



अन्न ही जीवन है

डॉ० मधु टण्डन

Email : madhutand@yahoo.com

Received- 22.11.2020,

Revised- 03.12.2020,

Accepted - 06.12.2020

सारांश— भोजन के द्वारा जो ऊर्जा हम ग्रहण करते हैं उसी से जीवन का विकास होता है। संतुलित और पौष्टिक भोजन से व्यक्ति स्वस्थ और लम्बा जीवन जी सकता है। अन्न को जीवन शक्ति माना गया है। भारत जैसे देश में अन्न की बर्बादी संग्रहण के स्तर पर अधिक है जिसे रोकना अत्यन्त आवश्यक है। भोजन की बर्बादी को उत्पादन, वितरण और खपत के दौरान रोका जा सकता है। सरकारी योजनायें निर्धनों तक पहुँचे इसके लिए उचित नीति और इच्छा शक्ति की नितान्त आवश्यकता है।

भारतीय दर्शन चर-अचर में ब्रह्म तत्व की उपस्थिति को स्वीकार करता है और इसी परिपेक्ष्य में अन्न को ब्रह्म का ही एक रूप माना गया है। उपनिषद में ऋषियों का कहना है कि अन्न ही ब्रह्म है। लौकिक जीवन में गति और व्यवहार अन्न से उत्पन्न ऊर्जा से होता है इसलिए ऋषि कहते हैं कि 'प्राणो वा अन्नं' अर्थात् प्राण ही अन्न है। ऋषि अन्न के महत्त्व को स्पष्ट करते हुए कहते हैं कि प्राण ही अन्न है और अन्न है तो जीवन है। जगत में जीवन सतत् और निरंतर बना रहे है इसलिए कृषि के महत्त्व को स्वीकार किया गया है।

ऐसा कोई भी पदार्थ जो काबोहाईड्रेट, वसा, जल तथा प्रोटीन से बना हो और जीव जगत द्वारा ग्रहण किया जा सके उसे भोजन कहते हैं। जीव ना केवल जीवित रहने के लिए बल्कि स्वस्थ और सक्रिय जीवन बिताने के लिए भोजन करते हैं। भोजन में अनेक पोषक तत्व होते हैं जो शरीर का विकास करते हैं, उसे स्वस्थ रखते हैं और शक्ति प्रदान करते हैं। जीवन में शक्ति का आदान प्रदान निरंतर क्रम के रूप चलता रहता है। सृष्टि के इस क्रम को हम अपने शरीर में देख सकते हैं। हम जो भोजन करते हैं उससे हमारा शरीर बनता है इसे आधुनिक चिकित्सा शास्त्र भी मानता है।

भारतीय संस्कृति में हर खुशी की अभिव्यक्ति भोजन ही है। जन्म, विवाह, मृत्यु आदि से लेकर जीवन की हर खुशी और गम पर खाना, भोजन, दावत, पार्टी, भोज आदि से आगे कोई अपेक्षा नहीं रखी जाती क्योंकि इसके

साथ जीवन शक्ति जुड़ी है।

संतुलित भोजन— संतुलित व सुनियोजित खान-पान से व्यक्ति, समाज, देश मजबूत होता है। देश का भविष्य युवा पीढ़ी पर निर्भर है, इसका स्वस्थ और सुदृढ़ होना आवश्यक है। 10 से 19 वर्ष तक की आयु के बच्चों में मानसिक व भावनात्मक परिवर्तन होने लगते हैं, इस कारण भोजन में पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता और बढ़ जाती है, संतुलित व नियोजित आहार जिसमें काबोहाईड्रेट, प्रोटीन, विटामिन, मिनरल्स, कैल्शियम, आयरन अपेक्षित मात्रा में होना आवश्यक है तभी हम एक स्वस्थ युवा भारत का निर्माण कर सकते हैं। भोजन करने सम्बन्धी नियम भी है, हिन्दूधर्म में भोजन करते वक्त सात्विकता के अलावा अच्छी भावना, अच्छा वातावरण और आसन का बहुत महत्त्व माना गया है। यदि भोजन के सभी नियमों का पालन किया जाये तो व्यक्ति के जीवन में किसी प्रकार का रोग शोक नहीं उत्पन्न होगा। हिन्दूधर्म के अनुसार भोजन शुद्ध होना चाहिए, उससे भी शुद्ध जल होना चाहिए और सबसे अधिक शुद्ध वायु होनी चाहिए तो व्यक्ति शतायु जी सकता है।

भोजन करने के पूर्व हाथों को अच्छी तरीके से धोना चाहिए और भोजन से पूर्व अन्न देवता का धन्यवाद करना चाहिए। भोजन पूर्व दिशा और उत्तर दिशा की ओर मुँह करके ही करना चाहिए। यदि सूर्योदय से सूर्यास्त के बीच के समय ही भोजन किया जाये तो सर्वोत्तम है। बहुत गरिष्ठ/तीखा/मीठा भोजन ना करें। शैया/बिस्तर पर भोजन ना करें। चबाकर (कम से कम 32 बार) भोजन करें।

भोजन के पश्चात दिन में टहलना, रात में सौ कदम चलना अथवा वज्रासन में बैठने से भोजन का पाचन अच्छा होता है।

