IJCRT.ORG ISSN : 2320-2882

INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

सरगुजा जिले की अनुसूचित जनजातियों में कैलोरी एवं प्रोटीन उपभोग का क्षेत्रीय प्रतिरूप : एक भौगोलिक अध्ययन

डॉ. अरूणा कुजूर

पूर्व सहा. प्रा. (भूगोल), होली क्रॉस वीमेंस कॉलेज अंबिकापुर (छ.ग.)

शोध सारांश –

मानव जीवन के संरक्षण एवं विकास के लिए संतुलित आहार अत्यंत आवश्यक है। संतुलित आहार में पर्याप्त मात्रा में ऊर्जा, प्रोटीन, वसा, विटामिन तथा खनिज तत्वों का समावेश होता है। इनमें कैलोरी एवं प्रोटीन विशेष महत्व रखते हैं। कैलोरी एवं प्रोटीन मानव शरीर की ऊर्जा आवश्यकताओं तथा शारीरिक विकास के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण पोषक तत्व हैं। इनकी पर्याप्त उपलब्धता किसी भी समुदाय के स्वास्थ्य एवं पोषणीय स्तर का प्रमुख संकेतक मानी जाती है। अनुसूचित जनजातियाँ प्रायः दुर्गम पठारी तथा पहाड़ी क्षेत्रों में निवास करती हैं, जिसके कारण उनके खाद्य–उपभोग एवं पोषण स्तर में विविधताएँ देखने को मिलती हैं। प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य सरगुजा जिले की अनुसूचित जनजातियों में कैलोरी एवं प्रोटीन उपभोग के क्षेत्रीय प्रतिरूप का विश्लेषण करना है। अध्ययन प्राथमिक आंकड़ों पर आधारित है, जिन्हें चयनित जनजातीय परिवारों से सर्वेक्षण एवं साक्षात्कार अनुसूची के माध्यम से संकलित किया गया। अध्ययन से ज्ञात हुआ कि विभिन्न क्षेत्रों एवं जनजातीय समुदायों के मध्य कैलोरी एवं प्रोटीन उपभोग में उल्लेखनीय भिन्नताएँ विद्यमान हैं। अधिकांश परिवारों का औसत उपभोग अनुशंसित मानकों से कम पाया गया, जिससे पोषणीय असमानताओं की स्थिति स्पष्ट होती है। अध्ययन क्षेत्र में आय स्तर, खाद्य उपलब्धता, कृषि उत्पादन, शिक्षा तथा भौगोलिक परिस्थितियाँ कैलोरी एवं प्रोटीन उपभोग को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारक पाए गए। अतः यह अध्ययन जनजातीय क्षेत्रों की पोषणीय स्थिति को समझने तथा पोषण सुधार संबंधी योजनाओं के निर्माण हेतु उपयोगी आधार प्रदान करेगा।

भूमिका –

पोषण मानव स्वास्थ्य, कार्यक्षमता एवं जीवन गुणवत्ता का एक महत्वपूर्ण निर्धारक है। संतुलित आहार में ऊर्जा, प्रोटीन, वसा, विटामिन तथा खनिज तत्वों का समुचित समावेश आवश्यक होता है। इनमें कैलोरी शरीर को दैनिक क्रियाकलापों के लिए ऊर्जा प्रदान करती है, जबकि प्रोटीन शारीरिक वृद्धि, ऊतकों के निर्माण एवं मरम्मत तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए किसी भी समुदाय की पोषणीय स्थिति का आकलन कैलोरी एवं प्रोटीन उपभोग के आधार पर किया जा सकता है। छत्तीसगढ़ राज्य का सरगुजा जिला जनजातीय बहुल क्षेत्र है, जहाँ उरांव, कोरवा, पहाड़ी कोरवा, बिरहोर एवं अन्य जनजातीय समुदाय निवास करते हैं। जिले की भौतिक संरचना, वन संसाधन, कृषि व्यवस्था तथा सामाजिक–आर्थिक परिस्थितियाँ जनजातीय समुदायों के खाद्य उपभोग प्रतिरूप को प्रभावित करती हैं। यद्यपि शासन द्वारा विभिन्न पोषण एवं खाद्य सुरक्षा योजनाएँ संचालित की जा रही हैं, तथापि क्षेत्रीय स्तर पर पोषणीय असमानताएँ अभी भी विद्यमान हैं। इसी परिप्रेक्ष्य में प्रस्तुत अध्ययन सरगुजा जिले की अनुसूचित जनजातियों में कैलोरी एवं प्रोटीन उपभोग के क्षेत्रीय प्रतिरूप का विश्लेषण करता है। यह अध्ययन जनजातीय क्षेत्रों में

पोषणीय स्थिति के भौगोलिक आयामों को स्पष्ट करने के साथ–साथ पोषण सुधार संबंधी योजनाओं एवं कार्यक्रमों के लिए उपयोगी आधार प्रदान करेगा।

