



पोषण स्मार्ट गांवों में सुलभ पौष्टिक आहार

एस.आर.के. सिंह*, अजय राउत*, वर्षा श्रीवास्तव*, द्विपायन बर्धन**,
हरीश एम.एन.*, अनुपम मिश्रा*** और यू.एस. गौतम****

“ आज पौष्टिक आहार मनुष्य की मूलभूत आवश्यकताओं में से एक है। भारत में खाद्य सुरक्षा होने के बाद भी पोषण सुरक्षा अभी तक चुनौतीपूर्ण है। पोषण साक्षरता की कमी, भोजन करने का उचित समय व समुचित मात्रा और स्वच्छता के अभाव के साथ पोषणयुक्त आहार प्राप्त करना कठिन कार्य है। भारत में पोषण संवेदनशीलता की समस्या केवल कैलोरीयुक्त आहार के सेवन से संबंधित नहीं है, बल्कि कम प्रोटीन और वसायुक्त आहार के साथ कार्बोहाइड्रेट आधारित आहार पर निर्भरता भी है। देश में कुपोषण की घटना अभी भी व्यापक है और बच्चे, किशोरी बालिकायें और महिलायें इससे ज्यादा प्रभावित हैं। ”

कुपोषण न केवल आज को प्रभावित करता है, बल्कि आने वाले कल को भी प्रभावित करता है। भारत में महिलाएं एवं शिशु कुपोषण से अधिक प्रभावित हैं। गर्भावस्था के दौरान व शिशुओं में कुपोषण आगे चलकर गंभीर रोगों को जन्म देने की वजह भी बनता है। देश विकासशील से विकसित राष्ट्र बनने की ओर अग्रसर है। यह तभी संभव होगा, जब देश का कार्यशील वर्ग स्वस्थ व कुपोषण मुक्त होगा। भारतीय कृषि अनुसंधान संस्थान-कृषि प्रौद्योगिकी अनुप्रयोग अनुसंधान संस्थान, जबलपुर द्वारा मध्य प्रदेश सरकार के महिला एवं बाल विकास मंत्रालय

के साथ मिलकर कृषि विज्ञान केंद्रों के मध्य प्रदेश एवं छत्तीसगढ़ के कृषि माध्यम से पोषण स्मार्ट ग्राम की पहल की विज्ञान केंद्रों द्वारा प्रत्येक जिले के एक ग्राम



*भाकृअनुप-कृषि प्रौद्योगिकी अनुप्रयोग अनुसंधान संस्थान, जबलपुर; **भाकृअनुप-भारतीय पशु चिकित्सा अनुसंधान संस्थान, इज्जतनगर, बरेली; ***केन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय, इम्फाल; ****भाकृअनुप, नई दिल्ली

पोषण वाटिका

भारत में कुपोषण की स्थिति

भारत में कुपोषण की स्थिति वास्तव में बहुत ही चिंताजनक है। इस स्थिति में बच्चे व युवा विभिन्न प्रकार के पोषक तत्वों की कमी से जूझ रहे हैं। इससे उनके स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा है। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एनएफएचएस)-5 द्वारा किए गए सर्वे वर्ष 2019-21 के आंकड़े यह प्रदर्शित करते हैं कि भारत में पांच वर्ष से कम उम्र के 35.5 प्रतिशत बच्चों में बौनापन, 19.3 प्रतिशत बच्चों में निर्बलता है एवं 32.1 प्रतिशत बच्चों का कम वजन है। 15-49 वर्ष की महिलाओं में से 18.7 प्रतिशत महिलाओं का बॉडी मास इंडेक्स कम है एवं 24 प्रतिशत महिलाओं का अधिक वजन है। इसके साथ ही 57 प्रतिशत महिलाओं में एनीमिया है।



पोषण वाटिका की देखभाल

को पोषण सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए पोषण स्मार्ट ग्रामों में रूपांतरित किया गया। अभी तक मध्य प्रदेश एवं छत्तीसगढ़ में 57 ग्रामों को पोषण स्मार्ट ग्रामों में रूपांतरित किया जा चुका है। इसमें पोषण वाटिका, बायोफोर्टिफाइड किस्मों, मूल्य प्रसंस्करण, पोषण साक्षरता व कौशल बढ़ाने के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम तथा विस्तार गतिविधियों का आयोजन किया जा रहा है।



