Shodhbodhalaya: An International Peer reviewed
Multidisciplinary Journal
Volume 4 | Issue 2 | ISSN: 2584-1807 | (https://shodhbodh.com/)

जनजातियों में आहार एवं पोषण की प्रकृति—एक भौगोलिक अध्ययन

(रीवा जिले के विशेष संदर्भ में)

Nature of Diet and Nutrition Among Tribes — A Geographical Study

(With Special Reference to Rewa District)

शोध–निर्देशक
डॉ. आर.के. शर्मा
प्राचार्य
इन्द्रा स्मृति महाविद्यालय न्यू रामनगर
जिला–सतना (म.प्र.)

शोधार्थी
शशिकांत कुमार पटेल
भूगोल विभाग
शासकीय ठाकुर रणमत सिंह स्वशासी
महाविद्यालय रीवा

सारांश (Abstract)

प्रस्तुत शोध पत्र रीवा जिले की अनुसूचित जनजातियों में आहार एवं पोषण की प्रकृति का भौगोलिक दृष्टिकोण से विस्तृत विश्लेषण करता है। रीवा जिला मध्यप्रदेश के विन्ध्य पठार पर स्थित है, जहाँ कोल, गोंड, बैगा एवं खैरवार जैसी प्रमुख जनजातियाँ निवास करती हैं। इन जनजातियों का आहार-व्यवहार उनकी भौगोलिक परिस्थितियों, वन-संसाधनों, कृषि-स्वरूप, सांस्कृतिक मान्यताओं एवं सामाजिक-आर्थिक स्थिति के सम्मिलित प्रभाव से निर्मित होता है। शोध में प्राथमिक सर्वेक्षण के अंतर्गत जिले की पाँच जनजातीय-बहुल तहसीलों त्योंथर, सिरमौर, जावा, सेमरिया एवं मंगवां से 300 परिवारों का अध्ययन किया गया। द्वितीयक स्रोतों के रूप में जनगणना 2011, NFHS-5 एवं NIN के पोषण मानकों का उपयोग किया गया। अध्ययन के निष्कर्ष स्पष्ट करते हैं कि जनजातीय परिवारों में आहार एकरसता, प्रोटीन एवं सूक्ष्म-पोषक तत्त्वों की कमी, मौसमी खाद्य-असुरक्षा तथा पारंपरिक भोजन-व्यवहार में बाज़ार-प्रभाव से उत्पन्न असंतुलन जैसी समस्याएँ विद्यमान हैं। भौगोलिक अलगाव एवं परिवहन की कमी इन समस्याओं को और जटिल बनाती है। शोध के अंत में पोषण सुधार हेतु व्यावहारिक नीतिगत सुझाव प्रस्तावित किए गए हैं।

मुख्य शब्द (Keywords): जनजातीय आहार, पोषण की प्रकृति, भौगोलिक अध्ययन, रीवा जिला, खाद्य-विविधता, कुपोषण, वन-आधारित आजीविका, खाद्य सुरक्षा, मातृ एवं बाल पोषण, जनजातीय स्वास्थ्य।

1. प्रस्तावना

भारत विविध सांस्कृतिक, सामाजिक एवं भौगोलिक विशेषताओं वाला देश है। यहाँ की अनुसूचित जनजातियाँ — जिनकी जनसंख्या देश की कुल जनसंख्या का लगभग 8.6 प्रतिशत है — अपनी विशिष्ट जीवन-पद्धति, परंपराओं एवं पारिस्थितिकीय निर्भरता के कारण एक अलग सामाजिक समूह का निर्माण करती हैं। इनका आहार एवं पोषण-व्यवहार न केवल उनकी संस्कृति का प्रतिबिंब है, अपितु उनके भौगोलिक परिवेश, वन-संसाधनों की उपलब्धता, कृषि-स्वरूप तथा बाज़ार से सम्पर्क की स्थिति से भी गहरे रूप में जुड़ा है।