अध्ययन क्षेत्र–

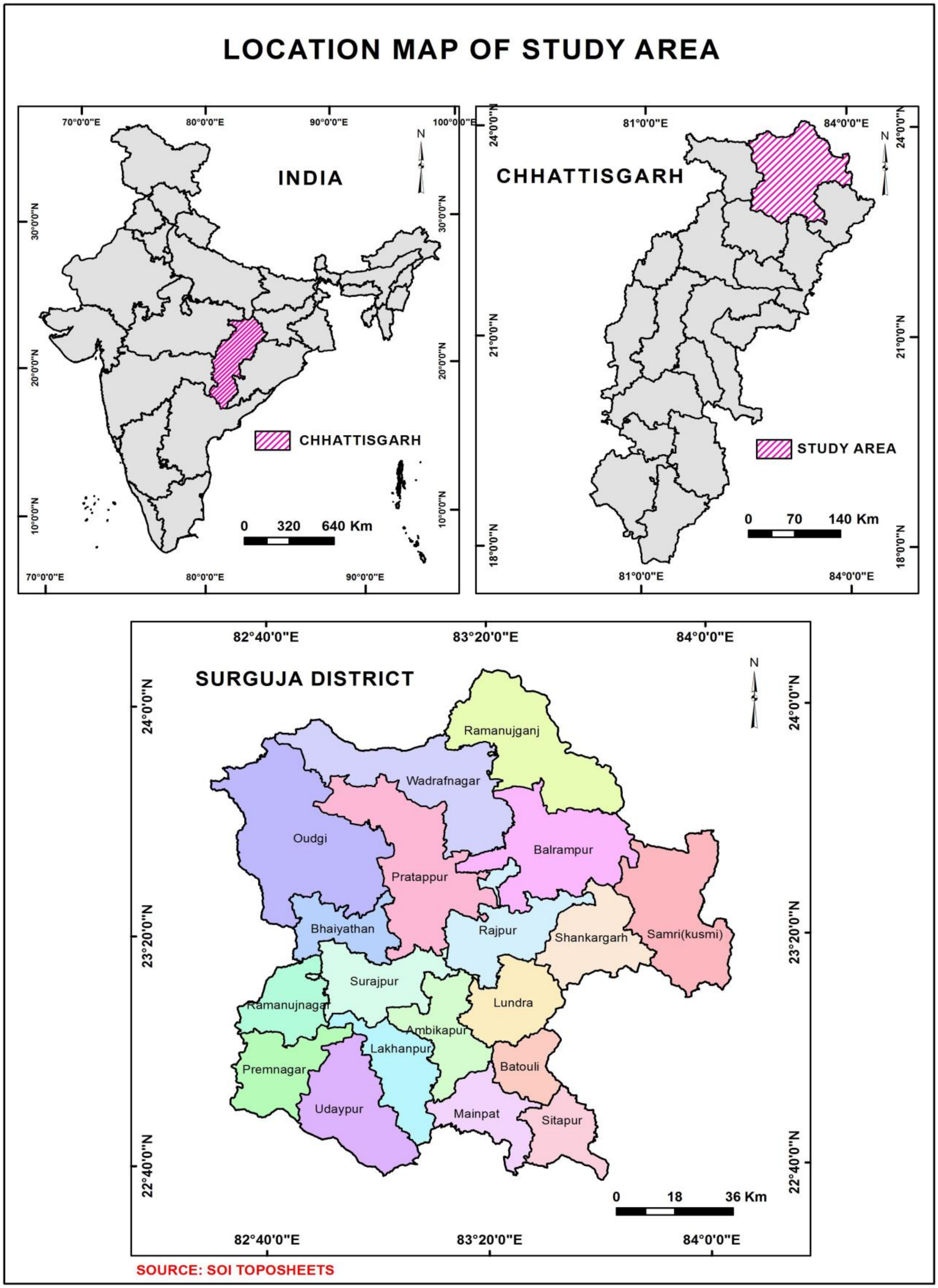
अध्ययन क्षेत्र छत्तीसगढ़ राज्य के उत्तर पूर्वी भाग में स्थित अविभाजित सरगुजा जिला पर्वत श्रृंखलाओं से घिरा हुआ है। जिसका विस्तार 23° 04′ 25″ उत्तरी अक्षांश से 24° 06′ 17″ उत्तरी अक्षांश तथा 81° 32′ 40″ पूर्वी देशांतर से 84° 04′ 40″ पूर्वी देशांतर के मध्य है। यह क्षेत्र पठारी, वनाच्छादित एवं कृषि प्रधान है। जिले की जलवायु उष्णकटिबंधीय मानसूनी प्रकार की है तथा अधिकांश कृषि वर्षा पर निर्भर करती है। इसका कुल क्षेत्रफल 15,771.75 वर्ग किलोमीटर है जन जिसके 8645.7 वर्ग किलोमीटर क्षेत्रफल पर वनों का विस्तार है। यह अनुसूचित जनजाति बाहुल्य क्षेत्र है। यहाँ कई प्रकार के जनजातीय समुदाय दुर्गम पहाड़ी क्षेत्रों में प्रकृति के सान्निध्य में अपना जीवन यापन कर रहे हैं। यहाँ गोड़, उराँव, कमार, कोरवा, पहाड़ी कोरवा, पंडो, कोड़ाकू, नगेशिया, बिरहोर, माँझी, मझवार, खैरवार, खिरवार, चेरवा, अगरिया, बैगा आदि जनजातियाँ निवास करती हैं। इस जिले में गोंड जनजाति की जनसंख्या सर्वाधिक है। 2011 की जनगणना के अनुसार सरगुजा जिले की कुल जनसंख्या 2,359,886 है जिसमें पुरुष 1,193,129 एवं महिलाएं 1,66,757 हैं जिले में जनसंख्या घनत्व 150 व्यक्ति प्रति वर्ग किलोमीटर है। कुल जनसंख्या में अनुसूचित जनजातियों का 55.11 प्रतिशत है। जिले की 89.71 प्रतिशत जनसंख्या ग्रामों में एवं 10.29 प्रतिशत जनसंख्या नगरों में निवास करती है। जिले में औसत साक्षरता 60 प्रतिशत है पुरुषों में औसत साक्षरता 69.53 प्रतिशत एवं स्त्रियों में 50.32 प्रतिशत है।

अध्ययन के उद्देश्य –

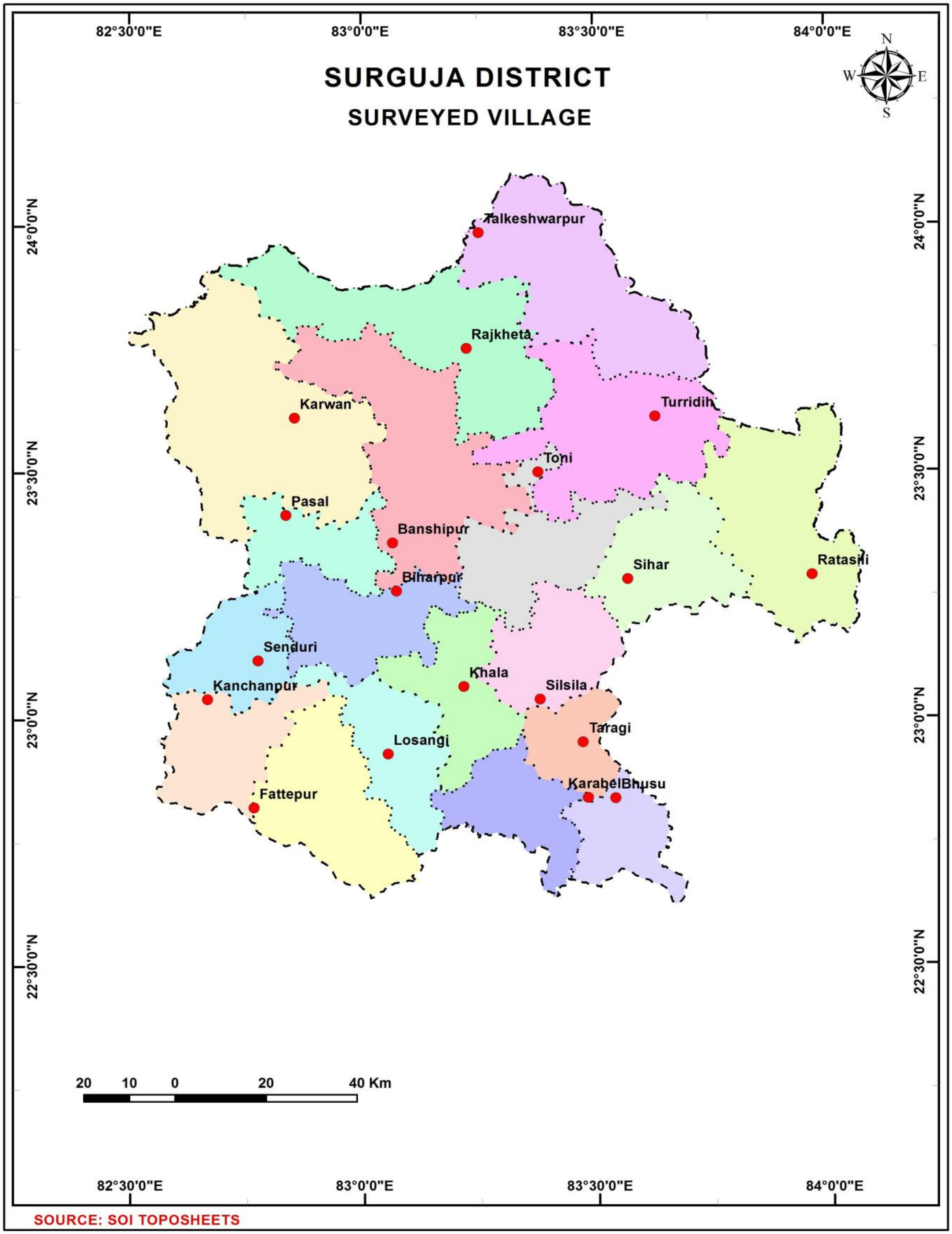
1. चयनित ग्रामों में अनुसूचित जनजातियों में कैलोरी एवं प्रोटीन उपभोग स्तर का अध्ययन करना।
2. चयनित ग्रामों में कैलोरी एवं प्रोटीन उपभोग की क्षेत्रीय भिन्नताओं का विश्लेषण करना।
3. चयनित ग्रामों में कैलोरी एवं प्रोटीन सेवन की तुलना अनुशंसित मानकों के आधार पर करना।

