नगर सहारनपुर की मलिन बस्तियों में स्वास्थ्य, पोषण, शिक्षा एवं स्वच्छता व्यवहार : एक भौगोलिक अध्ययन

डा0 पंकज कुमार,
असिस्टेंट प्रोफेसर, भूगोल विभाग,
जे०वी० जैन कालेज, सहारनपुर

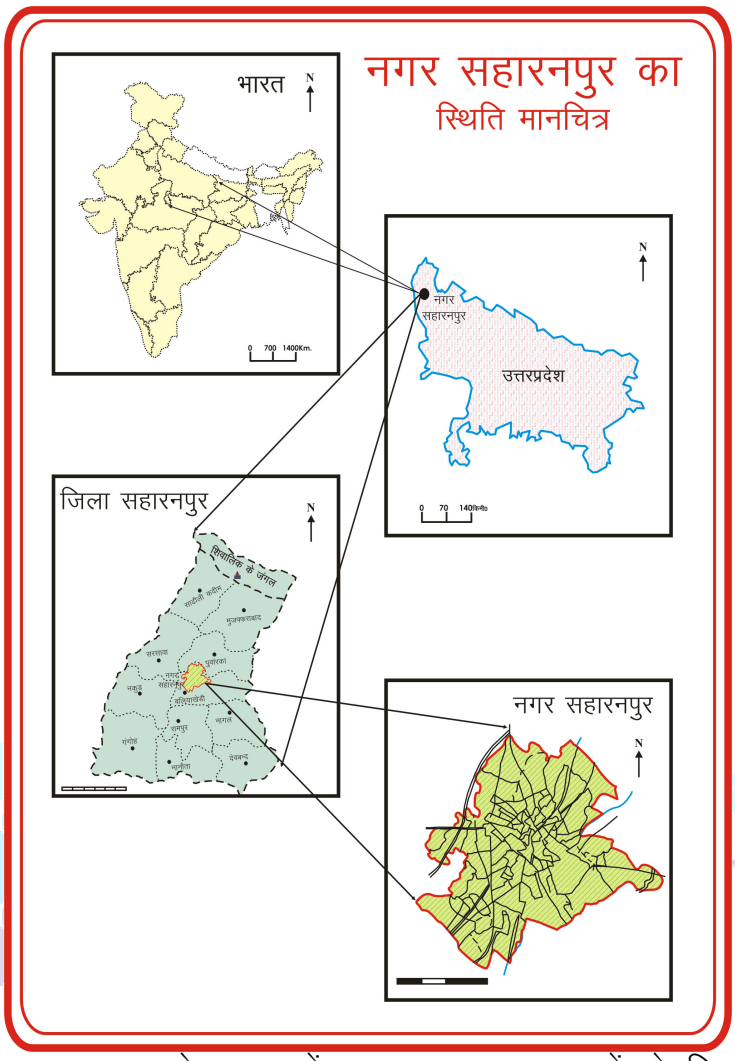
डा0 आनन्द प्रकाश
असिस्टेंट प्रोफेसर, (भूगोल विभाग),
घनौरी पी0जी0 कालेज घनौरी, हरिद्वार

सारांशः– आजादी के पश्चात भारत की नगरीय जनसंख्या में तीव्र वृद्धि का होना, गाँवों का कस्बों में व कस्बों का नगरों में परिवर्तित होना, नगरीय जीवन का महंगाई से भरा होना, सामान्य व्यक्तियों के स्तर के रिहायसी भवनों की निरन्तर बढ़ती मांग, नगरों में ऐसे कार्यकर्ताओं की मांग बढना जो मजदूरी, मरम्मत, सफाई, रिक्शा चालक, घरेलू कार्यो में भागीदारी (विशेषकर महिला व बच्चें) कर सकें आदि विशेषताओं ने मलिन बस्तियों, विशेष रूप से नई बस्तियों के विकास एवं विस्तार में प्रभावी भूमिका निभाई है। मलिन बस्तियों से आशय ऐसे रिहायशी क्षेत्रो से है, जिनकी सामान्य विशेषताओं में खराब आवास संरचना, आदि भीड़–भाड़, गलियों की अनियोजितन व्यवस्था, अपर्याप्त प्रकाश व्यवस्था, अपर्याप्त शुद्ध पेयजल, बारिश के समय जल जमाव शौचालय सुविधाओं की अनुपस्थिति तथा मूलभूत आवश्यकता भोजन है। भोजन बिना जीवन असंभव है। मानव शरीर को निरन्तर क्रियाशील एवं सतत् स्वस्थ्य जीवन बनाये रखने के लिए संतुलित गुणवत्तापूर्ण भोजन प्राप्त होना अत्यन्त आवश्यक हैं। भोजन मानव की क्रियाशीलता, शारीरिक वृद्धि, मानसिक स्वास्थ्य, रोग प्रतिरोधक क्षमता के विकास के लिए आवश्यक है। पोषण स्वास्थ्य एवं स्वच्छता का घनिष्ठ सम्बन्ध है। जिसके लिये मनुष्य का शिक्षित होना भी आवश्यक हैं। मलिन बस्तियों में प्रायः इस आवश्यक एवं अनिवार्य सन्तुलन का नितान्त ही अभाव पाया जाता है। प्रस्तुत शोध पत्र में अध्ययन क्षेत्र के अन्तर्गत पाई जाने वाली मलिन बस्तियों में स्वास्थ्य, पोषण, शिक्षा एवं स्वच्छता व्यवहार की स्थिति तथा उसको प्रभावित करने वाले कारकों के स्थानिक स्वरूप का विश्लेषण करने का प्रयास किया गया है।