भारत में अन्न की बर्बादी—

कुंजीभूत शब्द— अन्न, बर्बादी, संतुलित, संग्रहण, खाद्य-सुरक्षा।

एसोशिएट प्रोफेसर (अर्थशास्त्र)
डी०ए०वी० डिग्री कॉलेज, लखनऊ
(उ०प्र०) भारत



भारत गेहूँ, चावल, दालों और अनाजों को मिलाकर 260 मिलियनटन अनाज उत्पन्न करता है जबकि इसका 6 प्रतिशत किसानों को कीड़े, फुंगी, चूहों आदि के कारण अनाज की बर्बादी झेलनी पड़ती है। किसान इस 260 मिलियनटन अनाज उत्पादन का 70 प्रतिशत अनाज संग्रहण करते हैं (इसी संग्रहण का 6 प्रतिशत की बर्बादी कीटों के कारण झेलते हैं) और जिस 30 प्रतिशत अनाज का सरकारों द्वारा किया संग्रहण किया जाता है उस संग्रहण में भी बर्बादी इस वजह से होती है क्योंकि सरकार के पास अन्न भंडारण स्थान की कमी है। हालांकि राज्य सरकारों के पास वेयर हाऊस, एफ0सी0आई0 है, तथापि उचित रख-रखाव के अभाव के कारण अन्न की बर्बादी हो रही है।

माना जाता है कि प्रतिवर्ष आस्ट्रेलिया जितना गेहूँ का उत्पादन करता है उतना गेहूँ भारत में बर्बाद चला जाता है, जिसका बाज़ार मूल्य 44,000 करोड़ रुपये है और यह भारत के बजट आबंटन का 150 प्रतिशत है। माना जाता है कि विकसित देश अन्न को बर्बाद कर रहे हैं, जबकि विकासशील देशों में इनके रख-रखाव का समुचित प्रबंध ना होने के कारण ऐसा हो रहा है।

इस्टीमेटयूशन ऑफ मैकेनिकल इंजीनियरस की वैश्विक रिपोर्ट के अनुसार दुनियाँ भर में जितना अनाज पैदा होता है उसमें के करीब करीब आधा अनाज ही मनुष्यों के काम में आ पाता है। अमेरिका अपने उत्पादित अन्न का 40 प्रतिशत फेक देता है और ब्रिटेन में 83 लाख टन अन्न कूड़े में डाल दिया जाता है। अफसोस तो यह है कि दुनियाँ भर में निर्यात करने वाले देश 'भारत' में ही 30 करोड़ गरीब जनता भूखी सोती है। आज भी छत्तीसगढ़, बुन्देलखण्ड, ओड़िशा, झारखण्ड और बिहार में भुखमरी का प्रतिशत काफी ज्यादा है, उससे भी

अधिक आश्चर्य की बात यह है कि अनाज की अधिक बर्बादी विकसित कहे जाने वाले राज्यों जैसे-गुजरात, पश्चिम बंगाल, पंजाब, महाराष्ट्र में होती है।

सरकारी योजनायें- गरीबों को सस्ते दर पर अन्न उपलब्ध कराने के लिए हमारी सरकार के पास योजनाओं की कमी नहीं है किन्तु उसका क्रियान्वयन सही ढंग से न होने के कारण हर योजना अपने लक्ष्य पर नहीं पहुँच पाती। वर्तमान सरकार ने कई योजनायें गरीबों तक सीधे पहुँच सकें इस हेतु प्रत्यक्ष लाभ हस्तान्तरण की नीति अपनायी है जिस कारण लाभ उनतक सीधे पहुँचना प्रारम्भ हुआ है। मानव जाति को पौष्टिक भोजन आवश्यक रूप से मिल सकें इस कारण सरकार खाद्य सुरक्षा के तहत 'खाद्य सुरक्षा अधिनियम 2013' लाई है जिसके तहत निर्धन रेखा के नीचे रहने वाले नागरिकों को आवश्यक रूप से न्यूनतम भोजन की आपूर्ति हो सकें। इस अधिनियम से विशेषकर बहुत निर्धन और पिछड़े हुए क्षेत्रों जैसे ओड़िसा और छत्तीसगढ़ में अति निर्धनों को काफी लाभ पहुँचा है तथापि इस दिशा में अभी बहुत कुछ किया जाना शेष है। बहुत से राज्यों में (तमिलनाडु, दिल्ली) बहुत सस्ती दरों पर कैंटीन के माध्यम से निर्धनों को भोजन दिया जा रहा है। स्वयं सहायता समूह भी इस दिशा में रोटी बैंक आदि के माध्यम से कार्य कर रहे हैं। अक्षय-पात्र जैसी योजनाओं के माध्यम से भी निर्धनों तक भोजन पहुँचाने की व्यवस्था की जा रही है।

नीति और दिशा- किसी भी देश के सम्बन्ध में यह उल्लेखनीय है कि उसके प्राथमिक क्षेत्र (कृषि) की हिस्सेदारी राष्ट्रीय आय में कितनी है, हमारे देश में अभी भी लगभग 70 प्रतिशत आबादी कृषि कार्य में संलग्न है किन्तु राष्ट्रीय आय में उनका योगदान मात्र 15 प्रतिशत है अर्थात् एक और उत्पादन

बढ़ाने के योजना को अपनाना है अर्थात् उपज को अधिक बढ़ाना है दूसरी ओर जो अधिक महत्वपूर्ण है अनाज की बर्बादी को रोकना है तभी किसी देश का सतत विकास किया जा सकता है।

इस प्रकार किसी भी देश में अन्न के उत्पादन, भंडारण और वितरण की उचित व्यवस्था तथा उनमें समन्वय की अत्यन्त आवश्यकता है तभी हमारा देश एक स्वस्थ देश और खुषहाल देश हो सकता है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. www.fao.org
2. www.healthline.com
3. www.nia.nih.gov
4. https://pgc.edu
5. www.who.in
6. www.scientifiworldinfo.com
