अन्तर्राष्ट्रीय हिन्दी एवं सामाजिक विज्ञान शोध पत्रिका
Peer Reviewed Refereed शोध पत्रिका

ISSN: 2348 – 2605 Impact Factor: 5.659 Volume 9-Issue 4, (October-December 2021)

मध्यप्रदेश के सागर जिले के गौड़ जनजाति में पोषण व्यवहार सम्बन्धी अध्ययन

डॉ ए.एन. शर्मा एवं डॉ रश्मि नेमा

मानव विज्ञान विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय, सागर (म.प्र.)

सारांश

जनजाति समुदाय की भोजन संबंधी आदतें उनके पर्यावरण के अनुरूप विकसित हुई हैं। स्थान विशेष में उत्पन्न होने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन अधिकांश जनजातियां करती हैं।भोजन में ग्रहण किये जाने वाले खाद्य पदार्थों की प्रकृति को सामान्यतः दो भागों में बांटा जाता है शाकाहारी एवं मांसाहारी। भौगोलिक स्थितियों के अनुरूप व्यक्ति और समुदाय अपने खाद्य पदार्थों का निर्धारण करते हैं। ठण्डे प्रदेशों में मांसाहार व मध्यपान की प्रवृत्ति अधिक पाई जाती है। जबकि गर्म प्रदेशों में तुलनात्मक रूप से इन स्थितियों में कमी पाई जाती है। वातावरण की दशाओं के अनुरूप खाद्य आवश्यकता होती है और सामान्यतः समदुाय के सभी लोग कुछ मुख्य खाद्य पदार्थों को ग्रहण करते हैं। उद्देश्य है कि गौड़ जनजाति में शिशु स्वास्थ्य संबंधी पोषण के तथ्यों का अध्ययन। गौड़ जनजाति में शिशु पोषण संबंधी अध्ययन।

प्रस्तुत अध्ययन में अवलोकन पद्धति अनुसूची व साक्षात्कार के माध्यम से साक्ष्यों का संकलन किया गयाएवं सागर जिले की रहली तहसील का चयन किया गया है। रहली तहसील के 20 गाँवों को दैवसंयोग विधि के आधार पर चयनित किया गया है। साथ ही साथ सामूहिक परिचर्चा का उपयोग भी किया गया है। अध्ययन में अर्द्धसहभागी अवलोकन विधि का प्रयोग भी किया गया है। गौड़ जनजाति के सदस्य अधिकतम मांसाहारी हैं और उन्हें पोषण संबंधी जानकारी से अवगत कराना जरूरी है। निष्कर्ष रूप में हम गौड़ जनजाति के सदस्यों को पोषण संबंधी जानकारी शासकीय माध्यमों से उपलब्ध करायें एवं गौड़ जनजाति को पोषण संबंधी जानकारी के प्रति जागरूक करायें।

प्रस्तावना

सामुदायिक स्तर पर सांस्कृतिक एवं धार्मिक मान्यताओं के अनुरूप खाद्य पदार्थों का निर्धारण किया जाता है, जो व्यक्ति के स्वास्थ्य की दशा का निर्धारण करती है। भोजन संबंधी आदतें और भोजन सामग्री का सामाजिक निर्धारण सामाजिक एवं सांस्कृतिक मान्यताओं तथा स्थान विशेष की परिस्थितीकरण विशेषताओं के अनुरूप होता है।जनजाति समुदाय की भोजन

ISSN: 2348 – 2605 Impact Factor: 5.659 Volume 9-Issue 4, (October-December 2021)

संबंधी आदतें उनके पर्यावरण के अनुरूप विकसित हुई हैं। स्थान विशेष में उत्पन्न होने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन अधिकांश जनजातियां करती हैं।

