जैविक पोषण बगीची

<u>पृष्ठ भूमि</u>:

रसोई बगीची – इस साधारण से नाम से यह यह तुच्छ सा काम प्रतीत होता है। पर एक छोटे से बीज में छिपी समृद्धि की अपार संभावनाओ की तरह एक साधारण रसोई बगीची में भी व्यक्तियों, परिवारों, और राष्ट्र, तीनों के लिए समृद्धि की विशाल संभावनाएं छिपी हैं। विशेष तौर पर जैविक या कुदरती सिद्धांतों पर बनाई गई रसोई बगीची से हमें प्राप्त हो सकता है:

1. विषमुक्त बेहतर पोषण (घर में रसोई बगीची होने पर) और उन्नत पोषक तत्वों वाला मध्याह्न भोजन (स्कूलों, आंगनवाड़ियों और आश्रम शालाओं में रसोई बगीची होने पर)
2. बेहतर रोग प्रतिरोधक क्षमता, खून और विटामिन ए में कमी के मामलों में कटौती
3. भोजन और स्वास्थ्य पर पारिवारिक खर्च में उल्लेखनीय बचत
4. खेत पर अपनाने से पहले जैविक तरीके बिना विशेष जोखिम उठाए सीखने का मौका
5. विविध परंपरागत बीजों का संरक्षण और संवर्धन
6. अतिरिक्त उत्पादन होने पर अतिरिक्त आय
7. पर्याप्त भोजन होने से महिलाओं को अनेक सामाजिक लाभ- अचानक मेहमान आने पर कोई तनाव नहीं, अतिरिक्त उत्पाद बांटने से मानसिक संतुष्टि, घर पर ही बच्चों और वृद्धों के लिए उत्पादक काम
8. उचित प्रयोग से स्कूलों में शैक्षणिक प्रक्रिया में सुधार हो सकता है
9. राष्ट्र के लिए बेहतर खाद्यान सुरक्षा और सार्वजनिक स्वास्थ्य खर्च में कटौती।

रसोई बगीची की खाद्यान आपूर्ति में कितनी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है, इस का सब से चमत्कारी उदाहरण क्यूबा है। सोवियत यूनियन के विघटन के बाद, एक ओर क्यूबा का अमरीका द्वारा लगाए गए तेल निर्यात और व्यापार प्रतिबंधों से जूझना जारी रहा और दूसरी ओर, वह सोवियत यूनियन से मिलने वाले सस्ते तेल, ट्रैक्टरों और कृषि रसायनों एवं सोवियत यूनियन को उच्च मूल्य पर होने वाले चीनी निर्यात से वंचित हो गया। इस के चलते क्यूबा के सामने खाद्य संकट उत्पन्न हो गया, कृषि खत्म हो गई, भुखमरी व्यापक हो गई, प्रति व्यक्ति कैलोरी खपत में गिरावट आई और भुखमरी से मृत्यु तक होने लगी। क्यूबा के नागरिक के वज़न में औसत 14 किलो की गिरावट आ गई। वहाँ के नेता कास्ट्रो ने आह्वान किया कि जनता अपना भोजन स्वयं बिना रसायनों और मशीनों के उगाए। अंततः क्यूबा, छोटी, स्थानीय, टिकाऊ और मोटे तौर पर जैविक कृषि द्वारा जनता का पेट भरने का उदाहरण बन गया। इस में रसोई बगीची की मुख्य भूमिका थी।

रूस में भी 'डाचा' (ग्रामीण इलाकों में स्थित शहरी लोगों के घर/प्लाटों का स्थानीय नाम) बगीचियों के माध्यम से बड़े पैमाने पर खाद्यान उत्पादन होता है। <u>रूसी संघीय राज्य सांख्यिकी सेवा</u>.के अनुसार "50% से अधिक कृषि उत्पाद पारिवारिक बगीची से आते हैं। घरेलू बगीचियों के अंतर्गत कुल कृषि योग्य भूमि का मात्र 3% रकबा आता है पर वहाँ से देश के लगभग 92% आलू, 87% फलों, 77% सब्जियों, और 59% मांस का उत्पादन होता है। क्योंकि आम तौर पर ये शहरी बगीचियां काफी छोटी होती हैं इस लिए इन में मशीनों का प्रयोग नहीं होता और मानव श्रम, फसल चक्र में परिवर्तन और जैविक तरीकों से ही उत्पादन होता है। अनिवार्य रूप से यह खेती गहन ही होती है। इस से न

