बदलाव की दस्तक

समाज, सरकार एवं संस्था के साझा प्रयास

बेहतरी की कहानियां

विकास संवाद

बेहतरी की कहानियां

बदलाव की दस्तक

समाज, सरकार एवं संस्था के साझा प्रयास

मार्गदर्शन – सचिन कुमार जैन

सम्पादन – राकेश मालवीय, राम कुमार विद्यार्थी, नरेश भगोरिया, रंजीत अभिज्ञान

संकलन – विश्वम्भर नाथ त्रिपाठी

लेखन एवं सहयोग – अंजलि आचार्य, नेहा चंदेल, अश्विनी जाधव, पूजा चौधरी, रेनू साहू, रविशंकर यादव, बबली अहिरवार, सम्पत नामदेव, छत्रसाल पटेल, अवनीश यादव, रामाश्रय रावत, जय कुमार यादव, अवधेश कुमार, पूनम सोनवंशी, फूलबाई सिंह, जितेन्द्र गौतम, विजय कुमार यादव, भूपेंद्र त्रिपाठी, पुष्पेंद्र सिंह, प्रतीक कुमार गुप्ता, समीर खान, प्रभुदेवी कोल, रविकांत पाठक, महिमा देवी वर्मा, रामविशाल गोंड

कवर फोटो – गगन नायर

प्रस्तुति – विकास संवाद

वर्ष – 2023

मुद्रक – अमित प्रकाशन

संपर्क – ए-5 आयकर कॉलोनी, जी-3 गुलमोहर,
भोपाल (म.प्र.) पिन-462 039, फोन – 0755-4252789
ई-मेल : office@vssmp.org / www.vssmp.org

विकास संवाद के रणनीतिक संचार केंद्र द्वारा खाद्य सुरक्षा परियोजना तथा सामाजिक नागरिक संस्थाओं की प्रभावी संचार-संवाद की क्षमता के विकास और कथानक प्रसार के लिए संचालित कार्यक्रम के अंतर्गत मुद्रित।

इस पुस्तिका में प्रस्तुत की गई कहानियों में व्यक्तियों की पहचान, जानकारियां और छायाचित्र के उपयोग एवं प्रसार के लिए संबंधित व्यक्ति से लिखित सहमति/अनुमति प्राप्त की गई है।

आमुख

कुपोषण वर्तमान समय की एक गंभीर चुनौती है। यह भी स्पष्ट ही है कि कुपोषण अपने आप में समस्या नहीं है, बल्कि सामाजिक–आर्थिक विसंगतियों का परिणाम है। विगत 23 वर्षों में खाद्य एवं पोषण सुरक्षा के लक्ष्य को हासिल करने के लिए सामाजिक पहल करते हुए हमने यह महसूस किया है कि केवल खाद्यान्न और पोषण आहार वितरण पर केंद्रित सरकारी योजनाओं से पोषण सुरक्षा की स्थिति हासिल नहीं की जा सकती है। यह तो पहला और तात्कालिक कदम माना जाना चाहिए। दूसरे स्तर पर स्वास्थ्य सेवाओं, पानी और स्वच्छता, लैंगिक समानता, परामर्श, स्वास्थ्य–पोषण शिक्षा सरीखे आयामों को मजबूत करना हमारी नीतिगत पहल का उद्देश्य होना चाहिए। कुपोषण के स्थाई निवारण के लिए संसाधनों तक लोगों की पहुँच, राज्य के संसाधनों का जवाबदेह वितरण, आजीविका की सुरक्षा और समाज में समता, न्याय, बंधुता, गरिमा और नागरिक स्वतंत्रता सरीखे मूल्यों का विस्तार एक अनिवार्यता है। बहुत बुनियादी सी बात है कि जब असमानतापूर्ण व्यवहार होता है, तब व्यक्ति अवसरों और संसाधनों से वंचित होता है, और जब व्यक्ति अवसरों और संसाधनों से वंचित होता है, तब सबसे पहले व्यक्ति के भोजन की थाली में असंतुलन आता है और भोजन की थाली में से विविधता ख़त्म होती जाती है। जब व्यक्ति के भोजन की थाली खाली होती है, तब उसकी शारीरिक और मानसिक क्षमताएं सीमित होती जाती हैं, और जब व्यक्ति की क्षमताएं सीमित होती जाती हैं, तब वह सीमित अवसरों और विशेष प्रावधानों का भी उपयोग कर पाने में पूरी तरह से सक्षम नहीं रह जाता है, तब उसके साथ गरिमा पूर्ण सम्मान भी प्राप्त नहीं होता है। कुपोषण वंचना–उपेक्षा–क्षमता की कमी–गरीबी–असमानता का एक दुष्चक्र है, इस दुष्चक्र को केवल पोषण आहार कार्यक्रम और खाद्यान्न वितरण से नहीं तोड़ा जा सकेगा। हमें इस पहल को बनाए रखते हुए अन्य पहलुओं को भी नीति में समाहित करना होगा।

दस्तक की पहल में विकास संवाद का यही प्रयास रहा है कि बच्चों को, परिवारों को, समुदायों की तात्कालिक भोजन की आवश्यकता तो पूरी हो ही, लेकिन साथ ही पानी, खेती, लैंगिक समानता, सशक्तीकरण, पारिस्थितिकी संरक्षण, जैव विविधता और समाज के अपने ज्ञान की भीतरी ताकत को पुनर्स्थापित करने जैसे आयामों को केंद्रीय स्थान दिया गया। इसके साथ ही मूल नज़रिया यह है कि समाज, सरकार और सामाजिक नागरिक संस्था मिलकर खाद्य सुरक्षा के लक्ष्य को हासिल करें। इस पहल में लगभग 8 हजार बच्चों, महिलाओं, किशोरी बालिकाओं और युवाओं को

पोषण और खाद्य सुरक्षा व्यवस्था की अवधारणा से जोड़ने का प्रयास किया गया, ताकि यह एकीकृत दृष्टिकोण स्थायित्व प्राप्त कर सके।

खाद्य और पोषण सुरक्षा के लक्ष्य को हासिल करने की मंशा तो जाहिर की जाती है, लेकिन इस लक्ष्य को हासिल करने के लिए आवश्यक अन्तर्विभागीय समन्वय, इस पहल में कृषि, जंगल, पानी, संसाधनों के वितरण और मानवीय मूल्यों सरीखे आयामों को कार्यक्रमों में शामिल करने की कोशिश नहीं की जाती है। कार्ययोजनाओं और नीतियों में तो अब यह चर्चा होने लगी है, लेकिन सरकारें और सामाजिक संस्थाएं अब भी मन से नीतियों की व्यापकता को अपनाने की हिम्मत नहीं जुटा पा रही हैं। ऐसे में विकास संवाद की इस पहल को *'तेरे देस होम्स'* (टीडीएच, जर्मनी) और *'बीएमजेड'* ने सहयोग प्रदान करने का साहसपूर्ण फैसला किया। इसके साथ ही मध्यप्रदेश शासन के महिला एवं बाल विकास, पंचायत एवं ग्रामीण विकास, राज्य आजीविका मिशन, खाद्य एवं नागरिक आपूर्ति, स्कूल शिक्षा, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, पशुपालन, किसान कल्याण तथा कृषि विकास विभाग के स्थानीय अमले का क्रियान्वयन में विशेष रूप से सहयोग मिला। इन सबके लिए संबंधित सहयोगियों का बहुत-बहुत आभार है।

विकास संवाद ने हरसंभव प्रयास किया है कि इस व्यापक पहल की यात्रा में हम अपने अनुभवों का दस्तावेजीकरण करते चलें और प्रमाण जुटाते चलें। यही कारण है कि खाद्य सुरक्षा की जमीनी स्थिति, पोषण वाटिकाओं के प्रभाव, पानी के काम के पोषण से संबंधों सरीखे पहलुओं पर छोटे-छोटे अध्ययन किये जाते रहे हैं। इसी क्रम में दस्तक पहल को क्रियान्वित करने में जुटी हुई मैदानी टीम ने ही इन कहानियों का संकलन किया है। मूलत: ये कहानियाँ विशेषज्ञ लेखकों द्वारा नहीं लिखी गयी हैं। विकास संवाद में हम मानते हैं कि सामाजिक नागरिक पहल में जुटे सभी साथियों को अपने काम और सामुदायिक मुद्दों को तथ्यात्मक और समीक्षात्मक नज़रिए से परखना चाहिए और अपने अनुभवों को बड़े समूह के साथ साझा करना चाहिए। अपने काम और पहल को जवाबदेहिता के साथ सार्वजनिक चर्चा के लिए रखना विकास संवाद की जिम्मेदारी है, इसीलिए ये कहानियाँ प्रस्तुत की जा रही हैं।

• विकास संवाद समूह

विषय सूची

- **पृष्ठभूमि** 5
- **समुदाय-आधारित समावेशी और टिकाऊ खाद्य सुरक्षा व्यवस्था का मॉडल** 7

1. महिला नेतृत्व एवं पोषण प्रबंधन 11

1.1 कुपोषण के दुष्चक्र को तोड़ने वाली रामकन्या 14

1.2 विटोलवा कोल : एक सक्रिय सामुदायिक नेतृत्वकर्ता 18

1.3 मोनू देवी को मिली खाद्य सुरक्षा 21

1.4 राजकली को मिला खाद्य सुरक्षा का अधिकार 23

1.5 वंचित बच्चों की आवाज़ कौशिल्या बाई 25

1.6 स्वस्थ जीवन के लिए दस्तक समूह का साथ 28

1.7 बाल विवाह, कुपोषण और दस्तक की पहल 31

1.8 सामुदायिक प्रबंधन से बढ़ी खाद्य सुरक्षा 34

2.0 सामुदायिक निगरानी की पहल से पोषण प्रबंधन 38

2.1 सामुदायिक निगरानी से कुपोषण मुक्त हुआ रोहनिया 40

2.2 न्यूट्रीमिक्स के जरिये पोषण की सुरक्षा 44

2.3 सामुदायिक निगरानी से सुपोषण 47

2.4 व्यवहार परिवर्तन से बदलाव 50

2.5 विकांसी की कहानी 53

2.6 अंधविश्वास और कुपोषण के जाल से मुक्ति 55

3.0 जल प्रबंधन से बढ़ती खाद्य एवं पोषण सुरक्षा 58

3.1 जल संरक्षण से आजीविका संवर्धन 60

3.2 जल संरक्षण से खाद्य सुरक्षा 63

3.3 युवाओं ने संभाला अपना पानी 66

4.0 पोषण वाटिका बनी खाद्य एवं पोषण सुरक्षा का आधार 68

4.1 नीरू देवी की पोषण वाटिका 70

4.2 पोषण वाटिका से पोषण सुरक्षा 73

5.0 मुर्गी पालन से खाद्य एवं पोषण सुरक्षा 77

5.1 मुर्गी पालन से आजीविका संवर्धन 79

5.2 पोषण सुरक्षा का विकल्प मुर्गी पालन 82

6.0 व्यापक बदलाव की कहानियां 85

6.1 महिलाओं की पोषण के लिए पहल 87

6.2 महिला समूह की पहल से पोषण सुरक्षा 91

6.3 रानीपुर में पानी और खाद्य सुरक्षा की पहल 99

6.4 खेल और पुस्तकालय से मिट रहा भेदभाव 106

6.5 जैव विविधता और पारिस्थितिकी बच्चों के हाथ 109

पृष्ठभूमि

दुनिया में खाद्य एवं पोषण सुरक्षा एक बुनियादी मुद्दा है। पिछले सालों में त्वरित आर्थिक विकास के बावजूद बच्चों एवं महिलाओं में पोषण असमानता साफ तौर पर दिखाई देती है। यह असमानता भौगोलिक और सामाजिक रूप से अभी भी चिंतनीय है, विशेष रूप से दलित, आदिवासी एवं वंचित वर्ग के लोगों की भोजन, पानी एवं जमीन जैसे आधारभूत संसाधनों तक पहुँच नहीं है। इसके परिणामस्वरूप खाद्य सुरक्षा एवं पोषण पर गंभीर संकट पैदा हुए हैं।

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण 5 के अनुसार मध्यप्रदेश में 5 साल तक की उम्र के 35.7 प्रतिशत बच्चे ठिगनेपन के शिकार हैं एवं 19 प्रतिशत दुबले हैं। यह स्थिति आदिवासी एवं वंचित समुदायों में अधिक गम्भीर है। खाद्य एवं पोषण स्तर को दर्शाने वाली उक्त स्थितियां अंततः बच्चों की मृत्यु का कारण बनती हैं। इन्हीं परिस्थितियों ने विकास संवाद को इस विषय पर काम करने हेतु प्रेरित किया।

खाद्य असुरक्षा एवं कुपोषण सामाजिक, आर्थिक और राजनैतिक तथा सांस्कृतिक परिस्थितियों की देन है। इसे कुछ योजनाओं या सुविधाओं एवं पोषण आहार वितरण आदि के जरिये समाप्त नहीं किया जा सकता। इस परिस्थिति में व्यापक स्तर पर बदलाव हेतु हमें उसके कारणों को समझकर बुनियादी सामाजिक, आर्थिक और राजनैतिक कदम उठाने की जरूरत है। इस संदर्भ में यूनिसेफ एवं लांसेट द्वारा विकसित एक प्रभावी तरीका है और साथ ही बराबरी को बढ़ाने वाले तौर-तरीके भी हैं। हमने इन्हीं तरीकों को अपनाया है और समुदाय आधारित कुपोषण प्रबन्धन के टिकाऊ मॉडल को विकसित करने के लिए शोध आधारित कार्रवाई पर काम कर रहे हैं। इस अवधारणा के तहत कुपोषण के तात्कालिक, अंतर्निहित एवं मूलभूत कारणों को समझकर एकीकृत प्रबंधन के जरिये खाद्य एवं पोषण सुरक्षा हेतु काम किया जा रहा है ताकि खाद्य एवं पोषण सुरक्षा हेतु समुदाय एवं नीतिगत स्तर पर ठोस कदम उठाकर व्यापक स्तर पर कुपोषण के फैलाव को नियंत्रित किया जा सके। इस पहल में राष्ट्रीय पोषण रणनीति के दृष्टिकोण को ध्यान में रखा गया है। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य साझा पहल के माध्यम से समाज में पूरे साल भर की खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करना और कुपोषण को समाप्त करना है।

इस कार्यक्रम के तहत मध्यप्रदेश के 4 जिलों (पन्ना, उमरिया, रीवा, सतना) में कुपोषण के समुदाय आधारित प्रबंधन की दिशा में विशेष पहल की जा रही है। अब इस पहल को बिहार के भी 2 जिलों (जहानाबाद एवं सीतामढ़ी) में भी

विस्तारित किया गया है। इस संदर्भ में वंचित परिवारों की खाद्य एवं पोषण सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए कृषि एवं प्राकृतिक संसाधनों को प्रबंधित करना एक बड़ी जरूरत रही है। इस जरूरत को ध्यान में रखते हुए संस्था द्वारा स्थानीय समुदाय की सहभागिता व नेतृत्व से मध्यप्रदेश के 100 गांव में एवं बिहार में 40 गांव में खाद्य एवं पोषण सुरक्षा योजनाओं से जुड़ाव व निगरानी, कृषि एवं प्राकृतिक संसाधनों जैसे जल संरचना आदि के संरक्षण–संवर्धन और प्रोत्साहन की दिशा में उल्लेखनीय प्रयास किये जा रहे हैं। समाज, सरकार और संस्था के इन समेकित प्रयासों से बाल कुपोषण के मामलों में जमीनी बदलाव देखा जा रहा है।

समुदाय द्वारा किये गए इन प्रयासों से पिछले कुछ सालों में 8000 से अधिक परिवारों में पोषण वाटिका एवं मुर्गी पालन तथा देशी बीज संरक्षण एवं जैविक खेती के माध्यम से खाद्य सुरक्षा की स्थितियां मजबूत हुई हैं। वर्ष 2022 के अंत में 26 गांवों में कोई बच्चा गंभीर तौर पर कुपोषित नहीं है। 34 गांवों में पिछले 3 साल से, 40 गांवों में पिछले 2 साल से एवं 59 गांवों में पिछले 1 साल से किसी बच्चे की मृत्यु कुपोषण के कारणों से नहीं हुई है। 1207 एकड़ जमीन सिंचित हुई है एवं कृषि उत्पादन लगभग 20 से 25 प्रतिशत बढ़ा है। यह सब बदलाव समुदाय के नेतृत्व एवं प्रबंधन तथा शासकीय योजनाओं के सम्मिलन से संभव हुआ है।

हम इन बदलाव की कहानियों में कुछ चुने हुए उदाहरणों को प्रस्तुत कर रहे हैं जो बदलाव के गवाह रही हैं। बदलाव की इन कहानियों के माध्यम से कुपोषण के समुदाय आधारित प्रबंधन से जुड़ी महत्वपूर्ण प्रक्रियाओं, सीखों व परिणाम को व्यापक समुदाय के साथ साझा करने का यह एक प्रयास है।

यह कहानियां सामुदायिक कार्यक्रम में शामिल कार्यकर्ताओं द्वारा लिखी गयी हैं। आशा है यह कहानियाँ सामुदायिक विकास प्रक्रिया में सहभागियों, सामाजिक संस्थाओं, शासकीय विभागों, जमीनी कार्यकर्ताओं तथा नीति निर्माताओं के लिए उपयोगी नज़रिया प्रस्तुत करेंगी।

समुदाय-आधारित, समावेशी और टिकाऊ खाद्य सुरक्षा व्यवस्था का मॉडल

दृष्टि

भूख एवं कुपोषण मुक्त समाज की स्थापना

कार्यक्रम का लक्ष्य

भारत में खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करना तथा भूख एवं कुपोषण को समाप्त करना

उद्देश्य

- कुपोषण के वर्तमान स्तर में 50 प्रतिशत कमी लाना
- समुदाय, विशेष रूप से दलित, आदिवासी एवं वंचित समुदाय में खाद्य एवं पोषण सुरक्षा सुनिश्चित करना
- समुदाय आधारित पोषण प्रबन्धन का मॉडल विकसित करना
- सतत विकास लक्ष्य आधारित निगरानी फ्रेमवर्क विकसित करना

व्यापक परिस्थिति विश्लेषण

- बाल कुपोषण के निर्धारकों की यूनिसेफ की अवधारणात्मक रूपरेखा तीन दशकों से भी अधिक समय से मौजूद, पर नीति और कार्यक्रमों में जोड़ने की जरूरत है।
- पोषण पर भारत की नीतियों ने बड़े पैमाने पर केवल 'तात्कालिक कारणों' को लक्षित किया है; जबकि 'अंतर्निहित और बुनियादी कारण' छूट गए हैं।
- भारत में खाद्य एवं पोषण सुरक्षा के व्यापक अभियान और उच्चतम न्यायालय की पहल के बावजूद पोषण सुरक्षा महिला एवं बाल विकास विभाग का ही विषय माना जाता रहा है। अन्तर्विभागीय समन्वय (कन्वर्जेन्स) की जरूरत है।
- कार्यक्रम क्रियान्वयन क्षेत्र में समुदायों के बीच आजीविका के साधनों एवं पानी की कमी है। खाद्य संसाधनों तक समुदाय की पहुंच बहुत कम है। जलवायु परिवर्तन के प्रभाव के कारण खेती में अनिश्चितता है एवं क्षेत्र से मौसमी पलायन अधिक होता है। समुदाय में लिंग आधारित भेदभाव तथा बाल विवाह की प्रथाएं मौजूद हैं।
- खाद्य एवं पोषण योजनाओं के क्रियान्वयन में सामुदायिक सहभागिता एवं जवाबदेहिता की कमी है।

अवधारणात्मक ढांचा

खाद्य एवं पोषण सुरक्षा के लिए समुदाय आधारित प्रबंधन

तात्कालिक कारण › **पोषण केन्द्रित कार्रवाई** | आधारतभूत कारण › **पोषण संवेदी कार्रवाई** | मूलभूत कारण › **पोषण शासन**

तात्कालिक पहल पर्याप्त भोजन और पोषक तत्वों का सेवन, देखभाल और पालन-पोषण करना तथा संक्रामक रोगों का बोझ कम करना	**पोषण केंद्रित हस्तक्षेपों के लिए सेवा प्रदाता मंच** स्वास्थ्य एवं पोषण सेवाओं, उनके पैमाने, कवरेज और गुणवत्ता/ प्रभावशीलता को बढ़ाना	**राजनीतिक, वित्तीय, सामाजिक, सार्वजनिक और निजी क्षेत्र की कार्रवाई** बच्चों और महिलाओं का पोषण अधिकार सुनिश्चित करना
सघन पहल • बाल, किशोर और मातृ स्वास्थ्य और पोषण • आहार विविधीकरण • गंभीर कुपोषित बच्चे, किशोर और गर्भवती महिलाओं की रक्ताल्पता/निम्न पोषण स्थिति की पहचान और उपचार • शिशु एवं बाल आहार देखभाल - 1000 दिन • आपात स्थिति में पोषण एवं स्वास्थ्य देखभाल व्यवस्था	**हस्तक्षेप** • खाद्य सुरक्षा • घरेलू और सामुदायिक स्तर पर मातृ देखभाल के लिए संसाधन • स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच • सुरक्षित पानी और स्वच्छ वातावरण • सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम - संयोजन • पारिस्थितिकी और टिकाऊ कृषि तथा वैकल्पिक खाद्य उत्पादन	**नीतिगत पहल** • नीति निर्माण, संवाद और पैरवी • शीर्ष और क्षैतिज समन्वय • साक्ष्य आधारित अध्ययन, अनुसंधान और मूल्यांकन • खाद्य एवं पोषण सुरक्षा योजनाओं की समुदाय आधारित निगरानी • सामाजिक अंकेक्षण • नेतृत्व विकास

दृष्टिकोण: बच्चे | किशोरी बालिका | युवा | महिलाएं | वैधानिक समिति सदस्य

लैंगिक - सामाजिक समानता एवं रणनीतिक संचार

मुख्य रणनीति: नेतृत्व विकास | साक्ष्य आधारित पैरवी | सामुदायिक निगरानी | व्यवहार परिवर्तन | वैकल्पिक खाद्य उत्पादन | बहु-क्षेत्रीय कन्वर्जेन्स

पोषण प्रबंधन

भूख एवं कुपोषण को समाप्त करने के लिए एकीकृत दृष्टिकोण से समुदाय आधारित हस्तक्षेप किया जाता है। इस हस्तक्षेप का मुख्य आधार यूनिसेफ एवं डब्ल्यूएचओ द्वारा विकसित समुदाय आधारित कुपोषण प्रबन्धन फ्रेमवर्क है। इसके तहत कुपोषण को जन्म देने वाले तात्कालिक, अंतर्निहित एवं बुनियादी कारकों की पहचान करके उन पर आधारित कार्रवाई की जाती है।

कुपोषण के कारक

तात्कालिक कारक

- नवजात शिशु को मां का पहला पीला गाढ़ा दूध (कोलेस्ट्रम) न मिल पाना
- जन्म से 6 माह तक नवजात शिशु को केवल मां का दूध न मिल पाना
- जन्म से 6 माह के बाद मां के दूध के साथ पर्याप्त पोषक आहार न मिल पाना
- संक्रमण एवं बीमारियों से बचाव न हो पाना

आधारभूत कारक

- गर्भावस्था के दौरान प्रसव पूर्व एवं प्रसव के बाद देखभाल न मिल पाना
- बाल देखभाल सेवाओं एवं टीकाकरण में कमी
- पेयजल एवं स्वच्छता सुविधाओं में कमी
- खाद्य सुरक्षा एवं वैकल्पिक खाद्य उत्पादन न होना

मूलभूत कारक

- लैंगिक भेदभाव एवं हिंसा
- महिला अशिक्षा एवं बाल विवाह
- आजीविका एवं भूमि अधिकार की कमी
- खाद्य एवं पोषण सुरक्षा योजनाओं की निगरानी का अभाव

खाद्य एवं पोषण सुरक्षा के लिए समुदाय आधारित बदलाव के सिद्धांत का मॉडल

दृष्टि - भूख एवं कुपोषण मुक्त समाज की स्थापना ↔ **लक्ष्य - भारत में खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करना तथा भूख एवं कुपोषण को समाप्त करना**

मुख्य परिणाम	समुदाय आधारित टिकाऊ कुपोषण प्रबंधन मॉडल विकसित एवं स्थापित	बच्चों में कम वजन की समस्या, नाटेपन एवं दुबलेपन में कमी	पारिवारिक स्तर पर विशेष रूप से महिलाओं एवं बच्चों में खाद्य संप्रभुता में वृद्धि	एसडीजी 2 के लिए निगरानी फ्रेमवर्क स्थापित
तात्कालिक परिणाम	सामुदायिक नेताओं एवं वैधानिक समिति सदस्यों ने एनएफएसए से जुड़ी खाद्य एवं पोषण योजनाओं की निगरानी की जिम्मेदारी ली	बच्चों, गर्भवती एवं धात्री माताओं, किशोरी बालिकाओं की स्वास्थ्य एवं पोषण सेवाओं तक पहुँच	परिवार स्तर पर पूरे साल खाद्य सुरक्षा एवं अपेक्षित आहार विविधता सुनिश्चित	परियोजना की सीखों को नीतियों एवं दिशानिर्देशों में समाहित किया गया
मुख्य आउटपुट/गतिविधि	सामुदायिक समूहों के सदस्य स्वास्थ्य एवं पोषण सुरक्षा पर प्रशिक्षित	बच्चों, गर्भवती एवं धात्री माताओं, किशोरी बालिकाओं की स्वास्थ्य एवं पोषण स्तर की नियमित निगरानी	खाद्य उत्पादन एवं उपयोग के जरिये आहार व्यवहार को सहयोग	राज्य, जिला एवं स्थानीय स्तर पर निगरानी तंत्र स्थापित
रणनीतिक उद्देश्य	लक्षित जनसंख्या के स्वास्थ्य एवं पोषण मुद्दों पर पहल हेतु सामुदायिक समूहों की क्षमता वृद्धि	पोषण संवेदी एवं पोषण केन्द्रित दोनों हस्तक्षेपों पर पहल करना	जैव विविधता एवं वैकल्पिक खाद्य उत्पादन को बढ़ावा	खाद्य सुरक्षा, स्वास्थ्य एवं पोषण व्यवहारों पर संवाद एवं पैरवी

भूख एवं कुपोषण को समाप्त करने के लिए की जा रही समुदाय आधारित पहल का उक्त क्रियान्वयन मॉडल प्रभावी है। इस मॉडल के तहत सामुदायिक समूहों के माध्यम से नेतृत्व उभारना, सामुदायिक निगरानी एवं सामाजिक अंकेक्षण, वैकल्पिक खाद्य उत्पादन एवं जैव विविधता संरक्षण तथा खाद्य सुरक्षा, स्वास्थ्य एवं पोषण पर संवाद एवं नीतिगत पैरवी पर जोर दिया जा रहा है। समुदाय को जोड़ने एवं उनकी क्षमता बढ़ाने के लिए महिलाओं, युवाओं, किशोरी बालिकाओं तथा बच्चों के समूह बनाये गए हैं। इन समूहों की हर माह बैठकें होती हैं एवं गांव स्तर पर कार्रवाई हेतु योजना बनती है। महिलाओं एवं युवाओं की देखरेख में स्थानीय संस्थाओं विशेष रूप से खाद्य एवं पोषण सुरक्षा से जुड़ी संस्थाओं एवं योजनाओं की निगरानी की जाती है एवं मूल्यांकन भी किया जाता है। साथ ही वैकल्पिक खाद्य उत्पादन को बढ़ावा देने के लिए समुदाय द्वारा अपने घरों के आसपास पोषण वाटिका लगाई गयी है एवं मुर्गी पालन का कार्य भी किया जा रहा है। बच्चों एवं युवाओं के द्वारा जैव विविधता के संरक्षण हेतु स्थानीय जैव विविधता के मानचित्रण के साथ ही उनके संरक्षण के लिए प्रयास किये जा रहे हैं। सभी प्रक्रियाओं का दस्तावेजीकरण किया जाता है एवं जिला, राज्य एवं राष्ट्रीय स्तर पर संवाद तथा पैरवी की जाती है। इस पुस्तिका में उपरोक्त पहल से जुड़ी कहानियों को प्रस्तुत किया गया है।

1

महिला नेतृत्व एवं पोषण प्रबंधन

खाद्य एवं पोषण असुरक्षा का प्रबन्धन जब समुदाय के हाथ में होता है तो उत्साहजनक परिणाम दिखाई देते हैं। यह काम तभी हो सकता है जब समुदाय में बदलावकारी नेतृत्व उभरकर सामने आ सके। ग्रामीण क्षेत्रों के दलित, आदिवासी एवं गरीब समुदायों में एकता के ऐसे बहुमूल्य गुण हैं। इन गुणों के आधार पर वे एक साथ आकर पारिवारिक संबंध, जीवन संस्कृति, एक विशेष उद्देश्य को लेकर स्थानीय संगठन और प्रथाओं तथा निरंतर बनी रहने वाली स्थानीय समस्याओं का हल ढूंढने की क्षमता और प्रतिबद्धता का निर्माण कर सकते हैं और आवश्यक सुधार लाने में सक्षम बन सकते हैं।

खाद्य एवं पोषण सुरक्षा को सुनिश्चित करने के लिए 4 जिलों के 100 गांवों में महिला, युवा, किशोरी बालिकाओं के समूह गठित किये गए हैं एवं इन समूहों के जरिये मानव क्षमताओं को स्थानीय जरूरतों के अनुसार विकसित करने का प्रयास किया गया है। इस प्रयास का मुख्य उद्देश्य यह है कि वंचित वर्ग के लोगों एवं समुदायों को सामाजिक और आर्थिक रूप से सशक्त बनाने के अवसरों में मदद मिले ताकि वे सहभागिता, ज्ञान, स्वास्थ्य एवं पोषण तथा अपनी आजीविका को बढ़ाने की योग्यताओं का निर्माण कर सकें। साथ ही जवाबदेही की ऐसी प्रक्रियाओं एवं ढांचों का निर्माण करना भी कि समुदाय खाद्य एवं पोषण सुरक्षा को लेकर सरकारी नीतियों और योजनाओं पर दृष्टि रख सकें। हमारा प्रयास यह भी है कि स्थानीय संसाधनों तक सबकी पहुँच बेहतर बने तथा जनसाधारण को खाद्य एवं पोषण सुरक्षा में मदद मिल सके।

खाद्य एवं पोषण सुरक्षा के प्रबन्धन में समुदाय का नेतृत्व एवं पहल एक बुनियादी बदलाव को प्रदर्शित करता है। बदलाव की इन कहानियों में समुदाय, विशेष रूप से महिलाओं एवं युवाओं की नेतृत्वकारी भूमिका प्रभावी असर डालते हैं। यह बदलाव प्रभावी एवं गतिशील नेतृत्व के बिना संभव नहीं था। महिलाओं ने सामाजिक - राजनैतिक गतिविधियों में हिस्सेदारी करके महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

दस्तक परियोजना बदलावकारी नेतृत्व के दायरे को बढ़ाने एवं निखारने के लिए एक मंच प्रदान करती है एवं एक ऐसे माहौल को बनाने में मदद करती है जो खाद्य एवं पोषण सुरक्षा के संसाधनों एवं विश्वासों को बढ़ावा देते हैं। बदलावकारी सामुदायिक नेतृत्व एक उदाहरण प्रस्तुत करते हैं एवं स्थानीय स्तर पर दूसरों को भी प्रेरित करते हैं। समुदाय में नेतृत्व विकास की प्रक्रिया में समूहों द्वारा किये गए संगठित प्रयास महिलाओं तथा युवाओं में आत्म विश्वास तथा संवाद कौशल बढ़ाते हैं।

हालांकि संस्था द्वारा खाद्य एवं पोषण सुरक्षा पर विशेष जोर है, पर समुदाय द्वारा की जाने वाली पहलकदमियों का असर समग्र रूप से उनके जीवन पर दिखाई देता है।

सामुदायिक स्तर पर नेतृत्व क्षमता के विकास की शुरुआत अपने मूल्यों, विश्वासों, शक्तियों और कमजोरियों को जानने के साथ शुरू होती है और लगातार सीखने की क्षमता होने; और व्यक्तिगत स्वप्रेरणा से उन कठिनाइयों एवं बाधाओं को पार करने में मदद मिलती है जो सामुदायिक प्रबन्धन प्रक्रिया में बाधा उत्पन्न करती हैं। दस्तक परियोजना के तहत महिलाओं एवं युवाओं ने परंपरागत मूल्यों को न केवल चुनौती दी है, बल्कि प्राथमिकताओं को निर्धारित करके कार्रवाई भी की है।

दस्तक महिला समूह की महिलाओं को अपने

दृष्टिकोण के बारे में पता है और वे बदलाव के लिए तैयार हो रही हैं। समूहों में आपसी विश्वास, मिलकर सीखने, सूचनाएं साझा करने और साझा निर्णय लेने वाली प्रक्रियाएं मजबूत हुई हैं। वे महिलाओं से जुड़े मुद्दों, खाद्य एवं पोषण सुरक्षा की पहचान करने, उनका विश्लेषण करने एवं मिलकर कार्रवाई करने तथा साक्ष्य आधारित समाधानों को विकसित करने एवं समुदाय को प्रोत्साहित करने में अग्रणी भूमिका निभा रही हैं।

इस अध्याय में हमने महिलाओं द्वारा की गयी पहल एवं उसके परिणामों को कहानियों के रूप में संकलित किया है।

1.1 कुपोषण के दुष्चक्र को तोड़ने वाली रामकन्या

पूजा चौधरी

> जो उम्र बच्चों के खेलने-पढ़ने की हो, उसमें अगर शादी कर दी जाए, तो किसी घर की बहू बनी बालिका को कैसी परेशानियां उठानी पड़ती हैं, यह पता चलता है सतना जिले की 32 वर्षीय रामकन्या के संघर्ष से। महज 13 साल की उम्र में ब्याह दी गई रामकन्या के जीवन का बड़ा हिस्सा चार बच्चों को कुपोषण के दुष्चक्र से निकालने में बीत गया। रामकन्या बताती हैं कि दस्तक अभियान की दीदियों से जानकारी नहीं मिलती, तो शायद मैं कभी समझ ही नहीं पाती कि बच्चे कमजोर क्यों हैं और उन्हें स्वस्थ कैसे रखा जा सकता है।

रामकन्या की शादी सतना जिले के मझगवां ब्लॉक में मुड़खोहा गांव के सुखराज सिंह के साथ हुई थी। शादी के तीन साल बाद 16 साल की उम्र में रामकन्या ने बेटी सुंता को जन्म दिया। इसके बाद उसने तीन और बच्चों मनोज, प्रमिला और सूर्यांश को जन्म दिया। ये सभी बच्चे बचपन से ही कुपोषण के शिकार रहे। कुपोषण के खिलाफ रामकन्या व उसके बच्चों की जंग में दस्तक परियोजना ने सहयोगी भूमिका निभायी है।

पारिवारिक पृष्ठभूमि और जीवनयापन

आदिवासी समुदाय से आने वाली रामकन्या एवं सुखराज सिंह गोंड के पास कुल 2 एकड़ जमीन है, उसमें से भी सिर्फ एक एकड़ ही खेती के लायक है। रामकन्या पंचायत के काम में मजदूरी और वनोपज संग्रह करके बच्चों का पालन-पोषण करती है। पति सुखराज ट्रक चलाने का काम करता है। उनकी बड़ी बेटी, 14 साल की

सुन्ता कक्षा 6 में और 10 साल का मनोज कक्षा 4 में पढ़ते हैं। साढ़े चार वर्ष की प्रमिला और ढाई साल का सूर्यांश मुड़खोहा की आंगनवाड़ी से जुड़े हैं।

रामकन्या का परिवार राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा कानून के तहत पात्रता का हकदार है, लेकिन सिर्फ 4 सदस्यों का नाम ही पात्रता सूची में दर्ज होने के कारण 20 किलो खाद्यान्न ही मिल पाता है।

▶ जन्म से कुपोषित बच्चों को चाहिए था विशेष खान-पान

जब कोविड 19 काल में इस परिवार की परेशानियां ज्यादा बढ़ गईं, तब दस्तक परियोजना के जरिए दो बार राशन और पोषण वाटिका के लिए की गई मदद से इन्हें बड़ी सहायता मिली।

'दस्तक महिला समूह' की सदस्य रामकन्या बताती हैं कि उनके बच्चों को स्कूल से मध्याह्न भोजन व आंगनवाड़ी से पोषण आहार तो मिलता है, लेकिन कुपोषित बच्चों को विशेष रूप से खानपान की कमी महसूस होती रही। ऐसी स्थिति में रामकन्या ने मेहनत मजदूरी के साथ ही अपनी बाड़ी में पोषण वाटिका तैयार की, जिससे परिवार को साल में 5 से 6 महीने हरी सब्जी-भाजी खाने को मिलने लगी।

▶ कच्ची उम्र में बहू की जिम्मेदारी

रामकन्या बताती हैं कि मेरा विवाह 13 साल में ही हो गया। ससुराल में कम उम्र में ही मुझे परिवार की देखरेख, भोजन बनाने और कृषि कार्य में पति के साथ हाथ बंटाना होता था। 16 साल की उम्र में ही मैं पहली बार मां बनी। तीन साल बाद दोबारा मां बनी और पुत्र मनोज का जन्म हुआ।