आंकड़ों के स्त्रोत –

प्रस्तुत अध्ययन सरगुजा जिले के चयनित ग्रामों में जनजातियों में कैलोरी एवं प्रोटीन उपभोग की क्षेत्रीय भिन्नताओं का भौगोलिक विश्लेषण करना है। अध्ययन में प्राथमिक एवं द्वितीयक दोनों प्रकार के आंकड़ों का उपयोग किया गया। प्राथमिक आंकड़ों का संकलन क्षेत्रीय सर्वेक्षण के माध्यम से किया गया, जिसके अंतर्गत चयनित जनजातीय ग्रामों में परिवारों से संरचित प्रश्नावली एवं साक्षात्कार द्वारा जानकारी प्राप्त की गई। द्वितीयक आंकड़े भारत की जनगणना रिपोर्ट 2011 एवं जिला सांख्यिकीय पुस्तिका सरगुजा 2011 से प्राप्त किए गए। सरगुजा जिला 19 विकासखण्डों में विभक्त है। अतः अध्ययन संबंधी प्राथमिक आंकड़ों के संकलन के लिये सर्वप्रथम प्रत्येक विकासखण्ड से एक–एक गाँव सोद्देश्य निर्दशन विधि द्वारा चयनित किया गया चूंकि अध्ययन अनुसूचित जनजातियों पर आधारित है अतः ऐसे ग्रामों को लिया गया जिसमें अनुसूचित जनजातियों की जनसंख्या 60 प्रतिशत से अधिक है। तत्पश्चात् जिला जनसांख्यिकीय प्रोफाइल जनगणना वर्ष 2011 के आधार पर प्रत्येक गांव की जनसंख्या से 20 प्रतिशत जनसंख्या को अध्ययन के लिये चुना गया। इस प्रकार 887 परिवार चयनित हुये जिनका अध्ययन करने के लिये साक्षात्कार अनुसूची प्रयुक्त की गई।


LOCATION MAP OF STUDY AREA
INDIA
CHHATTISGARH
0 320 640 Km
CHHATTISGARH
STUDY AREA
0 70 140 Km
SURGUJA DISTRICT
Ramanujganj
Wadrafnagar
Oudgi
Balrampur
Pratappur
Samri(kusmi)
Bhaiyathan
Rajpur
Shankargarh
Surajpur
Ramanujnagar
Lundra
Ambikapur
Lakhanpur
Premnagar
Batouli
Udaypur
Mainpat
Sitapur
0 18 36 Km
SOURCE: SOI TOPOSHEETS

Map no. 1.1


82°30'0"E
83°0'0"E
83°30'0"E
84°0'0"E
SURGUJA DISTRICT
SURVEYED VILLAGE
N
W
E
S
24°0'0"N
23°30'0"N
23°0'0"N
22°30'0"N
Talkeshwarpur
Rajkheta
Karwan
Turridih
Toni
Pasal
Banshipur
Sihar
Ratasili
Biharpur
Senduri
Khala
Silsila
Kanchanpur
Taragi
Losangi
Karabel
Bhusu
Fattepur
20 10 0 20 40 Km
SOURCE: SOI TOPOSHEETS

Map No. 1.2

Agriculture Census 2010–11 में भू–स्वामित्व के आधार पर कृषकों को पाँच वर्गों में रखा गया है 1. सीमान्त (1 हेक्टेयर से कम) 2. लघु (1 से 2 हेक्टेयर) 3. अर्ध–मध्यम (2 से 4 हेक्टेयर) 4. मध्यम (4 से 10 हेक्टेयर) 5. वृहद (10 हेक्टेयर से अधिक)। किन्तु सर्वेक्षित ग्रामों में अध्ययन की सुविधा की दृष्टि से कृषकों को चार भागों में बांटा गया है 1. सीमांत (1 हेक्टेयर से कम) 2. लघु (1 से 4 हेक्टेयर) 3. मध्यम (4 से 10 हेक्टेयर) 4. वृहद (10 हेक्टेयर से अधिक)।

विधितन्त्र–

चयनित ग्रामों में आहार प्रतिरूप एवं पोषण स्तर का मूल्यांकन खाद्य पदार्थों की उपलब्धता एवं उपभोग प्रतिरूप के आधार पर किया गया। आहार एवं पोषण स्तर का मूल्यांकन भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद् (ICMR) द्वारा निर्धारित मानक इकाई के आधार पर किया गया। चयनित परिवारों के पोषण उपभोग प्रतिरूप के परिकलन हेतु सर्वप्रथम व्यस्कों को उम्र एवं कार्य स्वरूप के आधार पर वयस्क इकाई में परिवर्तित कर पोषण स्तर का परिकलन किया गया। चयनित ग्रामों में पोषण स्तर का विश्लेषण करने के लिये कैलोरी एवं प्रोटीन अल्पता एवं अधिकता का परिकलन किया गया। चयनित ग्रामों में आहार एवं पोषण से संबंधित आंकड़ों को वर्णमात्री मानचित्र तथा बहु दण्ड आरेखों द्वारा प्रदर्शित किया गया।

1. कैलोरी उपलब्धता प्रतिरूप –

कैलोरी अर्थात् ऊर्जा। हमें कोई भी कार्य सम्पन्न करने के लिये ऊर्जा की आवश्यकता होती है। किस पदार्थ में कितनी कैलोरी प्राप्त होती है इसे हम उसकी निश्चित मात्रा से ज्ञात कर सकते हैं। कैलोरी मापने के यंत्र को कैलोरी मीटर कहा जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने कैलोरी के स्थान पर जूल इकाई प्रयुक्त की है, जिसे किलोजूल या मेगाजूल कहा जाता है।

