

---

## इकाई 1 भोजन पर हम किस प्रकार खर्च करते हैं ?

---

पाठ्यक्रम 2 में आपने पोषक तत्वों की प्रस्तावित मात्राओं के बारे में अध्ययन किया। लेकिन यह जानना जरूरी है कि आपकी आय कितनी है और अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए आप भोजन पर कितना खर्च कर सकते हैं। इस इकाई में आप भोजन के बजट से संबंधित जानकारी प्राप्त करेंगे। दूसरे शब्दों में, किस तरह खाद्य पदार्थों पर समझदारी से पैसा खर्च करें ताकि व्यक्ति की रुचि और स्वाद को ध्यान में रखकर अनिवार्य पोषक तत्वों की जरूरतें पूरी हो सकें।

### इकाई की रूपरेखा

- 1.0 उद्देश्य
- 1.1 प्रस्तावना
- 1.2 भोजन पर खर्च
- 1.3 भोजन के खर्च को प्रभावित करने वाले कारक
  - 1.3.1 आय
  - 1.3.2 भोजन का मूल्य और मात्रा
- 1.4 भोजन का बजट
- 1.5 खाद्य बजट बनाना
- 1.6 सारांश
- 1.7 पारिभाषिक शब्दावली
- 1.8 बोध प्रश्नों के उत्तर

---

### 1.0 उद्देश्य

---

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात् आप:

- विभिन्न आय वर्ग के लोगों द्वारा भोजन पर किए जाने वाले खर्च पर टिप्पणी कर सकेंगे;
- भोजन के मूल्य और भोजन पर किए जा रहे खर्च के बीच संबंध बता सकेंगे; और
- बिना किसी की सहायक के स्वयं किसी समुदाय विशेष के लिए भोजन का बजट बना सकेंगे।

---

### 1.1 प्रस्तावना

---

भोजन हमारे जीवन के लिए बहुत जरूरी है। हम विभिन्न रूपों में भोजन ग्रहण करते हैं। महत्व के आधार पर उन्हें दो समूहों/वर्गों में विभाजित किया जा सकता है:

- क) हमारी ऊर्जा संबंधी जरूरतों के लिए आधारभूत सामग्री प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थ
- ख) ऊपर 'क' में वर्णित आधारभूत खाद्य सामग्री के पूरक अर्थात् ऐसे खाद्य पदार्थ जो आधारभूत खाद्य सामग्री में रह गई कमी को पूरा करते हैं।

वर्ग (क) में हम उन खाद्य पदार्थों को शामिल करते हैं जो हमें मुख्य रूप से ऊर्जा और कुछ प्रोटीन प्रदान करते हैं। इस वर्ग में चावल, गेहूँ, ज्वार, बाजरा, रागी, दालें, (विभिन्न प्रकार की दालें और चने) खाने का तेल आदि को शामिल किया जाता है। आपको याद रखना चाहिए कि ये ऐसे खाद्य पदार्थ हैं, जिनके बिना हम जीवित नहीं रह सकते। ये खाद्य पदार्थ सबके लिए जरूरी हैं, चाहे वे अमीर हों या गरीब, पूरब में रहते हों या पश्चिम में, या किसी भी सामाजिक समूह के हों। आप अपने स्वाद, प्राथमिकता, आय आदि के हिसाब से इनमें से किसी भी खाद्य पदार्थ का चुनाव कर सकते हैं, इनका सेवन करना जीने के लिए बहुत जरूरी है।

वर्ग (ख) में ऐसे अन्य खाद्य पदार्थों को शामिल किया जाता है, जिन्हें आप भोजन के रूप में ग्रहण करते हैं। दूध, सब्जियाँ, मॉस, अण्डा, फल, चीनी आदि को इसमें शामिल किया जा सकता है। ये खाद्य पदार्थ वर्ग (क) में वर्णित खाद्य पदार्थों की कमी को पूरा करते हैं। पोषण की दृष्टि से ये खाद्य पदार्थ भी हमारे लिए महत्वपूर्ण हैं, पर वर्ग (क) के खाद्य पदार्थों की तरह जरूरी नहीं हैं। इन खाद्य पदार्थों का सेवन आपकी आयु, आपके स्वाद और रुचि, आपकी खान-पान की आदतें, आप किस स्थान के रहने वाले हैं तथा सबसे बड़ी बात कि आप इस (भोजन) पर कितना धन खर्च कर सकते हैं इन सभी पर निर्भर करता है। आपके भोजन में इस प्रकार के खाद्य पदार्थों का महत्व इस बात पर भी निर्भर करता है कि आपकी उम्र कितनी है, आप महिला हैं या पुरुष, आपका स्वास्थ्य कैसा है, आप किस तरह का काम करते हैं, आपकी पसंद-नापसंद क्या है? अब आप समझ गए होंगे कि भोजन के रूप में हम विभिन्न खाद्य पदार्थों का उपभोग करते हैं और उपभोग की दृष्टि से प्रत्येक खाद्य पदार्थ का अपना महत्व होता है।

आप याद रखें कि भोजन के कुछ ऐसे संसाधित खाद्य पदार्थ भी होते हैं जिन्हें भोजन कहा जा सकता है और जो ऊपर दिए गए खाद्य पदार्थों से बनते हैं, जैसे डबलरोटी गेहूँ से बनती है, आइसक्रीम बनाने के लिए दूध और चीनी का प्रयोग किया जाता है।

इनके अतिरिक्त खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए आप मसालों का उपयोग करते हैं, उदाहरण स्वरूप मिर्च, धनिया, हल्दी, इलाइची आदि, कुछ ऐसे ही योजक खाद्य पदार्थ हैं।

### बोध प्रश्न अभ्यास 1

- 1) खाद्य पदार्थों को व्यापक रूप से किन दो वर्गों में विभक्त किया जा सकता है? उनके वर्गीकरण का आधार क्या है?