केवल पारिवारिक जरूरतें पूरी होती हैं अपितु शहरी और ग्रामीण दोनों इलाकों में ये स्थानीय अर्थव्यवस्था का महत्वपूर्ण अंग हैं। ये 31% ग्रामीण बगीची संचालकों की आय का प्रमुख स्रोत है"।

रसोई बगीची भारतीय संस्कृति का भी हिस्सा रही है। कभी पूरे देश में घर के आस पास या छत पर या किसी कोने में या खेत में मुख्य फसलों के बीच में सब्जी, फल या फूल का उत्पादन किया जाता था। परिवार बढ़ने से घर के आसपास की खाली जगह में अगली पीढ़ी के घर बन गए, खेत टुकड़े हो कर छोटे हो गए, नकदी का प्रयोग बढ़ गया है और रसायनिक उर्वरकों और कीटनाशकों के प्रयोग से नकदी लाने वाली एक-फ़सली खेती होने लगी है। शहरों में फल और सब्जियाँ आमतौर पर बाज़ार से खरीदी जाती हैं और ये विषाक्त होती हैं। स्थान की कमी के चलते रसोई और छत बगीची दुर्लभ हो गई है। हालांकि गांवों में कुछ सब्जियों का घरेलू उत्पादन होता है पर भोजन में मुख्य तौर पर सार्वजनिक वितरण व्यवस्था से मिलने वाला सस्ता गेहूं और चावल ही होता है जिस से भूख तो मिट जाती है पर स्वास्थ्य और विकास के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्व नहीं मिल पाते। खाद्यान के बड़े भंडार और अर्थव्यवस्था की उच्च वृद्धि दर के बावजूद, वैश्विक भुखमरी सूचकांक के अनुसार भारत भुखमरी के पैमाने पर दुनिया के नीचे के एक तिहाई देशों में शामिल है। रसोई बगीची इस समस्या से निजात दिलवाने में सहायक हो सकती है।

<u>कुपोषण और भारत में इस का प्रभाव</u>

कुपोषण लोगों के स्वास्थ्य और खैरियत पर कई तरीके से प्रभाव डालता है। एक अनुमान के अनुसार दुनिया भर में 5 साल से कम उम्र के बच्चों के 45% मामलों में मृत्यु का कारण कुपोषण होता है। भारत में बच्चों के विकास में रुकावट और कमज़ोरी की समस्या बहुत गंभीर है। भुखमरी और कुपोषण के सबसे बड़े प्रभावों में शामिल है 'कुपोषण जनित खून की कमी'। "ग्लोबल बर्डन ऑफ डीज़ीज़" (दुनिया में बीमारी का बोझ) 2016 के सर्वेक्षण के अनुसार भारत में निर्बलता का सब से बड़ा कारण शरीर में लोह खनिज की कमी के चलते हुई 'लोहतत्व जनित खून की कमी' है। अगर जैविक रसोई बगीची से फल और सब्जियाँ मिलें तो अन्य सूक्ष्म पोषक तत्वों, जिन की भी कमी रहती है और जिन की आपूर्ति की जा सकती है, (जैसे विटामिन ए की कमी) के मुक़ाबले, खून की कमी ज़्यादा आसानी और कम खर्च में दूर की जा सकती है। परिवार के सदस्यों और विशेष तौर पर महिलाओं, जो परिवार में सब से कम और सब से आखिर में खाती हैं, के एचबी (खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा) के स्तर को प्रासंगिक सूक्ष्म तत्वों की आपूर्ति बढ़ाने में रसोई बगीची की भूमिका के पैमाने के रूप में लिया जा सकता है।

खून की कमी उस स्थिति को कहते हैं जब खून की लाल कोशिकाओं में हीमोग्लोबिन की मात्रा इतनी कम हो जाती है कि खून के द्वारा दिमाग और शरीर के अन्य हिस्सों में आक्सीजन की पर्याप्त आपूर्ति नहीं हो पाती। इस के चलते कई किस्म की बीमारियाँ हो सकती हैं। भारत में मातृ-मृत्यु का 20% सीधे-सीधे और 20-30% अप्रत्यक्ष रूप से गर्भवती महिलाओं में खून की कमी के चलते होता है। गर्भावस्था में खून की कमी के चलते गर्भस्थ शिशु की मृत्यु, शिशु का अनियमित विकास, समय-पूर्व प्रसव और शिशु का वज़न कम होना जैसे समस्या हो सकती हैं। जन्म के बाद लोहतत्व की कमी के चलते हुई खून की कमी से भाषा संबंधी क्षमता, चलने-फिरने और समझने-बूझने की क्षमता कम हो सकती है। एक अनुमान है कि इस के चलते बौद्धिक क्षमता मापने के पैमाने (आईक्यू टेस्ट) में 5 से 10 अंकों की गिरावट आ सकती है। वैसे, किसी भी आयु समूह में खून की कमी के चलते रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रभावित होती है जिस से संक्रमण और सोज़िश संबंधी