[Kumar, P. and Parkash, A**. Effect of past stretching sheet with constant wall temperature Under the heat transfer flow on nano fluids by using Legendre Wavelet Method.** *The International Journal of Interpretation, Observation and Analysis*, 2025; Volume 4, Issue 1:173-182 (October-December). ISSN 2349-0713, Peer-reviewed (online/offline), Refereed, Indexed and International Journal (Since 2013), Global Impact Factor: 6.205

संकेत शब्दः– मलिन बस्ती, शिक्षा, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता व्यवहार

अध्ययन क्षेत्र का परिचयः– उत्तर–प्रदेश राज्य के उत्तर–पश्चिम में गंगा यमुना दोआब के उत्तरी भाग में स्थित सहारनपुर जनपद का प्रमुख नगर सहारनपुर 29°55′04″ उत्तरी अक्षांश से 29°59′07″ तथा 77°35′35″ पूर्वी देशान्तर से 77°41′10″ पूर्वी देशान्तर के मध्य स्थित हैं नगर की समुद्र तल से औसत ऊँचाई 270.8 मीटर है। पांवधोई और ढमोला नदी नगर के मध्य से गुजरती हैं नगर का स्थलीय प्रारूप समतल है, जिसका ढाल उत्तर से दक्षिण पूर्व की ओर हैं वर्तमान में नगर में वार्डो की संख्या 70 है। नगर का कुल क्षेत्रफल 46.74 वर्ग किमी० है वर्ष 2011 के अनुसार नगर की कुल जनसंख्या 705478 व्यक्ति है। नगर में मलिन बस्तियों का इतिहास 100 वर्षो से भी अधिक पुराना है। वर्तमान में नगर में 82 (2023) मलिन बस्तियाँ नगर निगम द्वारा घोषित है। जिसमें विभिन्न जाति एवं समुदायों के लोग निवास करते है।



अध्ययन का उद्देश्यः– प्रस्तुत शोध–पत्र में अधोलिखित उद्देश्यों का अध्ययन करने का प्रयास किया गया है।

1. अध्ययन क्षेत्र की मलिन बस्तियों के अन्तर्गत खाद्य पदार्थो की उपलब्धता का उनकी सामाजिक आर्थिक स्थिति के संदर्भ में अध्ययन।
2. बस्तियों में निवास करने वाले व्यक्तियों की आवासीय दशाओं तथा आसपास की प्रदूषित पर्यावरणीय दशाओं के प्रभाव का स्वास्थ्य दशाओं के संदर्भ में आंकलन करना।
3. मलिन बस्तियों में निवास करने वाले परिवारों में स्वच्छता के प्रति आचरण/ व्यवहार का उनकी दैनिक गतिविधियों के अनुसार अध्ययन कर बस्तियों में व्याप्त समस्याओं के निवारण हेतु सुरक्षा प्रकट करना।

विधितन्त्रः– प्रस्तुत शोध पत्र मुख्य रूप से प्राथमिक ऑकड़ों पर आधारित है, जिनका संकलन साक्षात्कार के आधार पर किया गया है। आवश्यकतानुसार द्वितीयक ऑकड़ों को भी आधार बनाया गया है। नगर की कुल 82 मलिन बस्तियों में से चयनित 10 बस्तियों में 2760 परिवारों में से आवश्यकतानुसार 10–20 परिवार प्रतिबस्ती, साक्षात्कार करते हुये कुल 150 परिवारों (805 व्यक्ति) में परिवार की आय, व्यवसाय, शिक्षा, स्वास्थ्य पोषण उपभोग के प्रतिशत का विश्लेषण (आई0सी0एम0आर0) भारतीय आयुविज्ञान अनुसंधान परिषद एवं (एन0आई0एन0) राष्ट्रीय पोषण संस्थान द्वारा प्रस्तावित पोषण नियमावली के आधार पर करने का प्रयास किया गया है।