जन्म के समय उसका वजन 2 किलो था जो कि कमजोर हालत में था, तब पहली बार जाना कि वह कुपोषित है। 6 महीने तक मैं मनोज को स्तनपान कराती रही और साथ ही घर के कामकाज के साथ जंगल से लकड़ी लाना, आंवला एवं तेंदूपत्ता तोड़ना आदि काम भी करती थी। कामकाज की भागदौड़ में कभी-कभी बच्चे को छोड़कर भी जाना पड़ता था, जिसके कारण बच्चे का पेट नहीं भरता था, वह बहुत कमजोर हो गया। तब उसे पोषण पुनर्वास केंद्र (एनआरसी) में भर्ती कराया। डॉक्टर और नर्स के बताए अनुसार खानपान पर ध्यान देने के बाद मनोज स्वस्थ हुआ।

मनोज के बाद एक बेटी मिन्ता का जन्म हुआ। वह जन्म से ही बहुत ही कमजोर थी और लगातार बीमार रहती थी, फिर कुछ महीनों बाद ही उसकी मौत हो गई।

प्रमिला और सूर्यांश का कुपोषण से संघर्ष

घर की हालत को देखते हुए रामकन्या का पति बाहर जाकर काम करने लगा। कुछ सालों बाद रामकन्या ने एक बेटी प्रमिला को जन्म दिया। वह भी खाना नहीं खाने के कारण दिन ब दिन कमजोर होती गई। प्रमिला की स्थिति को देखते हुए और दस्तक समूह की चंदा, मीना व दीपा सिंह द्वारा प्रेरित करने के बाद दो बार एनआरसी में भर्ती करवाया। रामकन्या ने बताया कि 'एनआरसी से आने के बाद मैंने अपने बच्ची के खानपान में अधिक ध्यान दिया। इसमें आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और संस्था के कार्यकर्ता दीदियों ने वजन निगरानी करके व पोषण आहार दिलाकर बड़ी मदद की। इस तरह सबके प्रयास से प्रमिला अब स्वस्थ हो गई है। फरवरी 2022 में प्रमिला का वजन 11 किलो 900 ग्राम और लंबाई 88 सेंटीमीटर मापा गया जो कि सामान्य श्रेणी में आने का संकेत था।'

इसी बीच एक और पुत्र सूर्यांश का जन्म हुआ। वह भी जन्म से कमजोर था। दस्तक परियोजना की पूजा एवं युवा समूह की चंदा ने सूर्यांश का वजन लेकर बच्चे को एनआरसी में भर्ती करवाने की सलाह दी।

चंदा बताती हैं कि 'हमने रामकन्या को घर में पोषण वाटिका लगाने के लिए भी बीज दिलाते हुए प्रेरित किया और घर पर बच्चों की देखभाल का भरोसा दिलाया। तब रामकन्या सूर्यांश को लेकर 14 दिन तक मझगवां स्थित पोषण पुनर्वास केंद्र में भर्ती रही। कुछ दिन बाद जब वह फिर से बीमार पड़ा, तब जिला चिकित्सालय सतना में भर्ती कराते हुए खून चढ़वाया गया। इस तरह वह तीसरे बच्चे को भी कुपोषण के दुष्चक्र से बाहर निकालने में सफल रही।'

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता का कहना है कि सूर्यांश जन्म से कुपोषित था, मैं और संस्था कार्यकर्ता पूजा ने मिलकर निरंतर फॉलोअप किया एवं माँ को खानपान संबंधी जानकारी दी। साथ ही संस्था के सहयोग से सूर्यांश को दो बार एनआरसी में भर्ती कराया। इसी प्रकार संस्था के साथ मिलकर अपने गांव को कुपोषण मुक्त करने का प्रयास करेंगे।

– मिंता सिंह

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, क्रमांक 44, ग्राम मुडखोहा

सामुदायिक समूहों द्वारा किए गए प्रयास

1. दस्तक युवा एवं महिला समूह के साथियों द्वारा प्रमिला एवं सूर्यांश का नियमित फॉलोअप व वृद्धि निगरानी व बच्चों की देखरेख जैसी सहायता की गई।
2. आंगनवाड़ी सेवाओं से जोड़ने में सहयोग, पोषण आहार का सही तरीके से उपयोग व साफ-सफाई की सलाह रामकन्या को बैठकों के माध्यम से दी गई।
3. कोरोना काल में परिवार को राहत किट दी गई, जिसमें खाद्य सामग्री थी।
4. पोषण वाटिका लगाने के लिए बीज वितरित किए गए, जिससे इनके खाने में विविधिता आई और आर्थिक बचत हुई, इससे 5 से 6 माह के लिए पोषण सहयोग मिला।
5. दस्तक युवा समूह द्वारा रामकन्या की नसबंदी व एनआरसी में भर्ती के दौरान मिलने वाले आर्थिक सहायता को लेकर आवेदन दिया गया।

कुपोषण के खिलाफ जारी रहेगी रामकन्या की जंग

रामकन्या का कहना है कि मेरे बच्चे कुपोषण के शिकार हुए, एक बच्ची को खोना भी पड़ा। यह सब बच्चों के साथ-साथ मेरे खान-पान में कमी होने के कारण ही हुआ। इसलिए एनआरसी से लौटकर मैंने घर में बाड़ी लगाई। दूध के लिए 2 बकरी और एक गाय भी ली है। फरवरी 2022 में सूर्यांश का वजन 7 किलो 700 ग्राम था, जो कि अब 8 किलो 100 ग्राम हो गया है।

रामकन्या ने न केवल अपने बच्चों को कुपोषण से निजात दिलाई, बल्कि वह अब गांव की अन्य महिलाओं को भी बच्चों की देखभाल एवं कमजोर नहीं होने देने के लिए सलाह देती है।

1.2 विटोलवा कोल : एक सक्रिय सामुदायिक नेतृत्वकर्ता

रेनू साहू

> "रीवा जिले के छतैनी ग्राम पंचायत की 50 वर्षीय विटोलवा कोल की पहचान अपने क्षेत्र में सक्रिय सामुदायिक नेतृत्वकर्ता के रूप में है जो नन्हें बच्चों और महिलाओं के लिए जीवन रक्षक सेवाओं को सुनिश्चित करने की धुन में लगी हुई हैं। दस्तक महिला समूह 'अंसरा' की अध्यक्ष विटोलवा कोल कोविड त्रासदी के समय से निरंतर बच्चों व महिलाओं के पोषण, खाद्य एवं स्वास्थ्य सुरक्षा, जल प्रबंधन आदि काम में अग्रणी भूमिका निभाती आ रही हैं।"

रीवा जिले के तराई अंचल में बसे जवा जनपद के ग्राम पंचायत छतैनी का गाँव है अंसरा। कुल 230 परिवार वाले इस गाँव में अनुसूचित जाति के 07, अनुसूचित जनजाति वर्ग के 99, पिछड़ा वर्ग के 26 परिवार सहित सामान्य श्रेणी के 98 परिवार बसे हुए हैं। कुल 1021 जनसँख्या वाले इस गाँव में 598 पुरुष एवं 493 महिला निवासरत हैं। यहाँ लोगों की आजीविका का मुख्य स्रोत दिहाड़ी मजदूरी व कृषि मजदूरी है जो अधिया बटाई काम के रूप में प्रचलित है। रोजगार की अनियमितता और असिंचित व असमय खेती के परिणामस्वरूप इस गाँव के ज़्यादातर आदिवासी परिवार उतरप्रदेश के शंकरगढ़ स्थित पत्थर खदान में मजदूरी करने चले जाते हैं, जबकि कई युवा दिल्ली, अहमदाबाद जैसे शहरों में मौसमी पलायन करते हैं। विटोलवा बाई कहती हैं कि सामुदायिक समूहों के द्वारा फरवरी 2020 में किए गए प्राथमिक सर्वेक्षण में

पाया गया कि अंसरा गाँव में 5 वर्ष से कम उम्र के 35 बच्चे कुपोषण के शिकार हैं। इनमें बड़ी संख्या आदिवासी व मजदूरी करके जीवनयापन करने वाले परिवारों के बच्चों की रही है। इस गाँव में जब परियोजना की शुरुआत ही हुई थी, तभी कोरोना त्रासदी शुरू हो गयी। ऐसे समय में गाँव से बाहर जाकर मजदूरी करने वाले मजदूरों को बड़े संकट का सामना करना पड़ा। इस बीच अच्छी बात यह रही कि गाँव के दस्तक महिला समूह से विटोलवा कोल जैसी महिलाओं का जुड़ाव हुआ जिनने गरिमा के साथ राहत अभियान और कुपोषण के सामुदायिक प्रबंधन में सक्रिय भूमिका निभायी है।

▶ कोविड में प्रियांशी का जाना मन को झकझोर गया...

विटोलवा दुखी मन से बताती हैं कि हमारे गाँव में कोविड में एक घटना हुई जिसने हमारे मन को झकझोर कर रख दिया। 22 मार्च 2020 से जब हर तरफ लॉकडाउन लगा दिया गया था, तब पड़ोस में रहने वाले शिवजानकी कोल का प्रसव होना था। परिवार वालों ने 108 एंबुलेंस को कॉल किया, लेकिन समय पर उपलब्धता नहीं होने के कारण घर पर ही बिटिया प्रियांशी का जन्म तो हो गया, किन्तु जन्म के 14 दिन बाद भी उसकी नाभि से खून निकलता रहा। हर तरफ आवागमन के साधन बंद होने के कारण गाँव में ही उसके इलाज की कोशिश होती रही। जब एक दिन उसकी तबीयत अधिक बिगड़ी तो मैंने इसकी चर्चा अपने समूह के साथ करके आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और संस्था के स्थानीय साथियों से मदद मांगी। तब आनन-फानन में प्रियांशी को एक निजी वाहन से सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र डभौरा ले जाया गया जहां से उसे रीवा जिला हॉस्पिटल रेफर कर दिया गया। इन सबके बावजूद प्रियांशी की मृत्यु हो गयी। इस घटना ने हम सबको अंदर से झकझोर दिया। जरूरत के समय आपातकालीन 108 एंबुलेंस की सेवा भी नहीं मिल सकी। तब से समूह के साथियों और मैंने यह विचार किया कि हम सब मिलकर एक दूसरे की मदद करें ताकि किसी के साथ ऐसा न हो।

▶ ईंट गारे की मजदूरी से कुपोषित बच्चों की निगरानी तक

विटोलवा कोल की उम्र 50 वर्ष है। उनके परिवार में 5 सदस्य हैं। पति घनश्याम कोल भवन निर्माण का काम करते हैं जबकि बेटा कमलेश उम्र 32 वर्ष शंकरगढ़ में गिट्टी तोड़ने की मजदूरी करता है। घर की कमजोर आर्थिक स्थिति व असिंचित खेती के कारण विटोलवा कोल स्वयं भी काम मिलने पर अपनी बहू रानी के साथ आसपास के गाँव तक जाकर ईंट गारा ढोने का काम करती हैं। पारिवारिक जिम्मेदारी को निभाने के साथ ही वे अपने समूह के साथ मिलकर सामुदायिक भूमिका को भी निभाने में जुटी हुई हैं। विटोलवा ने संस्था से प्रशिक्षित होकर घर पर पोषण वाटिका तैयार किया है जिससे परिवार के लिए सब्जी-भाजी उगाने के साथ ही जरूरतमन्द परिवारों को नि:शुल्क सब्जियाँ देकर मदद कर रही हैं। उनके गाँव में जब अल्पपोषित बच्चों के लिए संपूरक आहार (न्यूट्रीमिक्स) बनाने का प्रशिक्षण शुरु हुआ तो उन्होंने न सिर्फ उसमें सक्रिय सहभाग

किया, बल्कि अपने आसपास रहने वाले मोहित, पियूष, रेशमा जैसे कुपोषित बच्चों की लगातार देखरेख करने, बच्चों को संपूरक आहार देने, एनआरसी भिजवाने, टीकाकरण कराने आदि कामों में उल्लेखनीय भूमिका निभाती रहीं।

श्रमदान कर किया नेतृत्व, जल संकट से दिलाया निजात

अंसरा गाँव में समुदाय को गर्मी के दिनों में पेयजल व सिंचाई के लिए जल संकट का सामना करना पड़ता था। यहाँ चिरौंही टोला में पंचायत द्वारा बनाया एक सार्वजनिक कुआं था जो मिट्टी के कटाव-भराव के कारण सूख कर अनुपयोगी हो गया था। तब दस्तक महिला समूह ने इस कुएं के मरम्मत की योजना तैयार की। इस काम में जब अधिक लागत के कारण समुदाय से श्रमदान के रूप में अंशदान देने की बात आयी, तब कई लोग इससे पीछे हटने लगे। इस स्थिति में विटोलवा ने अपने समूह को साथ लेकर समुदाय को न सिर्फ श्रमदान के लिए तैयार किया, बल्कि स्वयं इस काम का नेतृत्व लेते हुए दो सप्ताह के अथक परिश्रम के बाद कुएं की मरम्मत का काम पूरा कराया। इस काम के परिणामस्वरूप आज अंसरा गाँव के चिरौंही टोला में 35 परिवार को पीने व अन्य उपयोग के लिए पानी उपलब्ध है। इसके साथ ही कुसुम कली, सविता, गुड्डी देवी, रनिया व छोटिया कोल जैसी कई महिलाओं ने कुएं के पानी से सींचकर अपनी पोषण वाटिका तैयार की है।

अंसरा में बढ़ रही पोषण सुरक्षा, घट रहा कुपोषण

विटोलवा कोल के नेतृत्व में दस्तक समूह की सक्रियता लगातार बढ़ रही है। उनके द्वारा की जा रही खाद्य एवं पोषण सेवाओं की निगरानी और सहयोग का असर अंसरा गाँव में मजबूत पोषण एवं खाद्य सुरक्षा व्यवस्था के रूप में दिखायी पड़ने लगा है। इस गाँव में आज 10 परिवार मुर्गी पालन व्यवसाय से जुड़े हैं, जबकि 60 प्रतिशत परिवारों के पास अपनी पोषण वाटिका है। विटोलवा कोल द्वारा किए जा रहे इन सब साझे प्रयासों का एक नतीजा यह भी है कि गाँव में अब अति गंभीर कुपोषित बच्चों की संख्या 1 तक आ पहुंची है।

दस्तक परियोजना के साथियों की लगातार पहल से गांव में महिला समूह की सदस्य निरंतर रूप से गाँव के आंगनवाड़ी केंद्र की सेवाओं, स्कूल में बनने वाले मध्यान्ह भोजन और राशन दुकान आदि की निगरानी करने का काम करती हैं, इस प्रक्रिया से इन कार्यक्रमों की मजबूती और भी बढ़ जाती है।

- श्रीमती मालती पाण्डेय

ब्लॉक परियोजना अधिकारी, जवा ब्लॉक, जिला रीवा

1.3 मोनू देवी को मिली खाद्य सुरक्षा

रविशंकर यादव

"रीवा जिले के सोहावल खुर्द गाँव की मोनू देवी कोल का परिवार लंबे समय से खाद्य असुरक्षा का सामना करते हुए राशन कार्ड के लिए भटकता रहा। इस बीच उनकी बच्ची रेशमा को कुपोषण का सामना भी करना पड़ा। ऐसे कठिन समय में गांव में गठित दस्तक महिला समूह की पहल से मोनू देवी के परिवार को प्रतिमाह 20 किलो राशन मिलने लगा, साथ ही उनकी बच्ची भी कुपोषण मुक्त हो गयी है।"

23 वर्ष की मोनू देवी कोल, पति रामप्रकाश कोल, ग्राम पंचायत सोहावल ब्लॉक खुर्द, जवा, जिला रीवा (म.प्र.) की निवासी हैं। इनके परिवार में पति-पत्नी और दो बच्ची सुनैना (4 वर्ष) व रेशमा (3 वर्ष) हैं। खेती-किसानी के लिए कोई जमीन नहीं होने के कारण इन्हें जीवनयापन के लिए मजदूरी पर निर्भर रहना पड़ता है। फिलहाल उनके पति रामप्रकाश सूरत (गुजरात) के कपड़ा मिल में मजदूरी कर रहे हैं। इससे महीने में 8 से 10 हजार रुपये की आय होती है, जिससे रामप्रकाश के खर्च के अलावा बाकी परिवार का गुजारा होता है।

मोनू देवी के अनुसार इस आय का एक बड़ा हिस्सा राशन खरीदने और बच्चों की दवाइयों में खर्च होता रहा है। इसके बावजूद जब महीने में 5-6 दिन राशन की कमी होती, तब आस-पड़ोस से कर्ज लेकर भोजन की व्यवस्था करते थे। इन सब तकलीफों से जूझते हुए मोनू देवी ने अपने परिवार का राशन कार्ड बनवाने के लिए पंचायत के कई चक्कर लगाए, इस बीच छोटी बच्ची रेशमा कुपोषण का शिकार हो गयी।

गाँव में किए जा रहे बच्चों के वृद्धि आंकलन प्रक्रिया के दौरान सामुदायिक कार्यकर्ता ने बताया कि रेशमा कुपोषण के मध्यम श्रेणी में आ रही है अत: उसके खानपान पर विशेष ध्यान देना होगा, तब मोनू देवी की चिंता और भी बढ़ने लगी।

जब खाद्य सुरक्षा कानून की मिली जानकारी

जब नवम्बर 2021 में सोहावलखुर्द गाँव में दस्तक महिला समूह की सामुदायिक बैठक का आयोजन हुआ, तब मोनू देवी कोल ने उसमें सहभागिता की, जिसमें उन्होंने अपने राशन कार्ड न होने और परिवार के खाद्य असुरक्षा की स्थिति बतायी। इस बैठक में उन्हें राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा कानून के अंतर्गत जाति आधारित पात्रता पर्ची बनवाने की प्रक्रिया का पता चला। इस प्रक्रिया को जानने के बाद मोनू देवी कोल ने 4 नवम्बर 2021 को परिवार की समग्र आईडी, आधार कार्ड एवं अपने पति का जाति प्रमाण पत्र लेकर दस्तक महिला समूह के साथी अनारकली कोल, फूलकली कोल के साथ ग्राम पंचायत में जाकर सरपंच व सहायक सचिव के पास पात्रता पर्ची में नाम जुड़वाने के लिए आवेदन दिया। सहायक सचिव द्वारा बताया गया कि पात्रता पर्ची के लिए प्रक्रिया की जा चुकी है, 4 से 5 दिन के अंदर आपको पात्रता पर्ची दे दी जायेगी। इसके बाद 10 दिन बीत जाने के बाद महिलाओं ने ग्राम पंचायत में जाकर सरपंच से पूछा कि अभी तक मोनू देवी की पात्रता पर्ची क्यों नहीं आयी है, तब सरपंच ने बताया कि आवेदन जनपद से सत्यापित हो गया है और जानकारी खाद्य विभाग में भेज दी गयी है।

दस्तक समूह के साथियों ने अपने कार्यक्रम के तहत हकधारकों की सूची पंचायत के माध्यम से हमें उपलब्ध करवाई गई। किसी कारणवश मोनू देवी का नाम पात्रता पर्ची में कई प्रयासों के बाद भी नहीं जुड़ पा रहा था, यह प्रकरण जब हमारे संज्ञान में आया, तब कार्यवाही की गई और हकधारक मोनू देवी का नाम राशन पात्रता पर्ची में शामिल किया गया। उनको अब पात्रता के अनुसार 20 किलो अनाज प्रतिमाह मिलने लगा है।

– **अनमोल जैन,** खाद्य निरीक्षक, रीवा

पात्रता पर्ची से मिलने लगा राशन, मजबूत हुई खाद्य सुरक्षा

दस्तक महिला समूह के सदस्यों द्वारा लगभग 5 महीने के लगातार प्रयास के बाद 20 मार्च 2022 को सहायक सचिव द्वारा मोनू देवी को 20 किलो प्रतिमाह राशन की आपूर्ति हेतु पात्रता की पर्ची देते हुए बताया गया कि आपका माह मार्च का राशन उचित मूल्य दुकान को आबंटित किया जा चुका है, आप अब वहाँ से राशन ले सकती हैं। पात्रता पर्ची मिलने के बाद मोनू देवी कोल ने 31 मार्च 2022 को शासकीय उचित मूल्य दुकान सोहावलखुर्द जाकर एक माह का 20 किलो राशन प्राप्त किया, साथ ही प्रधानमंत्री जन कल्याण योजना से 20 किलो अतिरिक्त राशन भी मिल गया। इस तरह दस्तक महिला समूह के पहल और खाद्य सुरक्षा कानून की जानकारी से मोनू देवी के परिवार को नियमित राशन मिलने लगा। दस्तक महिला समूह की अगली बैठक में मोनू ने दस्तक समूह की महिलाओं का धन्यवाद देते हुए बताया कि समूह के सहयोग से उन्हें महीने भर का राशन मिलने लगा है, साथ ही उनकी बच्ची रेशमा अब कुपोषण से बाहर है।

1.4 राजकली को मिला खाद्य सुरक्षा का अधिकार

बबली अहिरवार

> हीरा खनन के लिए मशहूर मध्यप्रदेश के पन्ना जिले के ग्राम कल्याणपुर की आदिवासी महिला राजकली और उनके पति नारायण गोंड दिहाड़ी मजदूरी करके अपना परिवार चलाते रहे हैं। इनके पास न स्थायी आजीविका के संसाधन रहे हैं, न ही राशन कार्ड। इससे उन्हें लगातार खाद्यान्न असुरक्षा का सामना करना पड़ता था। ऐसी परिस्थिति में दस्तक महिला समूह की साझा पहल से इस आदिवासी परिवार को खाद्यान्न सुरक्षा का अधिकार मिला।

ग्राम कल्याणपुर पन्ना जिला मुख्यालय से पूर्व दिशा में 7 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। इस गांव में पिछड़ा वर्ग (यादव) व अनुसूचित जनजाति (गोंड) के 230 परिवार रहते हैं। खेती व रोजगार के अपर्याप्त संसाधन होने के कारण यहाँ ज़्यादातर परिवार दिहाड़ी मजदूरी पर निर्भर हैं। इन्हीं में से एक है राजकली गोंड, पति नारायण गोंड का परिवार। इनके 5 बच्चे हैं, धनी राम (उम्र 13 वर्ष), राम लखन (उम्र 11 वर्ष), लखन गौंड (उम्र 10 वर्ष), सीता बाई (उम्र 8 वर्ष), जय कुमार (उम्र 5 वर्ष)। इस परिवार के पास कृषि योग्य भूमि नहीं है। नारायण और राजकली दिहाड़ी मजदूरी करने के लिए शहर जाकर मकान निर्माण कार्य में मजदूरी करते हैं जिससे दोनों को मिलाकर कुल 500 रु. प्रतिदिन की आय होती है, किन्तु उन्हें

सप्ताह में 2 से 3 दिन ही काम मिल पाता है। राजकली गोंड ने अपने गाँव में वंचित परिवारों को खाद्यान्न सुरक्षा से जोड़ने के लिए किए गए संपर्क के दौरान बताया कि उनके परिवार की आमदनी बहुत ही कम है क्योंकि सप्ताह में 500 रुपए तो दाल, सब्जियां, तेल, मसाले में ही खर्च हो जाता है। इस तरह उनके परिवार में राशन कार्ड नहीं होने से खाद्यान्न की बड़ी समस्या होती है। उन्होंने बताया कि हमने राशन कार्ड बनवाने के लिए पंचायत सचिव से कई बार कहा, लेकिन किसी ने विशेष ध्यान नहीं दिया।

▶ सामुदायिक समूहों ने की पहल

दस्तक परियोजना से जुड़े स्थानीय कार्यकर्ताओं ने 13 मई 2021 को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म ट्विटर पर नारायण गोंड जैसे मजदूरी करने वाले परिवारों के लिए खाद्य सुरक्षा की मांग जिला कलेक्टर को संबोधित कर उठाई। इस पर जिला कलेक्टर पन्ना ने पंचायत सचिव सुनहरा को पात्रता श्रेणी से जोड़कर राशन आपूर्ति दिलाने के निर्देश दिए, किन्तु जाति प्रमाण पत्र नहीं होने के कारण एक बार फिर अड़चन सामने आयी। इस मामले में दस्तक महिला समूह की अध्यक्ष गुप्ता बाई ने राजकली को पात्रता पर्ची व जाति प्रमाण पत्र बनवाने की पूरी प्रक्रिया बताते हुए पंचायत सचिव से लगातार बातचीत कर पात्रता पर्ची बनवाने में विशेष भूमिका निभायी।

▶ पात्रता पर्ची बनने की राह में आयीं कई चुनौतियाँ

कम पढ़े-लिखे समुदाय के परिवारों के लिए पात्रता पर्ची बन जाने और राशन मिलने की राह में कई तकनीकी व जानकारीमूलक अड़चने आती हैं। यही राजकली के मामले में भी हुआ। नारायण गोंड को अपना जाति प्रमाण पत्र बनवाने के लिए महीने भर लोकसेवा केंद्र व पटवारी के चक्कर लगाने पड़े। इसके बाद जब पंचायत सचिव के पास आवेदन दिया तो भी कई दिन तक उनकी जानकारी पोर्टल पर दर्ज नहीं हुई। इस मसले को लेकर राजकली ने अपने महिला समूह के सदस्यों के साथ 15 अगस्त 2022 की ग्रामसभा में जोरशोर से यह मुद्दा पंचायत के सामने उठाया, तब कहीं जाकर इस परिवार की जानकारी दर्ज हो सकी।

▶ दस्तक महिला समूह की सक्रियता से मिलने लगा राशन

दस्तक महिला समूह, कल्याणपुर की अध्यक्ष गुप्ता बाई, सचिव पार्वती गोंड व सदस्य कोमल बाई, माया बाई ने अपने गाँव के राजकली गोंड के परिवार को खाद्यान्न सुरक्षा योजना का लाभ दिलाने के लिए न सिर्फ पात्रता पर्ची बनवाने के लिए ग्राम पंचायत के साथ तीन माह तक पैरवी की, बल्कि उसे जरूरत पड़ने पर अपने पास से खाद्यान्न भी उपलब्ध कराया। राजकली बताती हैं कि तीन माह के संघर्ष के बाद नवम्बर 2022 से हमारे परिवार की पात्रता पर्ची बन गयी जिससे हमें 30 किलोग्राम प्रतिमाह खाद्यान्न मिलने लगा है। इससे उन्हें अब राशन बाजार से नहीं खरीदना पड़ता है।

राजकली गोंड ने संस्था के सहयोग से राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम के तहत राशन पात्रता पर्ची के लिए 15 अगस्त 2022 की ग्राम सभा में आवेदन दिया था, पंचायत ने नियमानुसार सभी दस्तावेजों के साथ खाद्य पोर्टल में पंजीयन किया और माह नवम्बर 2022 में इनकी जाति सत्यापित पात्रता पर्ची जारी हुई और नियमित परिवार को राशन मिलना शुरु हुआ है।

– **भूपत यादव,** ग्राम रोजगार सहायक, ग्राम सुनहरा

1.5 वंचित बच्चों की आवाज़ कौशिल्या बाई

संपत नामदेव

> जो लोग यह सोचते हैं कि महिलाओं को पुरुषों के बीच अधिक नहीं बोलना चाहिए, उनके लिए कौशिल्या बाई एक जवाब हैं। दस्तक महिला समूह सरईटोला की अध्यक्ष 45 वर्षीय कौशिल्या बाई ने वंचित आदिवासी समुदाय के बच्चों और महिलाओं के हक में आवाज उठाने वाली सामुदायिक नेतृत्वकर्ता के रूप में अपनी विशेष पहचान बनायी है। यह कौशिल्या के सामुदायिक प्रयासों का ही नतीजा है कि आंगनवाड़ी नहीं होने के बावजूद सरईटोला गाँव के 22 परिवारों में सभी बच्चे कुपोषण से बाहर हैं।

मध्यप्रदेश के उमरिया जिला अंतर्गत जिला मुख्यालय से 25 किलोमीटर दूर स्थित आकाशकोट अंचल के ग्राम पंचायत धवईझर का गाँव है सरईटोला। इस गाँव में वर्ष 2016-17 में सामुदायिक कार्य शुरू किया गया, तब दस्तक महिला समूह से कौशिल्या बाई जुड़ीं, इस दौरान वे पंचायत प्रतिनिधि भी रही हैं। वर्तमान में दस्तक महिला समूह ही उनकी ताकत है जिसके दम पर वे कुपोषण के सामुदायिक प्रबंधन की दिशा में नेतृत्वकारी भूमिका निभा रही हैं। धवईझर पंचायत में यह बात प्रचलित है कि कौशिल्या बाई खरी-खरी बोलने वाली और बच्चों व महिलाओं के विकास के लिए आवाज उठाने वाली महिला हैं।

कौशिल्या बाई बताती हैं कि अपने समूह की संगीता बाई, ममता बाई, सोमा बाई, चंद्रवती जैसी महिलाओं के साथ मिलकर वे पंचायत की बैठक और ग्रामसभा में सरकारी योजनाओं और अन्य व्यवस्थागत पहलुओं पर सवाल उठाने और निगरानी का काम पूरी निडरता से करती हैं। उन्होंने बताया कि विकास संवाद द्वारा आयोजित जिला एवं राज्यस्तरीय महिला नेतृत्व प्रशिक्षण में हिस्सा लेकर उन्होंने यह नेतृत्व क्षमता विकसित की है।

कौशिल्या बाई के शब्दों में कहें तो वे पढ़ी-लिखी नहीं हैं, लेकिन सीखने से सीख मिलती है और सीख से ही ताकत आती है। इस सूत्र वाक्य पर चलते हुए उन्होंने दस्तक समूह की बैठकों और प्रशिक्षण से बातचीत करने का हुनर सीखा है। उन्होंने गाँव में होने वाले निर्माण कार्य में बेईमानी का कई बार विरोध किया है। एक बार की बात है जब गाँव में पुलिया बन रही थी, तब सरपंच, सचिव से स्थानीय लोगों को काम देने को लेकर बहस हुई, तब हमने कहा कि यदि मेरे गांव में काम होगा, तो गुणवत्तापूर्ण कार्य करना होगा जिसकी निगरानी महिला समूह करेगा, नहीं तो आप लोगों की शिकायत होगी। इसके बाद निर्माण कार्य में लापरवाही और बेईमानी कम हुई। कौशिल्या बताती हैं कि फरवरी 2022 में जब गाँव में कमिशनर व कलेक्टर दौरे पर आए, तब हमने गाँव में आंगनवाड़ी खुलवाने, जल समस्या के निदान के लिए योजना चलाने और महिलाओं को नियमित रोजगार से जोड़ने की मांग उठाई जिसके बाद से महिलाओं को पंचायत द्वारा रोजगार उपलब्ध कराया जाने लगा है। इसी के साथ महिलाएं आजीविका परियोजना से जुड़कर स्वरोजगार अपना रही हैं।

‘महिलाओं को पुरुषों के सामने अधिक नहीं बोलना चाहिए’ यह सोच बदल रही है!

कौशिल्या बाई कहती हैं कि धवईझर पंचायत के गावों में भी यही सोच रही है कि पुरुषों के बीच महिलाओं को ज्यादा नहीं बोलना चाहिए। इस कारण सामुदायिक बैठकों और ग्रामसभा में महिलाओं की भागीदारी कम दिखायी पड़ती थी। इसी परंपरागत सोच और रोकटोक का सामना उन्हें भी कई बार करना पड़ा। कुछ लोग तो पीठ पीछे यहाँ तक कहते थे कि कौशिल्या को जरूर कुछ न कुछ लाभ संस्था से मिलता होगा, तभी वह अपना घर का काम छोड़कर समूह में जाती रहती है। शुरुआत में मैं इसे लेकर परेशान रहती थी, लेकिन अब मैं इन सब बातों पर ध्यान नहीं देती कि लोग क्या सोचते हैं। हां, जहां तक लाभ की बात है दस्तक समूह और संस्था से जुड़कर मुझे जरूर विशेष लाभ हुआ है। यह बात मैं खुद सबके सामने बताती हूँ। पहले मैं पुरुषों और अधिकारियों के सामने बोलने, अपनी जानकारी देने में झिझकती थी, सरकार के काम और योजनाओं के बारे में नहीं जानती थी, यह सब बदलाव मुझमें आया है। हमारे समूह की सक्रियता से ग्रामसभा में महिलाओं की भागीदारी बढ़ी है, वहीं हमने अपने गाँव की सफाई व कूप निर्माण में श्रमदान करके जल संरक्षण किया है।

आंगनवाड़ी की मांग से लेकर खाद्य व्यवस्था की निगरानी तक

धवईझर पंचायत के गाँव सरईटोला में 22 आदिवासी परिवार रहते हैं। इस बसाहट में 5 वर्ष से कम उम्र के लगभग 15 बच्चे रहते हैं जो नियमित बाल संदर्भ सेवा से वंचित रहे हैं क्योंकि गाँव में कोई आंगनवाड़ी नहीं है। नजदीकी आंगनवाड़ी केंद्र धवईझर गाँव में है जो लगभग 1.5 किमी दूर है। इस समस्या को लेकर गाँव में

आंगनवाड़ी खुलवाने की मांग पंचायत से लेकर जिला स्तर तक की गयी है। गाँव के कोई भी बच्चे कुपोषित न हों, महिलाएं कमजोर न हों, इसके लिए परिवारों को संपूरक आहार (न्यूट्रीमिक्स) बनाने व उपयोग करने को लेकर प्रशिक्षण दिया गया है। यहाँ महिलाओं के बीच खानपान में विविधता अपनाने व हरी सब्जियों के उपयोग सहित बच्चों का नियमित वजन कराने को लेकर समुदाय को समूह द्वारा जागरूक किया जा रहा है।

धवईझर पंचायत में दस्तक महिला समूह द्वारा कौशिल्या बाई के नेतृत्व में आंगनवाड़ी की शुरुआत एवं राशन दुकान (पीडीएस) की निगरानी की जाती रही है। इससे 4 परिवारों की पात्रता पर्ची बनवाकर उन्हें खाद्य सुरक्षा योजना से जोड़ने और गाँव के बच्चों को कुपोषण से बचाए रखने में विशेष सफलता मिली है। कौशिल्या बाई के अनुसार यह समूह द्वारा कुपोषण के सामुदायिक प्रबंधन की दिशा में किए जा रहे काम का ही नतीजा है कि आंगनवाड़ी न होने के बावजूद उनके गाँव में दिसंबर 2022 की स्थिति तक 22 परिवारों में सभी बच्चे स्वस्थ सुपोषित हैं।

सरईटोला गांव में आंगनवाड़ी न होने के कारण बच्चों को धवईझर में आने की दिक्कत होती है। इसके बावजूद दस्तक महिला समूह के अथक प्रयास से गांव में कुपोषण नहीं है। समूह के सदस्य समय-समय पर निगरानी करते रहते हैं, जिससे लोगों का विश्वास जगा है।

– **श्यामकली बाई,** आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, ग्राम धवईझर

पोषण वाटिका से मजबूत हो रही आजीविका, बढ़ रही है पोषण सुरक्षा

कौशिल्या बाई पति नन्हें सिंह व बच्चों के साथ मिलकर खेती-किसानी करती हैं। इनकी 5 एकड़ भूमि होने के बावजूद कम वर्षा और पथरीली मिट्टी होने के कारण धान, कोदो, आदि वर्षा आधारित फसल ही हो पाती हैं। इस समस्या को देखते हुए कौशिल्या ने संस्था से प्रशिक्षण लेकर घर पर पोषण वाटिका व मुर्गी पालन किया है। वर्तमान में उनकी पोषण वाटिका में लाल पालक, धनिया, बैगन, गोभी, टमाटर, आदि सब्जी-भाजी लगी हुई हैं। पिछले वर्ष इस पोषण वाटिका से लगभग 2.5 क्विंटल सब्जी का उत्पादन हुआ है जिसका ज़्यादातर हिस्सा परिवार के भोजन में उपयोग के साथ-साथ छिटपुट बिक्री किया है।

कौशिल्या बताती हैं कि उनके घर पर बिना संकोच के लोग सब्जी-भाजी लेने आ जाते हैं। इस तरह लगभग 50 किलो सब्जी वे जरूरतमन्द परिवारों को नि:शुल्क दे चुकी हैं। कौशिल्या बाई बताती हैं कि उनके नाते-रिश्तेदार सहित गाँव के सभी बच्चे स्वस्थ और सुपोषित हैं क्योंकि हमारे गाँव में अब हरी सब्जियाँ पर्याप्त रूप से भोजन में उपयोग की जाने लगी हैं। इस तरह कुपोषण के सामुदायिक प्रबंधन की दिशा में दस्तक महिला समूह की कौशिल्या बाई ने सामुदायिक नेतृत्व का अनुकरणीय उदाहरण प्रस्तुत किया है।

1.6 स्वस्थ जीवन के लिए दस्तक समूह का साथ

छत्रसाल पटेल

> पन्ना जिले के पत्थर और हीरा खदान से जुड़े कई परिवारों का जीवन टीबी रोग की भेंट चढ़ता रहा है। मनौर पंचायत के दरेरा गाँव में रहने वाली रामकली गौंड अपने पति की टीबी रोग से मृत्यु के बाद जब खुद भी बीमार पड़ी, तब उनके सामने अपना इलाज कराने और बच्चों का पेट पालने की बड़ी चुनौती आ खड़ी हुई। ऐसे में दस्तक समूह से जुड़े युवाओं ने रामकली का जबलपुर ले जाकर इलाज कराने और बच्चों को आर्थिक सुरक्षा दिलाने में अहम भूमिका निभायी।