कैलोरी उपलब्धता किसी भी समुदाय की पोषणीय स्थिति का एक महत्वपूर्ण संकेतक है, क्योंकि यह दैनिक जीवन की शारीरिक एवं मानसिक गतिविधियों के लिए आवश्यक ऊर्जा प्रदान करती है। किसी क्षेत्र में कैलोरी उपलब्धता का प्रतिरूप वहाँ की कृषि व्यवस्था, खाद्य उत्पादन, आय स्तर, प्राकृतिक संसाधनों, बाजार तक पहुँच तथा सामाजिक–आर्थिक परिस्थितियों से प्रभावित होता है। विशेषकर जनजातीय क्षेत्रों में खाद्य संसाधनों की उपलब्धता एवं उपभोग में क्षेत्रीय भिन्नताएँ देखी जाती हैं, जिससे विभिन्न समुदायों के पोषण स्तर पर प्रत्यक्ष प्रभाव पड़ता है। अतः कैलोरी उपलब्धता के क्षेत्रीय प्रतिरूप का अध्ययन न केवल पोषणीय असमानताओं को समझने में सहायक है, बल्कि जनजातीय समुदायों के स्वास्थ्य एवं खाद्य सुरक्षा की वास्तविक स्थिति के आकलन के लिए भी महत्वपूर्ण आधार प्रदान करता है।

सरगुजा जिला छत्तीसगढ़ का एक प्रमुख जनजातीय बहुल क्षेत्र है, जहाँ अधिकांश जनसंख्या कृषि, वनोपज एवं दैनिक मजदूरी पर निर्भर है। क्षेत्र की भौगोलिक विषमता, सीमित आर्थिक संसाधन तथा खाद्य पदार्थों की उपलब्धता में क्षेत्रीय अंतर जनजातीय समुदायों के आहार एवं पोषण स्तर को प्रभावित करते हैं। यद्यपि केंद्र एवं राज्य सरकार द्वारा विभिन्न खाद्य एवं पोषण संबंधी योजनाएँ संचालित की जा रही हैं, फिर भी विभिन्न जनजातीय समुदायों एवं क्षेत्रों के मध्य कैलोरी एवं प्रोटीन उपभोग में असमानताएँ विद्यमान हैं। इस संदर्भ में कैलोरी एवं प्रोटीन उपभोग के क्षेत्रीय प्रतिरूप का भौगोलिक विश्लेषण आवश्यक है, ताकि पोषणीय स्थिति का यथार्थ आंकलन किया जा सके तथा क्षेत्र–विशिष्ट पोषण सुधार कार्यक्रमों के लिए वैज्ञानिक आधार उपलब्ध कराया जा सके।

तालिका क. 1.1

सरगुजा जिला : सर्वेक्षित परिवारों में कैलोरी का औसत उपभोग प्रतिरूप

(अनुशंसित मात्रा : 2400 ग्राम)

क्र. संख्या	चयनित ग्राम	भू–स्वामित्व का प्रकार				औसत
		सीमांत	लघु	मध्यम	बृहद	
1	खाला	2113	2165	2306	2164	2154
2	तुर्रीडीह	1975	2198	2355	2475	2213
3	तरागी	2158	2116	2183	2462	2210
4	पासल	1977	1923	2295	2177	2079
5	रतासिली	2175	2240	2206	2380	2237
6	लोसँगी	2126	2168	2268	2452	2248
7	सिलसिला	2131	2171	2307	2616	2317
8	काराबेल	2263	2066	2219	2516	2243
9	करवाँ	2007	2023	2249	2374	2152
10	बंशीपुर	1925	2232	2390	2306	2199
11	कंचनपुर	2102	2199	2079	2248	2135
12	तोनी	2081	2152	2195	2373	2204
13	सेन्दुरी	1842	2136	2433	2450	2231
14	तालकेश्वरपुर	2271	2208	2337	2378	2276
15	सिहार	2222	2381	2362	2278	2321
16	भूसू	2210	2085	2392	2448	2246
17	बिहारपुर	2102	2151	2289	2185	2193
18	फत्तेहपुर	2122	2180	2250	2414	2219
19	रजखेता	1889	2137	2195	2372	2137
	औसत	**2176**	**2184**	**2306**	**2381**	**2248**

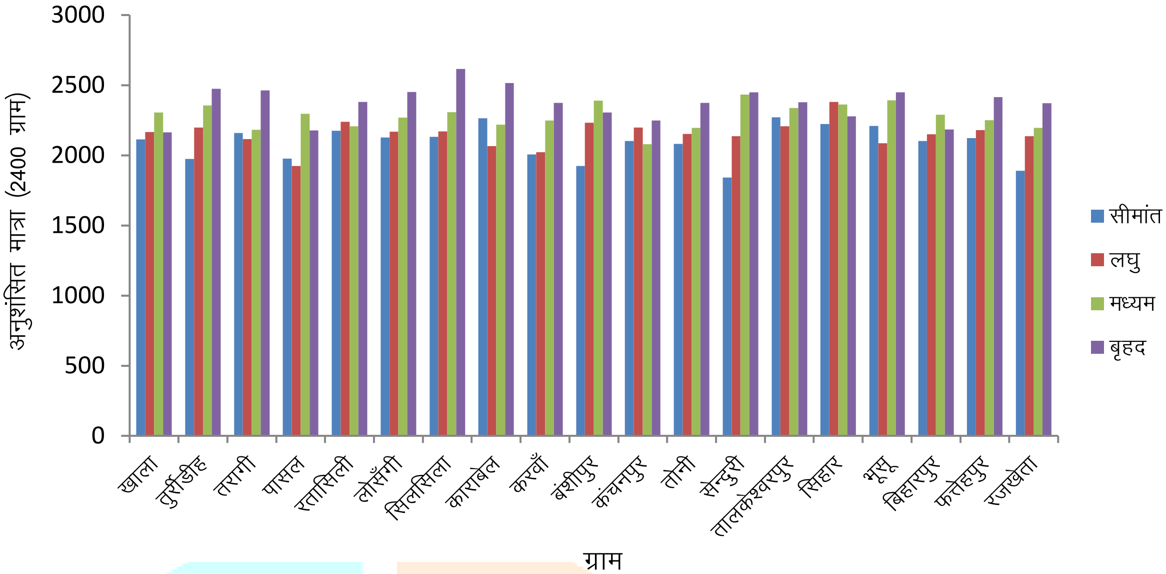
स्रोत : व्यक्तिगत सर्वेक्षण 2016

तालिका क्रमांक 1.1 से स्पष्ट है कि सर्वेक्षित परिवारों में प्रति व्यस्क प्रतिदिन औसत कैलोरी उपभोग 2271 कैलोरी है जो प्रतिदिन की आवश्यक मात्रा 2400 कैलोरी से कम है।

सीमांत वर्ग में प्रति व्यस्क प्रतिदिन सर्वाधिक औसत कैलोरी उपभोग 2271 कैलोरी एवं न्यूनतम औसत कैलोरी उपभोग 1842 कैलोरी है।