मलिन बस्तियों में विभिन्न खाद्य पदार्थो का उपभोग प्रतिरूपः–

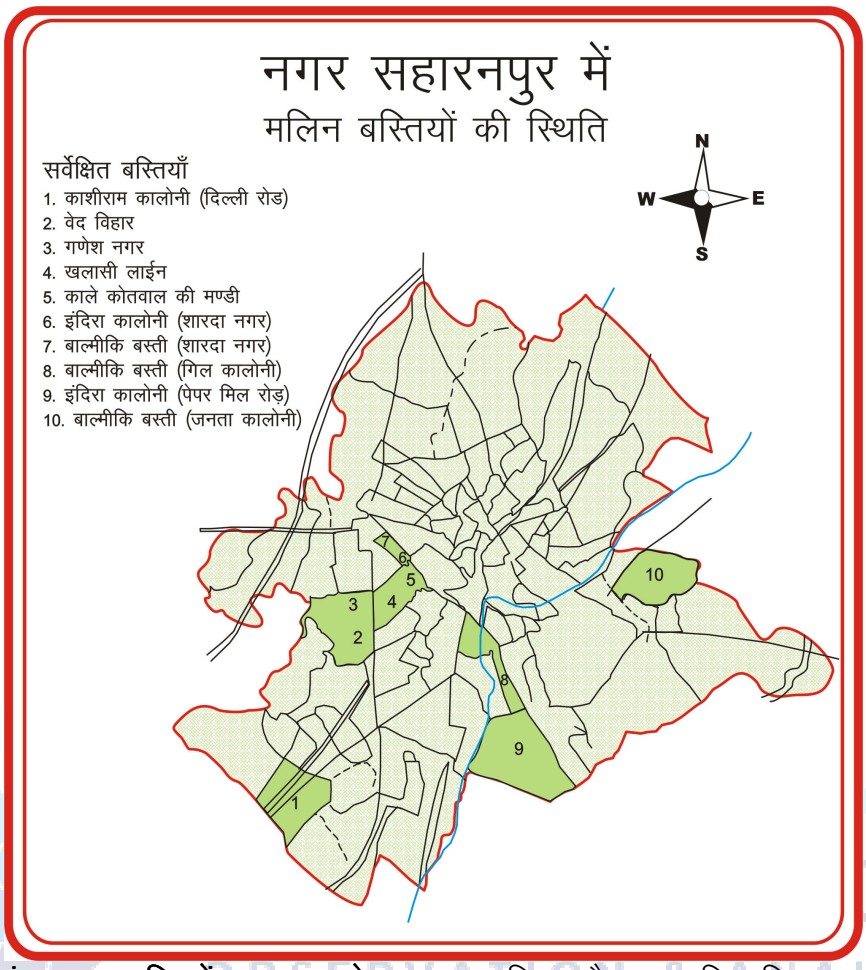
अध्ययन क्षेत्र की मलिन बस्तियों के परिवारों का आर्थिक स्तर निम्न होने के कारण यह न सिर्फ असंतुलित पोषण से ग्रसित है। अपितु अल्प पोषण एवं कुपोषण से भी प्रभावित है। अर्थिक स्तर कमजोर होने के कारण मलिन बस्तियों के अधिकतर परिवार अपना राशन शासन द्वारा प्रदत्त शासकीय दुकानों से प्राप्त करते है। जहाँ खाद्य पदार्थ मुख्यतः गेहूँ एवं चावल के रूप में मिलते है। जो संतुलित पोषण के लिए अपर्याप्त है। जिस कारण मलिन बस्तियों में निवासित अधिकांश परिवार अल्प पोषण के शिकार होते है। चूंकि अध्ययन क्षेत्र गेहूँ की फसल का प्रधान उत्पादक है। अतः इनके भोजन में गेहूँ के उपयोग की मात्रा अधिक रहती है। इसके अतिरिक्त चावल, दालें, साग, सब्जी, मोटे अनाज, मांसाहारी खाद्य पदार्थ आदि यहॉ के प्रमुख खाद्य पदार्थ है। जिनके उपयोग का विवरण निम्न प्रकार है।

खाद पदार्थ	सर्वेक्षित मलिन बस्तियाँ										
	बाल्मीकि बस्ती शारदानगर	इंदिरा कालोनी शारदा नगर	काले कोतवाल की मण्डी	खलासी लाईन	इंन्दिरा कालोनी पेपर मिल रोड	कांशीराम कालोनी दिल्ली रोड	बाल्मीकि बस्ती गिल कालोनी	वेद बिहार	गणेश नगर	बाल्मिकी बस्ती जनता कालोनी	औसत
गेहूँ	22.2	20.1	15.6	17.4	18.4	22.5	24.4	26.5	41.5	24.7	23.3
चावल	14.6	12.2	8.5	7.0	9.1	13.8	15.8	13.8	24.5	15.8	16.5
दाल	4.5	2.0	5.7	1.5	3.7	3.5	3.8	3.9	3.2	3.9	3.6
सब्जी	14.0	9.8	19.0	4.0	20.5	15.8	16.3	19.2	22.8	17.8	15.9
दूध	32.0	25.5	31.5	10.0	38.0	29.8	38.4	36.5	27.5	34.6	30.4
माँस	4.0	2.4	2.1	1.3	2.2	2.5	4.5	1.2	0.6	5.0	2.6
तेल	5.1	3.4	4.3	2.9	5.2	4.8	6.2	6.0	6.2	5.8	5.0
फल	4.5	3.8	5.3	2.0	10.3	5.4	7.3.	7.5	6.8	6.2	5.9

स्रोत– व्यक्तिगत सर्वेक्षण पर आधारित

(i) गेहूँ एवं चावल का उपयोग प्रतिरूपः–

अध्ययन क्षेत्र में सभी खाद्य पदार्थो में अनाजों का सर्वाधिक मात्रा में उपयोग होता है, क्योंकि ये अपेक्षाकृत सस्ते व सरलता से उपलब्ध होने वाले खाद्य पदार्थ है। अध्ययन क्षेत्र में गेहूँ और चावल दोनों ही प्रथम क्रम के खाद्य पदार्थ है। क्षेत्र से गेहूँ का प्रति परिवार औसत उपयोग 23.33 किग्रा एवं चावल का उपयोग 16.47 किग्रा० है। गेहूँ का सर्वाधिक प्रयोग गणेश नगर (41.5 किग्रा0) तथा सबसे कम कालें कोतवाल की मण्डी में (15.6 किग्रा0) है। चावल का सर्वाधिक प्रयोग गणेश नगर (24.5 किग्रा0) तथा सबसे कम खलासी लाईन (7 किग्रा0) में है। गेहूँ चावल के अतिरिक्त अन्य मोटे अनाजों में ज्वार, मक्का आदि आते है, जिनका उपयोग इन बस्तियों में नगण्य है।



