय क्षेत्र में 78 प्रतिशत जमीन पर जैविक खेती हो रही है।

मुख्य फसल	**क्षेत्रफल (हेक्टेयर)**	**उत्पादकता (प्रतिशत)**
धान	13103	12.43
ज्वार	13680	12.92
अरहर	14403	16.63
बाजरा	7296	10.80
तिल	677	1.33
गेहूं	54507	11.17
जौ	4593	17.19
सरसों	3734	5.8
अलसी	492	5.79

गांवों में बढ़ी पौष्टिक सब्जी की पैदावार

जिला चित्रकूट (उप्र) के पांच विकासखंडों में कृषि विज्ञान केन्द्र के वैज्ञानिकों द्वारा अनाज के साथ सब्जी, मसाला की खेती से किसानों को जोड़ने का काम किया गया। इसके लिए प्रत्येक विकासखंड के गांवों में जाकर किसानों से सम्पर्क किया गया। उन्हें अनाज के साथ सब्जी की खेती के लिए प्रोत्साहित किया गया।

गनीवां। कृषि विज्ञान केन्द्र के वैज्ञानिकों द्वारा सिर्फ खेती में उत्पादकता बढ़ाने की दिशा में काम नहीं किया जा रहा, बल्कि शरीर के लिए आवश्यक पौष्टिक आहार की पूर्ति को ध्यान में रखकर काम किया जा रहा है। नतीजा, जैविक खेती के साथ स्थानीय किसान सब्जी, मसाला उत्पादन और पशुपालन की तरफ भी तेजी से आगे बढ़ रहे हैं। चित्रकूट से सटे उप्र के 13 गांव के डेढ़ हजार किसान सब्जी की खेती करने लगे हैं। इसी तरह से गाय, भैंस,

बकरी पालन करके लगभग दो हजार लोगों ने क्षेत्र में दूध की कमी को पूरा करने की पहल की है।

जिला चित्रकूट (उप्र) के पांच विकासखंडों में कृषि विज्ञान केन्द्र के वैज्ञानिकों द्वारा अनाज के साथ सब्जी, मसाला की खेती से किसानों को जोड़ने का काम किया गया। इसके लिए प्रत्येक विकासखंड के गांवों में जाकर किसानों से सम्पर्क किया गया। उन्हें अनाज के साथ सब्जी की खेती के लिए प्रोत्साहित किया गया। उन्हें बताया गया कि अनाज के साथ सब्जी उत्पादन से जहां पौष्टिकता की कमी पूरी होगी, वहीं आय का साधन भी बढ़ेगा। वैज्ञानिकों के इस प्रयास से किसानों में उत्साह जागा। वह वैज्ञानिकों से इसके बारे में जानकारी लेने लगे। जब लगा कि किसान सब्जी की खेती को लेकर उत्सुक हैं तब वैज्ञानिकों द्वारा सब्जी उत्पादन का कार्य करने हेतु प्रशिक्षित किया गया। अब विपरीत मौसम में अच्छी गुणवत्तायुक्त सब्जियां उगाकर किसान अच्छी आय प्राप्त कर रहे है। सब्जी के साथ दूध को सम्पूर्ण आहार माना गया है। बुन्देलखण्ड क्षेत्र के अधिकांश ग्रामीण निर्धन एवं अशिक्षित है। वर्षा आधारित खेती के कारण पशुपालन करना कठिन था। इस इलाके में परम्परागत पशुपालन में भी धीरे-धीरे सुधार हो रहा है। सुविधाओं और व्यवस्था के कारण वर्तमान में पशुपालन का दिनों दिन स्वरूप बदल रहा है, वह व्यवसायिक पशुपालन का रूप ले रहा है जिसमें आधुनिक तरीके के साथ वैज्ञानिक दृष्टिकोण भी अपनाया जा रहा है। अब गांव के लोग दूध के घरेलू उपयोग के अलावा उसे बेचकर अतिरिक्त आय प्राप्त कर रहे हैं। दूध के व्यवसायिक उपयोग के कारण पिछले कुछ साल में क्षेत्र में दूध उत्पादन में 20 प्रतिशत तक वृद्धि दर्ज की गई है। जिस बुंदेलखंड को किसी समय अभिषाप माना जाता था, वहां खेती और पशुपालन वरदान साबित हुआ है।

सब्जी उत्पादन

गांव	क्षेत्रफल (एकड़)	किसान संख्या
कल्ला	30.00	65
रानीपुर खाकी	36.00	76
बनाड़ी	42.00	104
बैहार	12.00	32
संग्रामपुर	28.00	46
खुटहा	49.00	87
सीतापुर	108.00	115
तरांव	22.00	36
तरउहा	124.00	187
नारायणपुर	46.00	82
अहमद नगर	32.00	72
चन्द्रगहना	37.00	56
चौराहा	47.00	72

गोण्डा की ताजी सब्जी से नेपाल को पहुंच रही पौष्टिकता

गोण्डा। लाल बहादुर शास्त्री कृषि विज्ञान केन्द्र द्वारा उन क्षेत्रों में खास फोकस करके काम किया जा रहा, जहां जानकारी के अभाव के चलते खेती का काम मंद हो गया था। वहां पिछले चार-पांच साल में नियोजित तरीके से काम करने से खेती का रकबा बढ़ा है। पौष्टिकता के लिए मोटे अनाज का उत्पादन शुरू हो गया है। जैविक खेती के साथ सब्जी उत्पादन के कार्य में बढ़ोत्तरी हुई है। अब यहां की सब्जी अवध क्षेत्र से लेकर नेपाल तक जा रही है।

