अध्याय

8 खाद्य सुरक्षा

माधोपुर गांव में रामू एक खेतिहर मज़दूर है। रामू का सबसे बड़ा बेटा सोमू सरपंच के यहां तीन वर्षों से मवेशियों की देखभाल का काम करता है। सरपंच कभी-कभार उसे कुछ पैसे देता है, जो साल भर में कुल मिलाकर हज़ार रुपये भी नहीं हो पाते हैं।

सोमू के अलावा रामू के तीन बेटे और दो बेटियां हैं। उसने अपनी बड़ी बेटी कमला की शादी तीन वर्ष पूर्व ही कर दी थी जब वह 16 वर्ष की थी। आज उसका भी दो वर्ष का एक बच्चा है। दूसरी बेटी सरला अभी 14 वर्ष की है। वह जन्म से ही कमज़ोर है। जन्म के समय उसकी मां भी काफी कमज़ोर थी। सरला घर पर ही अपने तीन छोटे भाइयों की देखभाल करती है। रामू की पत्नी तीन चार घरों में चौका-बर्तन का काम करती है। फसल के मौसम में वह खेतों में काम कर कुछ रुपये कमा लेती है।

जब कमला दोबारा गर्भवती हुई तब से उसकी तबियत लगातार खराब रहने लगी। बच्चा भी कमज़ोर पैदा होने के कारण जन्म के कुछ ही दिनों बाद गुज़र गया। इस साल, वर्षा न होने के कारण गांव में खेती का काम नहीं के बराबर है। पहले रामू खेती का काम न मिलने पर गांव के ही ईंट-भट्ठे पर काम करने चला जाता था। लेकिन अब उसके शरीर से भी अधिक मेहनत का काम नहीं हो पाता है।

घर की माली हालत बिगड़ने पर बड़ा बेटा सोमू नौकरी की तलाश में शहर चला गया। लेकिन वहां भी उसे कई लोगों ने अवयस्क कह कर काम देने से इन्कार कर दिया। सोमू 18 वर्ष का होने के बावजूद 14-15 वर्ष से अधिक का नहीं

दिखता है। किसी तरह उसे एक होटल में 500 रुपये महीना की नौकरी मिली। इनमें से अधिकांश रुपये वह अपनी मां के इलाज और छोटे भाई–बहनों की देखभाल के लिए गांव भेज देता है।

इधर कुछ दिनों से सोमू की तबियत भी ठीक नहीं है। लम्बे समय से परिवार को

1. क्या खेतों में काम करके रामू को नियमित आय होती होगी? क्या इस आय से वह पर्याप्त
   भोजन की व्यवस्था कर पाता होगा? चर्चा करें।
2. कमला की बीमारी और उसके छोटे से बच्चे के मृत्यु का क्या कारण है?
3. सोमू अपनी उम्र से छोटा क्यों दिखता है?
4. रामू और उसके परिवार को लम्बे समय तक पर्याप्त भोजन क्यों नहीं मिल पाता है? ऐसा
   क्यों है कि पीढ़ी दर पीढ़ी इस परिवार के लोग कमज़ोर पैदा होते हैं?

ऊपर दी गई रामू की कहानी सिर्फ उस अकेले की कहानी नहीं है। हमारे देश में कई ऐसे परिवार गांवों, कस्बों, शहरों और आस–पड़ोस में आसानी से दिख जायेंगे। कुछ लोगों की स्थिति तो इनसे भी और दयनीय होती है।

इस तरह के परिवार जिनके सदस्यों को बहुत लम्बे समय तक पर्याप्त व पौष्टिक भोजन नहीं मिल पाता व जो अपने कुपोषण की वजह से उत्पन्न कमज़ोरी अपने आने वाली संतानों को भी देते हैं, उन्हें 'चिरकालिक भूख' से ग्रस्त कहा जाता है। इसलिए ऐसे परिवारों के लिए खाद्य सुरक्षित करना अत्यंत आवश्यक है।

कुपोषण

शरीर के लिए आवश्यक एवं पर्याप्त आहार का लम्बे समय तक न मिल पाना ही 'कुपोषण' कहलाता है। कुपोषित माता–पिता कुपोषित बच्चों को जन्म देते हैं। कुपोषित बच्चे अपनी उम्र से कम दिखते हैं और उनका विकास रुक जाता है।