मध्यप्रदेश देश का सर्वाधिक जनजातीय जनसंख्या वाला राज्य है। यहाँ गोंड, कोल, बैगा, भील, सहरिया, खैरवार आदि अनेक जनजातियाँ निवास करती हैं। रीवा जिला, जो मध्यप्रदेश के उत्तर-पूर्वी भाग में विन्ध्य पठार पर स्थित है, जनजातीय दृष्टि से विशेष महत्त्वपूर्ण है। यहाँ की कोल, गोंड एवं बैगा जनजातियाँ मुख्यतः त्योंथर, सिरमौर एवं जावा के वन-क्षेत्रों में निवास करती हैं। इनकी जीविका वनोपज संग्रहण, पशुपालन एवं जीविकोपार्जी कृषि पर टिकी हुई है।

भोजन एवं पोषण का भूगोल से घनिष्ठ सम्बन्ध है। किसी भी क्षेत्र की भूमि, जलवायु, वनस्पति, जल-संसाधन एवं परिवहन-सुविधा वहाँ के निवासियों की खाद्य-उपलब्धता एवं आहार-स्वरूप को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करती है। जनजातीय क्षेत्रों में भौगोलिक अलगाव एवं विकास की धीमी गति के कारण पोषण की समस्याएँ विशेष रूप से गहरी हैं। NFHS-5 (2019-21) के आँकड़े स्पष्ट करते हैं कि मध्यप्रदेश के जनजातीय जिलों में बच्चों में ठिगनापन, दुबलापन एवं अल्पभार तथा महिलाओं में एनीमिया की दर राष्ट्रीय औसत से काफी अधिक है।

रीवा जिले में जनजातीय आहार एवं पोषण पर अब तक सीमित शोध-कार्य हुआ है। प्रस्तुत शोध पत्र इस अभाव को पूरा करते हुए भौगोलिक विश्लेषण के माध्यम से जनजातीय आहार की प्रकृति, उसके निर्धारक कारकों एवं पोषण-स्तर पर उसके प्रभावों को व्यवस्थित रूप से प्रस्तुत करने का प्रयास करता है। इस अध्ययन से प्राप्त निष्कर्ष न केवल शैक्षणिक दृष्टि से उपयोगी हैं, अपितु नीति-निर्माण की दृष्टि से भी महत्त्वपूर्ण हैं।

2. शोध पत्र के उद्देश्य

प्रस्तुत शोध पत्र के निम्नलिखित प्रमुख उद्देश्य निर्धारित किए गए हैं। पहला उद्देश्य रीवा जिले की अनुसूचित जनजातियों में प्रचलित आहार की प्रकृति एवं खाद्य-विविधता का भौगोलिक दृष्टिकोण से विश्लेषण करना है। दूसरा उद्देश्य जनजातीय आहार को प्रभावित करने वाले भौगोलिक, पर्यावरणीय एवं सामाजिक-सांस्कृतिक कारकों की पहचान करना है। तीसरा उद्देश्य जनजातीय महिलाओं, पुरुषों एवं बच्चों में पोषण ग्रहण की स्थिति का तुलनात्मक एवं स्थानिक विश्लेषण करना है। चौथा उद्देश्य जनजातीय क्षेत्रों में मौसमी खाद्य-उपलब्धता एवं खाद्य-असुरक्षा के भौगोलिक पैटर्न को समझना है। पाँचवाँ उद्देश्य पारंपरिक जनजातीय आहार-पद्धतियों तथा आधुनिक बाज़ार-प्रभाव के कारण उत्पन्न परिवर्तनों का मूल्यांकन करना है। छठा एवं अंतिम उद्देश्य जनजातीय क्षेत्रों में पोषण-सुधार हेतु व्यावहारिक नीतिगत सुझाव प्रस्तुत करना है।

3. शोध पत्र का महत्त्व

3.1 शैक्षणिक एवं ज्ञान-विस्तार की दृष्टि से महत्त्व

प्रस्तुत शोध भूगोल, पोषण विज्ञान, स्वास्थ्य विज्ञान एवं समाजशास्त्र के मध्य एक अंतर्विषयक सेतु का कार्य करता है। जनजातीय आहार-पद्धतियों का स्थानिक एवं भौगोलिक विश्लेषण स्वास्थ्य-भूगोल के अध्ययन-क्षेत्र को समृद्ध करता है। रीवा जिले पर केंद्रित यह अध्ययन बघेलखण्ड क्षेत्र के विशिष्ट भौगोलिक एवं सामाजिक संदर्भ में जनजातीय पोषण को समझने का एक मौलिक प्रयास है। यह अध्ययन भविष्य के शोधार्थियों के लिए संदर्भ-सामग्री का कार्य करेगा।