इस समय पूरे जिले में 31,574 हेक्टेयर जमीन में खेती का काम हो रहा है। इसमें मुख्य रूप से वजीरगंज, करनैलगंज, झंझरी, बेलसर, मनकापुर विकास खण्डों में सब्जी उत्पादन अधिक होने लगा है। विकासखण्ड वजीरगंज तथा करनैलगंज सब्जी उत्पादक बेल्ट बनता जा रहा है। यहां से अब फैजाबाद, बलरामपुर, बहराइच, लखनऊ तक सब्जी जाने लगी है। सब्जियों में विशेष रूप से भिण्डी, बैगन, मिर्च, हरी धनिया, मूली, पालक, मेथी, लौकी, करेला, तरोई टमाटर की खेती पूरे साल हो रही है। साथ ही फूल गोभी, बन्द गोभी, आलू, प्याज, लहसुन, खीरा, तरबूज, खरबूजा की खेती भी हो रही है। स्थानीय बाजार के साथ यहां की सब्जी नेपाल तक जा रही है। कृषि विज्ञान केन्द्र ने स्थानीय किसानों को सहयोग देकर सब्जियों की सहफसली खेती शुरूआत कराई। सब्जी के

साथ गन्ना एवं केला की खेती पर भी जोर दिया गया। इससे बड़ा परिवर्तन सामने आया। वजीरगंज क्षेत्र के पूर्व में बानेपुर, तिरौउवा, छोटा दरवाजा, वजीरगंज गिर्द जमादार पुरवा,पश्चिम में रामचेरापुर, नबस्ता, प्रयागपुर, चन्दापुर, भटपुरवा, भस्मपुर, बलेश्वरगंज, मझारा, रायपुर, नयपुर, पूरे पहाड़, करेले, मुरावन पुरवा एवं महादेवा, करनैलगंज क्षेत्र में शीशा मऊ, लाले मऊ, कंजेमऊ, सकरौर, बिबियापुर, नरौड़ा, बरखण्डी नाथ, बटौरा, भंभुआ, बरगदी, शाहपुर कमियार, चचरी, परसपुर, दुरगोड़वा, रूदईपुरवा, नरपतपुरवा, बहुवन मदार माझा, त्योरासी, इस्माइलपुर, सोनौली मोहम्मदपुर, बेलसर विकास खण्ड में बेलसर, बरसड़ा, खजुरीनिधि, अदमापुर, पकवानगॉव, परसदा, उमरी,

विकासखण्ड वजीरगंज तथा करनैलगंज सब्जी उत्पादक बेल्ट बनता जा रहा है। यहां से अब फैजाबाद, बलरामपुर, बहराइच, लखनऊ तक सब्जी जाने लगी है।

बेगमगंज, आजाद नगर, गोड़वाघाट, हरिनापुर, ठड़क्की पट्टी, झंझरी क्षेत्र में बालपुर जाट, परसोहनी, बनवरिया, भदुवातरहर, मोकलपुर, भदवातरहर, जानकी नगर, पोटरगंज, हारीपुर, रूपईडीह में किसान पूरे साल सब्जी उत्पादन कर अच्छी आय अर्जित कर रहे हैं। इसके साथ पोषक तत्वों की कमी से ग्रामीण क्षेत्रों में तेजी से पैदा हो रही बीमारी की रोकथाम के लिए लाल बहादुर शास्त्री कृषि विज्ञान केन्द्र गोण्डा के गांव-गांव में महिलाओं के सहयोग से पोषण वाटिका का निर्माण करा रहा है। पांच साल में 17 ग्राम सभाओं में 165 पोषक वाटिका निर्माण कराया जा चुका है। घर के आसपास खाली पड़ी जमीन में 200-250 वर्ग मीटर आकार की पोषक वाटिका बनवाई गई। यही नहीं, खेती पर जलवायु परिवर्तन के बढ़ते असर को ध्यान में रख जैविक खेती को बढ़ावा देने का काम भी किया गया। इसके साथ रासायनिक खाद के प्रयोग के कारण भी अनाज उत्पादन में कमी आई है। भविष्य में इस समस्या से किसानों को बचाने तथा अनाज उत्पादन बढ़ाने के लिए कृषि विज्ञान केन्द्र द्वारा जैविक खेती पर जोर दिया गया। लाल बहादुर शास्त्री कृषि विज्ञान केन्द्र के वैज्ञानिकों ने जैविक कृषि के प्रोत्साहन के लिए व्यापकस्तर पर जागरूकता कार्यक्रम चलाए। इसके साथ किसानों को जैविक खेती का प्रशिक्षण दिया गया। रासायनिक खाद के प्रयोग से दूर रहने के फायदे बताए गए। जैविक खेती से उत्पन्न होने वाले अनाज से स्वास्थ्य के प्रति भी जानकारी दी गई। लगभग एक साल गांव-गांव में जाकर किसानों से सम्पर्क करके उन्हें जैविक खेती की तरफ आकर्षित करने के बाद प्रशिक्षण कार्यक्रम चलाया गया। जिसके बाद पांच जैविक कलस्टर बनाकर खेती का काम शुरू किया गया। 50 एकड़ जमीन में जैविक खेती का प्रयोग शुरू किया गया। जिसमें जैविक कृषि पद्धति से देशी खाद, अपना बीज कम पानी में अच्छा उत्पादन हुआ। इस समय ग्राम उमरी, गुठैली पुरवा, नियावां, नउवा खास छपिया वजीरगंज एवं मनकापुर में जैविक कलस्टर से खेती की जा रही है। ❑

खेती बनी लाभकारी

ग्लैडियोलस की खेतीः-

नवाबगंज के तिवारी पुरवा के रहने वाले हृदयराम यादव स्नातक की पढ़ाई करने बाद खेती करने का संकल्प लिया। वह कृषि विज्ञान केन्द्र के सम्पर्क में आए और खेती के गुर सीखे। यादव के पास दो एकड़ जमीन है। वह उन्नत खेतिहर बनना चाहते थे। उन्होंने वैज्ञानिकों की सलाह पर ग्लैडियोलस की खेती शुरू की। चार साल में वह ग्लैडियोलस खेती केरोल मॉडल बन गए हैं। इस समय वह साल में 6,17,500 रूपए प्रति हेक्टेयर लाभ प्राप्त कर रहे हैं।

