

# मैनेज-अंकुर

वर्ष: 2 अंक: 4

जुलाई-दिसंबर 2023

पर्यावरण के अनुकूल और टिकाऊ -  
प्रकृतिक खेती



राष्ट्रीय पोषण माह -  
अच्छे पोषण की एक परंपरा

जय जवान किसान -  
कृषि में सैनिकों की नई उभरती भूमिका









# मैनेज-अंकुर

वर्ष:2 अंक:4

जुलाई-दिसंबर, 2023



**राष्ट्रीय कृषि विस्तार प्रबंध संस्थान (मैनेज)**

(कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार का एक स्वायत्त संगठन)

राजेंद्रनगर, हैदराबाद – 500030, तेलंगाना, भारत

[www.manage.gov.in](http://www.manage.gov.in)



# विषय सूची

## पोषण सुरक्षा

11

मोटे अनाज - पोषण सुरक्षा और स्थिरता के लिए एक समाधान

14

पोषक तत्वों के महत्व की जागरूकता के लिए: राष्ट्रीय पोषण माह

17

खाद्य एवं पोषण सुरक्षा सुनिश्चित करने में महिला किसानों की भूमिका

20

शहरी क्षेत्रों में पोषण सुरक्षा के लिए माइक्रो-ग्रीन्स को बढ़ावा देना - एक अध्ययन

## प्रशिक्षण

22

देसी प्रशिक्षित इनपुट डीलरों का पुनश्चर्या प्रशिक्षण कार्यक्रम

25

व्यवसायिक विकास में सम्प्रेषण का महत्व

29

जय जवान किसान - कृषि में सैनिकों की नई उभरती भूमिका

## तकनीकी लेख

32

प्राकृतिक खेती के सिद्धांत और अवधारणाएँ

35

गाँवों में उच्च आय स्रोत: घर-आंगन कुक्कट पालन



# सतर्कता जागरूकता सप्ताह - 2023

## पुरस्कार प्राप्त लेख

39

“भ्रष्टाचार के विरोध में जागरूकता आवश्यक”

42

“डिजिटल प्रौद्योगिकी - भ्रष्टाचार रोकने का एक माध्यम”

45

“ईमानदारी का दीपक जलाएं - राष्ट्र के प्रति समर्पित रहें”

48

“भ्रष्टाचार निर्मूलन के लिए नैतिक जागृति आवश्यक”

50

“भ्रष्टाचार कम करना - नागरिकों की जिम्मेदारी”

### संरक्षक

डॉ. पी. चंद्रा शेखरा, महानिदेशक  
मैनेज, राजेन्द्रनगर, हैदराबाद

### संपादक

श्री श्रीधर खिस्ते, राजभाषा अधिकारी  
मैनेज, राजेन्द्रनगर, हैदराबाद

### उप संपादक

डॉ. के. श्रीवल्ली, सहायक निदेशक (राजभाषा)  
मैनेज, राजेन्द्रनगर, हैदराबाद

### प्रूफ रीडिंग

सुश्री पुजा दास, वरिष्ठ अनुवादक  
मैनेज, राजेन्द्रनगर, हैदराबाद

### टंकण

नवेन्दु कुमार, हिन्दी टाईपिस्ट  
मैनेज, राजेन्द्रनगर, हैदराबाद

### डिजाईन

श्रीमती अर्चना गोगीकर, मल्टीमीडिया एडिटर  
मैनेज, राजेन्द्रनगर, हैदराबाद

पत्रिका में प्रकाशित लेखों में व्यक्त विचार एवं दृष्टिकोण संबंधित लेखक के हैं। कार्यालय का उससे सहमत होना आवश्यक नहीं।

### पत्र व्यवहार का पता:

#### संपादक

राजभाषा अधिकारी  
राष्ट्रीय कृषि विस्तार प्रबंध संस्थान (मैनेज)  
राजेन्द्रनगर, हैदराबाद – 500 030, तेलंगाना, भारत

निःशुल्क वितरण के लिए









## महानिदेशक का संदेश

राष्ट्रीय कृषि विस्तार प्रबंध संस्थान (मैनेज) कृषि विस्तार के क्षेत्र में हमेशा अग्रणी रहा है। मैनेज हमेशा से देश में कृषि विस्तार प्रणाली को मजबूत करने के लिए तथा कृषि संबंधित नवीन विचार एवं जानकारीयों को प्रदान करने के क्षेत्र में अव्वल रहा है। मैनेज कृषि संबंधित नये विचारों एवं जानकारीयों को प्रस्तुत करने हेतु विभिन्न प्रकार के अभिलेखों का प्रकाशन करता है।

मुझे यह कहते हुए हर्ष का अनुभव हो रहा है कि मैनेज अपनी अर्ध वार्षिक गृह पत्रिका 'मैनेज अंकुर' का चौथा अंक प्रकाशित कर रहा है। इस पत्रिका के माध्यम से सभी आवश्यक जानकारीयाँ, सलाह एवं कृषि के क्षेत्र में आ रही समस्याओं का समाधान संबंधित सूचना, समय-समय पर गाँव से कस्बे तक पहुंच सकेंगी। 'मैनेज अंकुर' का तृतीय अंक सफलतापूर्वक प्रकाशित एवं वितरित किया जा चुका है। वर्तमान चतुर्थ अंक में तकनीकी लेख, पोषण सुरक्षा, प्राकृतिक खेती एवं प्रशिक्षण संबंधित लेख प्रस्तुत है। इस पत्रिका में न केवल मैनेज के कर्मचारियों के लेख को शामिल किया गया है बल्कि पीजीडीएम (एबीएम) के छात्रों के विचारों को भी प्रस्तुत किया गया है।

मैनेज में 30 अक्टूबर से 05 नवम्बर, 2023 के दौरान सतर्कता जागरूकता सप्ताह-2023 का आयोजन किया गया था। इस कार्यक्रम में सतर्कता जागरूकता पर कर्मचारियों एवं पीजीडीएम के छात्रों के लिए निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया था। इस प्रतियोगिता में पुरस्कार प्राप्त लेखों को भी 'मैनेज अंकुर' के वर्तमान अंक में स्थान दिया गया है। इस पत्रिका के माध्यम से हम अपने कर्मचारियों के साथ-साथ छात्रों को भी राजभाषा हिन्दी का ज्यादा से ज्यादा प्रयोग करने हेतु प्रोत्साहित कर रहे हैं।

मुझे यह कहते हुए खुशी हो रही है कि 'मैनेज अंकुर' को लगातार दो वर्षों से नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति-4, हैदराबाद द्वारा 'प्रथम उत्तम तकनीकी पत्रिका' के रूप में पुरस्कार प्राप्त हो रहा है। उम्मीद है कि भविष्य में भी हम अपनी पत्रिका के माध्यम से विजेताओं की सूची में शामिल रहेंगे। इस पत्रिका को हिन्दी में प्रकाशित करने का उद्देश्य, जनसाधारण तक राजभाषा हिन्दी के माध्यम से विभिन्न कृषि तकनीकी विषयों को पहुंचाना है। इस पत्रिका का लक्ष्य छोटे से छोटे कस्बे के लोगों तक कृषि संबंधित जानकारी प्रदान करना है और विश्वास है कि यह अपने उद्देश्य में सफल हो रही है।

पी. चन्द्र शेखरा

(डॉ. पी. चंद्रा शेखरा)

महानिदेशक







राष्ट्रीय कृषि विस्तार प्रबंध संस्थान (मैनेज), की अपनी अर्धवार्षिक गृह पत्रिका “मैनेज अंकुर” के तीन अंक सफलतापूर्वक प्रकाशित हो चुके हैं। इस पत्रिका में कृषि एवं तत्संबंधी विषयों के समकालीन अवधारणाओं पर विभिन्न लेखकों द्वारा प्राप्त लेख जैसे तकनीकी लेख, पोषण सुरक्षा, प्रशिक्षण संबंधित लेख एवं वैज्ञानिक लेखों आदि को स्थान दिया जा रहा है। वर्तमान अंक में प्राप्त लेखों को तीन वर्गों यथा पोषण सुरक्षा, कृषि प्रशिक्षण एवं तकनीकी लेख के रूप में वर्गीकृत किया गया है।

एक सक्रिय और स्वस्थ जीवन जीने के लिए सर्वाधिक महत्वपूर्ण शर्त यह है कि लोग एक नियमित आधार पर अपनी पोषण-संबंधी आवश्यकताओं की पूर्ति करें तथा संबंधित उर्जा, प्रोटीन, विटामिन और खनिज तत्वों से पर्याप्त और सुरक्षित भोजन का उपभोग करें। इस अंक में प्रकाशित लेख विभिन्न पोषण संबंधित जानकारीयों प्रदान करने में सहायक है। रासायनिक खाद एवं उर्वरकों के प्रयोग से जो क्षति पहुँच रही है वह न केवल फसल परंतु मानव जीवन पर भी दुष्प्रभाव डाल रही है। इस दृष्टि से वर्तमान में प्राकृतिक खेती पद्धतियों का अधिक प्रचार-प्रसार किया जा रहा है। इस अंक में प्राकृतिक खेती संबंधी अवधारणाओं पर लेख समाहित है।

किसानों के बीच नई कृषि पद्धतियों के बारे में व्यापक जानकारी प्रदान करने में प्रशिक्षण संबंधित लेखों का बहुमूल्य योगदान है। ऐसे लेख भारत सरकार की योजनाओं और कार्यक्रमों के प्रचार-प्रसार के माध्यम के रूप में काफी कारगर साबित होते हैं। प्रशिक्षण संबंधित लेख कृषि व्यवसाय में सहायता प्रदान करता है। इस प्रकार के लेखों से कृषि व्यवसाय एवं नई कृषि पद्धतियों की विशेष जानकारी मिलती है। साथ ही यह जानकारी बेरोजगार युवा वर्ग के लिए एक मार्गदर्शक का कार्य करती है, जिसका लाभ उठाकर युवा अपने स्वरोजगार के लिए छोटे-छोटे उद्यमों की स्थापना कर सकते हैं। देसी प्रशिक्षित छात्र अपने अपने गावों में किसानों के लिए सलाहकार सेवाएं भी प्रदान कर सकते हैं, जिसके द्वारा कृषि आय में सुधार की संभावनाएं बढ़ेंगी। मुझे आशा है कि इस अंक से मैनेज के कई हितधारक लाभान्वित होंगे।

(श्री श्रीधर खिस्ते)  
राजभाषा अधिकारी







# मोटे अनाज - पोषण सुरक्षा और स्थिरता के लिए एक समाधान

श्रीमती एस एल कामेश्वरी

सुश्री प्रगति शुक्ला

संयुक्त राष्ट्र महासभा ने मार्च, 2021 में अपने 75वें सत्र में 2023 को अंतर्राष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष (IYM 2023) घोषित किया। इन पौष्टिकता से भरे इन छोटे अनाज के फसलों के महत्व को ध्यान में रखते हुए संयुक्त राष्ट्र महासभा ने भारत द्वारा प्रायोजित और 70 से अधिक देशों द्वारा समर्थित एक प्रस्ताव को अपनाया, जिसमें वर्ष 2023 को अंतर्राष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष घोषित किया गया। इस संकल्प का उद्देश्य मोटे अनाजों के स्वास्थ्य लाभों और वैश्विक जलवायु

परिवर्तन के कारण कठिन परिस्थितियों में उनकी उपयुक्तता के बारे में सार्वजनिक जागरूकता बढ़ाना है।

एफएओ अन्य प्रासंगिक हितधारकों के सहयोग से मिलेट वर्ष मनाने के लिए अग्रणी एजेंसी है। “यह वर्ष मिलेट के इस महत्वपूर्ण फसलों की वर्तमान आवश्यकता को दर्शाता है। यह मोटा अनाज उपभोग के पोषण और स्वास्थ्य लाभों, प्रतिकूल और बदलती जलवायु परिस्थितियों में खेती के लिए मिलेट की उपयुक्तता के बारे में जागरूकता बढ़ाने और नीतिगत ध्यान देने का एक अनूठा अवसर प्रदान करता है और आसपास के कई देशों के लिए टिकाऊ और मिलेट के फसलों को अवसर पैदा करता है।

वैश्विक स्तर पर किसानों और उपभोक्ताओं को लाभ पहुंचाने के लिए मोटा अनाज के लिए काम करें,” महानिदेशक क्यू ने दर्शकों को बताया।

IYM 2023 और मोटा अनाज उत्पादन बढ़ाने की दिशा में सतत विकास के लिए 2030 एजेंडा में योगदान देगा। आहार में इन्हें शामिल करने से कुपोषण से निपटने और एसडीजी 2 हासिल करने में मदद मिलती है। इन जलवायु-लचीली फसलों को पानी सहित कम संसाधनों की आवश्यकता होती है और ये स्वच्छ जल और स्वच्छता (एसडीजी 6) में योगदान देते हैं। मोटा अनाज ग्लूटेन-मुक्त, कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स विकल्प भी है जो अच्छे स्वास्थ्य और खुशहाली (एसडीजी 3) को बढ़ावा देता

1. श्रीमती एसएल कामेश्वरी, कंसल्टेंट पीजीडीआईएम मैनेज, हैदराबाद
2. सुश्री प्रगति शुक्ला, कंसल्टेंट पीजीडीआईएम-मूक्स मैनेज, हैदराबाद



है। (अरविंद.एस.ए. एट अल, 2023)। IYM 2023 प्रतिकूल और बदलती जलवायु परिस्थितियों में बाजरा के पोषण और स्वास्थ्य लाभों और खेती के लिए उनकी उपयुक्तता के बारे में जागरूकता बढ़ाने और नीतिगत ध्यान देने का एक अवसर होगा। यह वर्ष मोटा अनाज के टिकाऊ उत्पादन को भी बढ़ावा देगा, साथ ही उत्पादकों और उपभोक्ताओं के लिए नए टिकाऊ बाजार अवसर प्रदान करने की उनकी क्षमता को भी उजागर करेगा।

मोटा अनाज, अनाज वाली घासों का एक परिवार है जो बेहद छोटे बीज पैदा करते हैं और दुनिया के समशीतोष्ण, उपोष्णकटिबंधीय और उष्णकटिबंधीय बायोम की परिधि की विशिष्ट शुष्क परिस्थितियों में पनपते हैं। अनाज मानव उपभोग के लिए उगाए जाने वाले पहले पौधे थे, और आज उनकी खेती 131 देशों में फैली हुई है। बाजरा एशिया और अफ्रीका में रहने वाले 59 मिलियन लोगों का मुख्य भोजन है। मानव उपभोग के लिए विशेष रूप से उगाई जाने वाली पहली फसलें अनाज थीं। जैसा कि खाद्य और कृषि संगठन द्वारा परिभाषित किया गया है, मोटा अनाज “छोटे बीजों वाली वार्षिक घासों का एक समूह है, जिनकी खेती ज्यादातर समशीतोष्ण, उपोष्णकटिबंधीय और उष्णकटिबंधीय देशों में शुष्क क्षेत्रों में सीमांत भूमि पर अनाज के लिए की जाती है।” रागी, ज्वार, समा, बाजरा, और वरिगा कुछ ऐसे बाजरा हैं जो भारत में पाए जाते हैं।

## मोटे अनाज के लाभ

पोषक तत्वों का स्रोत

यह समाज के वंचित वर्गों के बीच एक प्रमुख खाद्य घटक के रूप में कार्य करता है। विभिन्न पारंपरिक खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थ जैसे रोटी, दलिया, फास्ट फूड, शिशु आहार, भालू, वाइन, पोषण पाउडर आदि तैयार किए जाते हैं। मोटा अनाज फाइटेकेमिकल्स और सूक्ष्म पोषक तत्वों का समृद्ध स्रोत है।

## मोटे अनाजों में पोषक तत्वों की जैव उपलब्धता

मोटे अनाजों में उच्च फाइबर सामग्री और फाइटेट्स और टैनिन जैसे कुछ पोषण-विरोधी कारकों की उपस्थिति खनिजों की जैवउपलब्धता को प्रभावित करती है। मनुष्यों पर किए गए कुछ अध्ययनों से पता चला है कि चावल या गेहूं की तुलना में बाजरा में आयरन का अवशोषण कम होता है। (राव एवं अन्य 1983)। इस प्रकार, सूक्ष्म पोषक तत्वों की उच्च सामग्री होने का लाभ कुछ हद तक कम जैव उपलब्धता से समाप्त हो सकता है। खनिजों और बी-विटामिन सहित सूक्ष्म पोषक तत्वों की जैवउपलब्धता की जांच करने के लिए अत्याधुनिक तकनीकों और खाना पकाने के विभिन्न तरीकों का उपयोग करके अधिक अध्ययन की आवश्यकता है ताकि प्राकृतिक रूप से उनके पोषण संबंधी लाभ का आकलन किया जा सके। शारीरिक स्थिति

(गर्भावस्था, स्तनपान), उम्र और पोषण संबंधी स्थिति के प्रभावों की भी जांच की जानी चाहिए। विटामिन और खनिजों का अवशोषण शरीर की मांग पर प्रतिक्रिया करता है।

हमारे देश में आबादी का एक बड़ा हिस्सा अल्प-पोषण (सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी), मोटापा, मधुमेह, हृदय रोग, कैंसर आदि जैसी पुरानी बीमारियों से पीड़ित है। ये कम से कम आंशिक रूप से बदलती खान-पान की आदतों के कारण हैं, जिनमें आहार से मोटा अनाज की कमी भी शामिल है। उनमें से प्रोटीन, खनिज (Fe, Zn, Ca, Mg, P, और K), फाइबर और विटामिन की तुलना में बाजरा चावल और गेहूं काफी बेहतर है। बी (नियासिन), विटामिन बी-6 और फोलिक एसिड कुपोषण की समस्या से लड़ने में सहायक हैं। ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होने के कारण, मधुमेह के पेटेंट के लिए उपयोगी हैं (लंबी अवधि में धीरे-धीरे ग्लूकोज जारी करके)।

मोटे अनाजों में लेसिथिन भी होता है जो तंत्रिका तंत्र को मजबूत बनाता है। आहार फाइबर का एक समृद्ध स्रोत होने के कारण, अच्छी मल त्याग, रक्त कोलेस्ट्रॉल और शर्करा के स्तर में कमी जैसे स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं। ये एंटीऑक्सीडेंट, इम्यून मॉड्यूलेटर, डिटॉक्सिफाइंग एजेंट आदि के रूप में कार्य करते हैं और इसलिए उम्र से संबंधित अपक्षयी बीमारियों जैसे हृदय रोग (सीवीडी), मधुमेह, कैंसर आदि से रक्षा करते हैं।

अनाज/पोषक तत्व	बाजरा	ज्वार	रागी	काकुम	प्रोसो मिलेट	उडालू	कोडो	चावल	मक्का	गेहूं
ऊर्जा	361	349	328	331	341	397	309	345	342	346
प्रोटीन (g)	11.6	10.4	7.3	12.3	7.7	6.2	8.3	6.8	11.1	12.1
वसा (g)	5.0	1.9	1.3	4.3	4.7	2.2	1.4	0.4	3.6	1.7
कैल्शियम (mg)	42.0	25.0	344	31.0	17.0	20.0	27.0	10.0	10.0	48.0
लौह (mg)	8.0	4.1	3.9	2.8	9.3	5.0	0.5	3.2	2.3	4.9
जिंक (mg)	3.1	1.6	2.3	2.4	3.7	3.0	0.7	1.4	2.8	2.2
थिएमीन	0.33	0.37	0.42	0.59	0.21	0.33	0.33	0.06	0.42	0.49
राइबोफ्लेविन (mg)	0.25	0.13	0.19	0.11	0.01	0.10	0.09	0.06	0.10	0.17
फोलिक एसिड (mg)	45.5	20	18.3	15.0	9.0	-	23.1	8.0	20	36.6
फाइबर (g)	1.2	1.6	3.6	8.0	7.6	9.8	9.0	0.2	2.7	1.2



### मोटे अनाजों के उत्पादन के लाभ

- मोटे अनाजों के पोषण संबंधी योगदान के कारण अब उन्हें 'न्यूट्रिया-बाजरा या न्यूट्रिया-अनाज' कहा जाने लगा है।
- मोटे अनाजों को 'चमत्कारिक अनाज' या 'भविष्य की फसल' कहा जाता है:
- मोटे अनाज दोहरे उद्देश्य वाली फसलें हैं: इसकी खेती भोजन और चारे दोनों के रूप में की जाती है.
- मोटे अनाज जलवायु परिवर्तन को कम करने में योगदान देता है:
- मोटे अनाज की फसलें कीटों को आकर्षित नहीं करती हैं और भंडारण से प्रभावित नहीं होती हैं

भारतीय नीति निर्माताओं ने अपना ध्यान मोटे अनाज की कृषि प्रणालियों की ओर फिर से केंद्रित किया और किसानों के लिए एक सक्षम वातावरण बनाने के लिए नीतियां बनाईं। बाजरा उत्पादन के संबंध में, यह भारत सरकार की कुछ मौजूदा योजनाओं में शामिल हैं:

मोटे अनाजों में एकीकृत अनाज विकास कार्यक्रम, कृषि के वृहत प्रबंधन के तहत

आईसीडीपी-सीसी आधारित फसल प्रणाली क्षेत्र -MMA.

1. मोटे अनाजों के संवर्धन के माध्यम से पोषण सुरक्षा के लिए पहल - INSIMP राष्ट्रीय कृषि विकास योजना का एक हिस्सा है” – आरकेवीवाई (RKVY) जो मोटे अनाजों के उत्पादन का समर्थन करने वाली एकमात्र व्यापक पहल है।
2. वर्षा सिंचित क्षेत्र विकास कार्यक्रम – आरएडीपी (RADP): राष्ट्रीय कृषि विकास योजना का एक घटक – RKVY.