पन्ना जिला मुख्यालय से 13 किलोमीटर दूर पन्ना टाइगर रिजर्व क्षेत्र के अन्दर स्थित है दरेरा गाँव। मनौर पंचायत के इस गाँव में अनुसूचित जनजाति (गोंड), अनुसूचित जाति (बंसकार) व पिछड़ा वर्ग (यादव) के 168 परिवार निवास करते हैं। इसी दरेरा गाँव में रहती हैं 42 वर्षीय आदिवासी महिला रामकली गोंड। उनके 4 बच्चे हैं, सलमान (12 वर्ष), शारदा (10 वर्ष), रोनक (15 वर्ष) और रावेन्द्र गोंड (6 वर्ष)। इस परिवार के मुखिया और बच्चों के पिता हक्कू गोंड की मौत 10 अप्रैल 2021 को गंभीर रूप से टीबी रोग का शिकार होने के कारण हो चुकी है। फिलहाल रामकली पन्ना शहर में जाकर दिहाड़ी मजदूरी करती है, जहां उसे सप्ताह में 3-4 दिन काम मिल पाता है।

बीमारी के कारण बेचना पड़ा अपना खेत

रामकली अपनी मुसीबत में गुजरे दिनों को याद करते हुए बताती हैं कि कई साल से पत्थर खदान में मजदूरी के कारण हक्कू को टीबी बीमारी ने अंदर ही अंदर जकड़ लिया था। लेकिन इसकी गंभीरता तब पता चली, जब जनवरी 2021 में उन्हें खाँसते समय खून की उल्टियाँ होने लगीं और आनन-फानन में हक्कू को नौगांव, छतरपुर के किसी प्रायवेट डॉक्टर के पास ले जाया गया। वहाँ लगभग 3 माह तक टीबी बीमारी का इलाज चला। इसमें हर माह 5 से 6000 रूपए खर्च होते थे। बीच-बीच में मेरी भी तबीयत खराब रहती थी, इसलिए उसमें भी काफी पैसा खर्च हुआ। हम गरीब मजदूर इतना पैसा कहाँ से लाते, परिवार के ऊपर कर्ज होता गया। फिर एक दिन ऐसा भी आया जब इलाज के लिए हमें अपना 2.5 एकड़ खेत बेचना पड़ा। इसके बावजूद हम उनकी जान नहीं बचा सके।

जब रामकली को जबलपुर रेफर कर दिया गया

रामकली बताती हैं कि हक्कू के जाने के बाद तो मेरी तबीयत और बिगड़ने लगी। जमीन बेचकर जो कुछ पैसे आए थे, वह बीमारी के इलाज, राशन और पति की मौत के बाद होने वाले सामाजिक कार्यक्रम और अन्य कार्यों में खर्च हो गए। इस तरह पेट दर्द की बीमारी से जूझ रही रामकली के लिए अपने बच्चों को पालना और खुद का इलाज कराना दुष्कर बन गया था। तब इनके पास गुजारे के लिए महज राशन दुकान से मिलने वाले 30 किलो राशन और जंगल से जुटाये महुआ, आंवला जैसे वनोपज ही थे। परिवार में रामकली अकेली थीं, जो कहीं मजदूरी करके बच्चों का पेट पाल सकती थीं, लेकिन तभी जून 2021 में उनके पूरे शरीर में सूजन होने पर परिवार के लोग उन्हें जिला चिकित्सालय पन्ना लेकर गए, जहां से उन्हें मेडिकल कॉलेज, जबलपुर रेफर कर दिया गया। जबलपुर जैसे बड़े शहर में क्या कैसे होगा, कितना खर्च होगा, कौन मदद करेगा, यह सब चिंता उन्हें होने लगी, तब उन्होंने अपने गाँव के दस्तक समूह से सहयोग की बात कही।

दस्तक समूह के युवाओं ने दिखाई संवेदना

रामकली गोंड की गंभीर स्थिति को देखते हुए दरेरा गाँव में गठित दस्तक युवा समूह से जुड़े युवा प्रमोद यादव, मोहन गोंड, प्रतिपाल, शिवसिंह आदि ने संवेदनशील भूमिका निभायी। युवा साथी प्रमोद यादव बताते हैं कि उन्होंने रामकली गोंड की बीमारी और उसके जबलपुर रेफर किए जाने की सूचना अपने साथियों को देते हुए इलाज कराने में साथ देने की अपील की। इस दिशा में पहल करते हुए दस्तक समूह सदस्यों ने रामकली के रिश्तेदारों को समझा बुझाकर मेडिकल कॉलेज जबलपुर ले चलने के लिए तैयार किया। फिर वहाँ आने-जाने, रहने, खाने, दवा आदि खर्चे और जरूरी दस्तावेज को लेकर दोस्तों और संस्था की मदद से जानकारी और आर्थिक सहायता जुटाई गयी। अंततः सुभाष चन्द्र बोस मेडिकल कॉलेज, जबलपुर में लगभग 15 दिन रामकली का इलाज चला।

रामकली बताती हैं कि पढ़े-लिखे होने के कारण इन लड़कों की बड़ी मदद मिली। इस इलाज में लगभग 50

हजार रुपए खर्च हुए, वहीं 2500 रूपए प्रतिमाह की दवा चल रही है। रामकली गोंड स्वस्थ होकर पन्ना शहर में निर्माण संबंधी कामों में मजदूरी करने जाने लगी हैं। उनके पास काबिज जमीन का कुछ हिस्सा था, जिसे वे जेठ को सीजन में 2.5 बोरा गेहूं देने की शर्त पर दे चुकी हैं।

बच्चों को मिली आर्थिक सुरक्षा

रामकली के इलाज के बाद दस्तक युवा समूह के सदस्यों ने स्थानीय सामुदायिक कार्यकर्ता व महिला एवं बाल विकास विभाग की बाल कल्याण समिति पन्ना से चर्चा कर रामकली बाई के बच्चों को आर्थिक सहायता दिलाने का प्रयास किया। इससे सलमान गोंड और शारदा गोंड को 2-2 हजार रूपए प्रतिमाह की आर्थिक सहायता मुख्यमंत्री बाल आशीर्वाद योजना के तहत मिल रही है। ग्राम पंचायत से रामकली को 600 रुपये प्रति माह विधवा पेंशन भी दी जाने लगी है। इस तरह दस्तक युवा समूह की पहल से टीबी रोग के कारण पति की मौत और अपनी बीमारी से कमजोर पड़ चुकीं रामकली गोंड के परिवार को बड़ा संबल मिला है।

ग्राम दरेरा की रामकली गोंड के पति हक्कू गोंड का निधन वर्ष 2020 में हो गया था, जिससे परिवार को आजीविका की समस्या का सामना करना पड़ रहा था। इसके बाद संस्था से जुड़े दस्तक युवा समूह के साथियों द्वारा पहल की गई। दस्तावेज इकट्ठा कर के पंचायत में आवेदन किया तो पंचायत ने नियमानुसार पंजीयन कर समय से पेंशन राजकली की लगवाई और उन्हें प्रति माह रुपये 600 मिलना शुरू हो गया।

– **अमित शुक्ला**

ग्राम रोजगार सहायक, ग्राम पंचायत मनौर

1.7 बाल विवाह, कुपोषण और दस्तक की पहल

अवनीश यादव

> सतना जिले की भठवा पंचायत का गांव है बनहरी। मुख्य सड़क से कटे हुए व जंगल से घिरे इस गांव में वनोपज संग्रहण और बीघे भर जमीन पर बरसात के मौसम पर निर्भर खेती करने वाले सीता व रामकिशोर मवासी के परिवार को पौष्टिक आहार और परिवार नियोजन की जानकारी के अभाव में कष्ट उठाने पड़े। बाल विवाह और बच्चों में अंतर नहीं रख पाने के कारण दो बच्चों की अल्पायु में ही मौत हो गई, जबकि एक बेटी को कुपोषण का दंश झेलना पड़ा। दस्तक परियोजना से जुड़ने के बाद परिवार बेटी राधना को कुपोषण के चक्र से निकाल पाया।

परिवार की स्थिति

रामकिशोर मवासी और पत्नी सीता सतना के बनहरी गांव के रहवासी हैं। ढाई साल पहले उनके घर एक बेटी ने जन्म लिया, जिसका नाम राधना है। राधना के परिवार में माता-पिता के अलावा एक भाई भी है। परिवार अनुसूचित जाति वर्ग से है। वन्य क्षेत्र के बसे गांव में पीने के पानी और सिंचाई के लिए मौसम पर विशेष रूप से निर्भर रहना पड़ता है। इस कारण गांव में खेती का काम भी बहुत कम है।

रामकिशोर के पिता तम्मा मवासी के नाम से 4 एकड़ जमीन है, जिसके एक बीघे में रामकिशोर खेती करते हैं जिससे लगभग 4 माह का गुजर-बसर चल जाता है।

इसके अलावा जंगल से मिलने वाली वनोपज, जैसे महुआ व तेंदूपत्ता एवं सरकारी राशन दुकान से मिलने वाले खाद्यान्न से गुजारा होता है।

कम उम्र में विवाह के कारण खतरे में पड़ा बच्चों का जीवन

राधना की मां सीता ने बताया कि मेरी बच्ची एक साल पहले अति गंभीर कुपोषण की श्रेणी में आती थी। परिवार में अलग-अलग प्रकार के पोषणयुक्त भोजन नहीं मिलना इसका बड़ा कारण रहा। सीता ने बताया कि मेरा विवाह 17 वर्ष की उम्र में हो गया था और मेरे पति की उम्र भी 18 वर्ष थी। विवाह के एक साल के अंदर एक बालक सुनील ने जन्म ले लिया था। इसके बाद कम अंतर में मेरे दो बच्चे और जन्मे थे, पर 2 से 3 दिन के अंदर उनकी मृत्यु हो गई थी। सीता का कहना है कि मुझे यही लगता है कि मैं कम उम्र में मां बन गई और हम बच्चों के बीच पर्याप्त अंतर भी नहीं रख सके, क्योंकि कोई यह सब समझाने या बताने वाला नहीं था। फिर मुझे एक बेटी राधना हुई। वह जन्म के समय तो स्वस्थ थी, किन्तु बाद में स्वच्छता की कमी, खानपान व देखरेख के अभाव में बीमार पड़ने लगी।

पांच महीने बाद कमजोर होने लगी बेटी

जन्म के 5 माह बाद से वह बीमार होने लगी थी, जिसका इलाज प्राइवेट डॉक्टरों से कराते थे। कुछ दिनों के लिए वह ठीक भी हो जाती थी। जब वह एक वर्ष की उम्र की हुई, तब उसे ज्यादा बीमारियों का सामना करना पड़ा। ज्यादातर पेचिस होने लगी, बार-बार बुखार भी आता था। राधना को मां का दूध भी पर्याप्त नहीं मिल पाया, जिससे उसका पेट भी नहीं भर पाता था। इस तरह बच्ची ज्यादा ही कमजोर होती गई। जब आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा फरवरी 2021 में उसका वजन किया गया तो वह मात्र 6 किलो 400 ग्राम की थी और ऊंचाई 70 सेमी., बांह की माप (एम.यू.ए.सी) 11.7 सेमी. थी। सीता को गांव के लोगों ने बताया कि बच्ची को सूखा रोग हो गया है, तो इसका इलाज कराओ। सीता ने बताया कि उन्होंने फिर से राधना का इलाज प्राइवेट व सरकारी डाक्टरों से कराना शुरू कर दिया, जिसका खर्च लगभग 3000 रुपए तक हुआ। कम उम्र में शादी के साथ ही जल्दी-जल्दी गर्भवती होने के कारण धीरे-धीरे सीता का स्वास्थ्य भी खराब हो गया और वह बहुत कमजोर हो गई। वह काम भी नहीं कर पाती थी। एएनएम ने बताया कि खून की कमी है। सीता को आयरन की गोली खाने और अस्पताल जाने की सलाह भी दी, लेकिन इस पर ध्यान नहीं दिया जा सका।

दस्तक परियोजना से सुधर रही मां-बेटी की सेहत

इसी बीच सीता का संपर्क दस्तक परियोजना से जुड़े अपने ही गांव की महिलाओं से हुआ। उनके बताए अनुसार सीता ने आंगनवाड़ी में होने वाली बैठक में जाना शुरू किया। इन बैठकों में पोषणयुक्त भोजन, बच्चे की देखरेख व स्वच्छता, घर में पोषण वाटिका लगाने का तरीका आदि के बारे में महत्वपूर्ण जानकारियां दी

गईं। इसके साथ ही सीता को सब्जी के कुछ बीज दिए गए जो उसने घर में बर्तन धोने वाली जगह के पास बो दिए। कुछ दिनों बाद उन्हें टमाटर, पालक, लाल भाजी, कद्दू, लौकी आदि हरी सब्जी खाने को मिलने लगी। सीता को कठिन समय में दस्तक समूह की महिलाओं ने भी देखरेख और खानपान में बड़ी मदद की। इसके अलावा आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के माध्यम से बेटी राधना के लिए नियमित रूप से टेक होम राशन मिला। इस तरह सभी के मिलेजुले प्रयास से अब सीता और उसकी बेटी के स्वास्थ्य में सुधार होने लगा है।

सीता मवासी की बेटी राधना कमजोर थी एवं बार-बार बीमार पड़ जाती थी। टीकाकरण के दौरान दवाई-गोली एवं माँ को स्वास्थ्य सलाह देती थी। दस्तक समूह की पीएलए बैठकों में वह नियमित रूप से आने लगी, जिसके कारण स्वच्छता के प्रति जागरुकता बढ़ी, खानपान के व्यवहार में बदलाव आया और मिलजुल कर कोशिश करने से राधना कुपोषण के चक्र से बाहर आ गई।

- मचलादेवी
आशा कार्यकर्ता, ग्राम बनहरी

सामुदायिक समूहों की भूमिका

सामुदायिक कार्यकर्ता अवनीश यादव के अनुसार पिछले वर्ष कोविड संक्रमण के दौरान जब लॉकडाउन लगा तो रामकिशोर के परिवार को राहत सामग्री किट प्रदान की गई थी, जिसमें परिवार के लिए महीने भर के लिए जरूरत के खाद्यान्न दिए गए थे। उस समय इस परिवार का गुजारा रोटी नमक से हो रहा था। वे कभी-कभार ही दाल खरीद पा रहे थे। फिर यह राहत मिलने के बाद बच्चों को दाल और सब्जी खाने को मिली। इससे उस संकट के समय बच्ची के पोषण स्तर को बनाए रखने में बड़ी सहायता मिली। सीता मवासी कहती हैं कि आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और विकास संवाद के अवनीश यादव द्वारा मेरी बेटी राधना का वजन मेरे घर में आकर किया जाता है, जिससे कि मुझे उसके वजन की वृद्धि की जानकारी मिलती है। जब वे बताते हैं कि मेरी बेटी का वजन बढ़ा है तो मुझे बहुत खुशी होती है। वर्तमान में राधना सामान्य श्रेणी में आ गई है।

1.8 सामुदायिक प्रबंधन से बढ़ी खाद्य सुरक्षा

विश्वम्भर त्रिपाठी

> "महिला नेतृत्व का व्यापक असर परिवार की खाद्य सुरक्षा एवं पोषण के साथ ही आजीविका एवं परिवार की आर्थिक सुरक्षा पर भी पड़ता है। ऐसा ही एक उदाहरण उमरिया जिले के ग्राम कोहका का है जहाँ श्याम बाई बैगा ने अपने परिवार की खाद्य सुरक्षा के लिए उचित मूल्य की दुकान से राशन हेतु पात्रता पर्ची बनवाने के लिए निरंतर प्रयास किया। इसके साथ ही मुर्गी पालन, पोषण वाटिका तथा जैविक खेती के जरिये परिवार को गरीबी से उबारा है। श्याम बाई अपने गांव में खाद्य सुरक्षा के बारे में बताती हैं कि 6 साल पहले तक उनके परिवार में पूरे साल भर भरपूर भोजन की व्यवस्था नहीं हो पाती थी, बरसात के मौसम में खाने-पीने की समस्या खड़ी हो जाती थी। बमुश्किल मजदूरी और उधारी तथा कर्ज से गुजारा होता था। कई बार ऐसी भी स्थिति बनती थी, जब घर में खाने के लिए कोदो- कुटकी ही रहता था। हमें परिवार के गुजारे के लिए बाहर जाकर काम तलाशना पड़ता था। अब खेती और पोषण वाटिका तथा मुर्गी पालन से सहारा मिला है। दस्तक समूह से मिली सीख एवं प्रयास से राशन पर्ची बन जाने से स्थिति बदल गयी है और खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित हुई है। इससे मेरे मन का डर भी अब खत्म हो गया है।"

खाद्य असुरक्षा तथा वंचितता के खिलाफ लड़ने का सबसे अधिक अच्छा तरीका है अपने संसाधनों का समुचित उपयोग तथा अपनी जानकारी को बढ़ाना, यह कहना है कोहका की श्याम बाई का। वह अपने परिवार की खाद्य जरूरतों को पूरा करने के लिए निरंतर संघर्ष कर रही हैं। मूल रूप से हाशिये पर खड़ी आदिवासी जाति से नाता

रखने वाली श्याम बाई आज अपने परिवार के पोषण को लेकर न केवल सजग हैं बल्कि उसके लिए हमेशा आगे रहती हैं। उनका कहना है कि पारिवारिक जरूरत हो या गांव तथा क्षेत्रीय जरूरत हो खाद्य सुरक्षा का अस्तित्व तभी है, जब सक्रिय और स्वस्थ जीवन व्यतीत करने के लिए आहार संबंधी जरूरतों और खाद्य पदार्थों को पूरा करने के लिए पर्याप्त, सुरक्षित एवं पौष्टिक खाद्य तक सभी की पहुँच बढ़ाने के लिए समुदाय आगे आये और मिलकर खाद्य संसाधनों का प्रबन्धन करे। हमारा क्षेत्र जंगल का है, गांव में पानी की व्यवस्था और जंगल का संरक्षण समुदाय करे, तब गुजारा बन सकता है। यह सब बातें उन्होंने समूह की बैठकों में जाने से सीखा, यह भी सीखा कि खाद्य असुरक्षा के कारण हमारे बच्चे कम वजन के एवं ठिगने हो रहे हैं। कुपोषण का शिकार हो रहे हैं। यदि बच्चों को स्वस्थ रखना है तो मिलकर उपाय खोजना होगा और खुद भी कदम उठाने होंगे।

▶ पारिवारिक जानकारी

मध्य प्रदेश की राजधानी भोपाल से 400 किमी दूर उमरिया जिले के आकाशकोट इलाके के ग्राम कोहका में श्याम बाई बैगा का परिवार रहता है। उनके परिवार में उनके पति कोमल बैगा एवं बेटा तथा बहु एवं एक 2 साल का नाती रहता है। श्याम बाई आदिम जनजाति बैगा समुदाय से हैं एवं उनके परिवार में 2 एकड़ जमीन है। इस जमीन में धान, कोदो, मक्का, चना, मसूर के साथ ही कुछ सब्जियों की खेती करती हैं। श्याम बाई का परिवार पिछले कुछ सालों पूर्व तक बहुत मुश्किलों का सामना करता था एवं पूरे साल भर का खाने का इंतजाम बमुश्किल होता था और कई बार भाजी एवं कोदो से ही रात गुजारना पड़ता था। वे बताती हैं कि पहले उनका परिवार गरीबी रेखा में शामिल होते हुए भी लक्षित वितरण प्रणाली से राशन पाने हेतु पात्रता पर्ची नहीं बनी थी। समूह से जुड़ने के बाद यह मुद्दा उठाया तो उनका नाम जुड़ा और राशन मिलने लगा तो परिवार को एक सहारा बना।

▶ अब जंगल से गुजारा नहीं होता

श्याम बाई बताती हैं कि हमारे समुदाय का बड़ा सहारा जंगल होता है, पर जंगल से अब जरूरत की कई चीजें नहीं मिलतीं तो हमें अपनी रोजी रोटी के लिए भटकना पड़ता है, तब कहीं जाकर पूरे साल की खाद्य सुरक्षा बनती है। वे यह कहती हैं कि मेरा नाम गरीबी रेखा में शामिल था पर पता नहीं क्यों राशन पात्रता पर्ची ही नहीं बनी और कई साल तक हमें राशन नहीं मिला। संस्था के सहयोग से हमें राशन पात्रता पर्ची मिली और अब 20 किलो राशन मिलता है, नाती का नाम के लिए बोला तो पंचायत सचिव बोलते हैं कि अभी पोर्टल बंद है, जब खुलेगा तो आवेदन करवा देंगे।

अभी भी 5 किलो राशन कम मिल रहा है, और केवल चावल ही मिलता है, अब चावल से ही तो गुजारा नहीं होता। बरसों से नंगे पांव चलने और खेती मजदूरी से शरीर अब कमजोर हो गया है। वह कहती हैं कि हमें सरकारी राशन की आवश्यकता है क्योंकि हम सारा पैसा अतिरिक्त राशन और किराने का सामान खरीदने में खर्च करते हैं। बीमारी, कपड़े खरीदने या पुराने क्षतिग्रस्त घर की मरम्मत के लिए हमारे पास पैसे नहीं बचते। अब सरकार के पोर्टल के इस तर्क को माना जाए तो लाखों लोग राशन की सूची से अनिश्चित काल तक बाहर

ही रहेंगे, क्योंकि गणना करने और नई सूची के संबंध में अभी तक कोई तारीख तय नहीं की गई है। हमारे बच्चे का नाम अभी भी राशन कार्ड में नहीं जुड़ा है।

▶ पोषण विविधता हेतु लगाई पोषण वाटिका

राशन का हक़ मिलने से ही उनके परिवार की खाद्य जरूरतें पूरी नहीं हुईं। उनके घर के पीछे कुछ खाली जमीन थी तो, जिसमें वे गेहूं एवं चने आदि बोया करती थीं। एक दिन समूह की बैठक में पोषण वाटिका को लेकर चर्चा चल रही थी, तो उनके मन में विचार आया कि क्यों न हम घर के पीछे की जमीन में फल एवं सब्जियां उगायें, अत: उन्होंने पोषण वाटिका लगाना शुरू कर दिया। श्याम बाई बताती हैं कि उनकी पोषण वाटिका में आलू, बैगन, टमाटर हैं, धनिया, मटर, गोभी और मिर्ची है, साथ ही कटहल, अमरूद, पपीता, आम के पौधे भी लगे हैं। इससे उन्हें पर्याप्त मात्रा में सब्जियां एवं फल मिलते हैं जो पूरे साल उपलब्ध होते हैं। हर महीने लगभग 10 से 20 किलो तक सब्जियां मिल जाती हैं। किसी-किसी महीने में 20 से 40 किलो सब्जियां भी हो जाती हैं। बची हुई सब्जियां एवं फल वे बाजार में भी बेचती हैं तथा पड़ोसियों को मुफ्त में बाँट भी देती हैं।

▶ मुर्गी पालन से पोषण सुरक्षा

पोषण वाटिका में मिली सफलता ने श्याम बाई के उत्साह को बढ़ाया एवं उन्होंने मुर्गी पालने हेतु भी सोचा।

दस्तक परियोजना के सहयोग से उन्हें 18 चूजे मिले और वे मुर्गी पालन कर रही हैं, उनका कहना है कि इससे हमारे परिवार के खाने में अंडे एवं चिकन का उत्पादन बढ़ा है तथा भविष्य में कुछ आमदनी भी होगी।

पारंपरिक खेती के मेल से बेहतर हुई मिट्टी, बढ़ी फसल विविधता

खेती के पारंपरिक तरीकों जैसे गोबर खाद और गोमूत्र का इस्तेमाल आदि का भी बढ़ावा दिया गया। पहले घर के पीछे की जमीन में कुछ भी बो देते थे और जो भी उपज मिल जाती थी उसी से संतोष करना पड़ता था। पर अब वे उसमें सब्जियों एवं फलों के साथ ही अलग-अलग तरह की फसलों का उत्पादन करने लगी हैं।

कम हुई खेती की लागत

श्याम बाई और कोमल बैगा का परिवार 2 एकड़ जमीन पर खेती करता है। उन्होंने दो एकड़ में प्राकृतिक तरीके से खेती करने का फैसला लिया। वह कहते हैं कि सामान्य तरीके से खेती करने में खाद, बीज और कीटनाशक मिलाकर गेहूं का एक एकड़ का खेत तैयार करने में 7 से 8 हजार रुपये का खर्च आता है। जबकि प्राकृतिक तरीके से एक एकड़ में 1 से 2 हजार रुपये का खर्च आता है। श्याम बाई कहती हैं कि फसलों की गुणवत्ता बढ़ी है। हालांकि, उत्पादन में लगभग 25 प्रतिशत की कमी आई है, पर 'हमारी फसलें गुणवत्ता में अच्छी हैं, अगर इसकी कीमत अधिक मिले तो कम उत्पादन के बावजूद लाभ लिया जा सकता है। लेकिन बाजार में हर फसल को एक ही तरह का दाम मिलता है'।

दस्तक परियोजना के माध्यम से किसानों, महिलाओं एवं बच्चों की खाद्य एवं पोषण सुरक्षा हेतु काम किया जा रहा है, जिससे श्याम बाई के परिवार में खाद्य सुरक्षा की स्थिति में सुधार हुआ है।

– **राजकुमारी राय,** आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, ग्राम कोहका-47

खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित हुई

श्याम बाई बैगा के परिवार में अब खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित हुई है। उनका लड़का पहले साल में आधे समय से ज्यादा बाहर जाकर कमाई करता था तो परिवार का गुजारा किसी तरह हो पाता था। अब वह साल के कुछ महीनों के लिए बाहर जाता है ताकि कुछ और नकदी परिवार में आ सके और परिवार की अतिरिक्त जरूरतें भी आसानी से पूरी हो सकें। इस तरह श्याम बाई के परिवार में खेती, पोषण वाटिका, मुर्गी पालन तथा राशन का हक़ मिलने से पूरे साल की खाद्य सुरक्षा बनी है। साथ ही श्याम बाई अब खाद्य असुरक्षा एवं कुपोषण से निजात पाने के तरीके भी सीख गयी हैं, उनका कहना है कि समूह की बैठकों में चर्चा करके एवं मिलकर मुश्किलों का सामना करने का हौसला बढ़ा है।

सहयोग – नगीना सिंह

2

सामुदायिक निगरानी की पहल से पोषण प्रबंधन

खाद्य एवं पोषण सुरक्षा सुनिश्चित करने में सामुदायिक निगरानी एवं सामाजिक जवाबदेही की अहम भूमिका है। अनेक अनुभव बताते हैं कि जब समुदाय निर्णयों एवं निगरानी प्रक्रिया में शामिल होता है तो उसके परिणाम उत्साहजनक होते हैं। इस प्रक्रिया के तहत सामुदायिक संस्थाओं की क्षमता को बढ़ाना, उन्हें गतिशील करना एवं प्रोत्साहित करके योजनाओं के क्रियान्वयन एवं सामुदायिक व्यवहारों पर प्रतिक्रिया देना है। इस परियोजना के तहत सामुदायिक निगरानी के दृष्टिकोण और पद्धति में स्वास्थ्य एवं पोषण से जुड़ी योजनाओं विशेष रूप से राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम 2013 (एनएफएसए) पर निरंतर नज़र रखना, निगरानी के लिए लगातार जानकारी प्राप्त करना, जिससे पता चल सके कि योजनाओं का लाभ मिल पा रहा है या नहीं या फिर उद्देश्य पूरे हो पा रहे हैं या नहीं, समुदाय को योजना की प्रक्रिया में शामिल करना और पोषण सेवा को बेहतर बनाने में शामिल करना तथा विभिन्न स्तरों पर निगरानी के लिए संलग्न करना सम्मिलित है।

इसी दृष्टि से समुदाय, विशेष रूप से महिलाओं के साथ मिलकर पीएलए (सहभागी सीख एवं कार्रवाई) प्रक्रिया अपनाई गयी, साथ ही महिला समूहों ने प्रचलित पोषण व्यवहारों एवं स्थानीय संस्थाओं तथा योजनाओं की सामुदायिक निगरानी का काम किया गया। इस प्रक्रिया से स्थानीय संस्थाओं एवं योजनाओं की सामाजिक जवाबदेही मजबूत हुई है एवं समुदाय में पोषण व्यवहारों में भी बदलाव आया है।

इसी परिप्रेक्ष्य में सामुदायिक पहल और निगरानी से जुड़ी कहानियों को दस्तावेजीकृत किया गया है। इन कहानियों से कुपोषण से निजात पाने के लिए किये गए प्रयासों की विस्तृत जानकारी मिलती है। इस पहल में समुदाय द्वारा मिलकर कुपोषित बच्चों के लिए संपूरक पोषण आहार तैयार करना, सामुदायिक व्यवहारों में बदलाव, स्वच्छता, आंगनवाड़ी, मध्यान्ह भोजन एवं उचित मूल्य की दुकान की निगरानी, आदि शामिल हैं।

2.1 सामुदायिक निगरानी से कुपोषण मुक्त हुआ रोहनिया

रामाश्रय रावत

> वर्ष 2015-16 में जब विकास संवाद ने रोहनिया गाँव में दस्तक परियोजना की शुरुआत की तब बच्चों में होने वाले कुपोषण, गंदगी और मौसमी बीमारियों का सामना ज़्यादातर परिवार कर रहे थे। इन परिवारों की खाद्य सुरक्षा व्यवस्था भी अनियमित रही है। किन्तु दस्तक महिला समूह द्वारा की गयी सामुदायिक निगरानी के परिणाम स्वरूप आज रोहनिया गाँव कुपोषण मुक्त है वहीं सभी 89 परिवार खाद्यान्न व्यवस्था (पीडीएस) से जुड़ चुके हैं।

सतना जिले के मझगवां विकास खंड से 15 किमी दूरी पर बसा है गोंड जनजातीय बहुल गाँव रोहनिया। यह ग्राम पंचायत देवलहा का हिस्सा है जिसमें 89 परिवार निवास करते हैं। जंगल क्षेत्र से लगे होने के कारण महुआ जैसे वनोत्पाद और बरसात पर निर्भर खेती मजदूरी ही यहाँ के लोगों की आजीविका का मुख्य स्रोत है। इस गाँव खासकर महिलाओं और बच्चों के पोषण एवं खाद्य सुरक्षा से जुड़ी व्यवस्था पर नजर डालने पर पता चलता है कि रोहनिया की आंगनवाड़ी में अप्रैल 2023 की स्थिति में 43 बच्चे दर्ज हैं, जिन्हें नियमित रूप से पोषण आहार मिलता है, जबकि गाँव की प्राथमिक शाला में दर्ज 36 बच्चों को मध्यान्ह भोजन के रूप में गुणवत्ता पूर्ण आहार प्राप्त हो रहा है।

इसी तरह से गाँव के सभी परिवार सार्वजनिक राशन वितरण प्रणाली से खाद्यान्न प्राप्त करते हैं, हालांकि यहाँ के लोगों को इसके लिए जंगल के रास्ते 7 किमी दूर पैदल या ऑटो से प्रति सवारी 20 रु. देकर 12 किमी देवलहा गाँव जाना होता है जो एक बड़ी समस्या बनी हुई है। इस समस्या के समाधान के लिए ब्लॉक के वरिष्ठ अधिकारियों से आवेदन की प्रक्रिया की गयी है।

वंचित समुदायों की खाद्यान्न सुरक्षा और बच्चों में होने वाले कुपोषण के सामुदायिक प्रबंधन में राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा कानून की अहम भूमिका है जिसके तहत समेकित बाल विकास सेवाएँ, मध्यान्ह भोजन, लक्षित राशन वितरण प्रणाली, प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना से जुड़ी हकदारियाँ शामिल हैं। इन 4 हकों की सामुदायिक निगरानी करने का प्रशिक्षण दस्तक महिला व युवा समूह से जुड़े सदस्यों को मिला, जिसके बाद वर्ष 2020 से नियमित रूप से रोहनियाँ गाँव में उपरोक्त सेवाओं की निगरानी की जाने लगी। इस व्यवस्था से खाद्यान्न एवं पोषण सेवाओं की निरंतरता व गुणवत्ता में सुधार होता गया। दस्तक महिला समूह के सदस्य राजेश बाई, भूरी बाई, चुन्नी बाई प्रेमा बाई, आशा सिंह, ऊषा सिंह, केशकली और दस्तक युवा समूह से जुड़े क्रांति सिंह, रानी सिंह, गणेश, चेतन, देवा व प्रेम सिंह के मजबूत संगठन और सक्रियता की वजह से वर्ष 2020 से 2022 के मध्य 8 अति गंभीर रूप से कुपोषित बच्चों को कुपोषण से बाहर लाने का सफलतम प्रयास किया गया।

▶ सामुदायिक निगरानी का सीखा तरीका तो बच्चों को मिलने लगा हक

राजेश बाई और भूरी बताती हैं कि जब वे दस्तक महिला समूह से जुड़ी तब सब लोग बैठक में नहीं आते थे, सोचते थे हमारा क्या फायदा होगा। फिर हमें संस्था से गाँव की बैठक और जिला स्तरीय प्रशिक्षण में राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा कानून के नियमों की जानकारी मिली। हमने 4 रंग के निगरानी प्रपत्र भरने के बारे में सीखा, फिर आंगनवाड़ी से लेकर देवलहा की राशन दुकान तक जाकर लोगों को मिलने वाले पोषण एवं खाद्यान्न की जानकारी लेनी शुरू की। रोहनिया गाँव की आंगनवाड़ी में कुपोषित बच्चों को अतिरिक्त पोषण आहार नहीं मिलने और समय से पोषण आहार नहीं मिलने की समस्या सामने आयी, जिसके लिए आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और सुपर वाइजर से बातचीत कर समाधान निकाला गया। यहाँ अकेले आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा सभी बच्चों का समय पर वजन लेने और वृद्धि निगरानी करने में चुनौती पता चली तो हमारे समूह की महिलाओं और किशोरियों ने इस काम मे सहयोग देना शुरू किया जिससे हमारे बच्चों का नियमित वजन होने लगा है।

इसी तरह से प्राथमिक स्कूल में मध्यान्ह भोजन के समय से और गुणवत्ता पूर्ण नहीं बनने और साफ-सफाई की समस्या रही है जिसके लिए महिला समूह के सदस्यों ने अपनी सहभागिता और देखरेख से सांझा चूल्हा का संचालन करना शुरू किया, जिससे बच्चों को मीनू के अनुसार स्वादिष्ट पका भोजन प्राप्त हो रहा है। वहीं सीएम हेल्पलाइन की मदद से बिगड़े हैंडपंप का सुधार करवाया गया और स्कूल की बाउंड्री भी बन गई।

प्रधान मंत्री मातृ वंदना योजना का लाभ कितनी गर्भवती महिलाओं को मिल रहा है, जब यह पड़ताल गाँव में की गयी तब सदस्यों को पता चला कि 14 माताओं को इस योजना का लाभ मिला जबकि 2 महिलाओं के आधार अपडेट नहीं होने के कारण खाते में राशि नहीं प्राप्त हो रही थी, तब समूह की महिलाओं ने मझगवां साथ जाकर आधार अपडेट कराया। इसके बाद से ही गाँव में नई बहू आने और गर्भवती होने पर दस्तक महिला समूह की महिलाओं द्वारा बैठक और गृह भेंट के दौरान उन्हें उचित खानपान और पोषण संबंधी सरकारी योजनाओं से जुड़ाव के लिए पहले से ही जानकारी देती हैं, जिसमे एक बात अपने दस्तावेजों, बैंक खाता आदि में सुधार कराना और हर समय जानकारी अपडेट रखना भी शामिल होता है। राजेश बाई बताती हैं कि गाँव के आदिवासी गरीब परिवारों के लिए सरकारी राशन दुकान से मिलने वाला खाद्यान्न जीने-खाने के लिए बहुत जरूरी है। ऐसे में जरूरतमन्द परिवारों को सही दस्तावेजों की जानकारी देने सहित ग्राम सभा में सहभागिता कर और पंचायत प्रतिनिधियों से निरंतर चर्चा करके 3 परिवारों का राशन कार्ड बनवाने और 30 सदस्यों की पात्रता पर्ची बनवाने का काम किया गया। कुछ शिकायत सेल्समैन द्वारा राशन कम देने, तौल में लापरवाही की भी रही है, जिसके बारे में दस्तक महिला समूह और युवा समूह के सदस्यों ने सेल्समैन से सुविधा में सुधार लाने के लिए दबाव बनाया गया। इस तरह से अब रोहनियाँ गाँव में हर परिवार को उचित राशन मिल रहा है।

▶ आहार-व्यवहार में बढ़ी है खाद्य विविधता

दस्तक महिला समूह रोहनिया की लीडर राजेश बाई अपने समूह के दूसरे सदस्यों को खाने में हरी सब्जियों के

उपयोग के लिए विशेष रूप से प्रेरित करती हैं। उनके समूह के सभी सदस्यों के साथ ही 90 प्रतिशत परिवारों में गर्मी के मौसम को छोड़कर सब्जियों की उपलब्धता रहने लगी है। इसका उपयोग वे अपने भोजन में अब करने लगे हैं, वहीं महिला समूह के सदस्य इसमें से कुछ सब्जियाँ कमजोर बच्चों वाले परिवार को भी देते हैं। लेकिन पहले ऐसा नहीं था, ज़्यादातर परिवार पोषण वाटिका लगाने और खाने में हरी सब्जियों के उपयोग को लेकर जागरूक नहीं थे, बस जब मिल गया तब बाजार से खरीदकर आलू, प्याज खा लेते थे। लेकिन अब घर-घर में विधिवत पोषण वाटिका तैयार कराने के लिए संस्था के सहयोग और महिला, किशोरी समूह की भागीदारी से लगभग 7 प्रकार की सब्जी के बीज देने से उत्पादन बढ़ा है और खासकर महिलाओं, बच्चों व किशोरियों के आहार-व्यवहार में बदलाव आ रहा है। भूरी बाई के अनुसार अब हमें सब्जियों के लिए बाजार पर कम निर्भर रहना पड़ता है, साथ ही गाँव-घर में ही कुछ कमाई भी हो जाती है।