केला की खेतीः-

नवाबगंज गिर्द निवासी मुमताज अली ज्यादा नहीं पढ़ पाए। उनके पास अपनी तीन एकड़ जमीन है, जिसमें वह खेती कोरोजगार का साधन बनाना चाहते थे। कृषि विज्ञान केन्द्र के वैज्ञानिकों से सलाह लिए उनकी बताई तकनीक अपनाकर वह पांच साल से केला की खेती कर रहे हैं। इस केले की खेती से जहां वह दूसरे परिवारों को काम दे रहे हैं। वहीं 2,59,800 रूपए हर साल प्रति हेक्टेयर लाभ कमा रहे हैं।

पपीता की खेतीः-

आजाद नगर के ग्राम चिरेबसना के रहने वाले संजय सिंह चार हेक्टेयर जमीन में पपीता की खेती करके हर साल प्रति हेक्टेयर 7,85,000 रूपए की कमाई कर रहे हैं। परास्नातक तक की पढ़ाई करने के बाद संजय सिंह अपनी जमीन में अनाज का उत्पादन करना चाहते थे। कृषि विज्ञान केन्द्र के वैज्ञानिकों द्वारा उनके खेत की मिट्टी का परीक्षण किया गया। परीक्षण से पता चला कि यह मिट्टी पपीता उत्पादन के लिए बहुत उपयुक्त है। उन्हें पपीता की खेती की सलाह दी गई। संजय सिंह की सहमति के बाद वैज्ञानिकों द्वारा तकनीकी जानकारी दी गई। पपीता की खेती में तरल खाद का प्रयोग, ड्रिप सिंचाई तथा पोलीथीन से मल्चिंग को अपनाकर वह हर साल मुनाफा कमा रहे हैं।

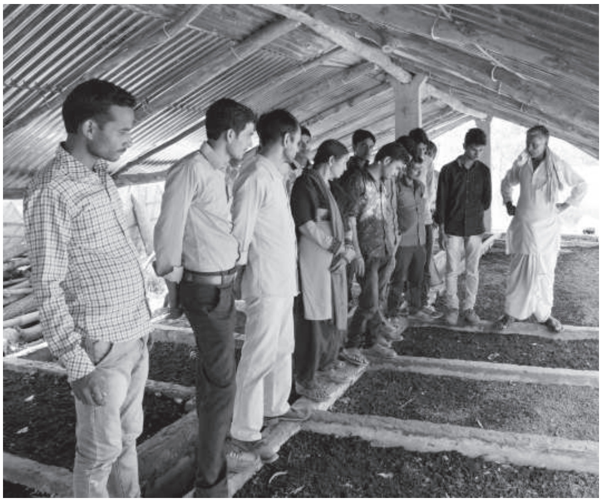
मधुमक्खी पालनः-

दुरगोडवॉ गांव के रामशंकर तिवारी के पास इतनी

जमीन नहीं थी कि वह खेती कर सकें। हाईस्कूल तक शिक्षा लेने के बाद सबसे बड़ी समस्या रोजगार की थी। वह कृषि विज्ञान केन्द्र के सम्पर्क में आए। वैज्ञानिकों से सारी स्थिति को समझा, इसके बाद उन्हें मधुमक्खी पालन का कार्य करने की सलाह दी। उन्होंने मधुमक्खी पालन का प्रशिक्षण लेकर स्वयं का रोजगार स्थापित किया। इस समय उनके पास 40 बाक्स हैं। जिससे 35-40 किलोग्राम शहद उत्पादन प्रति बाक्स प्रति वर्ष होता है। जिससे उन्हें हर साल 1,37,000 रूपए का मुनाफा हो रहा है।

केचुआ खाद उत्पादनः-

मैजापुर गांव के 28 साल के प्रवेश कुमार शुक्ला ने केचुआ खाद उत्पादन का काम शुरू करके पांच लाख रूपए से ज्यादा की आमदनी हर साल कर रहे हैं। इनके पास 1.5 हेक्टेयर जमीन है। इतने में खेती नहीं की जा सकती इण्टरमीडिएट की पढ़ाई पूरी करने के बाद वह काम को लेकर चिंता में रहने लगे। इस बीच कृषि विज्ञान केन्द्र के वैज्ञानिकों के सम्पर्क में आए। उन्हें केचुआ खाद उत्पादन की सलाह दी गई। इसके बाद शुक्ला ने केचुआ पालन का प्रशिक्षण लेकर स्वयं का रोजगार स्थापित किया। वह हर साल 800-1000 क्विंटल खाद तैयार करते हैं। जिसे गोण्डा के अलावा बहराइच, श्रावस्ती, बलरामपुर तथा फैजाबाद तक के लोग ले जाते हैं। शिवशक्ति के नाम से ब्रान्डिंग कर 5,10,20, तथा 40 किग्रा. की पैकिंग कर खाद बिक्री कर रहे हैं। जिसमें उन्हें 5,14,000 रूपए का हर साल फायदा हो रहा है।



सहफसली खेतीः-

सहजनवा के चैन कुंवर गांव के रहने वाले अनिल चन्द्र पाण्डेय के पास 12 हेक्टेयर जमीन है। लेकिन उससे होने वाली खेती से इतनी आमदनी नहीं हो पाती थी कि उससे परिवार का खर्च चल सके। तक उन्हें कृषि विज्ञान केन्द्र के वैज्ञानिकों ने सहफसली खेती का सुझाव दिया। उन्होंने गेहूं के साथ गन्ना, गेहूं के साथ सरसों, केला के साथ हल्दी तथा केला के साथ अन्य सब्जियों की खेती शुरू की। इस विधि से खेती करके अब वह पिछले तीन साल से 52,000-74,000 रूपए प्रति हेक्टेयर तक की अतिरिक्त आमदनी प्राप्त कर रहे हैं।

केसर आम और अनार क

आधुनिक कृषि व्यवसाय में तकनीकी जानकारी के लिए प्रशिक्षण बहुत आवष्यक है। केन्द्र ने स्थानीय आवश्यकताओं को देखते हुए किसानों व किसान महिलाओं, ग्रामीण युवक व युवतियों के लिए पूरे साल का प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करता है।

