

आत्मनिर्भर भारत की
वैश्विक पहचान

बजट-2023
क्या बदला-क्या मिला

प्रधानमंत्री किसान
मानधन योजना

अनियोजित विकास
का जोशीमठ

Visit us: krishichaupal.com

कृषि चौपाल

दिल्ली • वर्ष: 15 • अंक: 12 • हिंदी मासिक • मार्च 2023 • मूल्य बीस रुपये



**'श्रीअन्न'
कहलाणंगो
मोटे अनाज**



R CUBE GROUP OF COMPANIES

A complete solutions of medical
and healthcare products

Our aim to discover and develop of innovative products for the betterment of human health and enhance the quality of life. R Cube brings these products to India which meets the highest requirements with regard to hygienic finish and is respected because of the durability and price and quality compare.

R Cube Healthcare Industries Pvt. Ltd.

Head Office: Flat No. 90, Lakhraj Nagina, C-Block,
Indira Nagar, Lucknow-226016, Uttar Pradesh
Corporate Office: H. No. C-661, C-Block, Indira Nagar,
Arvali Churaha, Lucknow-226016, Uttar Pradesh
Telephone: 0522-2349999, Helpline No. 1800 180 4222
Email: surgical@rcubehealthcare.com
Website: www.rcubehealthcare.com



कृषि चौपाल

वर्ष : 15, अंक : 12
मार्च 2023

RNI Regd. No. DELHIN/2007/20953

मार्गदर्शक
गणि राजेन्द्र विजय जी महाराज

संपादक
महेन्द्र सिंह बोरा

विशेष संवाददाता
निरज जोशी

धुमंतू संवाददाता
गणेश चंद्र पांडे

प्रचार-प्रसार
दलीप जीना

संपादकीय कार्यालय
कृषि चौपाल

सी-355, तृतीय तल, गली नं. 9
वेस्ट विनोद नगर, दिल्ली-110092
फोन नं. : 9910406059
ह्वार्ट्सएफ नं. : 9354840377
ईमेल : krishichaupal@gmail.com
वेबसाइट : krishichaupal.com

मुद्रक, प्रकाशक और स्वामी महेन्द्र सिंह बोरा
के लिए श्री इंटरप्राइजेज, डी-93, सैक्टर-7,
नौएडा, जनपद गौतम बुद्ध नगर,
उत्तर प्रदेश से मुद्रित, तथा सी-355,
तृतीय तल, गली नंबर-9, वेस्ट विनोद नगर,
दिल्ली-110092 से प्रकाशित।

संपादक : महेन्द्र सिंह बोरा

चित्र साभार : google.com

आईईएम के दौरान जी-20 की अध्यक्षता एक सुखद संयोग

यह साल 'अंतर्राष्ट्रीय पोषक अनाज वर्ष 2023' (इंटरनेशनल ईयर ऑफ़ मिलेट्स - आईईएम) के रूप में मनाया जा रहा है। आम बोलचाल में इन अनाजों को हमारे यहां 'मोटा अनाज' कहा जाता है। 'नवधान्या' भी इसी को कहते हैं। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने इसे नया नाम 'श्रीअन्न' दिया है। आधुनिक मानव सभ्यता में खानपान के इस स्तर तक पहुंचने की यात्रा में शुरुआत मोटे अनाज से ही हुई थी। शरीर और स्वास्थ्य की दृष्टि से देखें तो तब लोग ज्यादा मजबूत और लंबे-चौड़े थे।

अंतर्राष्ट्रीय पोषक अनाज वर्ष 2023 के लिए आठ मोटे अनाजों को शामिल किया गया है। इनमें बाजरा, रागी, कुटकी, सांवा, ज्वार, कंगनी, चेना और कोदो हैं। भारत के प्रस्ताव पर 72 देशों के समर्थन के बाद संयुक्त राष्ट्र संघ ने 5 मार्च 2021 को साल 2023 को अंतर्राष्ट्रीय पोषक अनाज वर्ष के रूप में मनाये जाने की घोषणा की थी।

पोषक अनाज वर्ष के दौरान भारत द्वारा पहली बार जी-20 देशों की अध्यक्षता करना एक सुखद संयोग है। भारत 1 दिसंबर 2022 से 30 नवंबर 2023 तक के लिए जी-20 की अध्यक्षता कर रहा है। जी-20 यानी ग्रुप ऑफ़ ट्वेंटी कुल 20 देशों का समूह है जिसमें अर्जेंटीना, ऑस्ट्रेलिया, ब्राजील, कनाडा, चीन, यूरोपीय संघ, फ्रांस, जर्मनी, भारत, इंडोनेशिया, इटली, जापान, मैक्सिको, रूस, सऊदी अरब, दक्षिण अफ्रीका, दक्षिण कोरिया, तुर्की, यूके और यूएसए शामिल हैं। इंडोनेशिया के राष्ट्रपति जोको विडोडो ने 1 दिसंबर 2022 को भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को बाली में जी-20 की अध्यक्षता सौंपी। जी-20 का शिखर सम्मेलन नई दिल्ली में होगा और समापन के दौरान भारत 2024 के लिए जी-20 की अध्यक्षता दक्षिणी अमेरिकी देश ब्राजील को सौंपेगा।

आबादी के हिसाब से देखें तो इस ग्रुप के देशों में विश्व की 75 प्रतिशत जनसंख्या निवास करती है। कुल जीडीपी का 90 प्रतिशत उत्पादन होता है। वैश्विक व्यापार के 80 प्रतिशत हिस्से पर इनका कब्जा है। जी-20 के सदस्य मानते हैं कि वैश्विक समृद्धि, आर्थिक अवसर और चुनौतियां आपस में जुड़ी हुई हैं। इसलिए सबको साथ मिलकर काम करना चाहिए।

जी-20 अंतर्राष्ट्रीय आर्थिक सहयोग का प्रमुख मंच है। मूलतः यह विश्व की बीस प्रमुख अर्थव्यवस्थाओं के वित्तमंत्रियों और केंद्रीय बैंक के गवर्नर्स का एक संगठन है। यह सभी प्रमुख अंतर्राष्ट्रीय आर्थिक मुद्दों पर वैश्विक संरचना और अधिशासन निर्धारित करने तथा उसे मजबूत करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जी-20 ने शुरुआत में बड़े पैमाने पर व्यापक आर्थिक मुद्दों पर ध्यान केंद्रित किया, लेकिन इसके बाद इसने व्यापार, सतत विकास, स्वास्थ्य, कृषि, ऊर्जा, पर्यावरण, जलवायु परिवर्तन और भ्रष्टाचार उन्मूलन सहित अन्य क्षेत्रों में अपने एजेंडे का विस्तार किया।

जी-20 की अध्यक्षता के दौरान भारत के पास ग्लोबल एजेंडा तय करने का मौका है और सरकार जोरशोर से इस काम में लगी भी है। भारत पहले ही दुनिया की पांचवीं बड़ी आर्थिक ताकत बन चुका है और इस दशक के खत्म होने तक अमेरिका और चीन के बाद तीसरी बड़ी अर्थव्यवस्था बनने की स्थिति में खड़ा है।

पोषक अनाजों के उत्पादन में भारत की वैश्विक स्थिति बहुत मजबूत है। हरित क्रांति के बाद उपजी कृषि और भूमि की तमाम दिक्कतों का समाधान भी आज इन पोषक अर्थात् मोटे अनाजों को प्रोत्साहन देने से ही संभव हो सकता है। ऐसे में निश्चित तौर पर यह उम्दा अवसर है जब हम पूरी दुनिया का ध्यान अपनी ओर खींच सकते हैं और अपनी कृषि अर्थव्यवस्था को नई ताकत दे सकते हैं।

महेन्द्र सिंह बोरा
संपादक



जी-20 की अध्यक्षता

आत्मनिर्भर भारत की वैश्विक पहचान

बीते 8 वर्ष में वैश्विक परिदृश्य पर भारत तेजी से उभरा है और भारत की वैश्विक भूमिका भी बढ़ी है। विशेष कर बीते कुछ महीनों में भारत के पास कई महत्वपूर्ण मंचों का नेतृत्व करने का अवसर आया है। संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद और शंघाई सहयोग संगठन (एससीओ) के बाद भारत को 1 दिसंबर 2022 से जी-20 का नेतृत्व करने का ऐतिहासिक अवसर मिला है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारत को मिली जी-20 की अध्यक्षता बेहद महत्वपूर्ण है। यह दर्शाता है कि 'वसुधैव कुटुंबकम्' की भावना से भरे भारत की साख और धाक दोनों बढ़ रही है। भारत की इस वैश्विक उपलब्धि पर आज गौरवान्वित महसूस कर रहा है देश का जन-जन।

भारत की जी-20 की अध्यक्षता संरक्षण, सद्भावना और उम्मीद की अध्यक्षता के साथ बनने जा रहा है विश्व का गौरव...

सीबीसी

**अयं निजः परो वेति गणना, लघुचेतसाम्।
उदारचरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकम्॥**

अर्थात् यह अपना बंधु है और यह अपना बंधु नहीं है, इस तरह की गणना छोटे चित्त वाले लोग करते हैं। उदार हृदय वाले लोगों की तो (संपूर्ण) धरती ही परिवार है। यह भारतीय संसद के प्रवेश कक्ष में भी अंकित है और यही सोच भारत की जी-20 अध्यक्षता का मूल आधार है। शास्त्रों के इस श्लोक को ध्येय मानकर भारत ने जी-20 के अध्यक्ष के तौर पर 1 दिसंबर 2022 से काम करना शुरू कर दिया है। भारत

की आजादी के 75 वर्षों में यह अब तक का सबसे बड़ा आयोजन बनने जा रहा है जो अमृत काल में स्वर्णिम अवसर के रूप में भारत को मिला है। जी-20 ऐसे देशों का समूह है जिनका आर्थिक सामर्थ्य विश्व की 85 प्रतिशत जीडीपी का प्रतिनिधित्व करता है। जी-20 उन 19 देश और यूरोपीय संघ का समूह है, जो विश्व के 75 प्रतिशत व्यापार का प्रतिनिधित्व करते हैं। जी-20 वह समूह है, जिसमें विश्व की दो-तिहाई जनसंख्या समाहित है। भारत अब इस बड़े जी-20 के अध्यक्ष के रूप में नेतृत्व कर रहा है। आजादी के अमृतकाल में देश के सामने यह बड़ा अवसर आया है जो हर भारतवासी

के लिए गर्व की बात है, उसका गौरव बढ़ाने वाली बात है।

आज का विश्व, सामूहिक नेतृत्व की तरफ बहुत आशा से देख रहा है। चाहे वो जी-7 हो, जी-77 हो या फिर संयुक्त राष्ट्र। इस माहौल में, जी-20 के अध्यक्ष के तौर पर भारत की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण है। भारत एक ओर विकसित देशों से घनिष्ठ रिश्ते रखता है और साथ ही विकासशील देशों के दृष्टिकोण को भी अच्छी तरह से समझता है, उसकी अभिव्यक्ति करता है। इसी आधार पर अपनी जी-20 अध्यक्षता की रूपरेखा 'ग्लोबल साउथ' के उन सभी मित्रों के साथ मिल कर बनाने जा रहा है जो विकास के



- जी-20 समिट सिर्फ एक डिप्लोमेटिक इवेंट नहीं है, बल्कि यह भारत के सामर्थ्य को विश्व के सामने प्रदर्शित करने का अवसर है।
- डिजिटल समाधान जलवायु परिवर्तन के खिलाफ लड़ाई में भी सहायक हो सकते हैं। लेकिन यह लाभ हमें तभी मिलेंगे जब डिजिटल एक्सेस सच्चे मायने में समावेशी हो, टेक्नोलॉजी का उपयोग सचमुच व्यापक हो।

-नरेंद्र मोदी, प्रधानमंत्री

पथ पर दशकों से भारत के सहयात्री रहे हैं। भारत का सदैव यह प्रयास रहेगा कि विश्व में कोई भी फर्स्ट वर्ल्ड या थर्ड वर्ल्ड न हो, बल्कि वन वर्ल्ड यानी एक विश्व हो। भारत, पूरे विश्व को एक 'समान उद्देश्य' के लिए, एक बेहतर भविष्य के लिए, साथ लाने के विजन पर काम कर रहा है। भारत ने वन सन, वन वर्ल्ड, वन ग्रिड के मंत्र के साथ विश्व में नवीकरणीय ऊर्जा क्रांति का आह्वान किया है। भारत ने ही वन अर्थ, वन हेल्थ के मंत्र के साथ ग्लोबल हेल्थ को मजबूत करने का अभियान चलाया है। और अब जी-20 में भी भारत का मंत्र है- एक पृथ्वी, एक परिवार, एक भविष्य। भारत के यही विचार, यही संस्कार, विश्व कल्याण का मार्ग प्रशस्त करते हैं।

पूरे राष्ट्र की है जी-20 अध्यक्षता

जी-20 की अध्यक्षता पूरे देश की है। यह आयोजन किसी सरकार भर का नहीं है, बल्कि हम भारतीयों का आयोजन है। जी-20 'अतिथि

देवो भव' की अपनी परंपरा के दर्शन करवाने का भी एक बड़ा अवसर है।

जी-20 से जुड़े आयोजन केवल दिल्ली या कुछ एक जगहों तक ही सीमित नहीं रहेंगे। इसके तहत देश के कोने-कोने में कार्यक्रम होंगे क्योंकि हर राज्य की अपनी विशेषताएं हैं, अपनी विरासत है। हर राज्य की अपनी संस्कृति है, अपना सौंदर्य है, अपनी आभा है, अपना आतिथ्य है।

जी-20 की अध्यक्षता दुनिया के सामने भारत को प्रदर्शित करने का अवसर प्रस्तुत करती है। भारत के प्रति वैश्विक जिज्ञासा और आकर्षण है जो जी-20 की अध्यक्षता की क्षमता को और बढ़ाता है। यह पर्यटन और स्थानीय अर्थव्यवस्था के लिए महान अवसर लेकर आया है, इसलिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि भारत की जी-20 अध्यक्षता पूरे देश की है और यह पूरी दुनिया को भारत की ताकत दिखाने का एक अनूठा अवसर है।

भारतीयता के रंग में सराबोर जी-20

भारत में जी-20 अध्यक्ष पद के मुख्य समन्वयक हर्षवर्धन श्रृंगला ने बताया है कि देश के 56 शहरों में जी-20 के विभिन्न समूहों की 215 बैठकें होंगी। ये बैठकें जिन राज्यों व शहरों में तय की जा रही हैं, वहां इस बात का पूरा ख्याल रखा जा रहा है कि संबंधित शहर में भारतीय प्रकृति, संस्कृति, विरासत, आस्था और परंपरा से मेहमानों को भ्रमण, भोज और सांस्कृतिक कार्यक्रमों के माध्यम से जोड़ा जा सके। प्राकृतिक सुंदरता, नाइट लाइफ, रामसर (वेटलैंड) स्थल, दुनिया का सबसे छोटा नदी द्वीप, यूरेस्को धरोहर, वास्तुकला, मंदिर धरोहर, पैलेस, हवेली, सांस्कृतिक राजधानी, अंतरराष्ट्रीय संगठन और अंतरराष्ट्रीय आकर्षण के केंद्र वाले शहरों को प्राथमिकता में रखा गया है। शुरुआती बैठकों में अतिथियों का भारतीय परंपरा और आतिथ्य के हिसाब से स्वागत किया गया तो राजस्थानी साफा, लोकनृत्य, हेरिटेज साइट भ्रमण, मुंबई में गेटवे ऑफ इंडिया तो बेंगलुरु की बैठक के बाद शोध के क्षेत्र में विश्व में नंबर-1 इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ साइंस का भ्रमण कराने के साथ रोबोटिक और नैनो टेक के स्टार्टअप के कार्य दिखाए गए। वहीं हर आयोजन स्थल पर लोकनृत्य के अलावा सांस्कृतिक कार्यक्रमों से जी-20 के मेहमान भारतीयता के रंग में सराबोर और आनंदित नजर आए।

भारत की कोशिश है कि जी-20 देशों के साथ अगस्त में होने वाले कार्यक्रम में प्रतिनिधियों के सामने देश के सॉफ्ट पॉवर योग और आयुर्वेद इंफ्रास्ट्रक्चर को पेश करें। नाडी वैद्य को भी बैठाने की तैयारी है। कोशिश है कि जी-20 की हर बैठक की शुरुआत या समापन पर योग को शामिल किया जाए। कोशिश है कि ट्रेडिशनल मेडिसिन पर अलग-अलग फोरम में चर्चा की जाए। जी-20 में से 14 देशों के साथ कंट्री-टू-कंट्री या स्टेट टू स्टेट भारत का समझौता (एमओयू) है। ऐसे में कोशिश होगी कि जी-20 में ट्रेडिशनल मेडिसिन का एक अलग इको सिस्टम बन जाए।



जी-20 की स्थापना

जी-20 की स्थापना 1999 में एशियाई वित्त संकट के बाद विकसित एवं विकासशील अर्थव्यवस्थाओं के सहयोग से वैश्विक आर्थिक और वित्तीय मुद्दों पर चर्चा के लिए वित्त मंत्रियों तथा केंद्रीय बैंकों के

गवर्नरों के एक मंच के रूप में हुई थी। इसे वर्ष 2007 और 2009 के वैश्विक आर्थिक और वित्तीय संकट के बाद शासन प्रमुख के स्तर तक का दर्जा देते हुए 'अंतरराष्ट्रीय आर्थिक सहयोग के लिए प्रमुख मंच' नाम दिया गया था। जी-20 ने शुरुआत में बड़े पैमाने पर व्यापक आर्थिक मुद्दों पर ही ध्यान केंद्रित किया। लेकिन बाद में इसका विस्तार हुआ और इसके एजेंडे में अन्य बातों के साथ-साथ व्यापार, जलवायु परिवर्तन, सतत विकास, स्वास्थ्य, कृषि, ऊर्जा, पर्यावरण, भ्रष्टाचार का विरोध भी जुड़ गया। ग्रुप ऑफ ट्वेंटी में 19 देश और यूरोपीय संघ शामिल हैं- अर्जेंटीना, ऑस्ट्रेलिया, ब्राजील, कनाडा, चीन, फ्रांस, जर्मनी, भारत, इंडोनेशिया, इटली, जापान, कोरिया गणराज्य, मैक्सिको, रूस, सऊदी अरब, दक्षिण अफ्रीका, तुर्की, यूनाइटेड किंगडम और संयुक्त राज्य अमेरिका।

अतिथि देश: जी-20 शिखर सम्मेलन में सदस्य देशों के अलावा अतिथि के तौर पर कई अन्य देशों को आमंत्रित किया जाता है। भारत ने इसमें स्पेन, बांग्लादेश, मिस्र, मॉरिशस, सिंगापुर, संयुक्त अरब अमीरात, नीदरलैंड, नाइजीरिया और ओमान को अतिथि देश के रूप में आमंत्रित किया है।



युद्ध नहीं, विश्व एक परिवार की भावना

पहली दिसंबर से अध्यक्षता शुरू होने के इस ऐतिहासिक अवसर पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने घोषणा की है कि भारत का जी-20 एजेंडा- समावेशी, महत्वाकांक्षी, कार्य उन्मुख और निर्णायक होगा। उन्होंने एक विशेष ब्लॉग में लिखा कि जी-20 की अध्यक्षता करते हुए भारत एक पृथ्वी, एक परिवार, एक भविष्य की भावना को साकार करेगा। उन्होंने इस बात पर विशेष जोर दिया कि अपने अस्तित्व के लिए लड़ने की जरूरत नहीं है। हमारे युग को युद्ध का युग होने की जरूरत नहीं है। आज दुनिया जलवायु परिवर्तन, आतंकवाद, महामारी जैसी सबसे बड़ी चुनौतियों का सामना कर रही है, उनका समाधान आपस में लड़कर नहीं, बल्कि साथ मिलकर काम करके ही निकाला जा सकता है। प्रधानमंत्री का कहना है कि लोकतंत्र की जननी के रूप में भारत की राष्ट्रीय सहमति किसी आदेश से नहीं, बल्कि करोड़ों स्वतंत्र आवाजों को एक सुर में मिलाकर बनाई गई है। प्रधानमंत्री ने यह भी कहा कि आज भारत सबसे तेजी से बढ़ती हुई अर्थव्यवस्था है। साथ ही उन्होंने अंत में कहा है कि भारत की जी-20 अध्यक्षता को संरक्षण, सद्भाव और उम्मीद की अध्यक्षता बनाने के लिए एकजुट होना अनिवार्य है। इसके अलावा भारत की ओर से जिन एजेंडों पर जोर दिया गया है, उनमें डाटा फॉर डेवलपमेंट, मिशन लाइफ, नारी के नेतृत्व में विकास शामिल है, जिसमें भारत ने एक दिशा निर्धारित की है।

भारत की हजारों वर्ष पुरानी संस्कृति ने सदैव यह सिखाया है कि जब हम अपनी प्रगति के लिए प्रयास करते हैं, तो हम वैश्विक प्रगति की परिकल्पना भी करते हैं। आज भारत विश्व का इतना समृद्ध और सजीव लोकतंत्र है जिसके पास लोकतंत्र के संस्कार भी हैं और लोकतंत्र की जननी के रूप में गौरवशाली परंपरा भी है। भारत के पास जितनी विशिष्टता है, उतनी ही विविधता भी है।

भारत के प्रति दुनिया के विश्वास का प्रतीक

दुनिया में जब भी जी-20 जैसे बड़े मंचों का कोई सम्मेलन होता है तो उसके अपने राजनयिक और भू-राजनीतिक अर्थ होते हैं। लेकिन भारत के लिए जी-20 समिट केवल राजनयिक सम्मेलन नहीं है। भारत इसे अपने लिए एक नई जिम्मेदारी के रूप में देखता है।

अपने प्रति दुनिया के विश्वास के रूप में देखता है। बीते कुछ वर्षों में भारत की छवि तो बदली ही है, देश में मान और दुनिया में सम्मान भी बढ़ा है। आज विश्व में भारत को जानने, समझने की अभूतपूर्व जिज्ञासा दिख रही है। नए परिदृश्य में भारत का अध्ययन किया जा रहा है और वर्तमान की सफलताओं का आकलन भी किया जा रहा है। इतना ही नहीं, भविष्य के भारत के प्रति अभूतपूर्व आशाएं भी प्रकट की जा रही हैं। ऐसे में भारत भी जी-20 की अध्यक्षता के साथ अपनी सोच और सामर्थ्य, संस्कृति और समाजशक्ति से विश्व को परिचित कराने को तैयार है। आज जब भारत जी-20 की अध्यक्षता करने जा रहा है, तो यह आयोजन 130 करोड़ से अधिक भारतीयों की शक्ति और सामर्थ्य का प्रतिनिधित्व है। आज भारत इस मुकाम पर पहुंचा है तो उसके पीछे हजारों वर्षों की यात्रा और अनंत अनुभव जुड़े हैं। भारत ने हजारों वर्षों का उत्कर्ष और वैभव देखा है तो विश्व के सबसे अंधकारमय दौर भी देखे हैं। सदियों की गुलामी और अंधकार को जीने के लिए मजबूरी भरे दिन देखे हैं। कितने ही आक्रांताओं और अत्याचारों का सामना करते हुए, भारत एक जीवंत इतिहास को समेटे हुए आज यहां तक पहुंचा है। वही अनुभव आज भारत की विकास यात्रा में उसकी सबसे बड़ी ताकत हैं। आजादी के बाद शून्य से शुरू करके, शिखर को लक्ष्य करके, एक बड़ी यात्रा शुरू की। इसमें आजादी के बाद के पिछले 75 वर्षों में जितनी भी सरकारें रहीं, उन सभी के