आयु के अनुसार बच्चों के वज़न और लम्बाई में जिस अनुपात से वृद्धि होनी

कुपोषित परिवार

चाहिए, उसमें असंतुलन आ जाता है। साथ ही उनके रोग–प्रतिरोधक क्षमता में भी कमी आ जाती है। सामान्य बीमारियां जैसे बुखार, उल्टी, दस्त, घेंघा रोग, रतौंधी इत्यादि भी उनकी मृत्यु का कारण बन सकती हैं।

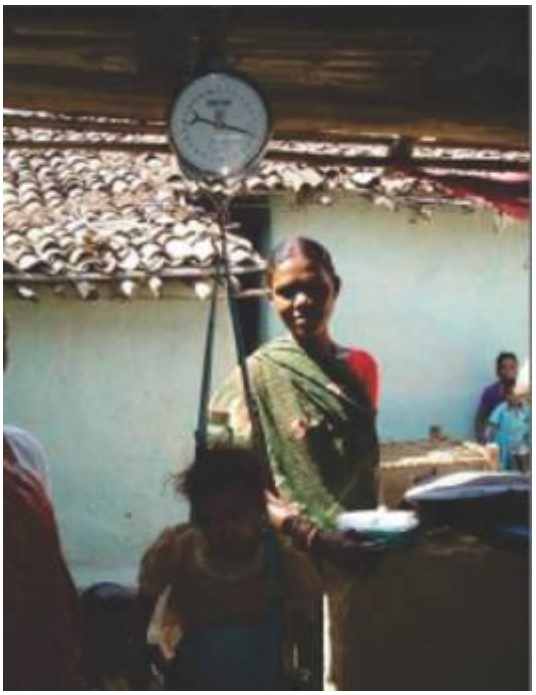
कुपोषण को कैसे पहचानें

- *शरीर की वृद्धि का रुकना।*
- *खून की कमी होना।*
- *मांसपेशियां ढीली होना या सिकुड़ जाना।*
- *शरीर का वज़न कम होना।*
- *हाथ–पैर पतले और पेट बड़ा होना या शरीर का सूजन।*
- *कमज़ोरी महसूस करना।*

· *महिलाओं में खून की कमी का होना व लम्बे समय से कम भोजन मिलने की वजह से उनका वज़न लगातार कम रहता है।* (N.F.H.S. Report)

भारत के संविधान में सभी व्यक्तियों को जीने का मौलिक अधिकार प्राप्त है। किसी व्यक्ति के लिए भी बिना पर्याप्त भोजन के जी पाना न केवल मुश्किल है बल्कि

कुपोषित परिवार



वज़न नापना

बच्चे को सही आहार दिया जाए तो उसका स्वास्थ्य बेहतर हो सकता है।

कल्याण 2 साल 3.5 कि. ग्राम अक्टूबर 2005,
ग्राम गारलाग्रिड, गुना, मध्य प्रदेश

कल्याण 2 साल 6 महिने, 10 कि. ग्राम, मार्च 2006

स्रोत: डॉ. रमणी, जन स्वास्थ्य सहयोग, विलासपुर, छत्तीसगढ़।

1. किन चीज़ों की कमी के कारण कुपोषण होता है?

2. कुपोषण के क्या–क्या लक्षण होते हैं?

3. पुरुषों के मुकाबले, महिलाएं अधिकतर कुपोषण से क्यों ग्रसित होती हैं?

4. कुपोषण जैसी समस्या से निपटने के लिए हमें क्या करना चाहिए? शिक्षिका के साथ चर्चा कीजिये।

5. आप अपने पड़ोस के आंगनबाड़ी केन्द्र जाकर निम्न सूचना एकत्र कर एक रिपोर्ट तैयार कीजिये।

· बच्चों एवं महिलाओं का वज़न क्यों लिया जाता है?

· वहां लोग किस प्रकार का आहार लेते हैं?