बीड। दीनदयाल शोध संस्थान द्वारा बीड जिले के किसानों का जीवन स्तर ठीक करने के उदेश्य से कृषि विज्ञान केन्द्र, अंबाजोगाई की स्थापना 1992 में की गई। केन्द्र के विशेषज्ञों द्वारा किसानों को कृषि व्यवसाय आवश्यक संसाधनों का प्रयोग व आधुनिक तंत्र ज्ञान के जरिए जैविक खेती के प्रति खूब प्रोत्साहित किया गया। नतीजा, कपास से होने वाले नुकसान से किसानों का बचाव होने लगा। ज्वार की पैदावार में वृद्धि हुई। केशर आम तथा अनार का रकबा बढ़ा और फसल सुरक्षा के साथ किसान पशुपालन को बढ़ावा देने लगे हैं।

आधुनिक कृषि व्यवसाय में तकनीकी जानकारी के लिए प्रशिक्षण बहुत आवष्यक है। केन्द्र ने स्थानीय आवश्यकताओं को देखते हुए किसानों व किसान महिलाओं, ग्रामीण युवक व युवतियों के लिए पूरे साल का प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करता है। इस प्रशिक्षण में स्वरोजगार हेतु कृषि आधारित व्यवसाययिक प्रशिक्षण का

ा बढ़ा रकबा

भी समावेश किया जाता है। पारंपारिक खेती को बढ़ती मांग के आधार पर नवीन तकनीक के साथ फसलों का समावेश, मूल्यवर्धन के साथ कराया जा रहा है। इससे न केवल कृषि का रकबा बढ़ा है, बल्कि उत्पादन में भी वृद्धि आई है। खेती का सबसे महत्वपूर्ण पहलू मिट्टी परीक्षण है। उसी के आधार पर बोनी तय होती है। इसके बाद खाद और पानी का अनुपात तय किया जाता है। यहां के किसान जैविक खाद और कम पानी वाली फसल को अपनाकर खेती को नया रूप दिए हैं। बीड जिले में सबसे ज्यादा कपाल की खेती की जाती है। कीटनाशक के कारण किसानों को नुकसान हुआ। कृषि विज्ञान केन्द्र ने इसमें किसानों का सहयोग किया। उन्हें कपास के उन्नत बीज की खेती के साथ अन्य फसल बोने के लिए प्रोत्साहित किया गया। बीड जिले में सोयाबीन, ज्वारी, गेंहु में सुधारित किस्मों का उत्पादन, समन्वित अन्न व्यवस्थापन, फसलों में उत्पन्न विविध कीट रोग निर्मूलन हेतु समन्वित कीट नियंत्रण तकनीकी की जानकारी दी गई। बीड जिला आम उत्पादन के क्षेत्र में भी काफी आगे है। केशर आम यहां का दुनियाभर में प्रसिद्ध है। वैज्ञानिकों द्वारा किसानों को नई तकनीक की जानकारी देने से आम उत्पादन भी बढ़ा है। बीड में आंवला, नारियल, चीकू और अनार का रकबा तेजी से बढ़ा है।

ग्रामीण महिला एवं युवतियों के लिए पोषक आहार निर्माण, दूध, फल, अनाज, सब्जी पर्याप्त मात्रा में मिल सके, इसके लिए भी केन्द्र की तरफ से व्यापक प्रयास किए गए हैं। केंद्र द्वारा किसानों तक सही जानकारी पहुंचाने के लिए किसान मेला, चर्चा सत्र, किसान गोष्टी, कृषि तकनीकी सप्ताह, क्षेत्र भेंट जैसे कार्यक्रम किए जाते है। पिछले पांच वर्ष में 4 हजार कार्यक्रमों का आयोजन किया जा चुका है। जिसमें 55,430 किसान सहभागी रहे है। किसानों तक जानकारी पहुंचाने के लिए सोशल मीडिया का उपयोग किया जाता है। जिसमें मोबाइल एसएमएस, व्हॉट्सअॅप संदेश, फेसबुक द्वारा लगभग 14,000 किसानों तक जानकारी पहुंचाई जा रही है।

❑

चित्रकूट। मध्य प्रदेश प्रदेश की राज्यपाल श्रीमती आनन्दीबेन पटेल दीनदयाल शोध संस्थान के चित्रकूट में चल रहे समाज निर्माण के प्रकल्पों में जाकर वहां के कामकाज देखा और समझा। राष्ट्रऋषि नानाजी द्वारा चित्रकूट के गांवों में स्वावलंबन के कई कार्य किए जा रहे हैं। इसी कड़ी में चित्रकूट में भी वनवासी बालक-बालिकाओं के लिए विद्यालय प्रारंभ किया था। श्रीमती बेन

आनन्दीबेन डीआरआई में

ने उस विद्यालय में जाकर उन बच्चों से मिली जो यहीं रहकर शिक्षा प्राप्त कर अपनी पहल और पुरूषार्थ से अपना भविष्य गढ़ना चाहते हैं। श्रीमती बेन ने बच्चों से चर्चा कर उनकी पारिवारिक पृष्ठिभूमि के बारे में जाना। उनकी पढ़ाई के बारे में पूछा। इसके अलावा श्रीमती आनंदीबेन उद्यमिता जाकर वहां ग्रामीण महिलाओं का प्रशिक्षण कार्य देखा। रामदर्शन में जाकर श्रद्धेय नानाजी के मर्यादा पुरूषोत्तम राम के जीवन पर लगाए गए चित्रों को देखा। गुरुकुल संकुल, सुरेन्द्रपाल ग्रामोदय विद्यालय, नन्ही दुनिया, आरोग्यधाम जाकर ग्रामीणजनों के लिए उपलब्ध कराई जाने वाली चिकित्सा के बारे में जाना। श्रीमती आनंदीबेन सियारामकुटी भी गई और वहां नानाजी को पुष्पांजलि अर्पित किया।

