



एक अनुसूचित जाति के श्रमिक वर्ग में पोषणीय स्थिति

मुन्नु कुमार

शोध अध्येता, लोक प्रशासन विभाग, मगध विश्वविद्यालय, बोध गया (बिहार), भारत

Received- 07.08.2020, Revised- 10.08.2020, Accepted - 13.08.2020 E-mail: - dr.ramnyadav@gmail.com

सारांश : मुसहर अनुसूचित जाति की श्रेणी में आता है। हमेशा से अपने यहाँ के भोजन को लेकर चर्चित रहा है। आमतौर पर इस इलाके में चार बार भोजन किया जाता है—

1. सुबह का नाश्ता (जलखय), 2. दोपहर का भोजन (भोजन), 3. शाम का नास्ता (नास्ता), 4. रात का भोजन (भोजन) साग, तरुआ, मछली, अचार, घटनी आदि इस इलाके के भोजन के प्रमुख आकर्षण रहे हैं। ऐसे भोजन—संस्कृति के बीच बसे होने के कारण मुसहर जाति में पोषण का अत्यधिक अभाव महत्वपूर्ण तथ्य है। वास्तव में, यह इनकी निम्न आय से जुड़ा मामला है। 1924 में अर्थशास्त्री शाह और खम्भाता द्वारा भारत के लोगों पर कही गई बातें आज इस समुदाय के पोषणीय स्थिति पर पूर्णतः सटीक बैठती हैं। “भारतीय लोगों की औसत आय इतनी नहीं होती है कि उससे या तो आबादी के हर तीन आदमियों में से दो को रोटी दे दी जाए और या पूरी आबादी को जितनी बार भोजन की आवश्यकता होती है, उसमें से में हर तीन बार में से केवल दो बार उसे रोटी दी जाए और इतना भी सिर्फ इस शर्त पर मिल सकता है कि पूरी आबादी नंगे घूमना कबूल करे। बारहों महीने घर के बाहर खुले में रहे, किसी प्रकार के मनोरंजन या खेल-कूद में भाग न ले तथा भोजन के और वह भी सबसे नीचे स्तर के सबसे ज्यादा मोटे ढंग के और सबसे कम पोषण शक्ति के सिवा और किसी चीज की माँग नहीं करें।”

कुंजीशूत शब्द— अनुसूचित जाति, जलखय, आकर्षण, मुसहर जाति, पोषण, निम्न आय, समुदाय, आबादी, आबादी।

गया आज भी शेरघाटी अनुमंडल के मुसहर समुदाय में कमोवेश यही स्थिति है। परम्परा के विपरीत ये लोग एक दिन में मात्र दो बार भोजन लेते हैं। अति निम्न आय वर्ग के सदस्य होने के कारण यह समुदाय मजदूरी करके और दूसरों के खेत में काम कर कुछ आय अर्जित करते हैं। मूलतः खेतिहर मजदूर के रूप में काम करनेवाली इस जाति की आय सीमित और समयबद्ध होती है। आर्थिक स्थिति अच्छी नहीं होने के कारण ये लोग प्रतिदिन अपना पेट भी नहीं भर पाते हैं। ऐसे में इनके भोजन में पौष्टिक तत्वयुक्त विभिन्न खाद्य-पदार्थ के समावेश की बात सोचना मात्र कोरी कल्पना हो सकती है, सच्चाई नहीं।

मुसहर श्रमिक वर्ग में पोषणीय स्थिति— सर्वेक्षित मुसहर परिवार के श्रमिक सदस्य यानि वयस्क स्त्री-पुरुष मात्र दो बार भोजन लेते हैं।

बरसात के मौसम में मछली से मिलनेवाले प्रोटीन की मात्रा जुड़ जाती है, तो दाल से मिलनेवाली प्रोटीन की मात्रा घट जाती है। गेहूँ के मौसम में चावल से मिलनेवाली कैलोरी घट जाती है। इसी तरह चावल के मौसम में गेहूँ से मिलनेवाले पोषक तत्व इनके भोजन से लुप्त हो जाते हैं। निष्कर्ष यह है कि यदि मौसम के अनुसार इनके द्वारा लिए जानेवाले भोजन के पोषक तत्व की मात्रा निकाली जाय तो इसमें गुणात्मक एवं प्रतिशात्मक दोनों तरह की भिन्नता

