IJCRT.ORG ISSN : 2320-2882

INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

अनुसूचित जनजातियों में दलहन, सब्जियों एवं फलों के उपभोग की स्थानिक विविधता : सरगुजा जिले के विशेष संदर्भ में

डॉ. अरूणा कुजूर

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

शोध सारांश –

छत्तीसगढ़ की अनुसूचित जनजातियाँ प्राकृतिक संसाधनों पर आधारित विशिष्ट जीवन–शैली एवं खाद्य संस्कृति का प्रतिनिधित्व करती हैं तथापि बदलती कृषि प्रणाली, वन संसाधनों में कमी, बाजार आधारित खाद्य प्रणाली तथा सामाजिक–आर्थिक असमानताओं के कारण इनके भोजन के स्वरूप में उल्लेखनीय परिवर्तन हुए हैं। विशेष रूप से दलहन, हरी सब्जियों एवं फलों का उपभोग पोषण सुरक्षा का महत्वपूर्ण आधार है, किन्तु इन खाद्य समूहों की उपलब्धता एवं उपभोग में स्थानिक असमानताएँ स्पष्ट रूप से देखने को मिलती हैं। प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य सरगुजा जिले की अनुसूचित जनजातियों में दलहन, सब्जियों एवं फलों के उपभोग के स्थानिक प्रतिरूपों का विश्लेषण करना तथा इन पर प्रभाव डालने वाले सामाजिक एवं आर्थिक कारकों का अध्ययन 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 यह स्पष्ट होता है कि विभिन्न ग्रामों में दलहन, सब्जियों एवं फलों के उपभोग में पर्याप्त स्थानिक विविधता विद्यमान है। जिन परिवारों की आय, भूमि स्वामित्व तथा बाजार तक पहुँच बेहतर है, उनमें इन खाद्य पदार्थों का उपभोग अपेक्षाकृत अधिक पाया गया, जबकि दूरस्थ एवं आर्थिक रूप से कम सक्षम जनजातीय परिवारों में उपभोग का स्तर कम पाया गया। मौसमी उपलब्धता तथा पारंपरिक खाद्य संसाधनों का भी उपभोग स्तर पर महत्वपूर्ण प्रभाव देखा गया। अतः अध्ययन क्षेत्र में पोषण सुरक्षा को सुदृढ़ करने के लिए स्थानीय बागवानी, पोषण वाटिका, दलहन उत्पादन प्रोत्साहन, जनजातीय क्षेत्रों में बाजार उपलब्धता तथा पोषण जागरूकता कार्यक्रमों के विस्तार एवं प्रभावी क्रियान्वयन की अति आवश्यकता है।

भूमिका–

संतुलित आहार मानव स्वास्थ्य, कायक्षमता एवं सामाजिक विकास का एक महत्वपूर्ण आधार है। संतुलित आहार में अनाज के साथ–साथ दलहन, हरी पत्तेदार सब्जियाँ तथा मौसमी फल प्रमख भूमिका निभाते हैं। दलहन प्रोटीन का प्रमुख स्रोत है, जबकि सब्जियाँ एवं फल विटामिन, खनिज तथा सूक्ष्म पोषक तत्वों की पूर्ति करते हैं। इनका नियमित उपभोग कुपोषण, एनीमिया तथा अन्य पोषण संबंधी समस्याओं की रोकथाम में सहायक होता है। जनजातियों का भोजन पारंपरिक रूप से वन उत्पादों, लघु वनोपज, कृषि उत्पादन तथा स्थानीय प्राकृतिक संसाधनों पर आधारित रहा है। किन्तु बदलती कृषि पद्धतियों, वन क्षेत्र में कमी, जलवायु परिवर्तन, बाजार आधारित खाद्य प्रणाली तथा आर्थिक सीमाओं के कारण इनके खाद्य उपभोग स्वरूप में निरंतर परिवर्तन हो रहा है। सरगुजा जिला छत्तीसगढ़ का प्रमुख जनजातीय बहुल जिला है, जिले की भौगोलिक विविधता, वन संपदा तथा कृषि व्यवस्था के कारण विभिन्न ग्रामों में खाद्य उपलब्धता एवं उपभोग के स्वरूप में स्पष्ट स्थानिक अंतर दिखाई देता है। यहाँ प्रमुख फसलें धान, मक्का, कोदो–कुटकी तथा विभिन्न दलहन हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में आजीविका का प्रमुख आधार कृषि एवं वनोपज संग्रहण है। विभिन्न ग्रामों में दलहन उत्पादन पर्याप्त होने के बावजूद बाजार में विक्रय के कारण घरेलू उपभोग सीमित रहता है। अतः प्रस्तुत अध्ययन सरगुजा जिले के चयनित जनजातीय ग्रामों में दलहन, सब्जियों एवं फलों के उपभोग के स्थानिक प्रतिरूपों का विश्लेषण प्रस्तुत करता है। यह अध्ययन भौगोलिक दृष्टिकोण से खाद्य उपभोग में विद्यमान स्थानिक विविधताओं को समझने के साथ–साथ स्थानीय विकास योजनाओं के निर्माण, पोषण सुरक्षा को सुदृढ़ करने तथा जनजातीय कल्याण संबंधी नीतियों के प्रभावी निर्धारण हेतु एक महत्वपूर्ण आधार प्रदान करेगा।

अध्ययन क्षेत्र–

अध्ययन क्षेत्र छत्तीसगढ़ राज्य के उत्तर पूर्वी भाग में स्थित अविभाजित सरगुजा जिला पर्वत श्रंखलाओं 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 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. सरगुजा जिले की अनुसूचित जनजातियों में दलहन, सब्जियों एवं फलों के उपभोग का अध्ययन करना।

2. चयनित ग्रामों में दलहन, सब्जियों एवं फलों के उपभोग की स्थानिक विविधता का विश्लेषण करना।

3. चयनित ग्रामों में खाद्य उपभोग पर सामाजिक एवं आर्थिक कारकों के प्रभावों का अध्ययन करना।