सात दिन सात ब्यारी पोषण वाटिका

मध्य प्रदेश एवं छत्तीसगढ़ में कुपोषण

मध्य प्रदेश में पांच वर्ष से कम उम्र के 35.7 प्रतिशत बच्चों में बौनापन, 19 प्रतिशत बच्चों में निर्बलता है एवं 33 प्रतिशत बच्चों का सामान्य कम वजन है। 15-49 वर्ष की महिलाओं में से 23 प्रतिशत महिलाओं का बॉडी मास इंडेक्स कम है एवं 16.6 प्रतिशत महिलाओं का अधिक वजन है। इसके साथ ही 54.7 प्रतिशत महिलाओं में एनीमिया है। छत्तीसगढ़ में पांच वर्ष से कम उम्र के बच्चों में कुपोषण की स्थिति मध्य प्रदेश से थोड़ी बेहतर है, पर महिलाओं में कुपोषण अधिक है। पांच वर्ष से कम उम्र के 34.6 प्रतिशत बच्चों में बौनापन, 18.9 प्रतिशत बच्चों में निर्बलता, एवं 31.3 प्रतिशत बच्चों का सामान्य से कम वजन है। 15-49 वर्ष की महिलाओं में से 23.1 प्रतिशत महिलाओं का बॉडी मास इंडेक्स कम है एवं 14.1 प्रतिशत महिलाओं

का अधिक वजन है। इसके साथ ही 60.8 प्रतिशत महिलाओं में एनीमिया है।

पर्याप्त स्वच्छता का अभाव, पोषक तत्वों की कमी को और अधिक बढ़ा देता है। पोषण सुरक्षा के लिए इस दिशा में बहुत अधिक कार्य करने की भी आवश्यकता है। इसके साथ ही बच्चों के बेहतर पोषण के लिए बुनियादी ढांचा बनाने की भी जरूरत है। मुख्य मुद्दा यह है कि माता एवं बच्चों में विशेषतः गर्भवती महिलाओं को जीवन के प्रथम दो वर्षों की अवस्था एवं किशोरी बालिकाओं को पोषण की कमी से बचाना व रोकना है।

यूनिसेफ के सहयोग द्वारा बच्चों पर राष्ट्रव्यापी रैपिड सर्वे में पोषण की अपर्याप्तता बतायी गई। सरकार व समाज की पहल के साथ पोषण में वृद्धि की जा सकती है। इसके साथ ही साथ कुपोषित बच्चों के लिए पोषण विकल्पों की काउंसलिंग भी की जा सकती है। सार्वजनिक क्षेत्र, प्रायोजित, निवेशकों, कॉर्पोरेट और स्वयंसेवकों के सम्मिलित क्रियाकलापों के माध्यम से कुपोषण की समस्या को सफलतापूर्वक सुलझाया जा सकता है। पोषण संबंधी संवेदनशीलता आधारित समाधान शिशुओं की मृत्युदर को हमेशा के लिए समाप्त कर सकते हैं।

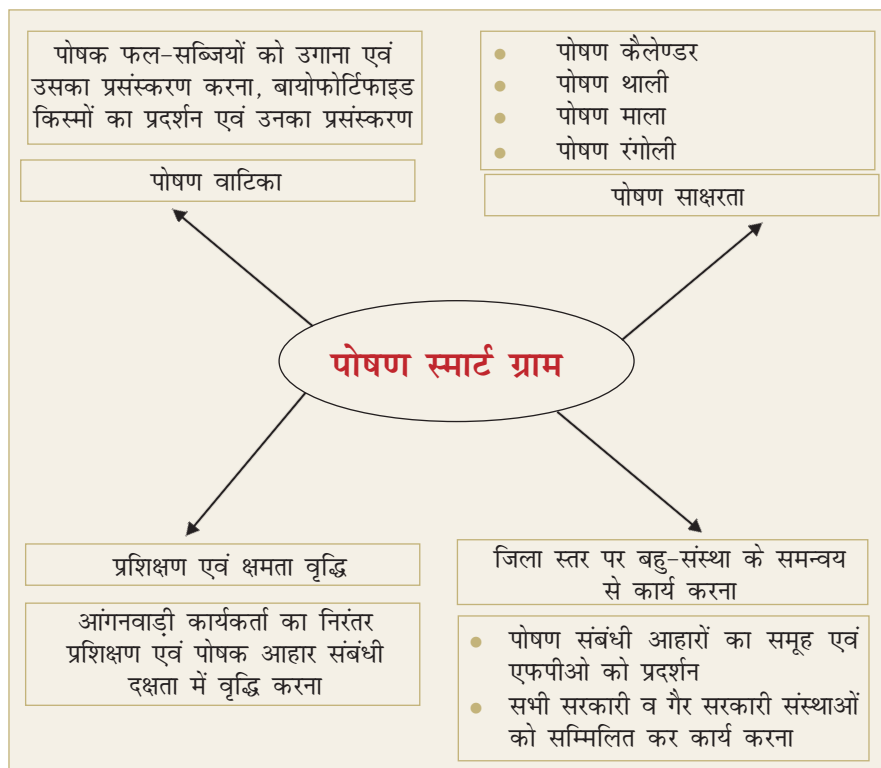
वर्ष 2018 में भारत सरकार द्वारा पोषण अभियान (राष्ट्रीय पोषण मिशन) शुरू किया गया है। इसका उद्देश्य तकनीकी उपयोग द्वारा पोषण को बढ़ाना है। यह एक लक्षित दृष्टिकोण और अभियान है। इससे बच्चों में बौनापन, पोषण की कमी, एनीमिया और