दिखती है।

अब प्रश्न उठता है कि मुसहर श्रमिक द्वारा लिए जा रहे उपरोक्त पोषक तत्व क्या इनके स्वास्थ्य एवं ICMR द्वारा प्रस्तावित पोषक तत्व के अनुकूल हैं।

श्रमिकों के लिए ICMR द्वारा प्रस्तावित पोषक तत्व की मात्रा :

विवरण	पुरुष			स्त्री		
	25(उम्र)	45(उम्र)	65(उम्र)	25(उम्र)	45(उम्र)	65(उम्र)
आयु	25(उम्र)	45(उम्र)	65(उम्र)	25(उम्र)	45(उम्र)	65(उम्र)
शरीर	70	70	70	58	58	58
भर	(किग्रा)	(किग्रा)	(किग्रा)	(किग्रा)	(किग्रा)	(किग्रा)
ऊँचाई	175	175	175	163	163	163
	(सेमी)	(सेमी)	(सेमी)	(सेमी)	(सेमी)	(सेमी)
कैलोरी	3200	3000	2550	2300	2200	1800
प्रोटीन	70	70	70	58	58	58
कैल्शियम	.8	.8	.8	.8	.8	.8
लोह-लवण	10	10	10	12	12	12
विटामिन-C	75	75	75	70	70	70
थायमिन	1.6	1.5	1.3	1.2	1.1	1.0

सारणी 1.0 में राष्ट्रीय अनुसंधान परिषद के भोजन एवं पोषण बोर्ड द्वारा 1958 में श्रमिकों के लिए अनुशंसित पोषक तत्व को दर्शाया गया है। इस सारणी के अनुसार 25 वर्ष के श्रमिक के लिए 3200 कैलोरी, 45वर्ष के श्रमिकों के लिए



3000 कैलोरी की आवश्यकता होती है। इस तरह इनके लिए 70 ग्राम प्रोटीन, 0.8 ग्राम कैल्शियम, लौह-लवण 10 मि० ग्रा० आदि प्रस्तावित है। जबकि इनके वर्तमान भोजन से। प्रस्तावित किसी भी पोषक तत्व की पूरी मात्रा इन्हें मिल पाती है।

एक व्यक्ति को प्रतिदिन मिलनेवाले कैलोरी उसके क्रियाशीलता, शारीरिक निर्माण, लिंग-भेद, विश्राम आदि को प्रभावित करता है। स्पष्ट है कि प्रस्तावित आहार एवं पोषक तत्व की आवश्यक मात्रा नहीं मिलने पर शरीर की क्रियाशीलता प्रभावित होती है। विभिन्न तत्वों से ऊर्जा लेकर काम करनेवाले शरीर-तंत्र शिथिल पड़ने लगता है और शरीर पर बीमारियों का भी आक्रमण होने लगता है।

मुसहर श्रमिक को होनेवाली बीमारियाँ :

1. तपेदिक, 2. दमा, 3. काली-खांसी

4. रतौंधी, 5. लकवा ।

मुसहर श्रमिक वर्ग में पोषक तत्व की कमी की वजह से उपरोक्त बीमारियाँ प्रमुखता से पायी जाती हैं। शरीर में पोषक तत्व की कमी से शरीर के पोषक तत्वों का निजी संग्रह कम होने लगता है। तब शनैः-शनैः उत्तकों का क्षय होने लगता है और ये लोग कुपोषण के शिकार हो अस्वस्था, निर्बल एवं रोगग्रस्त रहने लगते हैं। लगातार यह स्थिति बनी रहने से रतौंधी (विटामिन ए की कमी से), फेफड़ों के रोग, थायराइड (आयोडिन) आदि रोग उभर आते हैं।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. रजनी पाम दत्ता, भारत : वर्तमान और भावी, पीपुल्स पब्लिसिंग हाउस (प्रा०) लिमिटेड, नयी दिल्ली, 1982. तृतीय संस्करण, पृष्ठ-11.