(ii) दाल एवं साग सब्जियों का उपयोग प्रतिरूप–

दालें प्रोटीन का प्रधान स्त्रोत होती है। अध्ययन क्षेत्र में उपभोग की जाने वाली प्रमुख दालें, उडद, मसूर मटर, अरहर, चना आदि प्रमुख है। दालें शरीर में प्रोटीन व विटामिन की पूर्ति करती है। पोषण की दृष्टि से नगर की मलिन बस्तियों में दालों के उपभोग का स्तर भी काफी नीचे है। अध्ययन क्षेत्र में प्रति परिवार का दाल का मासिक उपभोग का औसत 3.57 किग्रा0 है। दालों का सर्वाधिक उपयोग काले कोतवाल की मण्डी (5.7 किग्रा0) एवं सबसे कम उपभोग खलासी लाईन (1.7 किग्रा0) में है। दालों के साथ–साथ सब्जियों को रक्षात्मक खाद्य पदार्थ की श्रेणी में रखा जाता है। सब्जियों में यद्यपि प्रोटीन तथा शक्ति का अंश कम होता है, परन्तु इनमें प्रचुर मात्रा में विटामिन और खनिज विद्यमान होते है। अध्ययन क्षेत्र में अधिकांशतः मौसमी शाक–सब्जियों का ही उपयोग किया जाता है। क्षेत्र में मासिक तौर पर प्रति परिवार का उपभोग औसत 15.92 किग्रा0 है। सब्जियों का सर्वाधिक उपभोग गणेश नगर (22.8 किग्रा0) तथा सबसे कम उपभोग खलासी लाईन (4.0 किग्रा0) में है।

(iii) दुग्ध उपयोग प्रतिरूप–

दूध के अन्तर्गत शारीरिक वृद्धि और विकास के सभी पोषक तत्व विद्यमान होते है। अतः दूध स्वास्थ्य के लिए एक आदर्श आहार माना जाता है। अध्ययन क्षेत्र में दूध का औसत उपयोग 30.38 ली है। दूध का सर्वाधिक उपयोग बाल्मीकी बस्ती, गिल कालोनी में 37.4 ली0 तथा सबसे कम उपभोग खलासी लाईन में 10 ली0 प्रति परिवार है।

(iv) मांस–मछली उपभोग का प्रतिरूप–

व्यक्तिगत सर्वेक्षण में पाया गया कि मलिन बस्तियों में मांसाहारी व्यक्तियों का प्रतिशत अधिक है। अधिकतर परिवार सर्वाहारी है, परन्तु मांस–मछली की क्रय शक्ति की क्षमता कम होने के कारण इसका उपभोग प्रतिदिन न करके माह

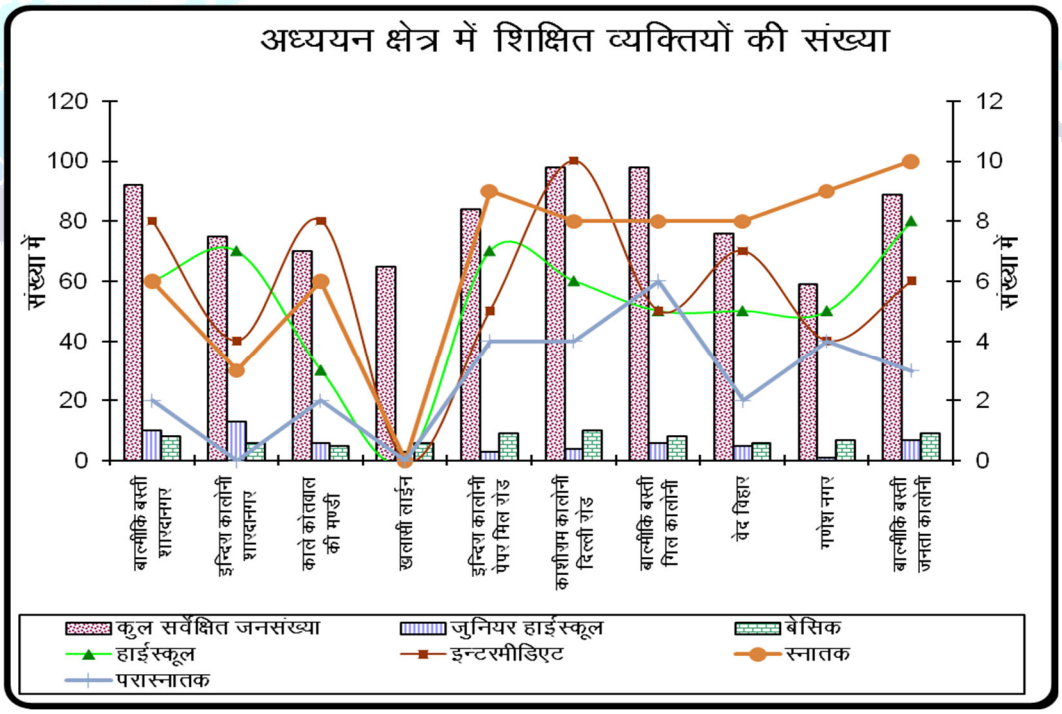
के कुछ ही दिनों में कभी–कभी किया जाता है। मुर्गा, बकरा, मछली, सुअर एवं अण्डा यहॉ के प्रमुख मांसाहारी भोजन है। अध्ययन क्षेत्र में मांस का औसत उपभोग 2.58 किग्रा0 है। मांस का सर्वाधिक उपभोग बाल्मीकी बस्ती, जनता कालोनी (5 किग्रा0) तथा सबसे कम उपभोग गणेश नगर (0.60 किग्रा0) में है।