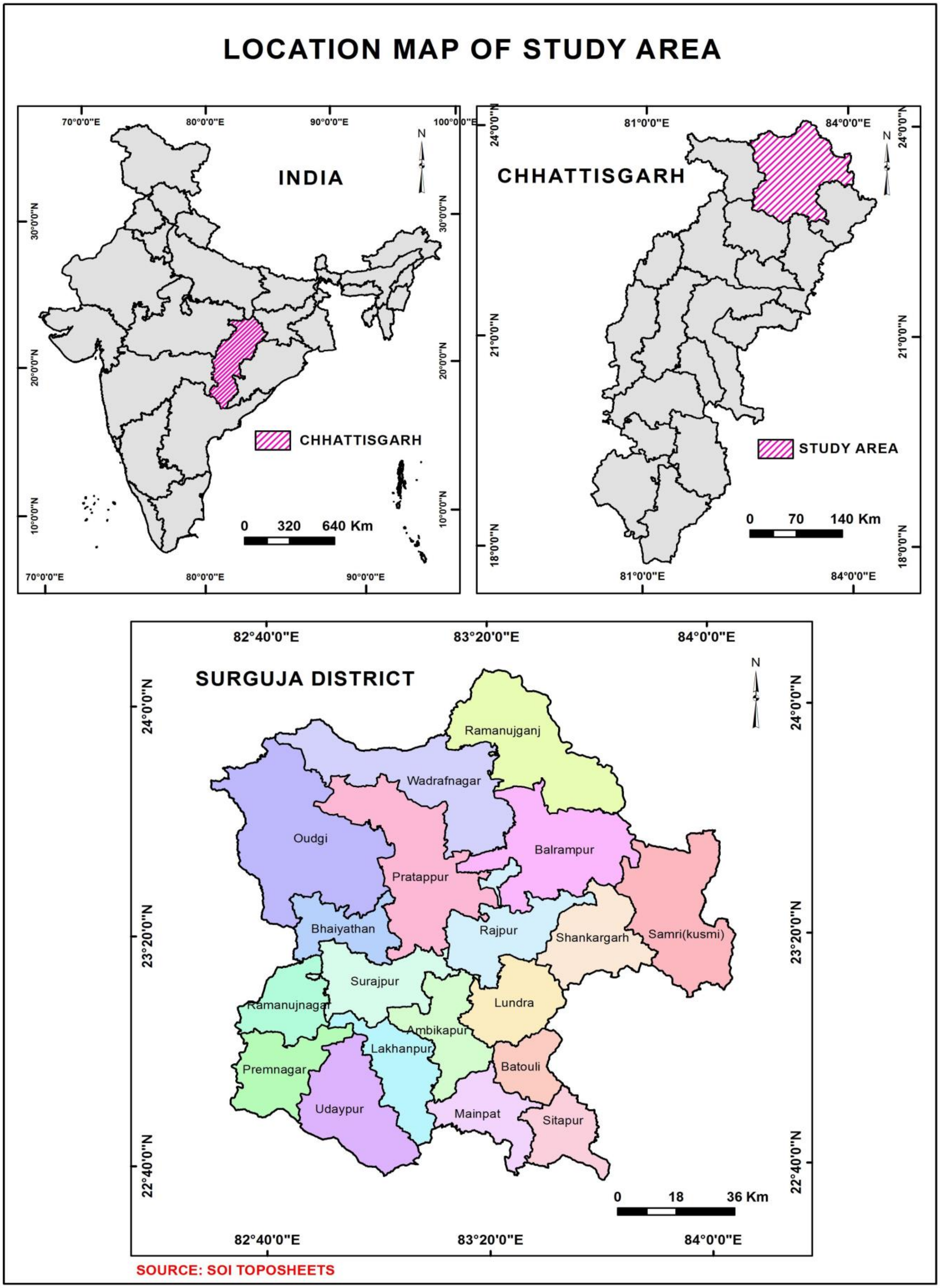
आंकड़ों के स्त्रोत–

प्रस्तुत अध्ययन सरगुजा जिले के चयनित ग्रामों में जनजातियों में दलहन, सब्जियों एवं फलों के उपभोग प्रतिरूप 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। अध्ययन के लिये द्वितीयक आंकड़े भारत की जनगणना रिपोर्ट 2011 एवं जिला सांख्यिकी 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।

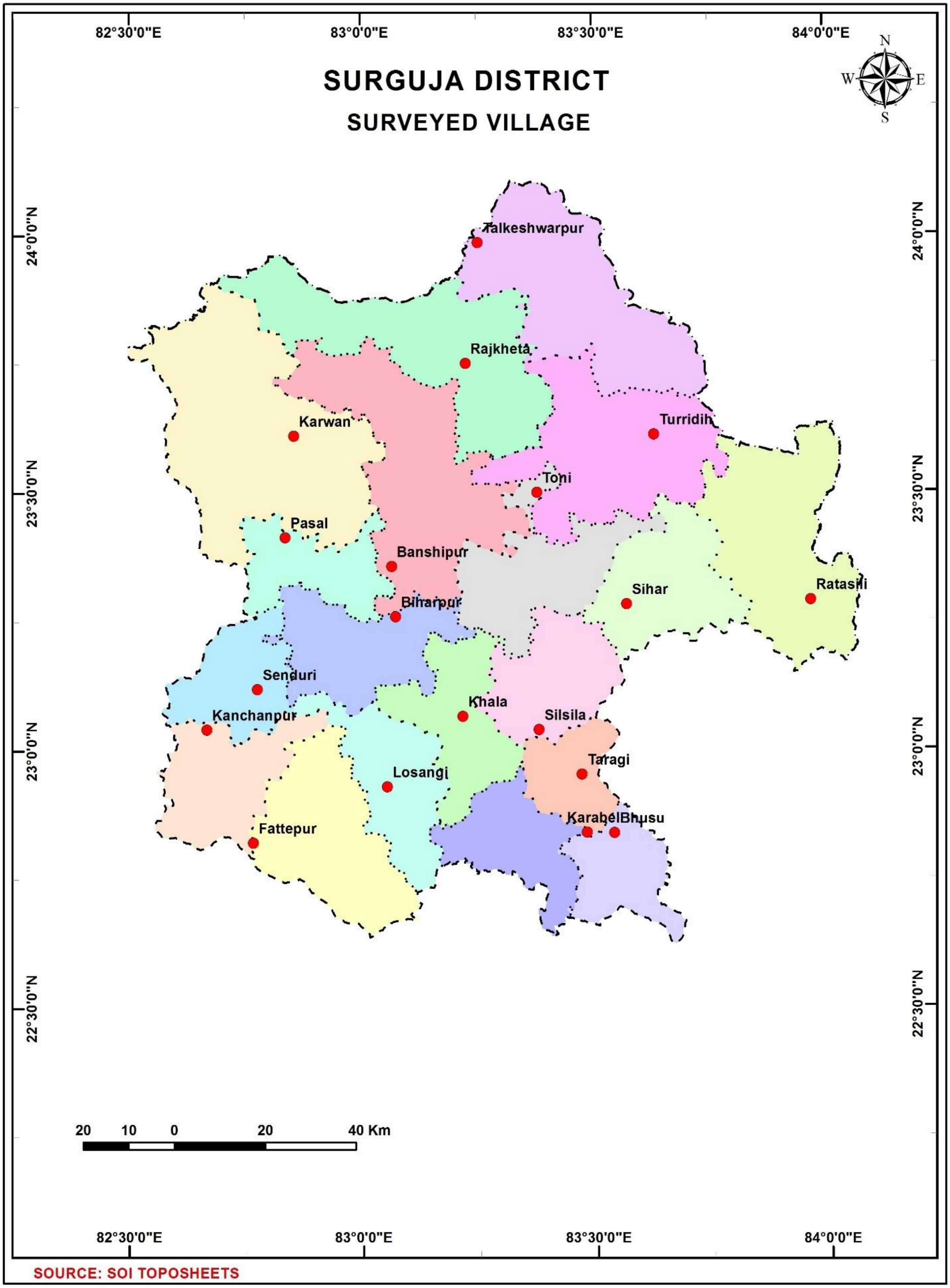
।हतपबनसजनतम ब्मदेने 2010–11 में भू–स्वामित्व के आधार पर कृषका को पाँच वर्गों में रखा गया है, 1. सीमान्त (1 हेक्टेयर से कम) 2. लघु (1 से 2 हेक्टेयर) 3. अर्ध–मध्यम (2 से 4 हेक्टेयर) 4. मध्यम (4 से 10 हेक्टेयर) 5. वृहद (10 हेक्टेयर से अधिक)। किन्तु सर्वेक्षित ग्रामों में अध्ययन की सुविधा की दृष्टि से कृषकों 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 दलहन, सब्जियों एवं फलों की उपलब्धता एवं उपभोग प्रतिरूप का विश्लेषण किया गया। खाद्य समूहों के उपभोग स्तर एवं स्थानिक विविधता का तुलनात्मक अध्ययन भी किया गया। दलहन, सब्जियों एवं फलों से संबंधित आंकड़ संरचित प्रश्नावली एवं प्रत्यक्ष साक्षात्कार के माध्यम से संकलित किये गये। संकलित आँकड़ों का वर्गीकरण, सारणीयन एवं विश्लेषण सांख्यिकीय विधियों की सहायता से किया गया। सर्वेक्षित परिवारों में दलहन, सब्जियों एवं फलों की उपलब्धता एवं औसत उपभोग का प्रति व्यस्क प्रतिदिन (ग्राम) के आधार पर विश्लेषण किया गया। प्राप्त आंकड़ों को वर्णमात्री मानचित्र तथा बहु दण्ड आरेखों द्वारा प्रदर्शित किया गया।


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
Kanchanpur
Silsila
Taragi
Losangi
Karabel
Bhusu
Fattepur
20 10 0 20 40 Km
SOURCE: SOI TOPOSHEETS