क्या है पोषण स्मार्ट ग्राम

पोषण स्मार्ट ग्रामों की परिकल्पना एक ऐसे ग्राम के रूप में की जाती है, जिसमें आहार की पर्याप्त उपलब्धता हो व घर के सभी उम्र और शारीरिक अवस्था के सदस्यों की पोषण की आवश्यकता पूरी हो। इससे पोषक आहार सुनिश्चित कर उन्हें स्वस्थ नागरिक बनाया जा सकता है। पोषण स्मार्ट ग्रामों को स्थापित करने का उद्देश्य यह है कि ग्रामीण महिलाओं और किशोरी बालिकाओं में बेहतर पोषण सुरक्षा के लिए उनमें क्षमता का विकास करना। सामुदायिक पोषण वाटिका द्वारा ग्राम स्तर पर विभिन्न समुदायों को उनकी जरूरत के अनुसार फल व सब्जी प्रदान करना है। प्रथम 1000 दिवसों के लिए गर्भवती महिलाओं के आहार में बायो-फोर्टिफाइड फसलों को शामिल करने की आवश्यकता पर जोर देने व पोषण वाटिका के महत्व को लोगों को बताने के लिए जागरूकता कार्यक्रम व प्रदर्शन जैसी गतिविधियों का आयोजन किया जा रहा है।

कृषि विज्ञान केंद्रों की भूमिका

भाकृअनुप-कृषि प्रौद्योगिकी अनुप्रयोग अनुसंधान संस्थान, जबलपुर के मार्गदर्शन में कृषि विज्ञान केंद्रों द्वारा 57 पोषण स्मार्ट ग्रामों की स्थापना मध्य प्रदेश एवं छत्तीसगढ़ में की गयी। कृषि विज्ञान केंद्रों द्वारा वर्ष 2022-23 में 323 पोषण वाटिकाओं की स्थापना की गयी, जिसके 1672 लाभार्थी थे। बायो-फोर्टिफाइड किस्मों पर 23 प्रदर्शन किए गए, जिसके 165 लाभार्थी थे। मूल्य संवर्धित गतिविधियों पर 19 प्रदर्शन आयोजित किए गए, जिसके 151 लाभार्थी थे। इसके साथ ही 194 प्रशिक्षण कार्यक्रमों एवं 250 विस्तार गतिविधियों का आयोजन किया गया। इससे क्रमशः 4848 व 6475 लोग लाभान्वित हुए।



जन्म के समय कम वजन जैसी समस्याओं से निजात पाना संभव है। इसके साथ ही किशोरी बालिकाओं, गर्भवती महिलाओं एवं स्तनपान करवाने वाली माताओं पर ध्यान केंद्रित करना है। इससे समग्र रूप से कुपोषण की समस्या को हल किया जा सकता है।

पोषण संवेदनशील कृषि

पोषण संवेदनशील कृषि घरेलू स्तर पर समुदाय की समग्र पोषण सुरक्षा के लिए पौष्टिकता से भरपूर आहार, आहार विविधता और फोर्टिफाइड खाद्य को प्रस्तुत करती है। यह पर्याप्त मात्रा और गुणवत्ता में खाद्य उत्पादन को सुनिश्चित करती है, जिससे आबादी की आहार आवश्यकताओं को सतत रूप से पूरा किया जा सके। यह दृष्टिकोण ग्रामीण आजीविका में सहयोग के लिए आहार व कृषि क्षेत्र के महत्व और