बीमारियों की संभावना बढ़ जाती है। असल में खून की कमी पूरे परिवार को प्रभावित करती है और उत्पादकता में कमी के चलते राष्ट्रीय आय को भी कम करती है। इस से सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाओं पर खर्च बढ़ाता है, देश का विकास और नागरिकों की खैरियत प्रभावित होती है।

खून की कमी के संदर्भ में सब से महत्वपूर्ण समूह है 15-49 आयुवर्ग की महिलाएं क्योंकि यह प्रजनन काल आयु वर्ग है। वैश्विक पोषण रपट 2016 के अनुसार महिलाओं में कुपोषण के मामले में भारत का स्थान 185 देशों में 170वां था। कई कारणों से, जिन में सब से कम और सब से अंत में खाना शामिल हैं, महिलाएं अक्सर थकावट महसूस करती हैं और बीमार रहती हैं। इसलिए, न केवल महिलाओं का अपना स्वास्थ्य ठीक रखने के लिए अपितु इस लिए भी कि वे स्वस्थ बच्चे को जन्म और पोषण दे पाएँ, यह आवश्यक है कि गर्भधारण से पूर्व भी उन का हीमोग्लोबिन स्तर उच्च रहे। गर्भकाल और शिशुकाल में कुपोषण व्यक्ति के पूरे जीवन काल के स्वास्थ्य और विकास को प्रभावित करता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डबल्यूएचओ) द्वारा किसी भी देश की आबादी के 40% से अधिक हिस्से में खून की कमी को एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या माना जाता है। भारत के राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-4, 2015-16, के अनुसार 6 से 59 महीने के 58.4% शिशु और 15-49 वर्ष आयुवर्ग की, प्रजनन समूह की, 53% वयस्क महिलाएं हल्के और मध्यम स्तर की खून की कमी से ग्रसित हैं। दूसरे शब्दों में भारत की हर 2 महिलाओं और बच्चों में से एक खून की कमी से पीड़ित हैं।

हालांकि खून की कमी 400 तरह की होती है पर आम तौर पर हल्के और मध्यम स्तर की खून की कमी या तो खुराक में कमी या खुराक पचने में समस्या होने के के कारण होती है, यानी कुपोषण के कारण होती है। अनुमान है कि भारत में 80-85% मामलों में खून की कमी कुपोषण यानी खुराक कम, या कम गुणवत्ता की या असंतुलित खुराक के कारण होती है। भारत में खून की कमी दूर करने के अधिकांश सरकारी कार्यक्रम पूरक तत्व आधारित और चुनी हुई आबादी, जैसे गर्भवती महिलायेँ, दूध पिलाने वाली महिलायेँ या किशोरियों पर केन्द्रित रहे हैं। पूरक तत्व आधारित होने के कारण ये कार्यक्रम सीमित अवधि के होते हैं और कुछ तरह के पूरक तत्व, जैसे गोलियां, कई लोग खाते ही नहीं क्योंकि कई बार इन के कुछ दुष्प्रभाव, जैसे उल्टी आना, थकावट या ज़्यादा/एकदम से भूख लगना भी हो जाते हैं।

संयुक्त राष्ट्र के खाद्य और कृषि संगठन के अनुसार खाद्य सुरक्षा की परिभाषा यह है कि कार्यशील और स्वस्थ जीवन के लिए आवश्यक सुरक्षित और पोषक भोजन तक *सब* लोगों की, और *हमेशा*, भौतिक, सामाजिक और आर्थिक पहुंच सुनिश्चित हो। सामान्य ग्रामीण परिवार आर्थिक कारणों से पर्याप्त, सुरक्षित और पोषक भोजन नहीं ले पाता। परन्तु इस को सुनिश्चित करने का एक साधारण एवं प्रभावी तरीका उपलब्ध है जिस से कुपोषण दूर हो सकता है। यह विशेष तौर से महत्वपूर्ण है कि परिवार की किशोरियाँ और महिलाएं छोटी उम्र से ही सही भोजन खाएं। यह तभी हो सकता है अगर परिवार स्वयं पर्याप्त भोजन पैदा करे और खाये। लोगों को पर्याप्त, सुरक्षित और पोषक भोजन के फ़ायदों और कम लागत पर इसे रसोई बगीची में तैयार करने के तरीकों के बारे में शिक्षित करना, हर तरह से संभव है।