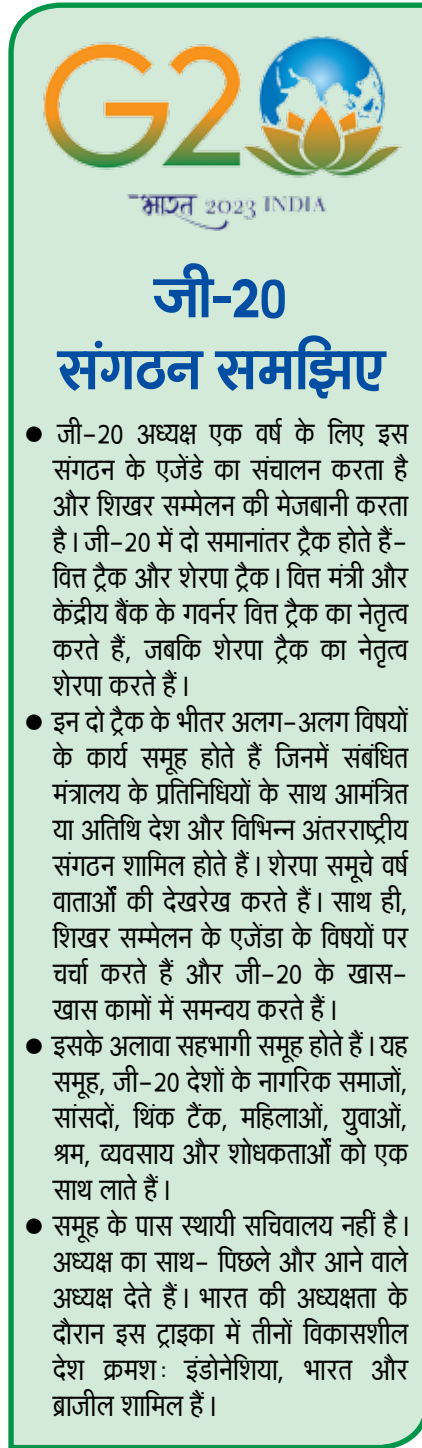
प्रयास शामिल हैं। सभी सरकारों और नागरिकों ने अपने-अपने तरीके से मिलकर भारत को आगे बढ़ाने का प्रयास किया। इसी भावना के साथ जी-20 की अध्यक्षता कर रहा भारत आज एक नई ऊर्जा के साथ पूरी दुनिया को साथ लेकर आगे बढ़ने को तैयार है।

भारत की प्रगति में ही विश्व की प्रगति

भारत की हजारों वर्ष पुरानी संस्कृति ने सदैव यह सिखाया है कि जब हम अपनी प्रगति के लिए प्रयास करते हैं, तो हम वैश्विक प्रगति की परिकल्पना भी करते हैं। आज भारत विश्व का इतना समृद्ध और सजीव लोकतंत्र है जिसके पास लोकतंत्र के संस्कार भी हैं और लोकतंत्र की जननी के रूप में गौरवशाली परंपरा भी है। भारत के पास जितनी विशिष्टता है, उतनी ही विविधता भी है। जी-20 के अध्यक्ष के रूप में भारत दुनिया को यह दिखाने को तैयार है कि कैसे लोकतंत्र जब एक व्यवस्था के साथ-साथ एक संस्कार और संस्कृति बन जाती है, तो हितों के टकराव या संघर्ष की कोई गुंजाईश नहीं रह जाती। भारत आज दुनिया के हर मानव को आश्वस्त करने की स्थिति में है कि प्रगति और प्रकृति दोनों एक दूसरे के साथ चल सकते हैं। सतत विकास को केवल सरकारों के सिस्टम की जगह जन-जन के जीवन का हिस्सा बनाना है। आज विश्व इलाज की जगह आरोग्य की तलाश कर रहा है। भारत का आयुर्वेद, योग, जिसे लेकर दुनिया में एक नया विश्वास और उत्साह है, उसके विस्तार के लिए एक वैश्विक व्यवस्था बनकर उभरा है। इसी वर्ष अंतरराष्ट्रीय पोषक (मोटा) अनाज वर्ष मनाया जा रहा है, जबकि भारत सदियों से अनेकों मोटे अनाज को अपने घर की रसोई में जगह दिए हुए है।

अनुकरणीय होगी भारत की सफलता

बीते कुछ वर्षों में कई क्षेत्रों में भारत की उपलब्धियां ऐसी हैं, जो विश्व के अन्य देशों के भी काम आ सकती हैं। उदाहरण के तौर पर, भारत ने डिजिटल इंडिया अभियान और डिजिटल तकनीक का उपयोग जिस तरह विकास, समावेशन, भ्रष्टाचार मिटाने, कारोबारी सुगमता और जीवन की सुगमता को बढ़ाने के लिए किया है, वह सभी विकासशील देशों के लिए एक आदर्श है। इतना ही नहीं, आज का भारत महिला सशक्तीकरण से आगे बढ़कर महिला के नेतृत्व में विकास के पथ पर चल रहा है। जनधन योजना हो या मुद्रा, महिलाओं का वित्तीय समावेशन सुनिश्चित हुआ है। भारत की सोच ऐसे ही विभिन्न क्षेत्रों में अपने अनुभव को विश्व के साथ साझा करने की है ताकि विश्व कल्याण में योगदान दे सके।



- जी-20 अध्यक्ष एक वर्ष के लिए इस संगठन के एजेंडे का संचालन करता है और शिखर सम्मेलन की मेजबानी करता है। जी-20 में दो समानांतर ट्रैक होते हैं— वित्त ट्रैक और शेरपा ट्रैक। वित्त मंत्री और केंद्रीय बैंक के गवर्नर वित्त ट्रैक का नेतृत्व करते हैं, जबकि शेरपा ट्रैक का नेतृत्व शेरपा करते हैं।
- इन दो ट्रैक के भीतर अलग-अलग विषयों के कार्य समूह होते हैं जिनमें संबंधित मंत्रालय के प्रतिनिधियों के साथ आमंत्रित या अतिथि देश और विभिन्न अंतरराष्ट्रीय संगठन शामिल होते हैं। शेरपा समूचे वर्ष वाताओं की देखरेख करते हैं। साथ ही, शिखर सम्मेलन के एजेंडा के विषयों पर चर्चा करते हैं और जी-20 के खास-खास कामों में समन्वय करते हैं।
- इसके अलावा सहभागी समूह होते हैं। यह समूह, जी-20 देशों के नागरिक समाजों, सांसदों, थिंक टैंक, महिलाओं, युवाओं, श्रम, व्यवसाय और शोधकर्ताओं को एक साथ लाते हैं।
- समूह के पास स्थायी सचिवालय नहीं है। अध्यक्ष का साथ-पिछले और आने वाले अध्यक्ष देते हैं। भारत की अध्यक्षता के दौरान इस ट्राइका में तीनों विकासशील देश क्रमशः इंडोनेशिया, भारत और ब्राजील शामिल हैं।

जी-20 की अध्यक्षता कर रहा भारत इन सभी सफल अभियानों को विश्व तक ले जाने का माध्यम बनेगा।

पीपुल्स जी-20 बनाने की सोच

भारत की जी-20 अध्यक्षता का एक प्रमुख तत्व जी-20 को जनता के करीब ले जाना और इसे वास्तव में 'पीपुल्स जी-20' बनाना होगा। इसे साकार करने के लिए, पूरे वर्ष विभिन्न जन भागीदारी गतिविधियों के माध्यम से नागरिक जुड़ाव और बड़े पैमाने पर सार्वजनिक भागीदारी

की योजना बनाई गई है। यही कारण है कि भारत की अध्यक्षता के पहले दिन को चिह्नित करने के लिए, कई कार्यक्रम आयोजित किए गए थे। पहले दिन में, एक विशेष यूनिवर्सिटी कनेक्ट कार्यक्रम आयोजित किया गया था, जिसमें देश भर के 75 विश्वविद्यालयों के छात्रों को एक साथ लाया गया। यूनिवर्सिटी कनेक्ट कार्यक्रम का उद्देश्य युवाओं को जी-20 गतिविधियों में शामिल करना था। विभिन्न स्कूलों में विशेष जी-20 सत्रों के माध्यम से स्कूली छात्रों को भी शामिल किया गया था। इसी तरह लोगों की भागीदारी को आगे बढ़ाते हुए कोहिमा में हॉर्नबिल महोत्सव में जी-20 पर विशेष ध्यान दिया गया। यूनेस्को के कुछ विश्व धरोहर स्थलों सहित 100 स्मारकों को जी-20 लोगो के साथ विशेष रूप से रोशन किया गया था। इतना ही नहीं, नागरिकों को इन रोशन स्मारकों के आसपास एक सेल्फी अभियान में शामिल होने के लिए आमंत्रित किया गया। सैंड आर्टिस्ट सुदर्शन पटनायक ने ओडिशा के पुरी समुद्र तट पर भारत के जी-20 लोगो की सैंड आर्ट बनाई।

राजनैतिक नेतृत्व से मांगा सहयोग

भारत की जी-20 अध्यक्षता का पल अपार गौरव का पल है क्योंकि दुनिया के करीब-करीब सभी बड़े विकसित और विकासशील देशों के राष्ट्र अध्यक्ष एक साथ 2023 में भारत आएंगे। शिखर सम्मेलन में हिस्सा लेंगे और भारत उनकी मेजबानी करेगा। भारत इस वैश्विक विश्वास पर भविष्य के लिए और मजबूती देना चाहता है इसलिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सभी राज्य व केंद्र शासित प्रदेशों के शासन प्रमुख और राजनीतिक दलों के नेतृत्व के साथ अलग-अलग बैठक करके उनसे सहयोग का आह्वान किया है। इन विमर्श बैठकों में प्रधानमंत्री मोदी ने कहा है, यह भारत के पास देश की ताकत, जहां बैठकें होंगी उन राज्यों में पर्यटन, निवेश और व्यापार के अवसर को प्रस्तुत करने का अच्छा मौका है।

जी-20 की पिछली 17 अध्यक्षताओं के दौरान वृहद आर्थिक स्थिरता सुनिश्चित करने, अंतरराष्ट्रीय कराधान को तर्कसंगत बनाने और विभिन्न देशों के सिर से कर्ज के बोझ को कम करने समेत कई महत्वपूर्ण परिणाम सामने आए हैं। लेकिन भारत की यात्रा अब यहां से आगे बढ़ने की है। समग्र मानवता के कल्याण के लिए मानसिकता में मूलभूत बदलाव को उत्प्रेरित करने की है। भारत की जी-20 की अध्यक्षता दुनिया में एकता की इस सार्वभौमिक भावना को बढ़ावा देने की ओर काम करेगी। इसलिए भारत ने वसुधैव कुटुंबकम् के साथ 'एक पृथ्वी, एक परिवार, एक भविष्य' का थीम दिया है। ●



बजट 2023

क्या बदला-क्या मिला

केंद्रीय वित्तमंत्री निर्मला सीतारमण ने बजट 2023 पेश करते हुए कई बड़े ऐलान किए। सबसे बड़ा बदलाव टैक्स व्यवस्था में किया गया है। सात लाख तक की आय वालों को टैक्स फ्री की परिधि में रखा गया है। आसान तरीके से समझें तो यह कह सकते हैं कि यदि सरकार के पास एक रुपये है तो उसमें से 20 पैसा ब्याज अदायगी में जाएगा, 9 पैसा केंद्रीय प्रायोजित योजनाओं, 7 पैसा सब्सिडीज, 8 पैसा रक्षा में, केंद्र द्वारा चलाई जा रही योजनाओं में 17 पैसे, फाइनेंस कमीशन और अन्य तरह के ट्रांफसर में 9 पैसा, स्टेट शेरर टैक्स और ड्यूटीज में 18 पैसा, 8 पैसा अन्य खर्चों में और 4 पैसा अन्य खर्चों में चला जाता है।

अब बात करते हैं ऐलानों की, यहां आप 50 प्वाइंट्स में समझ सकते हैं कि आम जनता को क्या मिला है-

- मोटे अनाज का उत्पादन बढ़ाना, मिलेट्स के लिए ग्लोबल हब, भारतीय मिलेट्स संस्थान की स्थापना, श्री अन्न योजना, स्टोर क्षमता में बढ़ोतरी।
- बागवानी योजनाओं के लिए बजट में 22 सौ करोड़ रुपये।
- 20 लाख करोड़ का कृषि ऋण।
- फार्मास्युटिकल के लिए नवाचार और अनुसंधान, चिकित्सा उपकरणों के लिए पाठ्यक्रम।
- युवाओं के लिए कृषि स्टार्टअप, डिजिटल प्रशिक्षण।
- प्रधानमंत्री मत्स्य पालन योजना, मछुआरों के लिए विशेष पैकेज।
- राष्ट्रीय डिजिटल पुस्तकालय।
- मैनहोल में नहीं उतरेंगे सफाईकर्मी, बनेंगे मशीन होल, शहरों में नालों की सफाई के लिए योजना, अपशिष्ट प्रबंधन।
- आदिवासी बच्चों के लिए एकलव्य स्कूलों के लिए शिक्षक व अन्य सुविधाओं में इजाफा, बनेंगे नए स्कूल।
- 2047 तक सिकल सेल से एनेमिया खत्म करने का लक्ष्य।
- पीएम आवास योजना के लिए बजट 66% बढ़ाया गया।
- साल भर मुफ्त अनाज, 2 लाख करोड़ का बजट।
- आर्थिक साक्षरता पर एनजीओ संग कार्य।
- म्यूनिसिपल बांड के लिए ऋण प्राप्त करने के लिए बढ़ावा, नगर निगम अपने बांड ला सकेंगे।
- रेलवे के लिए 2.4 लाख करोड़ का बजट, योजनाओं के लिए 75 हजार करोड़।
- 50 नए एयरपोर्ट बनाए जाएंगे।
- ई न्यायालय परियोजना की स्थापना।
- पैन कार्ड कारोबार में पहचान का आधार बनेगा।
- कारोबार में केवाईसी आसान किया जाएगा।
- 5-जी सेवाओं के लिए इंजीनियरिंग संस्थानों में सौ प्रयोगशालाएं।
- कारोबार में वन स्टाप समाधान पर जोर
- कोविड प्रभावित एमएसएमई परियोजना व कारोबारियों को राहत।
- किसान सम्मान निधि के तहत 2.2 लाख करोड़ रुपये दिए गए।
- 157 मेडिकल कॉलेजों के साथ सहस्थान में 157 नए नर्सिंग कॉलेज स्थापित किए जाएंगे।
- पीएम विश्वकर्मा कौशल सम्मान पैकेज।
- गोवर्धन स्कीम में अपशिष्ट से आमदनी, 200 बायोगैस कंप्रेसड संयंत्र, 10 हजार करोड़ का बजट, जैव खाद को बढ़ावा, प्राकृतिक खेती पर जोर।
- मैंगो पल्प की पैकेजिंग पर जोर।

28. नेशनल ग्रीन हाइड्रोजन मिशन पर 19,700 करोड़ रुपये खर्च किए जाएंगे।
29. स्थानीय समुदाय के लिए आय बढ़ाने पर पर्यटन को बढ़ावा, स्वदेश पर्यटन योजना, पर्यटन सुविधाओं में इजाफा।
30. तटीय नौवहन के लिए पीपीपी माडल पर जोर।
31. प्रदूषण करने वाले वाहनों को बदलना पर्यावरण हितैषी बनाने के लिए वाहन स्क्रेपिंग नीति के लिए निधि।
32. पूंजी निवेश परिव्यय 33% बढ़ाकर 10 लाख करोड़ रुपये किया जा रहा है, जो कि सकल घरेलू उत्पाद का 3.3% होगा।
33. एआई (आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस) के लिए सेंटर फॉर इंटेलिजेंस।
34. यूपीआई के माध्यम से 2022 में 126 लाख करोड़ रुपये के 7,400 डिजिटल भुगतान हुए।
35. ओडीओपी, जीआई और हस्तशिल्प के लिए राजधानियों और पर्यटन केंद्रों में यूनिटी माल की स्थापना।
36. ग्रीन क्रेडिट कार्ड का नोटिफिकेशन जल्द।
37. प्रधानमंत्री कौशल विकास योजना 4.0 की होगी शुरूआत।
38. महिला सम्मान बचत पत्र में सात फीसद से अधिक ब्याज, वरिष्ठ नागरिक बचत योजना।
39. वरिष्ठ नागरिक सेविंग्स स्कीम के तहत अधिकतम जमा राशि की सीमा 15 लाख से बढ़ाकर 30 लाख रुपये की गई। वरिष्ठ नागरिक खाता स्कीम की सीमा 4.5 लाख से 9 लाख की जाएगी।
40. बैंक प्रबंधन में सुधार के लिए कई कानूनों में संशोधन किया जाएगा।
41. 47 लाख युवाओं को तीन साल तक भत्ता देने का प्रावधान।
42. इलेक्ट्रिक वाहनों के लिए छूट, कैमरा लेंस, बैटरी पर आयात शुल्क में छूट जारी।
43. खिलौने, साइकिल, टीवी सस्ते।
44. इलेक्ट्रिक चिमनी को बनाने और आयात शुल्क में कमी।
45. विदेश से आने वाली चांदी महंगी, सोना और प्लेटिनम भी महंगा।
46. सिगरेट महंगा।
47. ब्लेंडेड सीएनजी जीएसटी से बाहर।
48. कपड़े और कृषि को छोड़कर अन्य वस्तुओं पर आयात शुल्क की मूल दर 21 प्रतिशत से घटाकर 13 प्रतिशत हुई।
49. व्यक्तिगत आयकर की सीमा पांच लाख से बढ़ाकर सात लाख रुपये की गयी।
50. नौ लाख वाले व्यक्ति को 45 हजार ही भुगतान करना होगा।

Courtesy:
<https://www.jagran.com/>

बजट में क्या खास है कृषिक्षेत्र के लिए



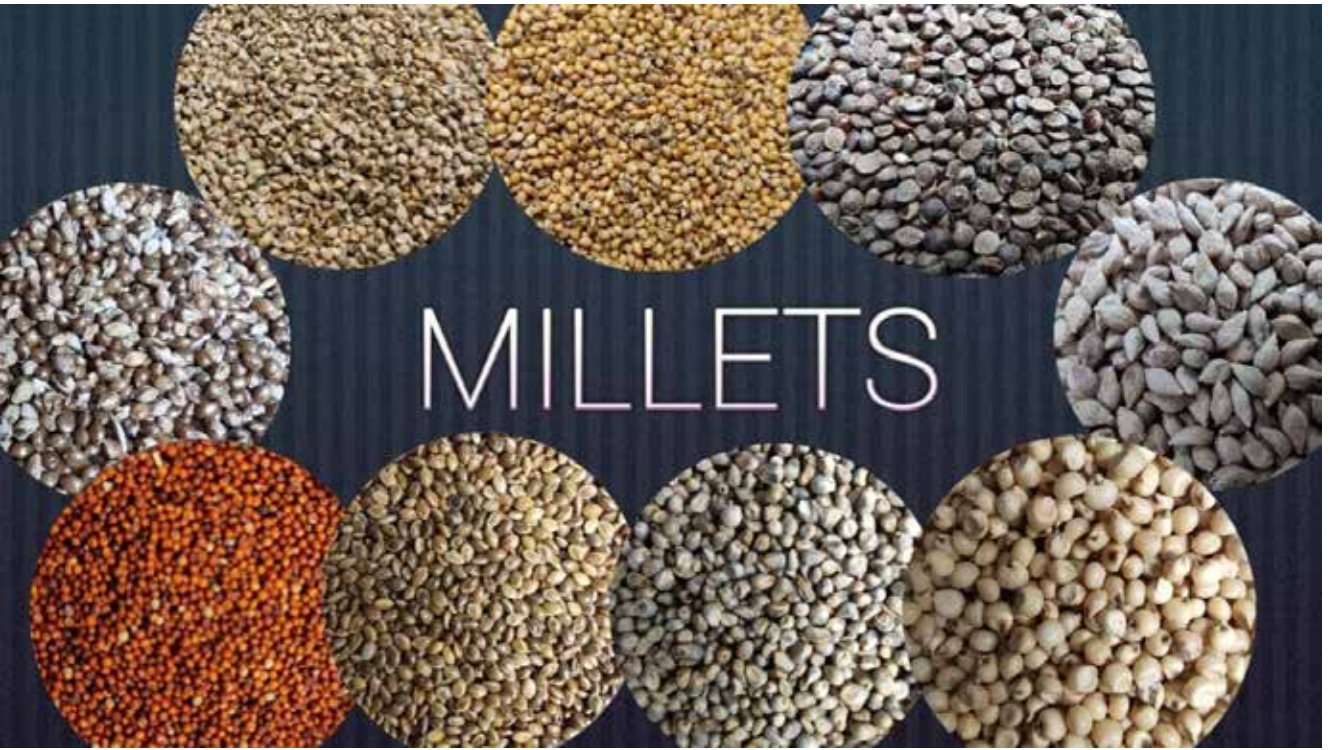
कृषि शिक्षा एवं अनुसंधान सहित कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय का कुल बजट इस बार लगभग 1.25 लाख करोड़ रुपये का है। इसमें मोदी सरकार की महत्वाकांक्षी- प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि (पीएम-किसान) योजना के लिए 60 हजार करोड़ रु. का प्रावधान किया गया है। देश में लगभग 86 प्रतिशत छोटे किसान हैं, जिन्हें किसान क्रेडिट कार्ड (केसीसी) के माध्यम से काफी लाभ पहुंचा है। इन किसान भाइयों-बहनों को इसी तरह सतत लाभ मिलता रहे, इसके लिए इस बार 23 हजार करोड़ रु. का प्रावधान किया गया है, वहीं पशुपालन, डेयरी,

मत्स्य पालन पर भी ध्यान देते कृषि ऋण लक्ष्य बढ़ाकर 20 लाख करोड़ रु. किया गया है। मोदी सरकार द्वारा डिजिटल एग्रीकल्चर मिशन प्रारंभ किया गया है, जिसे बढ़ावा देने के उद्देश्य से 450 करोड़ रु. तथा टेक्नालाजी द्वारा कृषि क्षेत्र को बढ़ावा देने के संबंध में लगभग 600 करोड़ रु. का प्रावधान किया गया है।

प्राकृतिक खेती को जन-आंदोलन का स्वरूप देने के लिए प्रधानमंत्री ने पहल की, जिसे बढ़ावा देने के लिए 459 करोड़ रु. का प्रावधान किया है। 3 साल में प्राकृतिक खेती के लिए 1 करोड़ किसानों को सहायता दी जाएगी, जिसके

लिए 10 हजार बायो इनपुट रिसर्च सेंटर्स खोले जाएंगे। छोटे-मझौले किसानों को एफपीओ के जरिये संगठित करते हुए उन्हें खेती-किसानी से संबंधित सभी सुविधाएं मुहैया कराने का लक्ष्य रखा गया है, जिसके लिए 10 हजार नए एफपीओ बनाए जा रहे हैं। ये एफपीओ छोटे-मझौले किसानों के जीवन स्तर को ऊंचा उठाने की दिशा में क्रांतिकारी कदम है, जिसका लाभ इन किसानों को मिलने लगा है। आगे भी यही गतिशीलता बनी रहे, इसके लिए नए एफपीओ के गठन के संबंध में 955 करोड़ रु. का बजट प्रावधान इस साल किया गया है, वहीं किसानों के लिए हितकारी कृषि इंफ्रा फंड व प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना को भी बढ़ावा दिया जा रहा है। खाद्य एवं पोषण सुरक्षा केंद्र सरकार की प्राथमिकताओं में है, जिसके लिए 1623 करोड़ रु. प्रावधान किया गया है।

युवा उद्यमियों द्वारा कृषि-स्टार्टअप को प्रोत्साहित करने के लिए कृषि त्वरक कोष स्थापना किया जाएगा, जिसके लिए 5 साल हेतु 500 करोड़ रु. का प्रावधान किया गया है। मिलेट्स को अब श्रीअन्न के नाम से जाना जाएगा। श्रीअन्न को लोकप्रिय बनाने के कार्यक्रमों में भारत सबसे आगे है। भारतीय मिलेट्स अनुसंधान केंद्र, हैदराबाद को उत्कृष्टता केंद्र के रूप में बढ़ावा दिया जाएगा, जिससे वह अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी श्रेष्ठ कार्य कर सके। उद्यानिकी क्षेत्र के विकास के लिए बजट बढ़ाकर 2,200 करोड़ रु. किया है। ●