Map No. 1.2

सरगुजा जिले के चयनित ग्रामों में दलहन, सब्जियों एवं फलों के उपभोग की स्थानिक विविधता का उपभोग प्रतिरूप–

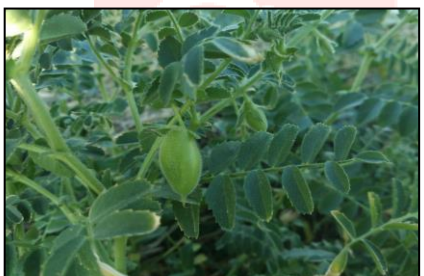
सरगुजा का ग्रामीण जनजातीय समाज आज भी अपनी अधिकांश आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए कृषि एवं वन पर आश्रित हैं। ये स्वभाव से प्रकृति प्रेमी होते हैं एवं प्रकृति के रहस्यों को समझने का सतत् प्रयास करते हैं। यही कारण है कि इनको विभिन्न प्रकार के पौधों एवं जड़ी–बूटियों का अच्छा पारंपरिक ज्ञान होता है। ये इनको अपने पूर्वजों से विरासत में मौखिक ज्ञान के माध्यम से हस्तांतरित होता रहता है। यहाँ को जनजातियों के भोजन में चावल प्रमुख है। साथ ही विभिन्न प्रकार की दालें, मौसमी हरी–सब्जियाँ, फल–कंदमूल, मांस–मछली आदि शामिल है। दूरस्थ ग्रामों में आज भी दाल को उपयोग में लाने के लिए 'जाता' (भूने हुये और दलहन अनाज के टुकड़े करने के लिए) आदि घरेलू उपयोग के उपकरणों का प्रयोग जनजातियों द्वारा किया जाता है। इनकी दिनचर्या प्रातः जल्दी शुरू होती है और सायं काल सूर्यास्त से पहले भोजन ग्रहण कर विश्राम करते हैं। जो प्रकृति से इनके सामंजस्य का अच्छा उदाहरण प्रस्तुत करता है। वर्तमान में परिवहन के साधनों के विकास ने ग्रामों को एक–दूसरे से तथा ग्रामों को शहरों स जोड़ दिया है जिससे दैनिक आवश्यक वस्तुएं ग्रामों में उपलब्ध हो जाती है। परिणामस्वरूप धीरे–धीरे जनजातियों की निर्भरता अपने आस–पास के बाजारों में उपलब्ध संसाधनों पर बढ़ रही है। चयनित ग्रामों में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का उपयोग किया जाता है। यहाँ आहार एवं पोषण के स्तर को समझने के लिये कृषकों को भू–स्वामित्व के आधार पर वर्गीकृत कर उनके पोषण आहार संबंधी आदतों एवं मात्रा का अध्ययन किया गया है।

1. दाल का उपभोग पतिरूप –

दैनिक आहार में दालों का विशेष महत्व है। यह प्रोटीन का प्रमुख स्रोत है। साथ ही इसमें खनिज लवण, कैल्शियम, मैगनीशियम, जिंक, लौह तत्व, पोटेशियम व फास्फोरस भी पाये जाते हैं। दालों को अंकुरित करने से इसमें विटामिन 'सी' की मात्रा बढ़ जाती है।

अध्ययन से स्पष्ट होता है कि चयनित जनजातीय ग्रामों के अधिकांश परिवार अपनी आवश्यकता अनुसार दलहन का उत्पादन स्वयं करते हैं। फलस्वरूप दलहन की उपलब्धता के लिए उनकी निर्भरता स्थानीय दुकानों एवं बाजारों पर अपेक्षाकृत कम है। घरेलू उत्पादन के कारण अधिकांश परिवारों को वर्ष के एक बड़े भाग में दलहन उपलब्ध रहता है, जिससे उनके भोजन में इसका समावेश संभव हो पाता है लेकिन नियमित उपभोग सीमित है। आवश्यकता पड़ने पर स्थानीय दुकानों एवं साप्ताहिक हाट–बाजारों से दालें खरीद लेते हैं। अध्ययन क्षेत्र में कृषि उत्पादन, भूमि स्वामित्व एवं सिंचाई सुविधाओं में अंतर के कारण दलहन उपभोग में स्थानिक विविधता भी देखने को मिलती है।

चित्र.1– अध्ययन क्षेत्र में उत्पादित दलहन–


चना

अरहर

जाता (पारंपरिक उपकरण)

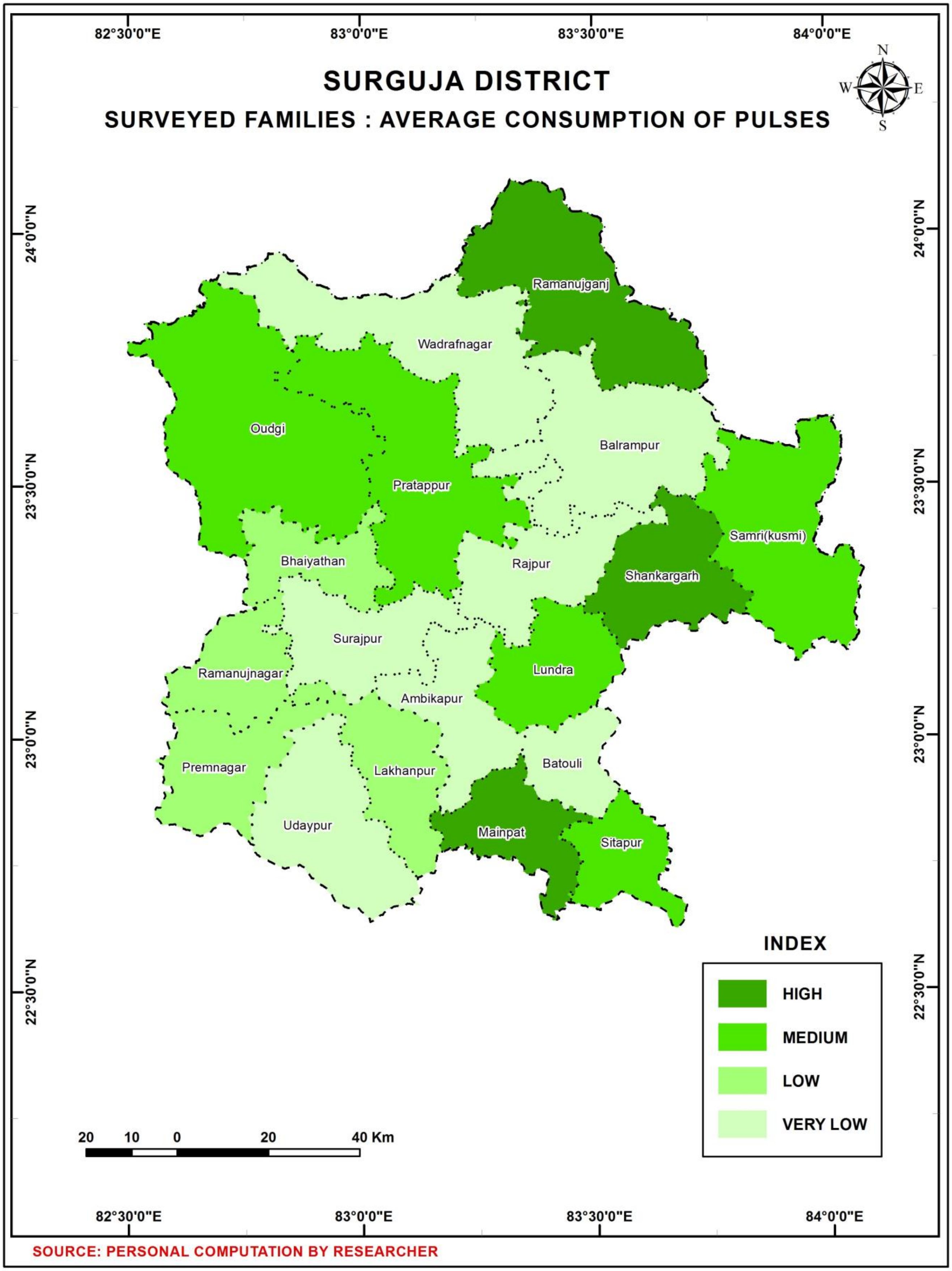
तालिका क. 1.1

सरगुजा जिला : सर्वेक्षित परिवारों में दाल का औसत उपभोग प्रतिरूप

(प्रति व्यस्क प्रतिदिन ग्राम में)