100 प्रतिशत संस्थागत प्रसव और टीकाकरण

रोहनिया गाँव में गत 4 वर्ष से जारी सामुदायिक निगरानी का अब सार्थक परिणाम बेहतर सेहत और नियमित स्वास्थ्य सेवाओं के रूप में दिखाई पड़ने लगा है। कोविड 19 की चुनौती के बावजूद इस गाँव में 100 प्रतिशत संस्थागत प्रसव और सभी बच्चों व गर्भवती माताओं का नियमित टीकाकरण सुनिश्चित हो सका है। अब महिलाएं स्वयं केंद्र पर आकर सभी प्रसव पूर्व जाँच (एएनसी) व प्रसव पश्चात जाँच (पीएनसी) जांच कराती हैं जबकि दो वर्ष पूर्व तक आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को इसके लिए बार-बार घर जाकर बुलाना पड़ता था। सरकारी योजनाओं और विशेष दिवस की सूचना महिला समूह की सदस्य अपने आस-पड़ोस तक पहुंचाने की जवाबदेही निभाती हैं जिससे सभी का समय पर जीवन रक्षक स्वास्थ्य सेवाओं से जुड़ाव हो पा रहा है। सामुदायिक निगरानी में महिलाओं की भूमिका ने उनके अंदर नेतृत्व और सम्प्रेषण कौशल क्षमता का विकास किया है। समूह की जो महिलाएं चुपचाप रहती थीं, वे अब महिलाओं, बच्चों के स्वास्थ्य, पोषण और खाद्यान्न सुरक्षा के लिए आवाज उठाने लगी हैं। इस पहल और खाद्यान्न व पोषण सुरक्षा के प्रयास में आदिवासी समुदाय की महिलाओं के निरंतर जुड़ाव, सीखने-सिखाने के प्रयास के साथ ही कर्तव्य धारक के रूप में उनकी समन्वित भूमिका शामिल है।

दस्तक समूह की महिलाओं द्वारा गांव में कुपोषण खत्म किया गया है, समूह की महिलाएं स्कूल एवं आंगनवाड़ी से जुड़ी पोषण व्यवस्थाओं की निगरानी करती हैं। महिलाओं का कार्य सराहनीय है।

- राजा सिंह

प्रधानाध्यापक प्राथमिक पाठशाला, ग्राम रोहनिया

2.2 न्यूट्रीमिक्स के जरिये पोषण की सुरक्षा

जय कुमार यादव

> अगर बच्चे के जन्म के पहले गर्भवती माताएं खानपान पर ध्यान नहीं दें और डॉक्टर-आशा दीदियों की सलाह नहीं मानें तो इसके परिणाम उनके होने वाले बच्चों की सेहत पर पड़ते हैं। रीवा जिले के धुरकुच गांव में ऐसा ही हुआ नन्हे प्रांशू कोल के साथ। पारिवारिक परिस्थितियों के कारण माता ने खानपान पर ध्यान नहीं दिया। नतीजतन वह बच्चे को जन्म देने के बाद से कमजोर रही और बच्चे की देखभाल सही तरीके से नहीं कर सकी। दस्तक परियोजना ने प्रांशू को कुपोषण के दायरे से निकालने की कोशिश शुरू की तो उसके बच्चे के साथ परिवार के चेहरे पर खुशियों की चमक बढ़ रही है।

रीवा जिले के जवा विकासखंड में डभौरा नगर परिषद का गांव है धुरकुच। यहां संतोष और रितु कोल के घर 26 अगस्त 2020 को बेटे प्रांशु का जन्म हुआ। पिता की उम्र 29 और मां की उम्र 26 साल है। इनके परिवार में चार सदस्य हैं। माता-पिता के अलावा एक बड़ा बेटा हिमांशु (4 साल) है। संतोष कोल गांव के आसपास दिहाड़ी मजदूरी का काम करते हैं। इससे रोजाना 250 रुपये मिलते हैं, लेकिन मजदूरी का काम महीने में बमुश्किल 10 से 12 दिन मिल पाता है। गांव के आसपास काम नहीं मिलने पर वह बड़े शहरों में 3 से 4 माह का पलायन करते हैं जहां 9 से 10 हजार रुपए तक हर माह मिलते हैं। संतोष के पास कोई खेती योग्य जमीन नहीं है। संपत्ति के नाम पर केवल एक कच्चा मकान है। प्रांशू की मां रितु घर के काम के साथ-साथ बच्चों की देखभाल करती है। पति के काम के लिए बड़े शहर जाने पर वह महीने में 7-8 दिन दिहाड़ी मजदूरी करती है। 200 रुपए रोज की दर से जो मजदूरी मिलती है, उससे वह परिवार का भरण पोषण करती है। प्रांशू के पिता के

नाम से पात्रता पर्ची बनी है, जिसमें 3 सदस्यों के नाम हैं। प्रांशू का आधार कार्ड नहीं होने से उसका नाम पात्रता पर्ची में नहीं है।

▶ प्रांशू के कुपोषित होने की वजह

प्रांशू का जन्म डभौरा सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में हुआ था। उस समय वजन 2.5 किलोग्राम रहा जो सामान्य था। गर्भावस्था के दौरान मां की प्रसव पूर्व चार जांचें कराई गईं और दो टीके लगे थे। आशा कार्यकर्ता द्वारा आयरन की 200 गोलियां दी गई थीं, लेकिन रितु ने उनमें से 60 गोलियां ही खाईं। गर्भावस्था के दौरान उसने चावल, रोटी, सब्जी एवं आलू का भर्ता व कभी-कभार दाल ही खाई। इस तरह उसे संपूर्ण संतुलित आहार नहीं मिला। इस कारण प्रसव के दौरान हीमोग्लोबीन 9.5 मिलीग्राम रहा। बच्चे के जन्म के 10 माह बाद ही मां ने घर के काम के साथ-साथ दिहाड़ी मजदूरी का काम शुरू किया, जिससे बच्चें के खानपान एवं स्तनपान में ध्यान नहीं रख पाई, जिसके कारण प्रांशू धीरे-धीरे बीमार पड़ने लगा। उधर रितु पुनः गर्भवती होने के कारण बच्चे की देखभाल नियमित रूप से नहीं कर पायी और बच्चा अति गंभीर कुपोषण के श्रेणी में पहुंच गया।

▶ परिवार की आर्थिक चुनौती

प्रांशू की मां रितु का कहना है कि आर्थिक स्थिति ठीक नहीं होने से बच्चे के ऊपरी आहार में पोषणयुक्त भोजन शामिल नहीं कर पाए। साथ ही बच्चे को नजर लग जाने से बार-बार बीमार पड़ जाता था, जिसके कारण वह कमजोर होता गया। हरी सब्जी नहीं मिलने से मेरे खानपान में भी कमी रही है। बच्चे को सही स्तनपान नहीं कराने से वह कमजोर हो गया। दोबारा गर्भवती होने के कारण भी प्रांशू के खानपान पर ध्यान नहीं दे पाई, जिसके कारण वह बीमार होने के बाद कमजोर हो गया।

▶ उपचार के प्रयास

प्रांशू के कुपोषित होने की जानकारी जब गांव के दस्तक महिला समूह के सदस्यों को हुई तो उन्होंने बच्चे को पोषण पुनर्वास केंद्र (एनआरसी) ले जाने की सलाह दी, लेकिन रितु ने गर्भावस्था होने की वजह से एनआरसी जाने से मना कर दिया। इसके बाद समूह की महिलाओं ने स्थानीय खाद्य सामग्रियों से प्रांशू के लिए पोषण

आहार तैयार करना सिखाया। उन्होंने माता-पिता के साथ मिलकर नियमित रूप से समय-समय पर साफ-सफाई, दिन में 7 से 8 बार और भूख लगने पर खाना खिलाते रहने की सलाह दी। महिला समूह की सदस्यों ने दस्तक परियोजना दल के सदस्यों से संपर्क कर रितु के घर के पास खाली पड़ी जमीन पर पोषण वाटिका तैयार करने के लिए सेम, टमाटर, बैगन, पालक, लाल भाजी आदि के बीज उपलब्ध करवाए। कुछ ही दिनों बाद उन्हें हरी साग-सब्जी मिलने लगी।

दस्तक परियोजना के साथी महिला एवं बाल विकास विभाग के साथ मिलकर लम्बे समय से कुपोषण कम करने और लोगों की आजीविका बेहतर करने के उद्देश्य से काम कर रहे हैं, परियोजना के तहत समुदाय के लोगों की आजीविका को बेहतर करने के लिए पशुपालन विभाग के साथ मिलकर मुर्गी पालन हेतु अनेक परिवारों को चूजे का सहयोग किया गया। इससे लोगों के खाने में अंडे और चिकन की मात्रा बढ़ी और अंडे एवं मुर्गियों को बेचकर परिवारों ने अपनी जरूरत के लिए पैसे भी जुटाए।

– **श्रीमती प्रतिभा पाण्डेय**

जिला कार्यक्रम अधिकारी, महिला एवं बाल विकास विभाग, रीवा

संपूरक आहार (न्यूट्रीमिक्स) ने दी ताकत

फरवरी 2022 में प्रांशू कोल को न्यूट्रीमिक्स पोषण आहार से जोड़ा गया जिसमें 14 दिन के लिए नियमित रूप से समुदाय द्वारा तैयार किया गया पोषण आहार खिलाया गया। फिर आंगनवाड़ी केंद्र में बात कर अतिरिक्त पोषण आहार की उपलब्धता सुनिश्चित करवायी गई। प्रांशू हमेशा धूल-गंदगी में खेलता रहता था, जिससे वह जल्दी बीमार पड़ जाता था। इसे देखते हुए दस्तक समूह के सदस्यों ने उसके माता-पिता को बच्चे की साफ-सफाई बनाये रखने को लेकर भी सलाह दी। प्रांशू के खानपान व साफ-सफाई की स्थिति में सुधार होने लगा जिसके परिणाम स्वरूप अब वह कुपोषण की अति गंभीर स्थिति से निकलकर मध्यम श्रेणी में पहुंच गया है। फरवरी 2022 में प्रांशू जब अतिकुपोषित श्रेणी में था, तब उसका वजन 6.8 किलोग्राम व लम्बाई 71 सेंमी थी, वहीं मई 2022 में उसका वजन बढ़कर 7.6 किलोग्राम व लम्बाई 71.3 सेंमी हो गयी। इस तरह दस्तक परियोजना व दस्तक महिला समूह की सक्रियता और कुपोषण को कम करने की दिशा में किए गए जमीनी पहल से जहां प्रांशू की स्थिति में सुधार हुआ है, वहीं उसके माता-पिता व ग्रामीणों को बच्चों के कुपोषण को खत्म करने की व्यावहारिक सीख भी मिली है।

2.3 सामुदायिक निगरानी से सुपोषण

अवधेश कुमार

> रीवा जिला, मध्य प्रदेश के ग्राम पंचायत घूमन अंतर्गत तिलौं गांव के निवासी 30 वर्षीय हरीश कोल और उनकी पत्नी राजमनी कोल पहले से ही गरीबी से जूझ रहे थे और जब कोविड में रोजगार का संकट गहराया तो उनके लिए कमाना-खाना मुश्किल होने लगा। आखिरकार वे मजदूरी की तलाश में जुलाई 2021 में अपनी साल भर की मासूम बच्ची राखी को लेकर 45 किमी दूर उत्तर प्रदेश के शंकरगढ़ चले गए। वहां उन्हें पत्थर खदान में मजदूरी का काम मिला। इस काम से कुछ दिन का रोजगार तो मिला, लेकिन पत्थर खदान में लगातार कड़ी मेहनत, व्यस्तता और बच्ची के देखरेख की कमी व अनियमित खानपान का बच्ची पर गहरा असर पड़ा। आंगनवाड़ी से मिलने वाली सेवाओं का अभाव भी एक बड़ा कारण बना। इससे उनकी बच्ची का स्वास्थ्य दिनोंदिन कमजोर होने लगा। जनवरी 2022 में जब तक वे वापस अपने गांव लौटकर आए, तब तक राखी गंभीर कुपोषण का शिकार हो चुकी थी।

तिलौं में राजमनी कोल की पड़ोसी नीरू देवी बताती हैं कि राखी के कमजोर हालत को देखकर उन्हें काफी दुख हुआ। उन्होंने इस बारे में राजमनी से चर्चा की तो पता चला कि जन्म के समय तो राखी स्वस्थ थी, लेकिन छह माह बाद जब वह मजदूरी करने जाने लगी, तब से उसकी ठीक से देखरेख नहीं हो सकी। फिर पत्थर खदान में काम करने के दौरान ठीक से देखभाल व खानपान नहीं होने के कारण वह और भी कमजोर हो गई। नीरू देवी दस्तक महिला समूह की सक्रिय सदस्य हैं। उन्होंने राखी की कमजोरी के बारे में संस्था के कार्यकर्ता

अवधेश कुमार व आंगनवाड़ी कार्यकर्ता मालती देवी को सूचना दी। जनवरी 2022 में जब 20 माह के राखी का वृद्धि आंकलन किया गया, तब उसका वजन 7 किलो 300 ग्राम, ऊंचाई 77 से.मी. और बांह की माप 12 से.मी. रही जिससे बच्ची के गंभीर कुपोषित होने का स्पष्ट संकेत मिला।

▶ दस्तक समूह की विशेष पहल

दस्तक महिला समूह के सदस्यों और संस्था के कार्यकताओं ने बच्ची को विशेष देखभाल व पोषण सुरक्षा के लिए पोषण पुनर्वास केंद्र जवा में भर्ती करने की सलाह राखी के माता-पिता को दी, लेकिन बच्ची के पिता हरीश इसके लिए तैयार नहीं थे। उनका कहना था कि यदि पत्नी को 14 दिन के लिए बाहर भेज दिया तो घर परिवार की देखभाल कौन करेगा? उनका मानना था कि बच्ची अपने आप ठीक हो जाएगी। वह अधिक कमजोर नहीं है। इस तरह राखी को एनआरसी में भर्ती कराने की पहली चुनौती पिता की ओर से ही आई, लेकिन नीरू देवी, रीता देवी और उनके समूह से जुड़े साथियों ने हार नहीं मानी, वे किसी भी तरह से राखी को कुपोषण से मुक्त देखना चाहते थे, इसलिए बार-बार कुपोषण के खतरे को लेकर परिवार को समझाते रहे। अंततः दस्तक महिला समूह ने राजमनी को, बच्ची को पोषण पुनर्वास केंद्र में भर्ती कराने के लिए तैयार कर लिया। साथ ही उसके पति को खाना देने की जिम्मेदारी भी ली। उधर संस्था के कार्यकर्ता अवधेश कुमार हरीश को जवा स्थित एनआरसी दिखाने ले गए, ताकि उनकी आशंकाएं खत्म हो सके। वहां उन्होंने दूसरे ठीक हुए बच्चों का उदाहरण देते हुए शासन से मिलने वाले आर्थिक सहायता की जानकारी भी दी। इन सबका सकारात्मक प्रभाव यह रहा कि अगले कुछ दिन बाद राजमनी ने राखी को 14 दिन के लिए एनआरसी में भर्ती करा दिया। केंद्र में नियमित रूप से बच्ची को देखरेख मिली, स्वास्थ्य व खानपान सेवाओं के कारण उसके सेहत में कुछ सुधार हुआ तो वह अपने घर लौट आई।

▶ संपूरक आहार से कम हुआ कुपोषण

राखी को कुपोषण से पूरी तरह से बाहर निकालने के लिए पर्याप्त पौष्टिक आहार व नियमित देखरेख की जरूरत थी। इसके लिए सामुदायिक निगरानी व सहयोग की रणनीति तैयार की गई। दस्तक महिला समूह ने राजमनी के घर जाकर अवलोकन किया कि उनके भोजन में हरी सब्जी न के बराबर है इसलिए उन्होंने अपने पोषण वाटिका से निकलने वाली हरी सब्जियां उन्हें देनी शुरू की। साथ ही उसे पकाने के तरीके भी सिखाए। इसी के साथ आंगनवाड़ी कार्यकर्ता ने टेक होम राशन पैकेट देना और नियमित वजन करना जारी रखा। दस्तक समूह ने महिलाओं को बच्चों के लिए पौष्टिक संपूरक आहार (न्यूट्रीमिक्स) बनाने का प्रशिक्षण दिया, जिससे राजमनी ने घरेलू खाद्य सामग्री से सुपाच्य संपूरक आहार बनाना सीखा और बिटिया को खिलाना शुरू किया। इससे राखी अति कुपोषण से मध्यम श्रेणी में आ गई। 15 अप्रैल 2022 को किए गए वृद्धि आकलन के अनुसार उसका वजन 8 किलो 100 ग्राम, ऊंचाई 78.5 से.मी. पाया गया। बच्ची के स्वास्थ्य में आए सुधार को देखते हुए पिता के व्यवहार में भी बदलाव आने लगा। अब उन्होंने गांव में ही रहकर खेती और मजदूरी करने का मन बनाया है। उनके पास पिता से मिली एक एकड़ जमीन है जिस पर वह खेती कर रहे हैं। परिवार को खाद्यान्न सुरक्षा

मिल सके, इसके लिए राशन कार्ड बनवाने की प्रक्रिया एक बार फिर से शुरू की गयी क्योंकि जाति प्रमाणपत्र नहीं होने के कारण राशन कार्ड नहीं बन पा रहा था। अब राखी की मां राजमनी स्वयं भी दस्तक महिला समूह से जुड़कर अपने घर पर पोषण वाटिका लगाने की तैयारी कर रही है ताकि बिटिया राखी पूरी तरह से कुपोषण मुक्त हो जाये।

दस्तक महिला समूह की सदस्य सुषमा आदिवासी अपनी बघेली बोली में कहती हैं कि *'सब जने के समझावै अउर सहयोग से राखी के स्वास्थ्य मा सुधार देखे का मिल रहा है, यहै तरीका से गांव-जिला से कुपोषण मिटावै के लाने मिलजुल के कोशिश करै का होई।'*

गौरतलब है कि पांचवें राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण के अनुसार रीवा जिले में उम्र के अनुसार कम वजन वाले बच्चों का प्रतिशत 31.5 है वहीं 8.1 प्रतिशत बच्चे अति दुबलेपन के शिकार हैं। अतः बड़े पैमाने पर बच्चों को कुपोषण से बाहर निकालने के लिए ऐसे ही सामूहिक प्रयासों की जरूरत है।

राखी अपने माता-पिता के साथ लगातार पलायन पर रहती थी, जहाँ पर बच्ची के खान-पान और साफ-सफाई का ध्यान नहीं दिया गया, परिणामस्वरूप बच्ची कुपोषित हो गई। राखी जब अपने माता-पिता के साथ गाँव वापस लौटकर आई, तब राखी के कुपोषित होने के बारे में दस्तक परियोजना के साथियों और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को पता चला। विभाग एवं संस्था के साझा प्रयासों से गाँव में न्यूट्रीमिक्स (पोषण आहार) गतिविधि का आयोजन किया। इसके बाद राखी की माँ को वहाँ पर बनाया गया न्यूट्रीमिक्स (पोषण आहार) का डिब्बा दिया गया और बच्ची को खिलाने की विधि को बताया गया। 14 दिनों के बाद धीरे-धीरे बच्ची के स्वास्थ्य में सकारात्मक बदलाव आया और बच्ची कुपोषण से बाहर आ गई।

- श्रीमती मालती पाण्डेय

ब्लॉक परियोजना अधिकारी, जवा रीवा

2.4 व्यवहार परिवर्तन से बदलाव

पूनम सोनवंशी

> रीवा जिले के मनिकाडांड गांव में रहने वाली आरती विश्वकर्मा को गर्भावस्था में उचित खानपान नहीं मिला तो वह एनीमिक हो गई और मां का पर्याप्त दूध नहीं मिलने से बेटी अर्पिता को कुपोषण का सामना करना पड़ा। इस स्थिति की गंभीरता को समझते हुए गाँव के दस्तक परियोजना से जुड़े महिला समूह के सदस्यों ने आरती के परिवार को बच्ची को नियमित तौर पर स्वच्छ रखने और विविधतापूर्ण नियमित पोषण आहार लेने के लिए जागरूक करते हुए पोषण वाटिका से जोड़ा। इन सामुदायिक प्रयासों से अर्पिता को कुपोषण से बाहर निकलने में न सिर्फ सफलता मिली, बल्कि माता के आहार-व्यवहार में भी परिवर्तन आया ।

परिवार की स्थिति

मध्य प्रदेश के रीवा जिले के जवा ब्लॉक में डभौरा के पास है मनिकाडांड गांव। इस गांव में सुखीनंद विश्वकर्मा और उनकी पत्नी आरती देवी के घर 4 सितंबर 2020 को एक बालिका ने जन्म लिया। उसका नाम अर्पिता रखा गया। अर्पिता अपने माता-पिता की इकलौती संतान है। उसके परिवार में मां आरती और पिता सुखीनंद के अलावा दादी भी हैं। सुखीनंद विश्वकर्मा के पास एक छोटा सा कच्चा मकान है। इसके अलावा इनके पास स्वयं की कोई जमीन नहीं है। सुखीनंद घर-परिवार की जरूरतें पूरा करने के लिए बड़े शहरों दिल्ली, मुंबई, सूरत आदि जगहों में जाकर दिहाड़ी मजदूरी का काम करते हैं। इस काम से उन्हें महीने में करीब 9 हजार रुपए मिलते हैं। काम के लिए वे साल में 8 माह तक परिवार से दूर रहते हैं। अर्पिता की मां आरती घर के काम

संभालती हैं। अर्पिता के बाबा स्वर्गीय रामकृपाल विश्वकर्मा के नाम से पात्रता पर्ची बनी है, जिसमें 3 सदस्य जुड़े हैं स्वर्गीय रामकृपाल, दादी दुवसिया, पिता सुखीनंद जिससे प्रति माह 15 किलो राशन विक्रेता द्वारा निकाला जाता है लेकिन राशन विक्रेता द्वारा 10 किलो ही अनाज दिया जाता है।

▶ कुपोषण का कारण

अर्पिता का जन्म प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र डभौरा में हुआ। उस समय बच्ची का वजन 2.5 किलोग्राम था किंतु मां कमजोर थी। मां आरती द्वारा पहले से एनीमिक होने, गर्भावस्था के दौरान पोषणयुक्त भोजन की कमी और आयरन की गोलियों का ठीक से उपयोग नहीं करने के कारण वह कमजोर रही। आशा कार्यकर्ता ने आरती को आयरन की 100 गोलियां दी थीं, लेकिन उनमें से वह 60 ही खा पाई। एएनएम के पास उपलब्ध दस्तावेज के आधार पर उसकी प्रसव पूर्व 4 जांचें हुईं जिसमें हीमोग्लोबिन 8.6 रहा। मई 2021 में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा अर्पिता विश्वकर्मा का वजन किया गया तो वह 5.5 किलोग्राम था और लंबाई 59 से.मी. रही। इस तरह वह अतिकुपोषण की श्रेणी में पाई गई।

▶ परिवार का नजरिया एवं सोच

बच्ची की मां आरती कमजोर होने के बारे में बताती हैं कि इतनी आय नहीं है कि अच्छा भोजन कर सकें। हरी सब्जी मिलती नहीं थी। खानपान में जो मिलता, वही खा लेती थी। इसके अलावा यह भी नहीं पता कि और क्या खाना चाहिए और कितना। आशा दीदी ने कुछ गोलियां दी थीं, लेकिन काम के कारण कई बार खाना भूल जाती थी, इसी वजह से बच्ची कमजोर हो गई।

▶ उपचार के लिए प्रयास

गांव के दस्तक महिला और युवा समूह के सदस्यों के सहयोग से अर्पिता को पोषण पुनर्वास केंद्र, जवा में भर्ती करवाने के लिए प्रेरित किया गया, लेकिन बच्ची की दादी दुवसिया देवी (उम्र 73 वर्ष) की देखभाल को लेकर आरती को चिंता थी। पति दूसरे शहर में काम करने गए थे। इस कारण वह पोषण पुनर्वास केंद्र में भर्ती होने के लिए तैयार नहीं हुई। इसके बाद महिला समूह के सदस्यों द्वारा अर्पिता के घर जाकर (माता-पिता के साथ मिलकर) बच्ची की नियमित रूप से समय-समय पर स्वच्छ रखने, दिन में कई बार भूख लगने पर खाना खिलाते रहने की सलाह दी गई।

▶ समन्वित रणनीति से चुनौतियों का हुआ समाधान

जब अर्पिता की दादी की देखरेख के चलते मां ने बच्ची को पोषण पुनर्वास केंद्र जाने से मना कर दिया गया, तब दस्तक समूह ने स्थानीय खाद्य सामग्रियों के नियमित उपयोग को बढ़ावा देने की पहल की। इसी तरह घर की पोषण वाटिका के लिए महिला समूह की सदस्यों और युवा समूह के युवाओं और दस्तक टीम के साथियों के निरंतर प्रयास से अर्पिता की मां आरती को सब्जियों के बीज दिए और लगवाने में भी भूमिका निभाई।

महिला समूह की महिलाओं द्वारा नियमित रूप से फॉलोअप किया जाता रहा, उस दौरान अर्पिता के खान-पान, साफ-सफाई का ध्यान और उनके माता-पिता को सलाह देने का काम निरंतर रूप से किया जाता रहा। मई 2021 में अर्पिता अति कुपोषण श्रेणी में थी, लेकिन ठीक 12 महीने बाद मई 2022 में किए गए वृद्धि आंकलन के अनुसार अर्पिता का वजन 8.2 किलोग्राम व लंबाई 75.7 से.मी. आंका गया। इस तरह पोषण सुरक्षा की समन्वित रणनीति से अर्पिता सामान्य स्थिति में आ गई।

अर्पिता के सेहत में आये इस सकारात्मक बदलाव के साथ ही आरती के आहार-व्यवहार में भी अब नियमित खान-पान और हरी साग सब्जियों का उपयोग होने लगा है। वह स्वयं भी अब दस्तक महिला समूह के साथ जुड़कर अपने गाँव को कुपोषण मुक्त बनाने की राह पर चल पड़ी हैं।

अर्पिता जब छोटी थी, तब उसके माता-पिता को उसके खान-पान, रहन-सहन के बारे कुछ ख़ास जानकारी नहीं थी, जिसके कारण से धीरे-धीरे अर्पिता का वजन कम होने लगा और एक स्थिति ऐसी आई कि वह कुपोषित हो गई। गाँव में दस्तक परियोजना के तहत बने महिला समूह की सदस्यों और पंचायत के सहयोग से अर्पिता के माता-पिता के साथ भेंट कर लगातार अर्पिता के खान-पान, रहन-सहन और साफ-सफाई को लेकर समझाइश दी गई। इसका परिणाम यह रहा कि अर्पिता के माता-पिता के नजरिये में बदलाव आया और वे पूरी लगन से नियमित रूप से बच्ची के खान-पान, साफ-सफाई में ध्यान देने लगे, परिणामस्वरुप धीरे-धीरे अर्पिता के स्वास्थ्य में सकारात्मक बदलाव आया और अर्पिता स्वस्थ हो गयी।

- श्री छोटेलाल कोल

पार्षद, वार्ड क्रमांक-10, नगर परिषद, डभौरा, रीवा

2.5 विकांसी की कहानी

फूलबाई सिंह

> उमरिया जिले के आकाशकोट अंचल के ग्राम अमुवारी निवासी खुशबू सिंह और संपत सिंह की बेटी विकांसी जन्म से ही कुपोषित थी। इस कारण उसे 14 दिन तक गहन चिकित्सा देखरेख में रखना पड़ा जिसके बाद वजन 2.1 किग्रा मापा गया। स्थानीय सामुदायिक कार्यकर्ता ने जमीनी सेवा प्रदाता और दस्तक समूह के साथ मिलकर 6 माह तक इस परिवार को खाद्य एवं पोषण सुरक्षा दिलाने का सघन और समन्वित प्रयास किया, जिससे विकांसी का वजन बढ़कर 5 किलो पहुँच गया है।

बच्ची की माता खुशबू के अनुसार विकांसी का जन्म 26 अक्टूबर 2021 को 8वें महीने में ही होने के कारण वह कमजोर पैदा हुई। तब उसका वजन 1.9 किलोग्राम था। खुशबू को गर्भावस्था के दौरान हाथ-पैर में सूजन और चक्कर आने की समस्या रही, जिसकी जांच के बाद पता चला कि वह एनीमिक है।

कम वजन होने के कारण बच्ची विकांसी को 14 दिन तक गहन चिकित्सा देखरेख में रखा गया, जिसके बाद वह 2.1 किलोग्राम हो गई।

परिवार की कमजोर स्थिति

खुशबू सिंह की शादी 19 वर्ष की उम्र में हुई थी। उनके परिवार में कुल 5 सदस्य हैं। खुशबू का

पहला बच्चा विवेक सिंह शादी के 2 साल बाद 26 जुलाई 2013 को जिला अस्पताल उमरिया में हुआ था जिसका जन्म के समय वजन 2 किलो 800 ग्राम था। विवेक अपने नानी के यहां दूसरी कक्षा में पढ़ता है। विवेक के जन्म के 7 साल बाद विकांसी का जन्म हुआ। खुशबू के पति संपत सिंह खेती करते हैं। उनके पास 5 एकड़ जमीन तो है लेकिन जमीन पथरीली और असिंचित होने के कारण उससे 4-5 माह के लिए ही अनाज हो पाता है। वह बाकी समय पंचायत के काम में या कभी-कभी जयपुर (राजस्थान) जाकर मजदूरी करते हैं। खुशबू घर में सिलाई का छोटा-मोटा काम करके परिवार चलाती हैं। गर्भावस्था के पहले वह पंचायत के काम में मजदूरी पर भी जाती रही हैं। इस परिवार के पास गरीबी रेखा राशन कार्ड है जिससे 20 किलो प्रतिमाह राशन मिल जाता है। इस तरह खाने के लिए चावल, गेहूं, मक्का, कोदो उपलब्ध हो जाता है, लेकिन दाल, सब्जी, तेल, मसाला, आदि के लिए बाजार पर निर्भर रहना पड़ता है। खुशबू बताती हैं कि उन्हें पीने का पानी 50 मीटर दूर हैंडपंप से लाना पड़ता है। गर्मी के दिनों में अधिक समस्या हो जाती है।

▶ दस्तक समूह से मिली सहायता

अमुवारी गांव के दस्तक महिला समूह से जुड़ी तुलसी बाई बताती हैं कि घर-परिवार के काम और मजदूरी के कारण खुशबू सिंह कमजोर रही है। गांव में ज्यादातर महिलाओं के खाने में चावल और कुछ दाल या रोटी व आलू की सब्जी होती है। हरी सब्जी सिर्फ बारिश व ठंड के समय ही मिल पाती है। इन सभी कारणों से यहां महिलाओं में खून की कमी रहती है। खुशबू सिंह की भी यही स्थिति रही, जिससे वह गर्भावस्था के दौरान कमजोर रही। गांव में हमारे समूह के सदस्य आंगनवाड़ी में बैठक के दौरान खुशबू को आयरन की गोली खाने और हरी साग-सब्जी खाने की सलाह देते रहे। उसे संस्था द्वारा राशन किट भी दिया गया, जिसमें 15 दिन के लिए परिवार के खाने का सभी सामान था। इसके बाद खुशबू ने निगहरी स्वास्थ्य केंद्र जाकर अपनी जांचें भी करवाई और खानपान पर ध्यान देना शुरू किया।

▶ पर्याप्त आहार और साफ-सफाई का ध्यान

विकांसी के जन्म के बाद आंगनवाड़ी कार्यकर्ता जमुना सिंह ने गृह भेंट के दौरान खुशबू सिंह के बच्चे को समय-समय पर स्तनपान कराने और अपने खाने-पीने में ध्यान रखने और बच्चे को स्वच्छ रखने की सलाह दी। खुशबू ने अपने बेटी को छह महीनों तक केवल अपना दूध पिलाया। 6 माह पूरे होने के बाद मां ने ऊपरी आहार देना शुरू किया। वह घर में जो खाना बनाती हैं, उसे मसल कर दिन में तीन-चार बार खिलाती है और बेटी की साफ-सफाई का ध्यान रखती है। मई 2022 में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा किए गए आकलन में विकांसी का वजन 6 माह में बढ़कर 5 किलो व लंबाई 61 से.मी. हो गयी। इस तरह सभी के सहयोग से जन्म के समय से कुपोषण का सामना कर रही विकांसी सुपोषित हुई। इसके साथ ही दस्तक महिला समूह की रामसखी ने बच्ची व मां को नियमित रूप से हरी साग-सब्जी खाते रहने के लिए घर के पास ही पोषण वाटिका लगाने की सलाह देते हुए कुछ बीज भी दिए, जिससे खुशबू ने अपनी पोषण वाटिका तैयार कर ली।

2.6 अंधविश्वास और कुपोषण के जाल से मुक्ति

जितेन्द्र गौतम

> बबलू और सीमा की बेटी मानसी लंबे समय तक कुपोषण की शिकार रही, लेकिन वे इसे सामान्य कमजोरी व जादू-टोने का प्रभाव मानकर चल रहे थे। दस्तक महिला व युवा समूह के प्रयास से आखिरकार मानसी के पोषण स्तर में सुधार हुआ।

मध्य प्रदेश के उमरिया जिले के करकेली ब्लॉक के ग्राम अमड़ी में रहता है बबलू बैगा का परिवार। विशेष पिछड़ी जनजाति के रूप में पहचाने जाने वाले बैगा समुदाय के इस परिवार में दो बच्चे आशिक बैगा (4 वर्ष) व मानसी बैगा (1 वर्ष 9 माह) हैं। परिवार की आमदनी का मुख्य स्रोत मजदूरी है। बबलू गांव से 10 किलोमीटर दूर उमरिया जाकर मजदूरी का काम करता है, जिससे 200 रुपए तक दिहाड़ी मिलती है, लेकिन कभी-कभी काम नहीं मिलता है तो खाली हाथ उन्हें घर लौटना पड़ता है। पत्नी सीमा ग्राम पंचायत के कामकाज में मजदूरी करती है। बबलू और सीमा की बेटी मानसी लंबे समय तक कुपोषण की शिकार रही है, लेकिन वे इसे सामान्य कमजोरी व जादू-टोने का प्रभाव मानकर चल रहे थे। दस्तक महिला व युवा समूह के प्रयास से आखिरकार मानसी के पोषण स्तर में सुधार हुआ। इसमें न्यूट्रीमिक्स के उपयोग की अहम भूमिका रही।

▶ दस्तक समूह की बैठक में कुपोषण की चर्चा

दस्तक महिला समूह की हर महीने होने वाली बैठकों में कुपोषण के प्रकार और कारणों पर चर्चा की गई, महिलाओं को बताया गया कि अपने समुदाय या गांव में कुपोषित बच्चे मिलें तो उनके माता-पिता से संपर्क करना है और उन्हें समझाना है कि बच्चे को नजदीकी एनआरसी केंद्र में भर्ती करें ताकि उसके पोषण में सुधार जल्द से जल्द हो सके। ऐसी चर्चाओं के बाद एक दिन महिलाओं ने बताया कि बबलू बैगा की बेटी मानसी बहुत कमजोर और दुबली-पतली है। बैठक के समापन के बाद बबलू बैगा के घर जाकर बात की गई जिसमें बबलू बैगा ने बताया कि जन्म के समय बेटी का स्वास्थ्य ठीक था, लेकिन कुछ समय बाद बेटी में कमजोरी रहने लगी। बीच-बीच में ज्यादा बार दस्त के कारण भी मानसी की तबियत खराब हो गई।

▶ अंधविश्वास से बिगड़ा स्वास्थ्य

गांव की आंगनवाड़ी कार्यकर्ता ममता यादव ने बताया कि बबलू बैगा आंगनवाड़ी से दूर रहने के कारण समय से पोषण आहार नहीं ले पाते हैं। हालांकि ममता की नियुक्ति हाल ही में हुई है। इसके पहले की कार्यकर्ता द्वारा कुछ लापरवाही के कारण निकाल दिया गया था जिससे गांव के काफी बच्चे आंगनवाड़ी सेवा से वंचित रहे और वे कुपोषण के शिकार हो गए। वहीं मानसी की मां ने बताया कि हमारे गांव में जादू-टोना वाले लोग हैं जिन्होंने बेटी को कुछ कर दिया है और उसकी तबीयत खराब हो गई।

▶ कामकाज की चिंता में कमजोर हो रहे हैं बच्चे

इस संबंध में पिछली आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सोमवती सिंह गोंड के घर जाकर विकास संवाद के कार्यकर्ता जितेंद्र गौतम व दस्तक समूह के सदस्यों ने जानकारी ली तो पता चला कि बार-बार बोलने के बाद भी बबलू और सीमा द्वारा जरूरी काम होने की बात कर मानसी को एनआरसी में भर्ती नहीं करवाया गया। उस समय मानसी का वजन 7.5 किलो और लंबाई 77 से.मी. थी। दस्तक महिला समूह ने भी अपनी बैठक में सीमा को बुलाकर सही खानपान नहीं होने के कारण बच्ची में होने वाले कुपोषण की जानकारी दी। उसे सरकार से मिलने वाली सहायता के बारे में भी बताया। इसके बावजूद वह बच्ची को एनआरसी में भर्ती कराने का निर्णय नहीं ले सकी। दस्तक युवा समूह के चंदन बैगा बताते हैं कि गांव में लोग अपनी रोजी-रोटी के चक्कर में बच्चों के खानपान व साफ-सफाई पर ध्यान नहीं दे पाते, जिससे बच्चे कमजोर हो जा रहे हैं।