3.2 सामाजिक महत्त्व

भारतीय संविधान की पाँचवीं अनुसूची के अंतर्गत अनुसूचित जनजातियाँ विशेष संरक्षण की अधिकारी हैं। जनजातीय समाज में पोषण की समस्याएँ केवल स्वास्थ्य की समस्या नहीं हैं, अपितु ये उनकी सामाजिक-आर्थिक असमानता, शैक्षणिक पिछड़ेपन एवं मानवीय गरिमा से जुड़ी हुई हैं। इस शोध के माध्यम से समाज एवं नीति-निर्माताओं का ध्यान जनजातीय आहार-पोषण की उपेक्षित समस्याओं की ओर आकृष्ट करना संभव होगा।

3.3 नीतिगत महत्त्व

इस शोध के निष्कर्ष एवं सुझाव जिला प्रशासन, जनजातीय कल्याण विभाग, ICDS, NITI Aayog एवं जन-स्वास्थ्य विभाग को साक्ष्य-आधारित नीति-निर्माण में सहायता प्रदान कर सकते हैं। इससे पोषण कार्यक्रमों की भौगोलिक प्राथमिकता के निर्धारण में भी सहायता मिलेगी। पोषण अभियान, मध्याह्न भोजन योजना तथा PDS जैसे कार्यक्रमों की प्रभावशीलता बढ़ाने में यह शोध उपयोगी सिद्ध होगा।

3.4 क्षेत्रीय महत्त्व

रीवा जिले की विशिष्ट भौगोलिक एवं पारिस्थितिकीय परिस्थितियाँ — विन्ध्य पठार, सोन नदी घाटी, घने वन-क्षेत्र — जनजातीय जीवन-यापन एवं आहार-पद्धतियों को अन्य क्षेत्रों से भिन्न बनाती हैं। अतः इस क्षेत्र में पोषण की समस्याओं का स्वतंत्र एवं विशिष्ट अध्ययन राष्ट्रीय एवं राज्य स्तरीय नीतियों को स्थानीय संदर्भ में परिष्कृत करने में सहायक होगा।

4. शोध प्रविधि

4.1 शोध-क्षेत्र

प्रस्तुत शोध का अध्ययन-क्षेत्र रीवा जिला है, जो मध्यप्रदेश के उत्तर-पूर्वी भाग में 24°18' से 25°12' उत्तरी अक्षांश तथा 81°2' से 82°18' पूर्वी देशांतर के मध्य स्थित है। जिले का भौगोलिक क्षेत्रफल लगभग 6,314 वर्ग कि.मी. है। जिले में तहसीलें हैं—रीवा, सिरमौर, सेमरिया, त्योंथर, मंगवां, जावा। इनमें से त्योंथर, सिरमौर, जावा एवं सेमरिया तहसीलें जनजातीय जनसंख्या की दृष्टि से सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण हैं।

4.2 शोध-स्वरूप

यह शोध वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक (Descriptive and Analytical) प्रकृति का है। इसमें भौगोलिक, समाजशास्त्रीय एवं पोषण-वैज्ञानिक दृष्टिकोणों का समन्वय करते हुए जनजातीय आहार एवं पोषण की प्रकृति को बहुआयामी दृष्टिकोण से समझने का प्रयास किया गया है।

4.3 आँकड़ा-संकलन

प्राथमिक आँकड़े एकत्रित करने हेतु संरचित साक्षात्कार अनुसूची का उपयोग किया गया। सर्वेक्षण में जनजातीय परिवारों की दैनिक आहार-सूची, भोजन-आवृत्ति, खाद्य-विविधता, कैलोरी एवं प्रोटीन ग्रहण का स्तर, भोजन-सम्बन्धी परंपराएँ एवं वर्जनाएँ तथा खाद्य-सुरक्षा की स्थिति को सम्मिलित किया गया। द्वितीयक आँकड़ों के रूप में जनगणना 2011, NFHS-5 (2019-21), ICMR के पोषण मानक, NIN हैदराबाद की रिपोर्टें, जिला स्वास्थ्य कार्यालय रीवा के प्रतिवेदन तथा जनजातीय कल्याण विभाग मध्यप्रदेश के दस्तावेज़ों का उपयोग किया गया।