क्र. संख्या	चयनित ग्राम	भू–स्वामित्व का प्रकार				औसत
		सोमांत	लघु	मध्यम	बृहद	
1	खाला	19ण82	21ण39	26ण23	32ण51	23ण62
2	तुर्रीडीह	13ण26	17ण24	22ण31	38ण16	24ण31
3	तरागी	14ण27	16ण93	24ण14	31ण93	21ण54
4	पासल	18ण14	20ण31	29ण31	36ण31	27ण16
5	रतासिली	17ण21	21ण17	31ण22	37ण19	29ण38
6	लोसँगी	14ण36	23ण82	27ण43	38ण16	26ण17
7	सिलसिला	17ण04	22ण51	37ण88	46ण27	28ण62
8	काराबेल	23ण14	28ण76	33ण31	49ण14	34ण13
9	करवाँ	19ण13	23ण74	32ण34	44ण13	28ण47
10	बंशीपुर	17ण84	24ण32	35ण68	43ण71	29ण93
11	कंचनपुर	16ण18	24ण87	27ण12	38ण29	27ण81
12	तोनी	14ण39	21ण33	32ण31	39ण25	24ण27
13	सेन्दुरी	18ण37	23ण21	27ण26	34ण73	26ण74
14	तालकेश्वरपुर	21ण95	26ण29	34ण37	44ण72	32ण65
15	सिहार	18ण24	29ण44	32ण39	41ण21	31ण68
16	भूसू	14ण61	23ण86	33ण21	42ण36	29ण23
17	बिहारपुर	13ण36	18ण17	24ण18	29ण24	23ण48
18	फतेहपुर	15ण12	13ण18	27ण22	34ण72	24ण16
19	रजखेता	12ण41	14ण21	29ण06	36ण21	23ण12
	औसत	17ण21	23ण62	31ण57	41ण29	28ण61

स्रोत : व्यक्तिगत सर्वेक्षण 2016



82°30'0"E
83°0'0"E
83°30'0"E
84°0'0"E
SURGUJA DISTRICT
SURVEYED FAMILIES : AVERAGE CONSUMPTION OF PULSES
N
W
E
S
24°0'0"N
23°30'0"N
23°0'0"N
22°30'0"N
Ramanujganj
Wadrafnagar
Oudgi
Balrampur
Pratappur
Samri(kusmi)
Bhaiyathan
Rajpur
Shankargarh
Surajpur
Ramanujnagar
Lundra
Ambikapur
Premnagar
Batouli
Lakhanpur
Udaypur
Mainpat
Sitapur
INDEX
HIGH
MEDIUM
LOW
VERY LOW
20 10 0 20 40 Km
SOURCE: PERSONAL COMPUTATION BY RESEARCHER

Map No. 1.3

तालिका क्रमांक 1.1 से स्पष्ट है कि सर्वेक्षित परिवारों में विभिन्न प्रकार की दालों का उपयोग किया जाता है जैसे, अरहर, उड़द, मूंग, कुरथी, मसूर, चना आदि। इन दालों का उत्पादन वे स्वयं करते है। आव''यकता पड़ने पर थोड़ा बहुत स्थानीय बाजार या हाट से खरीद लेते हैं। भूमिहीन मजदूरो में प्रति व्यक्ति प्रतिदिन सर्वाधिक औसत उपभोग बिहारपुर में 23.14 ग्राम एवं न्यूनतम औसत उपभोग रजखेता में 12.41 ग्राम है।

वहीं वृहद् कृषकों में प्रति व्यस्क प्रतिदिन सर्वाधिक औसत उपभोग काराबेल में 49.14 ग्राम एवं न्यूनतम औसत उपभोग बिहारपुर में 29.24 ग्राम है।

ग्रामवार दाल का उपभोग प्रतिरूप प्रति व्यस्क प्रतिदिन औसत उपभोग का विश्लेषण करने पर स्पष्ट है कि सर्वाधिक औसत उपभोग काराबेल में 34.13 ग्राम एवं न्यूनतम औसत उपभोग तरागी में 21.54 ग्राम है (मानचित्र क. 1.3)।

2. मिश्रित सब्जी एवं भाजी का उपभोग प्रतिरूप –

सब्जी में पोषक तत्व जैसे विटामिन, लवण व स्वास्थ्य जैव रसायन प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं, जिनके कारण इनका खाद्य, स्वास्थ्य व पोषण सुरक्षा में विशेष महत्व है। दैनिक आहार में सब्जियों का अधिक मात्रा में उपभोग से स्वास्थ्य बेहतर होता है। जनजातियों के आहार में मिश्रित सब्जी– भाजी एवं कंदमूल का विशे''ा महत्व है। जिन्हें ये खेत, बाड़ी, जंगल व स्थानीय बाज़ार से प्राप्त करते है। अलग–अलग सब्जी–भाजी व कंदमूल में अलग–अलग विटामिन, खनिज लवण व फाइबर पाय जाते है। अतः ये भोजन का आवश्यक पोषक मूल्य बढ़ा देते हैं।

अध्ययन से स्पष्ट होता है कि चयनित जनजातीय ग्रामों के अधिकांश परिवारों के पास बाड़ी (पोषण वाटिका) है। इसके अतिरिक्त आसपास के वन क्षेत्र भी विभिन्न प्रकार की ताजी शाक– सब्जियों के महत्वपूर्ण स्रोत हैं। अधिकांश परिवार अपनी दैनिक आवश्यकताओं की पूर्ति घरेलू बाड़ी, कृषि भूमि तथा वनों से एकत्रित मौसमी शाक– सब्जियों के माध्यम से करते हैं। परिणामस्वरूप सब्जियों की उपलब्धता के लिए उनकी निर्भरता स्थानीय दुकानों एवं बाजारों पर अपेक्षाकृत कम पाई गई। अध्ययन से यह भी ज्ञात हुआ कि जनजातीय समुदायों को स्थानीय स्तर पर उपलब्ध विभिन्न प्रकार की हरी पत्तेदार शाक–भाजियों का पारंपरिक ज्ञान है। ये शाक–भाजियाँ तालाब, नदी एवं नहरों के आसपास स्थित आर्द्र (दलदली) क्षेत्रों, कृषि भूमि तथा वन क्षेत्रों में प्राकृतिक रूप से उगती हैं। जनजातीय परिवार इन शाक–भाजियों का संग्रह एवं उपभोग करते हैं, जिससे उनके भोजन में पोषण विविधता बनी रहती है। मौसम एवं उपलब्धता के अनुसार कुछ चुनिंदा शाक– भाजियों का पारंपरिक विधि से संरक्षित कर लिया जाता है। इन विभिन्न हरी–पत्तेदार सब्जियों जैसे चिरोटा (चंकोड़ा), चेंच, सरला, सरसों, घुमा, चना, मुनगा, कोयनार, फुटकल, अमारी भाजी आदि के पत्तों को धूप में सुखाकर चूर्ण तैयार कर लिया जाता है। जिसे स्थानीय भाषा में 'सुकटी' कहा जाता है। इसे दो विधि द्वारा संरक्षित किया जाता है, पहला जिसमें पत्तों को धोकर अलग कर धूप में सुखाकर चूर्ण बना कर रखा जाता है। दूसरी विधि में पत्तों को धोकर हल्का भून कर धूप में सुखाकर चूर्ण बना कर रखा जाता है। बरसात में सब्जी न मिलने पर या आवश्यकता पड़ने पर इसका उपयोग अलग–अलग विधियों से सब्जी के रूप में किया जाता है। इसके अलावा बरसात में करिल (कोमल बांस; स्थानीय भाषा में खर्रा), पुटु व खुखड़ी (मशरूम) आदि को सब्जी के रूप में प्रयोग किया जाता है। हालाँकि मौसम, कृषि उत्पादन तथा वन संसाधनों की उपलब्धता में अंतर के कारण विभिन्न ग्रामों में सब्जियों के उपभोग में स्थानिक विविधता स्पष्ट परिलक्षित होती है।