वित्त राज्यमंत्री केवीके में

गोण्डा। दीनदयाल शोध संस्थान द्वारा गोपालग्राम में संचालित लाल बहादुर शास्त्री कृषि विज्ञान केन्द्र में किसानों को उन्नतिशील बनाने के लिए जो कार्य किए जा रहे हैं, केन्द्रीय वित्त राज्यमंत्री श्री शिव प्रताप शुक्ला ने उसके बारे में समझा। वह कृषि विज्ञान केन्द्र का भ्रमण किए। प्रगतिशील किसानों से मुलाकात की और उनके उन्नतिशील होने की कहानी सुनी। श्यामा प्रसाद मुखर्जी के जन्मदिवस पर आयोजित खरीफ किसान गोष्ठी में श्री शुक्ला ने किसानों को केन्द्र सरकार की किसान हितकारी योजनाओं के बारे में बताया। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र

मोदी भारत को कृषि प्रधान देश बनाने की दिशा में काम कर रहे हैं, जिसमें उनका लक्ष्य हर किसान की आय दोगुना करने की है। कृषि विज्ञान केन्द्र घूमने के बार श्री शुक्ला ने कहा कि यहां बालूवाली भूमि में बीज उत्पादन, औद्यानिकी, कृषि यंत्रीकरण, जैविक कृषि, शहद उत्पादन तथा महिला सशक्तिकरण के अनूठे कार्य हो रहे हैं। इस अवसर पर क्षेत्र के प्रगतिशील किसानों द्वारा लगाई गई कृषि प्रदर्शनी को भी उन्होंने देखा।

आत्मरक्षा प्रशिक्षण

गोण्डा। दीनदयाल शोध संस्थान द्वारा इमिलिया कोडर में महिलाओं को आत्मरक्षा के गुर सिखाने एवं उनका आत्मविश्वास बढ़ाने हेतु ड्रेगन सोसायटी, लखनऊ के माध्यम से 50 बालिकाओं को छह दिवसीय आत्मरक्षा प्रशिक्षण प्रदान किया गया। प्रातःस्मरण करने के बाद योग, मार्शल आर्ट्स एवं अनेक प्रकार के गैजेट्स का प्रयोग करना सिखाया जाता था। दोपहर में भोजन विश्राम के बाद विशेष कक्षाएं रहती थीं, जिसमें लाठी चलाना, भाला चलाना, तलवारबाजी, शरीर के अंगों के प्रहार से ईंट तोड़ना सिखाया जाता था। सायंकाल 5 बजे से पुनः अभ्यास कार्यक्रम प्रारंभ हो जाता था। सभी प्रशिक्षकों एवं प्रशिक्षार्थियों के आवास एवं भोजन की व्यवस्था संस्थान द्वारा की गई। महाराणा प्रताप जयंती के अवसर पर मंचस्थ अतिथियों एवं जनसमुदाय के समक्ष जब इन बालिकाओं ने अपना प्रदर्शन किया। सभी प्रशिक्षार्थियों को प्रमाण-पत्र की प्रदान किया गया।

स्वावलंबन केन्द्रों में योग और जागरूकता

चित्रकूट। विश्व पर्यावरण दिवस और विश्व योग दिवस पर दीनदयाल शोध संस्थान के जनशिक्षण संस्थान,कृषि विज्ञान केन्द्र मझगवां, गनीवां तथा समाजशिल्पी दम्पति परिवारों ने चित्रकूट क्षेत्र के 50 किमी की परिधि वाले 108 स्वावलम्बन केन्द्रों में जागरूकता कार्यक्रम किया। विश्व पर्यावरण दिवस पर स्वच्छता, जल संरक्षण, वन संरक्षण, पौधरोपण को लेकर ग्रामीणजनों को जानकारी दी गई। नदियों को साफ रखने, बदलते जलवायु में खेती को उन्नत बनाए रखने से संबंधित जानकारी किसानों को दी गई। कम पानी में ज्यादा उत्पादन कैसे लिया जा सकता है। जैविक खेती के फायदे भी किसानों को बताए गए। इसी तरह से योग दिवस पर सभी स्वावलंबन केन्द्र में योग कार्यक्रम आयोजित किया गया। योग को लेकर दीनदयाल शोध संस्थान द्वारा पहले प्रशिक्षण शिविर लगाई गई। 9 से 20 जून तक चित्रकूट से सभी केन्द्रों तथा गांव के स्वावलंबन केन्द्रों में प्रशिक्षण कार्यक्रम चला। उसके बाद 20 जून को विश्व योग दिवस के दिन संस्थान के अलावा चित्रकूट के मंदिरों, विद्यालयों, सामाजिक और सरकारी संस्थाओं में संस्थान के लोगों ने जाकर योग कराया।

महाराणा प्रताप जयंती मनाई गई

गोण्डा। दीनदयाल शोध संस्थान के थारू विकास केन्द्र, इमिलिया कोडर में महाराणा प्रताप जयंती मनाई गई। समारोह का आयोजन किया गया। इस अवसर पर उप्र के समाज कल्याण अनुसूचित जाति एवं जनजाति कल्याण मंत्री रमापति शास्त्री, उप्र के गन्ना मंत्री सुरेश सिंह राणा, जल संसाधन, वन पर्यावरण (स्वतंत्र प्रभार) मंत्री उपेन्द्र तिवारी, श्रावस्ती सांसद ददन मिश्रा द्वारा क्षेत्र में संस्थान द्वारा चलाए जा रहे थारू समाज के उत्थान के कार्यों को देखा गया और मार्सल आर्ट से प्रशिक्षित थारू समाज की बालिकाओं का प्रदर्शन देखा। राष्ट्रऋषि नानाजी देशमुख द्वारा इमिलिया कोडर में बसे थारू समाज के लोगों की जीवनशैली में बदलाव लाने का काम प्रारंभ किया गया था। इसी परिपेक्ष्य में थारू समाज के खुद को महाराणा प्रताप का वंशज बताए जाने के कारण श्रद्धेय नानाजी ने महाराणा प्रताप जयंती मनाना शुरू किया था। संस्थान की तरफ से हर साल यह मनाई जा रही है। इस अवसर पर थारू समाज के महिला पुरूष पारम्परिक परिधान में सजकर हिस्सा लेते हैं। वहां थारू समाज के पारम्परिक नृत्य, गीत का आयोजन भी होता है। कार्यक्रम में विधायक पल्टूराम, विधायक कैलाशनाथ शुक्ला, विधायक शैलेश कुमार, विधायक प्रेमनारायण पाण्डेय, अयोध्या के महापौर ऋषिकेश उपाध्याय भी शामिल हुए।