(v) अन्य खाद्य पदार्थो का उपभोग प्रतिरूप–

उपरोक्त के अतिरिक्त अन्य खाद्य पदार्थो में खाद्य तेल (तिलहन) एवं फल प्रमुख है। जिनका औसत उपभोग भी अन्य खाद्य पदार्थो की भॉति अनुशंसित मात्रा में कम है। जिनका औसत क्रमशः तेल 4.99 ली0, फल 5.91 किग्रा0 है। तेल का सर्वाधिक उपभोग गणेश नगर 6.20 ली0 एवं सबसे कम खलासी लाईन 2.90 ली0 में है। इसी प्रकार फलो का उपभोग सर्वाधिक इन्दिरा कालोनी पेपर मिल रोड 10.5 किग्रा0 तथा सबसे कम उपभोग खलासी लाईन 2.0 किग्रा0 में है।

अध्ययन क्षेत्र का शिक्षा प्रतिरूप–

किसी भी राष्ट्र का विकास उसके निवासियों की शिक्षा पर निर्भर करता है। जिस राष्ट्र में जितने अधिक शिक्षित लोग निवास करते है। वह राष्ट्र उतना ही सभ्य और विकास की दौड़ में आगे माना जाता हैं। नगर सहारनपुर में साक्षरता दर 66 प्रतिशत है, जिसकी तुलना में अध्ययन क्षेत्र की सर्वेक्षित मलिन बस्तियों में यह प्रतिशत 41.61 ही है, जो नगर के प्रतिशत से 24. 38 प्रतिशत कम है। अध्ययन क्षेत्र की गणेश नगर कालोनी में सर्वाधिक साक्षरता 50.84 प्रतिशत है, जबकि सबसे कम साक्षरता खलासी लाईन में मात्र 13.84 प्रतिशत है। इसके अतिरिक्त बाल्मीकि बस्ती जनता कलोनी ही एक अन्य कालोनी है, जिसमें साक्षरता प्रतिशत 45 प्रतिशत से अधिक (48.31) है। बाल्मीकि बस्ती, गिल कालोनी (38.75 प्रतिशत) को छोड कर शेष बस्तियों में साक्षरता प्रतिशत 42 से 44 प्रतिशत के मध्य है।



सारिणी सं०–2 अध्ययन क्षेत्र में शिक्षित व्यक्तियों की संख्या

मलिन बस्तियाँ	कुल सर्वेक्षित जनसंख्या	शिक्षा स्तर						
		बेसिक	जूनियर हाईस्कूल	हाईस्कूल	इन्टरमीडिएट	स्नातक	परास्नातक	कुल शिक्षित
बाल्मीकि बस्ती शारदानगर	92	8	10	6	8	6	2	40
इन्दिरा कालोनी शारदानगर	75	6	13	7	4	3	0	33
काले कोतवाल की मण्डी	70	5	6	3	8	6	2	30
खलासी लाईन	65	6	03	0	0	0	0	09
इन्दिरा कालोनी पेपर मिल रोड	84	9	3	7	5	9	4	37
काशीराम कालोनी	98	10	4	6	10	8	4	42
बाल्मीकि बस्ती गिल कालोनी	98	8	6	5	5	8	6	38
वेद विहार	76	6	5	5	7	8	2	33
गणेश नगर	59	7	1	5	4	9	4	30
बाल्मीकि बस्ती जनता कालोनी	89	9	7	8	6	10	3	43
कुल	**806**	**74**	**58**	**52**	**57**	**67**	**27**	**335**