तालिका क. 1.2

सरगुजा जिला : सर्वेक्षित परिवारों में मिश्रित सब्जी एवं भाजी का औसत उपभोग प्रतिरूप

(प्रति व्यस्क प्रतिदिन ग्राम में)

क्र. संख्या	चयनित ग्राम	भू–स्वामित्व का प्रकार				औसत
		सीमांत	लघु	मध्यम	बृहद	
1	खाला	103.76	105.99	110.06	139.87	112.71
2	तुर्रीडीह	99.17	101.58	180.61	183.22	142.36
3	तरागी	119.84	89.84	110.24	126.56	112.43
4	पासल	108.52	128.84	196.44	204.16	157.62
5	रतासिली	97.42	165.52	159.33	263.24	169.49
6	लोसँगी	84.39	102.83	113.5	217.17	128.53
7	सिलसिला	69.44	103.43	193.24	299.13	167.52
8	काराबेल	118.27	122.36	112.89	214.72	143.26
9	करवाँ	103.54	94.18	110.27	278.23	144.91
10	बंशीपुर	113.67	108.33	193.42	283.19	173.56
11	कंचनपुर	102.89	107.21	106.15	217.31	132.58
12	तोनी	104.15	99.34	175.24	208.64	147.67
13	सेन्दुरी	107.43	112.93	129.63	102.32	112.34
14	तालकेश्वरपुर	127.26	111.52	108.77	206.29	137.61
15	सिहार	181.33	201.38	184.12	266.24	206.45
16	भूसू	161.21	214.71	170.99	174.62	179.83
17	बिहारपुर	113.21	96.03	117.21	210.73	133.12
18	फत्तेहपुर	123.14	202.47	168.11	165.91	166.38
19	रजखेता	94.56	105.81	102.21	197.18	126.12
	औसत	113.42	121.67	143.71	206.46	146.83

स्रोत : व्यक्तिगत सर्वेक्षण 2016

तालिका क्रमांक 1.2 से स्पष्ट है कि सर्वेक्षित परिवारों में सब्जी एवं भाजी का प्रति व्यस्क प्रतिदिन औसत उपभोग 146.83 ग्राम है। भूमिहीन वर्ग में प्रति व्यस्क प्रतिदिन सर्वाधिक औसत उपभोग सिहार में 181.33 ग्राम एवं न्यूनतम औसत उपभोग सिलसिला में 69.44 ग्राम है। वहीं वृहद कृषकों में प्रति व्यस्क प्रतिदिन सर्वाधिक औसत उपभोग सिलसिला में 299.13 ग्राम एवं न्यूनतम औसत उपयोग सेन्दुरी में 202.32 ग्राम है।

ग्रामवार अध्ययन से स्पष्ट है कि प्रति व्यस्क प्रतिदिन सर्वाधिक औसत उपभोग सिहार में 206.45 ग्राम एवं न्यूनतम औसत उपभोग सेन्दुरी में 112.34 ग्राम है (मानचित्र क. 1.4)।

3. फल एवं कंदमूल का उपभोग प्रतिरूप–

जनजातियों द्वारा मौसमी फल का उपभोग अधिक किया जाता है जिन्हें ये बाड़ी व जंगल से प्राप्त करते हैं। जैसे आम, अमरूद, पपीता, केला जामुन, खजूर, लिची, आंवला, बेल, बेर, इमली, तेंदू, नाशपती, रामफल, सीताफल, कटहल, चार (चिरौंजी), केला, कोसम, करौंदा आदि। फलों में जल की मात्रा अधिक होती है। पोषण की दृष्टि से सब्जियों की तरह इनमें भी विटामिन, खनिज लवण व फाइबर की भरपूर मात्रा पायी जाती है।

अध्ययन क्षेत्र में फलों का उपभोग मुख्यतः मौसमी उपलब्धता पर आधारित है। अधिकांश जनजातीय परिवार जंगलों से प्राप्त मौसमी फलों तथा बाड़ी (पोषण वाटिका) में उत्पादित फलों का उपभोग करते हैं। बाजार से फलों की खरीद अपेक्षाकृत कम पाई गई क्योंकि स्थानीय प्राकृतिक संसाधन एवं घरेलू बागवानी उनकी आवश्यकताओं की पूर्ति करते हैं। जरूरत पड़ने पर स्थानीय साप्ताहिक हाट–बाजारों से फल खरीदते हैं। वनों में उपलब्ध विभिन्न प्रकार के कंदमूल जनजातीय समुदायों के लिए पोषण एवं खाद्य सुरक्षा का महत्वपूर्ण स्रोत हैं। इन्हें अपेक्षाकृत लंबे समय तक संरक्षित एवं सुरक्षित रखा जा सकता है, जिसके कारण मौसमी खाद्य कमी तथा विपरीत परिस्थितियों में भी ये भोजन की निरंतर उपलब्धता सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। फलस्वरूप फलों के उपभोग में मौसमी एवं ग्रामवार स्थानिक विविधता स्पष्ट रूप से दिखाई देती है।