'श्रीअन्न' के नाम से जाने जाएंगे मोटे अनाज

मोटे अनाज आज सुपर फूड साबित हो रहे हैं। सुपर फूड होने की इनमें सारी खूबियां भी हैं- फसल उगाने में बेहद कम लागत, खेती में कम शारीरिक मेहनत, सिंचाई के लिए बहुत कम पानी, उर्वरक और कीटनाशकों का कम इंड्रट, भंडारण की भी खास टेंशन नहीं और हेल्थ के लिए इतने फिट कि सुपर हिट। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने मोटे अनाजों को 'श्रीअन्न' की संज्ञा देकर इनके गुणों का ही महिमामंडन किया है। अर्थात् ऐसा अन्न जो हर दृष्टि से श्रीवृद्धि करने वाला है, हर दृष्टि से कल्याण करने वाला है और हर दृष्टि से शुभ है, वही श्रीअन्न है। जिसे मोटा अनाज कहकर आज तक हेय समझा जाता रहा, वही आज जी-20 यानी आर्थिक सहयोग संगठन की बैठकों में विदेशी मेहमानों को भारतीय लजीज व्यंजन के रूप में परोसा जा रहा है।

महेन्द्र सिंह बोरा

वर्ष 2023 को मोटा अनाज वर्ष के रूप में मनाया जा रहा है। वह भी तब जब भारत की अध्यक्षता में जी-20 के कार्यक्रम हो रहे हैं। आदिकाल में जब मनुष्य ने खेती करके पेट भरना सीखा तो घास प्रजाति के ये पोषक अनाज यानी श्रीधान्य या आम बोलचाल की भाषा में मोटे अनाज (मिलेट्स) ही सबसे पहले उसके संपर्क में आये। जैसे कि ज्वार, बाजरा, जौ, मक्का, रागी, कोदो, झिंगोरा, सामा, कंगनी, कुटकी, चीना आदि। हजारों साल से यही अनाज मानव सभ्यता के साथ चले आ रहे थे। भारत में सिंधु घाटी सभ्यता से इसके प्रमाण मिलने लगे हैं। ये अनाज कभी खूब चलन में थे और दोनों

समय भोजन का मुख्य स्रोत थे। आज भी विश्व के लगभग 132 देशों में इनकी खेती होती है।

मोटे अनाज के वैश्विक उत्पादन में भारत की हिस्सेदारी 20 प्रतिशत और एशिया में 80 प्रतिशत है। भारत में खेती किए जाने वाले प्रमुख मोटे अनाज ज्वार, बाजरा और रागी हैं। मोटे अनाज के कुल उत्पादन में इनकी हिस्सेदारी करीब 80 प्रतिशत है। ज्वार के उत्पादन में भारत विश्व में प्रथम स्थान पर है। ज्वार का सर्वाधिक उत्पादन महाराष्ट्र, कर्नाटक, राजस्थान, तमिलनाडु, आंध्र प्रदेश, उत्तर प्रदेश, तेलंगाना और मध्य प्रदेश में होता है। बाजरे के उत्पादन में राजस्थान, उत्तर प्रदेश, हरियाणा, गुजरात, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र और कर्नाटक आगे हैं।

जैसे-जैसे खेती का विकास हुआ लोगों

की खान-पान की अभिरुचि भी बदलती चली गयी। खानपान में स्वास्थ्य की जगह स्वाद को प्राथमिकता मिलने लगी। अनाज जिनको खाने में ज्यादा स्वाद आने लगा वे आहार के रूप में प्रचलन में आ गये और उनकी तुलना में कम स्वाद वाले खाद्यान्न बाहर होते चले गये। बाद में खान-पान का यही रिवाज बन गया। यही जीवन शैली बन गयी। मोटे अनाजों की जगह गेहूं और धान उगाने पर जोर होने लगा। आज शहरों में ही नहीं गांवों में भी गेहूं-चावल को ही मुख्य भोजन माना जाता है।

आज देश में मोटे अनाज की खेती बहुत कम मात्रा में रह गयी है। हरित क्रांति के पहले समग्र खाद्य पदार्थों में मोटे अनाज की भागीदारी करीब 20 प्रतिशत थी जो आज घटकर 5-6 प्रतिशत



के आसपास रह गयी है। ऐसी जगहें जहां भूमि अपेक्षाकृत ऊसर है, पथरीली है, सिंचाई का साधन नहीं है, छोटी जोत है, लागत पास में नहीं है, या फिर पशु चारे के रूप में मोटे अनाज को उगाया जाता है।

सुखद बात यह है कि अभी कुछ सालों से कई ऐसी अंतर्राष्ट्रीय कंपनियां खाद्य बाजार में उतर आयी हैं जो मोटे अनाज यानी मिलेट्स के तरह-तरह के स्वादिष्ट प्रोसेस्ड प्रोडक्ट बनाकर ऊंचे दाम पर बेच रही हैं और लोग उन्हें चाव से खा भी रहे हैं। तरह-तरह के नूडल्स, ओट्स, बिस्किट, नमकीन आदि मोटे अनाज से बनने लगे हैं जो स्वाद और पोषण दोनों से भरपूर हैं। अपना प्रोडक्शन बढ़ाने के लिए ये कंपनियां किसानों को मोटे अनाज की अच्छी कीमत देने लगी हैं। ऐसे लोग जो स्वास्थ्य पर ध्यान देने लगे हैं या मधुमेह, रक्तचाप, उदर रोग जैसी बीमारियों से पीड़ित हैं वे भी खानपान में मोटे अनाज को शामिल करने लगे हैं। कुल मिलाकर स्थिति यह है कि जो भोजन कभी मजबूरी में खाया जाता था आज वही स्वास्थ्य के लिहाज से मजबूरी का भोजन बन गया है।

सरकार और कृषि विशेषज्ञों की समझ में भी आ गया है कि खानपान में मोटे अनाजों का प्रयोग पारंपरिक फसलों पर निर्भरता को काफी हद तक कम कर सकता है। खास बात यह भी है कि मोटे अनाज की फसल लेने के लिए बहुत अधिक सिंचाई और पानी की जरूरत नहीं पड़ती है। रासायनिक उर्वरक और कीटनाशकों की



मिलेट के खाद्य पदार्थ

- ब्रेड (रागी- बाजरा)
- मल्टीग्रेल पास्ता
- मल्टीग्रेन आटा
- रागी स्नेक्स
- कुकीज
- मल्टीग्रेन स्वीट मिक्स
- मफिन्स (रागी एवं बाजरा)
- रागी फ्लेक्स
- रागी मुरुक्कू मिक्स
- रागी रोटी
- रागी मस्क
- रागी ड्रिंक मिक्स
- रागी पापड़
- नमकीन्स
- मिलेट बेस्ड उपमा
- इंस्टेंट रागी सेमोलीना

भी जरूरत नहीं है। हर तरह के मौसम को भी ये फसलें झेल लेती हैं। ऐसे में पारंपरिक फसलों पर निर्भरता कम होने का सीधा सा मतलब है खेती की लागत में भारी कटौती होना। आज खेती की सारी समस्याओं की जड़ ही कृषि में अत्यधिक लागत यानी इनपुट है। ट्रैक्टर, बीज, फर्टिलाइजर, पेस्टिसाइड, पानी, स्टोरेज सब कुछ खर्चीला है। फसल लेने में किसान का इतना पैसा खर्च हो जाता है कि फसल बेचकर भी कई बार मूलधन तक वापस नहीं हो पाता। खेती-किसानी के साथ यही रोना है। प्राकृतिक प्रकोप का डर अलग से होता है। किसान करे तो क्या करे। अपना काम वह छोड़ नहीं सकता और खेती के काम से उसका काम नहीं चलता।

पारंपरिक खेती यानी गेहूँ-धान की फसल लेने में ट्रैक्टर, बीज, फर्टिलाइजर, पेस्टिसाइड, पानी, स्टोरेज का जो झंझट है उसे मोटे अनाज के विकल्प के साथ खत्म किया जा सकता है या काफी कम किया जा सकता है। प्राकृतिक प्रकोप जैसे कि अतिवृष्टि, अनावृष्टि, आंधी-तूफान, ओला, आगजनी, टिड्डी आदि का जोखिम भी नहीं के बराबर है। छोटी जोत या सीमांत किसानों के लिए तो ये फसलें बेहद फायदेमंद हैं।

पहले से चल रही थी तैयारी

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की सरकार ने अप्रैल 2018 में मोटे अनाज को भारत में न्यूट्री अनाज के रूप में रीब्रांड किया था और वर्ष 2018 को इन अनाजों के प्रचार और मांग को बढ़ाने के



लक्ष्य के साथ मोटे अनाज का राष्ट्रीय वर्ष घोषित किया गया था। इसके बाद भारत सरकार ने मार्च 2021 में संयुक्त राष्ट्र आमसभा में 2023 को अंतर्राष्ट्रीय मिलेट्स ईयर के रूप में मनाने का प्रस्ताव पेश किया था। इस प्रस्ताव के समर्थन में दुनिया के 72 आगे आये। 15 दिसंबर 2022 को देश के विदेश मंत्री एस जयशंकर की तरफ से संयुक्त राष्ट्र महासचिव एंटोनियो गुटेरस सहित यूएन सुरक्षा परिषद के सदस्यों को न्यूयॉर्क में मोटे अनाज के लंच के लिए आमंत्रित किया गया था। यह लंच टाटा समूह के ताज होटल से जुड़े पियरे होटल में बनाया गया था। इस लंच में यूएन के सदस्यों को बाजरे की खिचड़ी, पकौड़े जैसे व्यंजन परोसे गए थे। इसके बाद 20 दिसंबर 2022 को संसद में देश के उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, सांसदों और अन्य नेताओं ने मोटे अनाज का लंच किया। केन्द्रीय कृषि व किसान कल्याण मंत्रालय ने इस लंच का आयोजन किया था।

अंतर्राष्ट्रीय पोषक अनाज वर्ष 2023 के लिए आठ मोटे अनाजों को शामिल किया गया है। इनमें बाजरा, रागी, कुटकी, सांवा, ज्वार, कंगनी, चीना और कोदो हैं। दुनिया के कई देशों में मोटे अनाज को लेकर कार्यक्रम हो रहे हैं। भारत में भी इसको लेकर विभिन्न मंत्रालय और राज्य सरकारें अपनी-अपनी तरफ से तैयारियां कर रही हैं। किसानों को मोटे अनाज उगाने और लोगों को खाने के लिए प्रेरित किया जा रहा है।

कम मेहनत वाली फसलें

आज दुनिया का तापमान लगातार बढ़ रहा

मोटे अनाज 'श्रीअन्न' कहलाने के सौ फीसदी हकदार हैं। इनकी खेती और भोजन हर लिहाज से लाभकारी और गुणकारी है। आज मिट्टी की सेहत, खुद की सेहत और पर्यावरण की सेहत तीनों के लिए इसे प्राथमिकता पर रखना जरूरी है।

है। हाल ही में जारी अंतरराष्ट्रीय श्रम संगठन की एक रिपोर्ट में कहा गया है कि भारत जैसे कई देशों में आने वाले वर्षों में बढ़ते तापमान की वजह से दिन में काम करना मुश्किल हो जाएगा। माना जा रहा है कि इसका सबसे अधिक प्रभाव असंगठित क्षेत्र में काम करने वाले लोगों पर पड़ेगा। खेती भी ऐसा ही असंगठित क्षेत्र है जिसमें किसान सुबह से लेकर रात तक खेत में लगे रहते हैं। दिन के वक्त तापमान जब सहने लायक नहीं होगा तो खेती-किसानी करने में भी परेशानी आएगी। इस हिसाब से देखा जाए तो धान जैसी बहुत अधिक मेहनत वाली फसलों की बजाय मोटे अनाज की फसलें लेना सुविधाजनक होगा, क्योंकि ये फसलें हर परिस्थिति का मुकाबला करने में सक्षम होती हैं।

सेहत से भरपूर

मोटे अनाज स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं और पौष्टिकता से परिपूर्ण होते हैं। इनमें कार्यात्मक यौगिक जैसे रेशे युक्त, धीमी गति से पचने वाले कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, कैल्शियम, लोहा, जस्ता, मैग्नीशियम, बी-कॉम्प्लेक्स विटामिन और फाइटो-केमिकल्स होते हैं। ये कई प्रकार के बैक्टीरिया और वायरल संक्रमणों से लड़ने में फायदेमंद होते हैं। मोटे अनाज अम्लता यानी एसिडिटी की समस्या को कम करने वाले, आसानी से पचने वाले और किसी भी प्रकार की एलर्जी से रहित खाद्य पदार्थ होते हैं। ये कई स्वास्थ्य विकारों के खिलाफ रोग प्रतिरोधक क्षमता यानी इम्युनिटी बढ़ाने में मदद करते हैं। डॉक्टरों द्वारा मधुमेह, हृदय, रक्तचाप, खराब पाचन, कब्ज, एंठन, सूजन, अस्थमा, गठिया, थायरॉइड, माइग्रेन, मिर्गी, अल्सर और कैंसर रोगियों तथा शारीरिक मोटे लोगों को मोटे अनाज का सेवन करने की सिफारिश की जाती है। इसके अलावा मोटे अनाज ग्लूटेन से मुक्त होते हैं, जबकि गेहूं में अत्यधिक ग्लूटेन पाया जाता है। इसलिए ये अनाज सीधे तौर पर ग्लूटेन से पीड़ित लोगों के लिए गेहूं का विकल्प बन सकते हैं। मधुमेह रोगियों के लिए तो ये संजीवनी से कम नहीं हैं।

कुल मिलाकर मोटे अनाज 'श्रीअन्न' कहलाने के सौ फीसदी हकदार हैं। इनकी खेती और भोजन हर लिहाज से लाभकारी और गुणकारी है। आज मिट्टी की सेहत, खुद की सेहत और पर्यावरण की सेहत तीनों के लिए इसे प्राथमिकता पर रखना जरूरी है। ●



बाजरा

Pearl Millet

बाजरा या बजड़ी भारत की प्रमुख फसलों में से एक है, जिसका उपयोग भारतीय लोग बहुत लंबे समय से करते आ रहे हैं। बाजरे की फसल मोटे अनाजों में सबसे अधिक उगायी जाती है। इसकी खेती अफ्रीका और भारतीय महाद्वीप में प्रागैतिहासिक काल से ही की जाती रही है। बाजरे के संबंध में यह माना जाता है कि यह मूल रूप से अफ्रीका की फसल है, जिसका बाद में भारतीय महाद्वीप में प्रवेश हुआ। भारत में बाजरा लगभग ईसा पूर्व दो हजार वर्ष से उगाया जाना निश्चित किया गया है। बाजरे का यह विशेष गुण है कि यह सूखा प्रभावित क्षेत्र में भी आसानी से उग जाता है और उच्च तापमान को भी सह लेता है। इसीलिए बाजरा उन क्षेत्रों में अधिक उगाया जाता है, जहां मक्का या गेहूं की फसल नहीं उगायी जा सकती या फिर ये फसलें वहां कम फल पाती हैं। वर्तमान समय में मोटे अन्न उत्पादन का लगभग आधा भाग बाजरा ही होता है। बाजरा ग्रामीण जनसंख्या का मुख्य खाद्यान्न है। बाजरा मिट्टी की पोषकता के लिये भी अच्छा होता है। इसकी फसल तैयार होने में लगने वाली समयवधि एवं फसल लागत दोनों ही कम हैं।

भारत में रिकॉर्ड तोड़ बाजरा उत्पादन होता है। भारत दुनिया में बाजरा के सबसे बड़े उत्पादकों में से एक है, जिसका वैश्विक उत्पादन में अनुमानित हिस्सा लगभग 41 प्रतिशत है। बाजरा उत्पादन के लिए भारत के शीर्ष पांच राज्य मध्य प्रदेश, गुजरात, कर्नाटक, राजस्थान और महाराष्ट्र हैं। इंडोनेशिया, बेल्जियम,

जापान, जर्मनी, मैक्सिको, इटली, संयुक्त राज्य अमेरिका, यूनाइटेड किंगडम, ब्राजील और नीदरलैंड दुनिया के शीर्ष बाजरा आयात करने वाले देश हैं। इन देशों को भारत से बड़ी मात्रा में बाजरा निर्यात किया जाता है।

बाजरा तेजी से बढ़ने वाली फसल है जो खरपतवारों को मात देने में सक्षम होती है। बाजरे की फसल को सूखा प्रभावित क्षेत्रों, वर्षा आश्रित क्षेत्रों, पहाड़ी इलाकों, प्रतिकूल जलवायु वाले भूभागों में आसानी से उगाया जा सकता है। यह कीटों एवं बीमारियों के लिए भी अधिक प्रतिरोधी है। यह बदलते वैश्विक जलवायु परिवर्तनों में भुखमरी से निपटने के लिए एक स्थायी खाद्य स्रोत साबित हो सकती है। बाजरा के दानों को चावल की तरह पकाकर या चपाती बनाकर प्रयोग कर सकते हैं। इसको मुर्गियों के आहार पशुओं के लिए हरे चारे तथा सूखे चारे के लिए भी उपयोग में लाया जाता है।

बाजरा के छोटे भूरे रंग के दानों का स्वाद मेवेदार और कड़वा होता है लेकिन खाने के बाद मीठे लगते हैं। इसका उपयोग रोटी, ब्रेड और खिचड़ी बनाने में किया जाता है। बाजरे की खिचड़ी पारंपरिक राजस्थानी डिश है। बाजरे का आटा बनाकर इसका प्रयोग रोटी, खाखरे, भाकरी, भरवां पारो, मूठिया, ढोकले, चकली, ब्रेड, दलिया, कुकीज आदि बनाने में किया जाता है। दक्षिण भारत में बाजरे को चावल की तरह प्रेशर कुकर में पकाया जाता है। ठंडा होने पर गोल आकार में पिंड बनाकर बर्तन में रख दिया

जाता है। अगले दिन दही, प्याज और हरी मिर्च के साथ नाश्ते में खाया जाता है।

बाजरा को आहार में शामिल करने के अनेक फायदे हैं, जैसे कि-

- बाजरे में उच्च मात्रा में प्रोटीन के साथ अमीनो एसिड का बेहतरीन संतुलन होता है। इसलिए यह रस प्रक्रिया में मुख्य किरदार निभाता है। अन्य अनाजों की तुलना में इसमें लौह तत्व की मात्रा अधिक होती है। इसका प्रयोग करने से हीमोग्लोबिन की उचित मात्रा बनी रहती है जिससे एनीमिया जैसी बीमारियां नहीं होती हैं। इसमें संतुलित मात्रा में थायमीन होता है जिससे रक्त का बहाव बढ़ता है जो तंत्रिका तंत्र के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है।
- बाजरे में आहार युक्त फाइबर भरपूर मात्रा में विद्यमान होता है। इसमें लोहा, फोलेट, कैल्शियम, जस्ता, मैग्नीशियम, फास्फोरस, तांबा, विटामिन एवं एंटीऑक्सिडेंट सहित अन्य कई पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में होते हैं। ये पोषक तत्व न केवल बच्चों के स्वस्थ विकास के लिये महत्वपूर्ण हैं, बल्कि वयस्कों में हृदय रोग और मधुमेह के जोखिम को कम करने में भी सहायक होते हैं।
- ग्लूटेन फ्री एवं ग्लाइसेमिक इंडेक्स की कमी से युक्त बाजरा डायबिटिक/मधुमेह के पीड़ित व्यक्तियों के लिये एक उचित खाद्य पदार्थ है, साथ ही यह हृदय संबंधी बीमारियों और पोषण संबंधी दिमागी बीमारियों से निपटने में मदद कर सकता है।



रागी

Finger Millet

रागी अफ्रीका और एशिया के सूखे क्षेत्रों में उगाया जाने वाला एक मोटा अनाज है। यह मूल रूप से इथियोपिया के ऊंचे क्षेत्रों का पौधा है जिसे भारत में करीब चार हजार साल पहले लाया गया था। इसको फिंगर बाजरा, अफ्रीकन रागी, लाल बाजरा, मडुवा आदि के नाम से भी जाना जाता है। इसे कई जगहों पर नाचनी भी कहा जाता है। यह सबसे पुरानी खाने वाली और पहली अनाज की फसल है। यह गंभीर सूखे को भी सहन कर सकती है और ऊंचाई वाले क्षेत्रों में भी उगाई जा सकती है। यह कम समय वाली फसल है और इसको बड़ी आसानी के साथ सालभर उगाया जा सकता है। यह भारत के प्रमुख अनाजों में से एक है। भारत में कर्नाटक, झारखंड, उत्तराखंड, हिमाचल प्रदेश और आन्ध्र प्रदेश में रागी का सबसे अधिक उपभोग होता है। इससे मोटी डबल रोटी, डोसा और रोटी बनती है। इससे रागी मुद्दी भी बनती है जिसे घी लगाकर सांभर के साथ खाया जाता है। इसके हलवे को प्रसूता औरतों को दवा के रूप में दिया जाता है। इससे शराब भी बनती है। इसका उत्पादन भारत में सबसे अधिक कर्नाटक राज्य में किया जाता है।

रागी खरीफ की फसल है। रागी की फसल सूखा और खरपतवार के प्रति काफी सहनशील होती है। रागी में सामान्य जल भराव को बर्दाश्त करने की क्षमता होता है। इसका यही गुण इसे बारानी यानी वर्षा-निर्भर और सूखा आशंकित दोनों इलाकों के लिए बहुत उपयोगी बना देता है। इसीलिए बुन्देलखंड जैसे कम बारिश वाले इलाकों में भी रागी की फसल से अच्छी पैदावार

मिल जाती है। उपजाऊ खेतों में इसे धान के साथ अन्तःफसल की तरह भी उगा सकते हैं। इस तरह रागी प्रतिकूल परिस्थितियों में और कम देखभाल होने पर भी अच्छी पैदावार देने वाली फसल के रूप में अपनी खास पहचान रखती है।

अन्य अनाजों और बाजरे वाली फसलों के मुकाबले इसमें प्रोटीन और खनिजों की मात्रा ज्यादा होती है। यह फाइबर, प्रोटीन, पोटेशियम और कैल्शियम जैसे कई जरूरी पोषक तत्वों से समृद्ध होता है। रागी के आटे में कोलेस्ट्रॉल और सोडियम जीरो पसेंट होता है जबकि फैट की मात्रा केवल 7 प्रतिशत होती है। प्रोटीन और फाइबर के कारण इसे वेट लॉस के लिए सबसे अच्छा माना जाता है। इसके अलावा रागी में कुछ खास गुण होते हैं, जैसे कि-

- गेहूँ या चावल के आटे की तुलना में रागी में पॉलिफेनॉल्स और फाइबर की मात्रा अधिक होती है और इसका ग्लाइसिमिक इंडेक्स भी कम होता है। इसलिए यह ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मदद करता है। ऐसे में रागी को डायबिटीज के मरीजों के लिए फायदेमंद माना जा सकता है।
- रागी आयरन का बेहतरीन स्रोत है। अगर किसी व्यक्ति को एनीमिया की बीमारी हो या शरीर में हीमोग्लोबिन का लेवल कम हो तो उसे रागी का सेवन जरूर करना चाहिए।
- रागी में आयरन और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जो हार्ट अटैक के जोखिम को कुछ हद तक कम कर सकते हैं। इसके अलावा, यह कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर को

नियंत्रित करके इनसे होने वाले हृदय रोग के जोखिम को कम कर सकता है।

- रागी शरीर के लिए जरूरी एमिनो एसिड और प्रोटीन से भरपूर होता है। शाकाहारी लोगों की डाइट में अक्सर प्रोटीन की कमी होती है। ऐसे में वे प्रोटीन की कमी को पूरा करने के लिए रागी का सेवन कर सकते हैं।
- रागी में भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं जो तनाव को घटाने में मदद करते हैं। एंग्जाइटी, डिप्रेशन या अनिद्रा की समस्या में इसका सेवन फायदेमंद होता है।
- रागी में एंटी-इंफ्लेमेटरी प्रभाव पाया जाता है और यह प्रभाव सूजन से जुड़ी समस्याओं जैसे मधुमेह, गठिया, एलर्जी, हृदय रोग आदि के लिए उपयोगी होता है।
- रागी में कैल्शियम की भी अच्छी मात्रा पाई जाती है। हड्डियों के लिए कैल्शियम जरूरी पोषक तत्व माना जाता है, जो हड्डियों के स्वास्थ्य को बनाए रखने, उन्हें मजबूती देने और हड्डियों के टूटने के जोखिम को भी कम कर सकता है।
- रागी का सेवन त्वचा के लिए भी अच्छा है। रागी में मौजूद फेरुलिक एसिड यूवी विकिरणों की वजह से होने वाली त्वचा की क्षति से बचाव कर सकता है।
- कैंसर से बचाव में रागी कुछ हद तक मददगार हो सकता है। दरअसल, रागी में कुछ जरूरी एमिनो एसिड जैसे कि मेथियोनाइन, सिस्टीन और लायसिन मौजूद होते हैं, जो कैंसर से बचाव में सहायक हो सकते हैं।