4.4 प्रतिदर्श (Sample)

जिले की पाँच जनजातीय-बहुल तहसीलों—त्योंथर, सिरमौर, जावा, सेमरिया एवं मंगवां—से उद्देश्यपूर्ण एवं यादृच्छिक मिश्रित प्रतिदर्श विधि द्वारा कुल 300 जनजातीय परिवारों का चयन किया गया। प्रत्येक तहसील से 60 परिवार सम्मिलित किए गए, जिनमें कोल, गोंड, बैगा एवं खैरवार जनजाति के परिवार प्रतिनिधित्व के सिद्धांत पर शामिल किए गए।

4.5 विश्लेषण-पद्धति

आँकड़ों का विश्लेषण सांख्यिकीय तकनीकों — औसत, प्रतिशत, चि-वर्ग परीक्षण एवं तुलनात्मक विधि — के माध्यम से किया गया। भौगोलिक विश्लेषण में GIS (Geographic Information System) की सहायता से पोषण-स्तर एवं आहार-विविधता के स्थानिक वितरण के मानचित्र तैयार किए गए। पारंपरिक आहार-पद्धतियों को समझने हेतु गुणात्मक (Qualitative) विधि का भी उपयोग किया गया।

5. जनजातियों में आहार एवं पोषण की प्रकृति — भौगोलिक अध्ययन

5.1 रीवा जिले की जनजातियाँ — पृष्ठभूमि

रीवा जिले में कोल, गोंड, बैगा, खैरवार एवं पनिका प्रमुख अनुसूचित जनजातियाँ हैं। 2011 की जनगणना के अनुसार जिले की कुल जनसंख्या में जनजातियों का अनुपात लगभग 13 से 15 प्रतिशत के बीच है। ये जनजातियाँ मुख्यतः जिले के दक्षिणी एवं पूर्वी वन-क्षेत्रों में पाई जाती हैं। इनकी जीविका वनोपज संग्रहण, जीविकोपार्जी कृषि, पशुपालन एवं

अकुशल श्रम पर निर्भर है। जनजातीय परिवारों की वार्षिक आय अत्यंत सीमित होती है, जो उनकी खाद्य-क्रय क्षमता को प्रतिबंधित करती है।

जनजाति	प्रमुख तहसील	आजीविका	आहार की विशेषता
कोल	त्योंथर, सिरमौर, जावा	वनोपज, कृषि	कंद-मूल, कोदो, धान-भात
गोंड	सेमरिया, मंगवां	कृषि, पशुपालन	धान, मक्का, दाल
बैगा	त्योंथर (गहन वन)	बेड़ा खेती, संग्रहण	कोदो-कुटकी, महुआ, साग
खैरवार	जावा, सेमरिया	वनोपज, श्रम	धान, महुआ, मौसमी फल
पनिका	सेमरिया, रीवा	बुनाई, श्रम	गेहूँ, चावल, दालें

स्रोत: जनगणना 2011, जिला जनजातीय कल्याण कार्यालय रीवा एवं क्षेत्रीय सर्वेक्षण (शोधकर्ता, 2023-24)

5.2 जनजातीय आहार की प्रकृति एवं स्वरूप

रीवा जिले की जनजातियों का आहार मुख्यतः अनाज-आधारित है। कोदो-कुटकी, धान, गेहूँ एवं मक्का उनके भोजन के प्रमुख आधार हैं। कोल एवं बैगा जनजाति में महुआ के फूलों का उपयोग न केवल मदिरा-निर्माण में, अपितु खाद्य पदार्थ के रूप में भी किया जाता है। वनोपज — कंद-मूल, पत्तेदार सब्ज़ियाँ, बाँस के कोंपल, करौंदा, आमला, चार-गुठली — मानसून एवं शीत ऋतु में आहार का महत्त्वपूर्ण घटक होते हैं। परंतु गर्मी के महीनों में इन संसाधनों की उपलब्धता अत्यंत सीमित हो जाती है, जिससे मौसमी खाद्य-असुरक्षा उत्पन्न होती है।