पोषण के लिए जैविक रसोई बगीची का भारतीय अनुभव

रसोई बगीची कहीं भी बनाई जा सकती है - घरों और खेतों में, स्कूलों और आंगनवाड़ियों में, हस्पताल और वृद्धाश्रमों में एवं हर ऐसी जगह जहां 3-4 घंटे सूर्य का प्रकाश आता हो, आवश्यक पानी और जगह उपलब्ध हो, और सब से ज़रूरी, जहां सुरक्षित भोजन पैदा करने का जुनून हो।

चौथे किसान स्वराज सम्मेलन, अहमदाबाद (2-4 नवंबर 2018) में चर्चा के लिए दिलनवाज़ वारियावा द्वारा तैयार किया गया। टिप्पणी headoffice@sahayaktrust.org पर भेजें।

जैविक रसोई बगीची कई तरह के कुपोषण को दूर करने का एक आसान, अनुकरणीय (जो दोहराया जा सके), आर्थिक रूप से व्यवहार्य/संभव और टिकाऊ उपाय है। उपलब्ध अखाद्य जैविक सामग्री की खाद बनाने, कीट सुरक्षा के कई तरीके अपनाने, स्व परागित बीजों और पारिवारिक श्रम के उपयोग से रसोई बगीची कम खर्च और टिकाऊ हो जाती है। घर पर इन को विकसित करने से पोषक, स्वास्थ्यवर्धक और कीटनाशक मुक्त भोजन की निर्बाध और पर्याप्त आपूर्ति सुनिश्चित हो जाती है। कुपोषण जनित खून की कमी को दूर करने में वैविध्य पूर्ण सब्जियों के उपभोग के फायदे की कई वैज्ञानिक अध्ययनों में पुष्टि हुई है। जैविक सब्जियों से रसायनिक उर्वरकों और कीटनाशकों के प्रयोग से स्वास्थ्य को होने वाले नुकसान से भी मुक्ति मिलती है।

यह एक ऐसा माडल है जिसे ग्रामीण क्षेत्रों में आसानी से अपनाया जा सकता है क्योंकि रसोई बगीची लगाने की एक परंपरा रही है भले ही जो अब छूट गई है। आर्थिक परिपेक्ष से यह बाज़ार से सब्जी खरीदने का सस्ता और स्वास्थ्यवर्धक विकल्प है क्योंकि लागत कम होती है और पर्याप्त मात्रा और वैविध्य पूर्ण सब्जियाँ मिल जाती हैं। बच्चों को जैविक रसोई बगीची तैयार करने का अनुभव होने से अभिभावकों को इसे अपने घर में तैयार करने के लिए प्रेरित करने में आसानी में होती है और स्कूली बच्चों का ज़मीन/खेती से सम्बन्ध भी बनता है। यह परिवारों का जैविक तरीके से भोजन उगाने में विश्वास पैदा करता है। इस तरह जैविक रसोई बगीची, किसानों को बड़े पैमाने पर रसायनिक खेती को छोड़ कर जैविक खेती अपनाने के लिए तैयार करने में उत्प्रेरक की भूमिका निभा सकती है।