▶ सुपाच्य, स्वादिष्ट संपूरक आहार (न्यूट्रीमिक्स) से हो रहा पोषण में सुधार

मानसी की कमजोरी को देखते हुए महिला समूह के सदस्यों ने सीमा को अपने गांव में होने वाले संपूरक आहार (न्यूट्रीमिक्स) बनाने के प्रशिक्षण की जानकारी दी और उसे उसमें शामिल रहने के लिए तैयार किया। इस प्रशिक्षण में गांव की महिलाओं के साथ सीमा ने घर के खाने में उपयोग आने वाली खाद्य सामग्री के मिश्रण से तैयार होने वाले संपूरक आहार (न्यूट्रीमिक्स) बनाना सीखा। वर्ष 2022 के फरवरी और मार्च महीने में मानसी को खिलाने के लिए 4 किलो न्यूट्रीमिक्स संस्था द्वारा दिया गया। दस्तक महिला समूह के सदस्यों द्वारा

बबलू बैगा और सीमा को न्यूट्रीमिक्स खिलाने की विधि के बारे में समझाया गया और बीच-बीच में उसकी पूछताछ भी की जाती रही। इस प्रक्रिया के बाद अप्रैल 2022 में जब मानसी का वजन किया गया तो उसका वजन 8.2 किलोग्राम और लंबाई 78 से.मी. पायी गयी जो बच्ची के कुपोषण से बाहर आने का संकेत देता है। बच्ची के पोषण स्तर में हो रहे इस सुधार को देखते हुए अब सीमा अपने घर पर भी न्यूट्रीमिक्स बनाकर उपयोग करने की तैयारी कर रही है। साथ ही वह अपने पड़ोसियों को भी इसके बारे में बता रही है।

दस्तक समूह के प्रयास से मानसी के पोषण स्तर में सुधार हुआ है, यह हमारे गांव के लिए अच्छी बात है। संपूरक पोषण आहार से बच्चों के पोषण में सुधार हुआ है।

– **ममता यादव**
आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, अमड़ी

3

जल प्रबंधन से बढ़ती खाद्य एवं पोषण सुरक्षा

पानी एक महत्वपूर्ण एवं दुर्लभ प्राकृतिक संसाधन है जो जीवन, जीविका और खाद्य सुरक्षा का आधार है। जल के उपयोग पर सभी का बराबर का अधिकार है, पर इसके असमान वितरण के कारण इसके उपयोग सीमित हैं। पिछले कुछ दशकों में बाढ़ एवं सूखा की निरंतर स्थिति ने भी पानी को लेकर संकट को बढ़ाया है। अत: जल के आवंटन में सामाजिक न्याय के सिद्धांत को अपनाये जाने के साथ ही खाद्य सुरक्षा, जीविका एवं सभी के लिए समान विकास हेतु पानी का प्रबन्धन सामुदायिक संसाधन के रूप में किए जाने की जरूरत है। इससे पारिस्थितिकीय लाभ होंगे एवं पीने के पानी, स्वच्छता एवं अन्य घरेलू जरूरतों, खाद्य सुरक्षा हासिल करने, टिकाऊ खेती को बढ़ावा देने में मदद मिलेगी तथा इसका संरक्षण सुनिश्चित हो सकेगा।

पानी घरेलू जरूरतों के साथ ही खेतों की सिंचाई, घर एवं बस्तियों की स्वच्छता में आधारभूत भूमिका निभाता है। पानी की कमी के कारण न केवल पीने के पानी हेतु अधिक श्रम करना पड़ता है, बल्कि स्वच्छता की कमी परिवारों एवं गांव स्तर पर दिखाई देती है, जिससे बैक्टीरियल संक्रमण एवं बीमारियों का प्रभाव बढ़ता है। पानी की कमी का सबसे अधिक असर कृषि उत्पादन पर पड़ता है, विभिन्न फसलों का उत्पादन घटकर आधे से भी कम हो जाता है। इस स्थिति में स्वच्छता का अभाव एवं फसल उत्पादन में कमी तथा आजीविका प्रभावित होने से खाद्य असुरक्षा की स्थिति बनती है एवं कुपोषण का जन्म होता है।

जब हमने समुदाय आधारित प्रबन्धन प्रक्रिया पर काम शुरू किया तो पानी की बड़ी चुनौती सामने आई। लगभग सभी गांवों में पानी की कमी थी और अधिकांश गांवों में खेती एक फसली थी। काम के अभाव में ज्यादातर परिवार बाहर काम के लिए जाते थे। समुदाय में इस विषय पर चर्चा हुई एवं यह निर्णय लिया गया कि हम अपने पुराने जल स्त्रोतों की मरम्मत करके उनकी क्षमता को बढायें ताकि हम वर्षात का पानी सहेज सकें और इससे न केवल खेतों की सिंचाई हो सकेगी, बल्कि आसपास के कुएं और हैंडपम्प भी रिचार्ज होंगे। पिछले 3 सालों में हमने लगभग 72 पुराने जलस्त्रोतों (कुएं, बावड़ी, नदी-नाले पर स्टापडेम, तालाब आदि) पर काम किया। इन जल स्त्रोतों की मरम्मत से लगभग 1100 एकड़ खेती की जमीन की सिंचाई बढ़ गयी और उत्पादन भी 25 से 30 प्रतिशत बढ़ा। साथ ही इन जलस्त्रोतों के आसपास के इलाकों में कुएं एवं हैंडपम्पों के रिचार्ज होने से उनकी क्षमता में भी वृद्धि हुई है।

हमने पानी के कामों से जुड़ी कुछ कहानियों को समुदाय के सहयोग से दस्तावेजीकृत किया है। इन कहानियों में पानी के काम को लेकर समुदाय के जुड़ाव एवं उनकी स्थानीय जल प्रबन्धन की क्षमता का अनुभव दिखाई देता है। इन कामों में समुदाय का उल्लेखनीय योगदान रहा है।

3.1 जल संरक्षण से आजीविका संवर्धन

विजय कुमार यादव

> ‘जहां चाह वहाँ राह’ यह कहावत सच कर दिखाई है सतना जिले के दूरस्थ वन अंचल के गाँव बनहरी में बसे एक परिवार ने। लगातार सूखे का सामना कर रहे इस गाँव में रह रहे कमला व रामलाल मवासी ने विकास संवाद के सहयोग से अपने कूप का जीर्णोद्धार कराकर न सिर्फ जल संकट से निजात पाया है, बल्कि तीन एकड़ में गेहूं, गन्ना और हरी साग-सब्जियां लगाकर अपनी खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के साथ ही अच्छी आय अर्जित करने की व्यवस्था भी कर ली है।

सतना जिले के जनपद अंतर्गत ग्राम पंचायत भठवा का गांव है बनहरी। यह मझगवां से 25 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। यहाँ का भू-क्षेत्र उबड़-खाबड़ तथा पठारी है। यहां लगभग डेढ़ सौ वर्ष पूर्व से आदिवासी समुदाय के लोग रहकर अपना जीवन यापन कर रहे हैं। गांव के आस-पास घना जंगल है जिसमें अनेक प्रकार के पेड़-पौधे, जड़ी-बूटियां तथा जीव-जंतु पाए जाते हैं। 381 जनसंख्या वाले इस गांव में आदिवासी समुदाय के 79 परिवार व पिछड़ा वर्ग के 7 परिवार तथा सामान्य समुदाय के 3 परिवार निवास करते हैं। वन्य क्षेत्र होने के कारण इस गाँव तक पक्का पहुँच मार्ग नहीं है। इससे आवागमन में बड़ी दिक्कत आती है। बरसात में यह गाँव बाकी गाँव से कट जाता है। इस गाँव में वर्षा आधारित खेती होती है, गर्मी के दिनों में जल संकट अधिक गहरा हो जाता है जिसका सर्वाधिक असर खाद्य सुरक्षा व स्वास्थ्य पर पड़ता है।

▶ जल संकट की चुनौती और महिलाओं का दर्द

आम तौर पर जल संकट का पहला सामना घर की महिलाओं को ही करना होता है, इसलिए वे इसकी अधिक चिंता करती हैं। वर्ष 2021 में मई की गर्मी में जब गाँव में दस्तक महिला समूह की बैठक हुई, कमला मवासी ने बताया कि उनके कुंओं में अब पानी कम हो गया है जिससे आधा किलोमीटर दूर से पानी लाना पड़ता है। कमला ने बताया कि उनके खेत में 12 साल पहले सरकारी योजना से बना हुआ एक कुआं है, जिससे पूरे मोहल्ले को राहत मिल सकती है, साथ ही इससे साल भर सिंचाई भी होती है, किन्तु कुआं क्षतिग्रस्त होने से बारिश का पानी, कचरा व मिट्टी भरता गया है। इससे वह अनुपयोगी पड़ा हुआ है। परिवार की आर्थिक स्थिति ठीक नहीं होने से वे इसे बनवा नहीं सके। इस तरह महिला सदस्यों की मांग पर कुंएं की मरम्मत का कार्य परियोजना के तहत कराया गया।

▶ संस्था के सहयोग और परिवार की मेहनत से कुएं की हुई मरम्मत

दस्तक महिला समूह द्वारा चर्चा के बाद श्रम में सामुदायिक भागीदारी और सभी जाति-वर्ग द्वारा उपयोग की शर्त के साथ कुएं का सुधार कार्य 7 जून से 13 जून 2021 तक चला। इसमें बनहरी गाँव के 14 सदस्यों ने श्रमदान के साथ ही न्यूनतम दर पर मजदूरी का कार्य किया। मिस्त्री व सहायक सामग्री का व्यय परियोजना द्वारा खर्च किया गया। कमला के पति व गाँव के पूर्व पंच रामलाल के अनुसार जब इस कुएं से 8 ट्रॉली मिट्टी व कचरा बाहर निकाला गया, तब दबा हुआ जल स्रोत खुलने से पानी का रिसाव बढ़ने लगा है। कुएं में बारिश का पानी छनकर अंदर जाने के लिए बने टूटे हुये बावली, मुहाने व दीवार को सीमेंट व पत्थर की सहायता से पक्का किया गया। इस कुएं से लगी हुई रामलाल और उनके भाई की 5 एकड़ की खेती है जो वर्षा आधारित रही है, किन्तु कुएं का सुधार होने से अब उसमें मोटर की सहायता से सिंचाई की जाने लगी है। गर्मी के दिनों में यह कुआं बनहरी गाँव के आदिवासी परिवारों के दैनिक जरूरतों के लिए बड़ा सहारा बन गया है।

▶ कुएं में भरे पानी से लौट आयी खेत की रौनक

कुएं की मरम्मत होने से उसमें जलस्तर बढ़ने लगा, तो कमला व रामलाल मवासी का परिवार एक बार फिर से

उन्नत खेती की राह पर चल पड़ा। इस परिवार के पास 3 एकड़ पट्टे की जमीन है, जिसके आधा बीघे में सब्जी भाजी एवं गन्ने की खेती होती है। बाकी जमीन में गेहूं, चना, सरसों, धान की खेती करते हैं। कमला देवी बताती हैं कि पानी की उपलब्धता और संस्था द्वारा मिले तार की सुरक्षा जाली के कारण ही हम अच्छी पोषण वाटिका तैयार कर सके हैं। इस पोषण वाटिका से साल भर में 100 किलो टमाटर, 65 किलो भिंडी, 80 किलो बैगन, 60 किलो लौकी, 100 किलो कद्दू, 40 किलो खरबूजा, 5 किलो मिर्च, 5 किलो हरी धनिया पत्ती व अन्य साग-भाजी का उत्पादन हुआ है ।

हरी सब्जी और गन्ना बेचकर कमाए 50,000 रुपये

पानी की कमी के कारण पहले जहां बरसाती फसल व ठंड की सब्जियाँ ही हो पाती थीं, वहीं अब 4 बार सिंचाई करने का विकल्प है। कमला व रामलाल ने सब्जी बेचकर 10,000 रुपये तथा स्थानीय मेले में गन्ने की बिक्री कर 40,000 रुपये की आय प्राप्त की। रामलाल कहते हैं कि यह दस्तक परियोजना के सहयोग और कुएं की मरम्मत होने का ही परिणाम है कि गेहूं का उत्पादन 3 क्विंटल से बढ़कर 5 क्विंटल हुआ है। इसी तरह चना और सरसों के उत्पादन में भी बढ़ोत्तरी हुई है।

इससे उत्साहित होकर उनका परिवार इस बार फिर से गन्ने व सब्जी की फसल लगा रहा है। वहीं गाँव में उदाहरण बने इस खेती-पानी के प्रबंधन को देखने-सीखने दूसरे कई लोग भी आ रहे हैं।

आय बढ़ी, तो बेटे-बेटी को मिला शिक्षा का हक

रामलाल ने सब्जियों से हुई आमदनी को अपने बच्चों की पढ़ाई, खानपान और घर के अन्य जरूरी कामों के लिए खर्च किया है। इनकी बड़ी बिटिया पूनम सतना में स्नातक की पढ़ाई कर रही है, बालक राम वचन व छोटा भैया एकलव्य विद्यालय चित्रकूट तथा दादू व भाग्यवती गांव में पढ़ाई कर रहे हैं। इसके अलावा कमला व रामलाल दस्तक समूह के साथ जुड़कर गाँव के सभी बच्चों को आंगनवाड़ी व स्कूल भेजने, पोषण आहार उपलब्ध कराने, निगरानी करने तथा समय-समय पर उन्हें सब्जियाँ आदि प्रदान करने में अपनी भूमिका निभा रहे हैं।

3.2 जल संरक्षण से खाद्य सुरक्षा

अश्विनी जाधव

> ग्रामीण जल प्रबंधन का महत्वपूर्ण हिस्सा रहे हैं गाँव में बने कुएं। समुदाय ही इनकी देखरेख करता रहा है, लेकिन कुछ वर्षों से यह व्यवहार कमजोर हुआ है। नतीजतन गाँव के कुएं सूखते जा रहे हैं। रीवा जिले के डभौरा क्षेत्र के लफदा गाँव में बने परंपरागत व सरकारी योजना के कुएं धीरे-धीरे सूखने लगे थे। संस्था एवं सामुदायिक पहल से इन कुओं का न सिर्फ सुधार हुआ है बल्कि इससे कई परिवारों की खाद्य सुरक्षा भी बढ़ रही है।

रीवा जिले के जवा ब्लॉक के अंतर्गत ग्राम पंचायत जतरी में गाँव लफदा बसा हुआ है जो डभौरा से हरदोली मार्ग पर 17 किलोमीटर दूर वन क्षेत्र के बीच बसा है। 90 परिवार वाले इस गाँव की जनसंख्या 605 है जिसमें से 283 महिला एवं 322 पुरुष हैं। लफदा वासियों की आजीविका का मुख्य साधन खेती-किसानी व दिहाड़ी मजदूरी है। मजदूरी की तलाश में वे इलाहाबाद, शंकरगढ़, रीवा जैसे जगहों पर पलायन करके अपने परिवार का भरण-पोषण करते हैं।

इस गाँव में लोगों की पानी आपूर्ति की व्यवस्था का आंकलन करने पर पता चलता है कि इस गाँव में कुएं के अलावा 3 हैण्डपंप हैं, लेकिन हैण्डपंप गर्मी के दिनों में सूख जाते हैं, जिससे गाँव के लोगों को पीने के पानी के लिए काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। गर्मियों के दिनों में जलस्तर कम होने के कारण रबी की खेती में अधिक समस्या आती है। हालांकि इस वर्ष खरीफ के मौसम में भी समय पर बारिश नहीं होने के कारण क्षेत्र में ठीक से फसल नहीं हो सकी है, लेकिन रामबाबू के परिवार सहित गाँव के 7 परिवारों की लगभग 5 एकड़ जमीन में धान की खेती लहलहा रही है। यह सब संभव हुआ है उनके कुएं की मरम्मत से भर आए पानी के कारण।

दस्तक महिला समूह की बैठक में उठा जल समस्या का मुद्दा

लफदा गाँव के दस्तक महिला समूह द्वारा गाँव में पानी की समस्या को चिन्हित करते हुए पहले से बने कुओं के गहरीकरण एवं मरम्मत का मुद्दा उठाया गया। तमाम गाँव की तरह ही इस गाँव में भी जल संकट का सर्वाधिक असर महिलाओं और बच्चों पर पड़ता था क्योंकि उनका अधिक समय पानी जुटाने में जाता रहता था। इस कठिन स्थिति को देखते हुए ग्राम वासियों ने श्रमदान करके साफ-सफाई एवं गहरीकरण का काम शुरू कराया। योजना के अनुसार सबसे पहले रामबाबू कोल (उम्र 54 वर्ष) के घर के पास स्थित बड़े कुएं की मरम्मत का कार्य किया गया। जलधारा योजना से लगभग 5 वर्ष पूर्व बने इस कुएं में चारों तरफ से मिट्टी व कचरा गिरने के कारण पानी दूषित हो चुका था, वहीं कुएं की तलछट में मिट्टी भरने से पानी सूखने लगा था।

सामूहिक भागीदारी और श्रमदान से सुधरा कुआं

रामबाबू कोल बताते हैं कि इस कुएं से 7 परिवारों को पेयजल और सिंचाई की सुविधा मिलती थी। मगर पिछले कुछ वर्ष से मिट्टी-कचरा भरने के कारण अप्रैल के बाद पानी कम होने लगता था। इसका सीधा असर हमारी खाद्य सुरक्षा पर पड़ने लगा था। अक्टूबर-नवम्बर 2020 में इस कुएं में गहरीकरण, दीवाल मरम्मत व चारों तरफ पक्के चबूतरे का निर्माण कार्य कराया गया। इसमें लगने वाली सामग्री, जैसे सीमेंट, रेत, पत्थर व मिस्त्री का व्यय संस्था द्वारा वहन किया गया। इस कुएं से जुड़े परिवारों के 10 सदस्यों द्वारा 15 दिन तक कार्य किया गया। साथ ही 2 दिन का श्रमदान भी किया गया।

रामबाबू की पत्नी संतोष बताती हैं कि इस कार्य को करने के लिए सभी ने काफी दूर से पत्थर व रेत की ढुलाई की। इस कुएं के अलावा 2 और कुएं की मरम्मत की गयी, जिससे पेयजल सहित असिंचित खेती की समस्या का निदान हुआ है।

दस्तक परियोजना के साथी हमारे पंचायत के गावों में लोगों की आजीविका को बेहतर करने का काम समुदाय के लोगों के साथ मिलकर कर रहे हैं। वर्ष 2021 में लफदा गाँव में रामबाबू कोल के खेतों के पास एक कुएँ का गहरीकरण और सौन्दर्यीकरण का काम दस्तक परियोजना और समुदाय तथा पंचायत के सहयोग से करवाया गया, जिसके कारण से गाँव के 7 परिवार वर्ष में 3 फसल ले पा रहे हैं और वर्ष भर के लिए खाद्य सुरक्षा मजबूत हुई है।

– **दामोदर साहू**

सचिव, लफदा, ग्राम पंचायत जतरी

जल संरक्षण से बढ़ रही है खाद्य सुरक्षा

लफदा गाँव में कुएं के मरम्मत से 7 परिवारों के 6 एकड़ जमीन में सिंचाई हो रही है। इसी का नतीजा है कि इस खरीफ सीजन में जहां डभौरा क्षेत्र के खेत सूखे और खाली दिखाई पड़ रहे हैं, वहीं लफदा गाँव में 7 परिवारों के खेत में धान की फसल लहलहा रही है। रामबाबू कोल व उनकी पत्नी संतोष देवी (जो दस्तक महिला समूह से जुड़ी हैं) बताते हैं कि कुआं सही होने से हम सब दोनों फसल उगा पा रहे हैं। सामुदायिक कार्यकर्ता पूनम सोनवंशी बताती हैं कि गत वर्ष खरीफ फसल के दौरान इस जल उपलब्धता व सिंचाई में वृद्धि के कारण 7 परिवारों ने धान 106 क्विंटल व रबी फसल के समय गेहू, चना, सरसों आदि का उत्पादन लगभग 84 क्विंटल तक प्राप्त किया। इससे इन परिवारों में 12 माह के लिए पर्याप्त खाद्य सुरक्षा है।

इस जल संरचना सुधार कार्य के परिणाम का आर्थिक आंकलन करने पर पता चलता है कि धान, गेहूं, सरसों के उत्पादन व बिक्री से इन परिवारों को लगभग 2.30 लाख रुपये की आय हुई। मुख्य फसल के साथ ही इन परिवारों द्वारा विकसित पोषण वाटिका से वर्ष भर लौकी, कद्दू, नेनुआ, तरोई, करेला, भिन्डी, चिचिंडा, पालक, लालभाजी, आदि हरी सब्जियाँ मिल रही हैं। इससे 7 परिवारों के 42 सदस्यों में से 0 से 5 वर्ष के 5 बच्चों व महिलाओं को विशेष रूप से खाद्य विविधता और पोषण सुरक्षा हासिल हुई है।

3.3 युवाओं ने संभाला अपना पानी

भूपेंद्र त्रिपाठी

> बाघों के लिए विख्यात उमरिया जिले के पठारी भूमि पर बसे 25 गांवों का आदिवासी बाहुल्य क्षेत्र है 'आकाशकोट'। धवईझर इसी अंचल का एक गाँव है जहां पथरीली मिट्टी तथा सिंचाई संसाधनों की कमी के कारण वर्षा आधारित फसल ही होती रही है। इस समस्या को सुलझाने के लिए गाँव के कुछ आदिवासी युवा किसानों ने अपना तालाब बनाने और वैकल्पिक आजीविका संवर्धन की दिशा में पहल की है।

उमरिया जिला मुख्यालय से दक्षिण दिशा में 40 किमी दूर बसे धवईझर गाँव में 143 परिवार गोंड व अगरिया आदिवासी जनजाति के तथा 7 परिवार अनुसूचित जाति वर्ग से हैं। 150 परिवार वाले इस गाँव की जनसंख्या 766 है जिसमें 393 पुरुष व 373 महिला सदस्य शामिल हैं।

कोविड के पहले तक इस गाँव से लगभग 50 परिवारों के युवा सदस्य जयपुर, फरीदाबाद, सूरत जैसे शहरों में रोजगार के लिए पलायन करते थे, लेकिन अब गाँव के युवाओं ने स्थानीय स्तर पर रोजगार और आजीविका के विकल्प को मजबूत बनाने की पहल शुरू की है।

पानी की कमी से जूझते धवईझर वासी

पठारी क्षेत्र में स्थित इस गाँव में बंजर भूमि और पानी की कमी के कारण सिर्फ वर्षा आधारित फसल ही होती रही है। धवईझर दस्तक युवा समूह के सदस्य हिरेश बताते हैं कि यहाँ के ग्रामीणों की खेती माली गाँव की तरफ 1 से 2 किमी में फैली हुई है जहां किसी प्रकार की सिंचाई सुविधा नहीं होने से सिर्फ कोदो-कुटकी, रमतिला और खरीफ में थोड़े से धान की ही खेती होती रही है। इस क्षेत्र में चरने वाले गाय, बैल, हिरण आदि के पीने के पानी की भी बड़ी कमी रही है। जैसे-जैसे गर्मी के दिन करीब आते, यह समस्या दिनों दिन गंभीर होती जाती थी, लेकिन अब ऐसा नहीं है।

बसंत सिंह ने तालाब बनाने को दी अपनी जमीन

दस्तक युवा समूह की बैठक में धवाईझर गाँव के आदिवासी समुदाय से जुड़े युवाओं ने गाँव में जल संकट की समस्या और निदान के उपाय पर एक बैठक की। इस बैठक में सभी ने खाद्य सुरक्षा के लिए खेती के स्थायी विकल्प को मजबूत बनाने के लिए जल प्रबंधन के उपाय अपनाने को लेकर चर्चा कर योजना बनायी। इसी चर्चा में गाँव के बुजुर्ग बसंत सिंह ने कहा कि वह अपनी जमीन सार्वजनिक हित में देने को तैयार हैं। इस तरह तालाब बनाने की राह तैयार हुई।

दस्तक समूह के युवा किसानों ने निभायी भूमिका

दस्तक युवा समूह के सदस्यों ने पंचायत से इसे बनाने की बात की, लेकिन पुराने काम को ही फिर से करवाने का कोई बजट न होने की बात कहे जाने पर युवाओं ने मिलकर इस काम को करना तय किया। इस काम की गुणवत्ता व उपयोगिता संबंधी निगरानी का कार्य दस्तक समूह के कार्यकर्ताओं ने अपने हाथ में लेकर चौबन्दा तालाब का निर्माण कार्य पूर्ण कराया। एक एकड़ भूमि पर बने इस तालाब में 30 नवंबर से 31 दिसंबर 2021 के बीच काम चला, जिसमें 35 श्रमिकों ने कार्य किया और कुल 796 मानव दिवस रोजगार सृजित हुए।

इस कार्य की एक शर्त यह थी कि श्रमिकों को आधा नकद व आधा खाद्य सामग्री के रूप में भुगतान किया जाएगा, जिसके पीछे सोच यह थी कि कमाई का एक हिस्सा सीधे तौर पर परिवार के भोजन में जाए। इस तरह नकद व खाद्य सामग्री मिलाकर 1.60 लाख की लागत से धवईझर का चौबंदा तालाब तैयार हुआ। माह जुलाई-अगस्त 2022 से जिले में हो रही बारिश से चौबंदा तालाब भर गया है। इससे पशुओं की प्यास बुझने के साथ 60 एकड़ भूमि पर सिंचाई की सुविधा बढ़ी है।

धान की रोपा खेती और मछली पालन की हुई शुरुआत

चौबंदा तालाब में पानी भरने से आदिवासी परिवारों में खेती और मछली पालन की दिशा में नई शुरुआत हुई है। धवईझर के किसान ओमप्रकाश व संतोष सिंह ने इस बार सिंचाई के विकल्प को देखते हुए अपने खेत में धान की रोपा विधि से खेती की है जिससे उन्हें अधिक उत्पादन मिलने की संभावना है। इसके पहले वे असिंचित भूमि होने से छींटा पद्धति से धान की खेती करते थे। पुष्पराज सिंह, बसंत सिंह, सुरेश सिंह, आदि 10 लोगो ने चौबंदा तालाब में मछली पालन को लेकर मत्स्य उत्पादक समिति बनाई है। समिति ने आपसी सहयोग से इस तालाब में कतला, रोहू, मृगल प्रजाति की मछली के 10,000 बीज डाले हैं जिससे लगभग 80 हजार रु. की आय होने की आशा है।

4

पोषण वाटिका बनी खाद्य एवं पोषण सुरक्षा का आधार

भारत में पर्याप्त अनाज का उत्पादन होने के बावजूद भूख एवं कुपोषण एक बड़ी समस्या है। उपलब्ध आंकड़ों के विश्लेषण से पता चलता है कि कुपोषण की सबसे अधिक समस्या बच्चों और महिलाओं में देखी गई है। इन स्थितियों में 'ज़ीरो हंगर' (भुखमरी का अंत) के 2030 के लक्ष्य को प्राप्त करना – दूसरे शब्दों में यह सुनिश्चित करना कि दुनिया में किसी भी कोने में, कोई भी भूखा न रहे – एक बड़ी चुनौती है। जलवायु परिवर्तन और बढ़ते तापमान के चलते बच्चों के आहार में विविधता कम हो रही है, साथ ही उसमें पोषक तत्वों की मात्रा भी घट रही है। इसका सीधा असर पोषण पर पड़ रहा है एवं कुपोषण बढ़ रहा है।

बढ़ती खाद्य एवं पोषण असुरक्षा को कम करने के लिए पोषण वाटिका एक सशक्त माध्यम है। पोषक तत्वों की ज़रूरत को पूरा करने के लिए यह सबसे बेहतर तरीका है। इससे हर समय ताजी, स्वादिष्ट और रसायन मुक्त सब्जी की उपलब्धता रहती है। सब्जियों और फलों की पोषण वाटिका लगाकर हम न केवल भौतिक तथा आर्थिक उपलब्धता को सुनिश्चित करते हैं, बल्कि आपूर्ति श्रृंखला के दौरान होने वाली क्षति की संभावना को भी खत्म कर सकते हैं। इससे परिवारों में खाद्य सुरक्षा बढ़ती है एवं आहार विविधता को बल मिलता है।

आज जहां समाज का बड़ा वर्ग कुपोषण को लेकर नीतियों को दोषी ठहरा रहा है, वहीं कुछ ऐसे लोग भी हैं, जिन्होंने इस बीमारी के खिलाफ जंग छेड़ दी है। मध्यप्रदेश के दूरदराज के आदिवासी अंचलों में ऐसे उदाहरण देखे जा सकते हैं जहाँ महिला समूहों ने कुपोषण से लड़ने में बड़ी भूमिका निभायी है। आज उनके प्रयास से कई गांव में कुपोषण को नियंत्रित करने में मदद मिल रही है। महिला समूहों ने अपने गांव में पोषण वाटिका लगाने का बीड़ा उठाया है ताकि हर घर में सब्जियां एवं फल भोजन में शामिल हो सकें। अतः जरूरत है कि हम अपने भोजन में विविधता लाने के लिए स्थानीय स्तर पर वह सब उगायें, जो हमारी थाली का हिस्सा है। इस नजरिये से पोषण वाटिका एक कारगर तरीका है। पोषण वाटिका के माध्यम से हम समुदाय में भोजन में विविध तरह की हरी सब्जियां, फल की मात्रा को बढ़ा सकते हैं। सब्जियां एवं मौसमी फलों में भरपूर मात्रा में विटामिन एवं खनिज तथा अन्य पोषक तत्व पाए जाते हैं। पोषण वाटिका से समुदाय में खासकर गर्भवती/धात्री महिलाओं एवं छोटे बच्चों को विटामिन एवं पोषक तत्वों की पूर्ति संभव हो सकेगी। यह न केवल खाद्य सुरक्षा में सहायक होगा, बल्कि महिलाओं में एनीमिया एवं बच्चों में कुपोषण की रोकथाम करने में भी सहायक होगा।

हमने पोषण वाटिका से जुड़ी कहानियों को यहाँ समेटने की कोशिश की है।

4.1 नीरू देवी की पोषण वाटिका

पुष्पेंद्र सिंह

> रीवा जिले के जवा जनपद के गाँव तिलौं में बच्चों और महिलाओं के भोजन में हरी सब्जियों की कमी का प्रभाव अल्प पोषण के रूप में देखा जा रहा था। इस बीच दस्तक महिला समूह के सदस्यों को अपने घर पर पोषण वाटिका लगाने के लिए बीज व प्रशिक्षण देकर प्रेरित किया गया। इससे आज 93 परिवार वाले इस गाँव में 35 परिवारों के पास अपनी पोषण वाटिका है जिससे परिवार के खाने में पर्याप्त रूप से हरी साग-सब्जियां शामिल हुई हैं। साथ ही कई अल्प पोषित माताओं व बच्चों को पोषण सुरक्षा मिल रही है।

मध्य प्रदेश के रीवा जिले के जवा जनपद अंतर्गत ग्राम पंचायत घूमन का आदिवासी बाहुल्य गाँव है तिलौं। 417 जनसंख्या वाले इस गाँव में कुल 93 परिवार रहते हैं इनमें 90 आदिवासी, 02 पिछड़ा वर्ग और 01 सामान्य वर्ग के परिवार हैं।

इस गाँव में महज 30 प्रतिशत परिवारों के पास ही 2 से 3 एकड़ की कृषि योग्य भूमि है। बाकी परिवार बड़े किसानों से बटाई पर खेत लेकर व दूसरों के खेत में मजदूरी कर अपना गुजारा करते हैं। इनमें कई परिवार ऐसे भी हैं, जिनमें पुरुष सदस्य फरीदाबाद जाकर सरिया व लोहा फैक्ट्री में मजदूरी करते हैं, जबकि कुछ युवा मुंबई में रेल्वे से जुड़े कार्यों में अनियमित रूप से मजदूरी करते हैं। महिलाएं गाँव में ही रहकर घर व खेती बाड़ी के कामकाज संभालती हैं।

वन क्षेत्र से लगे होने के कारण इस गाँव में पौधारोपण व कभी-कभार पंचायत के काम में मजदूरी मिल जाया करती है, किन्तु वह अनियमित और अपर्याप्त होने के कारण लोग बाहर पलायन करते हैं।

पोषण शिक्षा और सामुदायिक नेतृत्व की पहल

तिलौं गाँव में वर्ष 2017 में दस्तक महिला समूह का गठन किया गया। इस समूह में आदिवासी व पिछड़ा वर्ग की 25 से 50 वर्ष तक की 15 महिलाएं सदस्य हैं। इस समूह को नियमित रूप से होने वाली मासिक बैठकों में स्वास्थ्य, पोषण, गर्भावस्था में आहार–व्यवहार व अन्य बाल संदर्भ सेवाओं पर शैक्षणिक जागरूकता के साथ ही खाद्य एवं पोषण व्यवस्था की निगरानी व प्रबंधन में भूमिका के संदर्भ में निरंतर प्रशिक्षित किया गया है। इससे दस्तक महिला समूह की महिलाएं पोषण प्रबंधन को लेकर नेतृत्वकारी भूमिका में आ रही हैं।

घर–घर पोषण वटिका लगाने के लिए जागरूकता अभियान

दस्तक महिला समूह से जुड़े नीलम कोल, सुनीता अंजू, राजमनी देवी जैसी महिलाओं को घर–घर पोषण वाटिका लगाने के लिए देशी सब्जी बीज देकर प्रेरित किया गया। इसके फलस्वरूप महिला सदस्यों ने अपने बाड़ी और गाँव के कई जरूरतमंद परिवारों में पोषण वाटिका तैयार करायी है। बाड़ी की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए संस्था द्वारा 7 परिवारों को तार की जाली का सहयोग देकर सुरक्षा व्यवस्था बनाई गयी। इस तरह तिलौं में 35 परिवारों ने पोषण वाटिकाएं तैयार की हैं। इससे जुलाई से 7 महीनों (सितंबर से मार्च) के लिए

खाने के लिए मौसमी हरी सब्जियां उपलब्ध रहने लगी हैं, वहीं परिवारों को महीने में 6 से 7 सौ रुपए तक की बचत हो रही है।

▶ चर्चा का विषय बनी नीरू देवी की पोषण वाटिका

दस्तक महिला समूह तिलौं की अध्यक्ष नीरू देवी कोल (उम्र 32 वर्ष) के परिवार में चार सदस्य हैं- पुत्री लक्ष्मी (10 वर्ष) और पुत्र अंश (8 वर्ष) और उनके पति मोहित लाल कोल (35 वर्षीय कृषक)। नीरू देवी बताती हैं कि संस्था द्वारा महिलाओं के खानपान में हरी सब्जियों की कमी के होने वाले दुष्प्रभाव को देखते हुए उन्होंने अपने घर के सामने खाली पड़े स्थान (रकवा 30×50) में दो साल से पोषण वाटिका लगा रही हैं। पिछले सीजन में जहां उन्होंने पालक, टमाटर, बैगन, लाल भाजी, गोभी, लौकी, कुमढ़ा आदि लगाया था, वहीं अक्टूबर 2022 में उनकी बाड़ी भिंडी, नेनुआ, बैगन, मक्का, आदि से भरी पड़ी है। उनकी यह पोषण वाटिका पूरे गाँव में चर्चा का विषय बनी हुयी है।

नीरू देवी बताती हैं कि तिलौं गाँव जंगल से लगा होने से जंगली जानवर घुसकर चर लेते थे, जिससे पूरी मेहनत बेकार हो जाया करती थी। तब दस्तक परियोजना ने तार की जाली दी, जिससे अब सुरक्षित पोषण वाटिका बन चुकी है। मार्च से लेकर अभी तक नीरू देवी द्वारा गाँव के 7 गर्भवती, 5 धात्री, 12 परिवार जिनके यहाँ 5 वर्ष से कम उम्र के बच्चे हैं तथा दस्तक समूह के सदस्यों को लगभग 50 किलो सब्जियां साझा कर चुकी हैं।

सुषमा आदिवासी बताती हैं कि गर्भावस्था के दौरान वह एनीमिक थीं, तब नीरू देवी ने अपनी पोषण वाटिका से न सिर्फ हरी सब्जियाँ खाने को दीं, बल्कि जरूरत पड़ने पर सरकारी अस्पताल भी लेकर गईं, जिससे मेरे पोषण में सुधार हुआ और बच्ची का भी जीवन सुरक्षित हुआ है।

गाँव में पहले भी महिलाएं सब्जियां लगाती थीं लेकिन जब से इन गांवों में दस्तक परियोजना की शुरुआत हुई, परियोजना के साथी गाँव में महिलाओं का समूह बनाकर उनके साथ नियमित बैठक, स्वास्थ्य, पोषण, कुपोषण, पोषण वाटिका आदि के महत्व पर चर्चा करने लगे और महिलाओं की समझ इन विषयों पर मजबूत हुई। महिलाओं ने अपने व्यवहार में बदलाव किया और व्यवस्थित तरीके से पोषण वाटिका लगाना शुरू किया, तब से उनके बच्चों, उनके परिवार, गर्भवती महिलाओं और किशोरियों के स्वास्थ्य में सकारात्मक बदलाव देखने को मिला है, यह सब दस्तक परियोजना के साथियों, समुदाय के लोगों और महिला एवं बाल विकास विभाग टीम के साझा प्रयासों से ही संभव हो सका है।