.....  
.....  
.....  
.....

2) प्रश्न 1 में वर्णित विभिन्न वर्गों में सम्मिलित कम से कम दस खाद्य पदार्थों की सूची बनाइए।

.....  
.....  
.....  
.....

## 1.2 भोजन पर खर्च

खाद्य पदार्थ खरीदने के लिए आप जो धन खर्च करते हैं, उसे खाद्य व्यय कहा जा सकता है। खाद्य व्यय के अंतर्गत केवल आपके द्वारा खर्च की गई राशि ही शामिल नहीं की जाती, बल्कि अन्य स्रोतों से आपको जो खाद्य सामग्री मिलती है, उसे भी शामिल किया जाता है; मसलन चावल और गेहूँ आप गाँव के खेतों से प्राप्त कर सकते हैं या अपने घरेलू बगीचे में सब्जी उगा सकते हैं। कभी-कभी, आर्थिक सहायता प्रदान करने वाली सरकारी नीतियाँ खाद्य पदार्थों पर खर्च को कम कर सकती हैं।

जैसा कि आपने पहले देखा कि भोजन ग्रहण करना जीने के लिए बहुत ज़रूरी है। इस प्रकार हमारे पूरे खर्च में, भोजन पर किए गए खर्च का हिस्सा सबसे महत्वपूर्ण होता है। भोजन पर किया जाने वाला खर्च इस बात पर निर्भर करता है कि हम किस प्रकार का भोजन सेवन करते हैं और कितनी मात्रा में सेवन करते हैं। आप पहले ही जान चुके हैं कि विभिन्न तबकों के लोग अलग-अलग तरह का भोजन अलग-अलग मात्रा में खाते हैं, अतः भोजन पर उनके द्वारा किए जाने वाला खर्च भी अलग-अलग होता है।

## 1.3 भोजन के खर्च को प्रभावित करने वाले कारक

### 1.3.1 आय

उपभोक्ताओं को विभिन्न आय वर्गों में बाँटने के बाद भोजन पर किए गए खर्च को समझने और उनका मूल्यांकन करने में सुविधा होगी।

सबसे पहले उन लोगों पर विचार किया जाए, जो निम्न आय वर्ग के हैं अर्थात् जिनकी आय कम होती है। आम बोलचाल में, इन्हें गरीब कहा जाता है। हालाँकि उनकी आय काफी कम होती है, पर जीवित रहने के लिए भोजन उनके लिए भी आवश्यक होता है, क्योंकि भोजन के बिना वे जो थोड़ी-बहुत कमाई करते हैं, उसे कमाना भी उनके लिए संभव नहीं होगा। चूँकि उन्हें अपनी आमदनी का बड़ा

हिस्सा भोजन पर खर्च करना पड़ता है, अतः उन्हें सस्ते खाद्य पदार्थों का ही चयन करना पड़ता है। बाजरा, रागी, ज्वार आदि, जिन्हें मोटा अनाज कहा जाता है, गेहूँ और चावल की तुलना में सस्ते होते हैं और गेहूँ और चावल को इन अनाजों की तुलना में बढ़िया/श्रेष्ठ माना जाता है। यहाँ तक चावल की भी तीन किस्में होती हैं: मोटा या घटिया, मध्य और बढ़िया। इनके मूल्यों में भी फर्क होता है। इसी प्रकार ऐसे खाद्य पदार्थ भी उपलब्ध हैं जो अपेक्षाकृत सस्ते होते हैं जैसे चीनी के स्थान पर गुड़ का उपयोग किया जाता है, क्योंकि इसका मूल्य अपेक्षाकृत कम होता है। बाजार में माँस, मछली आदि की सस्ती किस्में भी उपलब्ध होती हैं। इसके बावजूद निम्न आय वर्ग के लोगों को भोजन पर अपनी आय का बड़ा हिस्सा खर्च करना पड़ता है। इस प्रकार दूसरे मर्दों में खर्च करने के लिए उनके पास काफी कम पैसा बच पाता है।

भोजन की ज़रूरत के बारे में एक अन्य महत्वपूर्ण कारक यह भी है कि चाहे उच्च आय वर्ग हो या निम्न आय वर्ग दोनों ही वर्गों के बच्चे या वयस्कों की कैलोरी की आवश्यकताएँ समान होती हैं। अतः वर्ग “क” के खाद्य पदार्थों विशेष रूप से चावल, गेहूँ, ज्वार इत्यादि जैसे खाद्यान्नों को आवश्यक कहा जाता है क्योंकि गरीब लोगों की मजदूरी का बड़ा हिस्सा खाद्य पदार्थों पर खर्च होता है।