सामाजिक महत्व को बताता है। कृषि को अधिक पोषण संवेदनशील बनाने के लिए कई क्षेत्रों तथा कई प्रकार के हितधारकों से सक्रिय जुड़ाव के साथ-साथ नए तरीके से सोचना, योजना बनाना, कार्यान्वयन और भागीदारी की आवश्यकता है। इसके लिए महत्वपूर्ण प्रवेश बिंदुओं की पहचान करने की आवश्यकता है, जहां पर पोषण लक्ष्यों को कृषि खाद्य प्रणाली में शामिल किया जा सके।

पोषण संवेदनशील कृषि का समग्र उद्देश्य खाद्य प्रणाली को बेहतर बनाना है। इससे बेहतर पोषण परिणामों को प्राप्त किया जा सकता है। यह विविध, सुरक्षित और पोषणयुक्त आहार के उत्पादन द्वारा स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में योगदान देती है। इसके साथ ही साथ यह आय सृजन का स्रोत भी

है। इससे बेहतर स्वास्थ्य सुविधाओं तक पहुंच आसान हो जाती है और तकनीक के उपयोग से श्रम में भी बचत हो जाती है। पोषण-विशिष्ट गतिविधियों द्वारा कुपोषण के तात्कालिक कारणों से निपटते हैं जैसे यदि आवश्यकता से कम पोषण प्राप्त हो रहा है, तो सूक्ष्म पोषक तत्व पूरक के साथ उपलब्ध हो जाते हैं। यह दृष्टिकोण पोषण संबंधी अंतर और कुपोषण के अन्तर्निहित और बुनियादी कारणों से होने वाले नुकसान से बचने या उन्हें सुधारने का सन्दर्भ देता है। खाद्य विविधता घरेलू स्तर या व्यक्तिगत आहार की उपलब्धता और विभिन्न खाद्य समूहों से पोषक तत्वों के सेवन से जुड़ी होती है, जो पोषण प्राप्त करने के लिए एक महत्वपूर्ण घटक है।

यद्यपि कई अध्ययनों में घरेलू स्तर पर आहार की उपलब्धता और उपभोग की जांच की गयी। कृषि जलवायु क्षेत्रों के आधार पर खाद्य की उपलब्धता और आहार के उपभोग की प्रणाली का अध्ययन अभी भी कम पाया गया है। आहार की उपलब्धता और उपभोग, स्थानीय जलवायु परिस्थितियों और खाद्य उत्पादन की क्रियाओं दोनों पर निर्भर करते हैं। अतः कृषि जलवायु क्षेत्रों को खाद्य विविधता के लिए महत्वपूर्ण कारक के रूप में पहचाना गया है।

पोषण स्मार्ट ग्राम

भाकृअनुप-कृषि प्रौद्योगिकी अनुप्रयोग अनुसंधान संस्थान, जबलपुर के मार्गदर्शन



पोषण गृह वाटिका

में मध्य प्रदेश एवं छत्तीसगढ़ राज्य के कृषि विज्ञान केंद्रों द्वारा पोषण स्मार्ट ग्रामों की परिकल्पना की गयी एवं इसमें पोषण संबंधी गतिविधियों का आयोजन महिला एवं बाल विकास विभाग के साथ मिलकर किया गया। इन पोषण स्मार्ट ग्रामों को कुपोषण को दूर करने के लिए पोषण संवेदी कृषि की अवधारणा पर विकसित किया जा रहा है।

पोषण स्मार्ट ग्राम; एक वैज्ञानिक दृष्टिकोण है, यह 'जो खायें वो उगायें, जो उगायें वो खायें' की अवधारणा पर आधारित है। पोषण वाटिका में उगाई जाने वाली फसलों की योजना पोषण सुरक्षा के अनुसार की जाती है। इससे आहार योजना में मामूली संयोजन करके पोषण के अंतर को दूर किया जाता है। पौष्टिक कल्याण के लिए वर्षभर घर के सभी सदस्यों के लिए पर्याप्त पौष्टिक और सुरक्षित आहार की आवश्यकता होती है। पोषण वाटिका, किचन गार्डन का एक बेहतर रूप है, जहां परिवार की पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए चुनिंदा सब्जियां पोषण की आवश्यकता के अनुरूप उगाई जाती हैं। विलुप्त होते जा रहे पारंपरिक व्यंजनों से भरी 'पोषण थाली' के उपयोग को बढ़ावा दिया जा रहा है। इससे न केवल पोषण की कमी को दूर किया जा सकेगा, बल्कि पुराने रोगों को ठीक कर सामाजिक स्तर पर जन-जन स्वास्थ्य को बढ़ाया जा सकेगा। इसी तरह दालों, लघु खाद्यान्न फसलों, सब्जियों, फाइबर प्रदान करने वाली फसलों से पोषण माला व पोषण रंगोली बनाकर पोषक तत्वों के स्रोतों का प्रदर्शन किया जा रहा है। वर्षभर का पोषण कैलेंडर माहवार तैयार किया गया है। इस माहवार उपलब्ध सब्जियों व फलों से बने हुए व्यंजनों के बारे में व उनसे प्राप्त होने वाले पोषक तत्वों की सम्मिलित जानकारी दी गयी है। अतः संक्षेप में पोषण स्मार्ट ग्राम 'लघु प्रयोगशाला' है।