### मोटे अनाजों के खाद्य संवर्धन को बढ़ावा देने के लिए कार्यक्रम:

- न्यूट्री-हब इनक्यूबेशन प्रोग्राम (आईआईएमआर): न्यूट्रिया-अनाज स्टार्टअप को आवश्यक प्रौद्योगिकी और व्यवसायी सहायता प्रणाली प्रदान करके सुव्यवस्थित तरीके से बढ़ने में मदद करने के लिए डिज़ाइन किया गया है।
- 1. मोटे अनाजों के खाद्य खोजक (आईसीआरआईएसएटी और आईआईएमआर): यह उपयोगकर्ताओं को 30 देशों में 500 से अधिक उत्पाद ढूंढने

में मदद करेगा। इसे 25 नवंबर 2020 को लॉन्च किया गया है और इसे देश की फसलों और प्रकारों के आधार पर वर्गीकृत किया गया है।

2. एमडीएम, आईसीडीएस आदि जैसे भोजन कार्यक्रमों में मोटे अनाज आधारित पूरक आहार शुरू किया जाना चाहिए।

मोटे अनाज घरेलू फसल बनाए जाने वाले पौधों में से एक है और इसकी उच्च पोषण सामग्री के कारण इसे “पोषक अनाज” माना जाता है। शुष्क क्षेत्रों में, मोटे अनाज एकमात्र ऐसी फसल होती है जिसकी कटाई शुष्क मौसम में की जा सकती है और यह घरेलू खाद्य टोकरी में एक महत्वपूर्ण पोषक तत्व का निर्माण करती है। यह कठिन समय में भोजन की कमी को दूर करने में मदद करता है, इसलिए कई देशों की खाद्य सुरक्षा में महत्वपूर्ण योगदान दिया है।

चूंकि हम अंतर्राष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष, 2023 के अंतिम चरम पर आ गए हैं, इसलिए हमें यह देखना होगा कि मोटे अनाज की खपत और उसके उत्पादन का संतुलन महत्वपूर्ण है।

### Links:

- 1) [https://en.wikipedia.org/wiki/International\\_Year\\_of\\_Millets](https://en.wikipedia.org/wiki/International_Year_of_Millets)
- 2) <https://www.fao.org/millets-2023/en>
- 3) <https://media.un.org/en/asset/k1h/k1h0tqi7qq>





# पोषक तत्वों के महत्व की जागरूकता के लिए: राष्ट्रीय पोषण माह

डॉ विनीता कुमारी

सुश्री प्रगति शुक्ला

भारत में संतुलित पोषक आहार के महत्व को उजागर करने के लिए सितंबर महीने को राष्ट्रीय पोषण माह के रूप में मनाया जाता है। इस माह का लक्ष्य स्वस्थ जीवन शैली को बनाए रखने के लिए स्वस्थ भोजन की आदतों और पर्याप्त पोषण के महत्व के बारे में जागरूकता फैलाना है। स्वस्थ रहने के लिए मुख्य रूप से दो चीजों की आवश्यकता होती है - एक संतुलित आहार और दूसरी सक्रिय और स्वस्थ जीवनशैली। यह प्रभावी प्रतिरक्षा प्रणाली के निर्माण के महत्व पर भी ध्यान केंद्रित करता है। शरीर को शारीरिक और मानसिक रूप से बढ़ने और विकसित होने

के लिए पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। पोषक तत्वों के महत्व और व्यक्ति की जीवनशैली में कैसे और क्या बदलाव लाया जा सकता है, इस पर जोर देने के लिए कई कार्यक्रम और सेमिनार आयोजित किए जाते हैं। आज की भागदौड़ भरी दुनिया में हममें से ज्यादातर लोग अक्सर अपने खान-पान पर अधिक ध्यान नहीं देते हैं। यह माह हमें अपनी जीवनशैली में आवश्यक बदलाव लाने को याद दिलाता है।

## राष्ट्रीय पोषण माह का इतिहास

अमेरिकन डायटेटिक एसोसिएशन (एडीए), जिसे वर्तमान में पोषण और आहार विज्ञान अकादमी के रूप में जाना जाता है, ने 1975 में राष्ट्रीय पोषण सप्ताह की शुरुआत की। इस माह का उद्देश्य स्वस्थ पोषण और सक्रिय जीवन शैली के अनगिनत लाभों के बारे में सार्वजनिक जागरूकता पैदा करना है। 1980 में राष्ट्रीय पोषण माह के विचार पर जनता की उत्साहपूर्ण

प्रतिक्रिया के कारण, उत्सव को पूरे एक महीने तक बढ़ा दिया गया है। राष्ट्रीय पोषण सप्ताह को पहली बार भारत में 1982 में मान्यता दी गई थी, जब सरकार ने स्वस्थ पोषण और अच्छे स्वास्थ्य और दीर्घायु के साथ इसके संबंध के बारे में लोगों को प्रेरित करने, जागरूक करने और शिक्षित करने के लिए कई पहल शुरू की थीं। इस पहल के भाग के रूप में 2018 से सितंबर माह को राष्ट्रीय पोषण माह के रूप में मनाया जा रहा है।

## राष्ट्रीय पोषण माह का महत्व है और इसे क्यों मनाया जाता है?

स्वस्थ आहार और पोषण के कई फायदे हैं। यह न केवल आपको विभिन्न प्रकार की पुरानी बीमारियों जैसे हृदय रोग, मधुमेह, कैंसर, श्वसन संबंधी बीमारियों आदि से बचाता है बल्कि आपको एक खुशहाल, समृद्ध और लंबा जीवन जीने के लिए फिट और स्वस्थ भी बनाता है।

1. डॉ. विनीता कुमारी, प्रधान समन्वयक पीजीडीआईएम, मैनेज, हैदराबाद
2. सुश्री प्रगति शुक्ला, कंसल्टेंट-पीजीडीआईएम-मूक्स, मैनेज, हैदराबाद

ग्लोबल हंगर हेल्थ इंडेक्स रिपोर्ट 2021 के अनुसार, भारत 116 देशों में 101वें स्थान पर है। इसके अलावा, भारत में मोटापे से ग्रस्त लोग भी बहुत हैं। शहरी आबादी में मोटापा मुख्य रूप से खराब जीवनशैली, अस्वास्थ्यकर खान-पान और प्रसंस्कृत और परिष्कृत खाद्य पदार्थों के सेवन के कारण होता है। इन सब से बचने और लोगों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक बनाने के लिए भारत में हर साल 1 से 7 सितंबर तक राष्ट्रीय पोषण माह मनाया जाता है।

### राष्ट्रीय पोषण माह 2023 की थीम

राष्ट्रीय पोषण माह 2023 का विषय “सभी के लिए स्वस्थ आहार”

है। यह थीम यह सुनिश्चित करने के महत्व पर प्रकाश डालती है कि हर किसी को स्वस्थ आहार उपलब्ध हो सके, चाहे उनकी आय या सामाजिक स्थिति कुछ भी हो।

### अच्छा पोषण इसलिए आवश्यक है कि:

1. खराब पोषण से स्वास्थ्य बिगड़ेगा।
2. स्वस्थ वजन बनाए रखने में मदद करता है।
3. ऊर्जा प्रदान करेगा।
4. आयु बढ़ने का असर शरीर से पता नहीं लगेगा।
5. प्रतिरक्षा प्रणाली को बनाए रखता है
6. स्वस्थ आहार का आपके विचारों पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
7. स्वस्थ आहार जीवन को लम्बा खींचता है।
8. पुरानी बीमारियों के खतरे को कम करता है।
9. स्वस्थ आहार से एकाग्रता बढ़ती है।

### राष्ट्रीय पोषण माह का प्रभाव

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय का खाद्य और पोषण बोर्ड, 30 राज्यों/केंद्र शासित प्रदेशों में स्थित अपनी 43 सामुदायिक खाद्य और पोषण विस्तार इकाइयों (सीएफएनईयू) के माध्यम से, राज्य/केंद्र शासित प्रदेशों की सरकारों के संबंधित विभाग, राष्ट्रीय संस्थानों, गैर सरकारी संगठनों के साथ समन्वय करता है। निर्दिष्ट

विषय पर माह के दौरान राज्य/केंद्रशासित प्रदेश स्तर की कार्यशालाएं, क्षेत्रीय कार्यकर्ताओं का उन्मुखीकरण प्रशिक्षण, जागरूकता सृजन शिविर, सामुदायिक बैठकें आयोजित करता है। इस माह के दौरान बड़ी संख्या में राज्य, जिला और ग्राम स्तर की गतिविधियाँ आयोजित की



जाती हैं। बेहतर स्वास्थ्य के लिए पोषण के महत्व पर राज्य/जिला स्तर के अधिकारियों को संवेदनशील बनाने और क्षमता निर्माण के लिए एक दिवसीय कार्यशालाएं आयोजित की जाती हैं। स्कूली शिक्षकों, आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं और सहायिकाओं, ग्रामीण महिलाओं और महिला समितियों जैसे जमीनी स्तर के पदाधिकारियों के लिए कम लागत वाले पौष्टिक व्यंजनों पर व्याख्यान सह प्रदर्शन होता है। विभिन्न आयु समूहों के लिए कम लागत वाले पौष्टिक आहार को प्रदर्शित करने वाली पोषण पर लघु प्रदर्शनी भी जमीनी स्तर पर आयोजित की जाती है। किशोर लड़कों और लड़कियों के लिए बॉडी मास इंडेक्स के माध्यम से वजन प्रबंधन और इसके महत्व पर जागरूकता पैदा की जाती है। इसके अलावा पोषण पर प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता और पौष्टिक व्यंजन तैयार करने पर प्रतियोगिता जैसी बड़ी संख्या में गतिविधियां भी होती हैं। कठपुतली शो, नाटक, नृत्य और नाटक, फिल्में, स्लाइड शो, एवी स्पॉट, पोषण रैलियां आदि के माध्यम से ग्रामीण स्तर पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं।

पोषण वर्तमान और आने वाली पीढ़ियों के लिए अस्तित्व, स्वास्थ्य और विकास का मुद्दा है। कम वजन के पैदा होने वाले बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है और उनके बाद के जीवन

में मधुमेह और हृदय रोग जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। कुपोषित बच्चों का आईक्यू कम होता है और उनकी संज्ञानात्मक क्षमता खराब होती है, जिससे उनके स्कूल के प्रदर्शन में कमी होता है। पोषक तत्वों से युक्त स्वास्थ्य सभी आयु समूह के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि ये राष्ट्रीय

आर्थिक संपत्ति का प्रतिनिधित्व करते हैं। चूंकि, राष्ट्रीय विकास के लिए जनसंख्या की पोषण स्थिति में सुधार आवश्यक है। भारत में छोटे बच्चों में अल्प पोषण एक प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या है। एनएफएचएस-4 ने विशेषकर

महिलाओं और बच्चों के बीच पोषण संबंधी स्थिति में उत्साहजनक सुधार नहीं देखा है। एनएफएचएस-4 के अनुसार कम वजन के स्तर में 6.8% की कमी आई है और अवरुद्ध विकास में 9.6% की कमी आई है। एनएचएस-3 के आंकड़ों की तुलना में एनीमिया के स्तर में 11% की कमी आई है।

### संतुलित पोषण आहार क्या है?

संतुलित आहार में वे सभी आवश्यक तत्व मौजूद होते हैं जिनकी मानव शरीर को आवश्यकता होती है। एक संतुलित आहार में कार्बोहाइड्रेट, लिपिड, विटामिन, खनिज, प्रोटीन, फाइबर और पानी सभी आवश्यक घटक हैं। पौष्टिक, संतुलित आहार बीमारी के खतरे को कम करता है और सामान्य स्वास्थ्य को बढ़ाता है। स्वस्थ, संतुलित आहार लेना अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। इसका मतलब है कि सही अनुपात में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाना, और स्वस्थ शरीर के वजन को प्राप्त करने और बनाए रखने के लिए सही मात्रा में भोजन और पेय का सेवन करना है।





### भोजन मार्गदर्शक

भारत अपने दिशानिर्देशों के संदेशों को दर्शाने के लिए कई ग्राफिकल तत्वों का उपयोग करता है, उनमें से एक खाद्य पिरामिड है। पिरामिड को अनुशंसित खपत के अनुसार खाद्य पदार्थों के चार स्तरों में विभाजित किया गया है: आधार पर अनाज और फलियां/बीन्स पर्याप्त मात्रा में खाई जानी चाहिए, दूसरे स्तर पर सब्जियां और फल खाए जाने चाहिए, तीसरे स्तर पर पशु स्रोत खाद्य पदार्थ और तेल इन्हें कम मात्रा में खाना चाहिए, और सबसे ऊपर, चीनी और वसा से भरपूर अत्यधिक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों को अन्यतम कम मात्रा में खाना चाहिए।

### कुछ महत्वपूर्ण बातें

**संतुलित आहार सुनिश्चित करने के लिए विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ लिए जा सकते हैं।**

- खूब सारी सब्जियाँ और फल खाएँ।
- खाद्य तेलों और पशु खाद्य पदार्थों का मध्यम उपयोग सुनिश्चित करें और घी/मक्खन/वनस्पति का न्यूनतम उपयोग करें।

- शरीर का आदर्श वजन बनाए रखने के लिए नियमित व्यायाम करें और शारीरिक रूप से सक्रिय रहें।
- नमक का सेवन कम से कम करें।

- खाना पकाने के उचित तरीके अपनाएँ।
- खूब पानी पिएँ और पेय पदार्थों का सेवन कम मात्रा में करें (जैसे की चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक)

- नमक, चीनी और वसा से भरपूर प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का उपयोग कम से कम करें।

- बुजुर्ग लोगों के आहार में सूक्ष्म पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों को शामिल करें ताकि वे फिट और सक्रिय रह सकें।

अंत में, शरीर के लिए विभिन्न पोषक तत्वों के महत्व पर जागरूकता फैलाने के लिए राष्ट्रीय पोषण माह आवश्यक है। कुपोषण मिटाना भी राष्ट्रीय पोषण माह का एक महत्वपूर्ण उद्देश्य है।

## HEALTHY EATING PYRAMID



- सुरक्षित एवं स्वच्छ खाद्य पदार्थों का उपयोग सुनिश्चित करें।
- खाना पकाने से पहले की सही प्रक्रियाएँ और





# खाद्य एवं पोषण सुरक्षा सुनिश्चित करने में महिला किसानों की भूमिका

डॉ. वीनीता कुमारी

डॉ. शिरीषा जुनुथुला

सुश्री प्रगति शुक्ला

## परिचय

खाद्य और पोषण सुरक्षा वैश्विक विकास प्रयासों की आधारशिला के रूप में खड़ी है। यह सुनिश्चित करना कि प्रत्येक व्यक्ति को पर्याप्त मात्रा में पौष्टिक भोजन मिले, केवल एक मानवीय लक्ष्य नहीं है, बल्कि लचीले समुदायों के निर्माण और सतत विकास को प्राप्त करने के लिए एक रणनीतिक अनिवार्यता है। इस प्रयास में महिला किसानों की अपरिहार्य भूमिका को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। दुनिया भर में, महिलाएं भोजन के उत्पादन, प्रसंस्करण और वितरण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं, साथ ही जब बात

अपने परिवारों और समुदायों के लिए पोषण संबंधी विकल्पों की आती है तो वे प्रमुख निर्णय लेने वाली भी होती हैं। यह लेख वैश्विक और भारतीय दोनों स्तरों पर खाद्य और पोषण सुरक्षा में महिला किसानों के बहुमुखी योगदान की जानकारी देगा, उनकी वर्तमान भूमिकाओं और कृषि के भविष्य को आकार देने के लिए उनकी क्षमता के बारे में अंतर्दृष्टि प्रदान करेगा।

## वैश्विक परिप्रेक्ष्य

कृषि में महिलाओं की भागीदारी भौगोलिक सीमाओं से परे है और यह एक ऐसा विषय है जिसकी विश्व स्तर पर चर्चा की जानी चाहिए। (खाद्य और कृषि संगठन (एफएओ) कृषि में महिलाओं के महत्व को रेखांकित करता है, कि विकासशील देशों में कृषि श्रम शक्ति का लगभग आधा हिस्सा महिलाओं का है। ये महिलाएं रोपण, निराई और कटाई जैसे महत्वपूर्ण कार्यों

में अपनी भागीदारी के माध्यम से कृषि क्षेत्र के विकास में सक्रिय रूप से योगदान देती हैं। उनके हाथ उन खेतों को आकार देते हैं जो अनगिनत आबादी के लिए जीविका उत्पन्न करते हैं।

हालाँकि, यह पहचानना आवश्यक है कि कृषि में महिलाओं के योगदान को अक्सर कम महत्व दिया जाता है और कम सराहना की जाती है। यह मुख्य रूप से संसाधनों, सूचना और निर्णय लेने की शक्ति तक पहुंच में असमानताओं के कारण है। भूमि स्वामित्व, ऋण सुविधाओं और आधुनिक कृषि प्रौद्योगिकियों तक असमान पहुंच महिलाओं की उनकी पूरी क्षमता को उजागर करने की क्षमता को प्रतिबंधित करती है। फिर भी, अध्ययनों से पता चला है कि जब महिलाओं को कृषि में पुरुषों के समान अवसर मिलते हैं, तो न केवल कृषि उत्पादकता में सुधार होता है, बल्कि खाद्य सुरक्षा भी बढ़ती है। कृषि में लिंग

1. डॉ. वीनीता कुमारी, प्रधान समन्वयक- पीजीडीआईएम, मैनेज, हैदराबाद

2. डॉ. शिरीषा जुनुथुला, मैनेज फेलो मैनेज, हैदराबाद

3. सुश्री प्रगति शुक्ला, कंसल्टेंट, पीजीडीआईएम-मूक्स मैनेज, हैदराबाद



अंतर को कम करने से फसल की पैदावार बढ़ने की संभावना है, जिससे लाखों लोगों को खाने की कमी बाहर निकाला जा सकता है। इसके अलावा, महिलाओं की भूमिकाएँ केवल फसल की खेती से कहीं आगे तक फैली हुई हैं; वे खाद्य प्रसंस्करण और संरक्षण जैसी फसल कटाई के

लेकिन इसने श्रम-गहन फसलों से भी दूरी बना ली, जिनका प्रबंधन पारंपरिक रूप से महिलाओं द्वारा किया जाता था। इस परिवर्तन के कारण कृषि में महिलाओं के योगदान की मान्यता में कमी आई।

इन चुनौतियों के बावजूद, महिलाओं ने

भी शामिल है, इसमें गरीबी, असमानता और सामाजिक न्याय के मुद्दों का समाधान करना शामिल है।

### महिला किसान: खाद्य सुरक्षा की गुमनाम नाइकाएँ



बाद की गतिविधियों में सक्रिय रूप से शामिल हैं। ये गतिविधियाँ भोजन की बर्बादी को कम करने और उपज के पोषण मूल्य को बढ़ाने में योगदान देती हैं।

#### भारतीय कृषि में महिलाएँ

भारत में महिला किसानों की भूमिका का एक समृद्ध इतिहास है जो सदियों पुराना है। भारत की जनगणना के आंकड़ों से एक चौंका देने वाला आँकड़ा सामने आया है: पूरे देश में 75 मिलियन से अधिक महिलाएँ विभिन्न कृषि गतिविधियों में लगी हुई हैं। ये महिलाएँ देश के खाद्य उत्पादन के पीछे की प्रेरक शक्ति हैं। उनके परिश्रम में फसलों की रोपाई, निराई, सिंचाई और कटाई सहित कई गतिविधियाँ शामिल हैं। उनके प्रयास क्षेत्र से परे घर तक फैले हुए हैं, जहाँ वे भोजन तैयार करने और पोषण संबंधी निर्णय लेने में केंद्रीय भूमिका निभाते हैं।

हालाँकि, भारतीय कृषि में महिलाओं के लिए चुनौतियाँ कम नहीं हैं। हरित क्रांति के आगमन से भारत में कृषि पद्धतियों में महत्वपूर्ण परिवर्तन आये। मशीनीकरण और आधुनिक कृषि तकनीकों में परिवर्तन के सकारात्मक और नकारात्मक दोनों परिणाम हुए। हालाँकि इससे कृषि उत्पादन और आत्मनिर्भरता में वृद्धि हुई,

उल्लेखनीय प्रदर्शन किया है। महिला स्वयं सहायता समूहों और माइक्रोफाइनेंस संस्थानों के उदय ने महिलाओं को ऋण और ज्ञान तक पहुंचने के लिए एक मंच प्रदान किया है। इन पहलों ने महिलाओं को कृषि गतिविधियों में अधिक प्रभावी ढंग से शामिल होने, सशक्तिकरण और आत्मनिर्भरता की भावना को बढ़ावा देने में सक्षम बनाया है। कृषि में महिलाओं की भागीदारी न केवल उनके घरों पर प्रभाव डालती है बल्कि व्यापक अर्थव्यवस्था और समाज में भी योगदान देती है।

#### खाद्य सुरक्षा: सतत विकास के लिए एक अनिवार्यता

खाद्य सुरक्षा, जिसे सभी व्यक्तियों के लिए पर्याप्त, सुरक्षित और पौष्टिक भोजन की निरंतर उपलब्धता और पहुंच के रूप में परिभाषित किया गया है, यह वैश्विक विकास प्रयासों के केंद्र में है। यह एक मौलिक मानव अधिकार है, जो अंतरराष्ट्रीय समझौतों में निहित है, जो स्वास्थ्य, उत्पादकता और समग्र कल्याण को रेखांकित करता है। खाद्य सुरक्षा हासिल करना केवल बढ़ती वैश्विक आबादी को खिलाने के लिए पर्याप्त भोजन का उत्पादन करना नहीं है; इसमें उस भोजन तक समान पहुंच सुनिश्चित करना

खाद्य सुरक्षा प्राप्त करने में महिला किसानों की भूमिका महत्वपूर्ण और बहुआयामी है। महिलाएँ कृषि में महत्वपूर्ण योगदान देती हैं, जो वैश्विक कृषि श्रम शक्ति का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। उनकी भागीदारी कृषि चक्र के हर चरण, भूमि की तैयारी और रोपण से लेकर कटाई और कटाई के बाद की गतिविधियों तक फैली हुई है। इन योगदानों के बावजूद, महिलाओं को अक्सर संसाधनों, ऋण और निर्णय लेने की शक्ति तक पहुंच में लिंग-आधारित असमानताओं का सामना करना पड़ता है, जिससे खाद्य उत्पादन पर उनका संभावित प्रभाव सीमित हो जाता है।

इसके अलावा, महिलाओं की भूमिकाएँ स्वयं क्षेत्रों से परे फैली हुई हैं। घरों में प्राथमिक देखभाल करने वालों के रूप में, महिलाएँ आहार विकल्पों और भोजन की तैयारी को निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं, जो सीधे उनके परिवारों के पोषण संबंधी कल्याण को प्रभावित करती हैं। स्थानीय खाद्य प्रथाओं और प्राथमिकताओं के बारे में उनकी गहरी समझ उन्हें आहार विविधता और पोषण संबंधी परिणामों को प्रभावित करने में सक्षम बनाती है।



## पोषण सुरक्षा सुनिश्चित करना

महिला किसानों का योगदान खाद्य उत्पादन की सीमा से कहीं आगे तक फैला हुआ है। वे अक्सर घरों में प्राथमिक देखभाल कर्ता होती हैं, भोजन योजना और तैयारी की जिम्मेदारियाँ लेती हैं। पारंपरिक खाद्य प्रथाओं और आहार संबंधी प्राथमिकताओं का उनका गहन ज्ञान उन्हें विविध और संतुलित आहार को बढ़ावा देने में सहायक बनाता है। पोषणकर्ता के रूप में, महिलाओं को अपने परिवारों और समुदायों की पोषण संबंधी आवश्यकताओं की गहरी समझ होती है। यह भूमिका बच्चों की वृद्धि और विकास के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है, जहां प्रारंभिक वर्षों के दौरान उचित पोषण स्वस्थ जीवन की नींव रखता है।

महिलाओं को शिक्षित और सशक्त बनाने का पोषण संबंधी परिणामों पर सीधा सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। अध्ययनों से पता चला है कि महिला सशक्तिकरण और शिक्षा घरों में बेहतर पोषण स्थिति से जुड़ी हुई हैं। शिक्षित महिलाएं स्वास्थ्य और पोषण के बारे में सोच-समझकर निर्णय लेने की अधिक संभावना रखती हैं, जिससे बेहतर आहार प्रथाओं को बढ़ावा मिलता है। पोषण परिदृश्य को आकार देने में महिलाओं की महत्वपूर्ण भूमिका को पहचानकर, शिक्षा, स्वास्थ्य देखभाल और संसाधनों तक उनकी पहुंच बढ़ाने के लिए नीतियों को बनाया जाना जरूरी है, जिससे खाद्य और पोषण सुरक्षा को और मजबूत किया जा सके।

### भविष्य की संभावनाओं

खाद्य और पोषण सुरक्षा में महिला किसानों की भूमिका परिवर्तनकारी परिवर्तन के लिए तैयार है। लैंगिक असमानताओं के बारे में बढ़ती जागरूकता के युग में, समाज और सरकारें इन असमानताओं को दूर करने के महत्व के प्रति जागृत हो रहे हैं। यह बदलाव उन नीतियों और कार्यक्रमों के निर्माण और कार्यान्वयन में स्पष्ट है जिनका उद्देश्य महिलाओं को संसाधनों, प्रशिक्षण और बाजार के अवसरों तक समान पहुंच प्रदान करना है।