स्त्रोत– व्यक्तिगत सर्वेक्षण पर आधारित

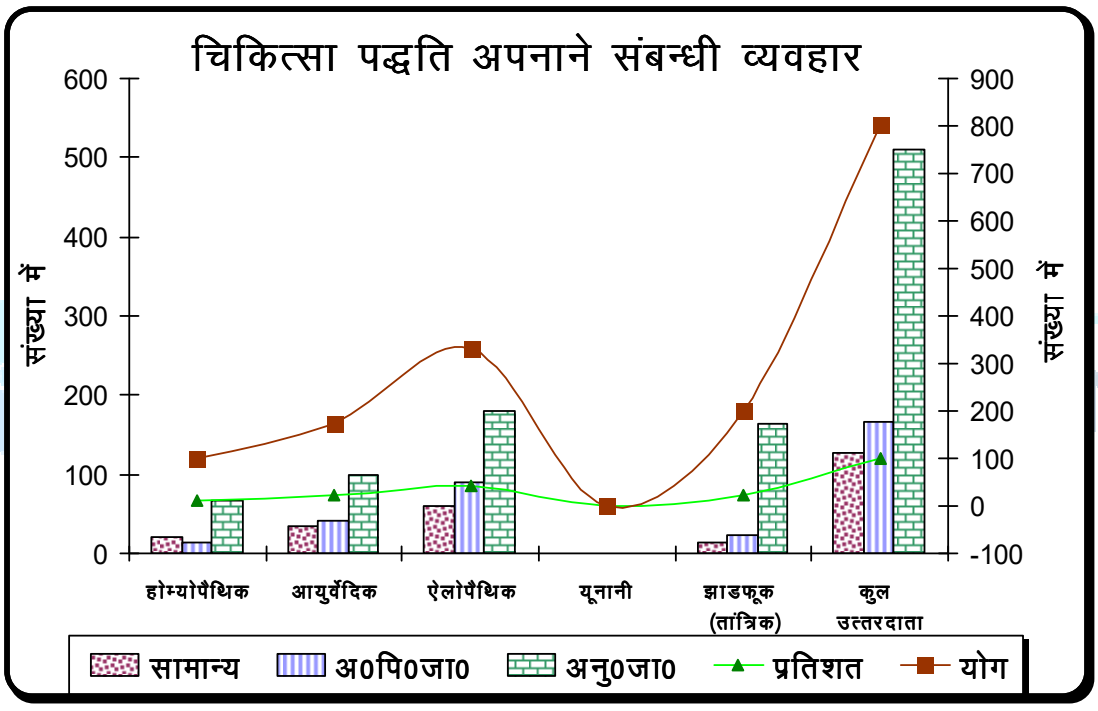
चिकित्सा पद्धति अपनाने संबन्धी व्यवहार

जैसा कि पूर्व में वर्णित किया गया है। कि मलिन बस्तियों में लोगों के खाद्यान्न में पोषक तत्वों की मात्रा बहुत कम होती है। जिस कारण मलिन बस्तियों में अधिकतर लोग किसी न किसी रोग से ग्रसित होते रहते है। जिसका कारण भोजन में पोषक तत्व न मिल पाने के कारण शरीर में प्रतिरोधक क्षमता का कम होना है। इस सभी रोगों के उपचार के लिए मलिन बस्तियों के लोग अलग–अलग चिकित्सा पद्धति को अपनाते है। विभिन्न विधाओं से चिकित्सकीय सेवाएं लेने वाले मलिन बस्ती निवासियों में से होम्योपैथिक विधि पर निर्भर 12.41 प्रतिशत, आयुर्वेदिक विधि पर 21.78 प्रतिशत, एलोपैथिक विधि पर 40.95 प्रतिशत एवं झाडफूक अथवा तांत्रिक क्रियाओं पर 24.83 प्रतिशत लाभार्थी प्राथमिक विश्वास प्रकट करते है। यहॉ पर यह देखनें योग्य बात है कि ऐलोपैथी पर सर्वाधिक विश्वास होने के बावजूद झाडफूक अथवा तांत्रिक क्रियाओं पर विश्वास रखना नागरिको के बीच तार्किक ज्ञान का अभाव दर्शाता है। अध्ययन क्षेत्र में यह संख्या अनुसूचित जाति के नागरिकों में अधिक होना भी सामाजिक चिंता को बढाता है। अध्ययन क्षेत्र के उत्तरदाताओं को उनकी सामाजिक श्रेणी के आधार पर चिकित्सा विधि अपनाने के व्यवहार को तालिका में दर्शाया गया है।

सारिणी सं०–3 श्रेणी के आधार पर चिकित्सा संबंधी व्यवहार

क्र०सं०	चिकित्सा पद्धति	सामान्य	अ0पि0जा0	अनु0जा0	प्रतिशत	योग
1	होम्योपैथिक	20	14	66	12.41	57
2	आयुर्वेदिक	35	41	99	21.78	100
3	ऐलोपैथिक	60	90	180	40.95	188
4	यूनानी	–	–	–	–	–
5	झाडफूक (तांत्रिक)	13	22	165	24.83	144
कुल उत्तरदाता		**128**	**167**	**510**	**100.00**	**459**

स्त्रोत– शोधकर्ता के सर्वेक्षण पर आधारित



शौच एवं स्नान सम्बन्धी स्वच्छता व्यवहार

भारत में स्वच्छता अभियान ग्रामीण के बाद अब स्वच्छता अभियान नगरीय पर जोर दिया जा रहा है। यद्यपि भारत सरकार ने नगरीय समाज को सुविधा संपन्न बनाने हेतु अनेक योजनाओं का संचालन समय–समय पर करती रही है। डूडा/सूडा के माध्यम से विकास योजनाओं का संचालन हो अथवा नगर निकायों के माध्यम से जनसुविधाओं को नागरिकों तक पहुँचाने का प्रयास होता रहा है। लेकिन खुले में शौच की परम्परा गांवों से लेकर शहर तक को प्रदूषित करती है। वर्तमान प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने तो स्वच्छता के लिए मुहिम चला रखी हैं 2 अक्टूबर 2014 को महात्मा गांधी की जयंती के अवसर पर प्रधानमंत्री ने स्वच्छ भारत मिशन की शुरूआत की थी। जिसके तहत हर घर शौचालय की मुहिम चालू की गई है। वर्तमान में अध्ययन क्षेत्र का सर्वेक्षण करते समय इस मुहिम के सकरारात्मक नतीजे देखनें को मिले। सर्वेक्षित 10 मलिन बस्तियों में सर्वेक्षण के दौरान 9 मलिन बस्तियों की स्थिति इस संबंध में सही मिली अर्थात 9 बस्तियों में लोगों के घरों में शौचालय एवं स्नानघर है तथा अधिकांश लोग अपने घरों में शौचालयों का प्रयोग करते है। 1 बस्ती जिसमें स्थिति विपरीत देखने को मिली, वह