चित्र.3– अध्ययन क्षेत्र की घरेलू बाड़ी में उत्पादित फल–

रामफल

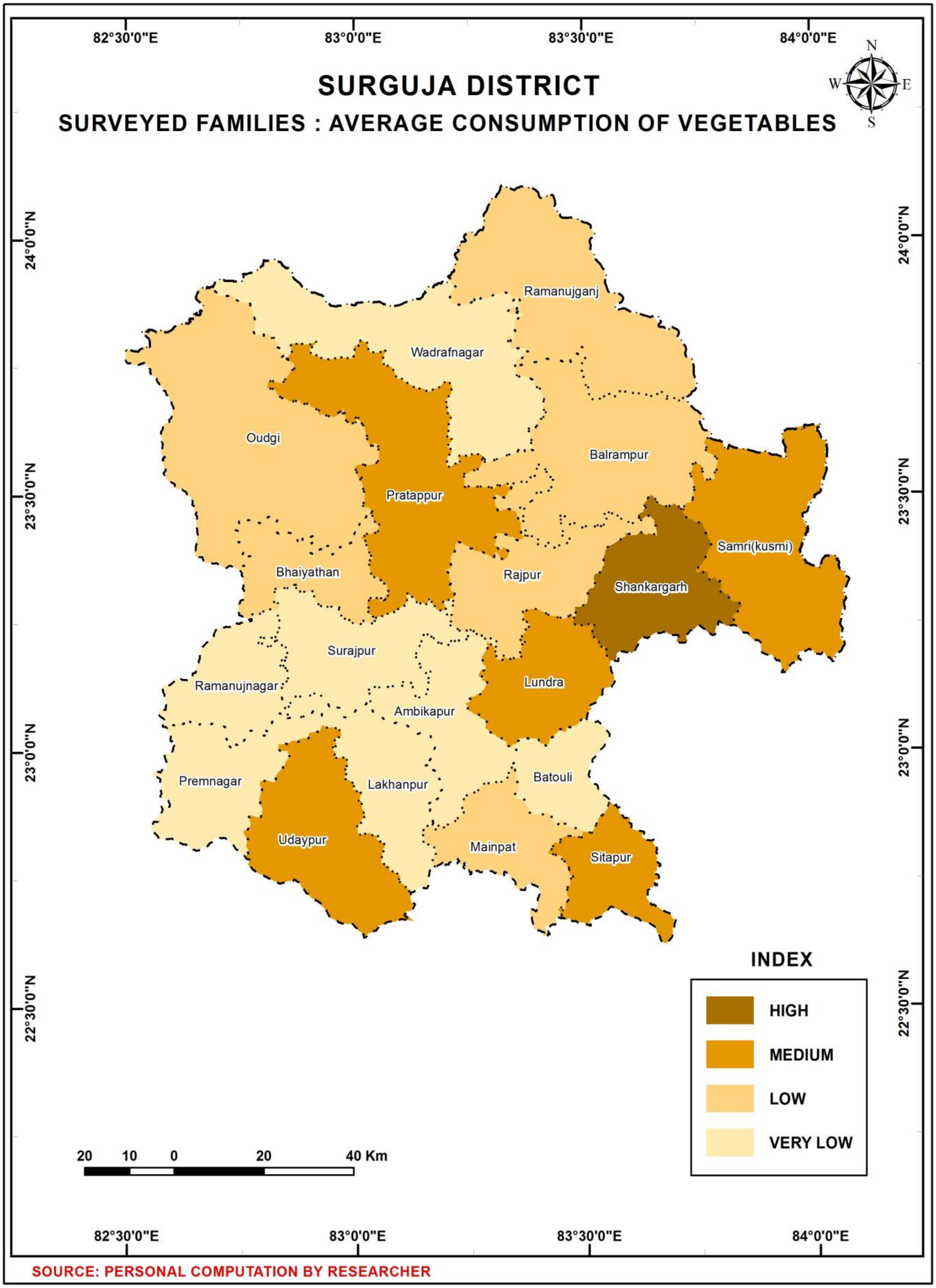
सीताफल

पपीता

अमररूद

आम

लीची


SURGUJA DISTRICT
SURVEYED FAMILIES : AVERAGE CONSUMPTION OF VEGETABLES
82°30'0"E
83°0'0"E
83°30'0"E
84°0'0"E
24°0'0"N
23°30'0"N
23°0'0"N
22°30'0"N
N
S
E
W
Ramanujganj
Wadrafnagar
Oudgi
Balrampur
Pratappur
Samri(kusmi)
Bhaiyathan
Rajpur
Shankargarh
Surajpur
Lundra
Ramanujnagar
Ambikapur
Premnagar
Lakhanpur
Batouli
Udaypur
Mainpat
Sitapur
INDEX
HIGH
MEDIUM
LOW
VERY LOW
20 10 0 20 40 Km
SOURCE: PERSONAL COMPUTATION BY RESEARCHER

Map No. 1.4

चित्र.2— अध्ययन क्षेत्र की प्रमुख स्थानीय शाक—भाजियाँ—

घोरना ओसा (म”ारूम)

चेलारी ओसा (म”ारूम)

मणि पुट्

मुनगा (सहजन)

लाल भाजी

पोई भाजी

प्याज भाजी

गुंडरू भाजी

घुमा भाजी

सेम फली

चिरोटा (चकोडा)

बांस (खर्रा)

कोयनार

अमारी भाजी

कटहल

तालिका क. 1.3

सरगुजा जिला : सर्वेक्षित परिवारों में फल एवं कंदमूल का औसत उपभोग प्रतिरूप

(प्रति व्यस्क प्रतिदिन ग्राम में)

क्र. संख्या	चयनित ग्राम	भू–स्वामित्व का प्रकार				औसत
		सोमांत	लघु	मध्यम	बृहद	
1	खाला	4ण्41	5ण्43	7ण्26	8ण्32	4ण्91
2	तुर्रीडीह	7ण्12	6ण्09	8ण्04	10ण्12	6ण्34
3	तरागी	4ण्27	3ण्88	5ण्28	7ण्16	4ण्12
4	पासल	4ण्43	3ण्36	7ण्12	9ण्81	5ण्23
5	रतासिली	8ण्57	6ण्16	9ण्13	11ण्13	10ण्61
6	लोसँगी	4ण्37	5ण्73	6ण्92	6ण्89	4ण्82
7	सिलसिला	7ण्31	6ण्13	9ण्84	11ण्17	9ण्35
8	कराबेल	8ण्41	11ण्57	10ण्95	12ण्41	13ण्62
9	करवाँ	5ण्23	7ण्16	8ण्44	7ण्23	6ण्18
10	बंशीपुर	3ण्42	4ण्36	7ण्13	9ण्46	7ण्24
11	कंचनपुर	4ण्93	5ण्98	6ण्31	8ण्19	7ण्61
12	तोनी	3ण्52	4ण्12	6ण्23	7ण्34	4ण्42
13	सेन्दुरी	8ण्16	10ण्16	11ण्25	9ण्61	8ण्97
14	तालकेश्वरपुर	4ण्54	5ण्71	7ण्06	9ण्14	7ण्26
15	सिहार	7ण्75	6ण्27	9ण्52	13ण्52	11ण्34
16	भूसू	3ण्78	4ण्96	7ण्43	9ण्81	7ण्82
17	बिहारपुर	4ण्16	6ण्34	8ण्73	11ण्19	6ण्35
18	फतेहपुर	3ण्57	4ण्71	7ण्23	9ण्62	4ण्91
19	रजखेता	4ण्36	4ण्93	6ण्69	7ण्69	5ण्12
	औसत	4ण्41	6ण्32	8ण्16	11ण्71	8ण्93

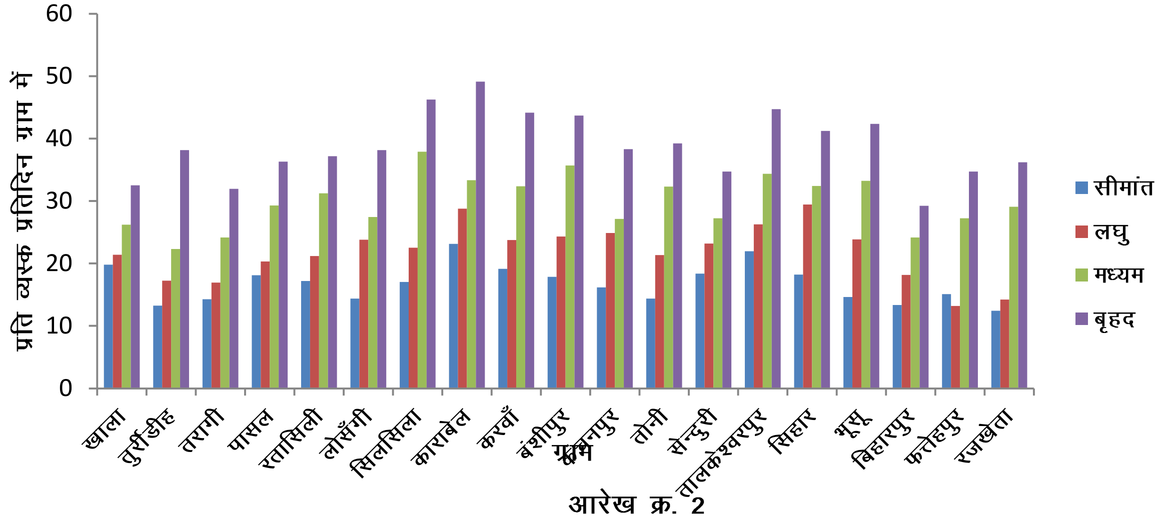
स्रोत : व्यक्तिगत सर्वेक्षण 2016

तालिका क्रमांक 1.3 से स्पष्ट है कि सर्वेक्षित परिवारों में फल एवं कंदमूल का प्रति व्यस्क प्रतिदिन औसत उपभोग 8.93 ग्राम है। भूमिहीन वर्ग में प्रति व्यस्क प्रतिदिन सर्वाधिक औसत उपभोग रतासिली में 8.57 ग्राम एवं न्यूनतम औसत उपभोग बंशीपुर में 3.42 ग्राम है। वहीं वृहद कृषकों में प्रति व्यस्क प्रतिदिन सर्वाधिक औसत उपभोग सिहार में 13.52 ग्राम एवं न्यूनतम औसत उपभोग लोसँगी में 6.89 ग्राम है।