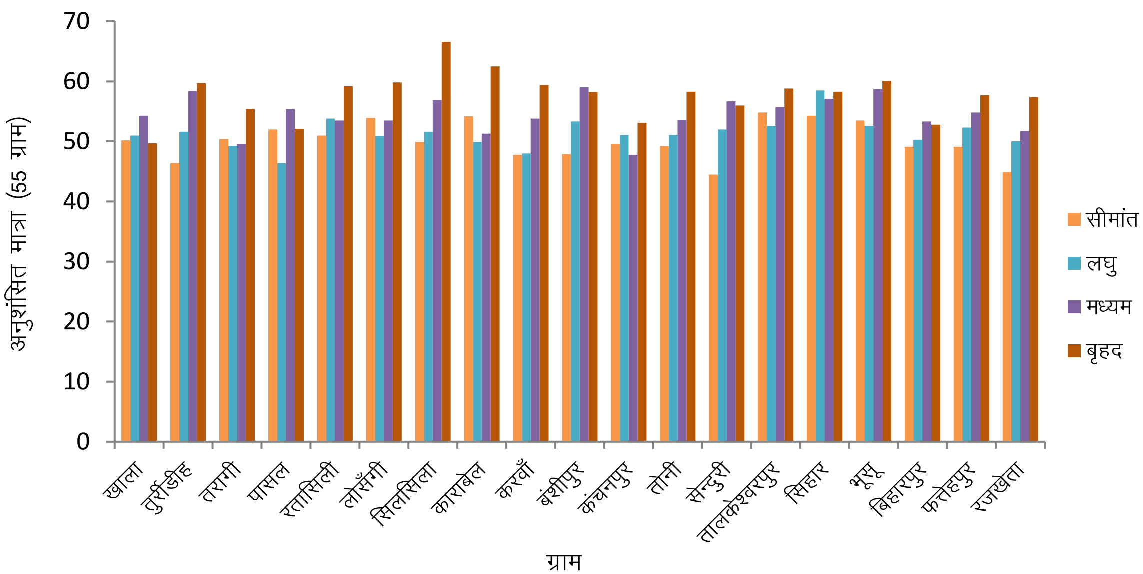
आरेख क. 1

सरगुजा जिला : सर्वेक्षित परिवारों में कैलोरी का औसत उपभोग प्रतिरूप



आरेख क. 2

सरगुजा जिला : सर्वेक्षित परिवारों में प्रोटीन का औसत उपभोग प्रतिरूप



वहीं वृहत कृषकों में प्रति व्यस्क प्रतिदिन सर्वाधिक औसत कैलोरी उपभोग 2616 कैलोरी है जो औसत से 616 कैलोरी अधिक है इनमें न्यूनतम औसत कैलोरी उपभोग 2164 कैलोरी है जो औसत से 236 कैलोरी कम है।

2. प्रोटीन उपलब्धता प्रतिरूप –

ये हमारे आहार का अनिवार्य अंग है। मानव को अपनी के बुद्धि विकास एवं नई कोशिकाओं की क्षतिपूर्ति के लिये प्रोटीन की आवश्यकता पड़ती है।

तालिका क्र. 1.2

सरगुजा जिला : सर्वेक्षित परिवारों में प्रोटीन का औसत उपभोग प्रतिरूप

(अनुशंसित मात्रा : 55 ग्राम)

क्र. संख्या	चयनित ग्राम	भू–स्वामितव का प्रकार				औसत
		सीमांत	लघु	मध्यम	बृहद	
1	खाला	50.2	51	54.3	49.7	51.3
2	तुर्रीडीह	46.4	51.6	58.4	59.7	53.2
3	तरागी	50.4	49.3	49.6	55.4	51.6
4	पासल	52	46.4	55.4	52.1	49.3
5	रतासिली	51	53.8	53.5	59.2	53.1
6	लोसँगी	53.9	50.9	53.5	59.8	54.9
7	सिलसिला	49.9	51.6	56.9	66.6	56.8
8	काराबेल	54.2	49.9	51.3	62.5	54.3
9	करवाँ	47.8	48	53.8	59.4	52.6
10	बंशीपुर	47.9	53.3	59	58.2	54.4
11	कंचनपुर	49.6	51.1	47.8	53.1	51.3
12	तोनी	49.2	51.1	53.6	58.3	52.1
13	सेन्दुरी	44.5	52	56.7	56	52.4
14	तालकेश्वरपुर	54.8	52.6	55.7	58.8	55.7
15	सिहार	54.3	58.5	57.1	58.3	56.3
16	भूसू	53.5	52.6	58.7	60.1	54.8
17	बिहारपुर	49.1	50.3	53.3	52.8	51.9
18	फत्तेहपुर	49.1	52.3	54.8	57.7	52.3
19	रजखेता	44.9	50	51.7	57.4	51.1
	औसत	**48.2**	**52.3**	**56.7**	**59.1**	**52.3**

स्रोत : व्यक्तिगत सर्वेक्षण 2016

तालिका क्रमांक 1.2 से स्पष्ट है कि सर्वेक्षित परिवारों में प्रति व्यस्क प्रतिदिन औसत प्रोटीन उपभोग 52.3 ग्राम है। जो प्रतिदिन की आवश्यक मात्रा 55 ग्राम से कम है। सीमांत वर्ग में प्रति व्यस्क प्रतिदिन सर्वाधिक प्रोटीन उपभोग तालकेश्वरपुर में 54.8 ग्राम एवं न्यूनतम सेन्दुरी में 44.5 ग्राम है।

वहीं वृहद कृषकों में प्रति व्यस्क प्रतिदिन सर्वाधिक औसत प्रोटीन उपभोग सिलसिला में 66.6 ग्राम एवं न्यूनतम खाला में 49.7 ग्राम है। ग्राम के आधार पर प्रति व्यस्क प्रतिदिन सर्वाधिक औसत प्रोटीन उपभोग सिलसिल में 56.8 ग्राम एवं न्यूनतम पासल में 49.3 ग्राम है।

3. कैलोरी अल्पता –

कैलोरी प्रत्येक खाद्य–पदार्थ में पाया जाता है परन्तु इसकी प्राप्ति एक समान नहीं होती है। सभी खाद्य–पदार्थों में इसकी मात्रा अलग–अलग पायी जाती है। अध्ययन क्षेत्र में कैलोरी प्राप्ति का प्रमुख स्त्रोत चावल है। इसका प्रमुख कारण इन क्षेत्रों में धान की कृषि है। इसके अतिरिक्त गेहूं, मक्का, दालें, शक्कर, गुड़, फल व सब्जियां आदि हैं। अध्ययन क्षेत्र में कैलोरी की अल्पता सभी वर्गों में पाया गया है। सीमांत वर्ग में इसकी मात्रा अधिक है जो क्रमशः वृहद कृषकों तक कम होता है।

दैनिक ऊर्जा आवश्यकता के अनुरूप पर्याप्त कैलोरी का सेवन न होने से शारीरिक वृद्धि, कार्यक्षमता तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। लंबे समय तक कैलोरी की कमी रहने से अल्पपोषण, कम शारीरिक वजन, कार्य उत्पादकता में कमी तथा विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं की संभावना बढ़ जाती है। जनजातीय क्षेत्रों में सीमित खाद्य उपलब्धता, निम्न आय, मौसमी रोजगार, कृषि उत्पादन की अनिश्चितता तथा खाद्य विविधता के अभाव के कारण कैलोरी अल्पता की समस्या अपेक्षाकृत अधिक देखी जाती है। इसलिए जनजातीय समुदायों में कैलोरी उपलब्धता एवं उसके क्षेत्रीय प्रतिरूप का अध्ययन पोषणीय असमानताओं की पहचान तथा प्रभावी पोषण सुधार नीतियों के निर्माण के लिए अत्यंत आवश्यक है।