खाद्य पदार्थ का वैयक्तिक एवं सामुदायिक स्तर पर जो उपयोग होता है, वह स्पष्टतः वैयक्तिक और सामुदायिक स्वास्थ्य का आधार होता है। भोजन में ग्रहण किये जाने वाले पदार्थों की पौष्टिकता उनके मूल्य तथा भोजन निर्माण का परिवेश एवं ग्रहण करने की आदतें व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। व्यक्ति में होने वाले विभिन्न शारीरिक, मानसिक विकारों एवं उनसे उत्पनन रोगों के विभिन्न कारकों का निर्धारण और उपचार में भोजन की महत्वपूर्ण भूमिका है।

जनजाति की भोजन संबंधी आदतें उनके परिवेश एवं सामाजिक सांस्कृतिक मान्यताओं से प्रभावित है। चेरो, पनिका, खैरवार, गौड़ जनजातियां जिनका प्रतिशत अन्य जनजातियों की तुलना में अधिक है। अपने अस्तित्व को बनाये रखने के लिये शाकाहारी और मांसाहारी पदार्थों का सेवन करते हैं। इस क्षेत्र में महुए का प्रयोग सर्वाधिक मात्रा में किया जाता है। और उसका मूल उपयोग शराब बनाने के लिये किया जाता है। विकास के साथ–साथ इनकी भोजन तथा जीवन शैली में परिवर्तन हो रहा है।

भोजन में ग्रहण किये जाने वाले खाद्य पदार्थों की प्रकृति को सामान्यतः दो भागों में बांटा जाता है शाकाहारी एवं मांसाहारी। भौगोलिक स्थितियों के अनुरूप व्यक्ति और समुदाय अपने खाद्य पदार्थों का निर्धारण करते हैं। ठण्डे प्रदेशों में मांसाहार व मध्यपान की प्रवृत्ति अधिक पाई जाती है। जबकि गर्म प्रदेशों में तुलनात्मक रूप से इन स्थितियों में कमी पाई जाती है। वातावरण की दशाओं के अनुरूप खाद्य आवश्यकता होती है और सामान्यतः समदुाय के सभी लोग कुछ मुख्य खाद्य पदार्थों को ग्रहण करते हैं।

पोषण पर विभिन्न विद्वानों ने अध्ययन सम्पन्न किया है यथा– ऑसटेन्ड (1950), शर्मा (2006), शर्मा (2007), चौधरी (2009) ने अध्ययन कार्य संपन्न किया।

शोध प्रविधि :

प्रस्तुत अध्ययन में अवलोकन पद्धति अनुसूचि व साक्षात्कार के माध्यम से साक्ष्यों का संकलन किया गया है। प्रस्तुत अध्ययन मध्यप्रदेश के सागर जिले की एक तहसील (रहली) का चयन किया गया है। रहली तहसील के 20 गाँवों को दैवसंयोग विधि के आधार पर चयनित किया गया है। गौड़ मध्य प्रदेश के सागर जिले की बड़ी जनजाति है और प्रस्तुत अध्ययन

ISSN: 2348 – 2605 Impact Factor: 5.659 Volume 9-Issue 4, (October-December 2021)

साक्षात्कार पद्धति व अनुसूची के द्वारा 500 प्रतिदर्शों पर आधारित हैं। अध्ययन साक्षात्कार, अनुसूची, प्रश्नावली के माध्यम से सम्पन्न किया जायेगा। साथ ही साथ सामूहिक परिचर्चा का उपयोग भी किया जायेगा। अध्ययन में अर्द्धसहभागी अवलोकन विधि का प्रयोग भी किया गया है।

समस्त जानकारी साक्षात्कार अनुसूची के माध्मय से प्राप्त की गयी है। इस विषय पर विस्तृत जानकारी अर्द्धसंरचनात्मक अनुसूचि तथा अवलोकन के माध्यम से पूर्ण की गयी। साक्षात्कार से पूर्व उत्तरदाता की पूरी जानकारी प्राप्त कर ली तथा उन्हें ऐसा प्रोत्साहित करने का प्रयास किया कि वे आराम से हमें उत्तर दे सके। साक्षात्कार के दौरान अनुसूची के अनुसार सभी जानकारियाँ सम्पूर्ण उचित तरीके से प्राप्त की गयी।