व्यक्तित्व विकास शिविर

चित्रकूट। हर वर्ष की तरह पन्द्रह दिन के व्यक्तित्व विकास शिविर में आसपास के गांव के 194 विद्यार्थी शामिल हुए। इस शिविर का मुख्य उदेश्य दीनदयाल शोध संस्थान के स्वावलंबन केन्द्र द्वारा किए जा रहे कार्यो का विस्तार करना है। खासकर नौनिहालों शिक्षण कार्य के दौरान से ही स्वावलंबी बनाने के लिए शिविर के माध्यम से उन्हें सामाजिक जीवन की शिक्षा दी जाती है। शिविर में खेल स्पर्धा भी होती है। ज्ञानपूर्ण बातें भी होती हैं। वाद-विवाद, चित्रकारी, संगीत सहित उन्हें पुरुषार्थी बनने की शिक्षा दी जाती है। इस बार संस्कृति उत्थान परिषद दिल्ली के सचिव श्री अतुल कोठारी भी व्यक्तित्व विकास शिविर में शामिल हुए। एक से 15 मई तक चले शिविर में बच्चों ने उत्साह से हिस्सेदारी निभाई।

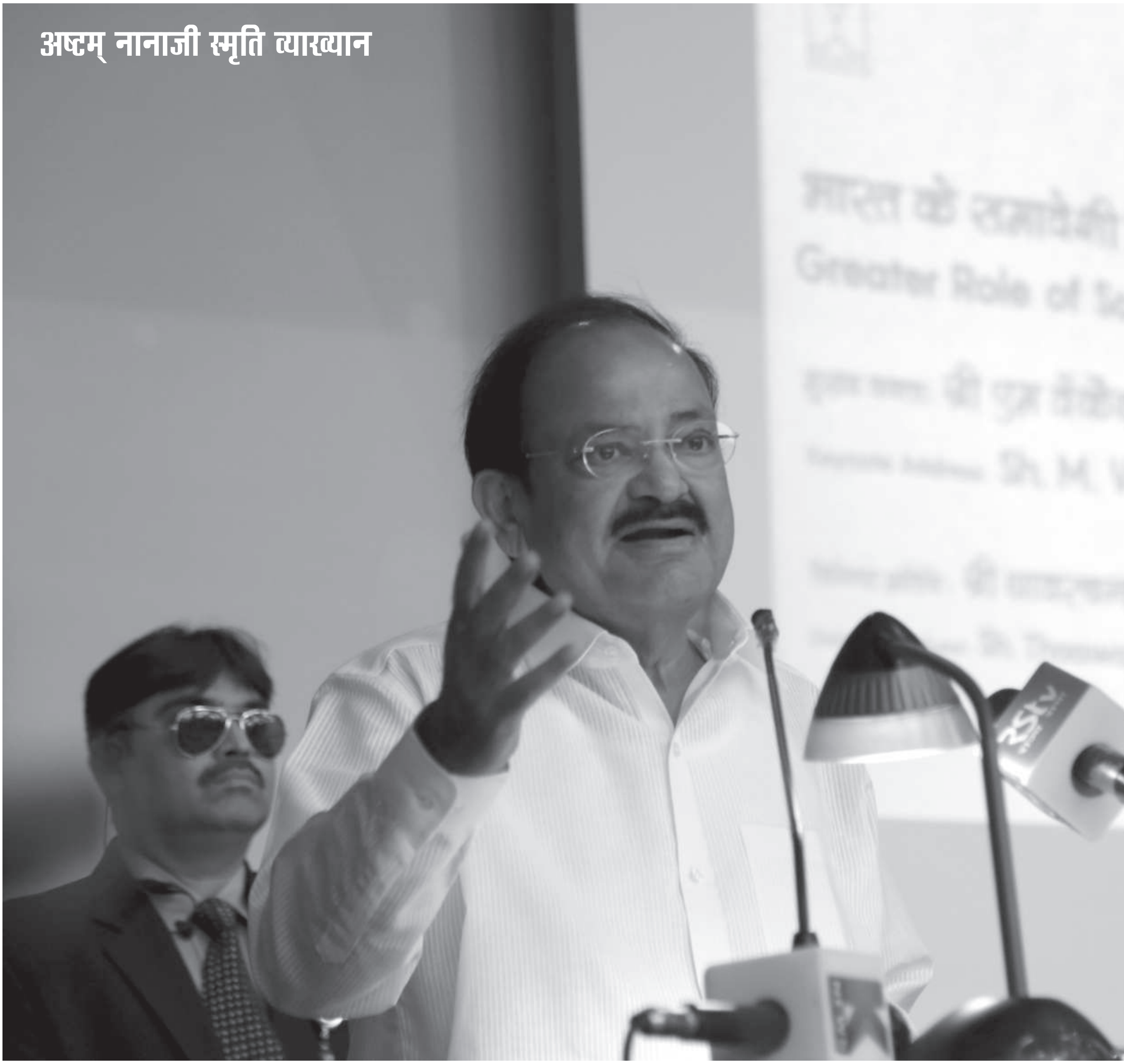
नानाजी की प्रतिमा का अनावरण

गोण्डा। जयप्रभाग्राम में राष्ट्रऋषि नानाजी की प्रतिमा स्थापित की गई। इसका अनावरण उप्र के उपमुख्यमंत्री डा. दिनेश चंद्र शर्मा ने किया। वहां संस्कार भारती और दीनदयाल शोध संस्थान के संयुक्त तत्वाधान में राष्ट्रीय लोककला महोत्सव का भी आयोजन हुआ। जिसमें भारतीय लोक कलाओं के विभिन्न पहलुओं को सामने लाया गया। उपमुख्यमंत्री नानाजी की कुटिया में गए। उन्होंने जयप्रभाग्राम में चलाए जा रहे विद्यालय और गोण्डा में चल रहे प्रकल्पों के बारे में भी जाना। कार्यक्रम में स्थानीय विधायक, भाजपा के वरिष्ठ नेता और स्थानीय नागरिक शामिल हुए।