मध्य वर्ग के लोगों के भोजन पर खर्च करने का ढंग निम्न आय वर्ग से अलग होता। चूँकि उनकी आमदनी अधिक होती है, अतः वे निम्न वर्ग की अपेक्षा बढ़िया कोटि के पैक किए हुए, बढ़िया दिखने वाले इत्यादि खाद्य पदार्थों को खरीद सकते हैं। हालाँकि इस वर्ग के लोगों को भी कैलोरी की आवश्यकता उतनी ही होती है, जितनी निम्न आय वर्ग के व्यक्तियों को; पर वे इसकी पूर्ति के लिए अच्छी किस्म के भोजन का सेवन करने का प्रयास करते हैं। इस वर्ग के लोगों को आप गेहूँ व चावल जैसे महँगे बढ़िया अनाज खरीदते हुए देख सकते हैं; वे अपने स्वाद के मुताबिक सब्जियों और दूध का अपेक्षाकृत अधिक सेवन करते हैं और बढ़िया किस्म का माँस खाते हैं। भोजन पर ज्यादा पैसा खर्च करने के बावजूद इस वर्ग के लोगों के पास निम्न वर्ग की तुलना में अन्य ज़रूरी चीजों पर खर्च करने के लिए अधिक राशि बचती है। इसलिए, वे अच्छे घरों में रहते हैं, यातायात के साधनों का उपयोग करते हैं, अच्छे कपड़े पहनते हैं, बच्चों को अच्छे स्कूलों में पढ़ने के लिए भेजते हैं, मनोरंजन पर पैसे खर्च करते हैं, इत्यादि। इस प्रकार, आप एक बात गौर करेंगे कि जैसे-जैसे व्यक्ति आय वर्ग में ऊपर की ओर बढ़ता है, उसके कुल व्यय में से भोजन पर खर्च किया जाने वाला अनुपात (पूरे खर्च की तुलना में) कम होता जाता है।

इसी प्रकार की प्रवृत्ति उच्च आय वर्ग के (अमीर) लोगों में भी देखने को मिलती है। उनकी कुल आमदनी का बहुत थोड़ा हिस्सा ही भोजन पर खर्च होता है। आपने अक्सर उन्हें बाजार में उपलब्ध सबसे महँगे खाद्य सामग्री का उपयोग करते देखा होगा। वे महँगी खाद्य सामग्रियों का उपभोग करते हैं। उनकी आमदनी का ज्यादा हिस्सा ऐशो-आराम पर खर्च होता है (जैसे आलीशान घर, कार, आभूषण, आदि)।

संक्षेप में यह कहा जा सकता है कि जैस-जैसे आमदानी बढ़ती है, भोजन पर किया जाने वाला खर्च बढ़ता जाता है। पर यह बात याद रखनी चाहिए कि आमदनी के बढ़ने से कुछ खर्च में से भोजन पर किए जाने वाले खर्च का अनुपात कम होता जाता है। इससे खाद्य पदार्थों के उपभोग की एक विशेष प्रवृत्ति सामने आती है; वह यह कि आमदनी बढ़ने के साथ खाद्य पदार्थों के उपभोग का स्तर तो ऊँचा उठता है, पर खाद्य पदार्थों पर किया जाने वाला खर्च कुल आमदनी की तुलना में कम होता जाता है। अतः खाद्य पदार्थ के संदर्भ में माँग की आय लोच कम होती है।

## बोध प्रश्न अभ्यास 2

1 भोजन पर होने वाले खर्च से आप क्या समझते हैं?

.....  
.....  
.....  
.....

2 आमदनी के घटने या बढ़ने से आय और भोजन पर होने वाले खर्च के अनुपात में क्या परिवर्तन होता है?

.....  
.....  
.....  
.....

### 1.3.2 भोजन का मूल्य और मात्रा

भोजन पर किए जाने वाले खर्च न सिर्फ आमदनी पर बल्कि अलग-अलग खाद्य पदार्थों के दामों पर भी निर्भर करते हैं। बहुत से ऐसे खाद्य पदार्थ हैं, जिनके अनेक विकल्प व्यक्ति के सामने होते हैं। चावल और गेहूँ, चाय और कॉफी, विभिन्न सब्जियाँ, गाय या भैंस का दूध आदि इस प्रकार के विकल्प के अच्छे उदाहरण हैं।

अगर किसी एक खाद्य पदार्थ की कीमत ज्यादा है, तो आप इसके विकल्प के रूप में कम कीमत पर अन्य खाद्य पदार्थ खरीद सकते हैं। इस प्रकार आप कम पैसे खर्च करके अपनी इच्छा की पूर्ति कर सकते हैं। तकनीकी दृष्टि से इस प्रकार के प्रभाव को उच्च प्रति माँग लोच (High Cross Elasticity of Demand) कहते हैं। यह तत्व तब और महत्वपूर्ण हो जाता है जब आप भोजन के खर्च की योजना बनाते हैं। इसके आधार पर आप प्रत्येक खाद्य पदार्थ पर होने वाले खर्च की राशि निर्धारित करते हैं।

भोजन पर किया जाने वाला खर्च इस बात पर निर्भर करता है कि आपने किस प्रकार का खाद्य पदार्थ खरीदा, उसकी किस्म कैसी है और कितनी मात्रा में आपने खरीदा। जहाँ तक वर्ग 'क' में शामिल खाद्य पदार्थों (आप पहले पढ़ चुके हैं) का प्रश्न है, उसे खरीदने में आप मात्रा के साथ समझौता नहीं कर सकते हैं। हाँ, आप

किस्म का चुनाव अपनी आय और रुचि के अनुसार कर सकते हैं। वर्ग क के खाद्य पदार्थ जीने के लिए आवश्यक होते हैं। अतः इन खाद्य पदार्थों का उपभोग सभी वर्ग के लोग समान मात्रा में करते हैं। मूल्य का इस पर खास प्रभाव नहीं पड़ता। इसका अर्थ यह है कि इन खाद्य पदार्थों का उपयोग सभी वर्ग के लोग समान मात्रा में करते हैं। मूल्य का इस पर खास प्रभाव नहीं पड़ता। इस पहलू को अलोच माँग दशा (Inelasticity of Demand) के रूप में जाना जाता है। इसका अर्थ यह है कि इन खाद्य पदार्थों के मूल्य में वृद्धि होने से इनके उपभोग की मात्रा में खास कमी नहीं आती है।