है खलासी लाईन स्थित मलिन बस्ती। सभी मलिन बस्तियों में सबसे त्रस्त हालातों में यदि कोई बस्ती है, तो वह खलासी लाईन की मलिन बस्ती ही है। यहाँ पर निवासियों द्वारा जमीनों पर कब्जा कर निवास स्थापित किये गये है तथा ये आवास भी बहुत ही निम्न स्थिति के है। इनके आवासों में शौचालय एवं स्नानघर की कोई व्यवस्था नहीं है। लोग खुले में शौच के लिये जाते हैं। इस क्षेत्र के नजदीक ही रेलवे लाईन्स है, लोग शौच के लिए उसी क्षेत्र का प्रयोग करते है। इसके अलावा लोगो के पास स्नानघर की व्यवस्था भी नहीं है। इसलिए बालिकाएँ एवं महिलाएँ घरों के बाहर खुले में स्नान करती है तथा कई अवसरों पर लोगों को सड़क किनारे स्थित सार्वजनिक नलकूप पर स्नान करते देखा जा सकता है। जो स्नान करती हुई महिलाओं तथा बालिकाओं के साथ–साथ सड़क पर गुजरते हुए राहगीरों के लिए असहज दृश्य होते है।

पोषण स्तर प्रतिरूपः–

मानव चाहे किसी भी जाति धर्म या स्तर का क्यों न हो भोजन उसके स्वास्थ्य का मूल आधार है, तथा पोष्टिक भोजन मानव जीवन की नींव के समान हैं अध्ययन क्षेत्र की मलिन बस्तियों में पोषक आहार की कमी है। भोजन के पोषक तत्वों की उपलब्धता अनुशांसित मात्रा से काफी कम है। मलिन बस्तियों में निवास करने वाले परिवारों द्वारा प्रतिदिन उपभोग किये गये खाद्य पदार्थो के आधर पर कैलोरी, प्रोटीन, विटामिन, लौहा एवं कैलिशयम आदि पोषक तत्वों के स्तर को तालिका संख्या 04 में दर्शाया गया है।

निम्न तालिका के विश्लेषण से स्पष्ट है कि नगर की सर्वेक्षित मलिन बस्तियों के आहार में पोषक तत्वों की उपस्थिति अनुशंसित मात्रा से काफी कम है। अध्ययन क्षेत्र में कालोनी का औसत 1507 ग्राम है जो अनुशसिंत मात्रा से 37.2 प्रतिशत कम है। सर्वेक्षित क्षेत्र की बाल्मीकि बस्ती शारदानगर में सर्वाधिक कैलोरी की मात्रा 70.91 प्रतिशत है। तो सबसे कम 54 प्रतिशत खलासी लाईन बस्ती में है। क्षेत्र में प्रोटीन की औसत मात्रा 22.34 ग्राम है। जो निर्धारित अनुशंसित मात्रा का 40.62 प्रतिशत है अर्थात 59.38 प्रतिशत कम है। प्रोटीन की सर्वाधिक मात्रा इन्दिरा कालोनी पेपर मिल रोड में 32.30 ग्राम है, तथा सबसे कम मात्रा खलासी लाईन में है,

अध्ययन क्षेत्र की सर्वेक्षित मलिन बस्तियों में पोषण स्तर प्रतिरूप (तालिका सं0 4)

पोषक तत्व	अनुशंसित मात्रा	सर्वेक्षित मलिन बस्ती											
		बाल्मीकि बस्ती शारदानगर	इन्दिरा कालोनी, शारदानगर	काले कोतवाल की मंड़ी	खलासी लाईन	इन्दिरा कालोनी, पेपर मिल रोड	का0 कॉलोनी दिल्ली रोड़	बाल्मीकि बस्ती गिल कालोनी	वेद विहार	गणेश नगर	बाल्मीकि बस्ती जनता कालोनी	अनुशंसित मात्रा	मात्रा प्रतिशत
कैलोरी	2400	1702	1632	1370	1296	1690	1311	1403	1561	1689	1418	1507.20	62.79
प्रोटीन	55	29.02	23.40	18.90	16.60	32.30	17.52	17.30	19.23	23.52	26.00	22.34	40.62
कैल्शियम	400	201	270	152	140	256	203	127	180	161	222	191.2	47.80
कार्बोहाइड्रेट	400	279	298	276	215	301	270	204	218	267	253	258.10	64.52

वसा	40	16.00	14.40	13.30	9.36	13.10	9.93	12.46	12.14	9.98	15.03	12.57	31.42
लौह तत्व	30	12.00	12.43	13.16	9.91	12.11	8.86	12.49	11.11	8.76	14.47	11.53	38.43
विटामिन ए	25001U	1632	1539	1468	1387	1800	1658	1415	1370	1321	1712	1394.57	55.78
विटामिन बी	1.50	0.86	0.76	0.89	0.49	0.73	0.53	0.87	0.67	0.91	0.59	0.73	48.66
विटामिन सी	40	15.40	13.87	14.66	12.82	14.21	13.22	14.09	13.76	16.68	15.44	14.41	36.02

जो 16.60 ग्राम है। क्षेत्र में कैल्शियम का सर्वाधिक उपयोग इन्दिरा कालोनी शारदा नगर में 270 ग्राम प्रति व्यस्क प्रतिदिन पाया गया है। जबकि सबसे कम उपभोग 127 ग्राम बाल्मीकि बस्ती गिल कालोनी में पाया गया। कार्बोहाइड्रेड का उपभोग अनुशंसित मात्रा का 64.52 प्रतिशत है। अध्ययन क्षेत्र में यह पोषक तत्व सभी पोषक तत्वों में सर्वाधिक मात्रा में प्रयुक्त होने वाला पोषक तत्व है। कार्बोहाइड्रेड का सर्वाधिक उपभोग इन्दिरा कालोनी पेपर मिल रोड में है, जो अनुशंसित मात्रा का 75.25 प्रतिशत है। वसा का उपभोग भी कुल अनशंसित मात्रा का मात्र 31.42 प्रतिशत है। क्षेत्र में सर्वाधिक 40 प्रतिशत वसा का उपभोग बाल्मीकि बस्ती शारदानगर में है। लौह तत्वों का उपभोग स्तर भी अन्य पोषक तत्वों की तुलना में अनुशंसित मात्रा से 61.56 प्रतिशत कम हैं। यह स्थिति कमोवेश विटामिनों के उपभाग की भी है। कुल मिलाकर अध्ययन क्षेत्र में खाद्य पदार्थो के समान ही उनसे प्राप्त तत्वों की स्थिति भी चिन्ताजनक है। जिसका समुचित प्रबन्धन किया जाना नितान्त ही आवश्यक है।

