केवल अनाज नहीं, संतुलित भोजन चाहिए

भारत डोगरा

हाल के समय में खाद्य सुरक्षा पर अधिकांश चर्चा अनाज पर केंद्रित रही है, पर ज़रूरत इस बात की है कि सभी लोगों को संतुलित भोजन उपलब्ध हो। इस दृष्टि से देखें तो अधिकांश देशवासी एक संतुलित थाली से वंचित हैं। दूर-दूर के गांवों में जब इस लेखक ने यह पूछा है कि रोटी (या चावल या किसी अन्य अनाज) के साथ दाल, सब्ज़ी, फल या कुछ दूध या दुग्ध पदार्थ नियमित उपलब्ध होते हैं या नहीं, तो अधिकांश गांवों में यही उत्तर मिला है कि गांव में गिने-चुने परिवारों को ही इस मायने में खाद्य सुरक्षा उपलब्ध है। शहरों की झुग्गी बस्तियों में भी ऐसी ही स्थिति है। कुछ झुग्गीवासियों ने बताया कि दूध की सबसे छोटी थैली (आधा लीटर) खरीदकर उसे तीन या चार परिवार बांट लेते हैं ताकि चाय की रंगत उजली हो जाए।

यदि उत्पादन के स्तर पर देखें तो दलहन और तिलहन का उत्पादन बहुत पिछड़ गया है, जबकि हमारे देश में इन दोनों के पर्याप्त उत्पादन के लिए बहुत अनुकूल परिस्थितियां हैं। हमारे देश में विविध तरह की दालें और तिलहन उगाए जा सकते हैं और इनकी बहुत समृद्ध परंपरा रही है। आम लोगों के लिए दालें ही प्रोटीन का सबसे महत्वपूर्ण स्रोत हैं। इसके बावजूद दालों की ऐसी उपेक्षा हुई कि अब घटिया दालों का आयात हो रहा है। मिलावट भी हो रही है। इसके बावजूद दालों के दाम आसमान छू रहे हैं और अधिकांश लोगों की कटोरी में दाल कम होती जा रही है या लुप्त ही हो रही है।

खाद्य तेलों का आयात हमारे व्यापार संतुलन के लिए तो समस्या है ही, साथ में स्वास्थ्य की समस्या भी बन रहा है। गैर-परंपरागत तेल कई लोगों को रास नहीं आ रहे हैं।

सब्ज़ियों के ऊंचे दाम से लोग हाल के समय में बहुत परेशान रहे हैं। सब्ज़ी उत्पादन में भी हमारे देश में काफी संभावनाएं हैं और कुछ समुदायों को इसमें विशेष कुशलता प्राप्त है। पर इन किसानों को प्रायः शिकायत यह रहती है कि बड़े व्यापारी ही मोटा मुनाफा ले जाते हैं, उन्हें कम कीमत मिलती है।

दूध की उपलब्धि शहरों में बढ़ी है पर गुणवत्ता गिरी है। गांवों में दूध की बिक्री बढ़ी है पर स्थानीय लोगों का दूध व दूध उत्पादों का सेवन कम हुआ है। पहले गरीब ग्रामीण परिवारों को भी निशुल्क छाछ मिल जाती थी।

विभिन्न कारणों से किसानों की ज़मीनें छिन गई हैं। पहले भूमिहीन कृषि मज़दूरों को फसल कटाई के समय कुछ महीनों का अनाज मज़दूरी के रूप में मिलता था जो उनके लिए बड़ी खाद्य सुरक्षा थी। अब हारवेस्टर आने से स्थितियां बदल गई हैं।

पहले जिन परिवारों को अपने गांव के खेतों से अच्छी गुणवत्ता के अनाज मिल जाते थे, अब वे बाज़ार से या राशन की दुकान से जो अनाज लेते हैं उसकी गुणवत्ता अपेक्षाकृत कम होती है।

मिश्रित खेती की अनेक पद्धतियां हमारे देश में प्रचलित रही हैं जिनसे विविध तरह के पौष्टिक खाद्य मिलते थे पर इन पद्धतियों के महत्व को सरकार नहीं पहचान पाई। गांवों में फलदार वृक्षों की बहुलता थी और निर्धन परिवारों को भी फल मिल जाते थे। कई स्थानों पर फलदार वृक्षों की कटाई बड़े पैमाने पर हुई है। जो नए विदेशी या सजावटी पेड़ या तेज़ उगने वाले पेड़ ज़्यादा लगाए गए हैं उनका पोषण में प्रायः कोई योगदान नहीं है। ऐसी अनेक विसंगतियों व समस्याओं को दूर करना होगा, तभी हम संतुलित भोजन का लक्ष्य प्राप्त कर सकेंगे। ***(स्रोत फीचर्स)***