अब तक के विचार-विमर्श से यह बात स्पष्ट हो चुकी है कि वर्ग 'ख' में शामिल खाद्य पदार्थ 'अनिवार्य' कोटि में नहीं आते। मूल्य बढ़ने और घटने से आप इसके उपभोग में कमी या बढ़ोतरी कर सकते हैं। इसका सबसे अच्छा उदाहरण सब्जियाँ हैं। मौसम के अनुसार जो सब्जियाँ सस्ती होती हैं हम उनका सेवन करते हैं। उदाहरणस्वरूप हम जाड़े में फूलगोभी, बन्दगोभी, टमाटर आदि खाते हैं, क्योंकि ये इस समय सस्ते होते हैं। गर्मी के दिनों में इनका दाम बढ़ जाता है, अतः आप उन्हें नहीं खरीदते। इसी प्रकार जाड़े में सेब और गर्मी में आम सस्ते मिलते हैं, आदि। इस प्रकार आपने देखा कि भांजन पर किया जाने वाला खर्च निर्भर करता है:-

- आपकी आय पर
- आपके स्वाद और विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों की पसंद पर
- खाद्य पदार्थों के विकल्प उपलब्ध होने पर
- आप खाद्य पदार्थों पर कितना पैसा खर्च करते हैं, आदि।

### प्रयोगात्मक अभ्यास 1

आप अपने आसपास रहने वालों में से तीन भिन्न आय वर्गों के पाँच-पाँच लोगों को चुनें। नीचे दी गई जगह में आप उनके द्वारा भोजन पर खर्च किए जाने वाले आँकड़े एकत्रित करें। आप कुल खर्च में से विभिन्न मदों में किए गए खर्च का प्रतिशत निकालें तथा तीनों आय वर्गों द्वारा भोजन पर किए जाने वाले प्रतिशत को भी मालूम करें।

### प्रोफॉर्मा

..... महीने का किया गया कुल खर्च

1 नाम.....

2 परिवार के सदस्यों की संख्या.....

3 परिवार की मासिक आय.....

4 .....महीने में किया गया खर्च

भोजन पर हम किस प्रकार खर्च करते हैं?

क्र. स.	मद	पाँचों व्यक्ति द्वारा खर्च की गई औसत राशि (रुपये में)	प्रत्येक व्यक्ति द्वारा खर्च की गई राशि (रुपये में)				
			1	2	3	4	5

- 1) भोजन एवं संबंधित वस्तुएँ
- 2) सब्जियाँ
- 3) माँस, मछली, अंडे
- 4) दूध
- 5) फल
- 6) 1 से 5 का कुल जोड़
- 7) मकान का किराया
- 8) बिजली का बिल
- 9) चिकित्सा संबंधी खर्च
- 10) नौकरों का वेतन
- 11) बच्चों की शिक्षा पर खर्च
- 12) मनोरंजन
- 13) समाचारपत्र और पत्रिकाएँ
- 14) अन्य
- 15) कुल खर्च

**नोट:** आप निम्नलिखित आय वर्गों के पाँच-पाँच व्यक्ति चुन सकते हैं:

- क) 2,500 रुपये प्रतिमाह
- ख) 15,000 रुपये प्रतिमाह
- ग) 50,000 रुपये और उससे अधिक प्रतिमाह

## 1.4 भोजन का बजट

**बजट क्या है?** सरल शब्दों में बजट आमदनी और खर्च का ब्यौरा है। आपकी आमदनी के कई स्रोत हो सकता हैं। ये स्रोत, वेतन, ब्याज, सम्पत्ति की खरीद, उत्पादित वस्तुओं की बिक्री (उत्पादकों के संदर्भ में) आदि किसी भी रूप में हो सकते हैं। विभिन्न स्रोतों से आय अलग-अलग अवधियों में हो सकती है, यह आय एक ही समय में हो, यह ज़रूरी नहीं है। इसी प्रकार खर्च के भी विभिन्न अवसर हो सकते हैं और उनकी अलग-अलग समयों में ज़रूरत पड़ती हैं। मकान, कपड़ा, दवा, विशेष अवसरों आदि पर खर्च एक ही समय में नहीं होते। एक अच्छा परिवार वह है जो अपने खर्चों की योजना इस प्रकार से बनाता है। इस तरह बजट एक योजनाबद्ध गतिविधि है।

**योजना क्या है और अपने दैनिक जीवन में इसकी क्या प्रासंगिकता है?**

कोई भी काम करने के पहले खूब सोच-विचार करने को योजना बनाना कहा जा सकता है। इस प्रकार योजना बनाने के क्रम में अपनी वर्तमान और भविष्य की जरूरतों के संबंध में सोच विचार करना और इन जरूरतों की पूर्ति के बारे में ध्यान रखना और अपने सामर्थ्य (आमदनी, उम्र, शारीरिक शक्ति आदि) को देखना और कम कष्ट उठाकर और कम खर्च करके ज्यादा अपनी आवश्यकताओं को पूरा करना शामिल है। आपके दैनिक जीवन में इसका सबसे अच्छा उदाहरण यह है कि आप अपने बच्चों की शिक्षा और शादी तथा नौकरी से सेवानिवृत्ति के बाद के जीवन के बारे में आप पहले से सोच विचार करते हैं। इसकी योजना आपको काफी पहले बनानी होती है, क्योंकि इनके लिए अधिक पैसे की आवश्यकता होती है आपके खर्च करने के सामर्थ्य से परे होते हैं। अतः जो कुछ आप करते हैं, योजना उसका आधार है और इन्हें प्राप्त करने के लिए आप आमदनी के स्रोत ढूँढते हैं, इसे ही बजट बनाना कहते हैं।