निष्कर्ष एवं सुझावः– अध्ययन क्षेत्र की मलिन बस्तियों में निवास करने वाले व्यक्तियों की दैनिक आर्थिक स्थिति का प्रभाव उनके खाद्य उपभोग प्रतिरूप पर स्पष्ट रूप से दिखाई पड़ता है। इन बस्तियों में निवास करने वाले परिवार प्रतिदिन अनुशंसित मात्रा से कम आहार ग्रहण करते है। जो लोग अनुशंसित मात्रा के लगभग समान या कुछ कम आहार ग्रहण भी करते है उनमें पौष्टिकता का अभाव पाया जाता हैं अस्तु इन लोगों का आहार न केवल असंतुलित होता है। अपितु अपर्याप्त होता है। शरीर को पर्याप्त मात्रा में कैलेरी, प्रोटीन, विटामिन, कैलिशयम, वसा लोह तत्व इत्यादि की कमी के कारण इनका स्वास्थ्य ठीक नहीं रह पाता जिसके कारण इनके सामाजिक जीवन का चक्र दूषित रहता है। अतः क्षेत्र की मलिन बस्तियों में पोषण स्तर में वृद्धि किए जाने की आवश्यकता है। जिसके लिए इन क्षेत्रों में कार्यकताओं के लिए नियमित रोजगार को बढ़ाना अनिवार्य है। जिससे इनमें आर्थिक सुदृढ़ता आयेगी। आर्थिक सुदृढ़ता प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से खाद्य उपलब्धता को सुनिश्चित करेगी। इसके अतिरिक्त शिक्षा, सड़क यातायात, कौशल विकास तथा वित्त की समुचित उपलब्धता सुनिश्चित किया जाना भी आवश्यक है।

अध्ययन क्षेत्र की मलिन बस्तियों में आर्थिक स्तर पर सुदृढ़ता लाने के लिए एक अन्य महत्वपूर्ण पक्ष है, स्वच्छता व्यवहार सामान्यतः प्रत्येक मलिन बस्ती में एक सामान्य समस्या स्वच्छता सम्बन्धी आदतों को लेकर भी पाई गयी है। प्रायः प्रत्येक मलिन बस्ती में स्वच्छता सम्बन्धी मापदण्डों का पूर्णतः अभाव पाया जाता है। जिसके अभाव में यह लोग अनेक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं से ग्रस्ति रहते हैं जिसका

प्रमुख कारण मलिन बस्तियों में शिक्षा का स्तर सामान्य से भी कम होना है। इसके लिए इन क्षेत्रों में शिक्षा, स्वास्थ्य, शिक्षा का प्रचार प्रसार भी आवश्यक है। क्षेत्र की महिलाओं को स्वास्थ्य एवं पौष्टिक भोजन के सम्बन्ध में शिक्षा देने की भी आवश्यकता है, जिससे उन्हें आहार में पोषक तत्वों की संतुलित उपलब्धता अनिवार्य रूप से सम्मिलित रहे। उपरोक्त समुचित तथ्यों का यदि सफल क्रियान्वयन उक्त मलिन बस्तियों में किया जाता है, तो उनकी दशा में अपेक्षित सुधार होगा।

सन्दर्भ

1. **बंसल, चौहान** : शोध विधितन्त्र : भूगोल, मीनाक्षी प्रकाशन, मेरठ, 2020–21
2. **बंसल, एन०** : आहार एवं पोषण ए0आई0टी0बी0एस0 प्रकाशन, नई दिल्ली, 2013
3. **कुशवाहा, गोपाल, राजपूत** : जनसंख्या वृद्धि एवं वर्तमान आहार स्तर बुन्देलखण्ड का एक भौगोलिक अध्ययन, उ0प्र0 जयोग्रफिकल्स जर्नल, अंक–5
4. **सत्यदेव, आर्य** : आहार एवं पोषाहार, राजस्थान हिन्दी ग्रन्थ अकादमी जयपुर, 2000
5. **पंकज कुमार** : मलिन बस्तियों में खाद्य पदार्थ की उपलब्धता एवं पोषण स्तर शोध–पत्र, जर्नल ऑफ इंटीग्रेटेड डेवलपमेंट एण्ड रिसर्च वॉल्यूम–6 दिसम्बर–2016
6. **Bansal S.C.** : Urban Geography, Meenaakshi Prakashan, Meerut-2015
7. **Gopalan & Others:** Nutritive value of Indian foods, Health Bulletin No. 23 Hyderabad National Institute of Nutrition, 2004
8. **ICMR** : Nutrition Atlas of India, National Institute of Nutrition Hyderabad, 1991
9. **नगर निगम सहारनपुरः** मलिन बस्तियों से सम्बन्धी सूचना, सूची एवं मानचित्र।
10. विभिन्न वेबसाइट से प्राप्त सूचनाएँ।

INTERNATIONAL JOURNAL OF INTERPRETATION OBSERVATION & ANALYSIS