ग्रामवार अध्ययन से स्पष्ट है कि प्रति व्यस्क प्रतिदिन सर्वाधिक औसत उपभोग कराबेल में 13.62 ग्राम एवं न्यूनतम तोनी में4.42 ग्राम है (मानचित्र क. 1.5)।

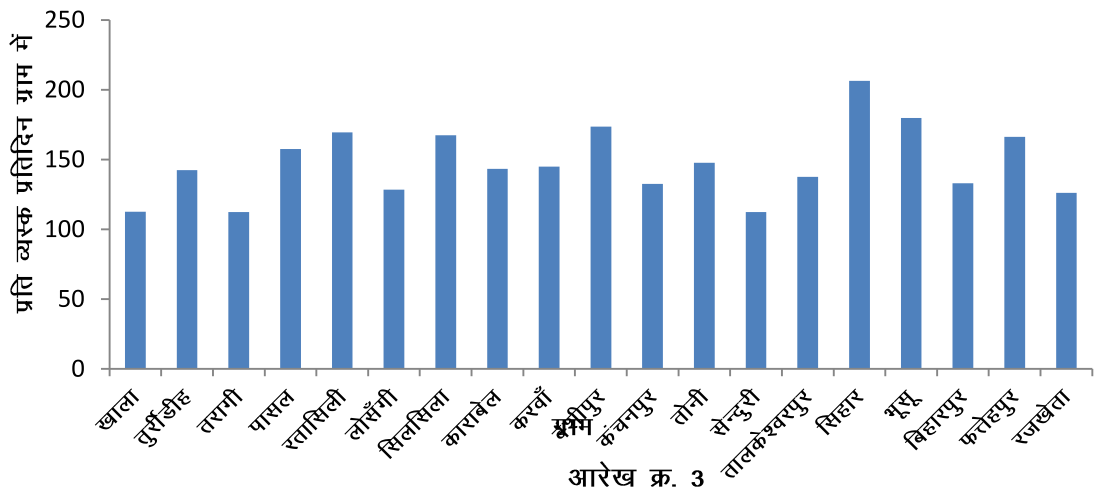
आरेख क्र. 1

सर्वेक्षित परिवारों में दाल का औसत उपभोग प्रतिरूप



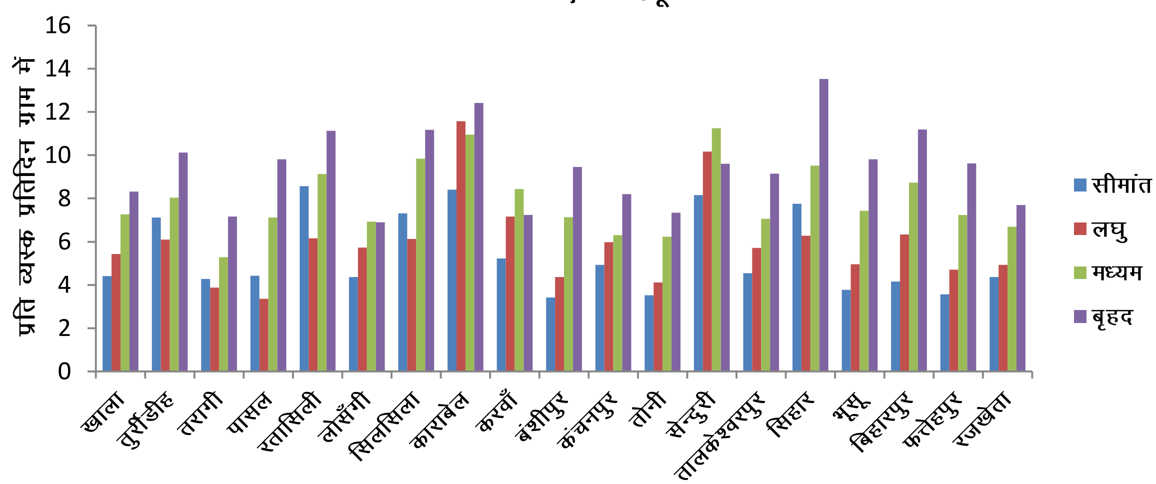
आरेख क्र. 2

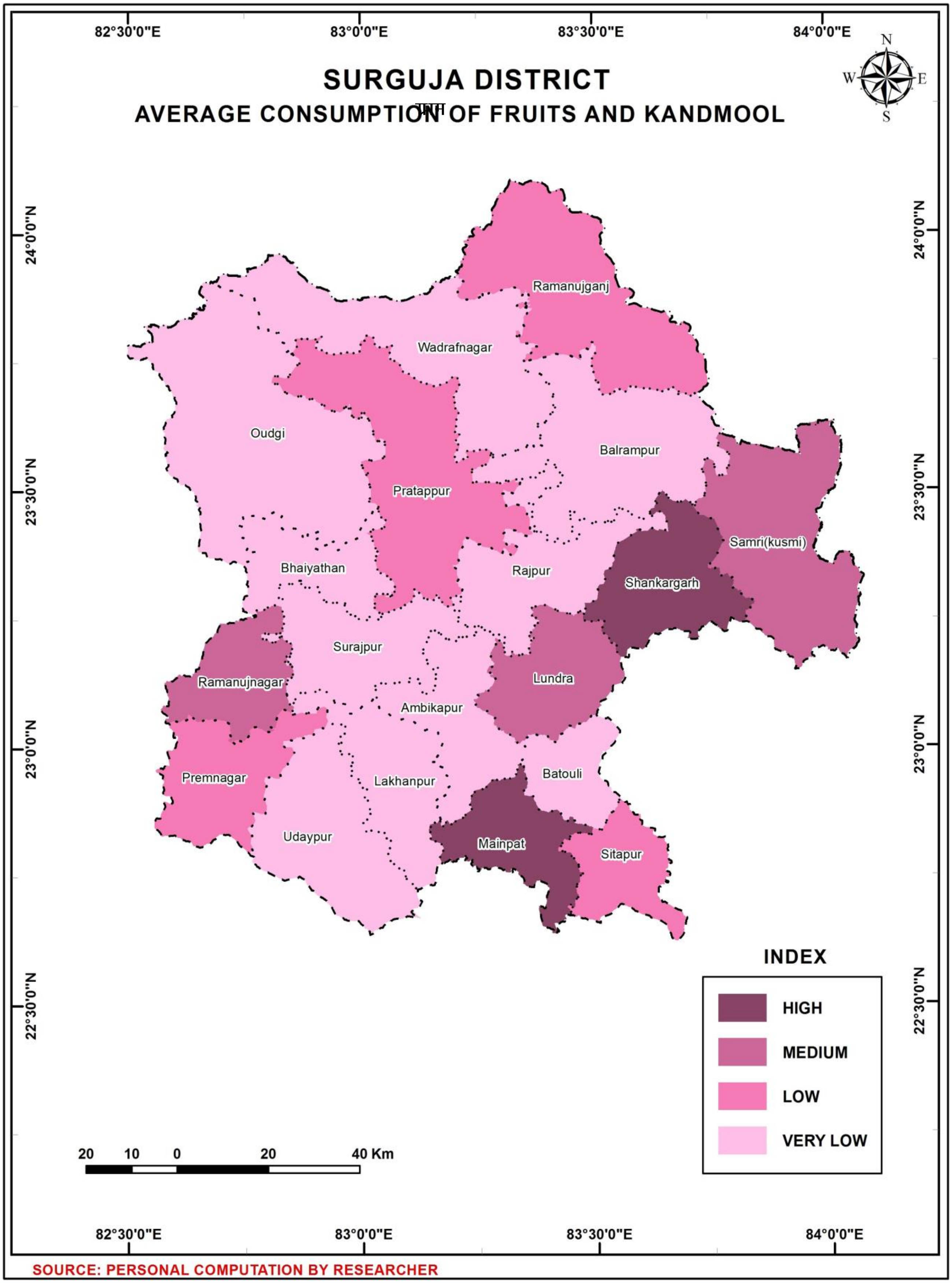
सर्वेक्षित परिवारों में मिश्रित सब्जी एवं भाजी का औसत उपभोग प्रतिरूप