**भोजन का बजट क्या है और यह किस प्रकार हमारे लिए सहायक होता है?** आपने इसके पहले खाद्य व्यय के बारे में पढ़ा कि ऐसी विभिन्न वस्तुएँ हैं जिनका सेवन आप अपनी भोजन-संबंधी अपेक्षाओं/आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए करते हैं। हम अपने भोजन के लिए विभिन्न बागवानी सामग्रियों का चुनाव करते हैं। भोजन के प्रत्येक वर्ग के अंतर्गत कई खाद्य पदार्थ होते हैं। उदाहरणस्वरूप:

खाद्यान्न	:	गेहूँ, चावल, ज्वार, बाजारा, रागी आदि
दालें	:	चना, उड़द, मूँग आदि
खाने का तेल	:	मूँगफली, सरसों, खजूर, नारियल आदि का तेल
मीठी चीजें	:	चीनी, गुड़
पेय	:	चाय, कॉफी, फलों का रस आदि
सब्जियाँ	:	आलू, प्याज, टमाटर, फूलगोभी, बंदगोभी, फलियाँ, हरी सब्जियाँ आदि।



इन उपर्युक्त चीजों के अतिरिक्त अपना स्वाद बढ़ाने के लिए आप कई तरह के मामलों का प्रयोग करते हैं। आजकल बाज़ार में कई प्रकार के फास्ट और तैयार खाद्य पदार्थ भी मिलने लगे हैं। घर पर खाने बनाने में ये काफी सहायक सिद्ध होते हैं। इनसे घर पर भोजन बनाने की बोझिल प्रक्रिया से महिलाएँ बच जाती हैं।

जैसा कि आप पहले से ही जानते हैं, एक ही खाद्य पदार्थ के कई विकल्प उपलब्ध हैं जिनमें आप परिवार की अलग-अलग खाद्य पदार्थों की ज़रूरतों को पूरा कर सकते हैं। अतः अपनी आमदनी, वस्तुओं का मूल्य और उपलब्ध वस्तुओं की गुणवत्ता ध्यान में रखकर खरीदारी की योजना बनाना बहुत आवश्यक है।

## 1.5 खाद्य बजट बनाना

एक परिवार में सामान्यतः बच्चे, बड़े और बूढ़े सभी तरह के लोग होते हैं। परिवार के प्रत्येक सदस्य की ज़रूरतें अलग-अलग होती हैं। बढ़ने के साथ-साथ अलग-अलग अवधियों में व्यक्ति की ज़रूरतें भी बदली जाती हैं। प्रत्येक वर्ग के लोगों को कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन, खनिज लवण और अन्य पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। इन पोषक तत्वों की पूर्ति विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों से होती है। अगर आप गौर करेंगे, तो पाएँगे कि कुछ खाद्य पदार्थों के मूल्य खास समय में कम होते हैं, जैसे गर्मियों में आम: कुछ खाद्य पदार्थ पूरे सालभर उपलब्ध रहते हैं, पर उनका मूल्य भी खास समय में अपेक्षाकृत कम होता है जैसे जाड़ों में सब्जियाँ। आपकी बुद्धिमानी इस बात में है कि कम से कम खर्च करके आप पूरे साल पोषक तत्वों की ज़रूरतों को पूरा करते रहें (जिनकी ज़रूरत पूरे साल बराबर होती है)। इस प्रकार अलग-अलग समय पर इन अपेक्षाओं की पूर्ति के लिए उपलब्ध खाद्य पदार्थों का सावधानीपूर्वक चयन किया जाना चाहिए।

अतः बजट बनाने के पहले आपको यह पता होना चाहिए कि बाज़ार में कौन-कौन से खाद्य पदार्थ उपलब्ध हैं और उनका दाम क्या है? इससे अपनी आमदनी को ध्यान में रखते हुए आपको अच्छा बजट बनाने में सहायता मिलेगी।

पूरे साल में खाद्य पदार्थों के मूल्य में कैसे परिवर्तन होता है: इसकी व दिए जाने वाले मूल्यों की तुलना मूल्य सूचकांक के आधार पर की जाती है। नीचे मूल्य सूचकांक तालिका (तालिका 1.1) दी गई है।

मूल्य सूचकांक आधार कीमत के प्रतिशत के रूप में वर्तमान मूल्य को दिखाने की पद्धति है।

तालिका 1.1: मासिक थोक मूल्य सूचकांक (2008) (आधार वर्ष 1993-94 = 100)

गेहूँ (उत्तर प्रदेश)		चावल (आंध्र प्रदेश)	
अप्रैल	233.4	नवम्बर	218.5
मई	232.6	दिसम्बर	222.2

भोजन का बजट,  
कृषि उत्पादन और  
वितरण

जून	233.8	जनवरी	195.5
जुलाई	240.8	फरवरी	196.8
अगस्त	239.9	मार्च	198.9
सितम्बर	241.7	अप्रैल	201.7
अक्टूबर	238.5	मई	200.8
नवम्बर	239.3	जून	200.7
दिसम्बर	240.9	जुलाई	203.1
जनवरी	231.4	अगस्त	203.2
फरवरी	232.6	सितम्बर	203.0
मार्च	233.4	अक्टूबर	214.9

