NMHS
National Mission on Himalayan Studies

कुपोषण का विकल्प पोषण वाटिका

राष्ट्रीय हिमालयी अध्ययन मिशन में आजीविका विकल्प एवं रोजगार सृजन विषय अंतर्गत वर्ष 2017-18 से यह परियोजना संचालित की गई। तकनीकी हस्तक्षेप द्वारा पर्वतीय कृषक महिलाओं के स्वास्थ्य एवं पोषण स्थितियों में सुधार नामक इस लघु अनुदान की परियोजना को विवेकानंद पर्वतीय कृषि अनुसंधान संस्थान अल्मोड़ा से समाजिक विज्ञान अनुभाग की वैज्ञानिक डॉ0 रेनू जेठी द्वारा संचालित किया जा रहा है। कार्यबोझ की अधिकता और स्वास्थ्य जनित समस्याओं से जूझ रही पर्वतीय महिलाओं पर केंद्रित इस परियोजना में उत्तराखण्ड के पिथौरागढ़ एवं उत्तरकाशी जनपदों में चयनित क्षेत्रों को चुना गया। कृषि विज्ञान केंद्र उत्तरकाशी व भारतीय कृषि अनुसंधान संस्थान नई दिल्ली व के सहयोग से परियोजना क्षेत्रों में वृहद स्तर पर महिलाओं के पोषण की स्थिति और शारीरिक माप का संकलन कर अध्ययन किया गया। पोषण की स्थिति को समझने के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन के मानकों के अनुरूप उनके खान पान के तौर तरीकों का भी अध्ययन किया गया। इस क्रम में 217 परिवारों का अध्ययन किया जा चुका है।

पर्वतीय कृषक महिलाओं पर केंद्रित इस परियोजना में वृहद अध्ययन में यह पाया गया कि पहाड़ की अधिकांश महिलाएं निम्न और मध्यम स्तर का पोषण लेती है जिस कारण उनका शारीरिक द्रव्यमान (बीएमआई) अपेक्षाकृत कम पाया गया। परियोजना के तहत महिलाओं को पर्याप्त पोषण देने और पोषण जागरूकता के लिए उनके बीच कार्य करने के लक्ष्य पर कार्य किया जा रहा है। महिलाओं के बीच पोषण का उनके जीवन में महत्व को स्थापित करते हुए अनेक जागरूकता अभियान कार्यक्रम किए गए तथा उनके घर के निकट 'पोषण वाटिका' की अवधारणा पर कार्य किया गया। परियोजना क्षेत्र में महिलाओं के साथ मिलकर प्रयोगार्थ इन पोषण वाटिकाओं को तैयार किया गया। रबी फसल में इन वाटिकाओं में 10 प्रकार की और खरीफ फसल में 8 प्रकार की सब्जियों व फलों को उगाने के लिए महिलाओं को प्रेरित किया गया। लगभग 100 से 200 वर्ग मीटर की इन वाटिकाओं के पूर्ण रखरखाव व वन्य जीवों और कीट आदि के संरक्षण का प्रशिक्षण भी महिलाओं को दिया गया। 300 से अधिक महिलाएं अब तक इस कार्य के लिए प्रशिक्षित हो चुकी है। प्रोटीन की भरपाई के लिए महिलाओं को मशरूम उत्पादन से जोड़ा गया और बड़ी संख्या में महिलाओं को इसके लिए प्रशिक्षित किया गया। महिलाओं के कार्यबोझ को कम करने और कृषि कार्य को और सुगम बनाने के उद्देश्य से महिलाओं को कृषि से जुड़े आधुनिक छोटे यंत्रों का भी प्रशिक्षण कराया गया। अब तक लगभग 9 इस प्रकार उपकरण इन कृषक महिलाओं तक पहुंचाए गए हैं।

अन्य कृषि जनित तकनीकों में महिलाओं को नर्सरी विकास, मधुमक्खी पालन, वर्मी खाद बनाना, कुरमुला कीट नियंत्रण, तार बाड़, व जाली प्रणाली से खेती को बचाना, लघु सिंचाई आदि की तकनीकों का ज्ञान भी दिया गया। इसके लिए एक लघु/ड्रिप "चाई प्रदर्शन इकाई को भी स्थापित किया गया।

उन्नत किस्म के गेहूँ और मक्के के साथ दालों की खेती के लिए प्रदर्शन कर स्थानीय महिलाओं को प्रेरित किया गया। इस कार्य के लिए महिलाओं के बीच सरल पुस्तिकाओं आदि के माध्यम से भी प्रचार प्रसार किया गया। परिणाम स्वरूप महिलाओं की खाद्य पद्धतियों में परिवर्तन देखा जा रहा है और उनके द्वारा सब्जी और फल प्रयोग करने की दर में बढ़ोत्तरी देखी जा रही है। अध्ययन में पाया गया कि लगभग महिलाओं में शरीर द्रव्यमान सूचकांक सामान्य और कम है। अर्थात उनमें दीर्घकालिक शारीरिक ऊर्जा का अभाव पाया गया। उनके बीच इस परियोजना हस्तक्षेप के बाद खाद्य विविधता (सब्जी और फल) उपयोग की दर में बढ़ोत्तरी देखी जा रही है।

यह लघु किंतु सतत् संचालित करने वाला चुनौतिपूर्ण कार्य है। पोषण जागरूकता के क्षेत्र में ग्रामीणों के बीच कार्य करने से अनेक नए अनुभव अर्जित हुए हैं।

डॉ. रेनू जेठी ,
परियोजना प्रमुख

पोषण जागरूकता एक नवीन अवधारणा है। इस लघु परियोजना के अनेक प्रयोग उल्लेखनीय उदाहरण है। पर्वतीय कृषि की चुनौतियों को समझते हुए इस दिशा में किया गया कार्य अनुकरणीय है।

इं0 किरीट कुमार,नोडल अधिकारी
एनएमएचएस