कैलोरी अल्पता वर्तमान समय में जनस्वास्थ्य एवं पोषण के क्षेत्र की एक महत्वपूर्ण समस्या है। जब किसी व्यक्ति को उसकी आयु, लिंग एवं शारीरिक गतिविधियों के अनुरूप आवश्यक ऊर्जा प्राप्त नहीं होती, तब कैलोरी अल्पता की स्थिति उत्पन्न होती है। इसका प्रभाव व्यक्ति की शारीरिक विकास, कार्य क्षमता, रोग प्रतिरोधक क्षमता तथा समग्र स्वास्थ्य पर प्रतिकूल रूप से पड़ता है। भारत के जनजातीय क्षेत्रों में सीमित आय, खाद्य असुरक्षा, कृषि उत्पादन की अनिश्चितता, प्राकृतिक संसाधनों पर निर्भरता तथा संतुलित आहार की सीमित उपलब्धता के कारण कैलोरी अल्पता की समस्या अपेक्षाकृत अधिक देखी जाती है। यह समस्या केवल स्वास्थ्य तक सीमित नहीं है, बल्कि सामाजिक एवं आर्थिक विकास को भी प्रभावित करती है। इसलिए जनजातीय समुदायों में कैलोरी अल्पता का अध्ययन उनकी पोषणीय स्थिति का आकलन करने तथा क्षेत्र–विशिष्ट पोषण सुधार रणनीतियों के निर्माण के लिए अत्यंत आवश्यक है।

इसी प्रकार, कैलोरी उपलब्धता एवं उपभोग का स्तर सभी क्षेत्रों एवं समुदायों में समान नहीं होता, बल्कि यह स्थानीय भौगोलिक, सामाजिक एवं आर्थिक परिस्थितियों के अनुसार परिवर्तित होता है। विशेष रूप से जनजातीय बहुल क्षेत्रों में कृषि उत्पादन, खाद्य उपलब्धता, आय के स्रोत, बाजार तक पहुँच तथा पारंपरिक खाद्य आदतें कैलोरी उपभोग को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करती हैं। परिणामस्वरूप विभिन्न जनजातीय समुदायों एवं क्षेत्रों के मध्य कैलोरी उपभोग में उल्लेखनीय क्षेत्रीय असमानताएँ उत्पन्न होती हैं। इन असमानताओं का भौगोलिक विश्लेषण न केवल जनजातीय समुदायों की पोषणीय स्थिति को समझने में सहायक है, बल्कि पोषण सुधार कार्यक्रमों के प्रभावी नियोजन तथा संसाधनों के न्यायसंगत वितरण के लिए भी महत्वपूर्ण आधार प्रदान करता है।

तालिका क. 1.3

सरगुजा जिला : सर्वेक्षित परिवारों में कैलोरी की कमी/अधिकता प्रतिव्यक्ति प्रतिदिन औसत उपभोग प्रतिरूप

(अनुशंसित मात्रा : 2400 ग्राम)

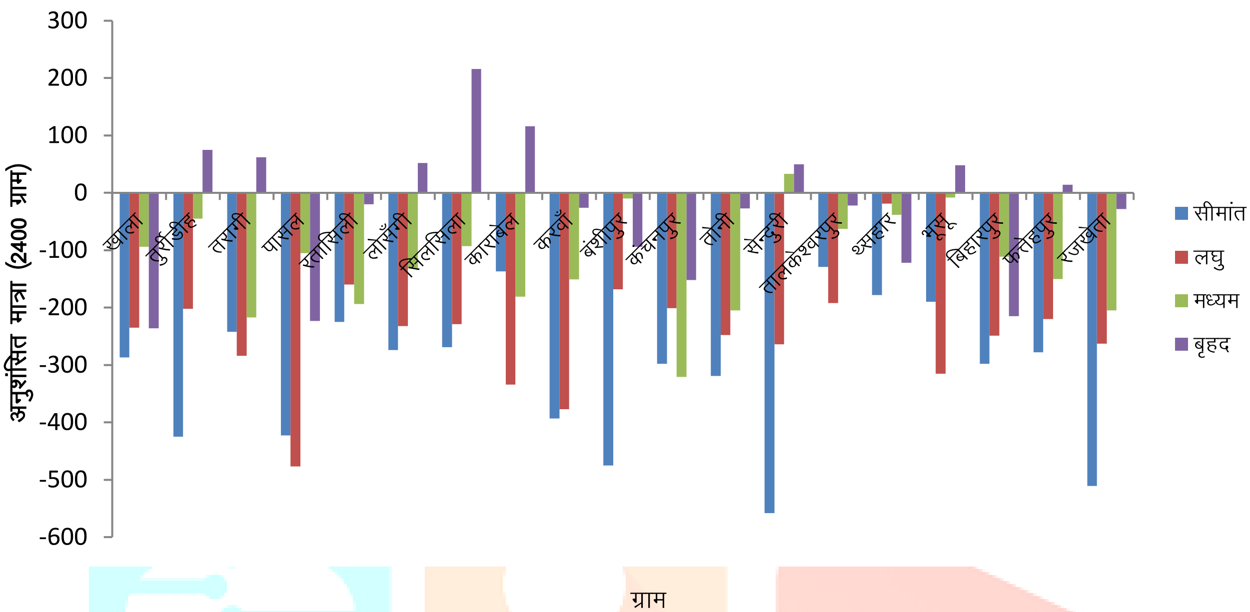
क्र. संख्या	चयनित ग्राम	भू–स्वामित्व का प्रकार				औसत
		सीमांत	लघु	मध्यम	बृहद	
1	खाला	-287	-235	-94	-236	-208
2	तुर्रीडीह	-425	-202	-45	75	-129
3	तरागी	-242	-284	-217	62	-162
4	पासल	-423	-477	-105	-223	-299
5	रतासिली	-225	-160	-194	-20	-137
6	लोसँगी	-274	-232	-132	52	-132
7	सिलसिला	-269	-229	-93	216	-86
8	काराबेल	-137	-334	-181	116	-123
9	करवाँ	-393	-377	-151	-26	-214
10	बंशीपुर	-475	-168	-10	-94	-196
11	कंचनपुर	-298	-201	-321	-152	-231
12	तोनी	-319	-248	-205	-27	-194
13	सेन्दुरी	-558	-264	33	50	-179
14	तालकेश्वरपुर	-129	-192	-63	-22	-106
15	सिहार	-178	-19	-38	-122	-101
16	भूसू	-190	-315	-8	48	-122
17	बिहारपुर	-298	-249	-111	-215	-201
18	फत्तेहपुर	-278	-220	-150	14	-146
19	रजखेता	-511	-263	-205	-28	-278
	औसत	**-298**	**-179**	**-99**	**-18**	**-137**

स्रोत : व्यक्तिगत सर्वेक्षण 2016

तालिका क्रमांक 1.3 से स्पष्ट है कि सर्वेक्षित परिवारों में कैलोरी का औसत उपभोग प्राप्ति अनुशंसित मात्रा 2400 ग्राम से 137 ग्राम कम है। यह सीमांत वर्ग में सर्वाधिक न्यून 298 ग्राम एवं वृहद कृषक वर्ग में सबसे कम 18 ग्राम है। अतः ग्रामों में कैलोरी की कम प्राप्ति लोगों में अल्प पोषण स्तर को इंगित करता है।