स्रोत: थोक मूल्य सूचकांक, वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय, भारत सरकार।

इंटरनेट स्रोत: <http://www.commerce.nic.in>

मूल्य सूचकांक का उदाहरण:

दिल्ली में अप्रैल 2001-2002 में गेहूँ (दारा किस्म) का थोक मूल्य 700 रुपये प्रति क्विंटल और 2007-08 में 960 रुपये प्रति क्विंटल था।

यदि आधार अवधि 2001-2002 है तो गेहूँ का मूल्य सूचकांक इस प्रकार बनाया जाएगा।

2001-2002, आधार मूल्य                      700 रुपये प्रति क्विंटल

चालू वर्ष (2001-02)                              700 रुपये प्रति क्विंटल

$$\text{मूल्य सूचकांक} = \frac{700}{700} \times 100 = 100$$

2001-2002, आधार मूल्य                      :    700 रुपये प्रति क्विंटल

चालू वर्ष 2007-08                                :    960 रुपये प्रति क्विंटल

$$\text{मूल्य सूचकांक} = \frac{960}{700} \times 100 = 137$$

तालिका 1.1 में आपने गौर किया होगा कि गेहूँ जनवरी में सबसे सस्ता है और सितम्बर में सबसे महँगा है। इसी तरह चावल जनवरी/फरवरी में सबसे सस्ता है और नवम्बर/दिसम्बर में सबसे महँगा। इसका कारण यह है कि अप्रैल-मई के महीने में गेहूँ की कटाई होती है और वह बाज़ार में बिक्री के लिए आता है और खरीफ चावल नवम्बर-दिसम्बर के महीने में बहुतायत मात्रा में बाज़ार में उपलब्ध होता है। अतः अपने कटाई के मौसमों में अनाजों का दाम अपेक्षाकृत कम होता है। यही बात जमीन में उगाए जाने वाले लगभग सभी प्रकार की खाद्य वस्तुओं पर लागू होती है। लेकिन प्रयोग में लाने से पहले जिस उपज/पैदावर को संसाधित किया जाता है वे इस तथ्य का अपवाद हैं। अतः अब आप जान गए होंगे कि जाड़े में सब्जियाँ क्यों सस्ती होती हैं, गर्मी में आम क्यों सस्ते होते हैं।

भोजन का बजट बनाते समय इन कारकों को ध्यान में रखना बहुत ज़रूरी है। ऐसा करने से ही कम से कम खर्च करके आप अपने परिवार के सदस्यों को ऐसा भोजन उपलब्ध करा सकेंगे जिससे उन्हें पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व मिल सकें। खाद्य पदार्थ खरीदते समय एक बात का और ध्यान रखना चाहिए कि वस्तु का मूल्य इस बात पर भी निर्भर करता है कि आप सामान कितनी मात्रा में खरीद रहे हैं। आइए, एक उदाहरण से इसे समझें। अगर आप एक केला खरीदते हैं तो आपको 3 रुपये देने पड़ते हैं और अगर आप एक दर्जन केले खरीदते हैं तो आपको 20 रुपये देने पड़ते हैं; इस प्रकार आपको एक केला 1.65 रुपये में मिल जाता है। इसी प्रकार यदि आप खाद्य पदार्थ (जैसे चावल, गेहूँ और ऐसे खाद्य पदार्थ जो जल्दी खराब नहीं होते) ज्यादा मात्रा में खरीदते हैं तो आप कम मूल्य के लिए दुकानदार से मोलभाव कर सकते हैं या सीधे थोक विक्रेता से खरीद सकते हैं।

तालिका 1.2 में परिवार के लिए बनाया गया छह मास का खाद्य बजट दर्शाया गया है। आप इस बात को याद रखें कि कुछ खाद्य पदार्थों को थोक में खरीदकर उनका भंडारण करके उनका उपयोग लम्बे समय तक किया जा सकता है लेकिन अन्य खाद्य पदार्थों को मौसम के अनुसार बदलना होगा।

तालिका 1.2 : परिवार के लिए बनाया गया छह मास का खाद्य बजट

क्र. सं.	मद	जनवरी मा. की.	फरवरी मा.की.	मार्च मा.की.	अप्रैल मा.की.	मई मा.की.	जून मा. की.
1)	चावल						
2)	गेहूँ						
3)	सूजी						
4)	बेसन						
5)	चना						
6)	उड़द						

भोजन का बजट,  
कृषि उत्पादन और  
वितरण

7)	मूँग						
8)	खाने का तेल						
	क) मूँगफली की तेल ख) सरसों का तेल ग) पाम तेल घ) नारियल का तेल च) खाने के अन्य तेल						
9)	नमक						
10)	चीनी						
11)	गुड़						
12)	नारियल						
13)	मसाले						
14)	धनिया						
15)	सूखी मिर्च						
16)	इमली						
17)	काजू						
18)	किसमिस						
19)	अन्य						
20)	तैयार भोजन क) चटनियाँ ख) जैली ग) डबलरोटी घ) बच्चों का भोजन च) बिस्कुट						

भोजन पर हम किस प्रकार खर्च करते हैं?