ज्वार

Sorghum

ज्वार की खेती भारत में बहुत प्राचीन काल से होती आई है। महाराष्ट्र, कर्नाटक, आंध्र प्रदेश, मध्य प्रदेश, गुजरात, राजस्थान, उत्तर प्रदेश (बुंदेलखंड क्षेत्र) और तमिलनाडु प्रमुख ज्वार के प्रमुख उत्पादक राज्य हैं। अन्य राज्य मुख्य रूप से चारे के लिए इसको उगाते हैं। विश्व में ज्वार का सबसे बड़ा उत्पादक देश संयुक्त राज्य अमेरिका है। भारत, चीन, अरब, अफ्रीका, अमेरिका आदि में इसकी खेती होती है। ज्वार सूखे स्थानों में अधिक होती है। ज्वार की फसल कम वर्षा में भी अच्छी उपज दे सकती है। एक ओर जहां ज्वार सूखे का सक्षमता से सामना कर सकती है, वहीं कुछ समय के लिये भूमि में जलमग्नता को भी सहन कर सकती है। ज्वार की फसल 45 डिग्री तापमान को भी आसानी से सहन कर सकती है।

ज्वार की तासीर ठंडी होती है जिस वजह से इसे आसानी से डाइट में शामिल किया जा सकता है। ज्वार को कई अलग-अलग नाम से जाना जाता है जैसे कि अंग्रेजी में सोरघम, तमिल में चोलं, संस्कृत में जूर्ण, कन्नड़ में जोला, बंगाली में जुयारा, पंजाबी में जुनरी आदि।

ज्वार दिखने में छोटा, गोल और आमतौर पर सफेद या पीले रंग का अनाज होता है। सफेद ज्वार के आटे से ब्रेड, बिस्किट एवं केक बनाये जाते हैं। इसे किनोवा और चावल की तरह पकाया जाता है। इसका इस्तेमाल आटे के रूप में या मक्का की तरह भूनकर भी किया जाता है। यह सिरप के रूप में भी पसंद किया जाता है जो कि स्वीटनर का काम करता है। ज्वार से स्वादिष्ट

एवं सुगंधित बीयर बनाई जाती है, जो अन्य धान्य से बनाई बीयर से सस्ती पड़ती है। नॉर्थ अमेरिका में ज्वार ज्यादातर जानवरों के खाने और इथेनॉल ईंधन के लिए इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन इसके काफी पौष्टिक तत्व होने की वजह से यह धीरे-धीरे वहां के लोगों के खाद्य पदार्थ का हिस्सा बनता जा रहा है।

ज्वार कई प्रकार की होती है जिनके पौधों में कोई विशेष भेद नहीं दिखाई पड़ता। ज्वार की फसल दो प्रकार की होती है- एक रबी, दूसरी खरीफ। आम तौर पर इसकी खेती खरीफ फसलों के साथ में की जाती है। इसके डंठल और पौधे को चारे के काम में लाते हैं। यह एक प्रकार की जंगली घास है, जिसकी बाली के दाने मोटे अनाजों में गिने जाते हैं। इसके पौधे 10-12 फीट लंबे होते हैं, जिनको हरे चारे के रूप में कई बार काटा जा सकता है। ज्यादातर किसान इसकी खेती हरे चारे के रूप में ही करते हैं। ज्वार की खेती सिंचित और असिंचित दोनों जगहों पर की जा सकती है। वर्षा आधारित कृषि के लिये ज्वार सबसे उपयुक्त फसल है। ज्वार की फसल से किसानों को दोहरा लाभ होता है। इसकी फसल से मानव आहार के लिए अनाज के साथ ही पशु आहार के लिए चारा भी मिलता है। इसे घना बोनो से हरा चारा पतला एवं नरम रहता है।

आहार में ज्वार को शामिल करने के कई फायदे हैं, जैसे कि-

- ज्वार खासतौर पर पाचन शक्ति को स्वस्थ रखने के लिए जाना जाता है, क्योंकि इसमें फाइबर भरपूर मात्रा में पाया जाता है। फाइबर

का सेवन करने से कब्ज, मोटापा, दिल से जुड़ी बीमारियां आदि दूर होती हैं।

- ज्वार खराब कोलेस्ट्रॉल का लेवल कम और अच्छे कोलेस्ट्रॉल का लेवल ज्यादा बनाये रखने में मदद करता है। यह शरीर में रक्त के बहाव को भी संतुलित बनाये रखता है।
- ज्वार एक ग्लूटेन फ्री अनाज है जिसे अनाज ना खाने वालों के लिए जाना जाता है। ग्लूटेन फ्री अनाज खाने वाले लोग अगर गेहूं आदि खा लें तो कई दिक्कतें हो सकती हैं जैसे कि पेट में दर्द, जकड़न, पाचन शक्ति में दिक्कतें आदि। इसलिए ज्वार गेहूं का अच्छा विकल्प बन जाता है।
- ज्वार सामान्य ब्लड शुगर लेवल बनाये रखने के लिए भी जाना जाता है। डायबिटीज वाले लोग ज्वार को अपनी डाइट में डॉक्टर की सलाह के बाद शामिल कर सकते हैं।
- शरीर में सही मात्रा में मैग्नीशियम होने से कैल्शियम का लेवल सामान्य बनाए रहने में मदद मिलती है। ऐसा होने से हड्डियों को मजबूत रहने में मदद मिलती है। इसलिए ज्वार हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए भी जाना जाता है।
- सही मात्रा में ज्वार का सेवन करने से आंखों की रोशनी लंबे समय के लिए अच्छी बनी रहती है।
- दांत और मसूड़ों में दर्द होने पर ज्वार के आटे का मंजन करने से राहत मिलती है।
- ज्वार के आटे का पानी के साथ पेस्ट बनाकर मुंह पर लेप लगाने से मुहांसे दूर होते हैं।

कुटकी

Little Millet



कुटकी को हिंदी में मोरैयो, कुटकी, शावन कहते हैं। भारत के अलग-अलग राज्यों में इसके अलग-अलग नाम हैं जैसे कि तमिल में समाई, ओड़िया में सुआन, तेलुगू में समालू, बंगाली में सामा, गुजराती में गाजरो और कुरी, मराठी में सवा या हलवी या वरी, कन्नड़ में सआमे, मलयालम में चामा आदि हैं। आजकल के दौर में इन प्रकार के अनाजों का महत्व काफी बढ़ चुका है क्योंकि ये अनाज शरीर को पोषण देने के साथ-साथ कई रोगों को भी मिटाते हैं।

कुटकी की खेती कई एशियाई देशों में भारत, चीन, मलेशिया, नेपाल, म्यांमार तथा श्रीलंका में की जाती है। भारत में उड़ीसा, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़, गुजरात, कर्नाटक, आंध्र प्रदेश, महाराष्ट्र तथा बिहार के कुछ क्षेत्रों में कुटकी की खेती की जाती है।

लिटिल मिलेट में कई प्रकार के मिनरल्स और विटामिन पाये जाते हैं, जैसे कि- काबोर्हाइड्रेट, प्रोटीन, फैट, फाइबर, आयरन, कैल्शियम, फॉस्फोरस, थायमिन /विटामिन ई-1, नियासिन /विटामिन ई-3, राइबोफ्लेविन /विटामिन ई-2, फोलिक एसिड /विटामिन ई-9, जिंक, मैग्नीशियम, पोटैशियम, कॉपर। इसके अतिरिक्त कई एसेंशियल एमीनो एसिड्स भी होते हैं जैसे कि आर्जिनिन, लाइसिन, ट्रिप्टोफैन, फिनाइल एलनिन, मेथिओनिन, सिस्टीन, थ्रेओनिन, लिउसिन इत्यादि। मांस और मांसपेशियों की वृद्धि, इम्युनिटी सिस्टम की मजबूती, हड्डियों का विकास व पोषण, सही दिमागी कार्य क्षमता,

पचापचय प्रक्रिया की मजबूती, तनाव से बचाव, गहरी नींद, सही पाचन इत्यादि लगभग शरीर के सभी कार्यों के लिए एसेंशियल एमिनो एसिड्स की जरूरत होती है, जो इस अनाज में प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं।

न्यूट्रिशन यानी पोषक तत्व से भरपूर होता है। कुटकी प्रोटीन, कार्ब्स, फैट, फाइबर, कैल्शियम, फॉस्फोरस, आयरन और कैलरी से भरपूर होता है। इसके सेवन द्वारा शरीर का कुपोषण दूर किया जा सकता है। प्रोटीन की मात्रा ज्यादा होने के कारण यह शरीर को काफी ताकत प्रदान करता है।

काबोर्हाइड्रेट का मात्रा कम होने के कारण इसको पूरी तरह से पचाने के लिए शरीर को थोड़ा समय लगता है। डायबिटीज और शुगर के रोगियों को इसका सेवन जरूर करना चाहिए क्योंकि यह शरीर में ग्लूकोज की मात्रा धीरे-धीरे छोड़ता है और काफी कम मात्रा में ग्लूकोस बनाता है। मोटे तौर पर यह अनाज मधुमेह, हृदय रोग, मोतियाबिंद, कैंसर, सूजन और गठिया संबंधित समस्याओं और रोगों को दूर करने में मदद करता है।

श्रीधान्य अर्थात् मिलेट्स पर पिछले दो दशकों से काम कर रहे जाने-माने वैज्ञानिक डॉ. खादर वली के अनुसार कुटकी खाने के अनेक फायदे हैं, जैसे कि-

- कुटकी अंडाशय, शुक्राणु, पीसीओडी और बांझपन की समस्याओं पर काबू पाने में मदद करता है।

- कुटकी पुरुषों और महिलाओं दोनों में प्रजनन प्रणाली के रोगों को ठीक करने में मदद है। पुरुषों में शुक्राणुओं की संख्या बढ़ाता है।
- भोजन लेने के बाद सीने में जलन होना, या खट्टी डकारें आना, या गैस्ट्रिक समस्या आदि के कारण पेट में जकड़न का महसूस होना, इनमें कुटकी दवा के रूप में कार्य करता है।
- कुटकी यौन संचारित रोगों में लाभकारी है।
- जो लोग दस्त और अपच से पीड़ित हैं उनके लिए कुटकी बहुत फायदेमंद होता है।
- कुटकी महिलाओं में पीरियड्स की समस्याओं को हल करने के लिए अच्छा आहार है।
- कुटकी में फाइबर की मात्रा अधिक होने के कारण यह उन लोगों के लिए भी अच्छा है जो कब्ज से पीड़ित हैं।
- कुटकी के सेवन से उन लोगों को भी राहत मिलती है जो माइग्रेन से पीड़ित हैं।
- कुटकी का सेवन उन लोगों के लिए एक पौष्टिक भोजन है, जो दिल की समस्याओं, मोटापे और जोड़ों के दर्द से पीड़ित हैं।
- कुटकी लिम्फ नोडल प्रणाली को साफ करता है। मस्तिष्क, गले, रक्त, थायरॉयड और अग्न्याशय के कैंसर के नियंत्रण में भी सहायता करता है।
- कुटकी के सेवन से शरीर को हर प्रकार का पोषण प्राप्त होता है, जिससे शरीर के वजन में उचित वृद्धि, मांसपेशी का विकास, हड्डियों का विकास, मानसिक वृद्धि और मेटाबोलिज्म की मजबूती प्राप्त होती है।



सांवा

Barnyard Millet

सांवा या सावा पौष्टिकता से भरपूर एक छोटा मिलेट (उपेक्षित अनाज) है। हिंदी में इससे समा के चावल, वरई, कोदरी, समवत, सामक चावल के नाम से भी जाना जाता है। हालांकि हिन्दू धर्म में व्रत में किसी भी प्रकार के अनाज का उपयोग वर्जित है पर समा के चावल को व्रत में उपयोग किया जा सकता है क्योंकि यह व्रत के दिनों में शरीर को ऊर्जा देने में मदद करता है। इसमें पर्याप्त प्रोटीन, उच्च फाइबर, बी-विटामिन एवं उपयोगी मिनरल्स पाए हैं। इसे स्वास्थ्य लाभ पाने हेतु आहार में आसानी से सम्मिलित किया जा सकता है। भारत, पाकिस्तान, बांग्लादेश में यह खूब पैदा होता है। अनुपजाऊ भूमि पर भी इसकी खेती की जा सकती है जहां धान की फसल नहीं होती। इसका बीज स्लेटी रंग का चमकदार होता है। चावल, हलआ आदि के रूप में भोजन में प्रयोग किया जाता है। यह वर्षा ऋतु में उत्पन्न होने वाला अनाज है, जो लगभग दो-ढाई महीने में तैयार हो जाता है। फसल तैयार होने पर पीटकर बीज को अलग कर लेते हैं और हरे पौधों को चारा मशीन से काटकर उसमें भूसा मिलाकर पशुओं को खिलाने के काम आता है। सावा में प्रचुर मात्रा में नियासिन, रिबोफ्लेविन, थियामिन, केरोटिन, आयरन, कैल्शियम, फास्फोरस, प्रोटीन, मिनरल, काबोहाइड्रेट और फाइबर पाये जाते हैं।

सावा का नियमित सेवन लिवर को स्वस्थ बनाये रखता है और लिवर सिरोसिस जैसी खतरनाक बिमारियों से बचाव भी करता है।

सावा को आहार में शामिल करने अनेक फायदे मिलते हैं, जैसे कि-

- सांवा का नियमित रूप से सेवन करने से गर्भवती महिलाओं में एनीमिया की समस्या कम हो जाती है। प्रसव के बाद मां के स्तनों का दूध बढ़ता है।
- नियमित रूप से सांवा से बने आहार लेने से इन्सुलिन सिस्टम मजबूत होता है जिससे शरीर की रोग प्रतिरोध क्षमता में वृद्धि होती है।
- नियमित रूप से सांवा से बने आहार लेने से डायबिटीज को कम करने में मदद मिलती है। अग्नाशय के लिए भी काफी अच्छा होता है।
- सांवा उन लोगों के लिए बहुत ही फायदेमंद है जिनको थकान, कमजोरी व हर वक्त नींद आती रहती है। साथ ही जिन व्यक्तियों को एक जगह बैठकर लंबे समय तक काम करना होता है और एनर्जी नहीं रहती उनके लिए भी सांवा एक आदर्श भोजन के रूप में ग्रहण किया जा सकता है।
- सांवा से बने आहार का नियमित सेवन करने से लीवर को मजबूती मिलती है। यह यकृत, गुर्दे और पित्ताशय की थैली की सफाई करता है।
- सांवा का सेवन करने से पीलिया रोग में काफी फायदा होता है। यह पीलिया से जल्द छुटकारा दिलाता है।
- सांवा मिलेट में प्रचुर मात्रा में फाइबर होता है। नियमित रूप से इससे बने आहार लेने से कब्ज की समस्या ठीक हो जाती है।

- सांवा का नियमित सेवन कैंसर के खतरे को कम करता है। सांवा से बने आहार लेने से अल्सर गठन और बड़ी आंत, यकृत व प्लीहा के कैंसर से बचाव होता है।
- सांवा प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत है। इसलिए यह शरीर के निर्माण वृद्धि, विकास, मरम्मत एवं प्रतिरक्षा के रूप में शरीर को रोगप्रतिरोधकता प्रदान करने में महत्वपूर्ण होता है।
- इसमें प्रचुर मात्रा में घुलनशील व अघुलनशील पाचक रेशे होते हैं। रेशे कब्ज को कम करते हैं एवं अच्छे कोलेस्ट्रॉल (एचडीएल) का अनुपात बढ़ाते हैं जिससे वजन नियंत्रित होता है।
- इसमें काबोहाइड्रेट की मात्रा काफी कम होती है व धीमी पाचकता होती है जिसकी वजह से सांवा कम क्रियाशील जीवन शैली वाले एवं मोटापे से ग्रसित लोगों के लिए अत्यंत उपयोगी है।
- सांवा का ग्लूसेमिक इंडेक्स कम होता है। यह रक्त शर्करा एवं लिपिड स्तर को कम करने के लिए काफी प्रभावी है। इसलिए यह मधुमेह एवं हृदय रोग के व्यक्तियों के लिए एक आदर्श आहार बन सकता है।
- सांवा में ग्लूटेन प्रोटीन नहीं पाया जाता है इसलिए यह ग्लूटेन द्वारा होने वाली सेलैक नामक रोग से ग्रसित रोगियों के लिए प्रकृति का वरदान है। इसका उपयोग गेहूं, बाजरा एवं सूजी की जगह किया जा सकता है।

कंगनी

Foxlet Millet

कंगनी या टांगुन को दुनिया का सबसे पुराना मिलेट माना जाता है। मोटे अन्न में दूसरी सबसे अधिक बोई जाने वाली फसल है, खासतौर पर पूर्वी एशिया में। चीन में तो इसे ईसा पूर्व ६००० वर्ष से उगाया जा रहा है। इसे 'चीनी बाजरा' भी कहते हैं। यह एकवर्षीय घास है जिसका पौधा 4-7 फीट ऊंचा होता है। इसका बीज सांवा की तरह होता है। बीज के ऊपर पतला छिलका होता है जिसे उतारने पर हल्का पीलापन लिए सफेद दाना निकलता है जिसे चावल की तरह पकाकर खाते हैं।

कंगनी चीन में उगाया जाने वाला प्रमुख मोटा अन्न है। गरीब उत्तरी क्षेत्रों में तो यही मुख्य भोजन है। अमेरिका तथा यूरोप में इसे चारे, भूसे या पक्षियों के भोजन रूप में उगाया जाता है। यह गर्म मौसम की फसल है, चारे भूसे के रूप में यह 75 दिन में और अन्न के रूप में 90 दिन में तैयार हो जाती है। भारत और रूस में भी इसकी खेती होती है।



कंगनी को कई रूपों में बनाकर खाया जा सकता है, जैसे कि इसका उपमा बनाकर खाया जा सकता है, उबाल कर खा सकते हैं, वेजिटेबल के साथ मिक्स करके खा सकते हैं, खीर बनाकर खाई जाती है, खिचड़ी बनाकर उपयोग किया जा सकता है, ढोकला बनाया जा सकता है, इसको पुलाव बनाया जा सकता है। साउथ इंडियन व्यंजनों में भी इसका इस्तेमाल किया जाता है।

कंगनी में तमाम पोषक तत्व जैसे कि मैग्नीशियम, फाइबर, आयरन, फास्फोरस, कैरोटिन, प्रोटीन, काबोहाइड्रेट, कैल्शियम, विटामिन, राइबोफ्लेविन, थियामिन आदि प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं।

- कंगनी बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए अच्छा भोजन है क्योंकि यह असानी से पच जाता है।
- कंगनी खाने से मूत्रविसर्जन के समय होने वाली जलन से छुटकारा मिलता है।
- कंगनी अतिसार के रोगियों के लिए फायदेमंद होता है।
- कंगनी में फाइबर की मात्रा अधिक होती है। इसलिए इसे खाने से कब्ज के रोग से छुटकारा मिलता है।
- कंगनी में प्रोटीन और आयरन की मात्रा अधिक होती है। इसलिए इसे खाने से एनीमिया रोग दूर होता है।
- कंगनी मिलेट जोड़ों के दर्द को दूर करने में फायदेमंद है।
- कंगनी में एंटीऑक्सीडेंट तत्व होते हैं। जो फ्री रेडिकल्स के प्रभाव को कम करते हैं। जिससे स्वस्थ त्वचा की प्राप्ति होती है।
- कंगनी मिलेट में केरोटिन प्रोटीन होता है। जिससे बालों से संबंधित समस्याओं से छुटकारा मिलता है।
- कंगनी मिलेट में प्लांट लिगनेन पाया जाता है जिससे कैंसर रोग से बचाव होता है।
- कंगनी मिलेट वजन कम करने में भी काफी मददगार है। तनाव दूर कर दिमाग को शांत करता है।

चेना

Proso Millet

चेना को 'पुनर्वा' भी कहते हैं। यह बाजरे की ही एक प्रजाति है। इसे बूमकॉर्न बाजरा नाम से भी जाना जाता है। चीन, भारत, नेपाल, रूस, यूक्रेन, बेलारूस, मध्य पूर्व और संयुक्त राज्य अमेरिका के क्षेत्रों में बड़े पैमाने पर इसकी खेती की जाती है। यह खरीफ की फसल है। इसे सबसे पहले कहा उगाया गया, यह ज्ञात नहीं है, किंतु एक फसल के रूप में यह काकेशिया तथा चीन में 7 हजार वर्ष पूर्व से उत्पादित किया जा रहा है। माना जाता है की इसे स्वतंत्र रूप से उगाया गया होगा। इसे आज भी भारत, रूस, यूक्रेन, मध्य पूर्व एशिया, तुर्की तथा रोमानिया में बड़े पैमाने पर उगाया जाता है। इसे स्वास्थ्य रक्षक माना जाता है। इसमें ग्लूटेन नहीं होने से वे लोग भी इसे प्रयोग कर सकते हैं जिन्हें गेहूँ से एलर्जी हो जाती है।

यह विभिन्न प्रकार की जलवायु में उग जाता है। बहुत कम जल की जरूरत होती है। मुख्य अन्न में यह न्यूनतम जल मांगती है, इसलिए



सूखे क्षेत्रों हेतु यह आदर्श फसल है। इसे उगाने के लिए भी कम समय की जरूरत होती है। इसका पौधा चार फीट तक ऊंचा होता है। बीज गुच्छों में उगते हैं। फसल तैयार होने में 60 से 90 दिन का समय लगता है। चेना देखने में अंडाकार या पानी के बूंद की तरह होता है और इसका रंग सफेद होता है। चेना की कई खासियतें हैं, जैसे कि-

- चेना में प्रचुर मात्रा में पोषक तत्व काबोहाइड्रेट, मैग्नीशियम, प्रोटीन, मैग्निज, कैल्शियम, थियामिन, विटामिन, आयरन, फास्फोरस, फाइबर तथा राइबोफ्लेविन पाए जाते हैं।
- इस अनाज को शरीर बहुत जल्द पचा लेती है क्योंकि इसमें सभी तरह के जरूरी एमिनो एसिड उपलब्ध होते हैं। और इसे भोजन के रूप में लेने के बाद काफी लंबे समय तक भूख नहीं लगती क्योंकि इसमें फाइबर की

मात्रा ज्यादा होता है जिसके वजह से हर वक्त पेट भरा-भरा महसूस होता है और भूख कम लगती है।

- चेना में प्रचुर मात्रा में आयरन, कैल्शियम और प्रोटीन होता है जो एनीमिया की समस्या को दूर करने में आपकी मदद करता है।
- चेना का नियमित रूप से सेवन करने से मानसिक संतुलन ठीक रहता है। साथ ही हाइपरटेंशन, भूलने की बीमारी जैसी समस्याओं से निजात मिलती है। यह आंखों की रोशनी बढ़ाने में भी भूमिका निभाता है।
- चेना के सेवन से डायबिटीज को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। रोग प्रतिरोध क्षमता वृद्धि होती है। ब्लड प्रेशर कम होता है।
- चेना में काफी मात्रा में फाइबर उपलब्ध होता है और फाइबर के सेवन से पाचन ठीक रहता है। भूख भी कम लगती है।
- चेना का इस्तेमाल भारत में ज्यादातर साउथ इंडिया में किया जाता है। इस अनाज से उपमा रेसिपी बहुत अच्छी बनती है। यह एक बहुत ही हेल्दी रेसिपी होती है।
- चेना को पीसकर आटे के तौर पर भी इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे रोटी, पराठा या टिकिया भी बना सकते हैं। यह अन्य अनाज की तुलना में हजम करने में आसान होता है।