महिला किसानों के योगदान को बढ़ाने के लिए प्रौद्योगिकी एक उत्प्रेरक के रूप में खड़ी है। मोबाइल एप्लिकेशन और डिजिटल प्लेटफॉर्म

मौसम के पूर्वानुमान, बाजार मूल्यों और सर्वोत्तम कृषि पद्धतियों पर वास्तविक समय की जानकारी प्रदान करते हैं। ये उपकरण महिलाओं को ज्ञान के साथ सशक्त बनाते हैं, जिससे उन्हें अपनी कृषि पद्धतियों को अनुकूलित करने वाले सूचित



निर्णय लेने की अनुमति मिलती है। इसके अलावा, जलवायु परिवर्तन से उत्पन्न चुनौतियाँ नवीन समाधानों की माँग करती हैं और यहाँ भी महिलाओं का पारंपरिक ज्ञान अपरिहार्य हो जाता है। उनके पास लचीली फसलों और कृषि पद्धतियों में मूल्यवान अंतर्दृष्टि है जो समुदायों को बदलती जलवायु परिस्थितियों के अनुकूल बनने में मदद कर सकती है।

### निष्कर्ष

खाद्य और पोषण सुरक्षा सुनिश्चित करने में महिला किसानों की अहम भूमिका है लेकिन अक्सर उनके अनदेखा किया जाता है। उनका योगदान भोजन उत्पादन, सांस्कृतिक परंपराओं को संरक्षित करने, टिकाऊ प्रथाओं को बढ़ावा देने और आहार विविधता को बढ़ाने में महत्वपूर्ण है। कृषि में लैंगिक असमानताओं को पहचानना और उनका समाधान करना न केवल सामाजिक न्याय का मामला है बल्कि वैश्विक खाद्य सुरक्षा के लिए एक रणनीतिक अनिवार्यता है। संसाधनों, शिक्षा और निर्णय लेने की शक्ति तक महिलाओं की पहुंच में बाधा डालने वाली बाधाओं को दूर करके, हम उनकी पूरी क्षमता का उपयोग कर सकते हैं और एक ऐसे भविष्य का मार्ग प्रशस्त कर सकते हैं जो खाद्य-सुरक्षित और पोषण की दृष्टि से जीवंत दोनों हो। जैसे-जैसे हम लैंगिक समानता और सतत विकास के चौराहे पर खड़े हैं, महिला किसानों का सशक्तिकरण एक उज्ज्वल और अधिक लचीली दुनिया के एक आवश्यक घटक के रूप में उभर रहा है।

खाद्य सुरक्षा मानव विकास और कल्याण पर दूरगामी प्रभाव डालने वाली एक वैश्विक चुनौती बनी हुई है। महिला किसान, जिन्हें अक्सर मान्यता नहीं दी जाती और उन्हें कम महत्व दिया जाता है, कृषि में अपने योगदान और आहार विकल्पों पर अपने प्रभाव के माध्यम से खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने में अपरिहार्य भूमिका निभाती हैं। उनका सशक्तिकरण न केवल बराबरी का मामला है बल्कि खाद्य असुरक्षा, गरीबी और लैंगिक असमानता के जटिल मुद्दों के समाधान के लिए एक रणनीतिक आवश्यकता भी है।

खाद्य और पोषण सुरक्षा में महिलाओं के योगदान को बढ़ाने के लिए सरकार की पहल महत्वपूर्ण वादे रखती है। लैंगिक असमानताओं को संबोधित करके, संसाधनों और शिक्षा तक पहुंच प्रदान करके और एक सक्षम वातावरण को बढ़ावा देकर, ये नीतियां महिला किसानों की पूरी क्षमता को अनलॉक कर सकती हैं। भूमि स्वामित्व सुधार, वित्तीय समावेशन, प्रशिक्षण कार्यक्रम और प्रौद्योगिकी अपनाने सहित चर्चा किए गए उपाय सामूहिक रूप से खेल के मैदान को समतल करने और महिलाओं को कृषि और खाद्य प्रणालियों में सकारात्मक बदलाव लाने में सक्षम बनाने में योगदान करते हैं।

चूंकि दुनिया सतत विकास लक्ष्यों को प्राप्त करने का प्रयास कर रही है, इसलिए यह जरूरी है कि सरकारें, संगठन और समुदाय कृषि में लैंगिक समानता और महिला सशक्तिकरण को प्राथमिकता देना जारी रखें। सशक्त महिला किसान न केवल खाद्य सुरक्षा हासिल करने में बल्कि लचीले, टिकाऊ और समावेशी समाज के निर्माण में भी महत्वपूर्ण हैं। खाद्य सुरक्षा की दिशा में यात्रा लैंगिक समानता की दिशा में यात्रा के साथ अटूट रूप से जुड़ी हुई है, और दोनों को अपनाकर हम सभी के लिए एक उज्ज्वल और अधिक समृद्ध भविष्य का निर्माण कर सकते हैं।



# शहरी क्षेत्रों में पोषण सुरक्षा के लिए माइक्रो-ग्रीन्स को बढ़ावा देना - एक अध्ययन

डॉ. विनीता कुमारी, उप निदेशक (जेंडर स्टडीज़)

डॉ. शिरीषा जुनुथुला, मैनेज फेलो

सुश्री प्रगति शुक्ला, कंसल्टेंट

माइक्रोग्रीन्स किसी भी पौधे की पहली पत्ति होती हैं और ये वास्तव में हमारे लिए अच्छी होती हैं। इनमें बहुत सारे विटामिन और खनिज होते हैं जो हमें स्वस्थ रहने में मदद करते हैं। माइक्रोग्रीन्स को विभिन्न तरीकों से कैसे उगाया जा सकता है, लोग इसके बारे में और अधिक जानने लगे हैं। इस अध्ययन में देखा गया कि कोको पीट और टिशू पेपर जैसी चीजों में माइक्रोग्रीन्स कैसे उगाए जा सकते हैं, और यह भी देखा गया कि उनमें

कौन से विटामिन और खनिज हैं। अध्ययन का लक्ष्य यह देखना था कि क्या माइक्रोग्रीन्स लोगों के खाने के लिए पोषक तत्वों का अच्छा स्रोत हो सकता है।

अध्ययन से पता चला कि जब माइक्रोग्रीन्स को नियंत्रित वातावरण में उगाया जाता है, तो उनमें विटामिन सी, विटामिन बी और  $\beta$ -कैरोटीन जैसे कई महत्वपूर्ण पोषक तत्व होते हैं। विभिन्न माइक्रोग्रीन्स के लिए विभिन्न प्रकार की मिट्टियाँ अच्छी होती हैं, जैसे कोको पीट और वर्मिकम्पोस्ट। माइक्रोग्रीन्स उगाने के लिए हाइड्रोपोनिक मिट्टी भी अच्छी होती है। अध्ययन में कहा गया है कि प्रकाश माइक्रोग्रीन विकास और पोषण को कैसे प्रभावित करता है तथा उन्हें

साफ करने और सुखाने के बेहतर तरीके खोजने संबंधित अधिक जानकारी के लिए अधिक शोध की आवश्यकता है। वे यह भी जानना चाहते हैं कि हमारा शरीर माइक्रोग्रीन्स में पोषक तत्वों का कितनी अच्छी तरह उपयोग कर सकता है।

अध्ययन में माइक्रोग्रीन्स नामक छोटे पौधों के साथ नए व्यंजन बनाए गए, जैसे एक विशेष प्रकार का पैनकेक, एक चावल का व्यंजन, एक आलू की पैटी, एक प्रकार की ब्रेड और एक शकरकंद का व्यंजन। जिन लोगों ने इन व्यंजनों का सेवन किया, उन्हें वास्तव में ये पसंद आए और उन्होंने दिखाया कि माइक्रोग्रीन्स भोजन को स्वास्थ्यवर्धक और बेहतर स्वाद वाला बना सकते हैं।

1. डॉ. विनीता कुमारी, प्रधान समन्वयक- पीजीडीईएम, मैनेज, हैदराबाद
2. डॉ. शिरीषा जुनुथुला, मैनेज फेलो मैनेज, हैदराबाद
3. सुश्री प्रगति शुक्ला, कंसल्टेंट, पीजीडीईएम-मूक्स, मैनेज, हैदराबाद



## पोषण संबंधी महत्व:

माइक्रोग्रीन्स वास्तव में आपके स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होते हैं क्योंकि उनमें महत्वपूर्ण विटामिन होते हैं, जो आपको दृष्टि को अच्छा बनाते हैं और आपके शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। इनमें ऐसे खनिज भी होते हैं जो आपके शरीर को ठीक से काम करने में मदद करते हैं। माइक्रोग्रीन्स खाने से आपको स्वस्थ और संतुलित आहार लेने में मदद मिल सकती है।

## मीडिया-विशिष्ट विकास:

विभिन्न प्रकार की मिट्टी, जैसे कोको पीट और वर्मीकम्पोस्ट, और अन्य चीजें जैसे टिशू पेपर और एक विशेष प्रकार का पानी जिसे हाइड्रोपोनिक मीडिया कहा जाता है, कुछ पौधों को बढ़ने में मदद कर सकता है। पौधों की सर्वोत्तम वृद्धि के लिए सही पौधा चुनना महत्वपूर्ण है।

## बहुमुखी हाइड्रोपोनिक्स:

हाइड्रोपोनिक मीडिया विभिन्न पौधों को बढ़ने में मदद कर सकता है, इसलिए यह विभिन्न प्रकार के माइक्रोग्रीन्स उगाने के लिए एक अच्छा विकल्प है।

## पाककला नवाचार:

व्यंजनों में माइक्रोग्रीन्स का उपयोग करने से भोजन का स्वाद बेहतर हो सकता है और स्वास्थ्यवर्धक हो सकता है। यह लोगों को खाना पकाने में माइक्रोग्रीन्स का उपयोग करने के नए तरीके आजमाने में भी मदद कर सकता है।

माइक्रोग्रीन्स के बारे में हम और भी बहुत कुछ अध्ययन कर सकते हैं, जैसे विभिन्न प्रकार की रोशनी उनके बढ़ने को कैसे प्रभावित करती है और वे हमारे खाने के लिए कितने अच्छे हैं। हम माइक्रोग्रीन्स को चुनने के बाद उनकी देखभाल करने के बेहतर तरीकों का भी पता लगा सकते हैं, और इस बारे में अधिक जान सकते हैं कि हमारे शरीर उनसे सभी अच्छे पोषक तत्व कैसे प्राप्त कर सकते हैं। अंत में, हम यह भी देख सकते हैं कि माइक्रोग्रीन्स कुछ स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोगों को कैसे मदद कर सकते हैं।

सरल शब्दों में, माइक्रोग्रीन्स छोटे पौधे हैं जो वास्तव में हमारे खाने के लिए अच्छे हो सकते हैं। इनमें बहुत सारे विटामिन और खनिज होते हैं जो हमारे शरीर के लिए अच्छे होते हैं। इन्हें विभिन्न प्रकार के भोजन में बेहतर स्वाद देने के लिए भी इस्तेमाल किया जा सकता है। यदि हम माइक्रोग्रीन्स के बारे में सीखते रहें और उन्हें



उगाने और उपयोग करने के नए तरीके खोजते रहें, तो यह हमें स्वस्थ रहने और समग्र रूप से बेहतर महसूस करने में मदद कर सकता है।

## भविष्य में वैज्ञानिकों को और क्या अध्ययन और खोज करने की आवश्यकता है?

बहुत से लोगों ने अभी तक माइक्रोग्रीन्स का अध्ययन नहीं किया है, और अभी भी बहुत से ऐसे लोग भी हैं जो उनके बारे में नहीं जानते हैं। जिस प्रकार के माइक्रोग्रीन्स का अध्ययन किया गया है, जरूरी नहीं कि वे सबसे ज्यादा उगाए और बेचे जाते हैं। हम इस बारे में भी अधिक नहीं जानते हैं कि प्रकाश और तापमान की मात्रा माइक्रोग्रीन्स के विकास और पोषण को कैसे प्रभावित करती है।

हम जानते हैं कि कटाई के बाद पौधों पर कुछ रोशनी डालने से वे स्वस्थ हो सकते हैं, लेकिन हमने यह जानने के लिए पर्याप्त अध्ययन नहीं किया है कि सभी विभिन्न प्रकार के छोटे पौधों के लिए सबसे अच्छा क्या काम करता है। पौधों को स्वस्थ बनाने से उन्हें लंबे समय तक ताजा और खाने के लिए सुरक्षित रहने में मदद मिल सकती है। लोगों ने अन्य पौधों को तोड़ने के बाद

उन्हें ताजा रखने के लिए अलग-अलग तरीकों से उपचार करने की कोशिश की है, और हम छोटे पौधों को भी ताजा रखने में मदद के लिए उन तरीकों का उपयोग कर सकते हैं। पौधों को नुकसान पहुंचाए बिना उन्हें साफ करने और सुखाने का सबसे अच्छा तरीका ढूंढना, या ऐसा करने के नए तरीके ढूंढना, छोटे पौधे बनाने के लिए वास्तव में उपयोगी होगा जो खाने के लिए तैयार हैं। यह वास्तव में महत्वपूर्ण है कि हम यह सुनिश्चित करने के लिए अच्छा शोध करें कि ये छोटे पौधे खाने के लिए सुरक्षित और अच्छी गुणवत्ता वाले हैं, ताकि हमें वही समस्याएं न हों जो अतीत में अन्य पौधों को हुई थीं।

नासा के वैज्ञानिक अंतरिक्ष में माइक्रोग्रीन्स नामक छोटे पौधे उगाने के लाभों और चुनौतियों का अध्ययन कर रहे हैं। अंतरिक्ष में पौधे महत्वपूर्ण हैं क्योंकि वे

अंतरिक्ष यात्रियों को ऑक्सीजन, पोषक तत्व और ताजा भोजन प्रदान करते हैं। माइक्रोग्रीन्स जगह के लिए एक अच्छा विकल्प हैं क्योंकि उन्हें बढ़ने के लिए बहुत अधिक जगह, पोषक तत्वों या समय की आवश्यकता नहीं होती है। लेकिन गुरुत्वाकर्षण की कमी के कारण अंतरिक्ष में पौधे उगाना कठिन है। वैज्ञानिक यह पता लगाने की कोशिश कर रहे हैं कि यह कैसे सुनिश्चित किया जाए कि बीज बढ़ सकें, पौधों को कैसे पानी दिया जाए और जड़ों को अपनी जगह पर कैसे रखा जाए। उन्हें यह भी सुनिश्चित करना होगा कि पौधे खाने के लिए सुरक्षित हैं क्योंकि अंतरिक्ष यात्रियों को अंतरिक्ष में आसानी से चिकित्सा सहायता नहीं मिल सकती है। एक विचार जो वे तलाश रहे हैं वह है नए खाद्य पदार्थ या सामग्री बनाने के लिए बर्बाद हुए माइक्रोग्रीन्स का उपयोग करना। यह शोध महत्वपूर्ण है क्योंकि यह अपशिष्ट को कम करने और माइक्रोग्रीन्स के उपयोग के नए तरीके खोजने में मदद कर सकता है।





# देसी प्रशिक्षित इनपुट डीलरों का पुनश्चर्या प्रशिक्षण कार्यक्रम

डॉ. महांतेश शिरूर

डॉ. अरविंदा दब्बड़ि

डॉ. दिव्यता जोशी

कृषि-इनपुट डीलरों को प्रशिक्षित करने के प्रयास में, राष्ट्रीय कृषि विस्तार प्रबंध संस्थान (मैनेज) देश भर के 21 राज्यों में इनपुट डीलर्स के लिए कृषि विस्तार सेवा डिप्लोमा (देसी) कार्यक्रम का सफलतापूर्वक कार्यान्वयन कर रहा है। देसी योजना कृषि-इनपुट डीलरों को एक वर्ष की अवधि में पूर्ण होने वाले इस प्रशिक्षण के अनुभव

के आधार पर किसानों को समय पर और विस्तृत सलाह देने में सक्षम बनाती है।

देसी (देसी) कार्यक्रम ने एक अनूठी रणनीति के रूप में इनपुट डीलरों को कृषि विस्तार की मुख्यधारा में सफलतापूर्वक एकीकृत किया है। हालांकि, यह महत्वपूर्ण है कि कृषि-इनपुट डीलरों को कृषि और संबद्ध क्षेत्रों में नवाचारों और प्रगति पर अपने ज्ञान का अद्यतन करने के लिए आवश्यकता-आधारित पुनश्चर्या प्रशिक्षण दिया जाए।

इस आवश्यकता को समझते हुए, एक बहुराष्ट्रीय गैर सरकारी संगठन, अंतर्राष्ट्रीय उर्वरक विकास

केंद्र (आईएफडीसी) के सहयोग से मैनेज द्वारा पुनश्चर्या प्रशिक्षण कार्यक्रमों की योजना बनाई गयी। इस आवश्यकता-आधारित प्रशिक्षण कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य कृषि-इनपुट डीलरों की क्षमता का निर्माण करना तथा कृषि आय में वृद्धि के लिए उनकी इन क्षमताओं का प्रभावी कृषि-सलाहकार के रूप में उपयोग करना है।

## प्रशिक्षण कार्यक्रम का संचालन

तेलंगाना राज्य के अंतर्राष्ट्रीय उर्वरक विकास केंद्र (आईएफडीसी) परियोजना क्षेत्र में देसी के तहत प्रशिक्षित कृषि-इनपुट डीलरों के लिए छह दिनों की अवधि के आवश्यकता-आधारित प्रशिक्षण

1. डॉ. महांतेश शिरूर  
उपनिदेशक, मैनेज हैदराबाद
2. डॉ. अरविंदा दब्बड़ि  
कंसलटेंट, मैनेज, हैदराबाद
3. डॉ. दिव्यता जोशी  
कंसलटेंट, मैनेज, हैदराबाद



कार्यक्रम की योजना बनाई गई। इन जिलों में देसी कार्यक्रम को लागू करने वाले फैसिलिटेटर्स को एक ओरिएंटेशन सत्र (ऑनलाइन) के लिए आमंत्रित किया गया था ताकि उन्हें आवश्यकता-आधारित प्रशिक्षण कार्यक्रमों के उद्देश्यों, कार्यप्रणाली और महत्व के बारे में बताया जा सके और इन प्रशिक्षण कार्यक्रमों को लागू करने के तौर-तरीकों पर चर्चा की जा सके।

आवश्यकता-आधारित प्रशिक्षण कार्यक्रमों के लिए प्रासंगिक विषयों की पहचान विशेषज्ञों और देसी सुविधाकर्ताओं के साथ फोकस ग्रुप डिस्कशन (एफजीडी) के आधार पर की गई थी। इन प्रशिक्षण विषयों से, महत्वपूर्ण प्रशिक्षण आवश्यकताओं का आकलन करने

### प्रशिक्षण प्रक्रिया

प्रशिक्षण कार्यक्रम पूर्ववर्ती तौर पर तेलंगाना राज्य के तीन जिलों (मेदक, रंगारेड्डी और महबूबनगर) में आयोजित किए गए थे। इन जिलों में देसी डिप्लोमा पाठ्यक्रम पूर्ण कर चुके इनपुट डीलरों को प्रशिक्षण कार्यक्रम हेतु चुना गया। कुल मिलाकर, छह आवश्यकता-आधारित प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए गए, जिनमें प्रत्येक में न्यूनतम 30 प्रतिभागी शामिल थे।

कृषि-इनपुट डीलरों के व्यवसाय में व्यवधान किए बिना सीखने की सुविधा उपलब्ध कराने के लिए, तीन सप्ताह या छह सप्ताह में छह दिनों के लिए प्रशिक्षण आयोजित किया गया, जिसमें

### प्रशिक्षण प्रभावशीलता एवं परिणाम:

लगभग 70 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने संकेत दिया कि आवश्यकता-आधारित प्रशिक्षण कार्यक्रम ऑफ-सीजन गर्मी के महीनों के दौरान 6 से 8 दिनों की अवधि के लिए वर्ष में एक बार संचालित किये जा सकते हैं। इसके अलावा, अधिकांश कृषि-इनपुट डीलरों ने बताया कि उन्होंने नयी तकनीकी तथा नवाचारों का ज्ञान प्राप्त करने और कृषक समुदाय की सहायता के लिए पैरा विस्तार कार्यकर्ता बनने के लिए आवश्यकता-आधारित पुनश्चर्या प्रशिक्षण कार्यक्रम में भाग लिया है। प्रशिक्षण विषय की प्राथमिकता के परिणामों ने संकेत दिया कि, उत्तरदाताओं को सबसे महत्वपूर्ण विषयों जैसे, कृषि में ड्रोन



Latitude: 25.31172  
Longitude: 88.763586  
Elevation: 53.68±3 m  
Accuracy: 10.7 m

## विषय विशेषज्ञ द्वारा सिद्धांत सत्र

और पुनश्चर्या प्रशिक्षण मॉड्यूल को डिजाइन करने में विषयों को प्राथमिकता देने के लिए तीन-बिंदुओं निरंतरता पर कृषि-इनपुट डीलरों के बीच प्रशिक्षण आवश्यकताओं का आकलन किया गया था। संबद्ध फैसिलिटेटर्स को कृषि-इनपुट डीलरों, विषय विशेषज्ञों के साथ चर्चा कर प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करने सम्बन्धी जिम्मेदारी सौंपी गई।

कक्षा सत्र (16 सत्र), एक्सपोजर विज़िट और पैनल चर्चा शामिल थी। प्रशिक्षण के दौरान, निर्धारित समय सीमा और अपेक्षित प्रशिक्षण परिणाम के अनुसार कार्यक्रम की निगरानी और कार्यान्वयन की जिम्मेदारी सलाहकार (देसी) मैनेज को सौंपी गयी। प्रमाणपत्र वितरण के साथ प्रशिक्षण कार्यक्रम का समापन मैनेज, हैदराबाद में आयोजित किया गया।

प्रौद्योगिकी का महत्व और उपयोग, जलवायु अनुकूल प्रौद्योगिकियों के माध्यम से जलवायु परिवर्तन को कम करना, कृषि फसलों की उत्पादन तकनीक में प्रगति आदि पर प्रशिक्षण की आवश्यकता थी।

प्रशिक्षण को विषय विशेषज्ञ, सुविधाकर्ताओं, अध्ययन सामग्री और साहित्य और प्राप्त सुविधाओं और सहायता सम्बन्धी बिंदुओं पर प्रभावी पाया गया। आवश्यकता आधारित



पुनश्चर्या प्रशिक्षण कार्यक्रमों के पूरा होने के बाद उत्तरदाताओं के बीच ज्ञान, कौशल और दृष्टिकोण में सकारात्मक परिवर्तन देखा गया। प्रशिक्षण मुख्य रूप से प्रशिक्षुओं को फसल उत्पादन के पहलुओं, नए कृषि रसायनों, अपने व्यवसाय को आगे बढ़ाने के लिए सरकार की योजनाओं और कार्यक्रमों आदि में अद्यतन जानकारी प्राप्त करने में सहायक सिद्ध हुआ। प्रशिक्षुओं ने वित्तीय कौशल, उद्यमशीलता कौशल और नेटवर्किंग कौशल जैसे पहलुओं पर अपने कौशल में बदलाव पर भी संतोष व्यक्त किया। अधिकांश प्रतिभागियों ने व्यावसायिक नैतिकता के प्रति भी रुझान प्रदर्शित किया। इसके साथ ही कृषि आदान विक्रेताओं ने कृषि सलाह देने, किसानों की सहायता तथा किसानों के बीच स्थायी कृषि पद्धतियों को बढ़ावा देने में आत्मविश्वास में बढ़ोतरी महसूस की।