21) पेय क) कॉफी ख) चाय ग) अन्य						
22) दूध						
23) अंडा						
24) माँस						
25) मछली						
26) सब्जियाँ						
27) फल						
28) दूध से बना सामान क) मक्खन ख) घी ग) पनीर						
कुल						
मा. = खरीदी गई मात्रा                      की. = खाद्य पदार्थ की कीमत						

इस प्रकार का ब्यौरा तैयार करने से आपको यह पता लग जाएगा कि पिछले महीनों में आपने विभिन्न खाद्य पदार्थों पर कितना खर्च किया और इसके आधार पर आप अगले महीने के भोजन पर होने वाले खर्च को व्यवस्थित कर सकते हैं। इससे आपको यह भी पता लग जाएगा कि आपका खर्च किस तरह बढ़ा; क्या आपने किसी वस्तु पर ज्यादा खर्च कर दिया या किसी वस्तु का ज्यादा उपभोग कर लिया। इसके अतिरिक्त आप यह भी जान सकेंगे कि आपके परिवार के सदस्यों को सभी ज़रूरी पोषक तत्व मिल रहे हैं या नहीं।

संक्षेप में, यह कहा जा सकता है कि खाद्य बजट बनाने से आप आधारभूत और अच्छी किस्म के खाद्य पदार्थ कम से कम दाम में खरीद सकेंगे। इससे आपको यह भी पता चलता रहेगा कि परिवार के प्रत्येक सदस्य को उनकी ज़रूरत के मुताबिक पोषक तत्व मिल रहे हैं या नहीं।

### बोध प्रश्न अभ्यास 3

1) बजट क्या है? यह आपके लिए किस प्रकार सहायक होता है?

.....

.....

.....

.....

2) खाद्य बजट बनाते समय आप किन कारकों को ध्यान में रखेंगे?

.....

.....

.....

.....

### प्रयोगात्मक अभ्यास 2

1) अपने क्षेत्र के नज़दीकी बाज़ार से मुख्य खाद्य पदार्थों जैसे चावल, गेहूँ, सब्जियाँ, फल, मॉस, अण्डा, मछली, नारियल और दाल के मूल्य मालूम कर उन्हें लिखें। प्रत्येक खाद्य पदार्थ का मूल्य कम से कम तीन दुकानों से पूछें। छह महीनों में इन खाद्य पदार्थों में आने वाले उतार चढ़ाव का पता लगाएँ।

वस्तु	पहला महीना			दूसरा महीना			तीसरा महीना			चौथा महीना			पाँचवाँ महीना			छठा महीना		
	P <sub>1</sub>	P <sub>2</sub>	P <sub>3</sub>	P <sub>1</sub>	P <sub>2</sub>	P <sub>3</sub>	P <sub>1</sub>	P <sub>2</sub>	P <sub>3</sub>	P <sub>1</sub>	P <sub>2</sub>	P <sub>3</sub>	P <sub>1</sub>	P <sub>2</sub>	P <sub>3</sub>	P <sub>1</sub>	P <sub>2</sub>	P <sub>3</sub>

P<sub>1</sub> दुकान 1 पर वस्तु की कीमत; P<sub>2</sub> दुकान 2 पर वस्तु की कीमत

P<sub>3</sub> दुकान 3 पर वस्तु की कीमत

नोट: प्रत्येक वस्तु के लिए व्यंजक इकाई स्थिर होनी चाहिए। उदाहरण: चावल – रुपये प्रति कि.ग्रा, नारियल – रुपये... प्रति एक, केला – रुपये प्रति एक दर्जन।

2) ऊपर तालिका 1.2 दी गई है, उसमें पिछले तीन महीने में अपने परिवार द्वारा भोजन पर किए गए खर्च का ब्यौरा लिखें। अलग-अलग महीनों में विभिन्न मदों पर होने वाले खर्च के बदलाव का पता लगाएँ (प्रतिशत में)। आप इस तथ्य पर टिप्पणी करें कि तीन महीने में भोजन पर होने वाले खर्च में बदलाव क्यों आया।

## 1.6 सारांश

इस इकाई को पढ़कर आप जान गए होंगे कि आमदनी, खाद्य पदार्थों की कीमत तथा खरीदे जाने वाले खाद्य पदार्थों की किस्म के साथ-साथ भोजन पर होने वाले खर्च में भी परिवर्तन होता है। आय बढ़ने के साथ-साथ भोजन पर किया जाने वाला खर्च तो बढ़ता है, पर कुल खर्च के अनुपात में उसमें कमी आती है। इस इकाई में आपने परिवार के लिए अच्छा खाद्य बजट बनाने की योजना बनाना भी सीखी।

## 1.7 पारिभाषिक शब्दावली

<b>बजट (Budget)</b>	: आय और व्यय की योजना (विभिन्न स्रोतों से आय और विभिन्न चीजों पर खर्चों का ब्यौरा)।
<b>मोटे अनाज (Coarse Grains)</b>	: बाज़ार, रागी, ज्वार इत्यादि।
<b>खाद्य व्यय (Food Expenditure)</b>	: खाद्य पदार्थों को खरीदने में किया गया व्यय।
<b>खाद्य उपभोग (Food Consumption)</b>	: पौष्टिक अथवा स्वाद की आवश्यकताओं को पूरा करते हुए ली गई खाद्य सामग्री।
<b>आय लोच (Income Elasticity)</b>	: आमदनी के अनुसार खर्च में बदलाव।
<b>माँग की अलोच (Inelasticity of Demand)</b>	: अगर खाद्य पदार्थ का मूल्य बढ़ने या घटने से उसकी माँग पर असर नहीं पड़ता है, तो उसे माँग की अलोच कहेंगे।
<b>योजना (Plan)</b>	: एक कार्यवाही जो किसी कार्य को करने से पहले बनाई जाती है।
<b>मूल्य सूचकांक (Price Index)</b>	: मूल्य सूचकांक आधार कीमत के प्रतिशत के रूप में वर्तमान मूल्य को दिखाने की पद्धति है।