नानाजी देशमुख कृषक पुरस्कार

चित्रकूट। नानाजी की पुण्यतिथि पर चित्रकूट में कृषक अधिकार संरक्षण विषय पर राष्ट्रीय कार्यशाला एवं एग्रो वायोडायवर्सिटी प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। राष्ट्रीय कार्यशाला में उन्नतशील किसानों को राष्ट्रऋषि नानाजी देशमुख कृषक पुरस्कार प्रदान किया गया। इसमें कृषि का अनुकरणीय मॉडल तैयार करने के लिए पहला पुरस्कार मनसुखलाल कुशवाहा को, दूसरा पुरस्कार रवीन्द्र प्रताप सिंह को, तीसरा पुरस्कार वीरेन्द्र कुमार पाठक को दिया गया। इसके साथ खेती में उल्लेखनीय कार्य करने वाले पुरूष और महिला कृषकों को सांत्वना पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। नानाजी के नाम पर यह पुरस्कार हर वर्ष चित्रकूट क्षेत्र के 50 किमी परिधि में खेती में अच्छा कार्य करने वाले किसानों को दिया जाता है। राष्ट्रीय कार्यशाला में भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद के महानिदेशक डा. त्रिलोचन महापात्रा भी आए थे। यहां चल रहे कार्यों को देखने के बाद उन्होंने कहा कि नानाजी का जीवन निस्वार्थ सेवा भाव के लिए अनुकरणीय है। इस तरह का भाव रखने वाला व्यक्ति ही असंभव को संभव कर सकता है। डा. महापात्रा ने कहा कि हमें दीनदयाल शोध संस्थान से सीख लेनी चाहिए कि किस तरह किसानों के बीच रहकर खेती और किसान दोनों को उन्नतिशील बनाने का कार्य यह संस्थान कर रहा है। दीनदयाल शोध संस्थान के प्रधान सचिव अतुल जैन द्वारा कार्यक्रम की भूमिका रखी गई।

अष्टम् नानाजी स्मृति व्याख्यान



‘भारत के समावेशी विकास में समाज की महती भूमिका’

अष्टम् नानाजी स्मृति व्याख्यान महाराष्ट्र सदन सभागार में 1 जून, 2018 को सम्पन्न हुआ। भारत के सम्माननीय उपराष्ट्रपति श्री वैंकेया नायडू जी ने वक्तव्य दिया। विशिष्ट अतिथि भारत सरकार के सामाजिक अधिकारिता एवं न्याय मंत्री श्री थावरचंद गहलोत थे।

विषय प्रवर्तन करते हुए दीनदयाल शोध संस्थान के प्रधान सचिव श्री अतुल जैन ने बताया कि श्रद्धेय नानाजी देशमुख के देहावसान के उपरांत प्रतिवर्ष किसी ज्वलंत एवं विकासीय मुद्दे पर प्रतिवर्ष स्मृति व्याख्यान आयोजित होता है। जिसमें ख्यातिनाम विद्वान विषय पर वक्तव्य देते हैं। इस कड़ी में यह आठवां व्याख्यान 'भारत के समावेशी विकास में समाज की महती भूमिका' पर है। सम्माननीय उपराष्ट्रपति महोदय का लंबा सार्वजनिक जीवन है तथा इस विषय पर वक्तव्य देने हेतु वे सबसे उपयुक्त वक्ता हैं।

मुख्य वक्तव्य रखते हुए श्री वैंकेया नायडू ने कहा कि नानाजी स्मृति व्याख्यान करते हुए वे स्वयं को सम्मानित महसूस कर रहे हैं। उन्होंने नानाजी को आधुनिक भारत का एक ऐसा आइकॉन बताया, जिसने लाखों लोगों को राष्ट्र-निर्माण के कार्य हेतु प्रेरित किया और आगे भी करते रहेंगे। वे वास्तव में राष्ट्रऋषि थे, जो अपने शब्दों के बजाय कार्यों से जाने जाते थे। वे दीनदयाल जी के अनन्य सहयोगी थे तथा दीनदयाल जी के अंत्योदय एवं ग्रामोदय जैसे संकल्पों को सिद्ध करने के लिए उन्होंने 1968 में दीनदयाल शोध संस्थान की स्थापना की।

आज स्वतंत्रता के 70 वर्ष बाद भी देश गरीबी, अशिक्षा, युवाओं में कौशल्य के अभाव तथा ग्रामीण-शहरी विभाजन की चुनौतियों से जूझ रहा है। इससे पार पाने के लिए सामूहिक प्रयासों की आवश्यकता है तथा जनता को सरकार ने प्रयासों का सम्पूरक बनना होगा। लोकतंत्र की जड़ों को मजबूत करने तथा बहुलता को मजबूती प्रदान करने हेतु आवश्यक है कि देश के सभी नागरिक समतामूलक स्वस्थ सर्वसमाहित एवं उत्तरदायी समाज बनाने की दिशा में अपना योगदान दें। प्रगति तभी होगी जब शांति एवं सामाजिक, सांस्कृतिक एवं सांप्रदायिक सद्भाव होगा। सरकार इसके लिए एक ढांचा बना सकती है, पर सामाजिक रूपांतरण के लिए सिविल सोसायटी को महत्वपूर्ण भूमिका निभानी होगी।

नानाजी का मानना था कि राष्ट्र तब तक स्वावलंबी नहीं बन सकता, जब तक प्रत्येक व्यक्ति की इसमें सक्रिय भागीदारी न हो, इसे उन्होंने चित्रकूट में आपने कार्यों एवं कार्यक्रमों से सिद्ध भी किया। स्वतंत्रता के पश्चात् हमने स्वयं को एक उत्कृष्ट संविधान दिया, इसकी प्रस्तावना में हमनें देश को संपूर्ण प्रभुत्व सम्पन्न, समाजवादी, पंथनिरपेक्ष, लोकतंत्रात्मक गणराज्य बनाने तथा सभी