#### निष्कर्ष:

इनपुट डीलरों की वैयक्तिक आवश्यकताओं के आधार पर आयोजित पुनश्चर्या प्रशिक्षण कार्यक्रम सफल सिद्ध हुआ। किसानों के बीच नई कृषि पद्धतियों के बारे में व्यापक जागरूकता पैदा करने में प्रशिक्षित इनपुट डीलरों का बहुत महत्व है। वे

भारत सरकार की योजनाओं और कार्यक्रमों के प्रचार-प्रसार के लिए सम्प्रेषण माध्यमों के रूप में भी कार्य करने की क्षमता रखते हैं। इसके लिए उन्हें समय-समय पर आवश्यक नए पाठ्यक्रम को शामिल करके प्रशिक्षण और क्षमता विकास गतिविधियों के साथ संवेदनशील और प्रशिक्षित किया जाना चाहिए। प्रशिक्षण के दौरान बनाए गए इनपुट डीलरों के डेटा बेस का उपयोग आगे की नेटवर्किंग, किसानों के साथ लगातार बैठकें आयोजित करने और राज्य के कृषि विभाग और जिले में कार्यरत गैर सरकारी संगठनों के साथ मिलकर कृषि प्रदर्शनी आयोजित करने के लिए किया जा सकता है।

#### सुझाव:

कृषि-इनपुट डीलरों को अपने क्षेत्र में मूल्य संवर्धन और प्रसंस्करण, कस्टम हायरिंग केंद्रों, एग्री-क्लीनिक और एग्री-बिजिनेस व्यवसाय केंद्रों आदि की स्थापना पर उद्यमिता गतिविधियों को शुरू करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। इस प्रकार सृजित सुविधाएं इनपुट डीलर और किसान दोनों के लिए फायदेमंद होंगी क्योंकि यह किसानों की उपज के लिए अतिरिक्त मांग पैदा कर सकता है और इस प्रकार रोजगार

के अवसर पैदा करने के अलावा उनकी कृषि आय में वृद्धि कर सकता है।

कृषि-इनपुट डीलरों को भी किसानों के एकत्रीकरण के साधन के रूप में किसान उत्पादक संगठनों (एफपीओ) के गठन के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए ताकि इनपुट लागत और लेनदेन लागत को कम किया जा सके और इस प्रकार किसानों को बड़े पैमाने की आमदनी को प्राप्त करने में मदद मिल सके। यह रणनीति किसानों की आय में वृद्धि में एक प्रमुख रूप में भागीदारी निभाएगी।

आवश्यकता-आधारित प्रशिक्षण कार्यक्रमों ने इनपुट डीलरों के ज्ञान और व्यवसाय प्रबंधन में सहायता प्रदान की। इस प्रकार “आवश्यकता-आधारित प्रशिक्षण कार्यक्रमों के माध्यम से इनपुट डीलरों की क्षमता निर्माण” शीर्षक को संतुष्ट किया और उन्हें पैरा विस्तार कार्यकर्ता के रूप में कार्य करने हेतु प्रोत्साहित एवं अग्रसर किया।



### आदर्श ग्राम भ्रमण के दौरान किसानों से सामूहिक चर्चा





# व्यवसायिक विकास में सम्प्रेषण का महत्व

डॉ. के. श्रीवल्ली

## सम्प्रेषण क्या है

सम्प्रेषण एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके माध्यम से मनुष्य सूचना, विचार, व्यवहार, दृष्टिकोण, अनुभव और भावनाएं आदि साझा करता है। यह हमारे अस्तित्व के लिए अनिवार्य और सबसे महत्वपूर्ण गतिविधि है। 'कम्युनिकेट' शब्द लैटिन शब्द 'कम्युनिकेयर' से लिया गया है जिसका अर्थ 'साझा करना' या 'भाग लेना' है। दूसरे शब्दों में यह खुद को बातचीत में शामिल करना है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि सम्प्रेषण एक सामाजिक गतिविधि है।

## व्यावसायिक संगठन में सम्प्रेषण की भूमिका

तकनीकी सम्प्रेषण व्यवस्थित जीवन और प्रभावी प्रबंधन की पूर्व आवश्यकता है। यह किसी भी व्यावसायिक संगठन की सफलता के लिए महत्वपूर्ण है। यह न केवल संगठन के विभिन्न घटकों को बल्कि उसकी आंतरिक दुनिया को बाहरी दुनिया से भी जोड़ता है। इसका महत्वपूर्ण प्रभाव पूरे संगठन पर पड़ता है। सम्प्रेषण के माध्यम से ही सूचना विचार, दृष्टिकोण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति या समूह तक पहुंचाया जाता है। यह न केवल पेशेवर पारस्परिक विचार-विमर्श को संभव बनाता है बल्कि उनकी गतिविधियों में व्यावसायिकों के मार्गदर्शन के लिए तकनीकी जानकारी और ज्ञान के प्रवाह को भी निर्देशित करता है।

आज के गतिशील व्यावसायिक माहौल में सूचना सफलता की कुंजी है। सूचना आधारित प्रणालियाँ जैसे एमआईएस (सूचना प्रणाली का प्रबंधन), डीएसएस (निर्णय समर्थन प्रणाली) और एसआईएस (रणनीतिक सूचना प्रणाली) सभी सम्प्रेषण प्रक्रिया पर निर्भर करती हैं। सह-भागिता, सशक्तिकरण और भागीदारी जैसी प्रबंधन की शक्तिशाली अवधारणाएँ सम्प्रेषण के चारों ओर रहती हैं। कोई भी व्यक्ति तब तक अपनी नौकरी में प्रभावी नहीं हो सकता जब तक वह ठीक से संवाद करने में सक्षम न हो। पेशेवर और परिणाम-उन्मुख संगठनों के लिए प्रभावी सम्प्रेषण बहुत आवश्यक है।

## व्यवसाय में प्रभावी सम्प्रेषण का महत्व

अच्छा सम्प्रेषण निस्संदेह व्यावसायिक सफलता के लिए सबसे महत्वपूर्ण सामग्रियों में से एक है।

डॉ. के. श्रीवल्ली  
सहायक निदेशक (राजभाषा)  
मैनेज, हैदराबाद

इसके बिना, संगठनों और उनके कर्मचारियों को अपनी पूरी क्षमता का एहसास करने के लिए संघर्ष करना पड़ता है। हालाँकि, प्रभावी सम्प्रेषण बहुत महत्वपूर्ण होने के बावजूद भी इसे अक्सर अनदेखा कर दिया जाता है। सहकर्मियों, ग्राहकों और सप्लायरों आदि के साथ आंतरिक और बाह्य दोनों तरह से प्रभावी ढंग से संवाद करने के मुख्य लाभ नीचे सूचीबद्ध हैं।

### बेहतर कर्मचारी प्रबंधन

पदानुक्रमिक रूप से प्रभावी सम्प्रेषण, बेहतर निर्देश देने और अपने कर्मचारियों को विशेष कार्यों, लक्ष्यों और सामान्य प्रदर्शनों अपेक्षाओं के बारे में सूचना देने में सक्षम बनाता और गलतियों को दूर करता है और कर्मचारियों के बीच भ्रम की स्थिति को दूर करता है। एक अच्छा सम्प्रेषण

### ठोस मजबूत कर्मचारी संबंध बनाएं

प्रबंधकों और कर्मचारियों के बीच संबंध अत्यंत गहरा है; वे किसी कंपनी को बना या बिगाड़ सकते हैं। कामकाजी घंटों और टीम निर्माण के दिनों के बाहर सामाजिक जुड़ाव कार्यस्थल में रिश्तों में काफी सुधार कर सकती हैं, जो कर्मचारियों के मनोबल, तालमेल और दल एकता के लिए अच्छा है। इन संबंधों के निर्माण से निश्चित रूप से कर्मचारियों के बीच उत्पादकता और प्रेरणा में वृद्धि होगी।

### ग्राहकों और सलाहकार के साथ मजबूत संबंध बनाएं

व्यवसाय वृद्धि का एक अन्य प्रमुख पहलू ग्राहकों और सप्लायरों के साथ मजबूत संबंध विकसित करना है। अपने ग्राहक के साथ संपर्क में रहने

ग्राहक आपके व्यवसाय से व्यक्तिगत रूप से अधिक जुड़ाव महसूस करते हैं।

### निर्णय लेने में सहायता करना

प्रभावी सम्प्रेषण व्यवसाय में निर्णयों को शीघ्रता से लेने में व्यक्ति को सक्षम बनाता है, जिससे व्यावसायिक क्षमता बढ़ती है और आपके व्यवसाय को प्रतिस्पर्धात्मक बढ़ोत्तरी मिली है। तेज़ गति वाले व्यावसायिक माहौल में, कंपनियां किसी भी तरह की देरी को सहन नहीं कर सकेगी, क्योंकि इसके परिणामस्वरूप सबसे आगे रहने और बिक्री में कमी आ सकती है। इसलिए यह जरूरी है कि सभी निर्णयों और इन निर्णयों के परिणामों को हितधारकों, कर्मचारियों और वास्तव में स्वयं ग्राहकों को उचित रूप से सूचित किया जाए।



अपने कर्मचारियों को लगातार फीडबैक प्रदान करने, उन्हें सुधार के क्षेत्रों पर सलाह देने और आवश्यकता अनुसार प्रशंसा करने का प्रयास करता है। भले ही आपकी संगठनात्मक संरचना कमांड की लंबी श्रृंखला और नियंत्रण की अवधि के साथ संचालित होती है, फिर भी पदानुक्रम की सभी परतों में अच्छा सम्प्रेषण प्रदान करना कर्मचारी प्रबंधन को बेहतर बनाने का एक प्रभावी तरीका हो सकता है।

और अपने ग्राहकों के साथ नेटवर्क बनाने से निस्संदेह बिक्री, ग्राहक प्रतिधारण और कंपनी के प्रति निष्ठा में सुधार होगा। आपके ग्राहकों के साथ सम्प्रेषण के अच्छे उदाहरण वैयक्तिक ईमेल हैं, एक प्रभावी वॉयस मेल समाधान या तेजी से लीड्स लाइन सेवा और प्रतिक्रिया सुविधाएं प्राप्त करना सभी प्रभावी व्यावसायिक सम्प्रेषण को जन्म दे सकते हैं। इस तरह आपके

### नवाचार को प्रोत्साहित करना है

कार्यस्थल में अच्छे सम्प्रेषण का एक और बड़ा लाभ यह है कि यह संगठन में नवीनता और रचनात्मकता को प्रेरित करता है। कई व्यवसायों में, नवाचार सफलता के लिए अत्यंत आवश्यक है। यदि नवाचार और रचनात्मकता को प्रतिबंधित किया जाती है तो आपके ब्रांड का विस्तार नहीं हो पाएगा। इसलिए यह महत्वपूर्ण

है कि मैनेजर प्रत्येक कर्मचारी को यह महसूस कराए कि उनकी राय और विचारों को महत्व दिया जाता है; परिणामस्वरूप प्रत्येक कर्मचारी अपने विचारों को साझा करने और संप्रेषित करने के लिए आगे आने में अधिक आत्मविश्वास महसूस करेंगे। किसी सामूहिक कार्य या समस्या में बहुमूल्य योगदान देने के लिए कंपनी में लोगों की जांच करने के लिए विचार-मंथन सत्र और टीम मीटिंग एक अच्छा तरीका है।

### व्यवसाय के सभी क्षेत्रों में सुधार करता

अनिवार्य रूप से, आपके संगठन के सभी क्षेत्रों (आंतरिक और बाह्य दोनों) को बेहतर सम्प्रेषण से लाभ होगा। वित्तीय दृष्टि से अच्छा सम्प्रेषण बैंकों, निवेशकों और लेनदारों के साथ मजबूत संपर्क बनाने और आय, व्यय व राजस्व के किसी भी मुद्दे या भ्रम से बचने में मदद करेगा। इसके अतिरिक्त, प्रमुख शेयरधारकों और हितधारकों को हमेशा अवगत कंपनी के मामलों से कराना होगा। यह बताना महत्वपूर्ण है कि आपका संगठन सुचारू रूप से चल रहा है, उत्कृष्ट सेवा प्रदान कर रहा है और इसमें विकास की काफी संभावनाएं हैं। यदि आंतरिक और बाह्य दोनों सम्प्रेषण प्रभावी हैं, तो ब्रांड की जागरूकता और प्रतिष्ठा में सुधार होगा।

कार्यस्थल पर प्रभावी सम्प्रेषण के लाभ सर्वाधिक हैं, और यह उद्योग और मात्रा की परवाह किए बिना सभी संगठनों के प्रबंधकों के लिए प्राथमिक फोकस होना चाहिए। यदि आप चिंतित हैं कि आपके व्यवसाय के पास डिजिटल चैनलों के माध्यम से प्रभावी ढंग से सम्प्रेषण करने के लिए सही उपकरण या तकनीकी विशेषज्ञता नहीं है, तो यह जानने के लिए संपर्क करें कि हम संगठन में उत्तम सम्प्रेषण को सुविधाजनक बनाने में कैसे मदद कर सकते हैं।

### व्यावसायिक सम्प्रेषण के तत्व

किसी भी उद्यम में प्रभावी सम्प्रेषण का निर्माण करने वाले चार बुनियादी तत्व हैं:

- प्रेषक : वह व्यक्ति या स्रोत जिसके माध्यम से सम्प्रेषण शुरू किया जाता है। जैसे . कर्मचारी, ग्राहक आदि।
- व्यावसायिक सूचना: सूचना का एक भाग जिसे कार्यस्थल में प्रसारित किया जाना है।
- प्राप्तकर्ता: वह व्यक्ति जो सूचना प्राप्त करता है। उदाहरण के लिए, कर्मचारी,

ग्राहक, आदि।

- प्रतिक्रिया: सम्प्रेषण के लिए एक सामान्य उत्तर या प्रतिक्रिया।

### सम्प्रेषण के प्रकार

व्यावसायिक सम्प्रेषण के चार बुनियादी प्रकार हैं - आंतरिक (ऊपर की ओर), आंतरिक (नीचे की ओर), आंतरिक (पार्श्व) और बाह्य।

### आंतरिक, उर्ध्वगामी सम्प्रेषण

इस प्रकार का व्यावसायिक सम्प्रेषण वह है जो एक प्रबंधक के अधीनस्थ से या एक व्यक्ति के ऊपर के व्यक्तियों की ओर किया जाता है। प्राधिकरण को कंपनी के परिसंचालन पर स्पष्टता के लिए सूचना के प्रवाह की आवश्यकता है। अधिकांश सम्प्रेषण जो ऊपर की ओर प्रवाहित होता है, व्यवस्थित रूप, रिपोर्ट, टेम्पलेट्स आदि पर आधारित होता है। ताकि कर्मचारियों को आवश्यक और पूर्ण जानकारी प्रदान करने में मदद मिल सके। उदाहरण के लिए बिक्री रिपोर्ट जो बेचे गए, शेष बिक्री और आगे की आवश्यकता वाले घटकों की संख्या प्रदान करती है।

### आंतरिक, अधोमुखी सम्प्रेषण

इस प्रकार का सम्प्रेषण है जो वरिष्ठ अधिकारियों एक या अधिक अधीनस्थों तक आता है। यह सम्प्रेषण पत्र, ज्ञापन या मौखिक निर्देश के रूप में हो सकता है। अधीनस्थों के साथ सम्प्रेषण पेशेवर और स्पष्ट रखना चाहिए। उदाहरण के लिए, किसी नई परिचालन प्रक्रिया के संबंध में एक ज्ञापन में सुरक्षा आवश्यकताएं और नए नियम शामिल हो सकते हैं। सुरक्षा आवश्यकताओं की व्याख्या की कोई गुंजाइश नहीं होनी चाहिए; भाषा को संक्षेप एवं स्पष्ट रखना चाहिए कि वास्तव में क्या होना चाहिए।

### आंतरिक, पार्श्व सम्प्रेषण

पार्श्व सम्प्रेषण कार्यालय में सहकर्मियों के बीच बातचीत, संदेश और ई-मेल के रूप में देखा जा सकता है। यह दो अनुभागों के बीच या एक ही विभाग में हो सकता है। अंतर-विभागीय सम्प्रेषण से जुड़े परिदृश्य का एक उदाहरण यह है कि आपूर्ति प्रबंधक के पास एक विशेष आदेश से संबंधित एक प्रश्न है, और वह ईमेल या कार्यालय संदेश प्रणाली के माध्यम से बिक्री प्रतिनिधि

से स्पष्टीकरण का अनुरोध कर रहा है। एक ही विभाग के लोग कार्य स्थिति रिपोर्ट पर अपडेट प्रदान करने और शेड्यूल का समन्वय करने के लिए आपस में संवाद करना भी आंतरिक सम्प्रेषण का एक उदाहरण है। कार्यस्थल पर सहकर्मियों को हमेशा सम्मानजनक और पेशेवर लहजे में संवाद करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

### बाहरी सम्प्रेषण

बाहरी सम्प्रेषण वह सम्प्रेषण है जो कार्यालय के बाहर ग्राहकों, विक्रेताओं या भागीदारों के साथ किया जाता है। इसमें नियामक एजेंसियां या कार्यालय शाखाएं भी शामिल की जा सकती हैं। ग्राहक की रुचि पैदा करने के लिए बिक्री प्रस्तुतियाँ या विपणन पत्र रोमांचक होने चाहिए, लेकिन उन्हें तथ्यात्मक रूप से प्रस्तुत करनी चाहिए। साझेदारी या अन्य व्यावसायिक प्रशासन आवश्यकताओं के लिए बाहरी संस्थाओं से संपर्क करते समय, उद्देश्य बताना होगा और सम्प्रेषण संक्षिप्त हो चाहे वह मौखिक हो या लिखित मुद्दे पर आकर और अपना अनुरोध प्रस्तुत कर लोगों के समय का ध्यान रखें।

### सम्प्रेषण के लक्षण

प्रभावी सम्प्रेषण की कुछ मुख्य विशेषताएं हैं जो इस प्रकार हैं:

1. स्पष्टता
2. संक्षिप्तता
3. यथार्थता
4. संपूर्णता
5. सुसंगतता
6. सोच-विचार
7. शिष्टाचार
8. स्थूलता
9. निरंतरता

ये व्यावसायिक सम्प्रेषण के मुख्य तत्व हैं जिन पर दिन-प्रतिदिन के सम्प्रेषण में विचार किया जाना चाहिए।

### 1. स्पष्टता

संदेशों को बहुत ही सरल तरीके से प्रस्तुत किया जाना चाहिए ताकि पाठक आपके संदेश को समझ सके और उस पर अमल कर सके। इसे प्रभावी सम्प्रेषण की मुख्य विशेषता माना जा सकता है। संदेश में सरल एवं छोटे वाक्यों के



साथ सटीक, भारी भरकम शब्दों का प्रयोग नहीं करना चाहिए। संदेश तैयार करते समय संदेश का 'क्या और क्यों' मन में स्पष्ट होना चाहिए।

## 2. संक्षिप्ति

जहां तक हो सके आप संक्षिप्त और स्पष्ट लिखें। अनुचित स्पष्टीकरण और बहुत लंबे वाक्यों का उपयोग नहीं किया जाना चाहिए, साथ ही संदेश को कम से कम शब्दों में व्यक्त किया जाना चाहिए। आपका लक्ष्य अपने संदेश को यथाशीघ्र और सीधे संप्रेषित करना है। ऐसा करने से हम अपने पाठक का समय बचा सकते हैं और उन्हें अपने संदेश का अर्थ समझा सकते हैं।

- शब्दाडंबरपूर्ण अभिव्यक्तियों से बचें
- अनावश्यक दोहराव से बचें
- अपने संदेश को विचारों के क्रम में ठीक से व्यवस्थित करें
- केवल संबंधित सामग्री ही शामिल करें

## 3. यथार्थता

उचित व्याकरण और वाक्यविन्यास आपके संदेश की प्रभावशीलता और विश्वसनीयता को बढ़ाता है। गलतियाँ स्पष्टता को प्रभावित कर, अस्पष्टता और संदेह पैदा कर सकती हैं। इसके अलावा, संदेश की जानकारी सटीक होनी चाहिए। सूचना, तथ्य, आंकड़े, व्याकरण, शब्दों का उपयोग, वर्तनी, विराम चिह्नों के संदर्भ में सटीकता बनाए रखने की आवश्यकता है। गलत सूचना कार्यस्थल में उत्पादकता को लीक से हटा सकती है और अव्यवस्था पैदा कर सकती है।

## 4. संपूर्णता

प्रभावी सम्प्रेषण के लिए संपूर्ण चित्र की आवश्यकता होती है। व्यापक लेकिन संक्षिप्त

संदेश अनुवर्ती प्रश्नों को कम करते हैं और देरी को रोकते हैं।

## 5. सुसंगतता

सुसंगत सम्प्रेषण तार्किक होगा। आपके विचार के साथ ताल-मेल में होना चाहिए, और पाठ का स्वर और प्रवाह सहज होना चाहिए। अपने लेखन को सुसंगत बनाने के लिए, प्रत्येक बिंदु को संक्रमणकालीन शब्दों और वाक्यांशों से जोड़कर विषय पर बने रहें। व्यवस्थित रहने से किसी भी भ्रम या मिथ्याबोध से बचा जा सकेगा। यदि आपको एक ही संदेश में अनेक बिंदुओं को सपष्ट करने की आवश्यकता है, तो प्रत्येक को विभाजित करें।

## 6. सोच-विचार

सहानुभूति अच्छे कार्यस्थल सम्प्रेषण का एक महत्वपूर्ण स्तंभ है। बोलने से पहले, अपने शब्दों और श्रोता पर उनके संभावित प्रभावों पर विचार करें।

## 7. शिष्टाचार

विनम्र होना कॉर्पोरेट परिवेश में भी उतना ही आवश्यक है जितना कि कहीं और। आपकी टीम सफलता और विकास के समान लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए मिलकर काम कर रही है। अंदरूनी चुटकुले, अपमान या आक्रामक लहजा टीम वर्क के खिलाफ काम करते हैं।

## 8. स्थूलता

एक ठोस संदेश मूर्त होता है, बड़ी हुई विश्वसनीयता के लिए तथ्यों द्वारा समर्थित होता है, और आपके दर्शकों को बेहतर ढंग से समझने में मदद करता है कि क्या बताया जा रहा है। यह मिथ्याबोध के जोखिम को भी कम करता है,

कार्यस्थल में एक आम संघर्ष। विशिष्ट उदाहरण या स्पष्टीकरण शामिल करने का प्रयास करें।

## 9. निरंतरता

उपरोक्त युक्तियों का पालन करने से यह सुनिश्चित होगा कि आपका सम्प्रेषण प्रभावी है। हालाँकि, एक बार जब आप सुधार कर ले, तो अपनी गुणवत्ता में कमी न आने दें। आपकी टीम और ऑपरेशन मूल्यवान हैं और उनके साथ हमेशा ऐसा ही व्यवहार किया जाना चाहिए। प्रभावी सम्प्रेषण सभी के स्थिर और कुशल कार्यप्रवाह पर निर्भर करता है।

## बेहतर सम्प्रेषण के लिए आवश्यक कौशल

सकारात्मक पारस्परिक संबंध बनाने के लिए बेहतर सम्प्रेषण के लिए कुछ आवश्यक कौशल आवश्यक हैं।