## 1.8 बोध प्रश्नों के उत्तर

### अभ्यास 1

1) खाद्य पदार्थों के दो वर्ग निम्नलिखित हैं:

क) ऐसे खाद्य पदार्थ जो हमारे शरीर को आधारभूत ऊर्जा प्रदान करते हैं और हमारे जीवन के लिए अनिवार्य हैं।

ख) ऐसे खाद्य पदार्थ जो वर्ग (क) में सम्मिलित खाद्य पदार्थ के पूरक होते हैं और स्वस्थ जीवन के लिए अनिवार्य हैं।

यह वर्गीकरण जीवन के लिए खाद्य पदार्थों की अनिवार्यता पर आधारित है। कुछ खाद्य पदार्थ, जैसे रेशेदार अनाज (गेहूँ, चावल, ज्वार, बाजरा आदि) और कुछ हद तक दाल और खाने का तेल हमारे शरीर की ऊर्जा के लिए अनिवार्य है। इनके अभाव में हम जिंदा नहीं रह सकते। इस प्रकार के खाद्य पदार्थ वर्ग (क) के अंतर्गत आते हैं। वर्ग (ख) में ऐसे खाद्य पदार्थ शामिल किए जाते हैं, जिनकी जरूरत, स्वास्थ्य की दृष्टि से है; जैसे दूध, दूध से बने पदार्थ, सब्जियाँ, फल, माँस-मछली आदि। इनके अभाव में भी जिन्दा रहा जा सकता है; पर स्वस्थ नहीं रहा जा सकता।

2) वर्ग (क) के अंतर्गत आने वाले खाद्य पदार्थ निम्नलिखित हैं:

खाद्यान्न जैसे चावल, गेहूँ, ज्वार, बाजरा, रागी; दालें जैसे चना, मूँग, अरहर, मसूर आदि; खाने का तेल जैसे वनस्पति, आदि।

वर्ग (ख) अंतर्गत आने वाले खाद्य पदार्थ निम्नलिखित हैं:

दूध, सब्जियाँ, फल, माँस, अण्डा, मछली, चीनी, बिस्कुट, मिठाई, केक और पेस्ट्री आदि।

## अभ्यास 2

- 1) खाद्य पदार्थों को खरीदने में जो पैसा खर्च होता है, उसे भोजन का खर्च कहते हैं। खाद्य पदार्थ दूसरे स्रोतों से भी आ सकते हैं, जैसे उपहार, गाँव से प्राप्त अनाज और सरकारी सहायता। भोजन पर किया जाने वाला खर्च इस बात पर निर्भर करता है कि किस किस्म के खाद्य पदार्थों का उपभोग किया जा रहा है; खाद्य पदार्थों के प्रकार इस बात पर निर्भर होते हैं कि व्यक्ति की आमदनी कितनी है।
- 2) आय बढ़ने से भोजन पर किया जाने वाला खर्च बढ़ता है, पर कुल आय की तुलना में उसका अनुपात घटता है। इसका कारण यह है कि भोजन की आयलोच कम होती है। दूसरे शब्दों में, आय के बढ़ने या घटने से भोजन की मात्रा में अंतर नहीं पड़ता। उदाहरणस्वरूप वर्ग (क) में सम्मिलित खाद्य पदार्थों के सेवन की मात्रा में आय घटने-बढ़ने का प्रभाव नहीं पड़ता। दूसरी तरफ वर्ग (ख) में सम्मिलित खाद्य पदार्थों का उपभोग व्यक्ति की आय पर निर्भर करता है। एक गरीब व्यक्ति वर्ग (क) में शामिल खाद्य पदार्थों पर अपनी आय का अधिकांश हिस्सा खर्च करता है। जब आय बढ़ती है, तब व्यक्ति वर्ग (ख) में शामिल खाद्य पदार्थों की भी सेवन करने लगता है; पर भोजन का खर्च कुल आय की तुलना में कम बढ़ता है।

## अभ्यास 3

- 1) बजट आय और खर्च का ब्यौरा है। हमारी आय के कई रास्ते हो सकते हैं और यह आय अलग-अलग समस्याओं में हो सकती है। इसी प्रकार सभी



प्रकार के खर्चे भी एक साथ नहीं होते। घर, कपड़ा, दवाई और अन्य विशेष अवसरों पर अलग-अलग समय में पैसे खर्च होता है। अतः यदि समय-समय पर आय के अनुसार खर्च की योजना बनाई जाए तो परिवार बिना किसी आर्थिक तंगी में पड़े अपने उद्देश्यों की पूर्ति कर लेगा।

भोजन पर हम किस प्रकार खर्च करते हैं?

- 2) कौन सा खाद्य पदार्थ कब सस्ता मिलता है और कब उपलब्ध होता है, इसकी जानकारी रहने से बजट बनाने में सहायता मिलती है। कुछ खाद्य पदार्थ किसी खास समय में सस्ते मिलते हैं, जैसे अरहर, दाल, मसाले आदि। इसी प्रकार मौसमी फल जैसे आम, केला, अमरूद, संतरा आदि अपने मौसमों में सस्ते रहते हैं। योजना के अनुसार काम करने वाला परिवार इन फलों का उपभोग उनके मौसमों में ही करता है, जब वे सस्ते होते हैं।



ignou  
THE PEOPLE'S  
UNIVERSITY