दालें एवं प्रोटीन-युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन सप्ताह में औसतन 2 से 3 बार होता है। सर्वेक्षण में पाया गया कि 89 प्रतिशत जनजातीय परिवारों में भोजन में दाल, सब्ज़ी एवं अनाज की मात्रा निर्धारित नहीं होती, अपितु जो उपलब्ध

होता है वह ही खाया जाता है। दुग्ध एवं दुग्ध-उत्पादों का नियमित उपयोग केवल 18 प्रतिशत परिवारों में पाया गया। अंडे एवं मांस का सेवन धार्मिक-सांस्कृतिक वर्जनाओं एवं आर्थिक सीमाओं के कारण बहुत कम है।

5.3 भौगोलिक कारक एवं आहार-पद्धति

रीवा जिले की भौगोलिक विशेषताएँ जनजातीय आहार-पद्धति को कई स्तरों पर प्रभावित करती हैं। विन्ध्य पठार की ऊबड़-खाबड़ भूमि एवं घने वन एक ओर जहाँ कंद-मूल, वनफल एवं जड़ी-बूटियों के रूप में प्राकृतिक खाद्य-स्रोत उपलब्ध कराते हैं, वहीं दूसरी ओर ये ही वन एवं पहाड़ियाँ जनजातीय बस्तियों को बाज़ार, स्वास्थ्य केंद्रों एवं सरकारी वितरण प्रणाली से काटती हैं।

जिले में वार्षिक वर्षा लगभग 1000 से 1200 मिमी के बीच होती है, जो खरीफ कृषि के लिए अनुकूल है। परंतु वर्षा की अनिश्चितता एवं सिंचाई सुविधाओं के अभाव के कारण खाद्यान्न उत्पादन अस्थिर रहता है। सूखे वर्षों में जनजातीय परिवार गंभीर खाद्य-संकट में पड़ जाते हैं। सोन एवं बीहड़ नदी-घाटी के निकटवर्ती क्षेत्रों में भूमि की उपजाऊ स्थिति अपेक्षाकृत बेहतर है, इसलिए वहाँ के परिवारों की खाद्य-सुरक्षा की स्थिति अन्य क्षेत्रों की तुलना में थोड़ी बेहतर पाई गई।

भौगोलिक कारक	आहार पर प्रभाव
वन-आच्छादन	वनोपज (कंद, पत्ते, फल) की उपलब्धता — मौसमी
दुर्गम पहाड़ी भूमि	बाज़ार एवं PDS से दूरी — खाद्य-क्रय में बाधा
वर्षा एवं जलवायु	खरीफ उत्पादन — मौसमी खाद्य-असुरक्षा
सिंचाई का अभाव	एकफसली कृषि — रबी में खाद्यान्न की कमी
नदी घाटी क्षेत्र	अपेक्षाकृत उपजाऊ भूमि — बेहतर खाद्य स्थिति
परिवहन-सुविधा का अभाव	बाज़ार पहुँच कठिन — खाद्य-विविधता सीमित

स्रोत: क्षेत्रीय सर्वेक्षण एवं शोधकर्ता द्वारा विश्लेषण

5.4 पोषण-स्तर का तुलनात्मक विश्लेषण

क्षेत्रीय सर्वेक्षण एवं NFHS-5 के आँकड़ों के तुलनात्मक विश्लेषण से स्पष्ट होता है कि रीवा जिले के जनजातीय क्षेत्रों में पोषण की स्थिति राज्य एवं राष्ट्रीय औसत से काफी पीछे है। प्रतिदिन कैलोरी ग्रहण ICMR के निर्धारित मानक 2100 किलोकैलोरी के विपरीत जनजातीय परिवारों में औसतन केवल 1480 किलोकैलोरी पाया गया। प्रोटीन ग्रहण का स्तर भी 55 ग्राम प्रतिदिन के मानक की तुलना में मात्र 28 ग्राम प्रतिदिन है।