भारत में रसोई बगीची के क्षेत्र में काम करने वाले गैर-सरकारी संगठनों की कोई सूची उपलब्ध नहीं है और इस लिए यहाँ गिने-चुने उदाहरण ही दिये गए हैं। देश भर में कई गैर-सरकारी संगठन ग्रामीण विकास के अपने कार्यक्रमों के हिस्से के तौर पर रसोई बगीची विकसित करने के काम में लगे हुये हैं ताकि पोषण और परिवार की आर्थिक स्थिति में सुधार हो। विषाक्त सब्जियों के खतरों के चलते, शहरी क्षेत्रों में रसोई बगीचियों की संख्या बढ़ी है और कई गैर-सरकारी संगठनों ने इस के लिए प्रशिक्षण उपलब्ध कराया है। पंजाब में खेती विरासत मिशन और आंध्र प्रदेश और तेलंगाना में सेंटर फार सस्टेनेबल अग्रीकल्चर (टिकाऊ खेती केंद्र) ने शहरों से शुरुआत करके ग्रामीण क्षेत्रों में, जहां वो जैविक कृषि का प्रसार भी कर रहे हैं, रसोई बगीची को फैला रहे हैं। महाराष्ट्र में धारामित्र, एनओसीडबल्यू, बजाज फाउंडेशन और सीएसए ने रसोई बगीची के क्षेत्र में काम किया है। 2016 में सहायक ट्रस्ट ने 19 गैर-सरकारी संगठनों के 'खून की कमी से मुक्त विदर्भ मंच' की स्थापना में सहायता की। अब यह फैल कर 36 गैर-सरकारी संगठनों का महाराष्ट्र के 11 जिलों के 59 खंडों के 557 गांवों में फैला 'खून की कमी से मुक्त भारत मंच' बन गया है। 678 स्कूलों में प्रशिक्षण दिया गया है। टिकाऊ और स्वयं-वितपोषित आधार पर इसे पूरे देश में फैलाने के तरीकों पर विचार चल रहा है।

कई राज्यों में गैर-सरकारी संगठन और सरकारें मिल कर जैविक पोषण बगीची को एक बड़े अभियान का रूप देने के लिए प्रयासरत हैं। लिविंग फार्म्स इन ओड़ीसा 2005 से एक लाख से अधिक सीमांत किसानों, भूमिहीन कृषि श्रमिकों, जंगल पर निर्भर समुदायों और आदिवासियों को खाद्यान्न सुरक्षा और पोषण उपलब्ध कराने के लिए कार्यरत है। अब 2011-12 से ओड़ीसा सरकार का ग्रामीण आजीविका मिशन, प्रशिक्षण हेतु 3 गैर-सरकारी संगठनों के साथ मिल कर, पोषण बगीची के काम को पूरे राज्य में फैलाने के लिए प्रयासरत है।

चौथे किसान स्वराज सम्मेलन, अहमदाबाद (2-4 नवंबर 2018) में चर्चा के लिए दिलनवाज़ वारियावा द्वारा तैयार किया गया। टिप्पणी headoffice@sahayaktrust.org पर भेजें।

केरल सरकार ने थनल और अन्य गैर-सरकारी संगठनों के साथ मिल कर त्रिवेन्द्रम के स्कूलों में खाद्य अपशिष्ट की खाद बनाने और रसोई बगीची बनाने का काम किया है और अब राज्य की कृषि नीति जैविक कृषि की ओर अग्रसर है। केरल की जनता ने इसे अपना लिया है और अब हजारों सक्रिय रसोई बगीची संचालक फेसबुक के माध्यम से एक दूसरे से जुड़े हैं! गैर-सरकारी संस्थाओं के अनुमान के अनुसार ग्रामीण रसोई बगीची से प्रति परिवार प्रति माह 500 से 5000 रुपये की बचत हो रही है। अब उपभोक्ताओं में सुरक्षित, विषमुक्त, वैविध्य पूर्ण और ताज़ा फलों और सब्जियों की ज़रूरत बड़े पैमाने पर महसूस की जाने लगी है। इस लिए इस कार्यक्षेत्र के सभी गैर-सरकारी संगठनों को इस जरूरत को पूरा करने में जुट जाना चाहिए; स्कूलों, आंगनवाड़ियों, आश्रम शालाओं, महिला स्वयं सहायता समूहों को प्रशिक्षण देना चाहिए और हर राज्य के शिक्षा, स्वास्थ्य, महिला और बाल विकास, ग्रामीण विकास इत्यादि महकमों के इस विषय के प्रति जागरूक अधिकारियों के साथ तालमेल कर विषमुक्त भोजन सब को और वहन योग्य कीमतों पर उपलब्ध कराने के लिए अनुकरणीय और स्वयं-वितपोषित आंदोलन खड़ा करना चाहिए।

अधिक जानकारी के लिए कृपया asha.kisanswaraj@yahoo.in पर संपर्क करें।

चौथे किसान स्वराज सम्मेलन, अहमदाबाद (2-4 नवंबर 2018) में चर्चा के लिए दिलनवाज़ वारियावा द्वारा तैयार किया गया। टिप्पणी headoffice@sahayaktrust.org पर भेजें।