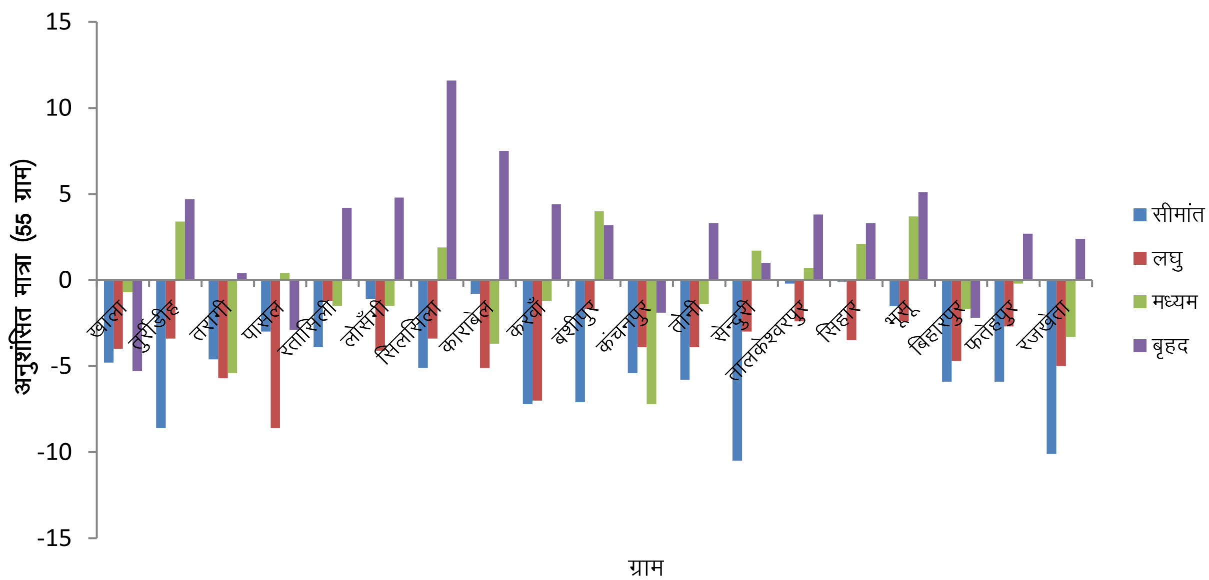
आरेख क. 3

सर्वेक्षित परिवारों में कैलोरी की कमी/अधिकता प्रतिव्यक्ति प्रतिदिन औसत उपभोग प्रतिरूप



आरेख क. 4

सर्वेक्षित परिवारों मे प्रोटीन की कमी/अधिकता प्रतिव्यक्ति प्रतिदिन औसत उपभोग प्रतिरूप



प्रोटीन अल्पता –

अध्ययन–क्षेत्र में कैलोरी के समान प्रोटीन अल्पता भी सभी वर्गों में पाया जाता है। ग्रामों में प्रोटीन की प्राप्ति में अन्तर देखने को मिलता है। इसका संबंध अनाजों एवं खाद्यानों के उत्पादन तथा उपभोग पर निर्भर करता है।

तालिका क. 1.4

सरगुजा जिला : सर्वेक्षित परिवारों में प्रोटीन की कमी/अधिकता प्रतिव्यक्ति प्रतिदिन औसत उपभोग प्रतिरूप

(अनुशंसित मात्रा : 55 ग्राम)

क्र. संख्या	चयनित ग्राम	भू–स्वामितव का प्रकार				औसत
		सीमांत	लघु	मध्यम	बृहद	
1	खाला	-4.8	-4	-0.7	-5.3	-3.3
2	तुर्रीडीह	-8.6	-3.4	3.4	4.7	-1.6
3	तरागी	-4.6	-5.7	-5.4	0.4	-4.9
4	पासल	-3	-8.6	0.4	-2.9	-3.7
5	रतासिली	-3.9	-1.2	-1.5	4.2	-0.9
6	लोसँगी	-1.1	-4.1	-1.5	4.8	-1.1
7	सिलसिला	-5.1	-3.4	1.9	11.6	1.8
8	काराबेल	-0.8	-5.1	-3.7	7.5	-7
9	करवाँ	-7.2	-7	-1.2	4.4	-3.1
10	बंशीपुर	-7.1	-1.7	4	3.2	-0.9
11	कंचनपुर	-5.4	-3.9	-7.2	-1.9	-3.9
12	तोनी	-5.8	-3.9	-1.4	3.3	-2.4
13	सेन्दुरी	-10.5	-3	1.7	1	-2.1
14	तालकेश्वरपुर	-0.2	-2.4	0.7	3.8	0.9
15	सिहार	-0.1	-3.5	2.1	3.3	0.8
16	भूसू	-1.53	-2.4	3.7	5.1	1.3
17	बिहारपुर	-5.9	-4.7	-1.7	-2.2	-3.2
18	फत्तेहपुर	-5.9	-2.7	-0.2	2.7	-1.9
19	रजखेता	-10.1	-5	-3.3	2.4	-4.8
	औसत	**-3.7**	**-4.3**	**-8**	**3.1**	**-2.9**

स्रोत : व्यक्तिगत सर्वेक्षण 2016

तालिका क्रमांक 1.4 से स्पष्ट है कि सर्वेक्षित परिवारों में प्रोटीन का औसत उपभोग प्राप्ति अनुशंसित मात्रा 55 ग्राम से 2.9 ग्राम कम है। यह सीमांत वर्ग में सर्वाधिक न्यून 4.7 ग्राम एवं वृहद कृषक वर्ग में धनात्मक 2.4 ग्राम है।

इस प्रकार निष्कर्ष के रूप में कह सकते हैं कि, अध्ययन क्षेत्र में कैलोरी का प्रति व्यस्क प्रतिदिन औसत उपभोग 2248 है। यहाँ प्रोटीन का प्रति व्यस्क प्रतिदिन औसत उपभोग 52.3 ग्राम है। यहाँ कैलोरी का औसत उपभोग प्राप्ति अनुशंसित मात्रा 2400 से 137 कैलोरी कम है। सर्वेक्षित परिवारों में प्रोटीन का औसत उपभोग प्राप्ति अनुशंसित मात्रा 55 ग्राम से 2.9 ग्राम कम है। इस प्रकार स्पष्ट है कि अध्ययन क्षेत्र में कैलोरी व प्रोटीन की अल्पता देखने को मिलती है अतः लोगों को विभिन्न खाद्य पदार्थों में पाये जाने वाले पोषक तत्वों के प्रति जागरूक करने की अति आवश्यकता है।

चयनित ग्रामों मे कैलोरी एवं प्रोटीन उपभोग में क्षेत्रीय असमानताओं के कारण–

अध्ययन से स्पष्ट हुआ कि सरगुजा जिले की अनुसूचित जनजातियों में कैलोरी एवं प्रोटीन उपभोग का स्तर सभी क्षेत्रों में समान नहीं है। विभिन्न ग्रामों एवं जनजातीय समुदायों के मध्य उल्लेखनीय भिन्नताएँ पाई गईं। इन क्षेत्रीय असमानताओं के पीछे भौगोलिक, आर्थिक, कृषि, शैक्षिक एवं सामाजिक–सांस्कृतिक कारकों की महत्वपूर्ण भूमिका है।