पोषण संकेतक	जनजातीय क्षेत्र — रीवा	म.प्र. औसत	राष्ट्रीय औसत / मानक
प्रतिदिन कैलोरी ग्रहण (Kcal)	1,480	1,820	2,100 (ICMR मानक)
प्रतिदिन प्रोटीन (ग्राम)	28	38	55 (ICMR मानक)
ठिगनापन — 5 वर्ष से कम (%)	48.2%	42.0%	35.5% (NFHS-5)
दुबलापन — 5 वर्ष से कम (%)	31.6%	25.8%	19.3% (NFHS-5)
अल्पभार — 5 वर्ष से कम (%)	52.4%	42.8%	32.1% (NFHS-5)
एनीमिया — महिलाएँ (%)	68.5%	54.6%	57.0% (NFHS-5)
एनीमिया — बच्चे (%)	71.2%	67.0%	67.1% (NFHS-5)

स्रोत: NFHS-5 (2019-21), ICMR एवं क्षेत्रीय सर्वेक्षण (शोधकर्ता, 2023-24)

5.5 खाद्य-विविधता एवं आहार-असंतुलन

सर्वेक्षण में खाद्य-विविधता स्कोर (Dietary Diversity Score — DDS) की गणना की गई। यह पाया गया कि जनजातीय परिवारों में औसत DDS 3.2 है, जबकि सुपोषण के लिए न्यूनतम 5 खाद्य समूहों का सेवन आवश्यक माना जाता है। अधिकांश परिवारों का आहार केवल अनाज, साग एवं कभी-कभी दाल तक सीमित है। फल, दुग्ध, अंडे एवं मांस जैसे पोषक खाद्य समूहों का नियमित समावेश नगण्य है।

पारंपरिक जनजातीय आहार में कोदो-कुटकी, रागी, ज्वार एवं विभिन्न प्रकार की वन-सब्ज़ियाँ सम्मिलित थीं, जो वास्तव में पोषण-समृद्ध थीं। परंतु आधुनिक बाज़ार के प्रभाव से जनजातीय युवाओं में सफेद चावल, मैदे के उत्पाद एवं अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन बढ़ा है। यह परिवर्तन पोषण की दृष्टि से नकारात्मक है, क्योंकि इससे आहार में सूक्ष्म-पोषक तत्त्वों की कमी और बढ़ गई है।

5.6 महिला एवं बाल पोषण की स्थिति

जनजातीय समाज में महिलाओं की पोषण-स्थिति विशेष रूप से चिंताजनक है। सर्वेक्षण में पाया गया कि 68.5 प्रतिशत जनजातीय महिलाओं में आयरन की कमी (एनीमिया) है। गर्भवती एवं धात्री महिलाओं में अतिरिक्त पोषण की न तो जानकारी है, न ही उनकी पहुँच सरकारी पूरक पोषण कार्यक्रमों तक पर्याप्त रूप से है। जनजातीय समाज में परिवार में महिलाएँ अंतिम भोजन करती हैं — यह परंपरा उनके पोषण को और कमज़ोर बनाती है।

5 वर्ष से कम आयु के बच्चों में ठिगनापन (48.2%), दुबलापन (31.6%) एवं अल्पभार (52.4%) की दरें यह सिद्ध करती हैं कि जनजातीय परिवारों में बाल-पोषण संकट गंभीर है। 15 से 18 वर्ष आयु की किशोरी बालिकाओं में 62 प्रतिशत का BMI सामान्य से कम पाया गया। प्रारंभिक विवाह एवं किशोरावस्था में गर्भावस्था की परंपरा से किशोरी पोषण की स्थिति और अधिक गंभीर बन जाती है।

5.7 तहसीलवार पोषण की स्थिति — भौगोलिक विभिन्नता

रीवा जिले की विभिन्न तहसीलों में जनजातीय पोषण-स्तर में उल्लेखनीय भिन्नता पाई गई। यह भिन्नता मुख्यतः उन तहसीलों की भौगोलिक स्थिति, वन-आच्छादन, बाज़ार से दूरी एवं परिवहन-सुविधा की उपलब्धता पर निर्भर करती है। त्योंथर तहसील, जो विन्ध्य की पहाड़ियों के बीच स्थित एवं अत्यंत दुर्गम है, में कुपोषण की दर सर्वाधिक पाई गई। इसके विपरीत, मंगवां तहसील जहाँ परिवहन-सुविधा अपेक्षाकृत बेहतर है, वहाँ पोषण की स्थिति थोड़ी बेहतर है।

तहसील	परिवार (सर्वेक्षण)	DDS औसत	कुपोषण दर (%)	एनीमिया (महिला, %)
त्योंथर	60	2.8	56.3%	74.2%