- स्फूर्ति से सुनना
- गैर-मौखिक संकेतों को समझना
- आंखों का संपर्क बनाए रखना
- दृढ़ता
- लोगों के व्यक्तिगत स्थान के प्रति सचेत रहना
- सकारात्मक शारीरिक भाषा का उपयोग करना
- विभिन्न दृष्टिकोणों से सामना करना



# जय जवान किसान - कृषि में सैनिकों की नई उभरती भूमिका

डॉ. एन. बालासुब्रमणी

## पृष्ठभूमि :

भारत के दूसरे प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री जी ने 1965 में उरुवा, प्रयागराज में जय जवान जय किसान का नारा लगाया था। नेहरू जी की मृत्यु के बाद जब लाल बहादुर शास्त्री जी ने

डॉ. एन. बालासुब्रमणी,  
निदेशक, मैनेज, हैदराबाद

प्रधानमंत्री का कार्यभार संभाला तब भारत पर पाकिस्तान ने हमला किया था उसी समय देश में धन की कमी हो गई थी उस समय लाल बहादुर शास्त्री जी ने सैनिकों और किसानों को प्रोत्साहित करने के लिए जय जवान जय किसान का नारा लगाया था और भारत के किसानों को आयात पर निर्भरता कम करने के लिए खाद्यान्न उत्पादन बढ़ाने के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करने के लिए प्रोत्साहित किया। लाल बहादुर शास्त्री का नारा जय जवान जय किसान आज भी पूरे देश में गूंजता है। 2023 में मजबूती से खड़े होकर राष्ट्रीय कृषि विस्तार प्रबंध संस्थान (मैनेज) ने “जय जवान किसान” कार्यक्रम के रूप में इस

अवधारणा को नया फिर से जागृत किया है। व्यावसायिकता, कौशल-निष्ठा, अनुशासन, समय की पाबंदी, समर्पण, कड़ी मेहनत कुछ ऐसे गुण हैं जो सशस्त्र बल क्षेत्र को गौरव प्रदान करते हैं। हर साल लगभग 60000 सैनिक सेवानिवृत्त होते हैं हालांकि वे सिर्फ सेना से सेवानिवृत्त होते हैं लेकिन उनमें दूसरा करियर बनाने की भी क्षमता होती है और उनकी आजीविका और परिवार को भरण पोषण के लिए सिर्फ पेंशन का पैसा काफी नहीं होता इसीलिए उन्हें दूसरे आय की भी आवश्यकता होती है इसलिए उनको व्यवसाय का अवसर प्रदान करने के लिए कृषि एक बहुत बड़ा माध्यम है।





### मैनेज हैदराबाद में जय जवान किसान बैच का शुभारंभ किया

“जय जवान किसान” कार्यक्रम रक्षा मंत्रालय के पुनर्वास महानिदेशालय द्वारा 4 महीने के लिए प्रायोजित किया जाता है। कार्यक्रम दो बैचों में आयोजित किया जाता है, बुनियादी कृषि पर अभिविन्यास पहला चरण और कृषि और संबद्ध क्षेत्रों में उद्यमिता विकास पर दूसरा चरण। तैयार किया गया है इस कार्यक्रम को मैनेज, हैदराबाद द्वारा दो चरणों में आयोजित किया गया है जिसमें पहला बैच 14.08.2023 से 01.12.2023 तक और दूसरा बैच 13.11.2023 से 01.03.2024 तक आयोजित किया गया है।

#### जय जवान किसान कार्यक्रम का उद्देश्य :

सेवानिवृत्ति के बाद पूर्व सैनिक कृषि और कृषि संबंधित क्षेत्र में स्वरोजगार, आजीविका के अवसर बढ़ाना और कृषि क्षेत्र को और अधिक जीवंत बनाने को अपने दूसरे करियर के रूप में अपना सकते हैं।

#### जय जवान किसान कार्यक्रम के उद्देश्य :

कृषि और संबद्ध क्षेत्रों के विशिष्ट क्षेत्रों में अतिरिक्त आय उत्पन्न करने के लिए पूर्व सैनिकों को उनके ज्ञान और कौशल में सुधार करने के लिए प्रशिक्षित करना।

कृषि और संबद्ध क्षेत्रों के अतिरिक्त आय सृजन वाले विशेष क्षेत्र पर अपने ज्ञान और कौशल में सुधार के लिए पूर्व सैनिकों को कृषि में प्रशिक्षित करना।

इस आदर्श वाक्य के साथ, जय जवान किसान पाठ्यक्रम के पहले बैच का उद्घाटन 14 अगस्त, 2023 को माननीय महानिदेशक महोदय, डॉ. पी. चंद्रा शेखरा, मैनेज, पाठ्यक्रम निदेशक (सतत कृषि और जलवायु परिवर्तन एवं अनुकूलन का केंद्र) डॉ. एन बालासुब्रमणि द्वारा किया गया था। श्री. बालानंद, उप महाप्रबंधक, भारतीय स्टेट बैंक, श्री. श्रीनिवासुलु, मुख्य प्रबंधक एसबीआई, श्री. वी. हरि बाबू, उपाध्यक्ष, एचडीएफसी और श्री राजशेखर रेड्डी, उपाध्यक्ष, एचडीएफसी गणमान्य व्यक्तियों ने हमारे देश में कृषि का एक सिंहावलोकन दिया और विभिन्न योजनाओं और सब्सिडी पर प्रकाश डाला जो विभिन्न कृषि-उद्यम शुरू करने के लिए ऋण सुरक्षित करने के लिए उपलब्ध हैं।



### जय जवान किसान-1 के उद्घाटन समारोह के दौरान दीप प्रज्वलित करते हुए



कार्यक्रम के बारे में: मैनेज में फिजिकल मोड पर प्रशिक्षण कार्यक्रम चार महीने तक लगातार चलता है। जो 74 कार्य दिवसों में कम से कम 400 कक्षा घंटे को कवर करता है। सेना, नौसेना और वायु सेना के कुल 39 और 30 नामांकित अधिकारी दो बैचों में कार्यक्रम में भाग ले रहे हैं। सिद्धांत सत्रों को पहले दो महीनों में कृषि

के सभी बुनियादी पहलुओं को कवर करने के लिए डिज़ाइन किया गया है, इसके बाद शेष दो महीनों में कृषि संबद्ध क्षेत्र में उद्यमिता के अवसरों को शामिल किया गया। दैनिक सत्र प्रतिभागियों द्वारा पुनर्कथन सत्र के साथ पूर्ण किए जाते हैं। कार्यक्रम को व्यावहारिक अनुभव और व्यावहारिक प्रशिक्षण के साथ विभिन्न

आईसीएआर संस्थानों/विश्वविद्यालयों के 25 क्षेत्रीय दौरों के आसपास संरचित किया गया है। प्रतिभागी पाठ्यक्रम के हिस्से के रूप में फ़ील्ड रिकॉर्ड भी बनाए रखते हैं और फ़ील्ड दौरों के दौरान टिप्पणियों को रिकॉर्ड करते हैं।



**प्रतिभागियों द्वारा सत्र का पुनर्कथन**



**ड्रोन अकादमी, एनआईपीएचएम का एक्सपोजर दौरा**

पाठ्यक्रम के भाग के रूप में, किसान उत्पादक संगठनों (एफपीओ) पर एक विशेष सत्र 25.09.2023 से 29.09.2023 तक आयोजित किया गया था जिसमें राष्ट्रीय किसान उत्पादक संगठनों (एनएएफपीओ) के विशेषज्ञों को

आमंत्रित किया गया था। उन्होंने किसान उत्पादक संगठनों के महत्व पर चर्चा की और विषय की वैचारिक समझ के लिए विभिन्न समूह चर्चाएं और अभ्यास आयोजित किए।



**कृषि मौसम विज्ञान प्रयोगशाला का क्षेत्र दौरा**



**आईसीएआर-आईआईआरआर का फ़ील्ड दौरा**

दिनांक 16 नवंबर, 2023 को डॉ. के. नारायण गौड़ा, पूर्व कुलपति, यूएएस बैंगलोर ने प्रतिभागियों के साथ बातचीत की और कृषि में उद्यमिता के दायरे पर चर्चा की। उन्होंने माध्यमिक कृषि की संभावनाओं पर भी चर्चा की और भारतीय कृषि परिदृश्य का समग्र दृष्टिकोण दिया।

#### **निष्कर्ष:**

रक्षा कर्मियों के लिए जय जवान किसान प्रशिक्षण कार्यक्रम चार महीने की अवधि के लिए आयोजित किया जाता है ताकि उन्हें सर्वोत्तम अनुभव प्राप्त करने और कृषि-उद्यम शुरू करने के लिए आत्मविश्वास हासिल करने में

मदद मिल सके। जवान और किसान बैलों की जोड़ी की तरह हैं। वे अपने प्रयासों और समर्पण से देश को चलाते हैं। मैनेज द्वारा प्रस्तुत जय जवान किसान कार्यक्रम सभी उत्साही सेवानिवृत्त सैनिकों के लिए कृषि और संबद्ध विज्ञान में पुनर्वास के अवसरों और कृषि में उनकी नई भूमिकाओं की खोज के लिए सबसे अच्छा मंच है। मैनेज में वर्तमान महानिदेशक, डॉ. पी. चंद्रा शेखरा और पाठ्यक्रम निदेशक डॉ. एन. बालासुब्रमणी (निदेशक, (सीएसए और सीसीए)) के नेतृत्व में दो जय जवान किसान पाठ्यक्रम चलाए जा रहे हैं।





# प्राकृतिक खेती के सिद्धांत और अवधारणाएँ

डॉ. एन. बालासुब्रमणि

डॉ. सी. श्रीलक्ष्मी

डॉ. हार्दिक लखानी

## प्राकृतिक खेती क्या है?

प्राकृतिक खेती पर्यावरण के अनुकूल और टिकाऊ है। यह उच्च उत्पादकता/लाभप्रदता के साथ उत्पादन में कम लागत वाला है। रासायनिक खेती के लिए बाजार से उर्वरकों और पौध संरक्षण रसायनों जैसे प्रमुख आदानों की खरीद के लिए उच्च मौद्रिक निवेश की आवश्यकता होती है। प्राकृतिक खेती में, सभी इनपुट का उपयोग व्यक्ति के अपने खेत से ही किया जाता है। इस प्रणाली के लिए मवेशियों की एक देशी नस्ल (देसी गाय) की आवश्यकता होती है जो किसी भी स्थिति में ग्रामीण क्षेत्रों में कृषक परिवारों का एक अभिन्न अंग होता है। किसानों को अपने खेतों से उत्पादित अच्छी गुणवत्ता वाले देशी

बीजों का ही उपयोग करना चाहिए

## प्रजनन की चयन विधि।

प्राकृतिक खेती को रासायनिकमुक्त खेती के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जिसमें केवल प्राकृतिक आदानों का उपयोग होता है। कृषि-पारिस्थितिकी आधारित, यह एक विविध कृषि प्रणाली है जो फसलों, पेड़ों और पशुधन को एकीकृत करती है, जिससे कार्यात्मक जैव विविधता के इष्टतम उपयोग की सुविधा मिलती है।

प्राकृतिक खेती, कृषि की प्राचीन पद्धति है। यह भूमि के प्राकृतिक स्वरूप को बनाए रखती है। प्राकृतिक खेती में रासायनिक उर्वरकों तथा कीटनाशकों का प्रयोग नहीं होता है, बल्कि प्रकृति में आसानी से उपलब्ध होने वाले प्राकृतिक तत्वों, तथा जीवाणुओं के उपयोग से खेती की जाती है। यह पद्धति पर्यावरण के अनुकूल है तथा फसलों की लागत कम करने में कारगर है। प्राकृतिक खेती में जीवामृत (जीव अमृत),

घन जीवामृत एवं बीजामृत का उपयोग पौधों को पोषक तत्व प्रदान करने के लिए किया जाता है। इनका उपयोग फसलों पर घोल के छिड़काव अथवा सिंचाई के पानी के साथ में किया जाता है प्राकृतिक खेती में कीटनाशकों के रूप में नीमासल, ब्रम्हासल, अग्निअसल, सोठासल, दूषा पड़नी, नीम पेस्ट, गोमूल का इस्तेमाल किया जाता है।

## प्राकृतिक खेती की आवश्यकता

आइए जानते हैं, वर्तमान समय में हमारे देश में प्राकृतिक खेती की आवश्यकता क्यों है। हमारे देश में खाद्यान्नों की आपूर्ति के लिए साठ के दशक में हरित क्रांति आई, जिसमें धान एवं गेहूँ की बौनी किसमें इजाद की गई, क्योंकि इन किस्मों का पैदावार अधिक था। बौनी किस्मों के आने से रासायनिक खादों का प्रयोग अधिक होने लगा, फलतः जमीन की उर्वरा शक्ति घटती चली गई, इसके साथ-साथ बीमारी व कीटों का प्रकोप भी बढ़ने लगा, जिसके निवारण के लिए रासायनिक दवाइयों का प्रयोग अधिक होने लगा। भूमि, पानी व वातावरण प्रदूषित होने लगे, रसायनों के

1. डॉ. एन. बालासुब्रमणि, निदेशक  
मैनेज, हैदराबाद
2. डॉ. सी. श्रीलक्ष्मी, अकादमिक एसोसिएट  
मैनेज, हैदराबाद
3. डॉ. हार्दिक लखानी, कंसल्टेंट  
मैनेज, हैदराबाद

अधिक प्रयोग से भूमि में विद्यमान सूक्ष्मजीव केंचुए इत्यादि की क्रियाशीलता कम होती चली गई, इसके फलस्वरूप भूमि का भौतिक, रासायनिक व जैविक संतुलन बिगड़ गया और कृषि योग्य भूमि घटती चली गयी, इसके साथ ही प्रदूषण के कारण वैश्विक जलवायु में भी परिवर्तन हो रहा है, जिससे फसलों,

पशुओं व मनुष्यों का जीवन प्रभावित हो रहा है, अतः भविष्य के खतरो को देखते हुए हमें प्राकृतिक खेती को बढ़ावा देने की आवश्यकता है।



### प्राकृतिक खेती के क्या लाभ हैं?

- खेती की लागत में कमी.
- उत्पादकता एवं लाभ में वृद्धि.
- सतत कृषि विकास हासिल कर सकते हैं।
- मिट्टी की गुणवत्ता को संरक्षित कर सकते हैं, रासायनिक उर्वरकों और कीटनाशकों के विषाक्त पदार्थों को खत्म कर सकते हैं।
- स्वास्थ्यवर्धक शुद्ध भोजन के सेवन से लोगों को काफी लाभ होगा।
- उपज की दीर्घायु तथा सब्जियों, फलों आदि का स्वाद बहुत बढ़ जायेगा।
- सतही जल और भूजल की गुणवत्ता को संरक्षित कर सकते हैं।
- कीटनाशकों के अभाव में तितलियाँ और मधुमक्खियाँ फूलों की ओर अधिक आकर्षित होती हैं, जिसके परिणामस्वरूप अधिक परागण होता है और अधिक उत्पादन होता है।
- प्राकृतिक खेती में उपयोग की जाने वाली तरल खाद मिट्टी से पौधों को सभी पोषक तत्व उपलब्ध कराने में मदद करती है और सूक्ष्म वनस्पति मिट्टी की उर्वरता में सुधार का समर्थन करती है।

### प्राकृतिक खेती को लागू करने की सफलता की कहानियां संकेत देती हैं

- किसानों में नए सिरे से विश्वास की भावना आई।
- जैव विविधता एवं पारिस्थितिकी तंत्र का संरक्षण।
- मिट्टी की उर्वरता एवं पोषक तत्वों की उपलब्धता में वृद्धि।
- एकाधिक वातन के माध्यम से मीथेन उत्सर्जन में कमी।
- कृषि अपशिष्ट के अपघटन के माध्यम से ह्यूमस ने सर्वोत्तम परिणाम उत्पन्न किए।
- न्यूनतम श्रम और उत्पादन लागत।

### प्राकृतिक खेती के सिद्धांत-

**देसी गाय-** प्राकृतिक खेती मुख्य रूप से देसी गाय पर आधारित है, देसी गाय के 1 ग्राम गोबर में 300 - 500 करोड़ तक सूक्ष्म जीवाणु होते हैं, जबकि विदेशी गाय के 1 ग्राम गोबर में केवल 78 लाख सूक्ष्म जीवाणु होते हैं। देसी गाय के गोबर एवं गोमूल की महक से केंचुए भूमि की सतह पर आ जाते हैं, और भूमि को उपजाऊ बनाते हैं, देसी गाय के गोबर में 16 मुख्य पोषक

तत्व होते हैं। पौधों को विकास के लिए इन्होंने 16 मुख्य पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। ये 16 पोषक तत्व देशी गाय के आत में निर्मित होते हैं, इसलिए देशी गाय प्राकृतिक खेती का मूल आधार है।

**जुताई -** प्राकृतिक कृषि खेती में गहरी जुताई नहीं की जाती है क्योंकि यह भूमि की उपजाऊ शक्ति को कम कर देती है।

**जल प्रबंधन-** प्राकृतिक कृषि में सिंचाई पौधों से कुछ दूरी पर की जाती है। पौधों को कुछ दूरी से जल देने के कारण पौधों की जड़ों की लंबाई बढ़ जाती है, जिस वजह से पौधों के तनों की मोटाई भी बढ़ जाती है, परिणाम स्वरूप पौधों का विकास अधिक होता है, और उत्पादन बढ़ जाता है।

**पौधों की दिशा-** प्राकृतिक कृषि में पौधों की दिशा उत्तर दक्षिण होती है। जिससे पौधों को सूर्य का प्रकाश अधिक समय तक मिलता है। पौधों से पौधों की दूरी अधिक होने के कारण पौधों को सूर्य से अधिक मात्रा में ऊर्जा प्राप्त होती है। पौधों से पौधों की दूरी अधिक होने के कारण कीट की संभावना भी कम हो जाती है। पौधों



की दिशा उत्तर दक्षिण होने से उत्पादन 20 गुना बढ़ जाता है।

**सहयोगी फसलें-** प्राकृतिक कृषि में मुख्य फसल के साथ सहयोगी फसलों की खेती भी एक साथ की जाती है। जिससे मुख्य फसल को पोषक तत्व नाइट्रोजन फास्फोरस, पोटाश इत्यादि मिलता रहे एवं मुख्य फसल पर कीट नियंत्रण भी साथ-साथ किया जा सके।

**देसी बीज-** प्राकृतिक कृषि में देसी बीजों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है, क्योंकि देसी बीज कम पोषक तत्व लेकर अधिक उत्पादन देते हैं। देसी बीजों को हम कई वर्षों तक बुवाई में प्रयोग कर सकते हैं। इस प्रकार बीज पर होने वाले व्यय को कम किया जा सकता है। देसी केंचुए- प्राकृतिक कृषि में देसी केंचुए का महत्वपूर्ण योगदान है। देसी केंचुए भूमि के अंदर जब ऊपर नीचे आवागमन करते हैं, तो मानो भूमि की जुताई कर रहे हों। यह भूमि के अंदर छेद कर अपनी विष्टा से भूमि की सतह को पोषक तत्वों से समृद्ध बनाते हैं। केंचुए की गतिविधि के लिए भूमि पर सूक्ष्म पर्यावरण का निर्माण होना चाहिए, अगर सूक्ष्म पर्यावरण का निर्माण नहीं होता है, तो केंचुए अपना कार्य नहीं कर पाते हैं इसलिए भूमि का आच्छादन किया जाता है।

**सूक्ष्म पर्यावरण-** प्राकृतिक कृषि में 65 -72% तक नमी 25-32 डिग्री तक वायु का तापमान भूमि के अंदर अंधेरा और छाया होना चाहिए, इन परिस्थितियों को ही सूक्ष्म पर्यावरण कहते हैं, यह परिस्थितियां आच्छादन द्वारा निर्मित की जाती है।

**केशाकर्षण शक्ति (पृष्ठ तनाव)-** प्राकृतिक कृषि में पौधे केशाकर्षण शक्ति द्वारा मिट्टी की गहराई से पोषक तत्व को प्राप्त करते हैं। रासायनिक खेती में रासायनिक खाद के प्रयोग के कारण केशाकर्षण शक्ति कार्य नहीं कर पाती है, क्योंकि केशाकर्षण शक्ति के कार्य के लिए मिट्टी के दो कणों के बीच 50 % नमी व 50% हवा का संचरण होना चाहिए, जबकि रासायनिक खेती में यूरिया के प्रयोग से 46% नाइट्रोजन और 54 % नमक मिट्टी के दो कणों के बीच जमा हो जाता है। प्राकृतिक कृषि में केंचुए की गतिविधियां अधिक होने के कारण मिट्टी के दो कणों के बीच 50 % नमी और 50 % हवा का संचरण होता है, जिससे प्राकृतिक कृषि में केशाकर्षण शक्ति का प्रयोग कर पौधे अपना विकास करते हैं।

## जैविक और प्राकृतिक खेती के बीच अंतर

प्राकृतिक खेती	जैविक खेती
<ul style="list-style-type: none"> <li>प्राकृतिक खेती मिट्टी पर रासायनिक या जैविक उर्वरकों का उपयोग नहीं करता है। वास्तव में, कोई अतिरिक्त पोषक तत्व मिट्टी में नहीं डाला जाता है या पौधों को नहीं दिया जाता है।</li> <li>यह प्राकृतिक पारिस्थितिक तंत्र में किया जाता है। प्राकृतिक खेती में न जुताई होती है, न मिट्टी झुकती है, न खाद होती है और न ही निराई होती है।</li> <li>कम लागत</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>जैविक खाद और खाद, जैसे खाद, वर्मिकम्पोस्ट और गाय के गोबर का खाद का उपयोग किया जाता है और जैविक खेती में खेत में जोड़ा जाता है।</li> <li>जैविक खेती में जुताई, झुकना, खाद मिलाना, निराई और अन्य बुनियादी कृषि कार्यों की आवश्यकता होती है।</li> <li>महंगा/ अधिक लागत</li> </ul>

## प्राकृतिक खेती के चार स्तंभ:

स्तंभ	विवरण
जीवामृत	ताजा गाय का गोबर और वृद्ध गोमूत्र (दोनों भारत की देशी गाय की नस्ल से), गुड़, दाल का आटा, पानी और मिट्टी को एक साथ मिलाकर खेतों में फैलाया जाता है।
बीजामृत	यह नीम के पत्तों और लुगदी, तंबाकू और हरी मिर्च से बना एक कीट और कीट-नियंत्रण मिश्रण है जिसका उपयोग बीजों के उपचार के लिए किया जा सकता है।
अच्छादन	यह जुताई के माध्यम से इसे नीचा दिखाने के बजाय कृषि के दौरान ऊपरी मिट्टी को संरक्षित करता है। <ul style="list-style-type: none"> <li>मृदा मलच : यह खेती के दौरान ऊपरी मिट्टी की रक्षा करता है और इसे जुताई से नष्ट नहीं किया जा सकता है।</li> <li>स्ट्रॉ मलच : स्ट्रॉ सामग्री आमतौर पर पिछली फसलों के सूखे बायोमास कचरे को संदर्भित करती है, लेकिन यह किसी भी जीवित प्राणी की मृत सामग्री से बनी हो सकती है।</li> <li>लाइव मलच (सहजीवी अंतरफसलें और मिश्रित फसलें): आपूर्ति के लिए एक ही खेत में उगाए गए मोनोकोटाइलडॉन (मोनोकोट; मोनोकोटाइलडॉन के पौधों में एक बीज पत्ती होती है) और डाइकोटाइलडॉन (डिकोटाइलडॉन के पौधों में दो बीज पत्तियां होती हैं) के बहु-फसल पैटर्न विकसित करना आवश्यक है। मिट्टी और फसलों के लिए सभी आवश्यक तत्व।</li> </ul>
वापासा	यह उस स्थिति का वर्णन करता है जिसमें मिट्टी में हवा और पानी के अणु होते हैं। जिससे, पानी की आवश्यकताएं कम हो जाती हैं।