निरर्थक है।

आज भी हमारे देश में गरीबी, बेरोज़गारी, भूख आदि से उत्पन्न कुपोषण जैसी समस्याओं से काफी लोग ग्रसित हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में करीब 40 प्रतिशत महिलाओं एवं 30 प्रतिशत पुरुषों में प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से कुपोषण के लक्षण पाये जाते हैं।

रोज़गार की तलाश

आज भी समाज में एक बड़ा वर्ग ऐसा है जिन्हें भरपेट भोजन नहीं मिलता। ग्रामीण क्षेत्रों में कई कृषक मज़दूर, बन्धुआ मज़दूर, भूमिहीन मज़दूर व ऐसे मज़दूर हैं जो ज़मीन के छोट–छोटे टुकड़ों पर ही निर्भर हैं। पारंपरिक सेवाएं प्रदान करने वाले लोग व छोटे व्यवसायी भी इस वर्ग में शामिल हैं। ऐसा नहीं है कि केवल ग्रामीण लोग ही इस बीमारी के शिकार हैं। शहरों में भी ऐसे लोग हैं जिन्हें भरपेट भोजन नहीं मिल पाता। शहरी क्षेत्रों में इस वर्ग में ऐसे लोग शामिल हैं जो प्रायः कम वेतन वाले व्यवसायों और अनियमित श्रम–बाज़ार में काम करते हैं। इन्हें केवल मौसमी कार्यों में ही काम उपलब्ध हो पाता है। इन्हें दैनिक मज़दूरी पर ही निर्भर रहना पड़ता है। ये वर्ग रोज़गार की दृष्टि से हमेशा असुरक्षित होता है। क्योंकि इनकी आय या मज़दूरी इतनी कम होती है कि वे मात्र जीवन–निर्वाह ही मुश्किल से कर पाते हैं।

अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति और अन्य पिछड़ी जातियों का भूमि का आधार कमज़ोर होता है या फिर उनकी भूमि की उत्पादकता कम होती है। वे खाद्य की दृष्टि से सर्वाधिक असुरक्षित हैं।

गरीब लोगों की आय बहुत कम होती है जिससे वे सिर्फ जीवित ही रह सकते हैं। आय में वृद्धि के लिए काम की तलाश में दूसरी जगह जाना पड़ता है। फिर भी उनको रोज़गार का समुचित अवसर नहीं मिल पाता। इसीलिए सरकार अपने सामाजिक दायित्व के तहत गरीब लोगों को रोज़गार मुहैया कराने के लिए रोज़गार योजनाएं चला रही है। इनमें ग्रामीण क्षेत्रों में सरकार द्वारा चलाये जा रहे ***महात्मा गाँधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोज़गार गारंटी योजना*** *काफी महत्वपूर्ण है। इसके पूर्व इसे*

1. *अपनी शिक्षिका व अपने घर के बड़े–बूढ़ों से जानकारी इकट्ठा करके अपने आसपास की ऐसी योजनाओं के बारे में पता लगाइये जिससे लोगों को रोज़गार व आय की प्राप्ति हो रही है।*
2. *बेरोज़गारी और कुपोषण का क्या सम्बंध है? आपस में चर्चा कीजिये।*
3. *लोगों को रोज़गार दिलाने का दायित्व सरकार का क्यों होना चाहिए? अपने संविधान में दिए गए अधिकारों/प्रावधानों को*

नरेगा *के नाम से जाना जाता था। इसके तहत सरकार कार्य के इच्छुक लोगों को उनकी पंचायत क्षेत्र सीमा के आस–पास एक वर्ष में 100 दिनों का रोज़गार उपलब्ध कराने की गारंटी देती है। इस योजना में ग्रामीण बेरोज़गार अपने निकट स्थान पर काम की मांग कर सकते हैं इस तरह की सरकारी योजनाएँ ग्रामीण निर्धनता को कम करने का प्रयत्न कर रही हैं।*

खाद्य सुरक्षा के आयाम

1. देश में प्रचुर मात्रा में खाद्यान्न उत्पादन और सरकारी अनाज भंडारों में खाद्यान्न का पर्याप्त
स्टॉक।

2. प्रत्येक व्यक्ति को सार्वजनिक वितरण प्रणाली के माध्यम से उचित मूल्य का खाद्यान्न
उपलब्ध।

3. लोगों के पास अपनी भोजन सम्बंधी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए धन उपलब्ध।

भारतीय खाद्य निगम का गोदाम

भंडारण

भारतीय खाद्य निगम (एफ.सी.आई.) के माध्यम से सरकार द्वारा लोगों को अनाज, गेहूं और चावल दिये जाते हैं। भारतीय खाद्य निगम खाद्यान्न उत्पादन वाले राज्यों के किसानों से गेहूं और चावल खरीदता है। किसानों को उनकी फसल के लिए पहले से ही घोषित कीमतें दी जाती है। इस मूल्य को **न्यूनतम समर्थन मूल्य** (एम एस पी) कहा

1. क्या आपके घरों में भी अनाज का भंडारण किया जाता है? अगर हां, तो इसका क्या
उद्देश्य है?
2. क्या आपके घरों में भी बाज़ार से कम मूल्य पर अनाज आता है? यदि हां तो यह कैसे?
3. सरकार बफर स्टॉक क्यों बनाती है?