कोदो

Kodo Millet

खाद्यान्न फसलों में कोदो भारत का एक प्राचीन अन्न है, जिसे ऋषि अन्न का दर्जा प्राप्त है। ऐसा माना जाता है कि जब महर्षि विश्वामित्र जब सृष्टि की रचना कर रहे थे तो सबसे पहले उन्होंने कोदो अन्न की उत्पत्ति की थी। एक अनुमान के मुताबिक 3,000 साल पहले इसे भारत लाया गया। पश्चिमी अफ्रीका के जंगलों में एक बारहमासी फसल के रूप में उगता है और वहां इसे अकाल भोजन के रूप में जाना जाता है। इसे काउ ग्रास के नाम से भी जाना जाता है। यह एक जल्दी पकने वाली सबसे अधिक सूखा अवरोधी आदिवासी प्रिय फसल है। यह गरीबों की फसल मानी जाती है, क्योंकि इसकी खेती अनुपजाऊ भूमियों में बगैर खाद-पानी के की जाती है। कोदो का पौधा धान के पौधे जैसा ही होता है, लेकिन खास बात यह है कि इसकी खेती में धान से बहुत कम पानी की जरूरत होती है। लेकिन कोदो का पौधा 60-90 सेमी तक ऊंचा व सीधा होता है। कोदो के दानों को चावल के रूप में खाया जाता है और 'भगर के चावल' के नाम पर इसे उपवास में भी खाया जाता है। भारत में कोदो पैदा करने वाले राज्य महाराष्ट्र, उत्तरी कर्नाटक, तमिलनाडु के कुछ भाग, मध्य प्रदेश छत्तीसगढ़ पश्चिम बंगाल के कुछ भाग, बिहार, गुजरात एवं उत्तर प्रदेश है। और यह भारत के अलावा मुख्य रूप से फिलिपींस, वियतनाम, मलेशिया, थाईलैंड और दक्षिण अफ्रीका में उगाया जाता है। यह दिखने में छोटे चावल जैसा होता है। पिछले कुछ सालों में अंतरराष्ट्रीय बाजार में कोदो की मांग बढ़ी है। इसे 'शुगर फ्री चावल' के नाम से जाना जा रहा है।

कोदो को आहार में शामिल करने पर अनेक रोगों से बचा जा सकता है, जैसे कि-

- इसमें प्रोटीन और फाइबर की मात्रा ज्यादा होती है और फैट की मात्रा काफी कम। कोदो को पचाना बहुत ही आसान होता है। इसमें लेसीथिन की अच्छी मात्रा होती है और यह हमारे नर्वस सिस्टम के लिए काफी फायदेमंद रहता है। कोदो में नियासिन, बी6, फोलिक एसिड के साथ-साथ कैल्शियम, आयरन, पोटेशियम, मैग्नीशियम और जिंक जैसे मिनरल्स भी होते हैं।
- कोदो मधुमेह नियंत्रण, गुर्दों और मूत्राशय के लिए लाभकारी है। कोदो हाई ब्लड प्रेशर के रोगियों के लिए रामबाण है। इसमें चावल के मुकाबले कैल्शियम भी 12 गुना अधिक होता है। शरीर में आयरन की कमी को भी यह पूरा करता है। इसके उपयोग से कई पौष्टिक तत्वों की पूर्ति होती है।
- डायबिटीज के मरीजों के लिए भी कोदो बहुत ही बढ़िया है। अगर कोई वजन कम करना चाहता है तो वह भी कोदो को डाइट में शामिल कर सकता है।
- कोदो मिलेट में फाइबर की अच्छी मात्रा है। इस कारण यह भूख को नियंत्रित करता है। इसका ग्लाइसेमिक लोड भी कम है जिससे शरीर में ग्लूकोज एकत्रित नहीं होता।
- महिलाओं में जब माहवारी बंद होते समय कोदो को उत्तम बताया गया है।
- कोदो मिलेट ब्लड प्यूरिफायर का काम करता है। इसके सेवन से रक्त में मौजूद विषाक्त पदार्थ बाहर निकलते हैं।

- कोदो कफ और पित्त दोष को भी शांत करता है। त्वचा संबंधी समस्याएं भी कोदो के सेवन से ठीक होती हैं।
- कोदो को फ्री रेडिकल्स की संख्या कम करने में बहुत प्रभावी देखा गया है। फ्री रेडिकल्स की संख्या कम होने से कैंसर कोशिकाओं की वृद्धि भी नहीं होती है।
- कोदो फाइबर का अच्छा स्रोत है। यह आंत में भोजन को आगे बढ़ाने में मदद करता है। गैस और कब्ज की समस्या नहीं रहती है।
- कोदो बहुत ही सुपाच्य होता है। इसे गर्भवती महिला और एक वर्ष से कम उम्र के बच्चे को भी खिलाया जा सकता है।
- कोदो मिलेट को लिवर और किडनी संबंधी समस्या में खिलाया जाये तो बहुत आराम मिलता है और दोनों स्वस्थ होने लगते हैं।
- कोदो मिलेट में मौजूद फाइटोकेमिकल्स एंटी इन्फ्लेमेटरी गुणों वाले होते हैं। यह जलन को कम करते हैं और घाव को भरने में भी मदद करते हैं।
- कोदो के सेवन से ट्राइग्लिसराइड और कोलेस्ट्रॉल के स्तर में कमी आती है। यह ब्लड प्रेशर को भी सामान्य रखता है।
- कोदो में मौजूद कंपाउंड्स एंटी माइक्रोबियल एक्टिविटी रखते हैं। इसके सेवन से कई प्रकार के बैक्टीरियल ग्रोथ खत्म होते हैं।
- कोदो नर्वस सिस्टम को मजबूती प्रदान करता है। इसके सेवन से अच्छी नींद आती है।
- कोदो मिलेट ग्लूटेन फ्री अनाज है। जिन लोगों को ग्लूटेन एलर्जी है उन्हें इस अनाज का सेवन करना चाहिए।



मोटे अनाजों को बढ़ावा देने के लिए सरकार ने कमी कम्बर

भारत विश्व में मोटे अनाजों के अग्रणी उत्पादकों में एक है और वैश्विक उत्पादों में भारत का अनुमानित हिस्सा लगभग 41 प्रतिशत है। एफएओ के अनुसार वर्ष 2020 में मोटे अनाजों का विश्व उत्पादन 30.464 मिलियन मीट्रिक टन (एमएमटी) हुआ जिसमें भारत का हिस्सा 12.49 एमएमटी था, जो कुल मोटा अनाज उत्पादन का 41 प्रतिशत है।

पौष्टिक अनाजों के शिपमेंट को बढ़ावा देने के लिए वाणिज्य और उद्योग मंत्रालय ने अपनी कृषि निर्यात संवर्धन संस्था, कृषि और प्रसंस्कृत खाद्य उत्पाद निर्यात विकास प्राधिकरण (एपीईडीए) के माध्यम से दिसंबर 2022 से पूरे विश्व में भारतीय मोटे अनाजों के निर्यात को बढ़ावा देने के लिए एक विस्तृत रणनीति तैयार की है।

मोटे अनाज को बढ़ावा देने का कार्यक्रम 5 मार्च, 2021 को संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा वर्ष 2023 को अंतर्राष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष घोषित किए जाने के भारत के प्रस्ताव के परिप्रेक्ष्य में आया है। भारत के प्रस्ताव को 72 देशों ने समर्थन दिया था। सरकार अंतर्राष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष का आयोजन घरेलू और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर कर रही है, ताकि मोटे अनाजों तथा इसके मूल्यवर्धित उत्पादों को पूरे विश्व में लोकप्रिय बनाया जा सके और इसे जन आंदोलन बनाया जा सके।

भारतीय मोटे अनाजों के निर्यात को बढ़ावा

देने के लिए केन्द्र ने 16 अंतर्राष्ट्रीय व्यापार एक्सपो तथा क्रेता-विक्रेता बैठकों में निर्यातकों, किसानों और व्यापारियों की भागीदारी में सहायता देने की योजना बनाई है।

मोटे अनाजों को प्रोत्साहित करने की भारत की सुदृढ़ नीति के अनुसार भारतीय मोटे अनाजों की ब्रांडिंग और प्रचार में विदेश स्थित भारतीय मिशनों का सहयोग लिया जाएगा, अंतर्राष्ट्रीय शेफ्स (रसोइयों) के साथ-साथ डिपार्टमेंटल स्टोर, सुपर मार्केट तथा हाइपर मार्केट जैसे संभावित खरीदारों की पहचान की जाएगी, ताकि बी2बी बैठक की जा सके और प्रत्यक्ष रूप से संपर्क किया जा सके।

इसके अतिरिक्त लक्षित देशों के भारत स्थित विदेशी मिशनों के राजदूतों तथा संभावित आयातकों को 'रेडी टू ईट' मोटे अनाज उत्पादों सहित विभिन्न मोटे अनाज उत्पादों को दिखाने और बी2बी बैठकों में सहायता के लिए आमंत्रित किया जाएगा।

एपीईडीए ने दक्षिण अफ्रीका, दुबई, जापान,

दक्षिण कोरिया, इंडोनेशिया, सऊदी अरब, सिडनी, बेल्जियम, जर्मनी, ब्रिटेन तथा अमेरिका में मोटे अनाजों को बढ़ावा देने के कार्यक्रम बनाए हैं। एपीईडीए इसके लिए कुछ महत्वपूर्ण फूडशो, क्रेता-विक्रेता बैठकों और रोड शो में भारत के विभिन्न हितधारकों की भागीदारी में सहायता करेगा।

भारतीय मोटे अनाजों को प्रोत्साहित करने के भाग के रूप में एपीईडीए ने गुलफूड 2023, फूडेक्स, सोल फूड एंड होटल शो, सउदी एग्रो फूड, सिडनी (ऑस्ट्रेलिया) के फाइन फूड शो, बेल्जियम के फूड और बेवरिज शो, जर्मनी के बायोफैक और अनुगा फूड फेयर, सेन फ्रैंसिस्को के विंटर फैंसी फूड शो जैसे वैश्विक प्लेटफॉर्मों पर मोटे अनाजों और उसके मूल्यवर्धित उत्पादों को दिखाने की योजना बनाई है।

भारत विश्व में मोटे अनाजों के अग्रणी उत्पादकों में एक है और वैश्विक उत्पादों में भारत का अनुमानित हिस्सा लगभग 41 प्रतिशत है। एफएओ के अनुसार वर्ष 2020 में मोटे

मिलेट्स को बढ़ावा देने के लिए कृषि विभाग एवं नेफेड मिलकर करेंगे काम



इंटरनेशनल ईयर ऑफ मिलेट्स (आईवाईओएम)-2023 की पहल को ध्यान में रखते हुए कृषि और किसान कल्याण विभाग तथा भारतीय राष्ट्रीय कृषि सहकारी विपणन संघ लिमिटेड (नेफेड) मिलेट्स (मोटे अनाज) आधारित उत्पादों के प्रचार और विपणन के लिए मिलकर काम करेंगे। आईवाईओएम-2023 पूरे विश्व में मनाया जाएगा। भारत

विश्व मानचित्र पर पोषक अनाजों को वापस लाने के लिए काम कर रहा है। ये संगठन पूरे देश में अधिकतम मूल्य निर्माण और मोटे अनाज आधारित उत्पादों के लिए समर्थन, संगठित प्रचार, बाजार और प्रभावी बाजार संबंध स्थापित करेंगे।

कृषि और किसान कल्याण विभाग और नेफेड कुछ प्रमुख क्षेत्रों जैसे मूल्यसंवर्धित मोटे अनाज आधारित उत्पादों के निमाताओं/प्रोसेसरों को परामर्श सहायता उपलब्ध कराना, इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ मिलेट्स रिसर्च (आईआईएमआर) के पैनाल में शामिल स्टार्ट-अप सहित अन्य स्टार्ट-अप की ऑन-बोर्डिंग, विशेष रूप से मोटे अनाज आधारित उत्पादों की एक श्रृंखला विकसित करने के लिए एफपीओ का गठन, नेफेड बाजार भंडारण और नेफेड से जुड़े अन्य संस्थानों के साथ-साथ दिल्ली और एनसीआर के विभिन्न स्थानों पर मोटे अनाज आधारित वेंडिंग मशीनों की स्थापना के माध्यम से मोटे अनाज आधारित उत्पादों को बढ़ावा देना, विपणन करना तथा मोटे अनाज आधारित वस्तुओं पर ध्यान केंद्रित करने में सहयोग और सहायता प्रदान करेंगे।

अनाजों का विश्व उत्पादन 30.464 मिलियन मीट्रिक टन (एमएमटी) हुआ जिसमें भारत का हिस्सा 12.49 एमएमटी था, जो कुल मोटा अनाज उत्पादन का 41 प्रतिशत है। भारत ने 2021-22 में मोटा अनाज उत्पादन में 27 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की, जबकि 2020-21 में यह 15.92 एमएमटी था।

भारत के शीर्ष पांच मोटा अनाज उत्पादक राज्य हैं- राजस्थान, महाराष्ट्र, कर्नाटक, गुजरात और मध्य प्रदेश। मोटा अनाज निर्यात का हिस्सा कुल उत्पादन का एक प्रतिशत है। भारत के मोटे अनाज के निर्यात में मुख्य रूप से संपूर्ण अनाज है जबकि मोटे अनाजों के प्रोसेस्ड उत्पादों का निर्यात बहुत कम है। लेकिन अनुमान है कि वर्ष 2025 तक मोटे अनाज का बाजार वर्तमान 9 बिलियन डॉलर से बढ़कर 12 बिलियन डॉलर हो जाएगा।

केंद्र ने भारतीय मोटे अनाजों और इसके मूल्य वर्धित उत्पादों को प्रोत्साहित करने के लिए प्रत्येक लक्षित देश पर 30 ई-कैटलॉग विकसित किए हैं। इनमें विभिन्न किस्म के भारतीय मोटे अनाजों और निर्यात के लिए उनके मूल्य वर्धित उत्पादों की श्रृंखला, सक्रिय निर्यातकों, स्टार्टअप, एफपीओ और आयातक/खुदरा श्रृंखला/हाइपर मार्केट्स आदि की जानकारी होगी और इसे विदेश स्थित भारतीय दूतावास, आयातकों, निर्यातकों, स्टार्टअप और हितधारकों को भेजा जाएगा।

सरकार रेडी टू ईट (आरटीई) तथा रेडी टू सर्व (आरटीएस) श्रेणी में नूडल्स, पास्ता, ब्रेकफास्ट सीरियल्स मिक्स, बिस्कुट, कुकीज, स्नैक्स, मिठाई जैसे मूल्यवर्धित उत्पादों के निर्यात प्रोत्साहन के लिए स्टार्टअप को भी सक्रिय कर रही है।

केन्द्र की मोटा अनाज रणनीति के अनुसार लुलु ग्रुप, कैरेफोर, अल जजीरा, अल माया, वॉलमार्ट जैसे प्रमुख अंतर्राष्ट्रीय खुदरा सुपरमार्केट को जोड़ा जाएगा, ताकि मोटे अनाज की ब्रांडिंग और संवर्धन के लिए मिलेट कार्नर स्थापित किए जा सकें।

केन्द्र की मोटा अनाज रणनीति के अनुसार लुलु ग्रुप, कैरेफोर, अल जजीरा, अल माया, वॉलमार्ट जैसे प्रमुख अंतर्राष्ट्रीय खुदरा सुपरमार्केट को जोड़ा जाएगा, ताकि मोटे अनाज की ब्रांडिंग और संवर्धन के लिए मिलेट कार्नर स्थापित किए जा सकें।

एपीईडीए ने अपनी वेबसाइट पर मोटे अनाजों के लिए एक अलग सेक्शन भी बनाया है और हितधारकों की सूचना के लिए देश-वार और राज्य-वार ई-कैटलॉग अपलोड किए गए हैं।

सरकार ने अंतर्राष्ट्रीय बाजार में मोटे अनाजों और उनके मूल्यवर्धित उत्पादों को बढ़ावा देने के लिए आईसीएआर के भारतीय बाजार अनुसंधान

संस्थान (आईआईएमआर), हैदराबाद, आईसीएमआर-राष्ट्रीय पोषण संस्थान, हैदराबाद सीएसआईआर-केंद्रीय खाद्य प्रौद्योगिकी अनुसंधान संस्थान (सीएफटीआरआई), मैसूर और किसान उत्पादक संगठनों (एफपीओ) के सहयोग से पांच वर्षीय रणनीतिक योजना तैयार करना प्रारंभ कर दिया है।

केंद्र ने मोटे अनाज सहित संभावित उत्पादों के निर्यात को गति देने तथा पौष्टिक अनाजों की सप्लाई श्रृंखला में आने वाली बाधाओं को दूर करने के लिए पौष्टिक अनाज निर्यात संवर्धन फोरम बनाया है।

चावल और गेहूँ जैसे अधिक खपत वाले अनाजों की तुलना में मोटे अनाजों के पौष्टिक मूल्य अधिक होते हैं। मोटे अनाज कैल्शियम, आयरन और फाइबर से भरपूर होते हैं और बच्चों के विकास के लिए आवश्यक पोषक तत्वों को पूरा करने में मदद करते हैं। इसलिए शिशु आहार और पोषण उत्पादों में मोटे अनाजों का उपयोग बढ़ रहा है।

डीजीसीआईएस के डाटा के अनुसार, वित्त वर्ष 2021-22 में मोटे अनाजों के निर्यात में भारत ने 8.02 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की है, क्योंकि 159,332.16 मीट्रिक टन मोटे अनाज का निर्यात हुआ, जबकि पिछले वर्ष इसी अवधि के दौरान मोटे अनाज का निर्यात 147,501.08 मीट्रिक टन था।

भारत जिन प्रमुख देशों को मोटे अनाज का निर्यात करता है उनमें संयुक्त अरब अमीरात, नेपाल, सऊदी अरब, लीबिया, ओमान, मिस्र, ट्यूनीशिया, यमन, ब्रिटेन तथा अमेरिका हैं। भारत द्वारा निर्यात किए जाने वाले प्रमुख मोटे अनाजों में बाजरा, रागी, कनेरी, ज्वार और कुट्टू शामिल हैं। ●



वर्ष 2022-23 के लिए 3235.54 लाख टन खाद्यान्न उत्पादन अनुमानित

केन्द्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय द्वारा कृषि वर्ष 2022-23 के लिए मुख्य फसलों के उत्पादन के दूसरे अग्रिम अनुमान जारी कर दिए गए हैं। केन्द्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री नरेंद्र सिंह तोमर ने बताया कि वर्तमान कृषि वर्ष में 3235.54 लाख टन खाद्यान्न उत्पादन का अनुमान है। उन्होंने कहा कि कृषि क्षेत्र दिन प्रतिदिन किसानों की अथक मेहनत, वैज्ञानिकों की कुशलता व प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में सरकार की किसान हितैषी नीतियों के कारण विकसित हो रहा है।

दूसरे अग्रिम अनुमानों के अनुसार, 2022-23 के लिए मुख्य फसलों के अनुमानित उत्पादन इस प्रकार है:

खाद्यान्न - 3235.54 लाख टन (रिकॉर्ड)

- चावल - 1308.37 लाख टन (रिकॉर्ड)
- गेहूं - 1121.82 लाख टन (रिकॉर्ड)
- पोषक/मोटे अनाज- 527.26 लाख टन
- मक्का - 346.13 लाख टन (रिकॉर्ड)
- जौ - 22.04 लाख टन (रिकॉर्ड)
- कुल दलहन - 278.10 लाख टन (रिकॉर्ड)
- चना - 136.32 लाख टन (रिकॉर्ड)
- मूंग - 35.45 लाख टन (रिकॉर्ड)
- तिलहन - 400.01 लाख टन (रिकॉर्ड)
- मूंगफली - 100.56 लाख टन
- सोयाबीन - 139.75 लाख टन
- रेपसीड एवं सरसो - 128.18 लाख टन (रिकॉर्ड)

- कपास - 337.23 लाख गांठें (प्रति गांठ 170 कि.ग्रा.)
- गन्ना - 4687.89 लाख टन (रिकॉर्ड)
- पटसन एवं मेस्ता- 100.49 लाख गांठें (प्रति गांठ 180 कि.ग्रा.)
- वर्ष 2022-23 के लिए दूसरे अग्रिम अनुमानों के अनुसार, देश में कुल खाद्यान्न उत्पादन रिकॉर्ड 3235.54 लाख टन अनुमानित है, जो पिछले वर्ष 2021-22 की तुलना में 79.38 लाख टन अधिक है।
- वर्ष 2022-23 के दौरान चावल का कुल उत्पादन (रिकॉर्ड) 1308.37 लाख टन अनुमानित है। यह पिछले वर्ष की तुलना में 13.65 लाख टन अधिक है।
- देश में गेहूं का उत्पादन (रिकॉर्ड) 1121.82 लाख टन अनुमानित है, जो पिछले वर्ष के उत्पादन की तुलना में 44.40 लाख टन अधिक है।
- वर्ष 2022-23 के दौरान देश में मक्का का उत्पादन रिकॉर्ड 346.13 लाख टन अनुमानित है, जो पिछले वर्ष के 337.30 लाख टन उत्पादन की तुलना में 8.83 लाख टन अधिक है।
- श्रीअन्न (पोषक-अनाज) का उत्पादन 527.26 लाख टन अनुमानित है, जो पिछले वर्ष के उत्पादन की तुलना में 16.25 लाख टन अधिक है।
- मूंग का उत्पादन 35.45 लाख टन के नए

रिकॉर्ड पर अनुमानित है, जो पिछले वर्ष के उत्पादन की तुलना में 3.80 लाख टन अधिक है।

- वर्ष 2022-23 के दौरान कुल दलहन उत्पादन 278.10 लाख टन अनुमानित है जो पिछले वर्ष के 273.02 लाख टन उत्पादन की तुलना में 5.08 लाख टन एवं विगत पांच वर्षों के औसत दलहन उत्पादन की तुलना में 31.54 लाख टन अधिक है।
- सोयाबीन तथा रेपसीड एवं सरसो का उत्पादन क्रमशः 139.75 लाख टन एवं 128.18 लाख टन अनुमानित है जो पिछले वर्ष 2021-22 के उत्पादन की तुलना में क्रमशः 9.89 लाख टन और 8.55 लाख टन अधिक है।
- वर्ष 2022-23 के दौरान देश में कुल तिलहन उत्पादन रिकॉर्ड 400.01 लाख टन अनुमानित है, जो पिछले वर्ष तुलना में 20.38 लाख टन अधिक है।
- वर्ष 2022-23 के दौरान देश में गन्ने का उत्पादन रिकॉर्ड 4687.89 लाख टन अनुमानित है। 2022-23 के दौरान गन्ने का उत्पादन पिछले वर्ष के उत्पादन की तुलना में 293.65 लाख टन अधिक है।
- कपास का उत्पादन 337.23 लाख गांठें (प्रति गांठ 170 किग्रा) तथा पटसन एवं मेस्ता का उत्पादन 100.49 लाख गांठें (प्रति गांठ 180 किग्रा) अनुमानित है।



मछली उत्पादन में तेजी से बढ़ते कदम

2014 में जब प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देश के किसानों की आय दोगुनी करने का संकल्प उठाया तो पहली बार इसमें हरित क्रांति और श्वेत क्रांति के साथ नीली क्रांति यानी मत्स्य पालन को भी शामिल किया गया... और 10 सितंबर 2020 को 'आत्मनिर्भर भारत' के तहत मत्स्य पालन के क्षेत्र में आजादी के बाद की सबसे बड़ी योजना की शुरुआत प्रधानमंत्री मत्स्य संपदा योजना के रूप में की गई। उद्देश्य था, 5 साल में 20 हजार करोड़ रुपये से ज्यादा के निवेश के साथ इस सेक्टर की सूरत बदलने का। दो साल में इस योजना ने मत्स्य पालन सेक्टर में उत्पादन से लेकर निर्यात तक अहम योगदान दिया है।