# गाँवों में उच्च आय स्रोत: घर-आंगन कुक्कुट पालन

श्री विजय कुमार

श्री जे. श्रीनिवास राव

कुक्कुट उत्पादन भारत में पशुधन एवं कृषि क्षेत्र का महत्वपूर्ण घटक है तथा वर्ष 2022-23 के दौरान देश की खाद्य क्षेत्र में लगभग 4.99 मिलियन मेट्रिक टन कुक्कुट मांस एवं 138.38 बिलियन अंडों का योगदान दिया है। कुक्कुट पालन ने 2021-22 के दौरान राष्ट्रीय अर्थव्यवस्था में लगभग ₹.1.92 लाख करोड़ का योगदान दिया। भारत में कुक्कुट क्षेत्र को मोटे तौर पर दो उप-क्षेत्रों में विभाजित किया गया है- एक अत्यधिक संगठित उच्च वाणिज्यिक क्षेत्र तथा दूसरा असंगठित पिछवाड़ा क्षेत्र। घर-आंगन कुक्कुट पालन कुक्कुट आबादी का लगभग 37.22 प्रतिशत है और यह वर्ष 2022-23 में 20.2 बिलियन अंडों (14.6%) का उत्पादन किया। वर्ष 2012-19 के दौरान घर-आंगन कुक्कुट पालन की वृद्धि दर 45.7% वाणिज्यिक

कुक्कुट पालन (4.5%) से काफी अधिक रही। इस वृद्धि के लिए कई कारक जिम्मेदार हैं, जैसे लोगों की आय और शहरीकरण में वृद्धि, प्रसंस्करण प्रौद्योगिकी में प्रगति और विपणन श्रृंखला में सुधार। घर-आंगन कुक्कुट पालन आजीविका, खाद्य और पोषण सुरक्षा, रोजगार सृजन और महिला सशक्तिकरण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

घर-आंगन कुक्कुट पालन प्रणाली एक कम लागत या बिना लागत वाला व्यवसाय है और इसकी विशेषता देशी राती बसेरा प्रणाली, अल्प पूरक आहार के साथ सफाई प्रणाली तथा चूजों का प्राकृतिक रूप से अंडों को सेन कर चूजे उत्पादन करना, कुक्कुटों की कम उत्पादकता, स्थानीय विपणन एवं कोई विशेष स्वास्थ्य देखभाल प्रथा की आवश्यकता नहीं होती है। व्यावसायिक कुक्कुटों की तुलना में इसके पालन में समस्या कम होता है, इसे न्यूनतम लागत पर पाला जा सकता है और यह अधिक कीमत वाले अंडे और मांस उत्पादित करते हैं। इसे लगभग प्राकृतिक अवस्था में ही पाला जाता है, इसलिए

शहरी बाजार में ऊंची कीमत पर इसकी मांग अधिक होती है। अंडे भूरे रंग में होने के कारण इनकी मांग सफेद अंडों की तुलना में अधिक होती है। यह कुक्कुट दाने के रूप में प्राकृतिक रूप में उपलब्ध कीड़े-मकौड़ों को खा कर अपना पूरक मिटाने में सक्षम होते हैं। वाणिज्यिक कुक्कुट पालन में भेड़-बकरी एवं अन्य पशुधन प्रजातियों के पालन की तुलना में न्यूनतम निवेश और कम स्थान की आवश्यकता होती है।

घर-आंगन कुक्कुट पालन में दो प्रकार के कुक्कुट होते हैं: देशी/स्थानीय एवं उन्नत प्रजातियाँ। उन्नत प्रजाती कुक्कुट 2-3 गुना अधिक उत्पादक होते हैं, इसलिए किसानों को उन्नत कुक्कुटों को पालने की प्राथमिकता देनी चाहिए। यदि देशी/स्थानीय कुक्कुटों की मांग अधिक है तो किसानों को इन कुक्कुटों को भी पालना चाहिए। देश में विभिन्न संगठन हैं जहां से किसान उन्नत किस्म के कुक्कुट खरीद सकते हैं, जैसे कृषि विज्ञान केंद्र (केवीके), पशु चिकित्सा महाविद्यालय, राज्य पशुपालन विभाग, केंद्रीय कुक्कुट विकास संगठन (सीपीडीओ), भकृअनुप के संगठन

1. डॉ. विजय कुमार  
वरिष्ठ वैज्ञानिक, आईसीएआर-डीपीआर
2. श्री जे. श्रीनिवास राव  
सहायक मुख्य तकनीकी अधिकारी  
आईसीएआर-डीपीआर



विशेष रूप से भकृअनुप-कुक्कुट अनुसंधान निदेशालय (डीपीआर), राजेंद्रनगर, हैदराबाद और भकृअनुप-केंद्रीय पक्षी अनुसंधान संस्थान, (CARI), इज्जतनगर, बरेली। किसान इन जगहों से कम मूल्य पर ऊर्वर अंडे या एक दिन की आयु के चूजों या वयस्क कुक्कुट खरीद सकते हैं। ये संस्थाएं यह संगठन पक्षी पालकों के लिए प्रशिक्षण भी आयोजित करते हैं और तकनीकी सलाह भी प्रदान करते हैं। विभिन्न सरकारों द्वारा संचालित कई अन्य सरकारी योजनाएं हैं जहां गरीबों की सामाजिक-आर्थिक स्थिति को ऊपर उठाने के लिए किसानों को निःशुल्क में कुक्कुट दिए जाते हैं। किसानों को बाजार की मांग के आधार पर उच्च गुणवत्ता वाले कुक्कुटों का चयन करना चाहिए।

### कुक्कुटों का चयन

भारत में कुक्कुटों की 19 मुख्य नस्लें हैं। यह उनके मूल स्थान के अनुसार सूचीबद्ध हैं: अंकलेश्वर- गुजरात; असील छत्तीसगढ़, ओडिशा, आंध्र प्रदेश; बसरा- गुजरात और महाराष्ट्र; चिट्टागांव- मेघालय और त्रिपुरा; डांकी- आंध्र प्रदेश; दाओधिगिरि- असम; घागस- आंध्रप्रदेश और कर्नाटक; हारिंगघाटा ब्लैक- पश्चिम बंगाल; कड़कनाथ- मध्य प्रदेश; कालास्थि- आंध्रप्रदेश; कश्मीर फेवरोला- जम्मू-कश्मीर; मिरी- असम; निकोबारी- अंडमान और निकोबार; पंजाब ब्राउन- पंजाब और हरियाणा; टेलिचेरी- केरल; मेवाड़ी- राजस्थान; कौनायेन- मणिपुर; हंसली- उड़ीसा और उत्तरी-उत्तराखंड। इन कुक्कुटों के अतिरिक्त देश के विभिन्न संगठनों द्वारा विकसित कई उन्नत प्रजातियाँ भी मौजूद हैं। ये कुछ महत्वपूर्ण उन्नत किस्में हैं- वनराजा, ग्रामप्रिया, श्रीनिधि, कृषिब्रो, कृषिलेयर, जनप्रिया, वनश्री,

नर्मदानिधि, हिमसमृद्धि, कामरूपा, झारसिम, प्रतापधन, अतुल्य-जो भकृअनुप-डीपीआर एवं उनसे संबंधित केंद्रों द्वारा विकसित की गयी है। भकृअनुप-सीएआरआई(CARI) द्वारा विकसित CARI निर्भोक, CARI हितकारी, CARI उपकारी, CARI सोनाली लेयर, CARI प्रिया लेयर, CARI श्यामा, CARI देवेंद्र, CARIBRO विशाल, CARIBRO धनराज, CARIBRO ट्रॉपिकाना, CARIBRO मृत्युंजय आदि है। कलिंगा ब्राउन, कावेरी, असील क्रॉस, चाब्रो - सीपीडीओ द्वारा विकसित की गयी। इनके अलावा विश्वविद्यालयों द्वारा विकसित कुछ अन्य किस्में भी हैं जैसे गिरिराज, स्वर्णधारा, नंदनम, राजश्री आदि।

कुक्कुटों के साथ अन्य पक्षियों को भी पाला जा सकता है जैसे बत्तख, टर्की, गीज़, तीतर-बटेर, गिनीफाउल एवं अन्य पक्षी किसानों को बाज़ार मांग को ध्यान में रखना चाहिए।

### कुक्कुटों का पालन-पोषण

कुक्कुटों को खुले क्षेत्रों में, कुछ अनुपूरक दाना देकर एवं गहन-आहार प्रणाली में पाला जा सकता है। स्थान की उपलब्धता, समय, बजट और बाजार की उपलब्धता के आधार पर किसान पालन विधि का विकल्प चुनना चाहिए। ब्रूडिंग, स्वास्थ्य देखभाल और अन्य प्रबंधन प्रथाओं के लिए कुछ प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है, इसलिए विशेषज्ञों की सहायता लेनी चाहिए।

### घर-आंगन कुक्कुट का विपणन

घर- आंगन कुक्कुट के उत्पादों (मांस एवं भूरे रंग के अंडे) की उपभोक्ताओं के बीच अधिक मांग

है। किसान बिचौलियों की भागीदारी के बिना स्थानीय बाजार, स्वयं-सहायता समूह (SHG), किसान उत्पादक संगठन (FPO) एवं कुक्कुट सहकारी समितियों जैसे समुदाय-आधारित संगठन द्वारा विपणन कर सकते हैं। आजकल, कई कंपनियाँ हैं जो किसानों के दरवाजे पर आकर मुर्गियां एवं अंडों की खरीदी करते हैं। अपने कुक्कुट उत्पादकों को गिन कर बेचने के बजाय शुद्ध वजन के आधार पर बेचना अधिक उपयुक्त होता है।

### सरकारी सहायता

किसानों को अपने-अपने क्षेत्रों में उपलब्ध सरकारी योजनाओं के लिए पशु चिकित्सा/ पशुपालन कार्यालय का भ्रमण करना चाहिए। उन्हें योजनाओं के लिए कृषि विज्ञान केंद्र (KVK), राष्ट्रीय कृषि और ग्रामीण विकास बैंक (NABARD) कार्यालय से भी संपर्क करना चाहिए। कुक्कुट पालन के लिए मुद्रा ऋण और किसान क्रेडिट कार्ड योजना भी सहायक है। भारत सरकार की राष्ट्रीय पशुधन मिशन (NLM) में कुक्कुट पालन से संबंधित कई योजनाएं हैं जिनका लाभ लिया जा सकता है। कुक्कुट पालन अन्य पशुधन प्रजातियों के तुलना में न्यूनतम निवेश वाला उद्यम है और कम समय में अधिक लाभप्रद है। यह रोजगार, आय सृजन और लैंगिक समानता के साथ-साथ परिवार की पोषण और खाद्य सुरक्षा में भी मदद करता है। यह परिवार की प्रोटीन आवश्यकताओं को पूरा करता है जो पशु प्रोटीन का सबसे सस्ता स्रोत है।



वनराजा



ग्रामप्रिया



श्रीनिधि

**सतर्कता जागरूकता सप्ताह - 2023**  
**पुरस्कार प्राप्त लेख**





# भ्रष्टाचार के विरोध में जागरूकता आवश्यक

सुश्री आयशा भारती

भ्रष्टाचार का शाब्दिक अर्थ है “भ्रष्ट+आचरण”। “भ्रष्ट” का अर्थ है “बुरा या बिगड़ा हुआ”, और “आचरण” का अर्थ है “व्यवहार”। इसलिए, भ्रष्टाचार का शाब्दिक अर्थ है “वह व्यवहार जो किसी भी प्रकार से बुरा या अनुचित हो”।

## भ्रष्टाचार के प्रकार

भ्रष्टाचार के कई प्रकार हैं। कुछ आम प्रकारों में शामिल हैं:

- **रिश्वतखोरी:** रिश्वतखोरी एक प्रकार का भ्रष्टाचार है जिसमें कोई व्यक्ति किसी दूसरे व्यक्ति को किसी विशेष कार्य को करने या न करने के लिए धन या अन्य मूल्यवान वस्तुएं प्रदान करता है।
- **घूसखोरी:** घूसखोरी एक प्रकार का भ्रष्टाचार है जिसमें कोई सरकारी अधिकारी अपने पद का दुरुपयोग करके किसी व्यक्ति को किसी विशेष लाभ प्रदान करता है।
- **गबन:** गबन एक प्रकार का भ्रष्टाचार है जिसमें कोई व्यक्ति किसी संस्था के धन या संपत्ति का गलत तरीके से उपयोग करता है।
- **अनुचित लाभ:** अनुचित लाभ एक प्रकार का भ्रष्टाचार है जिसमें कोई व्यक्ति किसी विशेष स्थिति या जानकारी का लाभ उठाकर किसी अन्य व्यक्ति को नुकसान पहुंचाता है।

भ्रष्टाचार एक गंभीर समस्या है जो किसी भी देश की विकास और प्रगति को रोक सकती है। यह देश की जनता के अधिकारों और हितों का हनन करती है। भ्रष्टाचार के खिलाफ लड़ने के लिए, हमें राष्ट्र के प्रति समर्पित रहना चाहिए। इसका मतलब है कि जनता के अधिकारों, देश के कानूनों और संविधान का पालन करना चाहिए। हमें भ्रष्टाचार के खिलाफ आवाज उठानी चाहिए। यहीं नहीं हमें सरकार को प्रेरित करना चाहिए कि वह भ्रष्टाचार से लड़ने के लिए कड़े कदम उठाए। यहां भ्रष्टाचार के खिलाफ लड़ने और राष्ट्र के प्रति

समर्पित रहने के कुछ तरीके दिए गए हैं।

## देश के कानूनों और संविधान का पालन करें

भ्रष्टाचार एक गैरकानूनी कृत्य है। यदि हम देश के कानूनों का पालन करते हैं, तो हम भ्रष्टाचार को बढ़ावा नहीं देंगे। भ्रष्टाचार का शाब्दिक अर्थ है “भ्रष्ट+आचरण”। “भ्रष्ट” का अर्थ है “बुरा या बिगड़ा हुआ”, और “आचरण” का अर्थ है “व्यवहार”। इसलिए, भ्रष्टाचार का शाब्दिक अर्थ है “वह व्यवहार जो किसी भी प्रकार से बुरा या अनुचित हो”।

## भ्रष्टाचार के प्रकार

भ्रष्टाचार के कई प्रकार हैं। कुछ आम प्रकारों में शामिल हैं:

- **रिश्वतखोरी:** रिश्वतखोरी एक प्रकार का भ्रष्टाचार है जिसमें कोई व्यक्ति किसी दूसरे व्यक्ति को किसी विशेष कार्य को करने या न करने के लिए धन या अन्य मूल्यवान वस्तुएं प्रदान करता है।
- **घूसखोरी:** घूसखोरी एक प्रकार का भ्रष्टाचार है जिसमें कोई सरकारी अधिकारी अपने पद का दुरुपयोग करके किसी व्यक्ति को किसी विशेष लाभ प्रदान करता है।
- **गबन:** गबन एक प्रकार का भ्रष्टाचार है जिसमें कोई व्यक्ति किसी संस्था के धन या संपत्ति का गलत तरीके से उपयोग करता है।
- **अनुचित लाभ:** अनुचित लाभ एक प्रकार का भ्रष्टाचार है जिसमें कोई व्यक्ति किसी विशेष स्थिति या जानकारी का लाभ उठाकर किसी अन्य व्यक्ति को नुकसान पहुंचाता है।

भ्रष्टाचार एक गंभीर समस्या है जो किसी भी देश की विकास और प्रगति को रोक सकती है। यह देश की जनता के अधिकारों और हितों का हनन करती है। भ्रष्टाचार के खिलाफ लड़ने के लिए, हमें राष्ट्र के प्रति समर्पित रहना चाहिए। इसका मतलब है कि जनता के अधिकारों, देश के

कानूनों और संविधान का पालन करना चाहिए। हमें भ्रष्टाचार के खिलाफ आवाज उठानी चाहिए। यहीं नहीं हमें सरकार को प्रेरित करना चाहिए कि वह भ्रष्टाचार से लड़ने के लिए कड़े कदम उठाए। यहां भ्रष्टाचार के खिलाफ लड़ने और राष्ट्र के प्रति समर्पित रहने के कुछ तरीके दिए गए हैं।

## देश के कानूनों और संविधान का पालन करें

भ्रष्टाचार एक गैरकानूनी कृत्य है। यदि हम देश के कानूनों का पालन करते हैं, तो हम भ्रष्टाचार को बढ़ावा नहीं देंगे।

भ्रष्टाचार एक गंभीर समस्या है जो किसी भी देश के विकास और प्रगति को रोक सकती है। यह देश की जनता के अधिकारों और हितों का हनन करती है। भ्रष्टाचार को रोकने के लिए, सभी नागरिकों को देश के कानूनों और संविधान का पालन करना चाहिए।

देश के कानूनों और संविधान का पालन करने से हम भ्रष्टाचार को बढ़ावा नहीं देते हैं। हम भ्रष्टाचार को रोकने में मदद करते हैं।

- सरकारी सेवाओं का लाभ लेने के लिए किसी भी प्रकार की रिश्वतखोरी या घूसखोरी में शामिल न हों।
- भ्रष्टाचार के मामलों की रिपोर्ट करें।
- अपने बच्चों को भ्रष्टाचार के बारे में शिक्षित करें।

## भ्रष्टाचार के मुख्य कारण निम्नलिखित हैं:

- **दोषपूर्ण कानूनी व्यवस्था:** भ्रष्टाचार को रोकने के लिए मजबूत कानूनी व्यवस्था की आवश्यकता होती है। भारत में, भ्रष्टाचार निरोधक अधिनियम, 2018 एक कठोर कानून है, लेकिन इसके प्रभावी कार्यान्वयन की कमी है। इसके अलावा, न्यायिक प्रक्रिया में देरी और भ्रष्टाचार के मामलों में लंबी सुनवाई भी भ्रष्टाचार को बढ़ावा देती है।
- **कमजोर संस्थाएं:** भ्रष्टाचार को रोकने के



लिए मजबूत संस्थाओं की आवश्यकता होती है। भारत में, सार्वजनिक सेवाओं को प्रदान करने वाली संस्थाएं अक्सर कमजोर और भ्रष्ट होती हैं। इससे भ्रष्टाचार को बढ़ावा मिलता है।

- **नैतिक मूल्यों में गिरावट:** नैतिक मूल्यों में गिरावट भी भ्रष्टाचार को बढ़ावा देती है। जब लोग नैतिक मूल्यों का पालन नहीं करते हैं, तो वे दूसरों के साथ भी ऐसा ही व्यवहार करते हैं। इससे भ्रष्टाचार को बढ़ावा मिलता है।
- **सामाजिक मानदंड:** कुछ सामाजिक मानदंड भी भ्रष्टाचार को बढ़ावा देते हैं। उदाहरण के लिए, कुछ लोग यह मानते हैं कि भ्रष्टाचार एक सामान्य बात है और इसे नजरअंदाज किया जाना चाहिए। इससे भी भ्रष्टाचार को बढ़ावा मिलता है।

भाई-भतीजावाद, झूठे दिखावे और प्रदर्शन के लिए, राष्ट्रभक्ति का अभाव, मानवीय संवेदनाओं की कमी, लालची कानून व्यवस्था, शिक्षा का अभाव, नैतिक मूल्यों में आई भारी गिरावट और सोशल मीडिया आदि सभी भ्रष्टाचार के कारणों को बढ़ावा देते हैं।

### भ्रष्टाचार के खिलाफ आवाज उठाएँ

यदि हम भ्रष्टाचार देखते हैं, तो हमें इसे अनदेखा नहीं करना चाहिए। हमें भ्रष्टाचार के खिलाफ आवाज उठानी चाहिए। ऐसा करने से हम भ्रष्टाचार को रोकने में मदद कर सकते हैं।

भ्रष्टाचार के खिलाफ आवाज उठाने के कई तरीके हैं। हम निम्नलिखित तरीके अपना सकते हैं:

- भ्रष्टाचार के बारे में जानकारी दें। हम अपने परिवार, दोस्तों और सहकर्मियों को भ्रष्टाचार के बारे में शिक्षित कर सकते हैं। उन्हें बता सकते हैं कि भ्रष्टाचार एक गंभीर समस्या है और इसके खिलाफ लड़ना जरूरी है।
- भ्रष्टाचार के मामलों की रिपोर्ट करें। यदि हम भ्रष्टाचार के बारे में जानते हैं, तो इसकी रिपोर्ट कर सकते हैं। हम सरकार, मीडिया या किसी गैर-सरकारी संगठन (NGO) को इसकी जानकारी दे सकते हैं।
- भ्रष्टाचार के खिलाफ प्रदर्शन करें। हम

भ्रष्टाचार के खिलाफ प्रदर्शन कर सकते हैं। इससे भ्रष्टाचार के खिलाफ जागरूकता बढ़ सकती है और लोगों को भ्रष्टाचार के खिलाफ लड़ने के लिए प्रेरित किया जा सकता है।

भ्रष्टाचार में मुख्य घूस यानी रिश्तत, चुनाव में धांधली, ब्लैकमेल करना, टैक्स चोरी, झूठी गवाही, झूठा मुकदमा, परीक्षा में नकल, परीक्षार्थी का गलत मूल्यांकन, हफ्ता वसूली, जबरन चंदा लेना, न्यायधीशों द्वारा पक्षपात पूर्ण निर्णय, पैसे लेकर वोट, वोट के लिए पैसा और शराब आदि बांटना, पैसे लेकर रिपोर्ट छापना, अपने कार्यों को करवाने के लिए नकद राशि देना यह सब भ्रष्टाचार ही है।

इन घोटालों में हुए नुकसान का आकलन करना मुश्किल है। हालांकि, यह अनुमान लगाया जाता है कि इन घोटालों में भारत को कुल मिलाकर लाखों करोड़ रुपये का नुकसान हुआ है। इन घोटालों ने भारत की अर्थव्यवस्था और राजनीति को भी बुरी तरह प्रभावित किया है।

### भ्रष्टाचार के दुष्प्रभाव निम्नलिखित हैं:

**आर्थिक विकास में बाधा:** भ्रष्टाचार के कारण सरकारी धन का दुरुपयोग होता है। इससे आर्थिक विकास में बाधा उत्पन्न होती है।

**सामाजिक न्याय में असमानता:** भ्रष्टाचार के कारण धन और संसाधनों का असमान वितरण होता है। इससे सामाजिक न्याय में असमानता बढ़ती है।

**लोकतंत्र को खतरा:** भ्रष्टाचार के कारण सरकार की विश्वसनीयता कम होती है। इससे लोकतंत्र को खतरा पैदा होता है।

**मूलभूत सुविधाओं का अभाव:** भ्रष्टाचार के कारण मूलभूत सुविधाओं, जैसे बिजली, पानी, सड़क, शिक्षा, स्वास्थ्य आदि का अभाव होता है। इससे लोगों का जीवन कठिन हो जाता है।

**कालाबाजारी को बढ़ावा:** भ्रष्टाचार के कारण कालाबाजारी को बढ़ावा मिलता है। इससे उपभोक्ताओं को महंगी कीमतों पर सामान खरीदना पड़ता है।

**विदेशी निवेश में कमी:** भ्रष्टाचार के कारण विदेशी निवेशकों में भारत में निवेश करने का भय रहता है। इससे देश की अर्थव्यवस्था को नुकसान होता है।

**परियोजनाओं का अधूरा रहना:** भ्रष्टाचार के कारण कई परियोजनाएँ अधूरी रह जाती हैं। इससे सरकारी धन का अपव्यय होता है और जनता को लाभ नहीं मिल पाता है।

संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 31 अक्टूबर, 2003 को एक प्रस्ताव पारित कर अंतरराष्ट्रीय भ्रष्टाचार विरोधी दिवस मनाने की घोषणा की। इस प्रस्ताव में कहा गया है कि भ्रष्टाचार एक गंभीर समस्या है, जो सामाजिक और आर्थिक विकास में बाधा उत्पन्न करती है। इसे रोकने के लिए सभी देशों को मिलकर प्रयास करने की आवश्यकता है।

भारत में, भ्रष्टाचार विरोधी दिवस मनाने के लिए कई कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। इन कार्यक्रमों में आम लोगों, सरकारी अधिकारियों, गैर-सरकारी संगठनों और मीडियाकर्मियों को शामिल किया जाता है। इन कार्यक्रमों में भ्रष्टाचार के कारणों और इसके दुष्प्रभावों के बारे में बताया जाता है। साथ ही, भ्रष्टाचार को रोकने के लिए कदम उठाने के लिए लोगों को प्रेरित किया जाता है।

भ्रष्टाचार को रोकने के लिए कड़े से कड़े नियम कानून बनाने की आवश्यकता है। इन नियम कानूनों का प्रभावी ढंग से कार्यान्वयन करने के लिए सरकार को एक मजबूत इच्छाशक्ति की आवश्यकता है।

हर क्षेत्र में कार्य से पहले व्यक्ति को शपथ दिलाने का विचार भी अच्छा है। इससे लोगों में नैतिकता की भावना जागृत होगी और वे भ्रष्टाचार करने से बचेंगे।

कानून और सरकार से लोगों की मानसिकता बदलना भी जरूरी है। इसके लिए लोगों को भ्रष्टाचार के दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक किया जाना चाहिए। इसके साथ ही, लोगों को नैतिक मूल्यों के महत्व के बारे में बताया जाना चाहिए।

आपका अंतिम बिंदु भी बहुत महत्वपूर्ण है। अपने अधिकारों के प्रति सजग रहना भी भ्रष्टाचार को रोकने में मददगार हो सकता है। जब हम अपने अधिकारों के बारे में जानते हैं, तो हम भ्रष्टाचार के शिकार होने से बच सकते हैं। भ्रष्टाचार एक जटिल समस्या है, जिसे एक ही उपाय से नहीं रोका जा सकता है। इसके लिए सरकार, लोगों और समाज के सभी वर्गों को मिलकर प्रयास करने की आवश्यकता है।

यहाँ कुछ और उपाय दिए गए हैं, जो भ्रष्टाचार को रोकने में मददगार हो सकते हैं:

- सार्वजनिक सेवाओं में पारदर्शिता और जवाबदेही बढ़ाना।
- नागरिक भागीदारी बढ़ाना।
- भ्रष्टाचार के मामलों में सख्त कार्रवाई करना।
- शिक्षा और जागरूकता अभियान चलाना।

इन उपायों को लागू करने से भ्रष्टाचार को रोकने में मदद मिलेगी और देश का विकास होगा।

सुश्री आयशा भारती, पीजीडीएम एबीएम  
प्रथम वर्ष की छात्रा, मैनेज, राजेन्द्रनगर, हैदराबाद





# डिजिटल प्रौद्योगिकी - भ्रष्टाचार रोकने का एक माध्यम

श्री नंदन कुमार

भ्रष्टाचार का अर्थ है अपने पद या अधिकार का दुरुपयोग करके किसी व्यक्ति या समूह को लाभ पहुंचाना। यह लाभ भौतिक हो सकता है, जैसे कि पैसा, संपत्ति, या सेवाएं। यह गैर-भौतिक भी हो सकता है, जैसे कि शक्ति, प्रभाव, या प्रतिष्ठा।

भ्रष्टाचार एक सामाजिक कुप्रथा है जो किसी भी राष्ट्र के विकास को बाधित करती है। यह एक ऐसी बुराई है जो समाज के सभी वर्गों में व्याप्त है।

भ्रष्टाचार के कारण समाज में असमानता बढ़ती है, क्योंकि भ्रष्ट लोग अपने पद या अधिकार का दुरुपयोग करके धन और संपत्ति इकट्ठा करते हैं। इससे गरीबों और वंचितों को और अधिक नुकसान होता है।

भ्रष्टाचार के कारण गरीबी बढ़ती है, क्योंकि भ्रष्टाचार के कारण सरकारी धन का गलत तरीके से उपयोग होता है। इससे विकास के लिए आवश्यक धन उपलब्ध नहीं हो पाता है।

भ्रष्टाचार के कारण कानून-व्यवस्था की स्थिति बिगड़ती है, क्योंकि भ्रष्ट लोग कानूनों का उल्लंघन करने के लिए तैयार रहते हैं। इससे अपराध बढ़ता है और समाज में अशांति फैलती है।

समकालीन दुनिया में, लोग अपने अधिकारों और शक्तियों के बारे में अधिक जागरूक हैं। यह जागरूकता आदिम समाजों में कम थी, जब लोग अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिए शक्तियों का उपयोग करते थे। जैसे-जैसे सभ्यता विकसित हुई, मनुष्य ने अपनी इच्छाओं को पूरा करने के लिए शक्तियों का उपयोग करना शुरू कर दिया। इसने विलासितापूर्ण जीवन शैली की ओर अग्रसर किया, जो भ्रष्टाचार की बुराई का कारण बन सकता है।

इच्छाओं की पूर्ति के अभ्यास से विलासितापूर्ण जीवन प्राप्त होता है। भविष्य के भय से

विलासितापूर्ण जीवन की ओर झुकाव भ्रष्टाचार की बुराई के साथ समाप्त हो जाता है। यह सदियों पुरानी घटना है; इसकी प्राचीनतम इतिहास में गहरी जड़ें हैं। भारत में कौटिल्य ने अपने अर्थशास्त्र में बताया है कि “जिस प्रकार शहद या जहर का स्वाद न लेना असंभव है जो जीभ की नोक पर आता है, उसी प्रकार एक मंत्री या सरकारी कर्मचारी के लिए इसे न खाना भी असंभव है।” कम से कम सरकारी राजस्व का कुछ हिस्सा।”

यह मनोवैज्ञानिक कारक है जो कि मानव मन पर निर्भर करता है, पंथ से प्रेरित हमारी आवश्यकताओं से अधिक की इच्छा, भ्रष्टाचार की ओर ले जाती है। यह शांतिपूर्ण जीवन के विरुद्ध एक सामाजिक बुराई है।

भ्रष्टाचार एक सामाजिक बुराई है जो समाज के सभी पहलुओं को प्रभावित करती है। इसके कई दुष्प्रभाव हैं, जिनमें शामिल हैं:

- **असमानता बढ़ती है:** भ्रष्टाचार के कारण कुछ लोगों को अवैध तरीके से लाभ होता है, जबकि अधिकांश लोग नुकसान उठाते हैं। इससे समाज में असमानता बढ़ती है। भ्रष्टाचारी लोग अपनी शक्ति और पद का उपयोग करके धन और संपत्ति इकट्ठा करते हैं, जिससे गरीबों और वंचितों को और अधिक नुकसान होता है।
- **गरीबी बढ़ती है:** भ्रष्टाचार के कारण सरकारी योजनाओं का लाभ गरीबों तक नहीं पहुंच पाता है। इससे गरीबी बढ़ती है। भ्रष्टाचारी लोग सरकारी योजनाओं का धन अपने लिए रख लेते हैं, जिससे गरीबों को मिलने वाले लाभ प्रभावित होता है।
- **कानून-व्यवस्था की स्थिति बिगड़ती है:** भ्रष्टाचार के कारण पुलिस और न्याय व्यवस्था पर जनता का विश्वास कम होता है। इससे कानून-व्यवस्था की स्थिति बिगड़ती

है। भ्रष्टाचारी लोग कानूनों का उल्लंघन करने के लिए तैयार रहते हैं, जिससे अपराध बढ़ता है और समाज में अशांति फैलती है।

- **देश का विकास प्रभावित होता है:** भ्रष्टाचार के कारण देश के विकास में बाधा आती है। भ्रष्टाचार के कारण सरकारी धन का गलत तरीके से उपयोग होता है, जिससे विकास के लिए आवश्यक धन उपलब्ध नहीं हो पाता है। इससे देश की आर्थिक स्थिति कमजोर होती है और विकास की गति धीमी हो जाती है।

अंतरराष्ट्रीय भ्रष्टाचार विरोधी दिवस हर साल 9 दिसंबर को मनाया जाता है। यह दिवस भ्रष्टाचार के बारे में जागरूकता बढ़ाने और इससे लड़ने और रोकने में नागरिकों की भूमिका को बढ़ावा देने के लिए मनाया जाता है।

31 अक्टूबर 2003 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने भ्रष्टाचार के खिलाफ संयुक्त राष्ट्र कन्वेंशन को अपनाया और भ्रष्टाचार के बारे में जागरूकता बढ़ाने और इससे लड़ने और रोकने में नागरिकों की भूमिका के लिए 9 दिसंबर को अंतरराष्ट्रीय भ्रष्टाचार विरोधी दिवस के रूप में नामित किया।

**भ्रष्टाचार को रोकने के लिए हम निम्नलिखित उपाय कर सकते हैं:**

**जागरूकता फैलाएं:** भ्रष्टाचार के खिलाफ जागरूकता फैलाने के लिए हम विभिन्न माध्यमों का उपयोग कर सकते हैं। हम स्कूलों, कॉलेजों, और अन्य सार्वजनिक स्थानों पर भ्रष्टाचार के बारे में लोगों को जागरूक कर सकते हैं। हम सोशल मीडिया, टीवी, और रेडियो का उपयोग करके भी भ्रष्टाचार के बारे में लोगों को जागरूक कर सकते हैं।

**सरकार पर दबाव बनाएं:** हम भ्रष्टाचार के खिलाफ कड़े कानूनों और नियमों की मांग के लिए सरकार पर दबाव बना सकते हैं। हम चुनावों में भ्रष्ट उम्मीदवारों के खिलाफ वोट देकर भी सरकार पर दबाव बना सकते हैं।

**व्यक्तिगत स्तर पर प्रयास करें:** हम अपने व्यक्तिगत स्तर पर भ्रष्टाचार को रोकने के लिए प्रयास कर सकते हैं। हम भ्रष्टाचार के किसी भी रूप में भाग नहीं ले सकते हैं। हम भ्रष्टाचार के बारे में जानकारी दूसरों के साथ साझा कर सकते हैं। हम भ्रष्टाचार के खिलाफ आवाज उठाने के लिए सामाजिक संगठनों में शामिल हो सकते हैं।

### **भ्रष्टाचार के खिलाफ आवाज उठाने के कुछ विशिष्ट तरीके:**

- भ्रष्टाचार के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए अपने दोस्तों, परिवार, और सहकर्मियों से बात करें।
- भ्रष्टाचार के मामलों की रिपोर्ट करें।
- भ्रष्टाचारियों के खिलाफ आवाज उठाने के लिए सामाजिक और राजनीतिक संगठनों में शामिल हों।
- सरकारी नौकरियों के लिए कड़े साक्षात्कार और नियुक्ति प्रक्रियाएं लागू करें।
- सरकारी कर्मचारियों के लिए अनुशासन और भ्रष्टाचार के खिलाफ कड़े नियम बनाएं।
- सरकारी विभागों और एजेंसियों में पारदर्शिता और जवाबदेही बढ़ाएं।

भ्रष्टाचार को रोकने के लिए कई उपाय किए जा सकते हैं, लेकिन इनमें से एक महत्वपूर्ण उपाय है डिजिटल प्रौद्योगिकी का उपयोग।

डिजिटल प्रौद्योगिकी भ्रष्टाचार को रोकने में कई तरह से मदद कर सकती है। उदाहरण के लिए, डिजिटल प्रौद्योगिकी का उपयोग पारदर्शिता बढ़ाने के लिए किया जा सकता है। जब प्रक्रियाएं डिजिटल रूप से होती हैं, तो उन्हें ट्रैक करना आसान होता है। इससे भ्रष्टाचार के मामलों को उजागर करना और दंडित करना आसान हो जाता है।

डिजिटल प्रौद्योगिकी का उपयोग जवाबदेही बढ़ाने के लिए भी किया जा सकता है। जब लोग अपनी गतिविधियों के लिए जवाबदेह होते हैं, तो उनमें भ्रष्टाचार करने की संभावना कम हो जाती है। डिजिटल प्रौद्योगिकी का उपयोग यह सुनिश्चित करने के लिए किया जा सकता है कि सभी लोग अपनी गतिविधियों के लिए जवाबदेह हों।

डिजिटल प्रौद्योगिकी का उपयोग भ्रष्टाचार को रोकने के लिए निम्नलिखित तरीकों से किया जा सकता है:

- **पारदर्शिता बढ़ाना:** डिजिटल प्रौद्योगिकी का उपयोग करके, प्रक्रियाओं को अधिक पारदर्शी बनाया जा सकता है। इससे भ्रष्टाचार के मामलों को उजागर करना और दंडित करना आसान हो जाता है।
- **जवाबदेही बढ़ाना:** डिजिटल प्रौद्योगिकी का उपयोग करके, लोगों को अपनी गतिविधियों के लिए अधिक जवाबदेह बनाया जा सकता है। इससे भ्रष्टाचार करने की संभावना कम हो जाती है।
- **निष्पक्षता सुनिश्चित करना:** डिजिटल प्रौद्योगिकी का उपयोग करके, प्रक्रियाओं को अधिक निष्पक्ष बनाया जा सकता है। इससे भ्रष्टाचार की संभावना कम हो जाती है।

### **डिजिटल प्रौद्योगिकी के कुछ उदाहरण:**

**ई-गवर्नेंस:** ई-गवर्नेंस का उपयोग करके, सरकार की सेवाओं को डिजिटल रूप से प्रदान किया जा सकता है। इससे पारदर्शिता और जवाबदेही बढ़ती है।

**ब्लॉकचेन:** ब्लॉकचेन एक तकनीक है जो डेटा को सुरक्षित और पारदर्शी तरीके से संग्रहीत करने की अनुमति देती है। ब्लॉकचेन का उपयोग भ्रष्टाचार को रोकने के लिए किया जा सकता है।

**कृत्रिम बुद्धिमत्ता:** कृत्रिम बुद्धिमत्ता का उपयोग करके, भ्रष्टाचार के मामलों को स्वचालित रूप से पहचाना और जांचा जा सकता है।

भ्रष्टाचार का विरोध करना हर नागरिक का कर्तव्य है। हम सभी को मिलकर भ्रष्टाचार के खिलाफ आवाज उठानी चाहिए। हमें भ्रष्टाचार के दोषियों को दंडित करने के लिए सरकार पर दबाव बनाना चाहिए। हमें भ्रष्टाचार को रोकने के लिए जागरूकता फैलाने का प्रयास करना चाहिए।

भ्रष्टाचार एक जटिल समस्या है, लेकिन इसे दूर करना संभव है। सभी का सहयोग और प्रयास इस समस्या को दूर करने में मदद कर सकता है।

### **गांधी जी के विचार:-**

महात्मा गांधी एक महान विचारक और समाज सुधारक थे। उन्होंने भारत को स्वतंत्रता दिलाने के लिए संघर्ष किया, और उन्होंने समाज में शांति और समानता के लिए भी काम किया। गांधी जी ने भ्रष्टाचार को एक गंभीर समस्या माना था और उन्होंने इसे रोकने के लिए कई उपाय सुझाए थे।

गांधी जी का मानना था कि भ्रष्टाचार एक ऐसी बुराई है जो समाज को खोखला कर देती है। उन्होंने कहा था कि भ्रष्टाचार के कारण गरीबी, असमानता और अन्य सामाजिक समस्याएं बढ़ती हैं। भ्रष्टाचार को रोकने के लिए लोगों को एकजुट होकर इसके खिलाफ लड़ना चाहिए।

### **गांधी जी ने भ्रष्टाचार को रोकने के लिए निम्नलिखित उपाय सुझाए थे:**

- सरकार को कड़े कानून और नियम बनाने चाहिए। इन कानूनों और नियमों में भ्रष्टाचार के मामलों की जांच और दंड की प्रक्रिया को स्पष्ट रूप से परिभाषित किया जाना चाहिए।
- भ्रष्टाचारियों को कड़ी सजा दी जानी चाहिए। इससे भ्रष्टाचार करने वालों के अंदर डर पैदा होगी और वे भ्रष्टाचार करने से बचेंगे।
- लोगों में भ्रष्टाचार के खिलाफ जागरूकता फैलाई जानी चाहिए। लोगों को भ्रष्टाचार के खतरों और इसके खिलाफ लड़ने के तरीकों के बारे में शिक्षित किया जाना चाहिए।

गांधी जी के विचार आज भी प्रासंगिक हैं। भ्रष्टाचार एक गंभीर समस्या है जिसे रोकने के लिए सभी का सहयोग और प्रयास आवश्यक है। गांधी जी के विचारों को अपनाकर हम भ्रष्टाचार को रोकने में मदद कर सकते हैं।

### **गांधी जी के विचारों को अपनाने के कुछ तरीके:**

- हम भ्रष्टाचार के खिलाफ आवाज उठा सकते हैं। हम भ्रष्टाचार के मामलों की रिपोर्ट कर सकते हैं और भ्रष्टाचारियों को दंडित करने के लिए सरकार पर दबाव बना सकते हैं।
- हम भ्रष्टाचार के खिलाफ जागरूकता फैला सकते हैं। हम अपने परिवार और दोस्तों को भ्रष्टाचार के बारे में शिक्षित कर सकते हैं और उन्हें भ्रष्टाचार के खिलाफ लड़ने के लिए प्रेरित कर सकते हैं।
- हम अपने स्वयं के जीवन में भ्रष्टाचार के खिलाफ उदाहरण पेश कर सकते हैं। हम सरकारी सेवाओं का लाभ लेने के लिए किसी भी प्रकार की रिश्तखोरी या घूसखोरी में शामिल नहीं होंगे।
- यदि हम सभी मिलकर गांधी जी के विचारों को अपनाएं, तो हम भ्रष्टाचार को रोकने में सफल हो सकते हैं और एक बेहतर समाज का निर्माण कर सकते हैं।



## निष्कर्ष

समकालीन दुनिया में, भ्रष्टाचार एक गंभीर समस्या बनी हुई है, जिसका कोई आसान समाधान नहीं है। हालांकि, सभी का सहयोग और प्रयास इस समस्या को कम करने में मदद कर सकता है। यह समस्या को दूर करने के लिए, हमें लोगों को उनकी शक्तियों के बारे में जागरूक करने, भ्रष्टाचार के खतरों के बारे में शिक्षित करने, और भ्रष्टाचार को रोकने के लिए संस्थानों का निर्माण करने पर ध्यान केंद्रित करना होगा।

डिजिटल प्रौद्योगिकी भ्रष्टाचार को रोकने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा

सकती है। पारदर्शिता, जवाबदेही, और निष्पक्षता को बढ़ाकर, डिजिटल प्रौद्योगिकी भ्रष्टाचार को कम करने में मदद कर सकती है।

**अतः** यदि हम सभी मिलकर भ्रष्टाचार के खिलाफ लड़ें, तो हम एक बेहतर समाज का निर्माण कर सकते हैं।

श्री नंदन कुमार, पीजीडीएम एबीएम  
प्रथम वर्ष का छात्र, मैनेज, राजेन्द्रनगर, हैदराबाद



# ईमानदारी का दीपक जलाएं - राष्ट्र के प्रति समर्पित रहें

सुश्री पुजा दास

भ्रष्टाचार शब्द भ्रष्ट+आचार का संघि है, जिसमें भ्रष्ट बुराई को इंगित करता है और आचार मनुष्य के दिन प्रतिदिन के कार्यकलाप एवं व्यवहार को दर्शाता है। अतः जीवन में बुरे आचरण को अपनाना ही भ्रष्टाचार है। भ्रष्टाचार किसी भी रूप में किया जा सकता है। अनैतिक रूप से कमाया हुआ धन हो या अनैतिक रूप से किया हुआ शारीरिक, मानसिक और सामाजिक शोषण हो। ये सभी भ्रष्टाचार को प्रदर्शित करते हैं। भ्रष्टाचार की शुरुआत एक बुरे आचरण से होती है जो कि व्यक्ति को निरंतर इस ओर बढ़ने के लिए प्रेरित करती है।

आजाद भारत की तकदीर में भ्रष्टाचार का दीमक कुछ इस तरह समाया हुआ है कि आज मनुष्य के जीवन, समाज और सरकार का कोई ऐसा क्षेत्र नहीं बचा है, जो सुरक्षित हो। संसद से सड़क तक, मंदिर से दफ्तर तक तथा आम आदमी से खासोखास तक, जिसको जहाँ मिलता है लूटने में लगा हुआ है। 1 लाख 76 हजार करोड़ रुपये का 2G घोटाला, 1 लाख 83 हजार करोड़ रुपए का कोयला घोटाला, 2300 करोड़ रुपये का राष्ट्रमंडल खेल घोटाला, 900 करोड़ रुपये का चारा घोटाला, 400 करोड़ रुपये का आईपीएल घोटाला, आदर्श सोसाइटी घोटाला, बोफर्स तोप घोटाला, रक्षा खरीद, ताबूत घोटाला आदि तथा विदेशी बैंकों में पड़ा 12 लाख करोड़ रुपए का काला धन क्या साबित करता है? जन प्रतिनिधि सरकारी ठेके के नाम पर ठगता है, न्यायाधीश गलत न्याय के नाम पर लूटता है, पत्रकार खबर दबाने तथा झूठा प्रचार के नाम पर मालामाल होता है तो सरकारी बाबू, इंजीनियर, पुलिस, क्लर्क और चपरासी दफ्तर में लोगों से रिश्वत लेते हैं। शिक्षाविद् शिक्षा बेचने पर उतारू है, पुजारी मंदिर-आस्था और भगवान बेचने पर उतारू हैं, डॉक्टर इंसान बेचने पर उतारू है तो न्यायाधीश ईमान बेचने पर। कोई दहेज से कमाता है तो कोई चापलूसी और दलाली से।

भ्रष्टाचार के इस दौर में धनवान इतराता है, बुद्धिजीवी खामोश है, मीडिया बिका हुआ है तथा आम जनता त्रस्त है। भ्रष्टाचार ने ऐसी संधमारी की है कि 'Honesty is the best policy' का जीवन-मूल्य भी धराशायी हो गया है। आज ईमानदार वही है जिसको लूटने का मौका नहीं मिला, वरना इस हमाम में सभी नंगे हैं। धन की कु-संस्कृति का ऐसा नंगा नाच भारत में अपनी हजारों साल के इतिहास में कभी नहीं देखा गया। क्या यही भारत की नियति होनी चाहिए? क्या यही गांधी, अंबेडकर और भगत सिंह के सपनों का भारत है?

## भारत में भ्रष्टाचार के पीछे के कारण

**क) पारदर्शिता की कमी:** सरकारी प्रक्रियाओं, निर्णय लेने और सार्वजनिक प्रशासन में पारदर्शिता की कमी भ्रष्ट आचरण के लिए अधिक अवसर प्रदान करती है। जब कार्यों तथा निर्णयों को सार्वजनिक जाँच से बचाया जाता है, तब अधिकारी जोखिम के कम डर के साथ भ्रष्ट गतिविधियों में संलग्न हो सकते हैं।

**ख) कमजोर संस्थाएँ और अप्रभावी कानूनी ढाँचे:** कानूनों और विनियमों को लागू करने के लिये ज़िम्मेदार भारत की कई संस्थाएँ या तो कमजोर हैं या समझौतावादी हैं। इसमें कानून प्रवर्तन एजेंसियाँ, न्यायपालिका और निरीक्षण निकाय शामिल हैं। कमजोर संस्थाएँ भ्रष्ट व्यक्तियों को जवाबदेह ठहराने में विफल हो सकती हैं तथा यहाँ तक कि भ्रष्टाचार को बढ़ावा भी दे सकती हैं।

**ग) कम वेतन और प्रोत्साहन:** सार्वजनिक क्षेत्र के अधिकारियों, विशेषकर निचले स्तर के पदों पर बैठे लोगों का कम वेतन उन्हें रिश्वतखोरी और भ्रष्ट आचरण के प्रति अधिक संवेदनशील बना सकता है, क्योंकि वे भ्रष्टाचार को अपनी आय के पूरक के साधन के रूप में देखते हैं।

**घ) नौकरशाही/लालफीताशाही:** लंबी और जटिल नौकरशाही प्रक्रियाएँ तथा अत्यधिक

नियम व्यक्तियों एवं व्यवसायों को प्रक्रियाओं में तेज़ी लाने या बाधाओं को दूर करने के लिये भ्रष्ट आचरण में शामिल होने हेतु प्रेरित कर सकते हैं।

**ड) राजनीतिक हस्तक्षेप:** प्रशासनिक मामलों में राजनीतिक हस्तक्षेप के कारण सरकारी संस्थानों को अपनी स्वायत्तता से समझौता करने को मजबूर होना पड़ सकता है। राजनेता व्यक्तिगत या पार्टी लाभ के लिए अधिकारियों पर भ्रष्ट गतिविधियों में शामिल होने का दबाव डाल सकते हैं।

**च) सांस्कृतिक कारक:** कुछ संदर्भों में भ्रष्ट आचरण की सांस्कृतिक स्वीकृति हो सकती है, जो भ्रष्टाचार को कायम रखती है। यह धारणा कि 'हर कोई ऐसा करता है' व्यक्तियों को नैतिक रूप से समझौता किए बिना भ्रष्टाचार में शामिल होने के लिये प्रेरित कर सकता है।

**छ) सामाजिक असमानता:** सामाजिक और आर्थिक असमानताएँ भ्रष्टाचार को बढ़ावा दे सकती हैं, क्योंकि धन और शक्ति वाले व्यक्ति अपने प्रभाव का उपयोग अधिमान्य उपचार प्राप्त करने तथा बिना किसी परिणाम (Without Repercussions) के भ्रष्ट आचरण में संलग्न होने के लिये कर सकते हैं।

## भ्रष्टाचार का प्रभाव

- न्याय प्रणाली में भ्रष्टाचार अनुचित न्याय की ओर ले जाता है जिसका खामियाजा पीड़ित लोगों को भुगतना पड़ सकता है।
- सबूतों की कमी या यहाँ तक कि मिटाए गए सबूतों के कारण किसी अपराध में संदेह का लाभ उठाया जा सकता है।
- भ्रष्टाचार वाले देशों में लोगों के बीच अधिक स्वास्थ्य समस्याएँ देखी जा सकती हैं। इन देशों में स्वच्छ पेयजल, उचित सड़कें, गुणवत्तापूर्ण खाद्यान्न आपूर्ति, दूध में मिलावट आदि जैसी कमियाँ पाई जाती हैं।
- इन निम्न-गुणवत्ता वाली सेवाओं के कारण इसमें शामिल ठेकेदारों और अधिकारियों





द्वारा अनुचित तरीके से धन अर्जित करना है।

- परियोजना में अनुसंधान हेतु सरकारी धन की आवश्यकता होती है और कुछ एजेंसियों में भ्रष्ट अधिकारियों की वजह से वित्तपोषण में समस्या आती है।
- भ्रष्टाचार में लिप्त अधिकारी के बारे में नकारात्मक बातें कर लोग उसकी अवहेलना करने लगते हैं। अवहेलना के कारण अधिकारी के प्रति अविश्वास पैदा होता है और परिणामस्वरूप निम्न श्रेणी के अधिकारी भी उच्च श्रेणी के अधिकारियों का अनादर करेगा, इसी क्रम में वह भी उसके आदेशों का पालन नहीं करता है।
- राष्ट्र के प्रशासक जैसे राष्ट्रपति या प्रधानमंत्री के प्रति जनता के सम्मान में कमी आती है। सामाजिक जीवन में सम्मान मुख्य मानदंड है।
- जनता अपने जीवन स्तर में सुधार और

नेता के सम्मान की इच्छा के साथ चुनाव के दौरान मतदान के लिये जाते हैं। यदि राजनेता भ्रष्टाचार में लिप्त है, तो वह लोगों का विश्वास खो देगा और वे ऐसे नेताओं का निर्वाचित नहीं करेंगे।

#### भ्रष्टाचार को रोकने के उपाय

चिकित्सा विज्ञान में जिस तरह अनेकों बीमारियाँ मानव शरीर के लिए घातक सिद्ध हुई हैं, ठीक उसी तरह से अनेकों सामाजिक बुराइयों के सम्मिश्रण के रूप में भ्रष्टाचार हमारी तमाम सामाजिक व्यवस्था को पंगु बना रहा है और वह कैंसर, एड्स और क्षय एवं अन्य संक्रमित रोगों की तरह हमारी मानसिक स्थिति को विकृत कर रहा है। इसको तुरंत उखाड़ फेंकना आज के लिए की नितांत ही अति-आवश्यक बन गया है अन्यथा यह हमारी व्यवस्था को खोखला कर देगा। भ्रष्टाचार आज वह माध्यम बन गया है, जो आर्थिक, राजनीतिक, सामाजिक एवं न्यायिक

व्यवस्था को लालच के भ्रम जाल में फँसकर मानव को उनके जीवन के मूल उद्देश्य से विमुख कर रहा है और जिसके द्वारा व्यक्ति सांसारिक मोह माया में फँसकर अपने कर्तव्यों को भूल रहा है।

भ्रष्टाचार निवारण की दिशा में अगर हम सोचें तो सर्वप्रथम हमें अपने विचारों और धारणाओं को बदलना होगा और साथ ही साथ भ्रष्टाचार के उन्मूलन के लिए निम्नलिखित कदम उठाने होंगे :

- हमारी शिक्षा प्रणाली में कुछ इस तरह की अध्ययन सामग्री का समावेश करना होगा जो कि भ्रष्टाचार को एक अपमान और घृणित कार्य इंगित करती हो, जिससे हमारी आने वाली भावी पीढ़ी सतर्क होकर इससे दूर रह सके।
- युवा वर्ग को समुचित रोजगार उपलब्ध कराना होगा, जिससे वे आर्थिक रूप से सक्षम हो सकें।

3. भ्रष्टाचार को रोकने के लिए सख्त से सख्त कानून बनाया जाना चाहिए, जिससे भ्रष्टाचारियों को कड़ी सजा मिल सके और लोग भ्रष्ट तरीकों को अपनाने के बारे में सोच भी न सकें।
4. राजनीतिक स्तर पर भ्रष्टाचार को रोकने के लिए भ्रष्ट जन प्रतिनिधियों को चुनाव में प्रत्याशी बनाने पर प्रतिबंध लगाया जाना चाहिए और उन्हें शीघ्र और उचित दंड दिया जाना चाहिए।
5. जनता को जागरूक और सतर्क होना होगा, उन्हें भ्रष्टाचार का बहिष्कार करना होगा।

बेशक भ्रष्टाचार का नासूर हमारे राष्ट्र को जर्जर बना रहा है। लेकिन अभी भी ऐसे लोगों की कमी नहीं है जिन्होंने सत्य का दामन नहीं छोड़ा है। बस जरूरत है अच्छाई और सच्चाई को प्रतिष्ठित करने की। इसके अलावा जिस देश के पास समुन्नत नैतिक मूल्य, बुद्ध की विरासत, गांधी की थाती, भगत सिंह की क्रांतिकारिता, विवेकानन्द का ज्ञान, अंबेडकर का संविधान तथा 90 करोड़ युवाओं का अभिमान हो वह भ्रष्टाचार से हार जाए, यह कतई वाजिब नहीं। इसलिए हमें सत्ता और धन का मोह त्याग कर भ्रष्टाचार से टकराना ही होगा। चूँकि सत्ता का चरित्र स्पष्ट है। इतिहासकार नोम चोमस्की के अनुसार “सत्ता जानती है कि सत्य क्या है और जानकर भी उसके खिलाफ काम करती है जैसे महाभारत में दुर्योधन ने कहा था कि मैं धर्म के बारे में जानता हूँ लेकिन उस ओर मेरी प्रवृत्ति नहीं है, अधर्म भी जानता हूँ पर उससे निवृत्ति नहीं है। अतः भ्रष्टाचार की लड़ाई को सिर्फ सरकार के भरोसे नहीं छोड़ा जा सकता बल्कि यह प्रत्येक जन-गण का नैतिक दायित्व है। इसमें सर्वाधिक जिम्मेदारी युवाओं की है। इतिहास गवाह है कि जब-जब युवाओं ने कमर कसी है बुराई पराजित हुई है, चाहे वह आजादी की लड़ाई हो या आपातकाल के दौरान का संघर्ष, युवाओं ने विजय पताका फहराई ही है। बस युवाओं को यह समझना होगा कि सत्ता और धन से न तो उदत्तता आती है और न ही शालीनता, उसके लिये ज्ञान चाहिए। ज्ञान ही युवाओं को शिष्ट और भ्रष्ट

का अंतर समझाता है तथा भ्रष्टाचार से लड़ने की टोली द्वारा भ्रष्टाचार की हार सुनिश्चित है। अंतः दुष्यंत कुमार की इन पंक्तियों के साथ यही कहना समीचीन है कि भले भ्रष्टाचार स्थायी मजबूत युवा बाजुओं की ताकत के सामने जरूर नतमस्तक होगा, बस हमें अपने इरादों को मजबूत करने की जरूरत है। क्योंकि:-

“हो गई है पीर पर्वत-सी पिघलनी चाहिये,  
इस हिमालय से कोई गंगा निकलनी चाहिये।  
सिर्फ हंगामा खड़ा करना मेरा मकसद नहीं  
मेरी कोशिश है कि ये सूरत बदलनी चाहिये”

दुष्यंत कुमार

परंतु क्या सारे प्रयास सरकार एवं युवाओं द्वारा ही होने चाहिए यदि इसका उत्तर ना है तो हम सभी को एक साथ मिलकर प्रयास करने होंगे। सबसे पहले ईमानदारी का दीप व्यक्ति को अपने अंदर ही जालना होगा, तभी व्यक्ति राष्ट्रीय के प्रति समर्पित रह पाएगा।

भ्रष्टाचार मुक्त भारत बनाने के क्रम में सरकार के साथ देश के प्रत्येक व्यक्ति को कदम से कदम मिलाकर आवाज उठाना होगा। तभी भ्रष्टाचार मुक्त भारत के सपने को साकार किया जा सकता है।

“भ्रष्टाचार के खिलाफ आवाज उठाना है,  
हम सब को मिलकर भ्रष्ट मुक्त भारत बनाना है।”

सुश्री पुजा दास  
वरिष्ठ अनुवादक, मैनेज, राजेन्द्रनगर, हैदराबाद



# भ्रष्टाचार कम करना - नागरिकों की जिम्मेदारी

सुश्री प्रगति शुक्ला

## भ्रष्टाचार क्या है?

भ्रष्टाचार रोकथाम अधिनियम 1988 के अनुसार भ्रष्टाचार की कोई परिभाषा नहीं है। भ्रष्टाचार का शाब्दिक अर्थ है कोई भी ऐसा आचरण जो अनुचित हो या गलत हो। भ्रष्टाचार में किसी से रिश्तत लेना, अपना कुछ कार्य करवाने के लिए अपने निजी संबंधों का उपयोग करना, कम मूल्य के सामान को अधिक में बेचना यही सब भ्रष्टाचार के अंतर्गत आता है। भ्रष्टाचार किसी एक क्षेत्र में नहीं है सभी क्षेत्रों में है चाहे क्रिकेट में स्पॉट फिक्सिंग हो या अस्पतालों में दवाइयों के गलत रूप से हो।

फ़िनलैंड के द्वारा जारी किये गये सर्वे टी आई के अनुसार भ्रष्टाचार 100 एशियाई देशों में भारत का पाँचवां स्थान है भ्रष्टाचार देशों में (2021 के

आकड़ों के अनुसार) आई टी आई के ही द्वारा जारी किये गये सर्वे में ये बात सामने आई की भारत में सबसे ज्यादा भ्रष्टाचार अस्पतालों, न्यायिक विभाग, राजस्व विभाग, पुलिस इत्यादी में है।

## भारत में भ्रष्टाचार के कारण :-

भारत में ब्रिटिश साम्राज्य के समय ब्रिटिश सरकार भारतीय आबादी को राजनीतिक एवं प्रशासनिक गतिविधियों से दूर करना था जिसमें 1923 में सीक्रेट ऑफिशियल एक्ट स्थापना भारत में भ्रष्टाचार को लाने का मुख्य कारण था।

## भारत में भ्रष्टाचार के प्रसार के क्या कारण हैं

अपार्यप्ता वेतन: कुछ सरकारी कर्मचारियों को बहुत अधिक वेतन नहीं मिलता है, इसलिए वे कुछ गलत करने के बदले दूसरों से पैसे लेने के

लिए प्रलोभित हो सकते हैं।

**कानूनी ढाँचे में कमी:** कुछ समूह जिनका काम यह सुनिश्चित करना है कि लोग नियमों का पालन करें, बहुत मजबूत या निष्पक्ष नहीं हैं। इसका मतलब यह है कि बुरे लोग बिना सज़ा पाए बुरा काम करके बच सकते हैं।

**सामाजिक असमानता:** जब कुछ लोगों के पास बहुत अधिक पैसा और शक्ति होती है, तो वे इसका उपयोग दंडित किए बिना बुरे काम करने में कर सकते हैं। यह बाकी सभी के लिए उचित नहीं है।

## भ्रष्टाचार को दूर करने के लिए कदम:-

आजादी के बाद से लगातार भ्रष्टाचार को दूर करने के लिए कदम उठाये जाते रहें हैं:

- वर्ष 1963 में भ्रष्टाचार को नियंत्रित करने के



लिए एक कमिटी का निर्माण किया गया।

- वर्ष 1971 भारत सरकार ने ऑडिट जनरल की स्थापना की जिसका मुख्य उद्देश्य प्रमुख संस्थानों में निगरानी करना था।

### भारत में भ्रष्टाचार से लड़ने के लिए कानूनी ढांचे क्या हैं?

- भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम, 1988 एक ऐसा कानून है जो भ्रष्टाचार में शामिल लोगों को दंडित करता है, जिसका अर्थ है रिश्तत लेना या देना। 2018 के संशोधन ने लोक सेवकों और नियमित लोगों दोनों के लिए रिश्तत लेना या देना अपराध बना दिया।
- कंपनी अधिनियम, 2013 एक ऐसा कानून है जो कंपनियों में भ्रष्टाचार और धोखाधड़ी को रोकने में मदद करता है। भारतीय दंड संहिता, 1860 ऐसा कानून है जो रिश्ततखोरी और धोखाधड़ी सहित विभिन्न अपराधों को कवर करता है। बेनामी लेनदेन (निषेध) अधिनियम, 1988 एक ऐसा कानून है जो लोगों को उस संपत्ति पर दावा करने से रोकता है जो उन्होंने किसी और के नाम पर खरीदी है।
- लोकपाल और लोकायुक्त अधिनियम, 2013 एक ऐसा कानून है जिसने लोकपाल और लोकायुक्त नामक एक समूह बनाया, जो कुछ सरकारी अधिकारियों के खिलाफ भ्रष्टाचार को रोकने में मदद करता है और सरकार को सलाह देता है।
- आपराधिक कानून (संशोधन) अधिनियम, 1952 एक ऐसा कानून है जिसने भ्रष्टाचार से संबंधित कुछ अपराधों के लिए सजा बढ़ा दी है। 1964 में, लोक सेवक की परिभाषा का विस्तार किया गया और लोक सेवक के लिए अपनी आय के आधार पर उससे अधिक धन या संपत्ति रखना अपराध बन गया।

- वर्ष 2005 में 'सूचना का अधिकार' (आर टी आई) अधिनियम की स्थापना की गयी जिसका मुख्य उद्देश्य सरकारी संस्थानों में पृच्छी गयी जानकारी का त्वरित जवाब देना है।

### भ्रष्टाचार का विरोध कैसे करें?

ऐसे बहुत से मामलों भ्रष्टाचार के होते रहते हैं पर उसमें से कुछ ही मामले सामने आ पाते हैं कुछ राष्ट्रीय आक्रोश भी बन जाते हैं पर अधिकतम मामले माध्यमिक और निचले स्तर पर ही होते हैं और वे सामने आ भी नहीं पाते हैं। भ्रष्टाचार का विरोध करने के लिए कुछ महत्वपूर्ण कदम निम्न हैं:

- सिर्फ सरकार के नियम कानून बनाने से कुछ नहीं होगा हमारी भी नैतिक जागृति बहुत महत्वपूर्ण है।
- जो लोग भ्रष्टाचार को बढ़ावा देते हैं या जिनकी वजह से भ्रष्टाचार क्या होता है उन्हें ये समझना बहुत आवश्यक है।
- भ्रष्टाचार संबंधी जो भी नियम बनाये जायें उसमें राजनीतिक हस्ताक्षेप नहीं स्वीकार किया जाएगा।

“आपकी भूमिका, आपका निर्णय, भ्रष्टाचार को ना कहें।”

सुश्री प्रगति शुक्ला  
कंसल्टेंट, मैनेज, राजेन्द्रनगर, हैदराबाद



# भ्रष्टाचार निर्मूलन के लिए नैतिक जागृति आवश्यक

श्री कृष्णा दाभोलकर

## मुलत:

भ्रष्टाचार की परिभाषा हम ऐसे कर सकते हैं की, किसी भी देश, प्रांत अथवा विभाग, जिला, तालुक या गांव के लोगो द्वारा ऐसे कृत्य किये जाना जिससे वहा के परिसर की आर्थिक, सामाजिक, भौगोलिक, शैक्षणिक, वैज्ञानिक, जैविक तथा अजैविक हानी हो। साधारणतः हमें भ्रष्टाचार शब्द दैनंदिन रूप से पैसा तथा आर्थिक संसाधनों से संबंधित सुनने को मिलता है। परन्तु भ्रष्टाचार केवल आर्थिक रूप से न होकर कई प्रकार का हो सकता है। उदाहरण के तौर पर किसी कर्मचारी ने निर्धारित समय पर अपना कार्य पूरा न करना, तथा कार्य विलम्बित करते रहना, अध्यापकों द्वारा सही समय पर सही ज्ञान छात्रों को न दिया जाना ये सब भ्रष्टाचार के रूप हैं। जब कोई व्यक्ति न्याय व्यवस्था के नियमों के विरुद्ध जाकर आपने स्वार्थ की पूर्ति के लिए गलत आचरण करने लगता है तो उस व्यक्ति को हम भ्रष्टाचारी कह सकते हैं।

हम निम्नलिखित प्रकार से भ्रष्टाचार का विभाजन कर सकते हैं। घूस (रिश्वत), चुनाव में धांधली, पक्षपात, हफ्ता वसूली, जबरन चंदा लेना, डरा-धमका के धन ऐंठना, अपने अधिकारो का दुरुपयोग करना, टैक्स चोरी करना, झूठी गवाही देना, झूठा मुकदमा, परीक्षा में नकल, परीक्षार्थी का गलत मूल्यांकन, न्यायाधीशों द्वारा पक्षपातपूर्ण निर्णय देना, पैसे लेकर वोट देना, वोट के लिए पैसा और शराब आदि बांटना इत्यादि। अब हमें यह सोचना चाहिए की भ्रष्टाचार होने के मुल कारण क्या हैं? मेरे अनुसार भ्रष्टाचार के कई कारण हो सकते हैं: जैसे की लोगो में असंतोष की भावना, स्वार्थ, कई प्रकार की असमानता, लोगो में हीनता और ईर्ष्या की भावना, लोगो से अत्यधिक नियम का पालन करवाना और लाइसेंस प्रणाली, अपारदर्शी नौकरशाही, विवेकाधीन शक्तियों वाले कई सरकारी विभाग,

कुछ वस्तुओं और सेवाओं के वितरण पर सरकार द्वारा नियंत्रित संस्थानों का एकाधिकार, पारदर्शी कानूनों और प्रक्रियाओं की कमी इत्यादि। सरकारी तथा सार्वजनिक क्षेत्र में भ्रष्टाचार, राजनैतिक भ्रष्टाचार, पुलिस द्वारा भ्रष्टाचार, न्यायिक भ्रष्टाचार, शिक्षा प्रणाली में भ्रष्टाचार, श्रमिक संघों का भ्रष्टाचार, धर्म में भ्रष्टाचार, उद्योग जगत का भ्रष्टाचार इस प्रकार के भ्रष्टाचार के बारे हम आपने दैनंदिन जीवन में सुनते रहते हैं। मेरा हमेशा से यह मानना है कि, भ्रष्टाचार की शुरुआत किसी निजी लाभ के लिए

सार्वजनिक पद का उपयोग करने की प्रवृत्ति से होती है और अब यह हमारे देश में इतनी गहराई तक व्याप्त है कि भ्रष्टाचार को अब एक सामाजिक मानदंड माना जाता है।

अब प्रश्न यह उठता है कि, भ्रष्टाचार को कम करना किसकी जिम्मेदारी है। कई लोगो द्वारा यह बताया जाता है की भ्रष्टाचार कम करना सरकार की जिम्मेदारी है। पर मुझे यह लगता है कि भ्रष्टाचार कम करना संपूर्णतः नागरिको की जिम्मेदारी है। कोई भी व्यवस्था चाहे बेइमान हो या ईमानदार अगर उस देश के नागरिक सतर्क है, जागरूक है तो भ्रष्टाचार कम हो सकता है। यदि देश कर प्रत्येक नागरिक अपने कर्तव्यों को ईमानदारी पूर्वक करें तो भ्रष्टाचार को सहजता से कम किया जा सकता है। अगर हमें अपना राष्ट्र सुजलाम सुफलाम, आरोग्यदायी, आर्थिक तथा सामाजिक रूप से परिवर्तनकारी रखना है तो भ्रष्टाचार को मुल से उखड़ना होगा। हम किसी भी प्रकार के भ्रष्टाचार को न करें, न किसको करने दें और न किसी भ्रष्टाचारी व्यक्ती का समर्थन करें तभी हम सही रूप से राष्ट्र के प्रति समर्पित हो सकते हैं।

श्री कृष्णा दाभोलकर,

आउटरीच स्पेशलिस्ट, मैनेज, राजेन्द्रनगर, हैदराबाद















MANAGE













## राष्ट्रीय कृषि विस्तार प्रबंध संस्थान (मैनेज)

(कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार का एक स्वायत्त संगठन)

राजेन्द्रनगर, हैदराबाद – 500030, तेलंगाना, भारत

[www.manage.gov.in](http://www.manage.gov.in)