वाटिका में पोषण से भरपूर उपज

इसके द्वारा उचित प्रेरणा, पोषण साक्षरता और व्यवहार परिवर्तन द्वारा उपलब्ध संसाधनों का उपयोग करके पोषण सुरक्षा को प्राप्त किया जा रहा है।

पोषण संवेदनशील कृषि के लिए पोषण स्मार्ट ग्राम एक अद्वितीय संरचना है। इसमें पोषण सुरक्षा के लिए पोषण वाटिका/गृह वाटिका, छत पर बागवानी, सामाजिक पोषण वाटिका एवं आवासीय विद्यालयों में पोषण वाटिका, सात दिनों में सात क्यारी और बायो-फोर्टिफाइड फसलों पर प्रदर्शन दिये जा रहे हैं। कृषि विज्ञान केंद्रों द्वारा पोषण सुरक्षा को बढ़ाने के लिए पोषण संवेदनशील कृषि एवं खाद्य सुरक्षा, मूल्य संवर्धन शृंखला, माताओं और बच्चों में पोषण के स्तर को बढ़ाने, पोषण साक्षरता और महिला संस्थानों/स्वयं-सहायता समूहों/किसान समूहों/किसान उत्पादक समूहों का प्रशिक्षण जैसे कार्य किए जा रहे हैं।

इसके साथ ही मध्य प्रदेश एवं छत्तीसगढ़ राज्यों के 11 कृषि जलवायु क्षेत्रों के अनुसार खरीफ, रबी और ग्रीष्म ऋतु में उगायी जाने

वाली सब्जियों व फलों एवं उनसे प्राप्त होने वाले पोषक तत्वों की जानकारी व मध्य प्रदेश एवं छत्तीसगढ़ राज्यों के लिए गृह वाटिका के मानचित्र का संकलन एवं विवरण किया गया है, जो पोषण सुरक्षा को बढ़ाने के प्रति महत्वपूर्ण कदम है। इससे न केवल ग्रामीण क्षेत्रों बल्कि शहरी क्षेत्रों में भी पोषण की कमी को दूर किया जा सकता है।

राष्ट्रीय पोषण मिशन के अंतर्गत इन कृषि विज्ञान केंद्रों द्वारा पोषण संबंधित क्रियाकलापों का सितंबर में पोषण माह के अंतर्गत आयोजन किया जा रहा है। इसमें आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं एवं किसान महिलाओं का क्षमता निर्माण, कृषक महिलाओं में पोषण के प्रति जागरूकता पैदा करना, पोषण वाटिका व टैरेस गार्डन की स्थापना, बायो-फोर्टिफाइड किस्मों का प्रचार-प्रसार और पोषण संबंधित जानकारी का प्रिंट एवं इलेक्ट्रॉनिक मीडिया द्वारा प्रचार-प्रसार आदि क्रियाकलाप शामिल हैं।

मध्य प्रदेश एवं छत्तीसगढ़ की पोषण संबंधित चुनौतियों के लिए त्वरित कार्यवाही की जरूरत है, जो तेज, अधिक समावेशी और सतत विकास को सुनिश्चित करे। कृषि विज्ञान केंद्र, महिला एवं बाल विकास विभाग एवं अन्य संबंधित विभागों के सम्मिलित प्रयासों द्वारा परिवर्तन आएंगे हैं। मध्य प्रदेश एवं छत्तीसगढ़ में पोषण स्मार्ट ग्राम शुरू हो चुके हैं। कृषि विज्ञान केंद्रों की इस पहल को एक अभियान के रूप में आगे बढ़ाते हुए मध्य प्रदेश एवं छत्तीसगढ़ की पोषण सुरक्षा को और अधिक मजबूत किया जा सकता है, जिससे कुपोषण से निजात पाया जा सकेगा।



कुपोषण का समाधान है पोषण स्मार्ट गृह वाटिका