विश्व के सबसे बड़े झींगा उत्पादक और विश्व में दूसरे सबसे बड़े मछली उत्पादक देश, भारत के मत्स्य क्षेत्र में मुनाफे की भरपूर संभावनाएं हैं। उसी उद्देश्य से 2015 में शुरू नीली क्रांति योजना और 2020 में 20 हजार 50 करोड़ रुपये के निवेश वाली प्रधानमंत्री मत्स्य संपदा योजना से मछली उत्पादन में तेजी से वृद्धि हो रही है। नई तकनीक, आर.ए.एस., बायोप्लॉक और केज कल्चर जैसे नए तरीकों से मछली की उत्पादकता बढ़ाई जा रही है। योजना में मछली किसानों और कारोबार से जुड़े लोगों की सुरक्षा के लिए उनका बीमा, देश में पहली बार मछली उद्योग से जुड़े जहाजों का भी बीमा शुरू हुआ है। इसके साथ ही सजावटी मछली पालन और समुद्री खरपतवार संवर्धन से महिलाओं का सशक्तीकरण हो रहा है।

आजादी के बाद जिन सेक्टर पर अधिक ध्यान नहीं दिया गया, उसमें मछली पालन का सेक्टर भी शामिल था। आजादी के बाद से 2014 तक सिर्फ 3682 करोड़ रु. का निवेश

इस सेक्टर में किया गया, जबकि 2014 से 2024-25 तक पीएम मत्स्य संपदा योजना, नीली क्रांति योजना और फिशरीज इंफ्रास्ट्रक्चरल डेवलपमेंट फंड सहित 30,572 करोड़ रु. अनुमानित खर्च के साथ तेजी से काम चल रहा है। अकेले पीएमएसवाई से 55 लाख लोगों के लिए नए रोजगार सृजन का लक्ष्य 2025 तक रखा गया है।

भारत में मछली पालन और जलीय कृषि के लिए मौजूद क्षेत्र और विशाल संभावनाओं से संपन्न व्यवस्था का ही असर है कि सी-फूड का जो निर्यात 2020-21 में 1.15 मिलियन मीट्रिक टन था वो 2021-22 में बढ़कर 1.51 मिलियन मीट्रिक टन हो गया है। भारत विश्व में 112 देशों को सी-फूड निर्यात करता है और विश्व में सी-फूड का चौथा सबसे बड़ा निर्यातक है। संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 2022 को

'कारीगर मत्स्य पालन और जलीय कृषि के अंतर्राष्ट्रीय वर्ष' के रूप में घोषित किया है। ऐसे में मछली पालन शुरू करने के लिए सब्सिडी, महिलाओं और अनुसूचित जाति को इस सेक्टर में व्यवसाय शुरू करने के लिए 60% अनुदान वाली प्रधानमंत्री मत्स्य संपदा योजना का उपयोग करके नीली क्रांति को गति दें और अपनी सामाजिक आर्थिक स्थिति में सुधार करने के साथ ही मछली उत्पादन में देश को नंबर-एक बनाने के संकल्प को ध्यान में रखकर योगदान दें। ●

देश में बढ़ रहा है मत्स्य उत्पादन

2016-2017	114.31 लाख टन
2017-2018	127.04 लाख टन
2018-2019	135.73 लाख टन
2019-2020	141.64 लाख टन
2020-2021	147.25 लाख टन
2021-2022	161.87 अंतरिम



प्रधानमंत्री किसान मानधन योजना

विकास तभी संभव है जब देश के हर नागरिक के आज के साथ उसका कल भी सुरक्षित हो। इसी सोच के साथ केंद्र सरकार उन जरूरतमंदों को सामाजिक सुरक्षा के साथ भविष्य में आर्थिक आत्मनिर्भरता की ओर ले जाने का प्रयास कर रही है, जिनके बारे में पहले कभी सोचा नहीं गया। इन जरूरतमंदों में शामिल हैं, किसान, व्यापारी और स्वरोजगार वाले वे लोग, जिन्हें एक उम्र के बाद आर्थिक अनिश्चितता घेर लेती थी। प्रधानमंत्री किसान मानधन योजना एवं व्यापारी और स्वरोजगार वाले व्यक्तियों के लिये राष्ट्रीय पेंशन योजना के जरिए इन्हें मिली भविष्य की मुस्कान। 12 सितंबर 2019 को शुरू की गई ये दोनों योजनाएं इस वर्ष पूरा कर रही हैं अपनी सफलता का तीसरा साल...

किसान, व्यापारी और समाज के अलग-अलग वर्गों के लिए अक्सर सरकारें योजनाएं बनाती रही हैं। ये योजनाएं उनके वर्तमान को तो संवारने का काम करती हैं, लेकिन एक उम्र के बाद जब वे मेहनत करने की स्थिति में नहीं होते, तब आर्थिक अनिश्चितता के दौर में फंस जाते हैं। यही वजह है कि किसान, व्यापारी और स्वरोजगार करने वाले इन लोगों के वर्तमान के साथ उनका भविष्य भी आर्थिक रूप से सुरक्षित हो, इस सोच की शुरुआत हुई रांची में 12 सितंबर 2019 को। इस दिन प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 5 करोड़ लघु और सीमांत किसानों का

जीवन सुरक्षित करने और ऐसे किसानों को 60 वर्ष की आयु होने पर न्यूनतम 3,000 रुपये प्रति माह पेंशन उपलब्ध कराने के लिए प्रधानमंत्री किसान मानधन योजना का शुभारंभ किया। उसी दिन प्रधानमंत्री ने व्यापारियों और स्वरोजगार में लगे व्यक्तियों के लिए राष्ट्रीय पेंशन योजना की भी शुरुआत की, जिसका उद्देश्य छोटे व्यापारियों और स्वरोजगार में लगे व्यक्तियों को 60 वर्ष की आयु होने पर न्यूनतम 3,000 रुपये प्रति माह पेंशन उपलब्ध कराना है। लगभग 3 करोड़ छोटे व्यापारी इस योजना का लाभ लेकर लाभान्वित हो सकेंगे।

प्रधानमंत्री किसान मानधन योजना

- प्रधानमंत्री किसान मानधन योजना स्वैच्छिक और योगदान आधारित है। 60 साल की आयु के बाद किसानों को 3,000 रुपये प्रति महीने पेंशन देने का प्रावधान किया गया है। इसके लिए किसानों को 55 से 200 रुपये प्रति महीने का योगदान देना होगा। किसान द्वारा दी जाने वाली राशि के बराबर की धनराशि का योगदान केंद्र सरकार करेगी। योजना से जुड़ने के समय उनकी आयु के आधार पर धनराशि का निर्धारण किया गया है।
- पति और पत्नी अलग-अलग इस योजना का लाभ उठा सकते हैं। भारतीय जीवन बीमा निगम को पेंशन कोष का फंड मैनेजर नियुक्त किया गया है। निगम पेंशन भुगतान के लिए जवाबदेह होगा। योगदानकर्ता की मृत्यु होने पर जीवन साथी शेष योगदान देकर योजना को जारी रख सकते हैं और पेंशन का लाभ ले सकते हैं।

- यदि पति या पत्नी योजना को जारी नहीं रखना चाहते हैं तो ब्याज सहित कुल योगदान राशि का भुगतान कर दिया जाएगा। यदि पति या पत्नी नहीं है तो नामित व्यक्ति को ब्याज सहित योगदान राशि का भुगतान कर दिया जाएगा।
- यदि लाभार्थी कम से कम 5 साल तक नियमित योगदान देते हैं और इसके बाद योजना को छोड़ना चाहते हैं तो ऐसी स्थिति में एलआईसी बैंक की बचत खाता ब्याज दर के आधार पर ब्याज सहित धनराशि का भुगतान करेगी।
- साझा सेवा केंद्रों के जरिये इस योजना का पंजीकरण किया जा सकता है। पंजीयन निःशुल्क है। सरकार इन सेवा केंद्रों को प्रति पंजीयन 30 रुपये का भुगतान करती है। आप खुद भी रजिस्ट्रेशन कर सकते हैं और इसके लिए आपको योजना की आधिकारिक वेबसाइट maandhan.in पर जाना होगा।
- शिकायत के समाधान के लिए एक शिकायत निवारण व्यवस्था भी बनाई गई है। जिसमें एलआईसी, बैंक और सरकार के प्रतिनिधि शामिल होते हैं। किसान पेंशन योजना के लिए आधार कार्ड, आयु प्रमाण पत्र, आय प्रमाण पत्र और बैंक में खाता होना जरूरी है।

पात्रता की शर्तें

- प्रधानमंत्री किसान मानधन योजना का लाभ ऐसे छोटे और सीमांत किसान ले सकते हैं जिसकी आयु 18 से 40 वर्ष के बीच हो।
- जिसके पास 2 हेक्टेयर या इससे कम की कृषि योग्य जमीन हो।



करामाती कंडाली

व्योमेश चन्द्र जुगरान

वर्ष 1981 के बहुचर्चित गढ़वाल उपचुनाव के नायक एचएन बहुगुणा के बाद लोगों की जुबान पर जो दूसरा नाम था और जिसकी गूंज बीबीसी जैसे समाचार माध्यमों तक सुनाई दी थी, वह थी- कंडाली यानी बिच्छू घास। तत्कालीन प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी के लिए नाक की लड़ाई बन चुके इस उपचुनाव में कांग्रेस की शह पर पंजाब और हरियाणा से गढ़वाल भेजे गए 'बूथ लुटेरों' ने जब गांव-गांव फैलकर मतपेटियों को लूटने का सिलसिला शुरू किया तो गांव वालों ने उनकी धुनाई कंडाली के गुच्छों से की। पहाड़ के चपे-चपे पर उगने वाले इस जंगली झाड़ के

आगे लुटेरों के लाठी-डंडे और अन्य हथियार धरे रह गए। वे बदन पर कंडाली की झपाक खाते ही सब कुछ छोड़कर भाग खड़े हुए। उनसे छूटे हथियार और लूटे गए मतपत्रों के अकाट्य सबूतों के कारण ही तत्कालीन निर्वाचन आयुक्त शकधर गणेशन को चुनाव रद्द कर नए सिरे से अधिसूचना जारी करनी पड़ी थी।

आखिर कंडाली की करामात का राज क्या था। जी हां, इस पौधे के तने और पत्तियों पर गहरी चुभन वाले असंख्य छोटे-बड़े कांटे पाए जाते हैं जो स्पर्श मात्र से मनुष्य के बदन पर किसी बिच्छू के डंक जैसा प्रहार करते हैं। अपने पहाड़ में इसे सिसौण भी कहते हैं। वैसे इसका अंग्रेजी नाम Stinging Nettle और विज्ञान जगत में *Urtica*

Diocia है। कंडाली के कांटों में कई तरह के रसायन और एसिड पाये जाते हैं और मार यदि तेज हो तो बदन पर फौरन फफोले उग आते हैं।

लेकिन यह पौधा जितना खूंखार है, औषधि और भेषज के लिहाज से उतना ही अनूठा भी। इसीलिए इसने वैज्ञानिकों का ध्यान अपनी ओर खींचा है और हाल के सालों में इस पर तमाम तरह के शोध हुए हैं। शोधों का ही परिणाम है कि आज कंडाली के रेशों से न सिर्फ रस्सियां, जूते, जैकेट और अन्य वस्त्र तैयार किए जा रहे हैं, बल्कि इसकी पत्तियां स्वादिष्ट रैसिपी और हर्बल चाय के रूप में ख्याति पा रही हैं। यहां तक कि ऊंची कीमत वाली यह चाय विदेशों तक में निर्यात हो रही है। उत्तराखंड सरकार खासकर हर्बल चाय के लिए कुटीर उद्यम के रूप में कंडाली के उपयोग को बढ़ावा दे रही है। ऐसी चाय उत्पादन इकाइयां अपने उत्पाद लेकर बाजार में बेच रही हैं और उन्हें अच्छा मुनाफा हो रहा है। हालांकि अभी भी इस पौधे के बहुआयामी उपयोग को शोध होना है।

गांवों में स्थानीय निवासी अपनी आवश्यकता के अनुरूप कंडाली का पारंपरिक उपयोग करते आए हैं। इसकी पत्तियों और तनों को सुखाकर पशुचारे के लिए उपयोग किया जाता है। गांवों में लोग कंडाली की कोमल पत्तियों को साग के रूप में पकाकर खाते आए हैं। इसकी तासीर गर्म मानी जाती है, लिहाजा ठंड के मौसम में यह रोग प्रतिरोधक का काम करती है। इसकी जड़ का सत्त दर्द निवारक माना गया है और घावों की जल्द हीलिंग में भी कारगर है। खून की कमी जैसी रोगों को दूर करने में भी कंडाली की जड़ उपयोगी मानी जाती है। ●

अमृत उद्यान

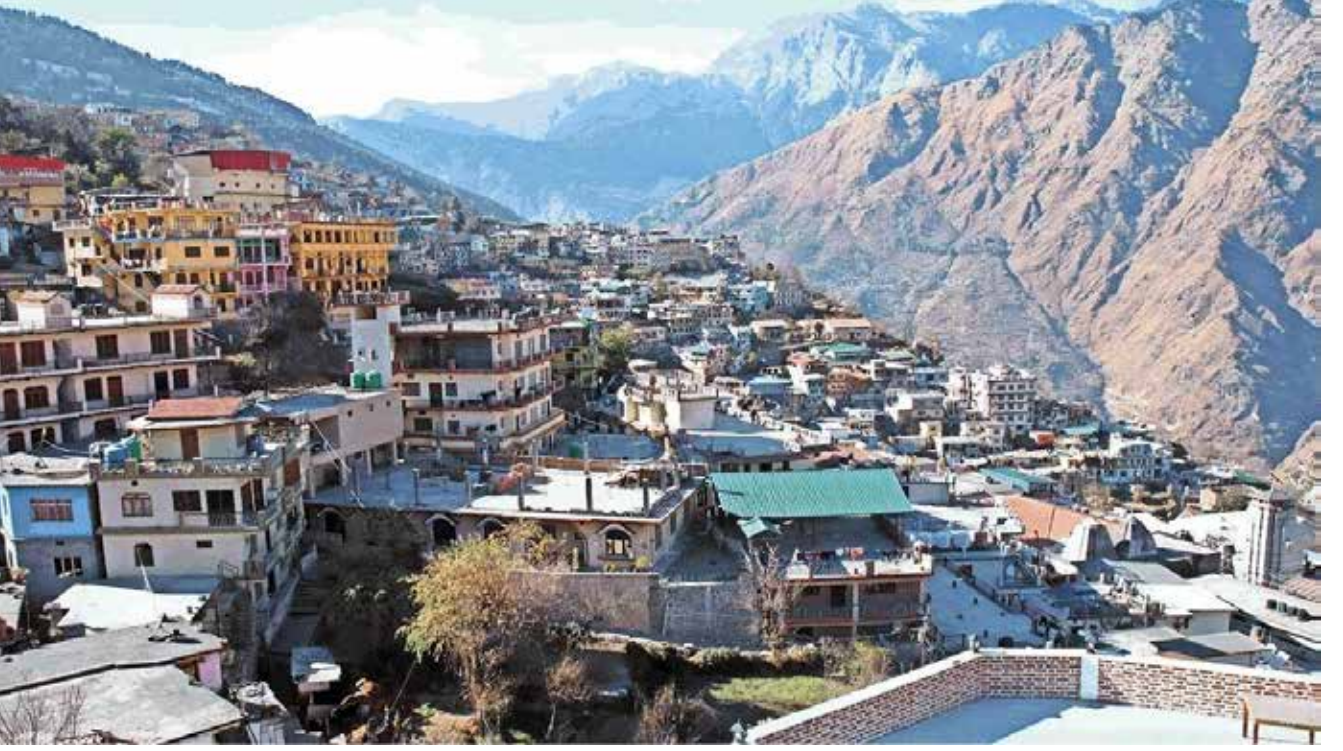
नई दिल्ली में राष्ट्रपति भवन के पीछे के भाग में स्थित 'अमृत उद्यान' अपने किस्म का अकेला ऐसा उद्यान है, जहां विश्वभर के रंग-बिरंगे फूलों की छटा देखने को मिलती है। यहां विविध प्रकार के फूलों और फलों के पेड़ों का संग्रह है। अमृत उद्यान वसंत ऋतु में एक माह के लिये पर्यटकों के लिए खुलता है। इसका नाम पहले मुगल गार्डन हुआ करता था जिसे राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने अमृत उद्यान कर दिया। आजादी के 75 वर्ष पूरे होने के मौके पर मनाए जा रहे 'अमृत महोत्सव' के अवसर पर 'अमृत उद्यान' नाम रखने का फैसला लिया गया।

इस उद्यान की परिकल्पना ब्रिटिश वास्तुकार सर एडविन लुटियंस ने लेडी हार्डिंग के आदेश पर की थी। 13 एकड़ में फैले इस उद्यान में



ब्रिटिश शैली के साथ मुगल शैली का मिश्रण दिखाई देता है। यह उद्यान चार भागों में बंटा हुआ है और चारों एक-दूसरे से भिन्न एवं अनुपम हैं। यहां कई छोटे-बड़े बगीचे हैं। मुगल उद्यान में अनेक प्रकार के फूल देखे जा सकते हैं जिसमें

गुलाब, गेंदा, स्वीट विलियम आदि शामिल हैं। इस बाग में फूलों के साथ-साथ जड़ी-बूटियां और औषधियां भी उगाई जाती हैं। इनके लिये एक अलग भाग बना हुआ है, जिसे औषधि उद्यान कहते हैं। ●



अनियोजित विकास का जोशीमठ

हिमालय में दिनोंदिन बढ़ रही आपदाओं का जिम्मेदार मानवीय दखल और अनियंत्रित विकास है। मानवीय गतिविधियों में बेतहासा वृद्धि के कारण हिमालय का जल चक्र पूरी तरह बिगड़ चुका है। राज्य के 45 प्रतिशत झरने, नौले-धारे, छोटी नदियां पूरी तरह सूख चुकी हैं। 21 प्रतिशत नदियां, नौले-धारे मौसमी यानी बरसाती हो गये हैं।

नीरज जोशी

पिछले एक महीने से अधिक समय से जोशीमठ के जगह-जगह से दरकने पर मचा शोर अभी थमा नहीं है। ढेर सारी लानत-मलानत के बाद अब बचने-बचाने के त्वरित समाधान तलाश जा रहे हैं। हालांकि जोशीमठ की धरती का फटना अभी भी रुका नहीं है, दरारें आये दिन खाई की तरह बढ़ती जा रही हैं। कहते हैं दरकना और भूस्खलन होना पहाड़ों की नियति है, ऐसे कितने दर्जन जोशीमठ अकेले उत्तराखंड हिमालय की गोद में छुपे हैं यह सभी को मालूम है। उनको भी जो करोड़ों की आबादी को पहाड़ों का सीना छलनी कर हिमालय के उतुंग शिखरों तक पहुंचाने पर आमदा हैं और उन्हें भी जो नदियों को कई किलोमीटर लम्बी सुरंगों में फंसा कर कार्बन क्रेडिट जुटाने के लिए पनबिजली परियोजनाएं लगा रहे हैं। इसलिए इस बात को ज्यादा तवज्जो नहीं दी जा रही है कि जोशीमठ किस बबादी तक पहुंचेगा। जोशीमठ में दरारें पिछले कई वर्ष से आ रही थीं। एकाध साल से तो मीडिया में भी इस तरह की खबरें नमूदार हो रही थीं लेकिन शासन तब तक नहीं माना जब

तक लोगों के घर नहीं दरके और स्थिति नियंत्रण से बाहर होती नहीं दिखी। हमारे शासकों और नीति नियंताओं का हिमालय की इस बेतरतीब और जानलेवा टूटफूट को लेकर इतना निरपेक्ष हो जाना इस बात का भी प्रमाण है कि हमने उत्तराखंड व अन्य हिमालय के राज्यों में आने वाली आपदा को उसका स्वभाव मान लिया है। जोशीमठ की धरती भले ही दरक रही हो, लोगों के आसियाने, खेत-खलिहान और बसासत भले ही दांव पर लग चुकी हो लेकिन वहां अभी तक जानमाल का नुकसान नहीं हुआ है। हमारा तंत्र इस नुकसान का आदी हो चुका है। अभी कुछ साल पहले ही केदारनाथ की वह भयावह आपदा आई थी जैसी हिमालय के इतिहास में इससे पहले कभी नहीं आई जो हजारों लोग और हजारों मवेशी लील गई थी। इसके अलावा भी उत्तराखंड ने पिछले दो-तीन दशक में इतनी भयावह और मारक त्रासदियां देखी हैं कि जोशीमठ की बबादी उनके सामने कहीं नजर नहीं आती। केदारनाथ आपदा के समय सरकार का फौरी अनुमान था कि इस आपदा में जानमाल के अतिरिक्त तेरह हजार करोड़ की क्षति हुई। अक्टूबर 1991 में आये उत्तरकाशी भूकंप ने

650 लोगों की जिंदगी लील ली थी। जोशीमठ अभी इनके सामने कहीं नहीं टिकता।

जैसा कि जोशीमठ के अपने पहले दौरे में ही मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने माना कि आपदाएं उनके राज्य की नियति बन गई हैं। उन्होंने उत्तरकाशी भूकंप, मालपा से लेकर केदारनाथ आपदा आदि को गिनाते हुए कहा कि अपनी विशिष्ट भौगोलिक संरचना के कारण राज्य को प्रतिवर्ष कई प्राकृतिक आपदाओं का सामना करना पड़ता है। उन्होंने इस बात पर संतोष जताया कि जोशीमठ में किसी तरह की जानमाल की क्षति अभी तक नहीं हुई है। पिछले तीन दशक से आपदाओं की बारंबारता हिमालय में बहुत तेजी से बढ़ी है। इसका कारण तेजी से कटते जंगल (एक अध्ययन बताता है 1981 से 1911 के दौरान राज्य में 6 प्रतिशत वन नष्ट हो गये हैं), दिनों दिन बढ़ रहा अवांछित मानवीय हस्तक्षेप, अनियोजित और बेतरतीब शहरीकरण (अनुमान है कि 1981 तक राज्य में शहरी जनसंख्या 10 प्रतिशत थी जो अब बढ़कर 35 प्रतिशत हो गई है), पत्थरों और रेत-बजरी के लिए नदियों का खनन, बड़ी जलविद्युत परियोजनाओं का निर्माण और

अब खुल गया है रूपकुंड के कंकालों का रहस्य



जिन लोगों ने भी रूपकुंड के मानव कंकालों के रहस्य को सुना या पढ़ा है वे यह तो जानते ही हैं कि चमोली जिले में नंदा राजजात यात्रा मार्ग में पड़ने वाली रूपकुंड झील अक्सर बर्फ से जमी रहती है। कभी-कभार ही इस झील में पानी नजर आता है। इस झील के किनारे कभी 500 से अधिक मानव कंकाल पड़े थे। ये कंकाल कई सदियों तक नंदा राजजात यात्रा में जाने वाले श्रद्धालुओं और ब्रिटिशकाल में अंग्रेज पर्वतारोहियों और आम पर्यटकों के लिए रहस्य बने रहे। लम्बे समय तक कोई नहीं जान पाया कि आखिर रूपकुंड के इन कंकालों का रहस्य क्या है? इनकी मौत कैसे हुई होगी? तब स्थानीय लोगों का अनुमान था कि ये कन्नौज के राजा जसधवल और उसकी रानियों, दरबारियों, सैनिकों, रक्काशाओं और नाचने-गाने वालों के शव हैं जो आठवीं से बारहवीं सदी के बीच यहां नंदा के वरदान से प्राप्त हो रही अपने संतान के जन्म के उत्सव को पूरे लाव-लशकर के साथ रूपकुंड के और आगे पड़ने वाले नंदा देवी मंदिर में पूजा करके मनाना चाहते थे। इन सबकी एक रात रहस्यमय परिस्थितियों में मौत हो गई। अंग्रेज एवं भारतीय वैज्ञानिकों की दशकों की खोज और कंकालों पर शोध के बाद हालांकि स्थानीय तौर पर प्रचलित यही धारणा सत्य के करीब सिद्ध हुई है। स्थानीय लोगों का विश्वास था कि राजा जसधवल यात्रा में अपने साथ कई अवाञ्छित और वर्जित चीजों के साथ ही रजस्वला स्त्रियों और नाचने-गाने वालों के साथ अपनी फौज भी लाया था। इसलिए मां नंदा के कोप से वे सब काल-कवलित हो गये। वैज्ञानिक धारणा भले ही