सिरमौर	60	3.0	51.8%	69.5%
जावा	60	3.2	49.2%	67.8%
सेमरिया	60	3.5	43.6%	65.1%
मंगवां	60	3.6	38.4%	63.0%
औसत	300	3.2	47.9%	67.9%

स्रोत: क्षेत्रीय सर्वेक्षण (शोधकर्ता, 2023-24) — DDS: Dietary Diversity Score

5.8 सरकारी पोषण कार्यक्रमों की पहुँच एवं प्रभाव

रीवा जिले में ICDS के अंतर्गत आँगनवाड़ी केंद्र, मध्याह्न भोजन योजना, पोषण अभियान (POSHAN Abhiyaan) तथा सार्वजनिक वितरण प्रणाली (PDS) जैसे कार्यक्रम संचालित हैं। परंतु सर्वेक्षण में पाया गया कि जनजातीय बस्तियों तक इन कार्यक्रमों की पहुँच अत्यंत सीमित एवं अनियमित है। दुर्गम वन-क्षेत्रों में स्थित बस्तियों में 35 से 40 प्रतिशत परिवार नियमित रूप से आँगनवाड़ी सेवाओं का लाभ नहीं उठा पाते। PDS के माध्यम से वितरित राशन में दाल एवं तेल की मात्रा अपर्याप्त है तथा आपूर्ति प्रायः अनियमित रहती है।

योजना / कार्यक्रम	लाभ पाने वाले जनजातीय परिवार (%)	प्रमुख समस्याएँ
ICDS / आँगनवाड़ी	65%	दूरी, अनियमित सेवा, जागरूकता की कमी
मध्याह्न भोजन योजना	72%	गुणवत्ता का प्रश्न, उपस्थिति की समस्या
सार्वजनिक वितरण प्रणाली	78%	अनियमित आपूर्ति, सीमित खाद्य-विविधता
पोषण अभियान	48%	सीमित पहुँच, भाषाई बाधा

जननी सुरक्षा योजना	55%	संस्थागत प्रसव की कम दर
महिला एवं शिशु पोषण कार्यक्रम	42%	दुर्गम क्षेत्रों में स्वास्थ्यकर्मी का अभाव

स्रोत: क्षेत्रीय सर्वेक्षण एवं जिला कार्यक्रम अधिकारी कार्यालय, महिला एवं बाल विकास, रीवा

5.9 जनजातीय आहार में परिवर्तन — पारंपरिकता बनाम आधुनिकता

पिछले दो दशकों में जनजातीय समाज के आहार-स्वरूप में उल्लेखनीय परिवर्तन देखा गया है। एक ओर जहाँ बाज़ार की पहुँच, शिक्षा एवं संचार के विस्तार से जनजातीय युवाओं की खाद्य-प्राथमिकताएँ बदल रही हैं, वहीं पारंपरिक एवं पोषण-समृद्ध खाद्य पदार्थों का उपयोग घट रहा है। कोदो-कुटकी, रागी एवं वन-साग जैसे पोषण-समृद्ध पारंपरिक खाद्य की जगह सफेद चावल, मैदा एवं नमकीन-बिस्किट जैसे अल्प-पोषक उत्पाद ले रहे हैं। यह आहार-संक्रमण (Dietary Transition) जनजातीय पोषण के लिए एक नई चुनौती बन रही है।

6. निष्कर्ष एवं सुझाव

प्रस्तुत शोध के समस्त निष्कर्ष यह स्पष्ट करते हैं कि रीवा जिले की अनुसूचित जनजातियों में आहार की प्रकृति एकरस, पोषण-असंतुलित एवं मौसमी अनिश्चितता से ग्रस्त है। भौगोलिक दुर्गमता, आर्थिक कमज़ोरी, सांस्कृतिक परंपराएँ एवं बाज़ार तथा सरकारी सेवाओं की सीमित पहुँच — ये सभी कारक मिलकर जनजातीय पोषण-संकट को जटिल बनाते हैं। त्योंथर एवं सिरमौर जैसी भौगोलिक रूप से अलग-थलग तहसीलों में स्थिति सर्वाधिक गंभीर है।

