

राजगौंड जनजाति का भोजन प्रतिरूप

विश्वीय जनजाति के भोजन प्रतिरूप का अध्ययन

* डॉ. नरेन्द्र सिंह राजपूत, ** डॉ. बी.एस. राजपूत,

मध्यप्रदेश के पर्वतीय वन्य क्षेत्रों में अनेक ऐसे आदिवासी समूह निवास करते हैं जो कि मानव सभ्यता के विकास की दृष्टि से प्रारंभिक सोपानों से आगे नहीं बढ़ पाये हैं। वर्तमान में मध्यप्रदेश राज्य में लगभग सवा करोड़ आदिवासी रहते हैं। जो 1991 की जनगणनानुसार राज्य की कुल जनसंख्या के 27.5 प्रतिशत है। मध्यप्रदेश आदिवासी बाहुल्य राज्य है। इसके कारण यहाँ पर्वतीय एवं वन क्षेत्र की अधिकता है। आदिवासियों का मूल निवास तथा भोजन प्राप्त क्षेत्र वन रहे हैं। आदिवासी जनसंख्या वन संसाधनों पर निर्भर रहती है। वन विनाश तथा वनोपजों के उपभोग पर प्रतिबंध लगने से वनों में आवासित आदिवासियों में भोजन तथा स्वास्थ्य से सम्बन्धित अनेक समस्याओं ने जन्म लिया है। वनों से प्राप्त कन्दमूलफल एवं जड़ी-बूटियों के सेवन से आदिवासी शारीरिक रूप से स्वस्थ रहते हैं। वनों से प्राप्त प्राथमिक एवं गौण उपजों के उपयोग से उनकी आर्थिक स्थिति सुदृढ़ होती है तथा एक विशिष्ट सामाजिक परिवेश विकसित होता है।

वन संसाधनों का आदिवासियों के भोजन प्रतिरूप पर प्रभाव आंकलित करने के लिये पन्ना जिला के आदिवासी ग्राम रमपुरा को प्रतीक अध्ययन के रूप में चुना गया है। रमपुरा ग्राम पन्ना जिला की पन्ना तहसील में भौण्डेर रेन्ज पर स्थित है। ग्राम का कुल क्षेत्रफल 9.51 हेक्टेयर तथा कुल जनसंख्या 78 व्यक्ति है, जो शतप्रतिशत आदिवासी हैं। रमपुरा पूर्णतः आदिवासी ग्राम होने के कारण यहाँ के वन संसाधन ही आदिवासियों के भोजन तथा आर्थिकी का आधार हैं। इस ग्राम में राजगौंड आदिवासी निवास करते हैं। ये आदिवासी वनों से प्राप्त प्राथमिक एवं गौण उपजों का उपभोग भोजन तथा आर्थिक क्रियाओं को संचालित करने में करते हैं।

ग्राम रमपुरा में आवासित आदिवासी वनों पर आधारित तीन प्रकार के कार्य सम्पादित करते हैं— i) ग्यक— वन से सम्बन्धित व्यवसाय, n) जक वनों में कृषि कार्य करना तथा r) हल जक वनों के अन्दर जानवरों का शिकार करना। कृषि कार्य में प्रयुक्त औजार भी वनों से प्राप्त खैर की लकड़ी से बने होते हैं। आदिवासी लकड़ी के तीर में धतूरे का दूध लगाकर शिकार करते हैं। ये घने वनों में शिकार की खोज बड़ी चतुराई से कर लेते हैं। वर्तमान में वनों की कटाई के कारण ग्राम के आदिवासी शिकार करने में कठिनाई अनुभव कर रहे हैं। ग्राम के कुछ आदिवासी मैदानी क्षेत्रों पालतू जानवरों को चराई करने के लिये लाते हैं। कुछ लोग जंगली जड़ी-बूटियों को एकत्र करके मैदानी क्षेत्रों के गावों में बैचते हैं।

आदिवासी भोजन तथा भोजन प्रतिरूप :

प्रतीक अध्ययन हेतु चयनित ग्राम रमपुरा के आदिवासी मुख्यतः वन क्षेत्रों से भोजन प्राप्त करते हैं। वनों से इन्हें कन्दमूल—फल सब्जियों तथा शराब बनाने के लिये महुआ बर्षभर उपलब्ध होता है। जंगली जानवर पक्षी तथा नदियों से प्राप्त मछलियों का उपभोग भी भोजन के लिये करते हैं। भोज्य पदार्थों के उपयोग की दृष्टि से ग्राम में आवासित आदिवासियों को यदि भारत सरकार द्वारा निर्धारित मानक से तुलना करे तो उनके द्वारा प्रयुक्त सभी खाद्यान्नों की मात्रा अत्यल्प है। निम्नलिखित सारणी में ग्राम रमपुरा के आदिवासियों द्वारा प्रयुक्त विभिन्न खाद्य पदार्थों की अनुशंसित मात्रा से तुलना की गयी है—

उपर्युक्त सारणी से स्पष्ट है कि ग्राम रमपुरा में आदिवासियों द्वारा प्रति व्यक्ति प्रतिदिन उपभोग केवल चावल तथा कोदो का अपेक्षित मात्रा से अधिक किया जाता है। जबकि अन्य भोज्य पदार्थों का उपभोग अपेक्षित मात्रा से बहुत कम करते हैं। वनों से प्राप्त कन्दमूलफल भी अपेक्षित मात्रा से — 65% कम प्रयुक्त होते हैं जिसका कारण वनों से कन्दमूल फलों का निरंतर समाप्त होना है।

वन संसाधन एवं पोषण स्तर :