इसे असत्य मानती हो लेकिन आठवीं या बारहवीं सदी की यह त्रासदी यह बताने में सक्षम है कि हिमालय में प्राकृतिक आपदाएं सदियों से आती रही हैं लेकिन अत्यधिक मानवीय हस्तक्षेप से अब इनकी संख्या बहुत बढ़ गयी है।

जोशीमठ की तरह घर और जमीन तो अब उत्तराखंड में जगह-जगह दरक रहे हैं लेकिन इतनी भयावह तस्वीर कहीं और नजर नहीं आ रही है। जैसा कि एनटीपीसी जिसे स्थानीय लोग और पर्यावरणविद पनबिजली परियोजना के लिए बन रही सुरंग के चलते इसका जिम्मेदार मान रहे हैं उसके तथ्य और तर्क से नहीं लगता कि जोशीमठ की तबाही में सुरंग का कोई हाथ है क्योंकि सुरंग दूरी में एक किमी तो गहराई में जोशीमठ से 1.2 किमी दूर है। लेकिन यदि विस्फोटों से सुरंग बन रही है तो दरारों के लिए उसे जिम्मेदार माना भी जा सकता है जैसा कि आम धारणा है। हालांकि अभी इस पर जांच बिटाई गई है लेकिन सरसरी तौर पर माना जा सकता है कि जोशीमठ का विस्तार और बोझ उसकी क्षमता से ज्यादा हो गया है। इसलिए आपदा ऐसे रूप में आ रही है जिससे हिमालय पहले ज्यादा परिचित नहीं रहा है। यहां ज्यादातर आपदाएं बाढ़, भूकम्प, भूस्खलन और उच्च हिमालय में एवलांच या ग्लेशियर टूटने जैसी आपदाएं तो अंग्रेजों के आने के बाद रोपे गये चीड़ के वनों से पनपी जंगल आग की आपदा रही है।

आश्चर्य का विषय यह है कि उत्तराखंड में आपदाएं तो भयावह रूप लेकर समय-समय पर आती ही रही लेकिन सरकारों और नीति नियंताओं ने इनसे कभी सबक नहीं सीखा। माना जा सकता है कि प्राकृतिक आपदाओं को रोकना किसी के बस की बात नहीं है लेकिन मानवीय भूलों और जोखिमों को कम करके इनके भयावह परिणामों से बचा जा सकता था। केदारनाथ के पुनर्निर्माण पर जितना व्यय सरकार कर चुकी है और आलवैदर रोड के नाम पर या रेल परियोजनाओं के नाम पर जो निर्माण हो रहे हैं वे हिमालय की सेहत के लिए सुरक्षित नहीं हैं। हिमालय में लोग बने रहें और सामरिक रूप से सीमाओं की सुरक्षा होती रहे इसके लिए एक ऐसा मध्यमार्ग तय किया जाना चाहिए जो नियोजित, नियंत्रित और हिमालय हितैषी हो। इसलिए हिमालय प्रेमी लंबे समय से हिमालय नीति की वकालत करते रहे हैं।

धार्मिक पर्यटन के नाम पर बढ़ रहा जनसंख्या का भार है। इन आपदाओं में भूकम्प, भूस्खलन, अतिवृष्टि, बादल फटना, बाढ़, हिमस्खलन, तापमान वृद्धि के कारण ग्लेशियरों का पिघलना और जंगलों की आग आदि मुख्य हैं। 1998 में मालपा, बादल फटने या 1991 के उत्तरकाशी भूकंप भले ही प्राकृतिक आपदा रहे हों लेकिन इसका भी अप्रत्यक्ष कारण हिमालय में अवाञ्छित मानवीय हस्तक्षेप रहा है। केदारनाथ आपदा के कारणों में प्रकृति से ज्यादा मानवीय भूलें और लापरवाही मानी गई। जून 2013 की केदारनाथ तबाही के बाद भारत के सर्वोच्च न्यायालय ने उत्तराखंड में प्रस्तावित और निर्माणाधीन 24 बड़ी और महत्वाकांक्षी जलविद्युत परियोजनाओं को हमेशा के लिए बंद कर दिया। एक अनुमान के अनुसार 2013 से पहले गंगा और इसकी सहायक नदियों अलकनंदा, मंदाकिनी, पिंडर, भागीरथी, काली, धौली, सरयू और रामगंगा पर 505 बांध और 244 पनबिजली परियोजनाएं प्रस्तावित, निर्माणाधीन और कुछ बन चुकी थी। स्पष्ट है हिमालय में दिनोंदिन बढ़ रही आपदाओं का जिम्मेदार मानवीय दखल और अनियंत्रित विकास है। मानवीय गतिविधियों में बेतहासा वृद्धि के कारण हिमालय का जल चक्र पूरी तरह बिगड़ चुका है। राज्य के 45 प्रतिशत झरने, नौले-धारे, छोटी नदियां पूरी तरह सूख चुकी

हैं। 21 प्रतिशत नदियां, नौले-धारे मौसमी यानी बरसाती हो गये हैं। वनों के अंधाधुंध कटान के कारण इनके बहाव में 1981 से 2011 तक तीस बरस में 15 प्रतिशत की कमी आ गई है। जल प्रवाह तंत्र में दखल के कारण भूस्खलन और बाढ़ में 20 प्रतिशत तक की वृद्धि दर्ज की गई है।

उत्तराखंड के किसी भी शहर में भूस्खलन या भूकंप जैसी कोई आपदा आने के बाद कहने को तत्काल शहर में होने वाले निर्माण प्रतिबंधित कर दिये जाते हैं लेकिन इसके बाद कोई ऐसा तंत्र नहीं जो इन प्रतिबंधों पर नजर रखे। इसलिए आये दिन विस्तार पाते हुए उत्तराखंड के कस्बे और शहर 20 वर्ष में चार गुना हो गये हैं। अकेले कुमाऊं में ग्रामीण इलाकों से भारी पलायन के बावजूद शहरों की आबादी पिछले 30 साल में कहीं-कहीं छह गुना तक बढ़ी है। जहां तीन दशक पहले 1.2 वर्ग किमी में शहर होता था वहां अब 6 वर्ग किमी में मकान हो गये हैं। नैनीताल जनपद का भीमताल ऐसा ही कस्बा है जो तीन दशक में छह गुना फैल गया है। इस अनियंत्रित और अनियोजित विकास का कोई जिम्मेदार नहीं है। यही हाल अल्मोड़ा, हल्द्वानी, नैनीताल, रामनगर, पिथौरागढ़ का भी है। कहते हैं नैनीताल अपनी भार वहन क्षमता पूरी कर चुका है। कहने को यहां निर्माण पर रोक

है लेकिन यह सब आपदा के समय ही होता है। जोशीमठ इस परंपरा का अपवाद नहीं है। कभी जीवन की अंतिम यात्रा के पड़ाव माने जाने वाले उत्तराखंड के तीर्थ और मठ अब किस तरह बेइतहा आबादी और तमाशाई टूरिज्म के हब बना दिये गये हैं उसका उदाहरण केदारनाथ मंदिर परिसर, रामबाणा बाजार, गौरीकुंड, सोनप्रयाग, सीतापुर, सेमी कुंड, काकड़ागाड़, बांसबाड़ा, स्यालचौड़, चन्द्रपुरी, गांगापुुरी, गावनीगांव, पुराना देवल, अगस्त्यमुनि, सिल्ली, सुमाड़ी और तिलवाड़ा पेश कर चुके हैं। मंदाकिनी घाटी में भी सैकड़ों गांव तो बदरीनाथ, हेमकुंड साहिब, पांडुकेश्वर, गोविन्दघाट, घांचरिया, श्रीनगर, हर्षिल, भटवाड़ी, धनोल्टी, नैनबाग, मुनस्यारी, धारचूला, मदकोट, बलुवाकोट में भी 13 जून 2013 को भयावह जल प्रलय आया था। कहते हैं जून की उमस भरी गर्मी से राहत पाने यहां हजारों सैलानी आये थे जो सैलाब में समा गये। सरकारी अनुमान चार हजार लोगों के मरने का है लेकिन शव 600 ही मिले बाद में लापता लोगों को मृत घोषित कर उनके परिजनों को मुआवजा दे दिया गया। स्पष्ट है दुर्गम पहाड़ों में भारी-भरकम सुविधाएं मिलने के बाद महानगरों की आबादी इन तीर्थों में तफरी करने, रील बनाने और अथ्यासी के लिए जा रही है जो हिमालय के सनातन स्वभाव पर गहरी चोट है। ●



हरे कृष्णा आश्रम हल्द्वीचौड़ गौसेवा का अनूठा अभियान

रामेश्वर दास जी के कठिन परिश्रम से मात्र दो गायों से शुरू किया गया गौसेवा का यह सफर आज ढाई हजार गौवंश तक पहुंच गया है। हरे कृष्णा आश्रम की इन दो विशाल गौशालाओं को निरंतर चला पाने में तमाम दुश्चरियां आ रही हैं। सरकार और समाज हर स्तर पर गाय के नाम पर तो बहुत कुछ बोला जाता है लेकिन हकीकत इससे कोसों दूर होती है।



मदन जलाल

इस्कॉन के संस्थापक श्री शील प्रभुपाद जी के विश्व मंगल के पावन अभियान से प्रभावित होकर उत्तराखंड के जनपद नैनीताल स्थित हल्द्वीचौड़ के परमा गांव निवासी रमेश जोशी ने लगभग दो दशक पूर्व इस्कॉन संस्था से जुड़ने का निर्णय लिया। अपनी ढाई बीघा कृषि भूमि इस्कॉन के नाम दान कर विधिवत विश्व कल्याण का व्रत लिया और संस्कारित होकर रामेश्वर दास के नाम से इस महान अभियान से जुड़ गये। गौपालन, गौसेवा और गौभक्ति के माध्यम से श्री रामेश्वर दास ने अपना जीवन कृष्ण भक्ति में समर्पित कर दिया है।

सर्वप्रथम स्वयं के द्वारा इस्कॉन को समर्पित अपनी ही भूमि में अपने घर की मात्र दो गायों से रामेश्वर दास ने गौसेवा का पावन अभियान प्रारंभ किया। सीमित संसाधनों द्वारा चलाया गया यह आश्रम धीरे-धीरे आज गौपालन तथा गौसेवा का एक अनूठा केन्द्र बन गया है। इस समय यहां पर लगभग ढाई हजार गौवंश की सेवा हो रही है।

संस्था के द्वारा किये जाने वाले विश्व कल्याण के कार्यों के साथ-साथ रामेश्वर दास जब गौसेवा को अपना लक्ष्य बना लिया तो जन सहयोग से धीरे-धीरे एक मंदिर, एक आश्रम, एक गौशाला व चार-पांच कमरों का एक आवासीय परिसर भी बन गया। आसपास के गांवों से बूढ़ी गायें, बीमार गायें, दुर्घटनाओं में घायल तथा छोड़ी

गयी गायों को इस आश्रम की गौशाला में लाया गया। महज एक साल में गायों की संख्या बढ़कर लगभग पांच सौ हो गयी। समय के साथ इस गौशाला ने आज वृहद विस्तार पा लिया है।

वर्तमान में संस्था की दो गौशालाएं हैं। दोनों में ढाई हजार गौवंश- गायें, बैल, बछड़े आदि हैं। लगभग 50 गौ सेवक नियमित रूप से आश्रम में गायों की सेवा में जुटे रहते हैं। आसपास के गांवों से भी गौप्रेमी आकर गौसेवा में अपनी भागीदारी निभाते हैं।

रामेश्वर दास जी कहते हैं- स्थानीय गौभक्तों के अलावा जन प्रतिनिधि विधायक आदि का यथासंभव सहयोग मिलता रहा है।

हल्द्वानी, लालकुआं, पंतनगर, किच्छा, रुद्रपुर, रामनगर, बाजपुर, काशीपुर आदि के व्यापारी लोग भी समय-समय पर संचालन में सहयोग करते हैं। तराई के काश्तकार लोग भूसे आदि के रूप में मदद करते हैं। फिर भी ढाई हजार गौवंश का पालन, उपचार आदि में बहुत सी मुश्किलें हैं।

दो वर्ष पूर्व तक प्रति गाय पर रोज का 75 रुपये खर्चा था। आज महंगाई के चलते वह 150 से 175 रुपये प्रतिदिन का है। पशु आहार, चोकड़, दवाइयां आदि सब महंगी हो गयी हैं। सरकार से अपेक्षित मदद नहीं मिल पाती। ●



किसान को सारी सुविधा खेत पर मिलनी चाहिए

पीएचडी चैंबर्स ऑफ कॉमर्स तथा एसोचैम जैसे विशाल औद्योगिक संगठनों के साथ प्रमुख पदों पर काम कर चुके डॉ. डीएस रावत को औद्योगिक ढांचे और विकास का गहरा अनुभव है। खाद्य उत्पाद उद्योगों की स्थापना, कार्यशीलता एवं रोजगार सृजन के लिए उन्होंने समय-समय पर सराहनीय कार्य किये हैं। वह सरकार को अपने महत्वपूर्ण सुझाव भेजते रहे हैं कि किस प्रकार के उद्योगों को लगाने से रोजगार निर्मित होगा और देश को उसका व्यापक लाभ मिलेगा। वर्तमान में श्री रावत 'द कन्फेडरेशन ऑफ ऑर्गेनिक फूड प्रोड्यूसर्स एंड मार्केटिंग एजेंसीज' के अध्यक्ष हैं। उनसे साथ हमारे प्रतिनिधि ताज रावत की बातचीत के अंश:

● मोटे तौर पर आपका संगठन द कन्फेडरेशन ऑफ ऑर्गेनिक फूड प्रोड्यूसर्स एंड मार्केटिंग एजेंसीज क्या काम करता है?

हमारा संगठन प्राकृतिक खेती को बढ़ावा देता है। छोटे गरीब किसानों की खेतीबाड़ी की जानकारी में सहायता करता है। सभी हिस्सेदारों को जिनमें फसल उत्पादक, उपभोक्ता, बीज निर्माता, भंडारण कंपनियां, प्रामाणिक एजेंसियां तथा आयातक-निर्यातक आदि शामिल हैं, को विविध प्रायोगिक जानकारी देकर उनके कार्यकलापों को आसान बनाता है।

● कृषि उत्पादों की कीमतें दिन पर दिन बढ़ रही हैं। साथ ही इतनी विशाल आबादी के लिए भोजन की कमी और बढ़ती महंगाई पर कैसे नियंत्रण किया जाए?

निश्चित तौर पर कृषि उत्पादों की कीमतें बढ़ी हैं। कृषि आधारित कार्यों पर भारी-भरकम खर्च किया गया है। अतः कृषि उत्पादों की कीमतें बढ़ना स्वाभाविक है। कुछ सालों से कृषि क्षेत्र में व्यापक प्रौद्योगिक परिवर्तन किये गये हैं। कृषि भूमि की पैदावार की क्षमता घटी है। इसका एक कारण रासायनिक उर्वरकों का अंधाधुंध प्रयोग होना है। किसान आंदोलनों से भी खेती के कार्यों पर विपरीत असर पड़ा है।

● भारतीय खाद्य प्रसंस्करण उद्योग बड़ी तेजी से आगे बढ़ रहा है। ऐसे में इस क्षेत्र में रोजगार सृजन की क्या स्थिति होगी?

ऐसा माना जाता है कि भारतीय खाद्य प्रसंस्करण उद्योग सन 2025 तक बढ़कर 535 बिलियन डॉलर का हो जाएगा और करीब 90 लाख नौकरियां सृजित करेगा। निश्चित तौर पर इससे देश में बेरोजगार दूर करने में काफी मदद मिलेगी। इस क्षेत्र में किये गये व्यापक सुधारों से किसानों की आमदनी भी बढ़ेगी।

● भारत में हर वर्ष उच्च मूल्य एवं गुणवत्ता वाली फसलों पर किसान भाइयों को नुकसान उठाना पड़ता है। इसकी क्या वजह है?

उच्च कीमत वाली फसलों जैसे कि फल एवं सब्जी के उत्पादन पर किसानों को भारी हानि उठानी पड़ती है। उन्हें संपूर्ण उत्पादकता का पूरा लाभ नहीं मिल पाता क्योंकि आधा माल तो रास्ते में ही खराब हो जाता है, कुछ देरी के कारण, कुछ सड़ने-गलने के कारण, कुछ दुलाई में हुई असावधानी के कारण। इसमें कोल्ड स्टोरेज अर्थात् शीत भंडारण गृहों की बड़ी भूमिका होती है। आम तौर पर कोल्ड स्टोरेज खेत से बहुत दूर होते हैं और वहां तक कच्चे माल को पहुंचाने में कई तरह की दिक्कतों को झेलना पड़ता है जिससे

माल खराब होने की पूरी संभावना बनी रहती है। इसलिए जरूरी है कि कोल्ड स्टोरेज को उत्पादन क्षेत्र के बहुत नजदीक विकसित किया जाना चाहिए। कुल मिलाकर किसान को सारी सुविधा खेत पर ही मिलनी चाहिए।

● आपकी संस्था द कन्फेडरेशन ऑफ ऑर्गेनिक फूड प्रोड्यूसर्स एंड मार्केटिंग एजेंसीज इस दिशा में क्या काम कर रही है?

हमारा कार्य ऑर्गेनिक खाद से ऑर्गेनिक खाद्यान्न पर अधिक जोर देना है। हमारा संगठन इस ओर जन जागरण अभियान चलाता है और किसान एवं किसान संगठनों के बीच जाकर यह संदेश देता है कि ऑर्गेनिक खादों का उपयोग करके ऑर्गेनिक खाद्यान्नों का व्यापक स्तर पर उत्पादन किया जा सकता है। उच्च गुणवत्ता वाले खाद्यान्न, फल व सब्जियों के उत्पादन के साथ-साथ उनकी उचित भंडारण व्यवस्था भी होनी चाहिए। हमारे देश में उचित भंडारण व्यवस्था न होने के कारण करीब 30-40 प्रतिशत फल-सब्जियों का सड़-गल जाती हैं जिसका सीधा नुकसान किसानों को होता है। वहीं शसक्त बाजार और उस तक आसान पहुंच होनी चाहिए। इससे किसानों को उनके उत्पाद को बेचने में मदद मिलती है।



सवाल सामाजिक न्याय के प्रति सकारात्मक सोच का है

प्रगति के पथ पर जो वर्ग आगे, बढ़े या बढ़ रहे हैं, उनकी सहमति और सहयोग से पिछड़ों के उत्थान के कार्य को आगे बढ़ाना सभ्य और संस्कारयुक्त समाज का दायित्व होना चाहिए। सामान्य रूप से कहा जा सकता है कि लोकतांत्रिक विकास आदिवासी समाज की देहरी तक नहीं पहुंच रहा है। सवाल है कि संविधान और परवर्ती योजनाओं में पर्याप्त प्रावधान होने के बावजूद आखिर खोट कहां है?



आजादी के साढ़े सात दशक बाद भी आदिवासी समाज उपेक्षित है, पीड़ित है और अपने मूल अधिकारों के लिए संघर्षरत है। इस देश के सैकड़ों आदिवासी समुदाय आज भी सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक, सांस्कृतिक और मानसिक स्तर पर भारतीय मुख्य समाज से अलग-थलग जंगल-पहाड़ों में प्रकृति पर आधारित जीवन जी रहे हैं। उनके लिए लोकतंत्र और भौतिक विकास अभी पराया लगता है। अबूझमांड के लंगोटीधारियों से लेकर दूरदराज बंगाल की खाड़ी के काले समुद्र के बीच बिखरे टापुओं में वन्यजीवों की तरह जीवन से जूझते अंडमानी कबीलों तक के मन में अभी भी वायुयान एक आसमानी अजूबा बना हुआ है।

अधिकतर आदिम समुदाय अलग-थलग भौगोलिक अंचलों में बसते हैं, फिर भी उनकी जीवन-शैली में समानताएं दृष्टिगोचर होती हैं,

जिसकी एकमात्र वजह है उनका आदिम होना, यानी प्रकृति पर निर्भरता। विभिन्न आदिम समुदायों के बीच अनेक समानताओं के बावजूद राष्ट्रीय स्तर पर उनमें एकता का अभाव चैंकाता और चिंतित करता है।

सवाल सामाजिक न्याय के प्रति सकारात्मक सोच का भी है। प्रगति के पथ पर जो वर्ग आगे, बढ़े या बढ़ रहे हैं, उनकी सहमति और सहयोग से पिछड़ों के उत्थान के कार्य को आगे बढ़ाना सभ्य और संस्कारयुक्त समाज का दायित्व होना चाहिए। सामान्य रूप से कहा जा सकता है कि लोकतांत्रिक विकास आदिवासी समाज की देहरी तक नहीं पहुंच रहा है। सवाल है कि संविधान और परवर्ती योजनाओं में पर्याप्त प्रावधान होने के बावजूद आखिर खोट कहां है? देश के सामंती समाज ने आदिवासियों को कभी सम्मान से नहीं देखा। उन पर कई बार कहर ढाए।



यहां के प्रगतिशील और मानवाधिकारों की बढ़-चढ़ कर दुहाई देने वाले समाज भी इन्हें काफी हद तक हिकारत से ही देखते रहे हैं। मुख्यधारा का समाज आदिवासियों पर दया दिखाने, इनकी पहाड़-सी आपदाओं से सहानुभूति दिखाने को तो तैयार है, मगर इनके नाम पर आवंटित सरकारी धन को गैर-सरकारी संगठनों के सहारे या सीधे भ्रष्टाचार आदि के रास्ते लूट लेने को भी अपना कर्तव्य समझता है।

आजादी के बाद से आदिवासियों के नाम पर उठाए गए इन कदमों का एक प्रत्यक्ष प्रभाव यह देखने को मिलता है कि आदिवासियों को मुख्यधारा में शामिल करने के नाम पर उनकी सदियों से निर्मित पूरी सामाजिक-आर्थिक-सांस्कृतिक व्यवस्था ढाह दी गई है। उस आदिम व्यवस्था में आदिवासी समाज अपने ढंग से अपने पर्याप्त-अपर्याप्त उपलब्ध संसाधनों के सहारे खुशी से जीवनयापन कर लेता था। रूखा-सूखा खा लेता था और ढोल-मांदल की धुन पर अपनी प्रेयसी के संग नाच-गा लेता था। मगर इस नई सामाजिक-आर्थिक-सांस्कृतिक व्यवस्था से बढ़ते परिचय के साथ उसके ढोल-मांदल तो हाथ से छूटे ही, उसकी प्रेयसी और उसके खेत-खलिहान भी उसके हाथ से निकलते चले गए। जो आदिवासी समाज बलात्कार-छेड़छाड़ का नाम नहीं जानता था, इस नई सभ्य व्यवस्था से परिचय के बाद उसने अपनी बहनों-प्रेयसियों को सामूहिक रूप से नुचते-लुटते देखा।

आजादी के बाद से अब तक कोई पांच करोड़ आदिवासी विस्थापित हो चुके हैं। आदिवासियों के लिए ही बने अलग झारखंड राज्य में इसके बनने के बाद प्रतिवर्ष एक लाख के हिसाब से आदिवासी विस्थापित हो रहे हैं। आधे विस्थापित गायब हो चुके हैं- झारखंड से ही नहीं, शायद इस धरती से ही। लाखों आदिवासी

महिलाएं बलात्कार के बाद हत्या की शिकार हो चुकी हैं। लाखों लड़कियां भुखमरी के कारण शहरों में नौकरानियां बनने और वेश्यालयों में बिकने को मजबूर हो रही हैं। विस्थापन के बाद मिले मुआवजे को स्थानीय तथाकथित ठेकेदारों ने लूट लिया। निरक्षर आदिवासी न मुआवजे को बचा कर उसका कोई बेहतर इस्तेमाल कर सका और न विकास परियोजनाओं-कारखानों में नौकरी पा सका। सभी नौकरियां बाहरी गैर-आदिवासी लोग लूट ले गए। आदिवासियों के पहाड़-खेत-खलिहान बाहरी लोगों के रईसी जीवन के साधनों में तब्दील हो गए। जंगल उजड़ गए, झरने सूख गए और नदियां जहरीली हो गईं। आदिवासी को मिली बेचारगी, भुखमरी, प्रदूषण से भरा जीवन और नक्सलवाद-माओवाद के भरोसे सरकारी और गैर-सरकारी संगठित लूट से बचने का भरोसा। इस भरोसे में आदिवासियों का जीवन लगातार अधिक उलझता चला गया। माओवादी आंदोलन कालांतर में एक तरफ आदिवासियों को आगे बढ़ने से रोकने की वजह बन गया तो, दूसरी तरफ भ्रष्ट सरकारी व्यवस्था द्वारा आदिवासियों को सताने का एक बहाना भी बन गया। आदिवासी बिना किसी अपराध के दोनों तरफ से मारे जाने लगे। जबकि आदिवासी मानव सभ्यता और संस्कृति के जनक हैं। उनके महत्व को और उनकी सांस्कृतिक स्थिति को झुठलाने का अर्थ है मानव संस्कृति को झुठलाना।