नागरिकों को न्याय, स्वतंत्रता, समानता तथा बंधुता सुनिश्चित करने की प्रतिज्ञा की। हमने देश का जो लोकतांत्रिक भविष्य सोचा, उसमें भारत के नागरिक केन्द्र में हैं। हमारा प्राचीन दर्शन मानवता, बहुलता एवं आध्यात्मिकता से ओत-प्रोत है।

भारत का संविधान समाज के समावेशी विकास का दस्तावेज है। डॉ. अंबेडकर ने समाज के समक्ष आने वाले विरोधाभासों पर चिंता जताते हुए कहा था कि संविधान के लागू होने के बाद हम विरोधाभासों में प्रवेश कर जाएंगे। राजनैतिक रूप से समानता होगी पर सामाजिक एवं आर्थिक जीवन में असमानता होगी। हमें जल्दी ही इस समस्या को समाप्त करना होगा, अन्यथा असमानता से पीड़ित लोग राजनैतिक लोकतंत्र को नष्ट कर देंगे। अतः यह वृहत्तर समाज का पुनीत संवैधानिक कर्तव्य है कि विकास समावेशी और सर्वस्पर्शी हो। दीनदयाल जी की अंत्योदय की परिकल्पना तथा नानाजी के ग्रामीण स्वावलंबन के प्रयास, इसी आदर्श से प्रेरित हो।

नानाजी विकास के केन्द्र में व्यक्ति को रखते थे तथा चाहते थे कि विकास हेतु समाज नेतृत्व करे। वे ग्रामीण क्षेत्र के विकास हेतु सामूहिक प्रयासों एवं सामूहिक उत्तरदायित्व में विश्वास करते थे। आज देश को नानाजी जैसे नेता चाहिए, उन जैसे कर्मयोगी धन्यजीवी यदि काम करते रहेंगे तो देश का नक्शा बनेगा और नया सक्षम भारत उभरेगा।

नानाजी एवं दीनदयालजी को ऐसी प्रेरणा उनके मजबूत राष्ट्रवादी सोच एवं आदर्शवाद से मिली, जिसे उन्होंने राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ से पाया। यह दुनिया का सबसे बड़ा स्वयंसेवी संगठन है, जिससे नानाजी एवं दीनदयालजी जैसे लोगों को 'राष्ट्र सर्वोपरि' के विश्वास के प्रति आकर्षित किया। महात्मा गांधी ने भी संघ के सकारात्मक मूल्यों को स्वीकार करते हुए स्वयंसेवकों के अनुशासन तथा अस्पृश्यता की अनुपस्थिति की प्रशंसा की।

आज समय आ गया है कि हम सुराज पर पुनर्विचार करें। आज लोग विकास प्रक्रिया में सक्रिय सहभागिता करना चाहते हैं। हमें लोगों की इस सकारात्मक ऊर्जा को राष्ट्रीय विकास हेतु प्रेरित करना होगा। नानाजी को सच्ची श्रद्धांजलि यही होगी कि हम उनके कर्तृत्व को याद रखें तथा उस रास्ते पर चलें जिस पर वे सारे जीवन भर चलते रहे।

❑

डेंगू एवं चिकुनगुन्या....?

समय पर जाँच, उपचार एवं सावधानी से बचाव संभव है।

डेंगू एवं चिकुनगुन्या का वाहक एडीज मच्छर रुके हुए साफ पानी में पैदा होता है और दिन के समय काटता है। पानी को जमा न होने दें, आस-पास सफाई रखें और डेंगू एवं चिकुनगुन्या से बचें।

डेंगू के लक्षण :

- तेज बुखार, आँखों के पीछे दर्द।
- मांसपेशियों और सिर में तेज दर्द,
- मसूड़ों व नाक से खून बहना,
- शरीर पर लाल चकत्ते होना।

चिकुनगुन्या के लक्षण :

- तेज बुखार, सिर दर्द,
- जोड़ों में असामान्य दर्द
- शरीर पर लाल चकत्ते होना।

उपचार :

ये लक्षण पाए जाने पर शासकीय चिकित्सालयों में नि:शुल्क खून की जाँच कराएं, डॉक्टर की सलाह अनुसार पूरा उपचार लें।

याद रखें :

- सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करें।
- पानी के बर्तनों को सप्ताह में एक बार खाली करें, सुखाकर पानी भरें।
- पानी की सभी टंकियों एवं बर्तनों को ढंक कर रखें।
- बिना उपयोग वाली वस्तुओं को नष्ट करें ताकि उनमें जल भराव न हो।
- पूरे अस्तीन वाले कपड़े पहनें।
- बिना डॉक्टर की सलाह के कोई भी दवाई न लें।

ध्यान रखें : विलम्ब और लापरवाही से डेंगू जानलेवा हो सकता है।

डेंगू एवं चिकुनगुन्या की जाँच व उपचार की सुविधा सभी शासकीय अस्पतालों में नि:शुल्क उपलब्ध है।

लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग मध्यप्रदेश शासन द्वारा जनहित में जारी

मध्यप्रदेश जनसम्पर्क द्वारा जारी
आकल्पन : मध्यप्रदेश माध्यम/2018

आरएनआई नं. दिल्ली-एन/2002/7201

ओएनजीसी
ONGC

समुद्र की लहरों से, देश के दिल तक...
...ऊर्जा के संचालक

दिल में देश और सांसों में जोश लिए, हम पिछले साठ वर्षों से भारत की ऊर्जा सुरक्षा के लिए समुद्र की लहरों से जूझ रहे हैं। आज हम भारत के घरेलू तेल एवं प्राकृतिक गैस का 72 प्रतिशत से भी अधिक उत्पादन कर रहे हैं।

हम हैं ओएनजीसी

नई दिशाएं, नई खोज, नई ऊँचाई एवं नई सोच के साथ आगे बढ़ते हुए - ओएनजीसी

/ONGCLimited @ONGC_ Web: www.ongcindia.com