ग्राम रमपुरा के आदिवासियों का पोषण स्तर वनोपजों तथा कृषि उपजों से प्रभावित है। लेकिन शासकीय नियमों के कारण अब आदिवासी वनोपजें एकत्र नहीं करते हैं। वनोपजों को एकत्र करने का कार्य व्यापारियों तथा ठेकेदारों के हाथ में है। जंगली जानवरों के शिकार पर पूर्ण प्रतिबंध है। वनोपजों का उपभोग नहीं कर पाने के कारण आदिवासियों का पोषण स्तर निरंतर गिर रहा है। शासन की आदिवासी विकास की योजनाओं से उनके पोषण स्तर तथा स्वास्थ्य में कोई सुधार नहीं हो पाया है। यही कारण है कि प्रतिदश ग्राम रमपुरा के आदिवासियों का पोषण स्तर निम्न है। 50 वर्ष पहले आदिवासी वनों से प्राप्त महुआ चिरोजी शहर कन्दमूल फल आदि जंगली उपजों का उपभोग भोजन के रूप में करते थे। वर्तमान समय में भोज्य पदार्थों की अपर्याप्तता के कारण उनके भोजन में पोषक तत्वों की कमी है, जो कुपोषण की स्थिति का परिचायक है। निम्नलिखित सारणी में ग्राम रमपुरा में अनुशंसित पोषक तत्व तथा उपभोग किये गये पोषक तत्वों की मात्रा प्रतिदिन प्रतिव्यक्ति दर्शायी गयी है—

उपर्युक्त सारणी से स्पष्ट है कि ग्राम रमपुरा में आदिवासियों के भोजन में पोषक तत्वों में आयरन तथा विटामिन

* अतिथि विद्वान भूगोल, शासकीय महाविद्यालय अमानगंज, जिला-पन्ना

** प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष, भूगोल विभाग, शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय टीकमगढ़.

बी-2 को छोड़कर शेष सभी पोषक तत्व अपेक्षित मात्रा से कम उपभोग किये जाते हैं। ग्राम के 10 प्रतिशत परिवार ऐसे हैं जो स्वीकृत सामान्यस्तर के अहार को प्राप्त करते हैं। शेष 90 प्रतिशत परिवारों में अहार की अपूर्णता से कुपोषण का विस्तार हो रहा है।

ग्राम रमपुरा के आदिवासियों के भोजन में पोषक तत्वों का उपभोग बहुत कम है। अतः इस ग्राम के 30 प्रतिशत बच्चों का स्वास्थ्य सामान्य पाया जाता है तथा शेष 70 प्रतिशत बच्चे कुपोषण जनित अनेक बीमारियों से ग्रहित हैं। ग्रामवासियों का प्रमुख भोज्य मक्का तथा कोदों है। दालों का भोजन में प्रायः अभाव है। कन्दमूल तथा मौसमी फलों का उपयोग भी कम किया जाता है। भोजन में बसा का अनुपात कम है। दूध का

उपयोग अत्यल्प मात्रा में होता है। भोजन में प्रोटीन 15 से 20 प्रतिशत कम प्रयुक्त होते हैं, जिससे शारीरिक वृद्धि तथा वजन कम पाया जाता है। 2 प्रतिशत लोग आँखों के रोग से ग्रहित हैं। ग्रामवासी पहले वनोपजों तथा वनों में रहने वाले जीवों से अपना जीवन-यापन करते थे। बीमार पड़ने पर जंगली जड़ी-बूटियों से अपना इलाज कर लेते थे, तथा रोग प्रतिरोधक शक्ति भी अधिक थी जिसके कारण बीमार भी कम होते थे। लेकिन वन विनाश तथा जंगली जीवों की कमी से ग्रामवासी कृषक तथा कृषि श्रमिक के रूप में जीवन यापन कर रहे हैं। पशुपालन का कार्य भी सीमित होता जा रहा है। परिणामस्वरूप अनेक अहार तथा पोषण जनित समस्याओं से ग्रहित हैं।

सारणी क.- 01

ग्राम रमपुरा में प्रतिव्यक्ति प्रतिदिन भोज्य पदार्थों का उपयोग

[kk] inkFkZ	vuqkfl r ek=k	mi Hkkx dh x; h vkf r ek=k	vuqkfl r ek=k l s fopyu i fr'kr ek
चावल तथा कोदों	400 ग्राम	500 ग्राम	+ 21.41
दालें	70 ग्राम	10 ग्राम	- 85.71
आलू	75 ग्राम	40 ग्राम	- 46.67
प्याज	75 ग्राम	20 ग्राम	- 73.33
हरी सब्जियाँ	100 ग्राम	80 ग्राम	- 20.00
गुड़	30 ग्राम	15 ग्राम	- 50.00
मांस-मछली	30 ग्राम	10 ग्राम	- 66.66
कन्दमूल फल	86 ग्राम	40 ग्राम	- 65.00

सारणी क.- 02

ग्राम रमपुरा में पोषण स्तर विश्लेषण

i kkd rRo	vuqkfl r i kkd bdkbZ	vkf r mi Hkkx dh ek=k	vuqkfl r ek=k l s i fr'kr fopyu
1	2	3	4
कैलोरी	2400 कैलोरी	2238	- 6.75
प्रोटीन	- 55 ग्राम	40	- 27.27
कैल्शियम	400 मिलीग्राम	260	- 35.00
आयरन	20 मिलीग्राम	22	+ 10.00
विटामिन-ए	2500 यू.जी	1300	- 48.00
विटामिन बी-2	- 1.32 मिलीग्राम	1.33	+ 8.00
विटामिन-सी	50 मिलीग्राम	18.40	- 96.32
बसा	50 मिलीग्राम	8.00	- 84.00
कार्बोहाइड्रेट	550 मिलीग्राम	240.00	- 56.36