सर्वप्रथम, भौगोलिक परिस्थितियाँ कैलोरी एवं प्रोटीन उपभोग को प्रभावित करती हैं। अध्ययन क्षेत्र के दूरस्थ एवं पहाड़ी ग्रामों में परिवहन एवं संचार सुविधाओं का अभाव पाया गया, जिसके कारण बाजारों तक पहुँच सीमित रही। फलस्वरूप विविध खाद्य पदार्थों की उपलब्धता कम होने से इन क्षेत्रों में संतुलित आहार का उपभोग अपेक्षाकृत निम्न पाया गया।

द्वितीय, आर्थिक स्थिति पोषणीय असमानताओं का एक प्रमुख निर्धारक है। जिन परिवारों की आय अपेक्षाकृत अधिक थी, वे दालें, दूध, अंडे, फल एवं सब्जियों जैसे पोषक खाद्य पदार्थों का नियमित उपभोग करने में सक्षम थे। इसके विपरीत निम्न आय वर्ग के परिवार मुख्यतः अनाज आधारित आहार पर निर्भर पाए गए, जिसके कारण उनके भोजन में प्रोटीन एवं अन्य आवश्यक पोषक तत्वों की कमी देखी गई।

तृतीय, कृषि उत्पादन एवं खाद्य उपलब्धता में क्षेत्रीय अंतर भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जिन क्षेत्रों में कृषि योग्य भूमि, सिंचाई सुविधाएँ एवं कृषि उत्पादन अपेक्षाकृत बेहतर था, वहाँ कैलोरी एवं प्रोटीन उपभोग का स्तर अधिक पाया गया। इसके विपरीत वनाच्छादित एवं दुर्गम क्षेत्रों में सीमित कृषि उत्पादन के कारण खाद्य उपलब्धता कम रही, जिससे पोषणीय स्थिति प्रभावित हुई।

चतुर्थ, शिक्षा एवं पोषण संबंधी जागरूकता का स्तर भी खाद्य उपभोग प्रतिरूप को प्रभावित करता है। अध्ययन में पाया गया कि शिक्षित परिवार संतुलित आहार एवं पोषण के महत्व के प्रति अधिक जागरूक थे, जबकि अशिक्षित परिवारों में पोषण संबंधी जानकारी का अभाव पाया गया। परिणामस्वरूप खाद्य पदार्थों के चयन एवं उपभोग में स्पष्ट अंतर देखने को मिला।

अंततः सामाजिक एवं सांस्कृतिक परम्पराएँ भी कैलोरी एवं प्रोटीन उपभोग को प्रभावित करती हैं। कुछ जनजातीय समुदायों में पारंपरिक खाद्य आदतों तथा सीमित खाद्य विविधता के कारण पोषक तत्वों का सेवन अपेक्षाकृत कम पाया गया। इस प्रकार आर्थिक, भौगोलिक, कृषि, शैक्षिक एवं सामाजिक–सांस्कृतिक कारकों की संयुक्त भूमिका अध्ययन क्षेत्र में कैलोरी एवं प्रोटीन उपभोग की क्षेत्रीय असमानताओं को निर्धारित करती है।

निष्कर्ष–

इस अध्ययन में सरगुजा जिले की अनुसूचित जनजातियों में कैलोरी एवं प्रोटीन उपभोग के क्षेत्रीय प्रतिरूप का विश्लेषण किया गया। परिणामों से स्पष्ट हुआ कि विभिन्न समुदायों और क्षेत्रों में उपभोग स्तरों में उल्लेखनीय अंतर है तथा अधिकांश परिवारों का सेवन अनुशंसित मानकों से कम है। अध्ययन यह भी दर्शाता है कि पोषण स्तर केवल खाद्य उपलब्धता पर नहीं, बल्कि भौगोलिक स्थिति, आय, कृषि उत्पादन, शिक्षा और पोषण जागरूकता पर भी निर्भर करता है। अपेक्षाकृत विकसित क्षेत्रों में स्थिति बेहतर, जबकि दुर्गम और आर्थिक रूप से कम विकसित क्षेत्रों में उपभोग स्तर निम्न पाया गया। अतः जनजातीय क्षेत्रों में पोषण सुधार हेतु क्षेत्र–विशिष्ट और समग्र प्रयास आवश्यक हैं। यह अध्ययन पोषणीय असमानताओं को समझने और प्रभावी विकास योजनाएँ बनाने के लिए उपयोगी आधार प्रदान करेगा।

अध्ययन से स्पष्ट है कि सरगुजा जिले की अनुसूचित जनजातियों में कैलोरी एवं प्रोटीन उपभोग के स्तर में सुधार की पर्याप्त आवश्यकता है। इसके लिए आवश्यक है कि जनजातीय क्षेत्रों में खाद्य एवं पोषण सुरक्षा को सुदृढ़ किया जाए तथा स्थानीय स्तर पर उपलब्ध पोषक खाद्य पदार्थों के उत्पादन एवं उपभोग को बढ़ावा दिया जाए। कृषि, वनोपज एवं पशुपालन आधारित आजीविका गतिविधियों के माध्यम से परिवारों की आय में वृद्धि की जाए, जिससे उनकी खाद्य क्रय क्षमता बढ़ सके। साथ ही पोषण शिक्षा एवं स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रमों के माध्यम से संतुलित आहार के प्रति जागरूकता विकसित की जानी चाहिए। इसके अतिरिक्त, दुर्गम जनजातीय क्षेत्रों में आधारभूत सुविधाओं की पहुंच को प्रभावी कर क्षेत्रीय पोषणीय असमानताओं को कम करने का प्रयास किया जाना चाहिए, जिससे जनजातीय समुदायों के समग्र स्वास्थ्य एवं जीवन– स्तर को बेहतर बनाया जा सके।

संदर्भ–

पल्टा, श्रीमती अरूणा (2002) : आहार एवं पोषण विज्ञानः शिवा प्रकाशन, इन्दौर, पृ. 10

गोपालन, सी.ए (1996) : भारतीय खाद्यानों के पौष्टिक मान, हरियाणा साहित्य अकादमी, चण्डीगढ़

नागे, घनश्याम (2007) : राजनांदगांव जिले के ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य समस्याएं एवं सेवाएं एक भौगोलिक अध्ययन, अप्रकाशित शोध प्रबंध, प.रवि.वि.वि. रायपुर, पृ. 67

चन्द्राकर, पुरूषोत्तम एवं तिवारी, कृष्णा (2004) : सरगुजा प्रक्षेत्र (छत्तीसगढ़) में जनसंख्या वृध्दि एवं खाद्यान उत्पादन, उत्तर भारत भूगोल पत्रिका, Vol. 40, June – December

सिन्हा, वंदना (2017) : स्वास्थ्य के क्षेत्र में समाज कार्य अभ्यास, भारती प्रकाषन वाराणासी, पृ. 45

Deshmukh, B.Sand Waghmode Ahilya (2011) : Role of wild edible fruits as a food resource: Traditional Knowledge, International Journal of Pharmacy and Life Sciences, Vol 2, Issue 7, PP. 1

Sharma, Megha and Sharma, Dr. Raghunandan Prasad (2017) : Diversity of edible wild plants of Pendra Road forest region of Chhattisgarh, International Journal of Advanced Educational Research, Vol. 2, Issue 4, PP. 25

Indian Council of Medical Research [ICMR], (2010) Nutrient Requirement and Recommended Dietry Allowances for Indians: India Council of Medical Research