– श्रीमती प्रतिभा द्विवेदी

सेक्टर सुपरवाइजर–डभौरा, महिला एवं बाल विकास विभाग

4.2 पोषण वाटिका से पोषण सुरक्षा

प्रतीक कुमार गुप्ता

> सतना जिले के मझगवां ब्लॉक के ग्राम झिरियाघाट में रहने वाली कृष्णा मवासी ने अपने घर के पास खेत में पोषण वाटिका लगाकर सिद्ध कर दिया कि कोई भी काम यदि दिल से किया जाए तो उसका असर व्यापक होता है। कृष्णा ने पोषण वाटिका के सहारे न केवल अपने बच्चों को कुपोषण से बाहर निकाला, बल्कि दूसरों के लिए भी मददगार बनीं। कृष्णाबाई ने कोविड 19 महामारी के समय अपनी पोषण वाटिका से आसपास के परिवारों को बिना किसी कीमत के सब्जियां देकर उन्हें मदद की, जबकि बाजार में सब्जियों की कीमत महामारी के कारण बहुत बढ़ गयी थी। उनके इस काम की तारीफ प्रदेश के मुख्यमंत्री ने भी की।

परिचय

कृष्णाबाई के परिवार में उनके पति लालू मवासी एवं सासू रामकली तथा 4 बच्चों सहित कुल 7 लोग साथ रहते हैं। कृष्णाबाई के परिवार का गुजारा मजदूरी से होता है एवं कुछ खेती का सहारा है। रामकली के नाम कुल 6.5 एकड़ जमीन है एवं उनके तीन बच्चे हैं। अत: हिस्से के तौर पर कृष्णाबाई एवं लालू को भी 2 एकड़ जमीन मिली है एवं घर के पास वाली जमीन में भी आधा एकड़ जमीन मिली है। कृष्णाबाई के नाम अन्त्योदय कार्ड है जिससे 35 किलो अनाज उन्हें हर महीने मिल जाता है एवं रामकली के नाम भी अलग से राशनकार्ड होने से उनके नाम भी 5 किलो अनाज मिल जाता है। यह कृष्णा के परिवार को लगभग 10 दिन का सहारा प्रदान करता है। कृष्णा बताती हैं कि परिवार का गुजारा ठीक से हो सके, इसलिए उनके पति को बाहर काम के लिए जाना पड़ता है।

▶ दस्तक समूह से पोषण वाटिका की मिली जानकारी और बीज

कृष्णाबाई अपने गांव में दस्तक महिला समूह की सचिव हैं। इस समूह में स्वास्थ्य, पोषण, शिक्षा और आजीविका, आदि मुद्दों को लेकर हर माह बैठक में चर्चा होती थी। इन चर्चाओं में कृष्णाबाई गांव के महिला समूह की अन्य सदस्यों के साथ शामिल रहती हैं और बैठक के दौरान हो रही चर्चाओं पर अमल करती हैं। कृष्णाबाई कहती हैं कि इन्हीं बैठकों में परिवार के भोजन में पोषण के स्तर को बढ़ाने हेतु किचन गार्डन के महत्व के बारे में भी बताया जाता था और उसी से मुझे भी पोषण वाटिका लगाने की प्रेरणा मिली। मुझे लगा कि पोषण वाटिका के माध्यम से हमारी 2 कुपोषित बच्चियां ठीक हो सकती हैं। बस हमने ठान लिया कि अपने घर की पास वाली जमीन में हम पोषण वाटिका ही लगायेंगे। पिछले कुछ माह पहले कृष्णा ने अपनी एक बच्ची चांदनी को एनआरसी में भर्ती किया था, लेकिन उससे उतना असर नहीं पड़ा। इसके बाद दस्तक समूह के माध्यम से भिन्डी, पालक, कद्दू, लौकी, गिलकी, बरबटी आदि का बीज दिया गया था, जिससे मैंने अपने घर में ही पोषण वाटिका लगाई और उससे उत्पन्न सब्जियां और घर में ही देखरेख के माध्यम से दोनों बच्चियों को ठीक कर लिया। अब वर्तमान में मेरा कोई भी बच्चा कुपोषित नहीं है। साथ ही मैं अपने आस-पास के लोगों को भी यही सलाह देती हूँ।

▶ पोषण वाटिका से मिली सीख को आगे बढ़ाया

कृष्णा ने बताया गया कि मेरे खेत में एक छोटा सा कच्चा कुआं है जिसकी गहराई 15 फिट है, जिसे घर में सभी सदस्यों ने मिलकर खोदा था। इस वर्ष वर्षा अधिक होने के कारण कुएं में पानी भरा रहा तो मैंने सोचा कि क्यों न इस बार हम कुछ ज्यादा सब्जियां लगायें, जिसके लिए मेरी जेठानी जनकदुलारी जो दस्तक महिला समूह की सदस्य है, हम दोनों आपस में चर्चा किये और फिर दोनों लोग साथ मिलकर इस वर्ष 2 बीघा जमीन को तैयार करके सब्जी लगाये।

इसके लिए कुछ बीज कृषि विज्ञान केंद्र से खरीदे और कुछ बाजार से तथा कुछ कद्दू, भिन्डी, लौकी, पालक, आदि के बीज दस्तक परियोजना से प्राप्त हुए। हम बगिया की सिंचाई उसी कुएं से करते थे, जिसके लिए हमें मोटर किराये पर लेना पड़ता था। पिछले साल तिल बोया था एवं जो उत्पादन हुआ उसमें से कुछ तिल बेचा था, इससे जो पैसा मिला उससे मोटर भी खरीद लिए जिससे जरूरत पड़ने पर सिंचाई कर पाये। परिणामस्वरूप हमारे खेत में सभी सब्जियां तैयार हुईं और बगिया की निदाई-गुढ़ाई मैं और मेरी जेठानी जनकदुलारी और सास रामकली मिलकर करते हैं। हमने जंगल से कटीली झाड़ियां लाकर बगिया के चारों तरफ बारी लगाया गया, जिससे जंगली जानवरों और घरेलू मवेशियों से बचाया जा सके।

सब्जियों को बेचना शुरु किया और परिवार की आमदनी बढ़ायी

हमारी सब्जियों में फल लगने लगे थे और खाने योग्य हो गए थे। जिसे हम पूरे परिवार के लोग खाते थे और साथ ही गांव के कुछ जरूरतमंद लोगों को मुफ्त में भी देते थे। इसके अलावा अपने पारिवारिक खर्चों के लिए सब्जियां बेच भी लेते थे। इस तरह से हमारी पारिवारिक भोजन आवश्यकता के बाद हम अपनी बगिया की सब्जी रोज करीब दो से तीन सौ रुपये की बेच लेते थे। कृष्णा की सास माता अपने खेत की सब्जी टोकरी में ताजी-ताजी तोड़कर सुबह और शाम को आसपास के गांवों में बेचने का काम भी करने लगीं।

कोविड-19 लॉकडाउन में नि:शुल्क सब्जियां बांटी

कृष्णा कहती हैं कि कोविड-19 महामारी के समय जब लॉकडाउन पूरे देश में हुआ तो उसके गांव में भी सभी लोगों का काम-धंधा बंद हो गया। लॉकडाउन के कारण कोई भी कहीं नहीं जा पाते थे, रोजगार के सारे रास्ते बंद हो गए थे और लोगों के पास खाने-पीने और अन्य सामग्री की कमी हो गयी थी। एक ओर लोगों के पास पैसों की कमी हो गयी थी और दूसरी ओर खाने-पीने की वस्तुओं की कीमतें भी बढ़ गयीं थीं।

ऐसी स्थिति के कारण झिरिया घाट और उसके आसपास के गांवों के गरीब परिवारों को सूखी रोटी खाना पड़ता था जिससे कि इन परिवारों में पोषण का बड़ा संकट आ गया था। तो फिर कृष्णा ने अपने परिवार के लोगों से बात करके गांव के जरूरतमंद परिवारों को नि:शुल्क सब्जियां देना शुरू कर दिया, जिससे लोगों को कुछ मदद मिल जाती थी और गांव के लोग अपने खाने में हरी सब्जियां शामिल कर पाते थे।

कृष्णा के गाँव में प्राय: सभी 60 परिवार काफी गरीब और दैनिक मजदूरी करने वाले अनुसूचित जनजाति समुदाय के हैं। कृष्णा द्वारा लॉकडाउन के समय अपने गाँव और उसके आसपास के लगभग 150 परिवारों को सब्जियों का सहयोग करके इन परिवारों के पोषण स्तर को बेहतर करने का काम किया।

कृष्णा कहती हैं कि उनके गाँव के उन परिवारों में छोटे बच्चे, गर्भवती, धात्री माताएं, बुजुर्ग आदि सदस्य हैं जिनको सूखी रोटी खाने से उनके स्वास्थ्य की स्थिति और ख़राब हो जाती थी। इस कारण से मैंने अपना छोटा सा प्रयास किया कि मुश्किल स्थिति के परिवारों को भोजन में मदद मिले और वे कोरोना महामारी का सामना कर सकें। कृष्णा ने लॉकडाउन के दौरान अपने खेत से लगभग 700 किलो सब्जियां लोगों को मुफ्त में देने का काम किया। इसके अलावा कृष्णा के परिवार ने अपने खेत में लगाई गयी सब्जियों से करीब 8 हजार रुपये की आर्थिक आमदनी भी की है।

▶ कोविड-19 महामारी के कारण पोषण वाटिका पर पड़ा प्रभाव

कृष्णा ने कहा कि महामारी के दौरान हमारी सब्जियों की बिक्री कम हो गई थी। लोगों के पास पैसा न होने से वे सब्जियां नहीं खरीद सकते थे। हमारी सब्जियों का काफी नुकसान भी हुआ। बिक्री कम होने से हम लोग तोड़ते कम थे, जैसे गर्मी ज्यादा पड़ने लगी तो फसल खराब होने लगी और उसमें कीड़े भी लग गए। पैसा न होने और कहीं न जा सकने, बाजार बंद होने से हम कोई उपचार दवा भी नहीं कर सके। यदि ऐसी स्थिति न होती तो मैं अपनी सब्जियों को उचित दर पर बेचकर अपनी आर्थिक स्थिति को मजबूत बनाती, जिससे अगले वर्ष और बेहतर तरीके से उत्पादन कर पाती।

▶ सकारात्मक प्रभाव

कोरोना महामारी के लॉकडाउन के समय एक दिन दस्तक परियोजना के साथी मेरे घर आये थे और हम लोगों का हालचाल पूछा, तो मैंने अपने द्वारा जरूरतमन्द लोगों को बिना कीमत लिए सब्जी देने के बारे में बताया तो उन्होंने इसको सोशल मीडिया पर डाल दिया, जिसके बाद मुझे पता चला कि माननीय मुख्यमंत्री ने मेरे काम की तारीफ की है। इसके बाद मेरे घर में अगले दिन सतना जिले के सांसद श्री गणेश सिंह और एसडीएम, मुख्य कार्यपालन अधिकारी, जिला पंचायत तहसीलदार आये थे। मुझसे सब बात पूछे थे। मेरे काम की तारीफ करते हुए उन्होंने मेरे खेत में कुआं बनवाने और हैंडपंप लगवाने को कह गए थे। जिसके एक हफ्ते बाद पंचायत के द्वारा कुआं बनाने का काम भी शुरु हो गया और कुआं का निर्माण हो गया। अब हम ज्यादा सब्जियां उगाने में सक्षम हो गए। मेरे इस काम से प्रभावित होकर अब गांव के अन्य लोग भी पोषण वाटिका लगाकर सब्जियां उगा रहे हैं।

मेरे ग्राम पंचायत क्षेत्र के गांव झिरिया की कृष्णा मवासी ने कोविड 19 के दौरान अपने पोषण वाटिका से ग्राम वासियों को सब्जियां एवं फल देकर सहयोग किया।

– **बारेलाल**
सरपंच केल्हौरा

5

मुर्गी पालन से खाद्य एवं पोषण सुरक्षा

ग्रामीण समुदाय के लोगों के दैनिक भोजन में आवश्यक पोषक तत्वों की उपलब्धता बढ़ाने हेतु मुर्गी पालन एक महत्वपूर्ण तरीका है। देश के ग्रामीण इलाकों में मुर्गी पालन पारम्परिक रूप से होता रहा है, पर इसका उत्पादन कुछ ही इलाकों में सीमित है। आज की मांग एवं उत्पादन के बीच अंतर अधिक है। एक अनुमान के अनुसार यदि प्रति व्यक्ति एक अंडे की मांग भी प्रतिवर्ष बढ़ती है, तो इससे पच्चीस हजार लोगों को रोजगार मिल सकता है और यदि 50 ग्राम प्रति व्यक्ति हर साल चिकन की मांग बढ़े, तो तीस हजार लोगों को रोजगार मिल सकता है। हमारे देश में प्रति व्यक्ति अंडे की उलब्धता 52 एवं प्रति व्यक्ति मांस की खपत 1.62 किलोग्राम है, जबकि राष्ट्रीय पोषण संस्थान ने अंडे की उपलब्धता प्रति व्यक्ति प्रति वर्ष 180 एवं मांस की प्रति व्यक्ति प्रति वर्ष 11 किलोग्राम की अनुशंसा की है। इस दृष्टि से हमारे देश में अंडे एवं मांस की बहुत कमी है। यह कमी विभिन्न इलाकों में और अधिक है।

खाद्य एवं पोषण सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए वैकल्पिक खाद्य उत्पादन के तौर पर मुर्गी पालन की बात कही गयी है। यदि हम खाद्य असुरक्षा का सामना करने वाले परिवारों में प्रतिदिन एक अंडे एवं प्रतिमाह 2 किलोग्राम मांस का उत्पादन बढाने में योगदान कर पाते हैं, तो इसके जरिये न केवल खाद्य सुरक्षा में बढ़ोतरी होगी, बल्कि पोषण सुरक्षा भी सुनिश्चित होगी। समुदाय के भोजन में विविधता आएगी। इसके साथ ही समुदाय में स्थायी आजीविका का स्त्रोत भी बन सकेगा।

समुदाय आधारित कुपोषण प्रबन्धन कार्यक्रम के तहत मध्यप्रदेश के 100 एवं बिहार के 40 गांवों में कुल 1034 परिवार मुर्गी पालन से जुड़े हैं एवं एक अन्य परियोजना के तहत शिवपुरी जिले के 15 गांवों के 1703 परिवारों को भी मुर्गी पालन से जोड़ा गया है। इन परिवारों में अण्डों तथा चिकन का उत्पादन बढ़ा है जो खाद्य एवं पोषण सुरक्षा के नजरिये से बेहद उपयोगी है। कुछ परिवारों द्वारा इसे आजीविका के रुप में भी अपनाया जा रहा है।

मुर्गी पालन से जुड़े अनुभवों को कुछ कहानियों के रूप में यहाँ प्रस्तुत किया गया है।

5.1 मुर्गी पालन से आजीविका संवर्धन

समीर खान

"पन्ना जिले के दस्तक महिला समूह, सुनहरा की सदस्य चंद्रवती गोंड ने दस्तक परियोजना की सहायता से मुर्गी पालन कर अपनी आय बढ़ायी और उस कमाई से एक सिलाई मशीन खरीदी जो उसके परिवार के लिए वैकल्पिक आजीविका का माध्यम बनी। गत 6 माह में चंद्रवती ने सिलाई व मुर्गी पालन से 30 हजार की अतिरिक्त आय प्राप्त की, जिससे परिवार की खाद्य सुरक्षा मजबूत हुई है।"

पन्ना जिला मुख्यालय से 10 किलोमीटर की दूरी पर पूर्व दिशा में बसे सुनहरा गाँव के 4 टोलों में कुल 366 परिवार रहते हैं। पाल, यादव, कुशवाहा और आदिवासी समुदाय बाहुल्य इस गाँव में सिर्फ 85 परिवार के पास ही खेती की जमीन है जबकि शेष परिवार दूसरों के खेत की कटाई व मजदूरी करके जीवनयापन करते रहे हैं। आदिवासी समुदाय की चंद्रवती गोंड पति कालूराम के साथ कोरोना त्रासदी के पहले दिहाड़ी मजदूरी करके जीवनयापन करती रही थीं। लेकिन दस्तक परियोजना और महिला समूह से जुड़ाव के बाद उन्होंने मुर्गी पालन को अपनी आय का जरिया बनाया।

संस्था द्वारा वंचित समुदाय की पोषण एवं खाद्य सुरक्षा को मजबूती प्रदान करने के उद्देश्य से अप्रैल 2022 में चंद्रवती सहित सुनहरा गाँव के 10 परिवारों को बैकयार्ड मुर्गीपालन से जोड़ा गया। चंद्रवती के अनुसार मुर्गियों के चूजों की देखरेख और उन्हें खाने को लेकर उन्हें संस्था के कार्यकर्ताओं ने समय-समय पर जानकारी प्रदान की, जिस पर उन्होंने ठीक से अमल किया। इसका नतीजा रहा कि उनकी मुर्गियाँ न सिर्फ सुरक्षित रूप से बड़ी हुईं बल्कि इससे चार हजार रुपये की पहली आय भी हासिल हुई। मुर्गियों से प्राप्त अंडे चंद्रवती के परिवार के बच्चों के भोजन के हिस्से बने हैं। इस तरह उनके आहार में विविधता और पौष्टिकता बढ़ी है।

▶ मुर्गियाँ बेचकर खरीदी सिलाई मशीन

छह महीने की कड़ी मेहनत, नियमित खानपान व देखरेख से चंद्रवती ने 20 चूजों को बड़ा किया। इन मुर्गियों की बाजार में कीमत प्रति मुर्गी 500 तक मिलने लगी, जबकि इसका बड़ा हिस्सा खाने में शामिल हुआ। चंद्रवती ने सबसे पहले 8 मुर्गियाँ बेचकर 4000 की आय प्राप्त की, जिसे अपने स्थायी रोजगार के लिए उपयोग करने की बात सोची। उन्होंने अपने समूह से चर्चा कर जाना कि उनके गाँव-टोले में कोई दर्जी नहीं है, जिससे महिलाओं को दूर कपड़े सिलाने जाना पड़ता है जो कि महंगा पड़ता है।

चंद्रवती ने मुर्गीपालन से हुई कमाई से धनतेरस में एक सिलाई मशीन खरीदी। सिलाई मशीन चलाना चंद्रवती का पुराना हुनर था जो पुरानी मशीन खराब हो जाने के बाद बंद पड़ा था। नई मशीन आने के बाद स्वरोजगार की यह राह फिर से चल पड़ी। अब चंद्रवती सलवार, सूट, ब्लाउज, आदि नए-पुराने कपड़े सिलकर महीने में लगभग 1000 से 1200 रूपए की कमाई कर लेती हैं।

खरीदे बीज, लगाई पोषण वाटिका

चंद्रवती का परिवार खाद्य असुरक्षा की मध्यम श्रेणी में रहा है। इसे राशन पात्रता पर्ची से 20 किलोग्राम प्रतिमाह राशन प्राप्त होता रहा है, किन्तु सब्जियों के लिए परिवार के सदस्यों को बाजार जाना पड़ता था, जिसके लिए हर माह 400 से 500 रुपये खर्च होता था। जब सिलाई मशीन चलने लगी, चंद्रवती ने अपनी कमाई का एक हिस्सा अपनी पोषण वाटिका तैयार करने में लगाया। अब उन्हें दस्तक परियोजना से पोषण वाटिका लगाने और भोजन विविधता में हरी सब्जियों को शामिल करने का महत्व पता चला, तब चंद्रवती ने अपने पति कालूराम को पैसे देकर देशी सब्जियों के बीज मंगवाये, जिससे खरीफ व जायद के मौसम में रोजाना 100 रुपये तक की सब्जी निकल रही है। पोषण वाटिका से पर्याप्त सब्जी होने से इस परिवार के भोजन में हरी सब्जियों की विविधता बढ़ी है, वहीं उनकी खाद्य सुरक्षा व्यवस्था मजबूत होने लगी है। दस्तक महिला समूह की सुनहरा गाँव में होने वाली मासिक बैठक में भागीदारी कर चंद्रवती अपने प्रयासों की जानकारी अन्य महिलाओं को देते हुए उन्हें स्वरोजगार अपनाकर अपनी खाद्य सुरक्षा मजबूत करने की बातें समझाने लगी हैं। वे कहती हैं कि इस तरह के प्रयास से ही हमारे गाँव में कुपोषण और गरीबी में कमी आएगी। चंद्रवती के विकास को देखते हुए आज सुनहरा गाँव के 10 परिवार इसी तरह के प्रयास में जुट गए हैं।

सहयोग – वैशाली सिंह

चंद्रवती गोंड ने मुर्गी पालन का काम शुरू किया, जिससे परिवार की आजीविका के साथ खाद्य सुरक्षा भी बेहतर हुई है। साथ ही चंद्रवती ने मुर्गियां बेच कर सिलाई मशीन क्रय की जिससे वे अपनी अजीविका बेहतर ढंग से चला रही हैं। दस्तक महिला समूह का पंजीयन आजीविका मिशन में कराया है, संस्था एवं समूह के सहयोग से बेहतर कार्य हो रहा है।

– **नूरनिशा सिद्दीकी**
सहायक विकास खण्ड प्रबंधक, आजीविका मिशन, पन्ना

5.2 पोषण सुरक्षा का विकल्प मुर्गी पालन

प्रभुदेवी कोल

> रीवा जिले के ग्राम बौसड की संतोष कुमारी ने अब दिहाड़ी मजदूरी के लिए चौराहे पर काम की तलाश करना बंद कर दिया है और अपने परिवार को खाद्य असुरक्षा की गिरफ्त से बाहर निकाल लिया है। यह सब संतोष कुमारी द्वारा घर के पास पोषण वाटिका लगाने एवं मुर्गी पालन से संभव हुआ है। मुर्गी पालन अब संतोष कुमारी के परिवार की आजीविका का एक मजबूत आधार बन गया है।

परिचय

रीवा जिला के जवा ब्लॉक के गांव बौसड में संतोष कुमारी कोल का पांच सदस्यीय परिवार रहता है। इनका परिवार दिहाड़ी मजदूरी पर आश्रित हुआ करता था। परिवार के पास भूमि नहीं होने के कारण पहले बटाई पर 1 से 1.5 एकड़ भूमि में खेती का काम करते थे। दस्तक परियोजना द्वारा वर्ष 2020 में खाद्य असुरक्षा के साये में जी रहे परिवारों का आंकड़ा जुटाया गया था, जिसमें संतोष कुमारी का परिवार भी शामिल था। परियोजना के माध्यम से परिवार को कृषि बीज बैंक एवं किचन गार्डन जैसी गतिविधि से जोड़ा गया ताकि परिवार को कृषि कार्य से जुड़ाव स्थापित कर आसानी से पर्याप्त अनाज की उपलब्धता निश्चित हो सके।

दिहाड़ी मजदूरी की अनिश्चितता से मुर्गी पालन आधारित आत्मनिर्भरता तक

संतोष कुमारी दिहाड़ी मजदूरी के लिए सुबह आठ बजे से चौराहे पर काम की तलाश में डभौरा जाकर इंतजार करती थीं कि कोई ठेकेदार आकर बोले कि काम पर चलो। हर दिन ठेकेदार मिलते भी नहीं थे और संतोष कुमारी को बिना कमाये घर लौटना पड़ता था।

दस्तक महिला समूह के साथ फरवरी 2022 की बैठक में संतोष कुमारी को मुर्गी पालन के बारे में सुझाव दिया गया और बताया कि इसमें परियोजना की तरफ से कुछ चूजे भी उनको मिल जायेंगे। संतोष कुमारी के लिए चूजों की देखरेख, दाना की व्यवस्था, स्वच्छ पानी की व्यवस्था, मुर्गी घर एवं रख-रखाव, नियमित साफ-सफाई, बहुत ही चुनौतीपूर्ण स्थिति थी। समूह द्वारा आपस में बातचीत की गयी कि जैसे हम दिहाड़ी मजदूरी के लिए दिन भर के लिए तैयारी करके निकलते है, वैसे ही चूजों को भी सुबह-सुबह बाहर निकाल कर घुमा सकते हैं। इसके अलावा जिस दिन काम पर नहीं जाना हुआ, तो देखरेख अच्छे से कर सकते हैं। लेकिन चूजों की निगरानी दिन भर की होती है, क्योंकि अगर छोड़ दिया तो बिल्ली, नेवले घात लगा देते हैं। समूह की 10 महिलाओं ने दस्तक परियोजना की एक बैठक में चूजों की व्यवस्था करवाने का भरोसा दिया गया। उसके बाद मैहर पॉल्ट्री फार्म से 250 चूजे उपलब्ध कराये गए थे। चूजों की व्यवस्था के लिए संतोष कुमारी ने अपने आँगन में ही मिट्टी द्वारा निर्मित दड़बा बनाया तथा पर्याप्त रोशनी के लिए जालीदार खिड़की भी लगायी। इसके अलावा चूजों के खाने के लिए बारीक दाने का इंतजाम किया, जैसे गुड़ पानी और हल्दी पानी।

मुर्गी पालन से आमदनी बढ़ी

संतोष कुमारी को बहुत खुशी हुई, जब मुर्गियों ने अंडे देने शुरु कर दिये। रोज अंडे मिलने से परिवार के भोजन में अंडे शामिल हो गए और बचे हुए अंडों को सुरक्षित रखा जाने लगा। इससे पारिवारिक जरूरतों के अलावा बचे हुए अंडों को संतोष ने बेचने शुरु कर दिये। इससे हर महीने लगभग 1400 रुपये की आमदनी हुई।

▶ आजीविका को मजबूत बनाने के लिए शुरू की छोटी दुकान

जब संतोष कुमारी घर पर ही रहने लगीं, तो उन्हें लगा कि हम घर पर ही रहकर अपनी आमदनी बढ़ाने के लिए कुछ और काम भी कर सकते हैं। मुर्गी पालन से कुछ राशि भी उनके पास थी, इसलिए उन्होंने अपने घर पर ही एक छोटी दुकान खोल ली। इस दुकान से भी थोड़ी आमदनी शुरु हो गयी।

पशुपालन विभाग द्वारा संस्था के कार्यक्षेत्र में 91 आदिवासी महिलाओं को चूजे दिए गए थे। महिलाओं द्वारा सतत देखरेख के कारण चूजों की मृत्यु दर कम रही है। आज भी महिलाएं मुर्गी पालन से जुड़कर अपनी आजीविका बढ़ाने का प्रयास कर रही हैं। आगे भी विभाग द्वारा संस्था की इस पहल को सहयोग दिया जायेगा।

– राजेश मिश्रा

उप संचालक, पशु चिकित्सा सेवाएँ, रीवा

▶ अब काम की तलाश से मिला छुटकारा

इस प्रकार हुई आमदनी से प्रभावित संतोष कुमारी ने दिहाड़ी मजदूरी के लिए चौराहे पर काम की तलाश करना बंद कर दिया। अब वे नियमित रूप से घर पर ही मुर्गी पालन एवं किचन गार्डन के साथ ही छोटी दुकान चलाती हैं और कृषि कार्य में हाथ बटाती हैं। आज संतोष कुमारी के परिवार की आजीविका सुरक्षित है।

6

व्यापक बदलाव की कहानियां

खाद्य एवं पोषण असुरक्षा तथा कुपोषण को दूर करने के लिए समुदाय आधारित एकीकृत प्रबन्धन प्रक्रिया का मिला-जुला असर देखने को मिलता है और इसे हम गांव स्तरीय कहानियों से समझ सकते हैं। हमने गांव स्तर पर सामुदायिक नेतृत्व के जरिये एकीकृत प्रबन्धन एवं स्थानीय सामुदायिक योजना के माध्यम से कुपोषण को हटाने के लिए किये जाने वाले प्रयासों को समझने का प्रयास किया है। यह कहानियां कुपोषण से संघर्ष की एक नई राह दिखा सकती हैं।

यह कहानियां बताती हैं कि कैसे महिलाओं एवं युवाओं ने मिलकर कुपोषण को दूर करने का नया तरीका विकसित किया। इस तरीके में कोई अतिरिक्त संसाधन या बड़ी रकम की जरूरत भी नहीं पड़ी। समुदाय ने अपने स्थानीय संसाधनों को कुपोषण से लड़ने के लिए विकसित किया। समुदाय ने अपने घर के आसपास की जमीन पर पोषण वाटिका लगाने का काम किया एवं पारम्परिक जलस्रोतों को सँवारने का भी काम किया। इसी तरह के एकीकृत प्रयास से पिछले 3 साल में 34 गांवों में, 2 साल में 40 तथा एक साल में 59 गांवों में 5 साल तक के बच्चों की कोई मृत्यु नहीं हुई है और 29 गांव में वर्तमान में कोई गंभीर कुपोषित बच्चे नहीं हैं।

समुदाय द्वारा किये गए इस तरह के प्रयास के लिए सरकार भी समन्वय कर रही है। यह कहानियाँ समुदाय द्वारा कुपोषण के खात्में के लिए किये गए उनके प्रयासों को बया कर रही हैं। आइये, इन कहानियों को जाने एवं समझें।

6.1 महिलाओं की पोषण के लिए पहल

सचिन कुमार जैन

पृष्ठभूमि

वर्ष 2014-2015 में इंटरनेशनल जर्नल ऑफ बायोलॉजी रिसर्च द्वारा किये गए एक अध्ययन के मुताबिक चित्रकूट अंचल में रहने वाले मवासी आदिवासी 32 प्रकार के औषधीय वनस्पतियों का उपयोग करते हैं, जबकि स्थानीय लोगों के मुताबिक़ वे लगभग 100 प्रकार की जड़ी-बूटियों के बारे में जानकारी रखते हैं। मूलत: जंगलों और प्राकृतिक संसाधनों पर निर्भर रहने वाला यह समुदाय बदलाव की कठिन चुनौतियों से गुज़र रहा है।

वर्ष 2008 में सतना का डाड़िन गाँव छोटे बच्चों में गंभीर कुपोषण और उनकी असामयिक मौतों के कारण चर्चा में था। यह एक छोटा सा गाँव है। आज भी इसमें कुल 56 परिवार ही रहते हैं। इस गाँव में 2008-2012 के वर्षों में 15 बच्चों की मृत्यु हुई थी।

सतना के डाड़िन गाँव की **इन्द्राबाई मवासी** बताती हैं कि 'बहुत समय नहीं हुआ है। 4-5 साल पहले ही हम 35 औरतें सुबह अँधेरे में ही पड़ोस के जंगल से लकड़ियाँ इकठ्ठा करके लाती थीं और 40-50 किलो का गट्ठर सर पर लाद कर 7 किलोमीटर दूर मझगवां (विकासखंड मुख्यालय) जाकर बेचती थीं। कुछ महिलायें तो इसके भी आगे 45 किलोमीटर दूर सतना तक जाती थीं। इसके लिए हमें मिलते थे 50 रुपये और खाने में होती थी सूखी रोटी, प्याज और नमक। बहुत मुश्किल से जीवन कट रहा था और यह समझ भी नहीं आ रहा था कि इन मुश्किलों से कैसे निपटा जाए!'

जनकलली खाद्य सुरक्षा की स्थिति का विश्लेषण करते हुए बताती हैं कि '5-7 साल पहले हमें बरसात और माघ-पूस में खाने-पीने के संकट का सामना करना पड़ता था। बरसात में अपनी जमीन जोतते थे, तब कोई उत्पादन हाथ में नहीं होता था और मजदूरी के लिए बाहर भी नहीं जा पाते थे, फिर माघ-पूस में भी यही होता था। बच्चों के दिन भर के खाने में सूखी रोटी होती थी। इतनी जमा पूँजी या उत्पादन तो होता नहीं था कि उससे गुजर बसर हो, लेकिन अब लगभग सभी के नाम पर राशन मिलने लगा है और दस्तक समूह की मांग से तालाब से सिंचाई की सुविधा बन गई है, इसलिए उत्पादन भी बढ़ गया है. खेती और पोषण बाड़ी से इतना तो हो ही गया कि अब इज्जत से अच्छा खाना मिल जाता है।'

बदलाव की रणनीतिगत पहल

वर्ष 2017 में गाँव की महिलाओं ने एक साथ मिलकर और एकजुट होकर अपनी खुद की स्थिति को बदलने के लिए कुछ कदम उठाये, इनमें से पहला कदम था एक साथ मिलकर अपनी समस्याओं के कारणों को समझना। यह प्रक्रिया उन्होंने दस्तक महिला संगठन के रूप में शुरु की थी। वर्ष 2017 में डाड़िन में पीने के पानी का एकमात्र स्रोत एक हैंडपंप था। वह खराब हो गया। तब सामाजिक कार्यकर्ता विजय और महिमा ने इन्द्रा बाई, जनकलली, सुमित्रा और उमा मवासी को एक रास्ता बताया - सरकार की जन शिकायत निवारण व्यवस्था के नंबर 181 पर अपनी समस्या को दर्ज करवाने का। शिकायत दर्ज होने के तीन-चार दिन बाद हैंडपंप सुधारने के लिए कारीगर का गाँव में आगमन हुआ।

उस दिन गाँव के लगभग सभी पुरुष बाहर गए हुए थे। अब चुनौती यह थी कि सुधार का काम कौन करवाएगा? ऐसे तकनीकी काम तो पुरुष ही करवाते रहे हैं। एकजुटता ने उन्हें विश्वास दिलाया कि वे खुद यह काम करवा सकती हैं और आखिर में करवा भी लिया। इसके बाद से जब भी जरूरत पड़ती है, वे हैंडपंप की समस्या को समझती हैं, उसका तकनीकी समाधान ढूँढती हैं और उसका निराकरण भी करवाती हैं।

संवाद और जानकारी से सशक्तीकरण

अंजना मवासी बताती हैं कि 'हम लोग स्कूल तो गए नहीं तो, वैसी भाषा नहीं बोल पाते थे, जो अधिकारियों को अच्छी लगती, इसलिए किसी से भी बात करने में डर लगता था। हमारे पास ऐसे साधन नहीं थे कि ज्यादा कमाई होती, पानी का भी संकट था, खेती के लिए भी सिंचाई नहीं थी। इसलिए औरतें-बच्चे बार-बार बीमार पड़ जाते थे। जब भी अस्पताल जाते तो उलाहना मिलती थी। इससे डर लगने लगा। दस्तक समूह की चार साल की प्रक्रिया के बाद हमने एक और ताकत हासिल की है - अपनी बात करने-कहने का आत्मविश्वास। हमें समझ आया कि कुछ भी हो अपनी बात कहना जरूरी है। अपनी बात नहीं कहेंगे, नहीं बताएँगे, तो लोग हमारे बारे में उल्टी-सीधी बातें बनायेंगे। अब हम अपनी बात कहने से डरते नहीं हैं। प्रधान से लेकर कलेक्टर, सीईओ या विधायक से मिलने चले जाते हैं और अपनी बात कह आते हैं'।

सशक्तीकरण के कोई बने-बनाए पैमाने नहीं होते। अंजना मवासी के लिए बिना डर के अपनी बात कह पाना भी अपने मजबूत होने का एक पैमाना है। उमा मवासी कहती हैं कि 'जो बच्चे कमज़ोर होते थे, हम मानते थे कि उन्हें सूखे की बीमारी है। इसमें बच्चे सूखते जाते हैं और इसी से उनकी मृत्यु भी हो जाती है। हमें यह पता नहीं था कि सूखा रोग ही कुपोषण है और इसका कारण पोषण की कमी होता है। जब बच्चों को सूखा रोग होता था, तब हम बच्चों को बाबा के पास झड़वाने के लिए ले जाते थे। दस साल पहले जब सामाजिक कार्यकर्ताओं ने 5 बच्चों की मृत्यु का मामला उठाया, तो हमसे बच्चों को अस्पताल (पोषण पुनर्वास केंद्र) ले जाने को कहा जाने लगा, लेकिन हम नहीं ले गए। तब जब भी बच्चों की जांच के लिए कोई आता था, तब हम खुद को और बच्चों को छिपा लेते थे। ऐसा इसलिए किया क्योंकि हमारे साथ अच्छा व्यवहार नहीं होता था। सब लोग यही कहते थे कि हम अपने बच्चों का ध्यान नहीं रखते और उन्हें खाना नहीं देते हैं। पर जो हमारे पास खाने का होता था, वही तो देते थे'।

समझ के साथ नेतृत्व का विकास

जब वे दस्तक समूह के रूप में जुटने लगे और प्रशिक्षण में शामिल होने लगे, तब उन्हें कई बातें पता चलने लगीं। यह तय किया गया था कि समस्या पर बातचीत करने का मकसद उसका हल खोजना होगा और हल खोजने का काम महिलायें ही मिलकर करेंगी। रामकली मवासी कहती हैं कि 'जब हमने जाना कि बच्चों की उम्र, वजन और लम्बाई से कुपोषण का पता चलता है, तब हम वजन मशीन भी ले आये और लम्बाई नापने का भी क्योंकि गाँव में आंगनवाड़ी नहीं रही है। जब भी बच्चों की स्थिति के बारे में कोई शंका होती है, तब दस्तक समूह की महिलायें और दस्तक कार्यकर्ता विजय मिलकर सबकी जांच करते हैं, वजन लेते हैं'।

डाड़िन की महिलायें कितनी सक्रिय और सजग हैं, इसका अंदाज़ा जनकलली और उमा मवासी की बात से लग जाता है। वे तथ्यों के साथ बताती हैं कि 'हमारे गाँव में 5 साल से कम उम्र के 48 बच्चे हैं, जिनमें से 2 मध्यम और 1 अति कुपोषित है। दो साल पहले तक 15 बच्चे मध्यम कुपोषित और 7 बच्चे अति कुपोषित थे। अभी हम कुपोषित बच्चों के लिए गुड़, तिली, दालें, अनाज और मूंगफली मिलाकर अपना पोषण आहार बना रहे हैं। 2-4 चम्मच रोज़ा खिला रहे हैं। एक-दो महीनों में ही ये बच्चे भी कुपोषण से बाहर आ जायेंगे। हर गर्भवती महिला का गर्भावस्था का पता लगते ही पंजीयन करवा दिया जाता है'।

संसाधनों का विकास

महिलाओं के दस्तक समूह ने वर्ष 2019 में अपने घरों में पोषण बगिया (सब्जियों का बगीचा) लगाना शुरु किया। इन्द्रा बाई कहती हैं कि 'जब हमारे समूह को यह बात बताई गई कि हम अपने घर में ही सब्जियां उगाकर अपनी जरूरत को पूरा कर सकते हैं और बच्चों के कुपोषण को बाहर ला सकते हैं, तब हमने यह सोचा था कि हमारे घर की ज़रा सी जमीन पर कितनी सब्जी होगी? ये संस्था के लोग भी बेकार की बात कर रहे हैं। लेकिन बार-बार की बातचीत के बाद हमने पोषण बगिया लगाने का काम शुरु किया। विकास संवाद से हमें 10-12 सब्जियों के बीज मिल गए और यह भी बताया गया कि पानी की व्यवस्था कैसे करें, खाद कैसे बनाएं, सब्जियों को सड़ने से कैसे बचाएं, नए बीज कैसे बनाएं?