जाता है। इन फसलों के उत्पादन को प्रोत्साहन देने के उद्देश्य से बुआई के मौसम से पहले ही सरकार प्रत्येक वर्ष न्यूनतम समर्थन मूल्य की घोषणा करती है। खरीदे हुए अनाज खाद्य भंडारों में रखे जाते हैं। इसे **बफर स्टॉक** कहते हैं। भारतीय खाद्य निगम के इस बफर स्टॉक को सरकार राशन की दुकानों के माध्यम से समाज में वितरित करती है। इसे सार्वजनिक वितरण प्रणाली कहते हैं।

1. क्या आपने कभी इस तरह की परिस्थिति देखी है?

2. आपके विचार में क्या दुकानदार सच बोल रहा है?

3. क्या आपके परिवार के पास राशन कार्ड है?

4. इस राशन कार्ड से आपके परिवार ने हाल में कौन–कौन सी चीज़ खरीदी है?

5. क्या आपके परिवार को राशन की चीज़ें लेने में कुछ समस्याओं का सामना करना पड़ता
है? उनसे पता लगायें।

सार्वजनिक वितरण प्रणाली की वर्तमान स्थिति

राशन की दुकान पर सुबह–सुबह लोगों की खूब भीड़ लगी थी। मिट्टी का तेल नहीं मिल रहा था। लोग दुकानदार को ताने दे रहे थे। ब्लैक में बेचता होगा। और दुकानदार कहता, "मैं कहां से लाऊं? मेरे घर पर तेल का कुआं है क्या? सरकार कोटा पूरा नहीं कर रही है और गाली मुझे सुननी पड़ रही है।"

अब अधिकांश क्षेत्रों, गांवों–कस्बों और शहरों में राशन की दुकानें हैं। बिहार में माह दिसम्बर 2010 में कुल 42,471 राशन की दुकानें (जन वितरण प्रणाली की दुकानें) कार्यरत थीं। इन दुकानों में सरकार के द्वारा खाद्यान्न के अलावा मिट्टी का तेल भी कम दाम पर बेचा जाता है। इसके तहत राशन कूपन और केरोसिन तेल कूपन से कोई भी परिवार प्रतिमाह इनकी एक निश्चित मात्रा निकटवर्ती राशन की दुकान से खरीद सकता है। सरकार की ओर से बी.पी.एल. परिवारों के लिए अनुदानित दर पर 35 किलोग्राम प्रति परिवार प्रतिमाह की दर से खाद्यान्न का मासिक आवंटन प्राप्त होता है। राज्य सरकार द्वारा इस योजना के तहत 5.22 रुपये प्रति किलोग्राम की दर से 10 किलोग्राम गेहूं एवं 6.78 रुपये प्रति किलो की दर से 15 किलोग्राम चावल प्रति परिवार प्रति माह उपलब्ध कराया जाता है।

सार्वजनिक वितरण प्रणाली खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने की दिशा में एक

महत्वपूर्ण कदम है। प्रारंभ में यह प्रणाली सबके लिए थी। निर्धनों और गैर–निर्धनों के बीच कोई भेद नहीं किया जाता था। लेकिन अब इसमें निर्धनों और गैर–निर्धनों के लिए वस्तुओं का अलग–अलग मूल्य रखा जाता है।