सृष्टि की उत्पत्ति को लेकर आदिवासी मिथकों में आधारभूत तत्वों का जिक्र मिलता है। सृष्टि से पहले की अवस्था के बारे में पूर्वोत्तर भारत के आदिवासियों की मान्यता रही है कि पृथ्वी पर सर्वत्र जल ही जल था। सृष्टि की उत्पत्ति के संबंध में कमोबेश सभी आदिवासी समुदायों में प्रत्यक्ष और परोक्ष रूप से जल की महिमा बताई

गई है। हमारा विज्ञान भी यह स्वीकार करता है कि प्रमुख तत्व जल ही है। आदिवासी समाजों में जल के साथ जंगल और जमीन को उच्च स्थान दिया गया है। जंगल से तात्पर्य नदी, नाले, झील, सरोवर, पर्वत, वनस्पतियां, वन्यप्राणी सबसे हैं। आदिवासी मिथक-मान्यताएं हमें जीवन का यह सूत्र समझाने में सक्षम होती हैं कि जल और जंगल के बिना पृथ्वी सुरक्षित नहीं है।

भगवान शिव के प्रति भारत के करीब सभी आदिम समुदायों की आस्था रही है। इसका कारण है कि शिव आदिदेव हैं, जिनकी जीवन शैली में आदिम लक्षण पाए जाते हैं। वे वन-पर्वतों में वास करते हैं। भौतिक सुख-सुविधाओं को नकारते हैं। मानवेतर प्राणिजगत के साथ उनके आत्मीय संबंध हैं। इसी तरह गोंड आदिम समुदाय बड़ादेव को सर्वोच्च स्थान देता है, जिसने सृष्टि की रचना की। यह अन्य कोई न होकर महादेव शिव ही हैं। इस रचना में सहयोगी के रूप में कौआ, केकड़ा, केचुआ, मकड़ा जैसे जीवों और कई वृक्षों की भूमिका को अहम बताया गया है। इन मिथकों से मानवेतर प्राणिजगत और प्रकृति तत्वों के बीच के अपेक्षित संतुलन के दर्शन को सीखा जा सकता है।

निषाद, भील, सवर, सवरा, सओर, सहरा, सौर और सहरियाओं में प्रचलित एक मिथक कथा के अनुसार सृष्टि के प्रारंभ में शिव ने धरती पर अन्न उपजाना चाहा। इसके लिए उन्होंने एक हल बनाया और अपने बैल नंदी को उसमें जोता, पर धरती पर घना जंगल था, इसलिए धरती जोती नहीं जा सकी और अन्न नहीं उपजा। फिर शिव ने मनुष्य की रचना की, जिसका नाम सवर रखा। यही मनुष्य सवर, सवरा, सओर, सहरा, सौर या सहरिया के नाम से जाना गया। शिव ने इस मनुष्य से जंगल साफ करवाया। इससे यह निष्कर्ष भी निकाला जा सकता है कि आदिम जीवन जब आखेट और वनोपज पर आश्रित था तब आखेट के स्थान पर वनोपज को प्राथमिकता दी गई। इसी तरह बैगा समुदाय अपने को मानव के आदिपुरखों के वंशज मानते हैं। ईश्वर ने बैगा आदि-मानव युग्म को वरदान दिया कि उसके वंशज पृथ्वी के भूमिया यानी मालिक होंगे, जो अपने वंश का लालन-पालन पृथ्वी से पैदा होने वाले कंद-मूल-फलों से करेंगे। आज भूमि के मालिक ही विस्थापित हैं और दर-दर की ठोकें खाने को विवश हैं। राजस्थान में लोहार जाति घूमंतू जाति है और वह विस्थापन का जीवन जी रही है। आज जब हम वैश्विक कॉरपोरेट पूंजी के वर्चस्व के युग में प्राकृतिक संसाधनों की चौतरफा लूट का नजारा देखते हैं, तो पृथ्वी के विनाश के संकेतों को समझना चाहिए और एक खतरनाक भविष्य से बचने के लिए आदिमता के जीवन सूत्रों से सीख लेनी चाहिए। ●

ग्राम पंचायत और उसके अधिकार



किसी भी ग्रामसभा में 200 या उससे अधिक की जनसंख्या का होना आवश्यक है। हर गांव में एक ग्राम प्रधान होता है जिसको सरपंच या मुखिया भी कहते हैं। 1000 तक की आबादी वाले गांवों में 10 ग्राम पंचायत सदस्य, 2000 तक 11, तथा 3000 की आबादी तक 15 सदस्य होने चाहिए। ग्राम सभा की बैठक साल में दो बार होनी जरूरी है। जिसकी सूचना 15 दिन पहले नोटिस से देनी होती है। ग्रामसभा की बैठक बुलाने का अधिकार ग्राम प्रधान को होता है। बैठक के लिए कुल सदस्यों की संख्या के 5वें भाग की उपस्थिति जरूरी होती है।

ग्राम पंचायत के 1/3 सदस्य किसी भी समय हस्ताक्षर करके लिखित रूप से यदि बैठक बुलाने की मांग करते हैं, तो 15 दिनों के अंदर ग्राम प्रधान को बैठक आयोजित करनी होगी। ग्राम पंचायत के सदस्यों के द्वारा अपने में से एक उप प्रधान का निर्वाचन किया जाता है। यदि उप प्रधान का निर्वाचन नहीं किया जा सका हो तो नियत अधिकारी किसी सदस्य को नामित कर सकता है।

ग्राम पंचायत के कार्य

1. कृषि संबंधी कार्य
2. ग्राम्य विकास संबंधी कार्य
3. प्राथमिक विद्यालय, उच्च प्राथमिक विद्यालय तथा अनौपचारिक शिक्षा के कार्य
4. युवा कल्याण संबंधी कार्य
5. राजकीय नलकूपों की मरम्मत व रखरखाव
6. चिकित्सा एवं स्वास्थ्य संबंधी कार्य
7. महिला एवं बाल विकास संबंधी कार्य
8. पशुधन विकास सम्बंधी कार्य
9. समस्त प्रकार की पेंशन को स्वीकृत करने व वितरण का कार्य
10. समस्त प्रकार की छात्रावृत्तियों को स्वीकृत करने व वितरण का कार्य
11. राशन की दुकान का आवंटन व निरस्तीकरण
12. पंचायती राज सम्बंधी ग्राम्यस्तरीय कार्य आदि।

ग्राम पंचायत की समितियां और उनके कार्य

1. नियोजन एवं विकास समिति सदस्य सभापति

प्रधान, छह अन्य सदस्य अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति, महिला एवं पिछड़े वर्ग का एक-एक सदस्य अनिवार्य होता है।

समिति के कार्य: ग्राम पंचायत की योजना का निर्माण करना, कृषि, पशुपालन और गरीबी उन्मूलन कार्यक्रमों का संचालन करना।

2. निर्माण कार्य समिति सदस्य

सभापति: ग्राम पंचायत द्वारा नामित सदस्य, छह अन्य सदस्य (आरक्षण ऊपर की ही तरह)।

समिति के कार्य: समस्त निर्माण कार्य करना तथा गुणवत्ता निश्चित करना।

3. शिक्षा समिति सदस्य

सभापति: उप-प्रधान, छह अन्य सदस्य, (आरक्षण उपर्युक्त की भांति) प्रधानाध्यापक सहयोजित, अभिवाहक-सहयोजित करना।

समिति के कार्य: प्राथमिक शिक्षा, उच्च प्राथमिक शिक्षा, अनौपचारिक शिक्षा तथा साक्षरता आदि संबंधी कार्यों को देखना।

4. प्रशासनिक समिति सदस्य

सभापति: प्रधान, छह अन्य सदस्य आरक्षण (ऊपर की तरह)।

समिति के कार्य: कमियों-खामियों को देखना।

5. स्वास्थ्य एवं कल्याण समिति सदस्य

सभापति: ग्राम पंचायत द्वारा नामित सदस्य, छह अन्य सदस्य (आरक्षण ऊपर की तरह)।

समिति के कार्य: चिकित्सा स्वास्थ्य, परिवार कल्याण संबंधी कार्य और समाज कल्याण योजनाओं का संचालन, अनुसूचित जाति-जनजाति तथा पिछड़े वर्ग की उन्नति एवं संरक्षण।

6. जल प्रबंधन समिति सदस्य

सभापति: ग्राम पंचायत द्वारा नामित, छह अन्य सदस्य (आरक्षण ऊपर की तरह) प्रत्येक राजकीय नलकूप की एरिया में से उपभोक्ता सहयोजित।

समिति के कार्य: राजकीय नलकूपों का संचालन तथा पेयजल संबंधी अन्य कार्य देखना।

फार्म - 8

(नियम 8 देखिए)

- | | |
|---|---|
| 1. नाम | : कृषि चौपाल |
| 2. प्रकाशन-स्थान | : दिल्ली |
| 3. प्रकाशन-अवधि | : मासिक |
| 4. मुद्रक का नाम | : महेन्द्र सिंह बोरा |
| क्या भारत के नागरिक हैं? | : हां |
| यदि विदेशी हैं तो मूल देश का नाम | : नहीं |
| पता | : सी-355, तृतीय तल,
वेस्ट विनोद नगर, दिल्ली-92 |
| 5. प्रकाशक का नाम | : महेन्द्र सिंह बोरा |
| क्या भारत के नागरिक हैं? | : हां |
| यदि विदेशी हैं तो मूल देश का नाम | : नहीं |
| पता | : सी-355, तृतीय तल,
वेस्ट विनोद नगर, दिल्ली-92 |
| 6. संपादक का नाम | : महेन्द्र सिंह बोरा |
| क्या भारत के नागरिक हैं? | : हां |
| यदि विदेशी हैं तो मूल देश का नाम | : नहीं |
| पता | : सी-355, तृतीय तल,
वेस्ट विनोद नगर, दिल्ली-92 |
| 7. उन व्यक्तियों के नाम व पते जो पत्र के स्वामी हों तथा जो समस्त पूंजी हों या जिनका हिस्सा हो | : महेन्द्र सिंह बोरा
सी-355, तृतीय तल,
वेस्ट विनोद नगर, दिल्ली-92 |

मैं महेन्द्र सिंह बोरा एतद्वारा घोषित करता हूँ कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिए गए विवरण सत्य हैं।

दिनांक: 01.03.2023

महेन्द्र सिंह बोरा
(प्रकाशक एवं मुद्रक)



गणतंत्र दिवस समारोह में उत्तराखंड की झांकी को देश में प्रथम स्थान

गणतंत्र दिवस पर विभिन्न राज्यों की झांकियों में उत्तराखण्ड की 'मानसखंड' झांकी को प्रथम स्थान के लिये पुरस्कृत किया गया। नई दिल्ली स्थित राष्ट्रीय रंगशाला शिविर में केंद्रीय रक्षा राज्य मंत्री अजय भट्ट ने यह पुरस्कार प्रदान किया। उत्तराखंड सूचना एवं लोक संपर्क विभाग

के महानिदेशक बंशीधर तिवारी ने राज्य की ओर से पुरस्कार प्राप्त किया। संयुक्त निदेशक के.एस. चौहान भी इस मौके पर मौजूद थे। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के मार्गदर्शन में यह पहला अवसर है जब उत्तराखंड राज्य की झांकी को प्रथम पुरस्कार के लिए चुना गया।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने इस पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा कि देश-विदेश के लोग मानसखंड के साथ ही उत्तराखंड की लोक संस्कृति से भी परिचित होंगे। मुख्यमंत्री ने झांकी को पुरस्कार के लिए चुने जाने पर प्रदेशवासियों, सूचना विभाग के अधिकारियों व कर्मचारियों और झांकी बनाने वाले कलाकारों तथा झांकी में सम्मिलित सभी कलाकारों को बधाई दी है।

गौरतलब है कि मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी के मार्गदर्शन के उपरांत मानसखंड पर आधारित झांकी प्रस्तावित की गई थी। केदारनाथ व बदरीनाथ की तर्ज पर कुमाऊं के पौराणिक मंदिरों के लिए मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देश पर मानसखंड मंदिर माला मिशन योजना पर काम किया जा रहा है जिसमें इन प्रमुख मंदिरों का विकास होना है। मुख्यमंत्री धामी के विजन के अनुसार पहले चरण में करीब दो दर्जन से अधिक मंदिरों को इसमें शामिल किया गया है। इनमें जागेश्वर महादेव, चितई गोलज्यू मंदिर, सूर्यदेव मंदिर, नंदादेवी मंदिर, कसारदेवी मंदिर, झांकर सैम मंदिर, पाताल भुवनेश्वर, हाटकालिका मंदिर, मोस्टमाणु मंदिर, बेरीनाग मंदिर, मलेनाथ मंदिर, थलकेदार मंदिर, बागनाथ महादेव, बैजनाथ मंदिर, कोट भ्रामरी मंदिर, पाताल रुद्रेश्वर गुफा, गोलज्यू मंदिर (निकट गोरलचौड़ मैदान), पूर्णांगिरी मंदिर, वारही देवी मंदिर देवीधुरा, रीठा मीठा साहिब, नैनादेवी मंदिर, गर्जियादेवी मंदिर, कैंचीधाम, चैती (बाल सुंदरी) मंदिर, अटरिया देवी मंदिर व नानकमत्ता साहिब प्रमुख रूप से शामिल किए गए हैं। ●

स्यूनराकोट का प्राचीन नौला राष्ट्रीय महत्व का प्राचीन स्मारक घोषित

उत्तराखंड के अल्मोड़ा जनपद के सोमेश्वर तहसील के स्यूनराकोट गांव में स्थित प्राचीन नौले को राष्ट्रीय महत्व का प्राचीन स्मारक घोषित कर दिया गया है। इस पहाड़ी राज्य के गांव-गांव में अलंकृत नौले बनाने की स्थानीय परंपरा रही है। प्राचीन समय से ही यहे नौले पेयजल के मुख्य स्रोत के रूप में रहे हैं। कुमाऊं में कत्यूर, चंद शासनकाल में बहुत से नौलों का निर्माण किया गया जो आज भी ऐतिहासिक धरोहर के रूप में देखने को मिलते हैं। अब जहां-जहां पाइपलाइन से पेयजल पहुंच गया है वहां ये नौले उपेक्षित कर दिये गये हैं लेकिन आज भी कई ऐसे गांव हैं जहां लोग उनसे शुद्ध पेयजल प्राप्त कर रहे हैं।

स्यूनराकोट गांव में स्थित यह प्राचीन नौला कत्युरी शासन काल का है। माना जाता है कि इसका निर्माण 14वीं सदी में किया गया था। इसके साथ ही राज्य में संरक्षित स्मारकों की संख्या 44 तक पहुंच गई है। स्यूनराकोट मशहूर कवि सुमित्रानंदन पंत की जन्मस्थली भी है।



इस नौले की स्थापत्य कला बहुत सुंदर और संतुलित है। वर्गाकार पानी के कुंड को सोपनयुक्त सीढ़ियों से पर्याप्त गहरा बनाया जाता गया है। बरामदे में प्रवेश द्वार के दोनों ओर एक-एक बड़ा पटाल लगाकर कपड़े धोने और नहाने

के लिए अलग से व्यवस्था की गई है। ढलवा छत को पटालो से आच्छादित किया गया है। बरामदे की छत को चार स्तंभों पर आधारित किया गया है। प्रवेश द्वार के स्तंभों को पुष्प लता आदि अलंकारों से सुसज्जित किया है। ●

असाधारण व्यक्ति



इस फोटो में लुंगी और गमछा पहने जो व्यक्ति दिखायी दे रहा है उनका नाम पतायत साहू है। 65 वर्षीय साहू जी पेशे से किसान हैं। इस बार इन्हें 'पद्मश्री' पुरस्कार मिला है। पतायत जी ओडिशा के कालाहांडी जिले के रहने वाले हैं। इनके गांव का नाम नान्दोल है। पतायत जी ने

अपने घर के पीछे डेढ़ एकड़ जमीन में करीब 3000 से भी अधिक औषधीय पौधे उगाए हैं। इस काम में वे पिछले 40 सालों से लगे हैं। वे हर पौधे के बारे में व्यापक ज्ञान भी रखते हैं कि वह किस रोग में काम आता है। साहू जी ने अपने औषधीय पौधों का एक दस्तावेज भी बना रखा है। हाल ही में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मन की बात में पतायत साहू का जिक्र किया। तभी से उनकी सुर्खी कालाहांडी से बाहर गयी थी। पतायत जी आर्गेनिक खेती पर जोर देते हैं। अपने पौधों में केमिकल फर्टिलाइजर का कतई इस्तेमाल नहीं करते हैं। पतायत जी दिन में खेती करते हैं और रात को वैद्य का काम करते हैं। जो औषधीय पौधे उन्होंने अपनी जमीन में उगा रखे हैं उनसे ही लोगों का इलाज करते हैं। कभी किसी से पैसे की मांग नहीं करते हैं, फ्री इलाज करते हैं। पतायत जी के खेत में जो लगभग 3000 औषधीय पौधे हैं उनमें से करीब 500 पौधे उन्होंने देश के अलग-अलग जगहों से संग्रहित किये हैं, बाकी पौधों को कालाहांडी के

जंगल से ढूँढकर लाये हैं। उनके बगीचे में ऐसे कई सारे ऐसे औषधीय पौधे भी हैं जो अन्यत्र नहीं पाये जाते।

आप लोग नेशनल मीडिया में कभी भी पतायत जी के बारे में नहीं सुने होंगे, न उनके काम के बारे में। हिंदी बेल्ट के किसी राज्य में अगर किसी ने इस तरह का काम किया होता तो उस पर अब तक कई सारी डाक्यूमेंट्रीज बन गयी होती। लोग सेमिनार में बुला रहे होते, लेकिन लुंगी-गमछा पहने कालाहांडी के इस व्यक्ति को नेशनल मीडिया में कहीं जगह नहीं मिलती है। धन्य हो प्रधानमंत्री का मन की बात कार्यक्रम जो ऐसे लोगों को ढूँढ कर लाता है। साहू जी भी ऐसे ही चर्चा में आये। प्रधानमंत्री ने उनके बारे में कहा- "आज के दौर में जब कोरोना जैसे खतरे बढ़ गए हैं, पतायत साहू का यह कदम नेचुरल हेल्थ केयर और वेलबीइंग को बढ़ावा देने में बहुत मददगार साबित हो सकता है। नेचुरल प्रोडक्ट्स हमारे स्वास्थ्य और संरक्षा के हिसाब से बेहतरीन हैं।"

पूरबी लोकगीतों में कलकत्ता

कोठवा पर चढ़ी-चढ़ी ताकतारी धनिया कलकतवा से सड़ियां कब अइहे हो राम!

बिहार और समूचे पूर्वांचल में प्रचलित लोक-गीतों में कलकत्ता को प्रायः ऐसे सौत के रूप में चित्रित किया गया है जो सुहागिनों के बालम को अपने पास बुला लेती थी। तब राह तकती धनियाओं को कहां पता होता था कि उनकी झूलनी के धक्के ने उनके सड़ियां को किस खूबसूरत दुनियां यानी कलकत्ता में पहुंचा दिया है।

लागल झुलनिया के धक्का, बलम कलकत्ता निकल गए।

कलकत्ता एक ऐसी दिलफरेब जगह है जहां जाकर वह उसे भुला ही बैठा है। जी हां, जब आप एक भव्य केटिलीवर पूल हावड़ा ब्रिज को पार कर पूरब के द्वार कोलकाता में प्रवेश करते हैं तो औपनिवेशिक विरासत की खूबसूरती को अपनी सांस्कृतिक श्रेष्ठता की गाथाओं में धारण करने वाले महलों के इस शहर की भव्यता के आकर्षण पास में स्वतः बंध जाते हैं। ऊंचे महल, आनंद से भरी हुई गलियां और उन गलियों की खुशनुमा शाम में हाथ में हाथ डालकर घूम रहे सुंदर जोड़ों को देखना 'सिटी ऑफ जॉय' की मिथकीय कल्पना को सहज साकार कर देता है। टपकते रोशोगुल्ले, मिथी दोई, राजभोग, चमचम

और संदेश जैसी मिठाइयां हों या फिर गलियों में घूमते-घूमते फुचका या काठी रोल्स के स्वाद का लुत्फ इस आनंद को कई गुणा बढ़ा देते हैं।

कोलकातावासियों की उत्साह से भरी रंगपूर्ण जीवन शैली जिसके एक हिस्से में किस्सागोई और उत्सवधर्मिता है तो दूसरे हिस्से में उनकी अपनी सांस्कृतिक चेतना, गीत-संगीत, कला एवं साहित्य के साथ-साथ लौकिक सृजनशीलता के बहुविध आयाम भी जुड़े हैं। नाइट-लाइफ के लिए मशहूर पार्क स्ट्रीट की रंगीनी के सुखद अनुभव को भूलना मुश्किल है। यहां स्थित रेस्त्रां तथा नाइट-क्लब और उसमें चल रहे नृत्य-गीत की बात हो या फिर त्योहारों के समय के गहमागहमी की, यह स्ट्रीट विभिन्न उत्सवों के समय लोगों के आकर्षण का विशेष केंद्र रहा है। सदियों से चला आ रहा है।

भारतीय पुनर्जागरण तथा राष्ट्रीय चेतना के साथ उपनिवेशवाद के विरुद्ध क्रान्तिकारी संघर्ष और राजनीतिक आंदोलन का केंद्र रहे इस नगर को उसकी बौद्धिक पूंजी एवं गौरवशाली साहित्यिक विरासत के साथ प्रगतिशील सांस्कृतिक चेतना के कारण भारत की सांस्कृतिक राजधानी माना जाता रहा है। स्पष्ट है कि इस स्वप्निल संसार में लोग ऐसे ही खिंचे चले आते हैं और आकर इस अनोखी दुनियां के



विविध रंगों में कहीं खो से जाते हैं। ऐसे में सैयां जी लौट आते हैं, और वह भी कलकत्ते के भारी झुमके के साथ तो फिर क्या कहने! ऐसे में स्वर-लहरियां गूंजती हैं:

कलकतवा से आवेला झूमक भारी झूमक भारी हो, झूमक भारी!

(राहुल भारतीय के फेसबुक पोस्ट का संपादित पाठ)



सुखी परिवार फाउंडेशन

आपकी सुखी हमारी सुखी
आपका सुख हमारा सुख

परम श्रद्धेय गणितर्वर्य डॉ. राजेन्द्र विजयजी महाराज साहब के कुशल मार्गदर्शन में संचालित सुखी परिवार फाउंडेशन शिक्षा, सेवा, स्वास्थ्य और लोक कल्याण का अभिनव उपक्रम है।

DONATIONS
ARE EXEMPTED
UNDER SECTION
80G

सुखी परिवार फाउंडेशन के उपक्रम

एकलव्य मॉडल आवासीय विद्यालय
कवांट, गुजरात

ब्रह्मी सुंदरी कन्या छात्रावास
बोडेली, गुजरात

सुखी परिवार जीवदया गौशाला
बलद ग्राम, गुजरात

सुखी परिवार गृह उद्योग केन्द्र
कवांट, गुजरात



ललित गर्ग
अध्यक्ष



प्रधान कार्यालय: 158, अंसल चेंबर-2, 6-भीकाजी कामा प्लेस, नई दिल्ली-110066
गुजरात कार्यालय: बलदगाम, पोस्ट कवांट, जिला छोटा उदेपुर, गुजरात-391170
Email: sukhiparivar.del@gmail.com | Website: sukhiparivar.in

Fashion Collection



Melini[®]
COMFORT WEAR

VASU CREATION

Customer Care No. 98141-62392 / 0161-4662392

www.melinindia.com