आरेख क्र. 3

सर्वेक्षित परिवारों में फल एवं कंदमूल का औसत उपभोग प्रतिरूप




SURGUJA DISTRICT
AVERAGE CONSUMPTION OF FRUITS AND KANDMOOL
82°30'0"E
83°0'0"E
83°30'0"E
84°0'0"E
24°0'0"N
23°30'0"N
23°0'0"N
22°30'0"N
N
S
E
W
Ramanujganj
Wadrafnagar
Oudgi
Balrampur
Pratappur
Samri(kusmi)
Bhaiyathan
Rajpur
Shankargarh
Surajpur
Lundra
Ramanujnagar
Ambikapur
Premnagar
Lakhanpur
Batouli
Udaypur
Mainpat
Sitapur
INDEX
HIGH
MEDIUM
LOW
VERY LOW
20 10 0 20 40 Km
SOURCE: PERSONAL COMPUTATION BY RESEARCHER

Map No. 1.5

निष्कर्ष–

प्रस्तुत अध्ययन से स्पष्ट होता है कि सरगुजा जिले की अनुसूचित जनजातियों में दलहन, सब्जियों एवं फलों के उपभोग का स्वरूप स्थानीय प्राकृतिक संसाधनों एवं पारंपरिक कृषि प्रणाली से गहराई से जुड़ा हुआ है। अधिकांश परिवार अपनी आवश्यकतानुसार दलहन का उत्पादन स्वयं करते हैं, जिससे उनकी बाजार पर निर्भरता अपेक्षाकृत कम है। इसी प्रकार घरेलू बाड़ी (पोषण वाटिका), कृषि भूमि तथा वन क्षेत्र ताजी शाक–सब्जियों, कंदमूल एवं हरी पत्तेदार सब्जियों के प्रमुख स्रोत हैं। जनजातीय समुदायों को स्थानीय रूप से उपलब्ध विभिन्न प्रकार की हरी पत्तेदार शाक–भाजियों की पहचान, संग्रहण एवं उपयोग का समृद्ध पारंपरिक ज्ञान है, जो उनके आहार की विविधता तथा पोषण सुरक्षा को सुदृढ़ करता है। फलों का उपभोग मुख्यतः जंगलों से प्राप्त एवं घरेलू बाड़ी में उपलब्ध मौसमी फलों पर आधारित पाया गया। इसके अतिरिक्त वन क्षेत्र विभिन्न प्रकार के कंदमूल (ज्नइमत ंदक त्ववजे) भी उपलब्ध कराते हैं, जो जनजातीय परिवारों के पारंपरिक आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। विशेष रूप से भूमिहीन कृषि मजदूर परिवार सब्जियों, फलों तथा कंदमूल की उपलब्धता के लिए वनों पर अधिक निर्भर पाए गए। अध्ययन से यह भी स्पष्ट हुआ कि विभिन्न ग्रामों में प्राकृतिक संसाधनों, कृषि उत्पादन एवं मौसमी उपलब्धता में भिन्नता के कारण दलहन, सब्जियों एवं फलों के उपभोग में स्थानिक विविधता विद्यमान है। अतः अध्ययन क्षेत्र के जनजातीय परिवार स्थानीय संसाधनां पर आधारित पारंपरिक खाद्य प्रणाली का अनुसरण करते हैं, जो उनकी खाद्य एवं पोषण सुरक्षा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते है।

अध्ययन क्षेत्र में स्थानीय खाद्य संसाधनों पर आधारित पोषण सुरक्षा को सुदृढ़ करने के लिए पोषण वाटिकाओं (बाड़ी) के संरक्षण एवं विस्तार को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। दलहन उत्पादन में वृद्धि हेतु उन्नत बीज, सिंचाई सुविधाएँ तथा तकनीकी मार्गदर्शन उपलब्ध कराया जाए, जिससे वर्षभर पर्याप्त उपलब्धता सुनिश्चित हो सके। इसके साथ ही वनों में उपलब्ध पारंपरिक शाक–भाजियों, मौसमी फलों तथा कंदमूल के संरक्षण एवं सतत् उपयोग को बढ़ावा दिया जाए, क्योंकि ये जनजातीय समुदाय, विशेषकर भूमिहीन कृषि मजदूर परिवारों, के लिए पोषण का महत्वपूर्ण स्रोत हैं। जनजातीय समुदायों में संतुलित आहार एवं पोषण संबंधी जागरूकता कार्यक्रमों का नियमित संचालन किया जाए तथा स्थानीय स्तर पर उपलब्ध पौष्टिक खाद्य संसाधनों के अधिकतम उपयोग को प्रोत्साहित किया जाए। इन उपायों के प्रभावी क्रियान्वयन से अनुसूचित जनजातियों की खाद्य एवं पोषण सुरक्षा को सुदृढ़ करने के साथ–साथ उनके समग्र स्वास्थ्य एवं जीवन–स्तर में उल्लेखनीय सुधार लाया जा सकता है।

संदर्भ –

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

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

(3) 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

(4) चन्द्राकर, पुरूषोत्तम एवं तिवारी, कृष्णा (2004) : सरगुजा प्रक्षेत्र (छत्तीसगढ़) में जनसंख्या वृध्दि एवं खाद्यान उत्पादन, उत्तर भारत भूगोल पत्रिका, टवसण 40ए श्रनदम . क्मबमउइमत

(5) सिंह मेहरा, गिरिजे"ा एवं जो"ाी प्रतिभा (2017) : 'खाद्य सुरक्षा' से 'पोषण सुरक्षा' की ओर, कुरूक्षेत्र, अंक 04, पृ. 22

;6द्ध सिन्हा, वंदना (2017) : स्वास्थ्य के क्षेत्र में समाज कार्य अभ्यास, भारती प्रकाशन वाराणासी, पृ. 45

;7द्ध क्मीउनीए ठॅदक ॅहीउवकम ;ीपसलं ;2011द्ध रू त्वसम वि ूपसक मकपइसम तिनपजे ंदक विवक तमेवनतबमरू ज्तंकपजपवदंस ज्ञदवूसमकहमए प्दजमतदंजपवदंस श्रवनतदंस वि चिंतउंबल ंदक स्पमि ैबपमदबमेए टवस 2ए प्ेनम 7ए च्च 1

(8) ोंतउंए डमहीं ंदक ैींतउंए क्तण त्ंहीनदंदकंद च्तेंक ;2017द्ध रू क्पअमतेपजल वि मकपइसम ूपसक चसंदजे वि च्मदकतं त्वंक वितमेज तमहपवद वि बींजजपेहंतीए प्दजमतदंजपवदंस श्रवनतदंस वि ।कअंदबमक म्कनबंजपवदंस त्मेमंतबीए टवसण 2ए प्ेनम 4ए च्च 25

(9) डपेतंए ैण्ए डंपीनतपए त्ण् ज्ञण्ए ज्ञंसंए ब्ण् च्ण्ए त्ंवए ज्ञण् ैण्ए – ैगमदंए ज्ञण् ळण् ;2008द्धण् ॅपसक समंलि अमहमजंइसमेरू ।`जनकल वि जीमपत `नइेपेजमदबम कपमजमजपब `नचचवतज जव जीम पदींइपजंदजे वि छंदकं क्मअप ठपवेचीमतम त्मेमतअमए प्दकपंण् श्रवनतदंस वि म्जीदवइपवसवहल ंदक म्जीदवउमकपबपदमए 4ए 15ण्

(10) छंदकंसए न्एए – ठींतकूंरए त्ण् स्ण् ;2014द्धण् जीम त्वसम व िन्दकमतनजपसप्रमक थ्तनपजे पद छनजतपजपवदंस ंदक म्बवदवउपब ैमबनतपजलरू व ित्जपइंसेरू । त्मअपमूण् ब्तपजपबंस त्मअपमूे पद थ्वक ैबपमदबम ंदक छनजतपजपवदए 54;7द्धए 880दृ890ण्