आज हम हर महीने लगभग 18-20 किलो सब्जी अपने ही बगीचे से निकालते हैं। लगभग पूरा साल यहीं से अपनी जरूरत को पूरा कर लेते हैं। इससे 800 से 1000 रुपये हर महीने की बचत भी होती ही है'।

दस्तक कार्यक्रम के कार्यकर्ता विजय बताते हैं कि 'चार साल पहले किसी भी परिवार में व्यवस्थित पोषण बगिया नहीं थी। आज 56 में से 44 परिवारों के पास सब्जियां उगाने के अपने साधन हैं। इनसे हर महीने लगभग 7.5 क्विंटल सब्जी पैदा होती है। अगर इतनी सब्जियां खरीदना पड़ती तो हर महीने 23 हज़ार रुपये खर्च करने पड़ते'।

कुछ परिवार भी ऐसे हैं, जिनके पास जमीन नहीं है। उनके बारे में दस्तक समूह ने एक सामुदायिक पोषण बगिया लगाई है, जो सामुदायिक भवन के आँगन में लगाई गयी है। उमा, जनकलली, सुंदरिया और संगीता मवासी की जिम्मेदारी है कि वे इसका संरक्षण करें। यह बगिया लगभग 50 किलो सब्जी ऐसे परिवारों को हर महीने उपलब्ध करवाती हैं, जिनके पास कम संसाधन हैं।

उमा बहुत गर्व के साथ 1200 वर्गफुट में लगी हुई सामुदायिक पोषण बगिया से परिचय करवाते हुए बताती हैं कि- 'यहाँ भाजियां हैं, मटर-सैम है, टमाटर है, पालक, बैंगन, धनियाँ, हरी मिर्च है। आलू, मूली, प्याज और लहसुन भी। करेला, लौकी और कद्दू भी है'।

आज हमारा समाज इस चुनौती से भी जूझ रहा है कि बच्चों का भोजन पोषण से भरा-पूरा कैसे हो? अंजना मवासी बताती है कि 'हम अपने बच्चों की दाल में ही पालक, चने, चेंच की भाजी मिला देते हैं। आलू तो भूँजकर ही खिला देते हैं। उनके खाने में एक-दो चम्मच खाने का तेल ऊपर से मिला देते हैं'।

इन्द्राबाई मवासी आखिर में गर्व से बताती हैं 'हमारा एक बीज बैंक भी है। जिसमें अनाजों का 350 किलो बीज है और 12 तरह की सब्जियों के बीज भी'।

इस गाँव से कुपोषण और खाद्य असुरक्षा के संकट से निपटने का एक रास्ता निकलता दिखाई देता है। साझा कोशिशों से डाड़िन की महिलाओं न केवल भुखमरी-कुपोषण के खात्मे की लड़ाई लड़ी है, बल्कि अपने मन की ताकत को भी बढ़ाया है।

ग्राम डाड़िन में 2018 के पहले कुपोषण की स्थिति गंभीर थी। संस्था के सहयोग से गांव में जागरूकता का काम किया गया एवं योजनाओं का लाभ दिलाया गया। दस्तक समूह के साथ मिलकर लोगों को पोषण वाटिका, मुर्गी पालन एवं जैविक खेती से जोड़ा गया है।

– **नम्रता सिंह,** आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, ग्राम डाड़िन-पटनी

6.2 महिला समूह की पहल से पोषण सुरक्षा

अंजलि आचार्य

▶ महिलोखर – एक नज़र में

मध्य प्रदेश के बघेलखंड के रीवा जिले की पहाड़ियों के बीच है जवा ब्लाक और वहाँ है, मध्य प्रदेश का सबसे आखिरी रेलवे स्टेशन और लगभग तीस किलोमीटर के बाद उत्तर प्रदेश की सीमा लग जाती है। यह आदिवासी बहुल इलाका है। यहां जमीन असिंचित है, आजीविका का अभाव है और सरकारी सुविधाओं की कमी है। यहीं स्थित महिलोखर, पहाड़ियों से घिरा एक सुन्दर गाँव है पर कई समस्याओं से जूझ रहा है। ग्राम पंचायत बौसड़ के अंतर्गत यह गाँव आता है। यहाँ की कुल जनसँख्या 532 है, कुल परिवार 131 जिसमें अनुसूचित जनजाति परिवार 90, अन्य पिछड़ा वर्ग परिवार 32 और सामान्य परिवार 09 हैं। गाँव में 0–5 वर्ष के बच्चों की संख्या 61 है। 6 से 14 वर्ष के बच्चों की संख्या 35 है एवं 14 से 18 वर्ष के किशोरों की संख्या 22 है।

गाँव के लोगों की आजीविका का साधन मुख्य रूप से दिहाड़ी मजदूरी है तथा 29 मध्यम वर्गीय किसान परिवार (जिनके पास 1 से 2 एकड़ भूमि है) गाँव में ही कृषि एवं मजदूरी का काम करते हैं–जिसमें ये लोग धान, तिल, ज्वार, बाजरा, गेहूं, चना एवं सरसों उगाने का काम करते हैं, परन्तु यह सब वर्षा पर निर्भर है। गाँव में एक तालाब है जिससे खेती को सिंचित किया जाता है। यहाँ के लोग जंगलों से महुआ, तेंदू का फल, तेंदू पत्ता, फेनी की पत्तियाँ, आंवला, करौदा, बेर, बरारी और भाजी में भेडार, बरौता, पडोरा कुंदुरु, टनकौआ, पिहरी जैसे लघु वनोपज प्राप्त कर उपयोग करते हैं। आंगनवाड़ी केंद्र गाँव से एक किमी की दूरी पर है, शासकीय प्राथमिक स्कूल गाँव में ही है जिसमें 35 बच्चे दर्ज हैं। मिडिल और हाई स्कूल की पढ़ाई के लिए गाँव से 5 किमी दूर जाना पड़ता है।

▶ महिलोखर का चयन क्यों ?

सितंबर 2015 में दस्तक परियोजना के तहत जब गाँव में काम शुरू हुआ, तब उस समय गाँव में 0 से 5 वर्ष के बच्चों की संख्या 69 थी, जिसमें से 34 बच्चे सामान्य, 23 बच्चे मध्यम और 12 बच्चे अतिकम वजन के थे, उस समय गाँव में बच्चों के स्वास्थ्य की स्थिति बेहद खराब थी, खानपान की आदतों, पोषण और सब्जियों की जानकारी का अभाव था साथ ही आर्थिक स्थितियां भी बेहद खराब थीं, सरकारी योजनाओं तथा सेवाएं बदहाल

थीं, लोगों के पलायन के कारण बच्चों और गर्भवती तथा धात्री महिलाओं के स्वास्थ्य के हालात चिंताजनक थे. लोगों में खासकर युवाओं और महिलाओं में बदलाव की चाहत थी और कुछ करने का जज़्बा भी।

▶ चुनौतियाँ और बाधाएँ

जब हमने वर्ष 2015 में काम करना शुरू किया था तब गाँव के लोग आजीविका के लिए पूरी तरह से पलायन पर ही निर्भर रहते थे इसके लिए लोग पास के शंकरगढ़ में खदानों पर गिट्टी, बालू और पत्थर तोड़ने का काम और गाँव से दूर सूरत, मुम्बई में जाकर 4 से 5 महीनों तक रुककर काम करते थे।

1. समुदाय के लोगों के लिए कुपोषण, पोषण और स्वास्थ्य की बातें बिलकुल नई थीं और लोगों को इसके बारे में बिलकुल भी जानकारी नहीं थी।
2. महिला समूह, युवा समूह को लेकर जब उनके साथ चर्चा की गई तो लोगों ने कहा कि समूह बनाकर हमें क्या फायदा मिलने वाला है?
3. समुदाय के लोग कृषि के मामले में पूरी तरह से हाइब्रिड खेती पर निर्भर थे।

▶ समस्याओं से जूझना और पार पाना

समस्याएं कई तरह की थीं और लम्बे समय तक काम करने के लिए समुदाय की भागीदारी हर स्तर पर बढ़ाना जरूरी था, लिहाजा हमने कई स्तरों पर इन्हें समझा और काम आरम्भ किया।

1. **चर्चा और बैठकें** – गाँव के लोगों के साथ लगातार बैठकें कीं गयीं, जिनमें चर्चा की गयी कि अगर आप लोगों को गाँव के ही आस-पास मजदूरी करने का काम मिलने लगे तो कैसा रहेगा, लेकिन लोगों को विश्वास नहीं था। हमने पंचायत में सम्पर्क करके मनरेगा के तहत काम के लिए लोगों से आवेदन दिलवाए और जनपद स्तर पर फॉलोअप किया, जिसके बाद लोगों को पंचायत में ही मनरेगा के तहत काम मिलना शुरु हो गया।
2. **पोषण** – परियोजना के शुरुआत में गाँव के लोगों को कुपोषण, पोषण नए-नए शब्द लग रहे थे, दस्तक टीम के साथियों ने समुदाय के लोगों के साथ बैठक करके लोगों को उनके बच्चों में खान-पान को लेकर बाते रखीं जिसके दौरान यह निकलकर आया कि जब बच्चों को उम्र के हिसाब से सही मात्रा में संतुलित आहार नहीं मिलता है, तब धीरे-धीरे बच्चों में कुपोषण की समस्या उत्पन्न होने लगती है।

3. **विभिन्न समूहों का गठन और कार्यक्रम** – परियोजना की शुरुआत में गाँव में महिलाओं, युवाओं और बच्चों के साथ बैठकें करके उनके साथ इच्छुक समूह बनाने की प्रक्रिया शुरु की गई, लोगों की जिज्ञासाएं पूरी की गयीं।

4. **कृषि** – परियोजना की शुरुआत के समय में गाँव के लोग थोड़ी–बहुत जो भी खेती का काम करते थे, वे हाइब्रिड के महंगे बीज खरीदकर लाते थे और बारिश नहीं होने के कारण से ये फसल खेतों में ही सूख जाया करती थी। वर्ष 2017 में किसानों को उनके खेतों में देशी बीजों के इस्तेमाल को लेकर समझाईश दी। जिसके बाद 4 किसान तैयार हुये और उन चार किसानों ने गाँव में देशी खेती की शुरुआत की, बाद में अन्य भी आगे आये।

▶ गांव में की गयी पहल

सामुदायिक समूह – दस्तक परियोजना के तहत गाँव में सबसे पहले महिला समूह और युवा समूह का निर्माण किया गया जिनके साथ दस्तक टीम के साथियों के द्वारा नियमित रूप से मासिक बैठक की प्रक्रिया शुरु की गई। महिलाओं के साथ उनके खान–पान, रहन–सहन, व्यवहार, महिला/किशोरी स्वास्थ्य, 0 से 5 वर्षों के बच्चों के स्वास्थ्य और पोषण और टीकाकरण को लेकर चर्चा के साथ शुरुआत की गई। इसके बाद बैठकों में महिलाओं और किशोरियों के स्वास्थ्य संबंधी जानकारी, गर्भवती/धात्री महिलाओं के स्वस्थ बच्चे के जन्म के बाद क्या करना चाहिए, की जानकारी दी।

आँगनवाड़ी केंद्र के बच्चों को अंडा वितरण – एक पत्रकार मित्र के विजिट और कहानी पढ़ने के बाद सिंगापुर के एक व्यक्ति ने बौसड़ केंद्र के 6 माह से 59 माह तक के सभी बच्चों के लिए हफ्ते में तीन दिन अंडे का वितरण करवाने को लेकर धनराशि का सहयोग किया, जिसे समुदाय की सहमति से आंगनवाड़ी में बच्चों को वर्ष 2020 के माह फरवरी एवं मार्च में उपलब्ध कराया गया।

पोषण वाटिका – 0 से 5 वर्ष के बच्चों में कुपोषण पूरी तरह से समाप्त करने के लिए समुदाय के लोगों के साथ मिलकर बातचीत की गई, उनको पोषण वाटिका के बारे में बताया गया, 27 परिवारों को (वर्ष 2016) बीज के पैकेट दस्तक परियोजना के सहयोग से दिये गये। इसके बाद वर्ष 2017 में समुदाय के

35 लोगों को बीज के पैकेट दिये गये। ये सभी 35 पैकेट बीज उद्यानिकी विभाग, रीवा से दस्तक टीम के साथियों को प्राप्त हुये थे। आज गाँव के 57 परिवारों के घरों में मौसमी हरी सब्जियाँ पर्याप्त रूप से उपलब्ध हैं। लोग प्रत्येक माह 450 से 500 रुपये तक की बचत कर लेते हैं। लोगों ने गाँव में बने बीज बैंक और अपने-अपने घरों में पारंपरिक तरीकों से सब्जियों के बीजों को संरक्षित करने का काम किया है।

कृषि – गाँव में किसानों के साथ टिकाऊ (देशी बीज) खेती को लेकर बैठक करके उनके साथ लगातार रूप से सूखे के कारण से उनकी सूख रही फसलों और डंकल (हाइब्रिड) बीजों के द्वारा की जा रही खेती के लागत को लेकर बातचीत की, कुल 14 किसानों को बीज वितरित किए गए थे (इनके पास 2-2 एकड़ स्वयं की जमीन थी)। 12 किसान ऐसे थे, जिनके बच्चों की स्थिति अच्छी नहीं थी। देशी खेती करने के लिए 12 ऐसे किसानों का चयन किया गया, जिनके बच्चों के स्वास्थ्य की स्थिति गम्भीर थी और ये बच्चे मध्यम कुपोषण के शिकार थे।

जैविक खाद्य उत्पादन – वर्ष 2017 में किसानों के साथ टिकाऊ खेती को लेकर जैविक खाद का उपयोग के

विषय पर चर्चा की गई, गाँव के 12 किसान नाडेप के इस्तेमाल से जैविक खाद बनाने का काम करते हैं जिसका उपयोग खेतों में होता है।

तालाब गहरीकरण का काम – परियोजना के तहत गाँव में पानी की समस्या को देखते हुए सामुदायिक सहयोग (श्रमदान) से तालाब गहरीकरण का काम करवाया गया, जिसके फलस्वरूप गाँव के 20 किसानों की लगभग 17 एकड़ की खेती सिंचित हुई है।

कूप गहरीकरण – परियोजना के तहत गाँव में समुदाय के लोगों को पीने के पानी की समस्या को देखते हुए

सामुदायिक सहयोग (श्रमदान) से एक कूप का गहरीकरण का काम करवाया गया है, जिसके परिणास्वरूप अब गाँव के 35 परिवारों को पीने का साफ पानी उपलब्ध हो पा रहा है।

सामाजिक सुरक्षा – लोग धीरे–धीरे आवेदन लिखना सीख गए हैं और लगातार लिखित आवेदनों की संख्या में वृद्धि होती गई। परियोजना के शुरुआत के अपेक्षा वर्ष 2018 में आवेदन की संख्या काफी बढ़ी है। अब लोग अपने हक पाने के लिए आगे आने लगे हैं, जिसमें ऑनलाइन शिकायत और लिखित आवेदन का सहारा ले रहे हैं।

सूचना संदर्भ केंद्र – गाँव में सूचना संदर्भ केंद्र स्थापित किया गया है, जहां गाँव की समस्त जानकारी होती है, विभिन्न आवेदन होते हैं, आवश्यक फोन नंबर आदि उपलब्ध होते हैं। इसका उपयोग समुदाय के लोग और 21 युवा साथी नियमित रूप से करते हैं।

खेल – जनवरी 2017 में महिलोखर में दस्तक बाल समूह एवं युवा समूह के साथियों को दस्तक परियोजना के तहत खेल की किट दी गयी थी, खेल का मैदान गाँव के युवा साथी और समुदाय के लोगों ने मिलकर गूंज के सहयोग से बनाया। मैदान खाली पड़ी सरकारी जमीन पर बनाया गया है। लड़कियों की भागीदारी बढ़ी है। गाँव के सभी युवाओं को जिम्मेदारी दी गयी थी कि सभी लोग किट को सही सलामत रखेंगे। गाँव के युवाओं के साथ मिलकर खेल–प्रतियोगिताओं (कुल 06 खेल प्रतियोगिता जिसमें 07 गाँव के युवा शामिल) का आयोजन किया, जिससे आस–पास के गाँव के विभिन्न जाति वर्ग और समुदाय के युवाओं और बच्चों द्वारा सहभागिता

की जा रही है, जिसके कारण से युवाओं और बच्चों में काफी बदलाव हुए हैं। खास करके भेद-भाव और छुआ-छूत में कमी देखने को मिल रही है।

सामुदायिक समूह के द्वारा की गई विभिन्न पहल

महिला समूह - महिला सशक्तिकरण को लेकर समुदाय के महिलाओं के साथ नियमित रूप से बैठक और जिला स्तरीय प्रशिक्षण का आयोजन किया जाता रहा है, जिसमें उनके अधिकारों, हकों और समानता के अधिकारों को लेकर बात-चीत की जाती है। जिससे महिलाओं का समूह एवं स्वयं पर विश्वास बढ़ा है। जब महिलाएं आगे आने लगीं तो समुदाय के कई लोगों ने टिप्पणियाँ कीं, परन्तु महिलाएं आगे बढ़ती रहीं और गाँव की गर्भवती, धात्री एवं 6 साल तक के बच्चों, महिलाओं के स्वास्थ्य एवं पोषण की देखरेख करने, समझाइश देने, पोषण वाटिका लगाने एवं आंगनवाड़ी की सेवाएं नियमित लेने को लेकर फॉलोअप करने लगीं।

युवा समूह - युवा समूह के साथ होने वाली बैठकों में गाँव की छोटी-छोटी समस्याओं को युवा समूह के साथियों के सहयोग से दूर करने पर चर्चा गयी। हैण्डपम्प सुधार के लिए 168 लिखित आवेदन कराये गए, 123 आवेदन का निराकरण किया गया है। 207 आवेदन मनरेगा, राशन, पेंशन, मातृत्व हक से संबंधित किये गए जिनमें से 147 आवेदन का निराकरण हुआ है, शेष आवेदन प्रक्रिया में हैं, साथ ही सीएम हेल्पलाइन नंबर 181 पर भी अभी तक 52 शिकायतें दर्ज कराई जा चुकी हैं।

बाल समूह - बाल समूह के साथ मिलकर उनके अधिकारों, पर्यावरण रक्षा पर नियमित रूप से बैठक में चर्चा की जाती रही साथ ही पर्यावरण और ईकोलॉजी को लेकर भी बच्चों के साथ गतिविधियां की जाती रही हैं। बाल समूह के बच्चों के साथ मिलकर अब तक कुल 120 पेड़ लगाए जा चुके हैं, जिसमें से 76 पेड़ अभी जिंदा हैं, बच्चों ने लगाए गए पेड़ों की देखभाल करने की जिम्मेदारी स्वयं ली है।

आयुष चिकित्सा पद्धति (महामाष तेल मालिश एवं सुपौष्टिक चूर्ण खीर) - दस्तक परियोजना के तहत उपलब्ध करवाए गए महामाश तेल (जिसके लिए समुदाय के महिलाओं के साथ बैठक करके उनको महामाश तेल से मालिश करने के तरीके) और सुपुष्टिकारक चूर्ण की खीर बनाकर कुपोषित चार बच्चों को 21 दिन तक नियमित रूप से खिलाई गई और उनमें वृद्धि देखी गई। 21 दिन के प्रयोग के बाद से एक बच्चे के वजन में 150 ग्राम से 200 तक की वृद्धि दर्ज की गई है।

सहभागिता से सीखने की पहल (पीएलए) - महिलोखर में अब तक पीएलए के पांच सत्र, पांच बैठक हुई हैं, जिसमें महिला स्वास्थ्य के विभिन्न मुद्दों पर चर्चा कर विचार-विमर्श हुआ। इस बैठक में 62 महिलाएँ शामिल हुईं। बैठकों एवं फॉलोअप के माध्यम से महिलाओं के स्वास्थ्य, किशोरियों के स्वास्थ्य और 0 से 5 वर्ष के बच्चों के स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं तथा महिलाओं और किशोरियों की समस्याओं का निराकरण किया गया।

आँगनवाड़ी की भूमिका - गाँव के आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा गाँव के सभी गर्भवती और धात्री महिलाओं तथा किशोरी बालिकाओं को स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी नियमित रूप से केंद्र पर दी जाती रही, आंगनवाड़ी की सभी

छः आवश्यक सेवाओं का महिला समूह दैनिक जीवन में उपयोग करवा पा रहे हैं। प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना के तहत पात्रता रखने वाली महिलाओं को फॉर्म भरवाकर उनको लाभ दिलवाने का काम किया जाता रहा है।

पंचायत की भूमिका – पंचायत द्वारा लोगों को हर योजना में भागीदार बनाकर काम किया जा रहा है।

सामुदायिक पहल से क्या-क्या बदला

- समुदाय के बच्चों में पोषण और स्वास्थ्य में उल्लेखनीय परिवर्तन हुआ।
- समुदाय की महिलाओं के स्वास्थ्य में सकारात्मक बदलाव आए।
- किशोरियों के स्वास्थ्य और आदतों में सकारात्मक बदलाव आए।
- महिलाओं में शिशु एवं छोटे बच्चे के आहार को लेकर समझ बनी है, कोलेस्ट्रम का उपयोग बढ़ा, सघन स्तनपान की आदतों में बढ़ोतरी हुई।
- समुदाय के प्रत्येक घर में किचन गार्डन होने से थाली में सब्जियां बढ़ीं और सब्जियों पर खर्च कम हुआ।
- खेलों से बच्चों और युवाओं में एकता की भावना बढ़ी।
- राज्य सरकार द्वारा चलाई जाने वाली जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ मिला।
- गांव में बाल समूह, युवा समूह और महिला समूह की प्रभावी उपस्थिति।
- महिला नेतृत्व बढ़ा, उनकी पहल तेज हुई।
- समुदाय के लोगों में स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य पदार्थों को लेकर समझ बढ़ी।

बदलाव की कहानी महिलाओं की जुबानी....

शुरुआत में बाहर जाने पर परिवार के लोग रोकते थे। सास-ससुर टिप्पणियाँ करते थे, हम घूँघट में रहते थे, बाहर वाले व्यक्ति से बात करने में डरते थे, अब मैं घूँघट कम करने लगी, जब मैं महिला समूह से जुड़ी, तो गाँव की समस्याएं, स्वास्थ्य और पोषण पर बैठक में चर्चा की थी, योजनाओं के आवेदन कहाँ एवं कैसे करते हैं, इस पर बात करते थे। कई बार समस्याओं के आवेदन लेकर सरपंच के पास गए। आंगनवाड़ी की सेवाओं का महिलाएं उपयोग नहीं करती थीं, अब कर रही हैं। पोषण वाटिका के बीज का सहयोग प्राप्त हुआ तो हमने पोषण वाटिका लगाया एवं हर माह महिलाओं के साथ मिलकर बैठक में चर्चा करने से सबके सामने बोलने का डर खत्म हुआ और नयी-नयी जानकारियाँ मिलीं। अब यह स्थिति है कि किसी के सामने बोलने से नहीं घबराते हैं, हर ग्रामसभा में जाते हैं और अपने मुद्दे भी दर्ज कराते हैं। पोषण वाटिका की छोटी-छोटी क्यारियाँ बनाकर सब्जियां उगाते हैं एवं उगने वाली सब्जियां खुद भी खाते है और दूसरे जरूरतमंद परिवारों को भी मुफ्त में बाँटते हैं ताकि सभी को सब्जी मिले, साथ ही एक सब्जी बीजों का बीज बैंक बनाया है जिसमें अगली बार के लिए बीज बचा के रखते हैं। पहले

लोहे की कढ़ाई में सब्जी नहीं बनाते थे क्योंकि कढ़ाई काली पड़ जाती थी पर जब यह जानकारी मिली की लोहे की कढ़ाई में खाना बनाने से खून (हीमोग्लोबिन) बढ़ता है तो लोहे की कढ़ाई में ही सब्जी बनाते हैं। अब गाँव में एक भी लड़की की शादी 18 साल से पहले और लड़के की 21 साल से पहले नहीं होती।

– **अनारकली यादव**
अध्यक्ष दस्तक महिला समूह

पहले गाँव में महिलायें खान-पान एवं साफ-सफाई पर ध्यान नहीं देती थीं, बच्चों को घर छोड़कर लकड़ियां लेने जंगल चली जाती थीं और आंगनवाड़ी की सेवाएं समय से नहीं लेती थीं, फिर गाँव में उपस्थित महिला समूह की महिलाओं के साथ मिलकर हर माह दो-तीन बार जाकर हर गृहभेंट के द्वारा सलाह, बच्चों का वजन करके उनकी माताओं को बताते थे। उनके बच्चों की स्थिति के बारे में बताते थे, साथ ही घर में पोषण वाटिका द्वारा हरी सब्जियां लगाने को लेकर प्रेरित करते थे। इन सब के परिणामस्वरूप गाँव की हर गर्भवती एवं धात्री महिलाएं एवं 6 साल तक के बच्चे आंगनवाड़ी से मिलने वाली स्वास्थ्य एवं पोषण सलाह तथा पोषण आहार नियमित लेने लगे, उपस्थिति बढ़ी साथ ही महिलाएं पोषण वाटिका से सब्जियां उगाने लगीं और खाने लगीं। वर्तमान में हर गर्भवती एवं धात्री महिलाएं एवं 6 साल तक के सभी बच्चे आंगनवाड़ी में पंजीकृत हैं एवं पोषण एवं स्वास्थ्य की स्थिति सुधरी है।

– **नीतू सिंह**
आंगनवाड़ी कार्यकर्ता (महिलोखर)

मैं जब गर्भवती थी तब डॉक्टर ने कहा था कि बच्चा ऑपरेशन से होगा क्योंकि तुम एनीमिक हो। पर हम पोषण वाटिका लगाये और हर सब्जियां जैसे करेली, पालक आदि उगाने लगे। लोहे की कढ़ाई में सब्जी बनाने लगे, आयरन की गोलियां खायीं, आंगनवाड़ी से मिलने वाले पैकेट का लड्डू बना कर सुबह-सुबह नाश्ते में खाने लगे, इसके बाद जब हम दोबारा स्वास्थ्य जांच कराये तो हमारे स्वास्थ्य में सुधार दिखा और बच्चा नॉर्मल हुआ।

– **फूल कुमारी कोल**

6.3 रानीपुर में पानी और खाद्य सुरक्षा की पहल

रविकांत पाठक

हीरों के लिए विख्यात पन्ना शहर के नजदीक गांव रानीपुर है। इस गांव में पन्ना का अधिकांश हीरा मिलता है, मगर गांव में ज्यादातर लोग गरीब हैं। उन्हें पूरे साल की खाद्य सुरक्षा के लिए निरंतर जूझना पड़ता है। इतना ही नहीं, गांव में पानी की कमी के कारण लोगों का जीवन-यापन कठिनाई से भरा हुआ है। पानी की कमी के चलते अधिकांश खेती की जमीने एक फसली थीं और उत्पादन कम होता था। गांव बफ़र जोन में है, इसलिए जंगली जानवरों द्वारा फसलों का नुक्सान भी होता है।

एकमात्र जलस्रोत (भमका-झिरिया) में पूरे गांव के लोग पीने का पानी लेते थे, पर गांव के यादव समुदाय द्वारा पानी पर नियंत्रण था और आदिवासी समुदाय के साथ पानी के उपयोग पर भेदभाव भी किया जाता था।

इन्हीं परिस्थितियों में महिलाओं एवं युवा समूह ने मिलकर पानी के प्रबंधन का बीड़ा उठाया और एक गाद से भर चुके को गहरा किया तथा एक छोटा स्टापडेम भी बनाया, जिससे तालाब में पानी की मात्रा बढ़ी और कुछ कुओं का जलस्तर भी बढ़ा और खेती की जमीनें दो फसली हुईं।

▶ रानीपुर एक नजर में...

पन्ना जिला मुख्यालय से 15 किमी दूर पहाड़ी खेरा मार्ग पर रानीपुर गाँव बसा हुआ है। यह गाँव रियासत के समय का तहसील हुआ करता था और गाँव में सभी समुदाय के लोग रहते थे। इस गांव में राजाओं की गढ़ी यानी महल के अवशेष आज भी दिखाई देते हैं।

गाँव में प्राणनाथ मंदिर, मस्जिद, पुरानी बीहड़ भी है। गाँव पन्ना टाइगर रिजर्व के बफर क्षेत्र से सटा हुआ है, जिसके कारण जानवरों से भी नुक्सान अधिक होता है। वर्तमान में गाँव में 58 यादव, 68 कोंदर आदिवासी, 8 वंशकार, 7 ठाकुर और 2 पंडित समुदाय के परिवार निवासरत हैं।

गाँव में ज्यादातर कृषि भूमि कोंदर आदिवासी समुदाय की है और सभी छोटे किसान हैं। किसी के पास 3 एकड़ या किसी के पास 5 एकड़ जमीन है। पहले गांव के ज्यादातर परिवार काम की तलाश में दिल्ली और आसपास के बड़े नगरों में जाते थे और गाँव में केवल बुजुर्ग ही रह जाते थे।

मुख्य चुनौतियाँ

रानीपुर गांव में पानी की कमी एवं आसपास रोजगार न मिला पाना सबसे बड़ी चुनौती रही है। हालांकि गांव में हीरे की खदानें रही हैं एवं हीरे निकलते रहे हैं, मगर गांव के लोगों को इन खदानों में काम नहीं मिल पाता है। बाहर से लोग आकर खदानों में काम करते हैं। इन कारणों से लोगों की साल भर की खाद्य सुरक्षा नहीं बन पाती है और लोग काम की तलाश में बाहर जाते हैं। वर्ष 2015–16 के दौरान गाँव में बच्चों, महिलाओं, गर्भवती एवं किशोरियों की स्वास्थ्य की स्थिति बेहद चिंताजनक थी, महिलाओं में गर्भावस्था के समय जोखिम अधिक था। उस समय गांव में 31 बच्चे कुपोषित थे, जिसमें 3 गंभीर कुपोषण का शिकार थे। गांव में 3 बच्चों की मृत्यु भी कुपोषण से हुई थी। 18 किशोरी बालिकाओं में खून की कमी थी।

दस्तक के प्रयास

सामुदायिक क्षमता वृद्धि – वर्ष 2016 से दस्तक परियोजना का संचालन गाँव में शुरु हुआ। इस परियोजना की मुख्य रणनीति सामुदायिक संस्थाओं का निर्माण एवं उनकी क्षमता वृद्धि थी। इस उद्देश्य से गाँव में चार सामुदायिक समूहों का गठन हुआ। इसमें महिला समूह में 12, युवा समूह में 12 एवं बाल समूह में 13, किशोरी समूह में 10 सदस्य शामिल हैं।

सभी समूहों की प्रत्येक माह गाँव में बैठक एवं अलग–अलग विषय पर संवाद कर करके क्षमता को बढ़ाने का काम किया जाता है। सामुदायिक नेतृत्व को बढ़ावा देने के लिए नेतृत्व विकास प्रशिक्षण कार्यशालाओं का आयोजन किया जाता है। इन कार्यशालाओं के माध्यम से समुदाय में एक बदलावकारी नेतृत्व उभरकर आया है जो गांव स्तर पर विभिन्न समस्याओं एवं चुनौतियों से निपटने के लिए पहल करता है।

सामुदायिक नेतृत्व एवं गांव में आये बदलाव

सामुदायिक निगरानी प्रक्रिया – गांव स्तर पर उभरते सामुदायिक नेतृत्व के माध्यम से गाँव में सरकारी योजनाओं एवं संस्थाओं की निगरानी व्यवस्था को मजबूत करने एवं सक्रिय करने के लिए सामुदायिक समूहों को तैयार किया गया ताकि योजनाओं का सही ढंग से क्रियान्वयन हो सके और योजना से कोई पात्र (व्यक्ति/परिवार) छूट न सके। महिला समूह के द्वारा आंगनवाड़ी केंद्र में जाकर पोषण आहार वितरण करवाने और उपयोग करने के लिए प्रेरित किया जा रहा है। युवा समूह द्वारा स्कूल एवं राशन दुकान की निगरानी की जा रही है। समुदाय द्वारा मध्यान्ह भोजन के बेहतर क्रियान्वयन हेतु बच्चों एवं शिक्षकों से संवाद किया जा रहा है। इसके अलावा राशन दुकान में राशन रखने की जगह पर साफ–सफाई और राशन की गुणवत्ता की निगरानी की जा रही है।

महिला, युवा एवं किशोरी समूह के सदस्यों द्वारा निगरानी के दौरान सामुदायिक निगरानी प्रपत्र के जरिये आंगनवाड़ी केंद्र की नियमितता, स्कूल में बच्चों को मेन्यु के अनुसार भोजन की उपलब्धता, राशन दुकान में अनाज में चावल अधिक दिया जाना जैसे मुद्दे निकल कर आये। समूह के साथियों के द्वारा आंगनबाड़ी, स्कूल,

राशन दुकान से प्राप्त जानकारी को समूह के सभी सदस्यों के सामने रखा गया तब निर्णय हुआ कि आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से बात कर नियमित समय से आंगनवाड़ी खोले जाने, स्कूल में बच्चों के भोजन में गुणवत्ता के संबंध में शिक्षकों से चर्चा करने और मध्यान्ह भोजन में सुधार लाने की बात हुई, सभी से संवाद हुआ। महिला एवं युवा समूह से मध्यान्ह भोजन बनाने वाले समूह से विवाद की स्थिति भी बनी, लेकिन स्थिति में सुधार हुआ है।

सहभागी सीख एवं कार्रवाई (पीएलए) पद्धति

सहभागी पद्धति से गाँव की समस्याओं की पहचान कर एवं उनके निदान के प्रयत्न किए गए हैं। गाँव में 8 बैठकों का आयोजन किया गया। प्रत्येक बैठक में औसतन 18 महिलाओं द्वारा भागीदारी की गई है। इस प्रक्रिया से महिलाओं में विश्लेषण करने, अपने सामने आने वाली बाधाओं एवं चुनौतियों का सामना करने की ताकत बढ़ी है। इन बैठकों के माध्यम से गाँव में पानी की समस्या, आंगनवाड़ी केंद्र में टीकाकरण का नियमितीकरण और टीकाकरण लगवाने तथा महिलाओं के मातृत्व वन्दना योजना से जुड़ी समस्याओं का समाधान निकाला गया, समुदाय में पोषण व्यवहारों को अपनाने के लिए प्रेरित किया गया तथा मातृत्व वन्दना योजना की पात्र महिलाओं को समय से क़िस्त नहीं मिल पा रही थी। अब समय से आ रही है।

दस्तक महिला समूह का आजीविका मिशन से जुड़ाव एवं मशरूम उत्पादन

दस्तक महिला समूह के साथ निरंतर सूचना का आदान-प्रदान और निगरानी व्यवस्था के साथ-साथ आजीविका के नए विकल्पों का सृजन भी किया जा रहा है। दस्तक महिला समूह का पंजीयन आजीविका मिशन में कराया गया है और आजीविका मिशन से महिलाओं को मशरूम उत्पादन हेतु प्रक्रिया चलाई गई। गाँव की 12 महिलाओं ने मशरूम अपने घरों में लगाए। इस प्रक्रिया में जिला प्रशासन की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। महिलाओं द्वारा यह पहल प्रति वर्ष ठंड के मौसम में की जाती है। वर्ष 2021 में महिलाओं द्वारा 2 माह में लगभग 40 दिन मशरूम अपने भोजन में शामिल किया और आजीविका के लिए प्रति महिला को 1000 रुपयों की आमदनी हुई।

पारंपरिक खाद्य पदार्थों को पुनः चलन में लाया गया

बाल एवं युवा समूह की बैठकों में जैव विविधता एवं स्थानीय खाद्य संसाधनों पर संवाद किया जा रहा है। इन बैठकों में बच्चों एवं युवाओं से अपने आसपास की जैव-विविधता को पहचानने एवं उनके संरक्षण हेतु पहल करने पर विचार-विमर्श हुआ।