इस गंभीर स्थिति के निराकरण हेतु निम्नलिखित सुझाव प्रस्तावित किए जाते हैं। सर्वप्रथम, दुर्गम जनजातीय क्षेत्रों में मोबाइल स्वास्थ्य एवं पोषण इकाइयाँ नियमित रूप से भेजी जाएँ। आँगनवाड़ी केंद्रों को जनजातीय बस्तियों के अत्यंत निकट स्थानांतरित किया जाए एवं उनमें प्रशिक्षित कर्मचारियों की नियमित उपस्थिति सुनिश्चित की जाए। PDS के अंतर्गत दाल, तेल एवं पोषक तत्त्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों का नियमित वितरण किया जाए। कोदो-कुटकी, रागी जैसी पारंपरिक पोषण-समृद्ध फसलों को MSP के अंतर्गत लाते हुए जनजातीय किसानों को इनके उत्पादन हेतु प्रोत्साहित किया जाए। जनजातीय महिलाओं को स्थानीय बोली-भाषा में पोषण-शिक्षा प्रदान की जाए। वन-अधिकार

अधिनियम 2006 का प्रभावी क्रियान्वयन सुनिश्चित करते हुए जनजातियों की वनोपज पर अधिकार एवं आजीविका को सुरक्षित किया जाए।

संदर्भ (References)

1. अग्रवाल, ए.के. एवं मिश्रा, एस. (2018). मध्यप्रदेश में जनजातीय स्वास्थ्य एवं पोषण। भारतीय सामाजिक विज्ञान समीक्षा, 12(3), 45-62।
2. कुमार, आर. एवं वर्मा, के. (2020). जनजातियों में आहार-विविधता एवं पोषण-स्तर: एक भौगोलिक विश्लेषण। भूगोल पत्रिका, 28(2), 112-128।
3. जनगणना भारत (2011). मध्यप्रदेश जनगणना प्रतिवेदन। नई दिल्ली: भारतीय जनगणना महानिदेशक।
4. तिवारी, एस. एवं सिंह, प्र. (2019). बघेलखण्ड की जनजातियाँ: सामाजिक-आर्थिक जीवन एवं आहार। विन्ध्य शोध-पत्रिका, 6(1), 23-40।
5. नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे (NFHS-5) (2021). मध्यप्रदेश तथ्य-पत्रक। मुम्बई: IIPS।
6. पाण्डेय, बी.एन. (2015). भारत में जनजातीय भूगोल। इलाहाबाद: शारदा पुस्तक भवन।
7. भारत सरकार (2018). POSHAN Abhiyaan: राष्ट्रीय पोषण मिशन — दिशा-निर्देश। महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, नई दिल्ली।
8. मिश्रा, आर.के. (2017). रीवा जिले की जनजातियाँ: इतिहास, संस्कृति एवं विकास। रीवा: अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय प्रकाशन।
9. यादव, डी. एवं त्रिपाठी, एन. (2022). विन्ध्य क्षेत्र में खाद्य सुरक्षा एवं जनजातीय पोषण। जर्नल ऑफ रूरल स्टडीज, 15(4), 78-95।
10. शर्मा, एम.एल. (2016). आदिवासी भारत की पोषण एवं आहार समस्याएँ। नई दिल्ली: ओरिएंट ब्लैकस्वान।
11. श्रीवास्तव, डी. एवं गुप्ता, पी. (2021). मध्यप्रदेश के जनजातीय जिलों में आहार-परिवर्तन एवं पोषण। सामाजिक भूगोल शोध-पत्रिका, 9(2), 55-71।
12. Directorate of Tribal Welfare, MP (2022). Annual Report 2021-22. Bhopal: Government of Madhya Pradesh.

13. National Nutrition Monitoring Bureau, NIN (2012). Diet and Nutritional Status of Tribal Population and Rural Population. Hyderabad: ICMR.
14. Ramachandran, P. (2013). Food and Nutrition Security: Challenges in the New Millennium. Indian Journal of Medical Research, 138(3), 373-382.
15. Vijayaraghavan, K. & Brahmam, G.N.V. (2019). Nutrition Status in India's Scheduled Tribes. Indian Journal of Community Medicine, 44(1), 8-14.
16. WHO (2020). Malnutrition Fact Sheet. World Health Organization, Geneva. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition