

कुपोषण मुक्त स्वस्थ भारत: कृषिगत चुनौतियां व अवसर

गिरिजेश सिंह महारा
वी संगीता
प्रेमलता सिंह

“हरित क्रांति के बाद अब देश में पोषण क्रांति की आवश्यकता है” - एम. एस. स्वामीनाथन (हरित क्रांति के स्वर्ण जयंती के उपलक्ष्य में)



कृषि से उत्पन्न होता है भोजन और भोजन स्वास्थ्य का सबसे महत्वपूर्ण स्तंभ है। बढ़ती हुई आबादी, संसाधनों के हास, मृदा का घटता स्वास्थ्य एवं कुपोषण ने खाद्य सुरक्षा, स्वास्थ्य एवं कृषि के समक्ष गंभीर चुनौतियां खड़ी की हैं जिनका हल कृषि की उन्नत तकनीकों एवं नवीनतम कृषि प्रसार द्वारा संभव है जिसके लिए कृषि वैज्ञानिकों, प्रशासनिक अधिकारियों एवं नीतिधारकों को साथ मिलकर कदम बढ़ाना होगा तब भारत कुपोषण मुक्त एवं खाद्य सुरक्षित असल मायने में एक स्वस्थ देश बनेगा

कृषि भारतीय अर्थव्यवस्था की केंद्रबिंदु व भारतीय जीवन की धुरी है। भारतीय कृषि का इतिहास गंभीर समस्याओं से जूझता हुआ जरूर रहा हो मगर स्वर्णिम सफर का भी साक्षी रहा है। सन् 1910 में भारत 15 करोड़ जनसंख्या वाला देश था किंतु भारत देश के पास इतना खाद्यान्न नहीं था कि हर नागरिक का पेट भर सके। लगातार पड़ रहे सूख एवं भुखमरी के कारण देश में स्वास्थ्य के हालत और बिगड़ उठे। सन् 1960 में देश का खाद्यान्न उत्पादन 5 करोड़ टन पहुंचा किंतु यह भी पर्याप्त नहीं था। एन. ई. बौरलॉग एवं एम. एस. स्वामीनाथन के विज्ञान एवं परिश्रम ने देश में हरित क्रांति को जन्म दिया जिससे हमारे देश का खाद्यान्न उत्पादन 50 मिलियन टन से बढ़कर 150 मिलियन टन हो गया, तत्पश्चात देश के कृषि वैज्ञानिकों के शोध ने भारत को न सिर्फ खाद्यान्न में वरन् दुग्ध उत्पादन में भी विश्व में शिखर पर खड़ा कर दिया और आज भारत फल एवं सब्जियों में, दूध, मसाले एवं जूट में वैश्विक स्तर पर सबसे बड़ा उत्पादक है। धान एवं गेहूं में भारत विश्व का दूसरा सबसे बड़ा उत्पादक है एवं विश्व के 80% कृषि उत्पादों के मामले में भारत सबसे बड़े उत्पादकों में से एक है लेकिन जहां एक तरफ हमने विश्व में अपने आप को कृषि उत्पादन में साबित किया है वही दूसरी ओर खाद्य सुरक्षा, स्वस्थ

एवं कुपोषण मुक्त भारत की परिकल्पना अभी भी भारत से कोसों दूर खड़ी नजर आती है।

खाद्य सुरक्षा, कुपोषण एवं स्वास्थ्य

प्रायः खाद्य सुरक्षा का अर्थ, देश के हर नागरिक तक भोजन उपलब्धता तक ही समझा जाता है जबकि खाद्य सुरक्षा केवल देश के नागरिकों तक भोजन पहुंचाना नहीं वरन् भोजन द्वारा उचित मात्रा में पोषक तत्वों की उपलब्धता भी है। खाद्य सुरक्षा की अवधारणा व्यक्ति के मूलभूत अधिकार को परिभाषित करती है। अपने जीवन के लिए हर किसी को निर्धारित पोषक तत्वों से परिपूर्ण भोजन की जरूरत होती है। महत्वपूर्ण यह भी है कि भोजन की जरूरत नियत समय पर पूरी हो। मानव अधिकारों की वैश्विक घोषणा (1948) का अनुच्छेद 25 (1) कहता है कि हर व्यक्ति को अपने और अपने परिवार को बेहतर जीवन स्तर बनाने, स्वास्थ्य की स्थिति प्राप्त करने का अधिकार है जिसमें भोजन, कपड़े और आवास की सुरक्षा शामिल है। खाद्य एवं कृषि संगठन (एफ.ए.ओ.) ने 1965 में अपने संविधान की प्रस्तावना में घोषणा की कि मानवीय समाज की भूख से मुक्ति सुनिश्चित करना उनके बुनियादी उद्देश्यों में से एक है।

खाद्य उत्पादन में वृद्धि का सीधा संबंध समाज की खाद्य सुरक्षा की स्थिति से नहीं है, देश के उत्पादन में जो वृद्धि हुई है उसमें

गिरिजेश सिंह महारा नई दिल्ली स्थित भारतीय कृषि अनुसंधान संस्थान में वैज्ञानिक (कृषि प्रसार संकाय) हैं। ईमेल: girijeshmahra22@gmail.com
वी संगीता इसी संस्थान व विभाग में वैज्ञानिक हैं। ईमेल: sangeeq@gmail.com
प्रेमलता सिंह इस संस्थान में कृषि प्रसार संकाय की अध्यक्ष एवं प्रधान वैज्ञानिक हैं। ईमेल: premlataashok@gmail.com

वर्ष	उपलब्ध मात्रा (10 लाख टन)		प्रति व्यक्ति एकल उपलब्धता (ग्राम प्रतिदिन)		
	अनाज	दालें	अनाज	दालें	कुल
1971	84.0	10.3	417.6	51.2	468.8
1981	104.8	9.4	417.3	37.5	454.8
1991	145.7	12.9	468.5	41.1	476.4
1992	137.7	10.9	434.5	41.6	510.1
1993	138.1	11.7	427.9	34.3	468.8
1994	142.6	12.2	434.0	36.2	464.1
1995	154.0	12.7	457.6	37.2	471.2
1996	152.1	11.3	442.5	37.8	495.4
1997	163.2	13.0	466.0	32.8	476.2
1998	147.9	11.7	414.2	37.3	505.5
1999	156.1	13.3	429.2	33.0	450.5
2000	156.6	11.7	422.7	36.9	470.4
2001	145.6	11.3	386.2	32.0	458.0
2002	175.9	13.6	458.7	35.4	417.0
2003	159.3	11.3	408.5	29.1	437.6
2004	169.1	14.2	426.9	35.8	462.7
2005	157.3	12.7	390.9	31.5	422.4
2006	168.8	13.3	412.8	32.5	445.3
2007	169.0	14.7	407.4	35.5	442.8
2008	165.9	17.6	394.2	41.8	436.0
2009	173.7	15.8	407.0	37.0	444.0
2010	173.8	15.3	401.7	35.4	437.1
2011	180.1	18.9	410.6	43.0	453.1
2012	181.0	18.4	408.6	41.7	450.3
2013	210.3	18.8	468.9	41.9	510.8

स्रोत: भारत सरकार का आर्थिक सर्वेक्षण 2014-15

गैर- खाद्यान्न पदार्थों जैसे- तेल, शक्कर, दूध, मांस, अंडे, सब्जियां और फल का हिस्सा कुल उपभोग का 60 फीसदी है। ऐसी स्थिति में यदि हम चाहते हैं कि लोगों तक खाद्य पदार्थों की सहज पहुंच हो तो इन गैर-खाद्यान्न पदार्थों के बाजार को नियंत्रित करना होगा। यह महत्वपूर्ण है कि 1951 से अब तक देश के खाद्यान्न उत्पादन में पांच गुना बढ़ोतरी हुई है पर गरीब की खाद्य सुरक्षा अभी सुनिश्चित नहीं हो पाई है। तालिका 1 से स्पष्ट होता है कि 1972-73 से 2012-13 की समयावधि में अनाज की प्रति व्यक्ति उपलब्धता बढ़ी है पर साथ में कुपोषण एवं महिलाओं में एनीमिया की समस्या भी गंभीर होती जा रही है।

खाद्य असुरक्षा ने भारत के नागरिकों के स्वास्थ्य पर एक गंभीर असर डाला है। यह

हैं (तालिका 2)। भारत में प्रतिवर्ष 2.5 करोड़ नए बच्चों का जन्म होता है। इस हिसाब से भारत विश्व में सबसे अधिक बच्चों का देश है जहां विश्व का हर पांचवां बच्चा भारत में रहता है परंतु भारत सरकार द्वारा राष्ट्रीय स्तर पर चलाए गए अनेकों स्वास्थ्य कार्यक्रम के बावजूद भारत विश्व के 40% कुपोषित बच्चों का देश है जहां हर वर्ष 25

विडंबना है भारत देश जहां आर्थिक उन्नति तेजी से हो रही है एवं जिसका उत्पादन 2646 लाख टन, वह वो देश अपने देशवासियों के बीच घर कर चुकी कुपोषण की समस्या का समाधान न कर पा रहा हो। विश्व के 27% कुपोषित लोग भारत में रहते हैं, अभी भी भारत का 1/3 भाग गरीबी रेखा से नीचे है जो दो वक्त की रोटी के लिए मोहताज है तथा गोदामों में 5 करोड़ टन अनाज बिना गरीबों तक पहुंचे हुए सड़ता है, यही नहीं भारत में किसान कृषि त्यागना चाहते हैं और सन् 1995 से 2014 में 270,940 किसानों ने आत्महत्या भी की है।

जनगणना, 2011 के अनुसार भारत में 15.87 करोड़ बच्चे हैं जिनमें 8.29 करोड़ लड़के एवं 7.58 करोड़ लड़कियां

लाख बच्चे कुपोषण के कारण मर जाते हैं फलस्वरूप भारत विश्व के सर्वाधिक कुपोषित देशों जैसे बांग्लादेश, इथोपिया एवं नेपाल के साथ खड़ा नजर आता है।

पूर्व प्रधानमंत्री डॉ मनमोहन सिंह ने एक बार स्वतंत्रता दिवस के अपने भाषण में उल्लेख किया था “कुपोषण की समस्या राष्ट्रीय स्वास्थ्य के लिए शर्म की बात है ...मैं पूरे राष्ट्र से अनुरोध करता हूँ कि वे अपनी मेहनत से कुपोषण को अगले पांच वर्षों में जड़ से मिटा दें”।

भारत में प्रति व्यक्ति औसतन कैलोरी खपत ग्रामीण क्षेत्रों के लिए 2233 तथा शहरों के लिए 2206 है जबकि ग्रामीण क्षेत्रों में 2400 तथा शहरों में 2200 कैलोरी खपत से नीचे वाले व्यक्तियों को गरीबी रेखा से नीचे रखा गया है यानि अभी भी ग्रामीण क्षेत्रों में लोगों को उचित कैलोरी नहीं मिल पा रही है, यही नहीं देश में 40 प्रतिशत बच्चों एवं 60 प्रतिशत महिलाओं में कई महत्वपूर्ण पोषक तत्वों की कमी है जो उनके बौद्धिक एवं शारीरिक विकास में गहरा असर डाल रहा है। खाद्य सुरक्षा एवं पोषण, भारतीय नागरिकों के स्वास्थ्य से सीधा जुड़ा है तथा कृषि, खाद्य सुरक्षा एवं पोषण दोनों पर ही असर डालती है। पर भारत की कृषि आज चौतरफा चुनौतियों तथा संभावनाओं से घिरी हुई है जहां नीतिधारकों को कृषि में कुछ ऐसे बदलाव लाने होंगे जिससे देश के स्वास्थ्य क्षेत्र में कुपोषण की समस्या को सुलझाया जा सके।

तालिका 2: भारत में बाल कुपोषण का व्यौरा

कुल बाल जनसंख्या	15.87 करोड़ बच्चे (8.29 करोड़ लड़के एवं 7.58 करोड़ लड़कियां)
जन्म दर	2-5 करोड़ प्रति वर्ष
बाल उत्तरजीविता	1-75 करोड़ प्रति वर्ष
बाल मृत्यु दर	80 लाख प्रति वर्ष
लिंग अनुपात	914/1000 (2001 में लिंग अनुपात 927/1000 था)
नवजात शिशु मृत्यु दर	47 प्रति 1000 नवजात शिशु
पांच वर्ष के भीतर मृत्यु दर	59 प्रति 1000 बालक
कम वजन के साथ जन्मे शिशु	55 लाख प्रति वर्ष
कम वजन दर (पांच वर्ष के भीतर)	42-5 प्रतिशत
एनीमिया दर	79 प्रतिशत (6-35 माह के बालक)
प्रतिरक्षण दर (पोलियो व अन्य हेतु)	44 प्रतिशत (कुल बच्चों का)

स्रोत: जनगणना 2011 एवं राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-3

तालिका 3: भारत में सन 2050 में विभिन्न खाद्य पदार्थों की मांग

	2010-11	2050
जनसंख्या (मिलियन)	1224.6	1650
औसतन कैलोरी (किलो कैलोरी/व्यक्ति)	2500	3000 से अधिक
अनाज (मिलियन टन)	240	400
फल एवं सब्जियां (मिलियन टन)	200	540
दूध (मिलियन टन)	120	375

स्रोत: भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद (2015): विजन 2050

स्वस्थ भारत हेतु भारतीय कृषि के समक्ष चुनौतियां एवं अवसर

1. छोटी होती हुई कृषि जोत एवं खाद्य उत्पादन का संकट: वर्तमान में कृषि हमारे देश के सकल घरेलू उत्पाद में 13.7 प्रतिशत का योगदान देता है (1990 में कृषि का योगदान 30 प्रतिशत था)। भारतीय कृषि में 85 प्रतिशत से ज्यादा छोटे वह सीमांत किसान हैं जिनके पास 2 हैक्टेयर से कम कृषि भूमि है। 2011 जनगणना से अनुसार भारत में औसतन उपलब्ध कृषि जोत केवल 1.15 हैक्टेयर है

2025 में चीन को पीछे छोड़ देगा उसे पूर्ण खाद्य सुरक्षा हेतु साल 2050 में अपना खाद्य उत्पादन लगभग दोगुना करना होगा जो घटते हुए कृषि जोत के कारण एक दुर्गम लक्ष्य है।

ऐसे में कृषि वैज्ञानिकों को अपने शोध से उत्पादन के साथ साथ उत्पादकता को बढ़ाना होगा, फसलों (खास तौर पर फल एवं सब्जियां) की कटाई के बाद होने वाले नुकसान को न्यूनतम करना होगा तथा प्राकृतिक संसाधन (जल, मिट्टी इत्यादि) का संरक्षण करते हुए छोटे किसानों को संयुक्त कर उन्नत एवं

जो लगातार हो रहे निर्माण कार्य के कारण घटती जा रही है। जहां एक ओर कृषि उपलब्ध भूमि घटती जा रही है वहीं दूसरी तरफ खाद्य पदार्थों की मांग बढ़ती जनसंख्या के कारण और बढ़ती जा रही हैं जिससे खाद्य सुरक्षा का संकट देश के सामने खड़ा हो गया

नवीनतम कृषि तकनीकों का प्रसार करना होगा।

2. उर्वरक तथा कीट नाशकों से मृदा तथा मानव स्वास्थ्य को खतरा: फसलों के अच्छे एवं तुरंत उत्पादन हेतु किसानों द्वारा अंधाधुंध उर्वरक एवं कीटनाशकों का उपयोग हो रहा है जिसने ना सिर्फ मृदा को अनुपजाऊ कर दिया है वरन लोगों के स्वास्थ्य पर गहरा कुप्रभाव डाला है। केंद्रीय कीटनाशक बोर्ड तथा पंजीकरण समिति के अनुसार 2014 के अंत तक भारत में 256 कीटनाशकों का पंजीकरण हुआ है जिनमें से सबसे अधिक इन कीटनाशकों का उपयोग पंजाब, हरियाणा तथा उत्तर प्रदेश में हो रहा है। भारतीय कृषि रसायन (कीटनाशक, खरपतवार नाशक, फफूंदी नाशक) का व्यापार लगभग 3.8 बिलियन यू.एस डॉलर है जिसमें सबसे अधिक उत्पादन कीटनाशकों का होता है।

आंकड़ों को देखने पर पता चलता है की आजादी के बाद पिछले 50 वर्षों में उर्वरक तथा कृषि रसायनों का उपयोग 170 गुना बढ़ा है (1950 में उर्वरक उपयोग 0.55 किलोग्राम हैक्टेयर था जो अब 90.12 किलो ग्राम/हैक्टेयर

तालिका 4: भारतीय कृषि अनुसंधान संस्थान द्वारा विकसित पोषण युक्त फसलों की उन्नत किस्में

फसल	किस्म का नाम	पोषण स्तर	लाभ
गेहूं	एच आई 8627 (मालवकीर्ति)	विटामिन ए का समृद्ध स्रोत	रतौंधी उपचार
	एच आई 8663 (पोषण)	दलिया सूजी एवं पास्ता बनाने के लिए समर्थ	वजन नियंत्रण व मजबूत पाचन
	एच डी 4672 (मलवरतना)	दलिया एवं सूजी बनाने के लिए समर्थ	वजन नियंत्रण व मजबूत पाचन
	एच डी 2932 (पूसा गेहूं)	जिंक का समृद्ध स्रोत	प्रतिरोधक क्षमता, इंजाइम व जनन तंत्र के स्वास्थ्य के लिए
चना	एच आई 8498 (मालवशक्ति)	दलिया एवं सूजी बनाने के लिए समर्थ	वजन नियंत्रण तथा स्वस्थ पाचन
	एच आई 8713 (पूसा मंगल)	बीटा कैरोटीन, आइरन एवं जिंक	रतौंधी अनीमिया नियंत्रण
	पूसा 372 (देशी) पूसा चमत्कार (बी जी 1053) (काबुली)	दाल एवं बेसन बनाने के लिए समर्थ	प्रोटीन, थायलिन, नायसिन आपूर्ति
मसूर	पूसा वैभव	लोहा का समृद्ध स्रोत	अनीमिया नियंत्रण
गाजर	पूसा वसुधा	बीटा कैरोटीन, लाईकोपीन एवं खनिज	रतौंधी नियंत्रण, प्रजनन स्वास्थ्य
	पूसा रुधिरा	करोटीनोएड्स का समृद्ध स्रोत	रतौंधी नियंत्रण, त्वचा स्वास्थ्य
	पूसा नयन ज्योति	जड़ें बीटा कैरोटीन का समृद्ध स्रोत	रतौंधी निवारण
	पूसा साग 1	विटामिन सी एवं कैरोटीन का समृद्ध स्रोत	स्कर्वी निवारण, मसूड़ों का स्वास्थ्य
सरसों सब्जी हेतु सरसों तेल हेतु	पूसा सरसों 29 (एल ई टी 36)	बहुत कम ईरुसिक एसिड	हृदय तथा फेफड़ों के लिए
	पूसा सरसों 21 (एल ई एस 127)	ईरुसिक एसिड 2%	स्वास्थ्यकर
	पूसा करिश्मा (एल ई एस 39)	ईरुसिक एसिड 2%	
	पूसा सरसों 30 (एल ई एस 43)	0% ईरुसिक एसिड	
	पूसा श्रेष्ठ	विटामिन सी एवं कैरोटीन का समृद्ध स्रोत	
आम	पूसा प्रतिभा	विटामिन सी एवं कैरोटीन का समृद्ध स्रोत	स्कर्वी निवारण, रतौंधी निवारण
	पूसा लालिमा	विटामिन सी एवं कैरोटीन का समृद्ध स्रोत	तथा मसूड़ों का स्वास्थ्य
	पूसा पीतांबर	विटामिन सी एवं कैरोटीन का समृद्ध स्रोत	
अंगूर	पूसा नवरंग	एंटी आक्सिडेंट का समृद्ध स्रोत	हृदय, कैंसर व त्वचा रोग उपचार

स्रोत: भा. कृ. अनु. स. (2014), उच्च उत्पादकता एवं लाभ हेतु उन्नत कृषि प्रौद्योगिकियां, भारतीय कृषि अनुसंधान संस्थान, नई दिल्ली

है। उर्वरक के साथ-साथ कीटनाशकों का उपयोग 1971 में 24305 टन से बढ़कर 1994-95 में 61357 टन हो गया जिसके पश्चात भारत सरकार द्वारा चलाए एकीकृत कीट प्रबंधन कार्यक्रम द्वारा कीटनाशकों का उपयोग घटकर 43590 टन हो गया। भारत में 51% खाद्य पदार्थों में कीटनाशक रसायनों के अवशेष पाए गए हैं तथा इन अंधाधुंध रसायनों के उपयोग से कीटनाशकों का जहर हमारे खाद्य चक्र में आ गया जिससे मानवों में सरदर्द, एलर्जी से लेकर कैंसर जैसी भयानक बीमारियां सामने आ रही हैं।

पंजाब, जहां हरित क्रांति के दौरान कृषि रसायनों का सर्वाधिक उपयोग किया गया, पंजाब सरकार के अनुसार पिछले 5 वर्षों में 34,430 व्यक्तियों की मृत्यु का कारण कृषि रसायनों द्वारा जनित कैंसर है। केरल के किसानों द्वारा खजूर की खेती में एंडोसल्फान लगातार उपयोग होने के कारण कितने ही शिशु जन्म से ही दिमागी तौर पर अस्वस्थ पैदा हो रहे हैं। कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय ने हाल में जारी की गई अपनी रिपोर्ट में 20618 खाद्य पदार्थों का निरीक्षण किया जिसमें अधिकारियों ने पाया की 18.7 प्रतिशत खाद्य पदार्थों में कीटनाशक अवशेष सुरक्षित सीमा से ज्यादा है तथा 12.5 प्रतिशत खाद्य पदार्थों में बैन कर दिए गए कीटनाशक के अवशेष हैं जो सरदर्द, एलर्जी, जनन रोग, मानसिक रोग एवं कैंसर कर सकते हैं।

कृषि में आज जैविक खेती को अपनाने की आवश्यकता तो है पर प्रश्न यह खड़ा होता है कि क्या भारत बढ़ते खाद्य उत्पादन की मांग को जैविक खेती के आधार पर ही पूरा कर पाएगा तथा जैविक खेती द्वारा फसल को हानि करने वाले कीटों का प्रबंधन कैसे होगा। एकीकृत कीट प्रबंधन कार्यक्रम को और बढ़ावा देने की आवश्यकता है तथा किसानों को भी कीटनाशकों के उचित उपयोग हेतु जागरूक करने की राष्ट्रीय स्तर पर पहल होनी चाहिए।

3. खाद्य उत्पादन तथा कुपोषण: आज भारत खाद्य उत्पादन में स्वालंबी तो हो गया है पर कुपोषण की समस्या को हल नहीं कर पाया जो भारत के भविष्य के लिए सबसे हानिकारक सिद्ध हो सकता है। पारंपरिक फसल किस्मों जिनको गरीबों का भोजन समझा जाता था आज उनके प्रसार का वक्त आ गया है। पोषक एवं पारंपरिक फसलें जैसे ज्वार, बाजरा का उत्पादन बढ़ने के साथ साथ कृषि वैज्ञानिकों को पोषण को ध्यान में रखते हुए बायो फोर्टिफाइड फसलें किस्मों के उत्पादन को बढ़ावा देना होगा जिनमें स्वास्थ्यवर्धक पोषक तत्व उपस्थित हों। भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद के अंतर्गत कई अनुसंधान संस्थानों ने फसलों की पोषक वर्धक किस्मों का निर्माण किया है जिनका प्रसार आज समय की मांग है। इस कदम से खेत से भोजन की थाली तक का सफर पोषक तत्वों के साथ तय किया जा सकता है जिससे कुपोषण को दूर करने में निश्चित ही सहायता मिलेगी।

बच्चों एवं वयस्कों में रतौंधी तथा महिलाओं में एनीमिया हमारे देश में बड़ी चुनौती है जिसके निवारण हेतु सरकार कितने कार्यक्रम एवं शिविर करती है परंतु उचित परिणाम प्राप्त नहीं हो रहे। आज समय की मांग है की किसानों को पारंपरिक किस्मों के बजाय तालिका 4 में उल्लेखित उन्नत एवं पौष्टिक फसल किस्मों का उत्पादन करना चाहिए जिससे महत्वपूर्ण पोषक तत्व (विटामिन ए, विटामिन सी, आयरन, जिंक, बीटा कैरोटीन, लाईकोपीन इत्यादि) अपने आप भोजन चक्र में शामिल हो जाए तथा अलग से पोषण हेतु दवाईया न लेनी पड़े तथा भोजन मात्र पेट भरने का साधन नहीं वरन् पोषक तत्वों से भरपूर हो। □