इस प्रक्रिया में गाँव स्तर पर मिलने वाली फसलों, भाजी (चौलाई, नोर्पा, कन्कुआ, चेंच), जंगल से मिलने वाली भाजी (फांग, क्योलार, बिरान), जंगली कंद (अंगीठा, सुरन, बिरान कंद), जीव-जंतु आदि के बारे में जानकारी इकट्ठा की गई। साथ ही स्थानीय स्तर पर पौधों की जानकारी धवा, छेवला, सलैया, गूंजा, कारी, फिपल, बरा, बेरी, कटाई, घोंट, सेजवा आदि एकत्र की गयी। इसे जैव विविधता पंजी में दर्ज किया गया। इस पंजी में 65 प्रकार के स्थानीय पौधों, 22 प्रकार की जड़ी-बूटी, 15 जंगली जानवरों, 32 पक्षियों, 12 प्रकार की स्थानीय एवं जंगली भाजियों के नाम के साथ-साथ 52 पारंपरिक व्यंजनों के नाम दर्ज किये गए। गाँव में पानी के संसाधन, जैसे झील, झरना, नदी, तालाब, कूप, झिरिया एवं बावड़ी के साथ-साथ पेड़, पौधे, गाँव के मकान, कच्चे एवं पक्के मकानों को नक्शा के माध्यम से दिखाने का प्रयास किया गया है। साथ ही यह संवाद भी हुआ है कि हम इसे कैसे संरक्षित करेंगे ताकि हमारे गांव में खाद्य संसाधनों की कमी न हो।

घर-घर पोषण वाटिका का अभियान

रानीपुर गाँव में खाद्य एवं पोषण सुरक्षा के लिए 80 परिवारों द्वारा पोषण वाटिका लगायी गयी है। पोषण वाटिका लगाने के लिए जगह को उपयुक्त बनाने, गुड़ाई, निदाई और क्यारियों का निर्माण कर मचान तैयार किए गए हैं। इन पोषण वाटिकाओं में विविध प्रकार की सब्जियां (टमाटर, भिन्डी, बैंगन, लौकी, करेला, कुम्हडा, पपीता, बरबटी, सेम, मिर्च) लगाई गयी हैं।

गाँव रानीपुर में पेयजल के लिए केवल एक ही स्थान भमका नाम का प्राकृतिक जल स्त्रोत था जो आदिवासी बस्ती से लगभग 500 मीटर की दूरी पर स्थित है। महिला समूह ने पन्ना विधायक को पत्र के माध्यम से हेंडपम्प की मांग की तो 2 माह के अन्दर आदिवासी बस्ती में हेण्डपंप लगाया गया और लगभग 50 पोषण वाटिकाओं को पानी की स्थाई उपलब्धता हासिल हुई। इस तरह 80 परिवारों की पोषण वाटिका में 6 माह में 8820 किलोग्राम सब्जियों का उत्पादन हुआ है। इन सब्जियों का उपयोग लोगों ने अपने भोजन में किया और आपस में सब्जियों का आदान-प्रदान भी किया।

लुप्त हो रहे पारम्परिक व्यंजनों को बढ़ावा

दस्तक परियोजना के अंतर्गत ग्राम रानीपुर में युवा समूह में 12 साथी एवं बाल समूह 13 साथी शामिल हैं। युवा समूह की साथी ललिता कोंदर और अन्य साथियों के साथ मिलकर लुप्त हो रहे पारंपरिक व्यंजनो को लिखा गया और समुदाय के प्रचलन में लाने के लिए गाँव में बैठकों का आयोजन किया गया। गाँव के बुजुर्ग महैया कोंदर (उम्र 79 साल) से चर्चा की गई और पुराने पारंपरिक खाद्य पदार्थों एवं लगने वाली सामग्री के बारे में जानकारी जुटाई गई।

समुदाय में जागरूकता के लिए घरों में जाकर महिलाओं को पारंपरिक भोजन जैसे दुभरी, महेरी, बरा, मगोरा आदि की जानकारी दी गई। गाँव में महिलाओं की रूचि और लगन से महिलाओं ने पारंपरिक तत्वों को अपने भोजन में शामिल करना शुरू किया। इसका परिणाम जिला स्तरीय खाद्य मेले में देखने को मिला। महिलाओं के द्वारा अपने-अपने गाँव से पुराने पारंपरिक खाद्य व्यंजनों की प्रदर्शनी लगाई गई और लगने वाली सामग्री के बारे में जानकारी साझा की गई। इनमें 24 प्रकार के वे व्यंजन जो पहले प्रचलन में रहे हैं उन्हें फिर से चलन में लाया गया।

मुर्गी पालन को बढ़ावा

खाद्य असुरक्षा से जूझ रहे परिवारों को मुर्गी पालन हेतु प्रेरित किया गया ताकि उनके भोजन में विविधता और पोषण के स्तर में बढ़ोतरी हो। गाँव में 12 परिवारों के साथ मुर्गी पालन की प्रक्रिया को शुरू किया गया और गांव में 12 परिवारों को मुर्गी पालन हेतु प्रशिक्षण दिया गया एवं इन परिवारों की 25-25 चूजे अप्रैल 2022 में दिए गए। तुलसा बाई और सोमवती कोंदर ने बताया कि हम लोगों ने बेहतर देखरेख की तो सितम्बर-अक्टूबर 2022 से मुर्गियों ने अंडा देने शुरू कर दिए। एक मुर्गी द्वारा 22-22 दिन तक प्रति दिन एक अंडा दिया तो घर में बच्चों, किशोरियों और परिवार के भोजन में दो-दो दिन पर अंडे मिलने शुरु हो गए। परिवार में खपत के बाद बचे हुए अंडे (12 परिवार में 500-500) बेच दिए गए।

जल संरचनाओं का निर्माण एवं सुधार

तालाब – गाँव में पुराना तालाब है जो ठाकुर बाबा तालाब के नाम से जाना जाता है। यह गाँव की उपरी दिशा में स्थित है। तालाब के नीचे पूरे गाँव वालों की जमीन है। परियोजना की मदद से तालाब का गहरीकरण का कार्य किया गया और गाँव के 43 लोगों ने 3–3 दिन का तालाब गहरीकरण में श्रमदान किया और तालाब के सौन्दर्यीकरण हेतु 100 वृक्षों का रोपण कर सुरक्षा हेतु जाली लगाई गई।

चेक डैम निर्माण कार्य – यह स्थान गाँव वालों के खेतों के बिलकुल बीचों–बीच है। छोटा नाला गाँव वालों के खेतों के बीच से निकला हुआ है। उसी चेक डैम का निर्माण सामुदायिक सहमति से किया गया। इस चेक डैम के निर्माण से नाला का पानी बहकर लखनपुर सेहा में सीधे नहीं जाकर समुदाय के उपयोग हेतु उपलब्ध हो सकेगा। इस कार्य में गाँव के 16 मजदूरों द्वारा मजदूरी का कार्य किया गया और 2–2 दिन यानि 32 मानव दिवस श्रमदान गाँव वालों ने किया।

तालाब गहरीकरण से गाँव के एवं तालाब के आसपास के 15 कूपों का जलस्तर बढ़ा है और लोग अच्छे से रोपाई कर रहे हैं। इन तालाब एवं 15 कूपों से गाँव की लगभग 160 एकड़ कृषि भूमि सिंचित हुई है और दो फसली हुई है। छोटे डैम से लगभग 60 एकड़ कृषि भूमि सिंचित हुई है। इन कूपों, तालाब एवं डैम की मदद से रवी की फसल में गाँव की 212 एकड़ भूमि सिंचित होगी। साथ ही पेड़–पौधों एवं जीव–जंतुओं के लिए पानी मिल पायेगा।

महिला समूह के सदस्यों द्वारा गाँव के स्कूल में लगाई गयी पोषण वाटिका

जब महिला समूह के द्वारा स्कूल की नियमित निगरानी की जा रही थी, तब आपस में चर्चा कर तय किया गया

अंतर आयेगा। क्योंकि तब स्कूल में जो सब्जी आती थी वह बाजार से आती थी। उसमें भी रासायनिक खाद एवं कीटनाशक का उपयोग किया जाता था। महिलाओं ने स्कूल में पोषण वाटिका लगायी, साथ ही उन्होंने निरंतर निदाई गुड़ाई और देख-रेख की जिम्मेदारी भी ली। अब प्रति दिन बच्चों को स्कूल में लगी पोषण वाटिका से सब्जियां प्राप्त हो रही हैं।

गांव के विकास की कहानी समुदाय की जुबानी

गाँव वाले बच्चों को अपने साथ पलायन पर ले जाते थे, लेकिन संस्था के प्रयास से मुर्गी पालन, पोषण वाटिका और खेती के कामों से जोड़ा गया, तो बच्चों, किशोरियों, महिलाओं के स्वास्थ्य में बदलाव आया है और गाँव में कोई भी बच्चा अति कम वजन का नहीं है।

– **नीलम शर्मा** (आंगनबाड़ी कार्यकर्ता, रानीपुर)

गाँव में जल की व्यवस्था को बेहतर बनी है जिससे गाँव वालों की कृषि सिंचित हुई है और गाँव वाले खेती कर रहे हैं। हमने देखा कि गाँव में गठित महिला समूह स्कूल एवं आँगनवाड़ी की निगरानी करते हैं, जिससे शिक्षा के स्तर में भी बदलाव आये हैं। गाँव के 99 प्रतिशत बच्चे स्कूल में दर्ज हैं।

– **बेटी बाई** (पंचायत सरपंच)

पहले गाँव में रोजगार और पानी की समस्या थी जिसे लेकर दस्तक महिला समूह ने काम किया तो सबका विश्वास मजबूत हुआ। महिला समूह ने ग्रामीणों के साथ मिलकर मशरूम व मुर्गी पालन का काम किया साथ ही तालाब एवं चेकडैम के निर्माण में भी श्रमदान किया। इससे पानी को लेकर जातिगत भेदभाव भी दूर हुए। महिला समूह ने मध्यप्रदेश सरकार के मंत्री को पत्र देकर हैंड पंप का निर्माण कराया।

– **सोमवती कोंदर** (महिला समूह अध्यक्ष, रानीपुर)

रानीपुर गांव में दस्तक परियोजना के तहत चेकडैम निर्माण, तालाब गहरीकरण तथा वृक्षारोपण का कार्य किया गया है साथ ही मुर्गी पालन एवं मशरूम की खेती हेतु महिलाओं को प्रशिक्षित कर खाद्य सुरक्षा से जोड़ा गया है। इस प्रयास से गांव में सिंचाई बढ़ी है एवं फसल अच्छी हो रही है।

– **अरविंद मिश्रा,** सचिव, ग्राम पंचायत कल्याणपुर

मुख्य बदलाव

इन सभी प्रयासों से गाँव में लोगों के भोजन में विविधता आई एवं लोग खाद्य असुरक्षा की स्थिति से बाहर निकल सके। वर्तमान में गंभीर रूप से खाद्य असुरक्षा में कोई परिवार नहीं है। अब कोई गर्भवती महिला उच्च जोखिम में नहीं है। पिछले 3 सालों में गांव में किसी बच्चे की मृत्यु कुपोषण से नहीं हुई है और कोई बच्चा गंभीर रूप से कुपोषित नहीं है। 28 मध्यम कुपोषित से कम होकर अब केवल 2 बच्चे मध्यम कुपोषित रह गए हैं, जबकि 18 किशोरी बालिकाएं एनीमिक थीं, जो कम होकर अब 4 रह गयी हैं।

6.4 खेल और पुस्तकालय से मिट रहा भेदभाव

महिमा देवी वर्मा

पोषण, खेल और स्वास्थ्य के बीच पारस्परिक घनिष्ठ संबंध है। दस्तक परियोजना के तहत खाद्य एवं पोषण सुरक्षा हेतु समुदाय आधारित प्रबन्धन में, खेलों को बढ़ावा देना एक प्रमुख घटक है। पिछले दशकों में खाद्य एवं पोषण सुरक्षा की चुनौतियाँ विभिन्न समुदायों में बढ़ी हैं। इन चुनौतियों का सामना करने के लिए युवाओं एवं बच्चों ने स्थानीय स्तर पर महत्वपूर्ण पहल की है। ग्राम पटना के किशोर एवं किशोरी बालिकाओं ने अपना समूह बनाया है। इन समूहों ने मिलकर अपने गांव के एक पुराने एवं बंद पड़े भवन को अपना केंद्र बनाया एवं यहाँ खेल एवं सीखने-सिखाने की गतिविधियाँ होती हैं। इस गतिविधि से इन युवाओं में विभिन्न प्रकार के दायित्वों की पूर्ति की भावना विकसित हुई है एवं वे मिलकर गांव में कुपोषण के खात्मे के लिए पहल कर रहे हैं। इस प्रक्रिया से समूह के सदस्यों में आत्मविश्वास बढ़ा है।

सतना जिले का गाँव पटना ग्राम पंचायत पटना खुर्द मझगवां जनपद पंचायत का एक आदिवासी बाहुल्य गाँव है। इस गांव में कुल 200 परिवार रहते हैं एवं जनसंख्या 865 है। गांव के 182 परिवार खाद्य असुरक्षा का सामना कर रहे हैं। 5 साल तक कुल 65 बच्चे हैं, जिनमें 4 कुपोषित हैं।

ग्राम पंचायत एवं दस्तक समूह तथा सामुदायिक पहल से 2021 में एक बाल गतिविधि केंद्र एवं पुस्तकालय की स्थापना गांव में की गई है। इस केंद्र की स्थापना के लिए गाँव के युवाओं ने गाँव में मुख्य मार्ग किनारे बने एक पुराने भवन का चुनाव करके उसकी मरम्मत का काम ग्राम पंचायत से पूरा करवाया, भवन और उसके मैदान की साफ-सफाई का काम श्रमदान से पूरा किया गया, समिति के सहयोग से केंद्र में पुस्तकें, खेल-कूद आदि गतिविधियों की सामग्री उपलब्ध करवाई गई। केंद्र संचालन के काम की पूरी जिम्मेदारी गाँव के युवाओं और महिलाओं ने बारी-बारी से निभाने की योजना बनाई। सभी जरूरी कामों और इंतजामों के बाद 2 अक्टूबर 2021 गाँधी जयंती के अवसर पर इस केंद्र का उद्घाटन स्थानीय जन प्रतिनिधियों और जिला एवं ब्लाक स्तर के प्रशासनिक अधिकारियों की सहभागिता से गाँव के सभी लोगों ने पूरे उत्साह वाले वातावरण में किया।

गाँव में यह केंद्र अब किशोर उम्र की लड़कियों एवं लड़कों का प्रमुख केंद्र बन गया है। सुबह-शाम इस प्रांगण में बच्चे एवं युवा खेलकूद में व्यस्त देखे जा सकते हैं, साथ ही पुस्तकालय में वाचन, लेखन, शारीरिक, बौद्धिक और सामाजिक विकास की गतिविधियां समुदाय के लोगों की देखरेख में संचालित होती हैं। गाँव के युवा, महिला, पुरुष बारी-बारी से केंद्र संचालन की जिम्मेदारी स्वयं से लेकर समय से केंद्र को खोलते हैं, वहाँ संचलित गतिविधियों का दस्तावेज लिखते हैं, साफ-सफाई करते हैं। आने वाले बच्चों, बड़ों से संवाद करना, उनको प्रोत्साहित करना, उनकी रूचि जानना और उनको उपलब्ध सामग्री देना, वापस लेना, बच्चों की सुरक्षा सुनिश्चित करना आदि की जिम्मेदारी दस्तक समूह की है।

▶ सामाजिक मुद्दे और केंद्र

गाँव में इस केंद्र का प्रभाव देखा जा सकता है। यह केंद्र न केवल खेल एवं पुस्तकालय की गतिविधियों का केंद्र है बल्कि यहाँ आयोजित होने वाली सामुदायिक बैठकों, राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय दिवसों के कार्यक्रम, खेल-कूद की प्रतिस्पर्धाओं, ग्राम सभा आदि कार्यक्रमों के आयोजन से लोगों की जानकारी बढ़ी है और वे अब गांव के अन्य मुद्दों जैसे पानी, स्वच्छता, योजनाओं की निगरानी करने लगे हैं। गांव के गुन्डेलाल का कहना है कि अब गांव में जागरूकता बढ़ी है और अपनी बात किसी भी मौके पर कह पाते हैं एवं पंचायत तथा शासन की योजनाओं की जानकारी ले पाते हैं और अपना हक भी ले रहे हैं। अंगद सिंह का कहना है कि गाँव के लोगों में मेल-मिलाप और आपसी समन्वय बढ़ने से किसी का हक़ नहीं मारा जाता, राशन की दुकान से राशन मिल जाता है। खेती-किसानी की बात भी होती है और हम अपने घर के आसपास सब्जियां लगा लेते हैं तथा खेती में खर्च भी कम कर लिया है, जिससे कम लागत में शुद्ध उत्पादन मिलता है। संवाद की निरंतरता ने गाँव में जैविक एवं प्राकृतिक खेती, पोषण वाटिका के प्रति लोगों के रुझान को मजबूत किया है। गर्भवती/धात्री माताओं की देखरेख के प्रति सजगता बढ़ी है और लोग स्वास्थ्य सेवाओं की माँग करने लगे हैं। खेल और पुस्तकालय ने पूरे गांव के लोगों को जोड़ने में मदद की है, अब वहां सब बराबरी से जा सकते हैं।

पुस्तकालय में संवैधानिक मूल्यों और मौलिक अधिकारों, गाँव विकास की योजनाओं में भागीदारी, खाद्य एवं पोषण सुरक्षा, जैव विविधता, घरेलू हिंसा, सरकारी योजनाओं की सामुदायिक निगरानी आदि पर चर्चा की जाती है। इस प्रक्रिया से गांव स्तर पर योजनाओं का क्रियान्वयन ठीक ढंग से हो रहा है और पोषण और स्वास्थ्य संबंधी व्यवहारों में सकारात्मक बदलाव आया है।

▶ खेलकूद से मिटता है लिंग एवं जातिगत भेदभाव

गाँव के युवा साथी प्रहलाद, अंजू, कविता, रंन्नू देवी आदि का बताती है कि हमारा गाँव चार अलग अलग

मोहल्ले/बस्तियों में बसा है। हमारे गाँव में जनजाति समुदाय के परिवार अधिक हैं लेकिन अनुसूचित जाति, पिछड़ा वर्ग के भी परिवार हैं। सभी वर्ग के बच्चे और युवा केंद्र में एकत्र होकर अनेक गतिविधियों में भागीदारी कर रहें हैं जिससे छुआ छूत और लड़का-लड़की बीच होने वाले भेदभाव मिट रहें हैं। हम सब एक साथ, एक ही तरह की यूनिफार्म पहन कर एक टीम में अनेक प्रतियोगिता खेल चुके हैं, हमने क्षेत्र और ब्लॉक स्तरीय क्रिकेट, वॉलीबाल, दौड़, खोखो आदि प्रतियोगिता खेली हैं और स्थान हासिल किये हैं। खेल के कारण बनी मित्रता के कारण सभी जाति के बच्चे एक-दूसरे के घरों में चले जाते हैं और कोई उन्हें रोकटोक नहीं भी करता। लड़के एवं लड़कियों में कोई भेदभाव की स्थिति भी अब नहीं देखने को मिलती, सभी लड़के एवं लड़कियां बराबरी से खेल गतिविधियों में शामिल होते हैं। लड़कियां क्रिकेट जैसे खेलों में भी हिस्सेदारी करती हैं। संदीप सतनामी ने बताया कि खेल की व्यवस्था होने एवं पुस्तकालय से हमारे गांव की समस्या हल हुई है, बच्चों में अब भेदभाव नहीं होता। शीतल वर्मा कहती है कि हमें पढ़ने एवं खेलने का अवसर मिल गया एवं अपने माता-पिता को भी हम कहानियां एवं अन्य जानकारी बताते हैं तो वे खुश होते हैं एवं लिंग भेदभाव कम हुआ। बाल समूह के संपत कहते हैं कि किताबें मिल गयीं, हमारा खाली समय अब पढ़ने एवं खेलने में लगता है। जैव विविधता, खेती, पोषण एवं स्वास्थ्य की भी जानकारी मिलती है।

▶ खाद्य पोषण सुरक्षा में केंद्र का योगदान

दस्तक परियोजना से जुड़कर गाँव के लोगों ने बैठकों और प्रशिक्षणों के जरिये खाद्य और पोषण सुरक्षा के मुद्दे पर समझ विकसित कर काम करना चालू किया है, गाँव के दस किसान अपने गाँव में देशी अनाजों का बीज बैंक बनाकर लुप्त हो रहे अनाजों के बीज खेतों में बोकर देशी खेती की पहल की है। गाँव के 70 प्रतिशत परिवारों ने अपने घरों में 10 से 15 प्रकार की सब्जियाँ उगाकर पोषण प्रबंधन को मजबूत बनाया है। सामजिक मुद्दों पर चर्चा और संवाद से बच्चों और महिलाओं पर पानी जमा करने/भरने का दबाव कम हो रहा है। कुछ युवा एवं पुरुष अब महिलाओं के कामों में हाथ बटाने लगे हैं।

▶ खाद्य एवं पोषण सुरक्षा योजनाओं का मिला लाभ

खेल एवं पुस्तकालय से जुड़ीं गाँव की मीनू, प्रमिला आदि महिलाओं ने मिलकर सरकारी योजनाओं की सामुदायिक निगरानी का काम किया है और गाँव के सभी परिवारों को आईसीडीएस, पीडीएस, प्रधान मंत्री मातृत्व वंदना योजना, जननी सुरक्षा, लाडली बहना आदि का लाभ लेने में लेने में मदद की है। पात्र वंचित परिवारों को राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा कानून की हक़दारियों से जोड़कर उनकी खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित किये हैं। दस्तक किशोरी समूह की कविता बताती है कि पटना में पुस्तकालय एवं खेल के माध्यम से बच्चों में भेदभाव कम हो गया तथा बच्चों एवं युवाओं के साथ पोषण पर चर्चा से खाद्य व्यवहारों में बदलाव हो रहा है।

दस्तक परियोजना से स्थापित पुस्तकालय में हमारे बच्चे पढ़ने एवं खेलने जाते हैं, जिससे बच्चों को कहानी ज्ञान एवं सामाजिक कार्यों की शिक्षा मिलती है। – **प्रहलाद सिंह,** पंच, ग्राम पंचायत पटना खुर्द

6.5 जैव विविधता और पारिस्थितिकी बच्चों के हाथ

राम कुमार 'विद्यार्थी'

जलवायु परिवर्तन की बढ़ती चुनौतियों के बीच हम सब के स्वस्थ्य जीवन और खाद्य सुरक्षा के लिए जैव विविधता और पर्यावरण संरक्षण की महत्वपूर्ण भूमिका है। उमरिया, पन्ना, सतना और रीवा जिले में दस्तक समूह से जुड़े बच्चे न सिर्फ इन बातों को समझ रहे हैं बल्कि अपनी छोटी-छोटी रचनात्मक पहल से पर्यावरण संरक्षण की कोशिश कर रहे हैं। उन्हें यह समझ है कि हम पारिस्थितिकी तंत्र के महत्वपूर्ण अंग हैं एवं हमें इसे बनाये रखना जरूरी है। गांव के आसपास के जंगल एवं जीव जंतु, पानी सभी बचे रहेंगे तो ही हमारे जीवन के लिए जरूरी खाद्य एवं अन्य जरूरतें पूरी हो सकेंगी। आइये जानते हैं बच्चों की कुछ रचनात्मक पहल के बारे में... !

उमरिया जिले के बिरहुलिया गाँव में दस्तक बाल समूह से जुड़े बच्चे कागज से बने गाय, बैल और बाघ का मुखौटा लगाए एक खेल-खेल रहे हैं। इस समूह की रिंकी बताती हैं कि हमारे खेत में अइरा (आवारा) पशु घुस गए हैं जिनके पीछे बाघ पड़ गए हैं तो इनको खेत से भगाना भी है और इनको बचाना भी है तो हम लोग दूर से तरह-तरह के आवाज लगाकर लोगों को बचने के लिए कहते हैं, यही खेल है। इस खेल से खेती में आवारा पशुओं की समस्या और नजदीकी बांधवगढ़ नेशनल पार्क एरिया से अक्सर सुनाई देने वाली बाघ द्वारा

पशुओं के शिकार किए जाने की खबरें जुड़ी हुई हैं। सोनू, जमुना और रोहित बताते हैं कि उन्होंने अपने अम्मा-दादू से सुना है कि पहले मणिबाग तक बाघ आ जाता था क्योंकि चारों तरफ बहुत जंगल था, लेकिन अब सब तरफ पेड़ कट रहा है तो जानवर भी कम हो गए हैं और बाघ खेत और घर में घुस रहे हैं। 12 साल की आशमी बैगा ठाकुर बाबा घाट पर बने बघेसुर (बाघ का चबूतरा) की जानकारी देते हुए कहती हैं कि हम लोग उसकी पूजा करते हैं। इस तरह खेल-खेल में दस्तक समूह के बच्चे जंगल-जानवर और अपने जीवन के बारे में सीख-समझ रहे हैं। बिरहुलिया गाँव के इन बच्चों ने इस मई की गर्मी में अपने गाँव में जल संकट के खिलाफ रैली में सहभागिता कर अपनी आवाज बुलंद की।

▶ सीड बॉल बनाने और पौधे उगाने में जुटे बच्चे

सतना जिले के मझगवां विकास खंड का जंगल से घिरा मवासी जनजाति का गाँव है भठवा और बनहरी। पक्की सड़क जैसी बुनियादी सुविधाओं का इंतजार करते इस गाँव के बच्चे इन दिनों (माह जून-जुलाई के मध्य) शीड बॉल बनाने में जुटे हुए हैं। काली और चिकनी मिट्टी में तरह-तरह के बीज मिलाकर गोले तैयार करने, उसे सुखाने और उससे नए पौधे उगाने की सीख आधारित इस गतिविधि में दस्तक समूह के सभी बच्चों को खूब मजा आ रहा है। कक्षा 7 में पढ़ने वाली आसमा ने बताया कि उसने पिछले साल 80 शीड बॉल तैयार किए थे, लेकिन असमय बारिश के कारण 20 पौधे ही तैयार हो सके।

महतैन गाँव के अमित वर्मा अपने गाँव के दस्तक बाल समूह के दोस्तों मंजू, दीपक, लवली किरण व विनोद के साथ मिलकर गत जून 2022 में फलोपन अभियान के दौरान महुआ, नीम, आम, बेर, जामुन, तेंदू और सीताफल आदि के बीज इकट्ठे करके 50 सीड बॉल तैयार किए थे। आज इनमें से 35 पौधे तैयार हो चुके हैं जिन्हें अमित ने अपने खेत में व्यवस्थित तरीके से रोपण किया है। बीज से पौधे बनने और देखरेख की प्रक्रिया

को सीखते-समझते अनुभव करते हुए बच्चों ने विपरीत मौसम और पौधरोपण से जुड़ी असुरक्षा की स्थिति का सामना करते हुए यह हरित पहल कर रहे हैं।

जैव विविधता रजिस्टर में परंपरागत जानकारी का संकलन

सूखे के लिए बदनाम बुंदेलखंड अंचल के पन्ना जिले में दस्तक बाल एवं युवा समूह के लगभग 210 सदस्यों ने अपने गाँव में जैव विविधता रजिस्टर को तैयार करने में अहम भूमिका निभाई है। यहाँ रानीपुर, बिलहा, दरेरा, कल्याणपुर जैसे 25 गाँव में वन्य जीव, स्थानीय फसलों की विविधता और विलुप्त हो रहे 24 प्रकार के परंपरागत व्यंजनों को तैयार करने की प्रक्रिया का दस्तावेजीकरण किया गया है। यहाँ आदिवासी समुदाय द्वारा बनाए जाने वाले लपटा, खुरमा, दुभरी, परोड़ा भाजी, कनकौआ, फांग की भाजी सहित ठाडुला, चौसेला, कोहरी जैसे विलुप्त व्यंजन विधियों का संकलन किया गया है। रानीपुर की ललिता कोंदर बताती हैं कि जंगली क्षेत्र से आज भी कई भाजियों को लाकर खाने का काम आदिवासी परिवार करते हैं जिनकी पहचान कर उन्हें उगाने का काम हम दस्तक समूह के साथी कर रहे हैं। जैव विविधता रजिस्टर में सहभागी सदस्यों में दस्तक बाल समूह के बीरु गौंड, बबीता कोंदर, रेशमा, ज्ञान सिंह, अंजू, रीना एवं युवा समूह के अरविंद, नंदिनी, जॉनी पसाना, महेंद्र पटेल आदि ने 3 से 4 माह तक सक्रिय भूमिका निभाई। जैव विविधता रजिस्टर में दर्ज जानकारी का उपयोग करके किशोरी-महिलाएं परंपरागत व्यंजन स्पर्धा की तैयारी कर रहे हैं।

पौधरोपण और स्वच्छता की मुहिम

रीवा जिले के डभौरा क्षेत्र के महिलोखर, लफदा, अंसरा, सोहावल, घूमन, बौसड़ व तिलौं जैसे 25 गाँव में दस्तक बाल एवं किशोरी समूह के सदस्यों ने फलोपन अभियान के दौरान अपने खेत-बाड़ी में न सिर्फ अपने मन पसंद के आम, पपीता, आमला, नींबू व अमरूद आदि पौधे लगाए हैं बल्कि रोजाना उनकी देखरेख भी कर रहे हैं। बच्चों ने अपने इस मुहिम में अपने माता-पिता को भी शामिल किया है। तिलौं गाँव के दस्तक बाल समूह के सदस्य भारती आदिवासी और रोशन कोल बताते हैं कि उनके समूह के सभी 10 सदस्यों ने फलोपन अभियान के दौरान अपने घर की बाड़ी और खेत के मेंड़ में अपनी पसंद के फलदार पौधे लगाए हैं जिनकी हम बीच-बीच में देखभाल करते रहते हैं। लफदा गाँव के अमित व संध्या द्वारा लगाए पौधे अब बड़े हो चुके हैं जिनमें पपीते और नींबू में फूल आने शुरू हो चुके हैं। पौधरोपण की इस मुहिम के बीच सोहावल खुर्द और अंसरा गाँव के स्कूल और सार्वजनिक जल स्रोत की सफाई का काम स्वच्छता अभियान के तहत बच्चों व युवाओं द्वारा किया गया है। इसमें नुक्कड़ नाटक व रैली के माध्यम से पर्यावरण संरक्षण का संदेश देना भी शामिल है। उक्त प्रयासों से जहाँ समुदाय की पर्यावरण के प्रति जागरूकता बढ़ी है वहीं खाद्य विविधता भी बढ़ रही है। इस विविधता से परम्परागत व्यंजनों एवं पोषण सुरक्षा हेतु माहौल बना है। कुछ पौधे जो जंगल में अब विलुप्त होते जा रहे हैं, उन्हें समुदाय ने अपने गांव में लगाना शुरू किया है एवं उसका उपयोग भी कर रहे हैं।

सहयोग - वृंदावन सिंह

बदलाव के लिए साझा पहल के निष्कर्ष

उपरोक्त कहानियां बदलाव के लिए सामुदायिक नेतृत्व एवं उनकी पहल के प्रभावों को प्रदर्शित करती हैं। यह कहानियां उन विशिष्ट तौर-तरीकों को उजागर करती हैं जिनके जरिये कुपोषण को खत्म करने के लिए समुदाय ने पहल की है। इसके साथ ही सरकार द्वारा संचालित महत्वपूर्ण योजनाओं की बेहतरी के लिए भी प्रयास किए गये हैं। इन सीखों से हम कुपोषण की व्यापकता को नियंत्रित करने की योजना बना सकते हैं। यह कहानियां दर्शाती हैं कि जब कोई मुद्दे व्यक्तिगत या समुदाय के अनुभवों से जुड़ जाते हैं तो व्यापक स्तर पर समस्याएं सुलझती हैं और यह एक प्रेरणा बन जाती हैं। प्रस्तुत विश्लेषण के आधार पर कहा जा सकता है कि समुदाय ने स्थानीय परिस्थितियों के अनुरूप परिष्कृत तरीके से वह प्रक्रियाएं अपनायी हैं जिनसे कुपोषण को दूर करने की संभावनाएं निर्मित हुई हैं। इन बदलाव की कहानियों से निम्नलिखित सीख एवं अनुभव निकलकर आ रहे हैं –

- खाद्य असुरक्षा एवं कुपोषण की रोकथाम के लिए समुदाय आधारित प्रबंधन प्रक्रिया एक प्रभावी उपाय है और यह प्रक्रिया समुदाय की अगुवाई में बेहतर तरीके से संचालित हो सकती है।
- कुपोषण के प्रबंधन के लिए महिला एवं युवा नेतृत्व का विकास एक कारगर पहल है, जिससे समुदाय आधारित प्रक्रियाएं संचालित करने में सहजता होती है, साथ ही स्थानीय सेवाओं एवं सुविधाओं तथा योजनाओं की निगरानी में महिलाओं एवं युवाओं की भूमिका बदलाव हेतु महत्वपूर्ण है। कई अन्य मुद्दों पर भी समूहों ने अपनी भूमिका को रेखांकित किया है।
- कुपोषण प्रबंधन में सामुदायिक निगरानी एवं सामाजिक अंकेक्षण से खाद्य एवं पोषण सुरक्षा से जुड़ी योजनाओं में जवाबदेहिता एवं पारदर्शिता का विकास हुआ है और अब समुदाय में इस प्रक्रिया के प्रति विश्वास बढ़ा है।
- समुदाय के नेतृत्व में स्थानीय संसाधनों के विकास से खाद्य एवं पोषण सुरक्षा में मदद मिलती है और कुपोषण को रोकना आसान हो जाता है। स्थानीय पोषण आहार से बच्चों के कुपोषण को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।
- समुदाय की पोषण संबंधी समझ बढ़ने से स्वास्थ्य एवं पोषण व्यवहारों में बदलाव लाने में मदद मिली है और न केवल बच्चों की वृद्धि निगरानी हो रही है बल्कि बच्चों में कुपोषण में कमी आई है।
- पोषण वाटिका एवं मुर्गी पालन पूरे साल की खाद्य सुरक्षा एवं परिवारों में आहार विविधता बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है और यह कुपोषण की रोकथाम में एक प्रभावी तरीका है।
- समुदाय आधारित कुपोषण प्रबन्धन से समुदाय में कुपोषण के प्रति समझ एवं जानकारी का स्तर बढ़ा है और वे अब कुपोषण के तकनीकी कारणों को भी जान गए हैं।
- संपूरक आहार (न्यूट्रीमिक्स) से बच्चों में कुपोषण से बाहर लाने में मदद मिल रही है। यह गंभीर कुपोषण को नियंत्रित करने में बेहतर तरीका साबित हो सकता है।
- जल का परम्परागत तरीके से प्रबन्धन एवं संरक्षण खाद्य सुरक्षा के लिए आवश्यक है। यह खाद्य सुरक्षा को सुनिश्चित करने में आधारभूत भूमिका निभाता है एवं स्थानीय जैव विविधता को बढ़ाने में भी उपयोगी साबित होता है।

पोषण गीत

बगिया में छाई बहार

बगिया में छाई बहार
बहार सखी प्यारी बगिया में छाई बहार - 3
बगिया हमार सखी बहुतै सुहावे
बहुतै सुहावे सखी बड़ा मन भावे - 2
है बगिया बड़ी जोरदार
बहार सखी प्यारी बगिया में छाई बहार - 3

बगिया हमार सखी पोषण दिलावे
पोषण दिलावे कुपोषण मिटावे - 2
अरे सेहत में होवे सुधार
सुधार सखी प्यारी बगिया में छाई बहार
बहार सखी प्यारी बगिया में छाई बहार - 3

बगिया तोंहार सखी कैसे बनी है
कैसे बनी है सखी कैसे बनी है
पानी, क्यारी, बाड़ी घेरदार
बहार सखी प्यारी बगिया में छाई बहार - 3

बगिया में तोहरें का सब्जी लगी है
सब्जी लगी है सखी भाजी लगी है
लौकी, टमाटर, भाजी चार
बहार सखी प्यारी बगिया में छाई बहार - 3

बगिया में अउर सखी का-का लगे हैं
का-का लगे हैं सखी का-का लगे हैं
फल-फूल सब्जी लतादार
बहार सखी प्यारी बगिया में छाई बहार - 3

बगिया के तोंहरे सखी का-का असर हैं
का-का असर हैं सखी का-का असर हैं
सेहत, सुरक्षा, सुधार
सुधार सखी प्यारी बगिया में छाई बहार
बहार सखी प्यारी बगिया में छाई बहार - 3

- रामकुमार 'विद्यार्थी'

विकास संवाद खाद्य एवं पोषण सुरक्षा, टिकाऊ खेती, महिला एवं बाल स्वास्थ्य, सामुदायिक नेतृत्व विकास और संवैधानिक मूल्यों की स्थापना के लिए काम करने वाली सामाजिक नागरिक संस्था है। इसके साथ ही यह संस्था रणनीतिक और विकास संचार, स्वैच्छिक संस्थाओं की क्षमता वृद्धि, सामाजिक शोध और दस्तावेजीकरण की भूमिका निभाती है। वर्तमान में यह मध्यप्रदेश, झारखंड और राजस्थान में काम कर रही है। वर्ष 2001 से काम करते हुए विकास संवाद ने 200 से अधिक प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए हैं, 190 इंफो पैक और 80 पुस्तिकाएं प्रकाशित की हैं।

terre des hommes
Help for Children in Need

विकास संवाद