इस प्रणाली ने देश के अनाज की अधिक पैदावार वाले क्षेत्रों से

अपने इलाके की राशन की दुकान पर जाएं और जानकारी प्राप्त करें –

1. राशन की दुकान कब खुलती है?
2. वहां पर कौन–कौन सी चीज़ें बेची जाती हैं?
3. वहां किस–किस तरह के कार्डधारी आते हैं?
4. वहां राशन कहां से आता है?
5. क्या इन दुकानों में सभी कार्डधारियों के लिए एक समान मूल्य होता है?
6. क्या राशन की दुकान और खुले बाज़ार की सामग्रियों की गुणावत्ता एवं मूल्य में अंतर होता है? पता लगाइये।
7. लक्षित जन वितरण प्रणाली के अन्तर्गत ए.पी.एल., बी.पी.एल., अन्त्योदय, वृद्ध लोगों के लिए अन्नपूर्णा योजना संचालित की जाती हैं। अपनी शिक्षिका से इस विषय पर जानकारी एकत्रित कीजिये।
8. निर्धन और गैर निर्धन के लिए चीज़ों का अलग–अलग मूल्य रखने में क्या कोई व्यवहारिक कठिनाई हो सकती है? कारण सहित

1. क्या आपको लगता है कि सरकार का गरीबों का स्वास्थ्य सुरक्षित कराने का यह तरीका

सही है? कारण सहित समझाइये।

2. क्या ऐसा भी किया जा सकता है कि कम दामों पर खाद्य सुरक्षा सार्वजनिक रूप से

सभी लोगों को उपलब्ध करायी जाये? इसके लाभ तथा नुकसान पर अपनी शिक्षिका के

साथ चर्चा कीजिये।

मध्याह्न भोजन योजना- यह सरकार द्वारा उठाया गया एक महत्वपूर्ण कदम है। जिसके तहत बच्चों में कुपोषण को दूर करने के लिए विद्यालय में पौष्टिक भोजन उपलब्ध

कम पैदावार वाले क्षेत्रों में खाद्य पूर्ति के माध्यम से अकाल और भूखमरी की व्यापकता को रोकने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभायी है। इसके अतिरिक्त आमतौर पर इससे निर्धन परिवारों के पक्ष में कीमतों पर रोक भी लगायी जाती है। सार्वजनिक वितरण प्रणाली को अनेक आधारों पर कड़ी आलोचना का सामना भी करना पड़ता है।

गरीबी रेखा – *भारत सरकार उन लोगों को गरीबी रेखा से नीचे मानती है, जो उसके द्वारा निर्धारित न्यूनतम आर्थिक स्तर के नीचे हों। ये लोग सरकारी मदद, जैसे कम दाम पर खाद्य प्राप्त करने के हकदार होते हैं। अलग-अलग राज्य इसे तय करने के अलग-अलग तरीके अपनाता है। यह रेखा ग्राम और शहर निवासियों के लिए भी*

अभ्यास के प्रश्न

1. ऐसे कौन से लोग हैं जो खाद्य सुरक्षा से सर्वाधिक लाभान्वित हो सकते हैं?
2. राशन की दुकान होना क्यों ज़रूरी है? समझाइये।
3. लोगों को सार्वजनिक वितरण प्रणाली द्वारा खाद्य उपलब्ध कराने के अतिरिक्त खाद्य सुरक्षा के लिए और क्या–क्या उपाय किये जा सकते हैं? शिक्षक के साथ चर्चा कीजिए।
4. खाद्य सुरक्षा से आप क्या समझते हैं? यह सभी लोगों के लिए क्यों ज़रूरी है?
5. कुपोषण क्या है? कुपोषण से लोगों पर किस–किस तरह के असर पड़ते हैं?
6. आपके क्षेत्र में सरकार द्वारा लोगों को रोज़गार देने के लिए कौन–कौन सी योजनाएं चलाई जा रही है? आपके विचार में इनमें से किस योजना का लाभ लोगों को सबसे अधिक हो रहा है और क्यों?
7. भारत में अनाज की मात्रा पर्याप्त होने के बावजूद भी कई लोगों को भरपेट भोजन क्यों नहीं मिल पाता? अपने शब्दों में समझाइये।
8. सार्वजनिक वितरण प्रणाली क्या है? एक उदाहरण देकर समझाइये।
9. भारत में अपनाई जाने वाली सार्वजनिक वितरण प्रणाली में किस प्रकार की

★★★

तंबाकू सेवन करने वाले व्यक्ति तंबाकू सेवन नहीं करने वाले व्यक्तियों से 10 वर्ष अधिक बड़े होने का अनुभव करते हैं और उनसे 10 वर्ष पहले मरते हैं।