साक्षात्कार के साथ–साथ विभिन्न प्रकार के द्वितीयक आँकड़ों या प्रालेखों का भी समावेश किया जायेगा। विभिन्न कार्यालयों तथा साहित्यों का व उनसे संबंधित सभी दस्तावेजों का अत्यंत सावधानी से अध्ययन किया गया। ताकि सही–सही स्थिति का ज्ञान हो सके। विभिन्न ब्लॉक ऑफीसर तथा जिला अधिकारी के भी दस्तावेजों का भी अध्ययन किया गया। इसके अलावा सभी सरकारी, गैर सरकारी, कार्यालयों एवं विकास कल्याण समिति के आँकड़ों को एकत्रित किया गया।

निष्कर्ष–प्रस्तुत अध्ययन में निष्कर्ष निम्न तालिका के माध्यम से प्रस्तुत है–

तालिका 1 : भोजन की प्रवृत्ति का ब्यौरा

क्र.	भोजन	प्रतिदर्श की संख्या	प्रतिशत
1	शाकाहारी	32	6.4
2	मांसाहारी	468	93.6
	कुल	**500**	**100.00**

तालिका 1 से स्पष्ट है कि गौड़ जनजाति के अधिकतम 93.6 प्रतिशत सदस्य मांसाहारी हैं। व न्यूनतम 6.4 प्रतिशत सदस्य शाकाहारी हैं।

ISSN: 2348 – 2605 Impact Factor: 5.659 Volume 9-Issue 4, (October-December 2021)

तालिका2 : मांसाहारी भोजन लेने का ब्यौरा

क्र.	भोजन मांसाहारी	प्रतिदर्श की संख्या	प्रतिशत
1	प्रतिदिन	68	13.6
2	कभी–कभी	432	86.4
	कुल	**500**	**100.00**

तालिका 2 से स्पष्ट है कि अधिकतम 86.4 प्रतिशत गौड़ जनजाति के सदस्य मांसाहारी भोजन का सेवन कभी–कभी करते हैं और न्यूतनम 13.6 प्रतिशत गौड़ जनजाति के सदस्य प्रतिदिन मांसाहारी भोजन लेते हैं।

तालिका 3 : गर्भावस्था के दौरान आहार का ब्यौरा

क्र.	गर्भावस्था के समय विशेष आहार	प्रतिदर्श की संख्या	प्रतिशत
1	रोटी, दाल, चांवल के साथ दूध, अण्डा, मांस, मछली	71	14.2
2	रोटी, दाल, चांवल के साथ दूध, देशी अण्डा, दही	394	78.8
3	रोटी, दाल, चांवल के साथ हरी पत्तेदार सब्जियां	35	7.0
	कुल	**500**	**100.0**

तालिका 3 से स्पष्ट है कि गौड़ जनजाति की अधिकतम 78.8 प्रतिशत महिलायें गर्भावस्था के दौरान विशेष आहार में रोटी, दाल, चांवल के साथ दूध, देषी अंडा, दही का सेवन करती हैं।

गौड़ जनजाति की 14.2 प्रतिशत महिलाऐं रोटी, दाल, चांवल के साथ दूध, अण्डा, मांस मछली का सेवन करती है, जनजाति की न्यूनतम 7.0 प्रतिशत महिलायें रोटी, दाल, चांवल के साथ हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन करती हैं।

ISSN: 2348 – 2605 Impact Factor: 5.659 Volume 9-Issue 4, (October-December 2021)

तालिका 4 : दुग्धपान के समय आहार

क्र.	दुग्धपान के समय विशेष आहार	प्रतिदर्शों की संख्या	प्रतिशत
1	जड़ी–बूटियों का काढ़ा	260	52.0
2	मांस–मछली अण्डा	125	25.0
3	गाय का दूध और दलिया	115	23.0
	कुल	**500**	**100.0**

तालिका 4 से स्पष्ट है कि गौड़ जनजाति की अधिकतम 52.0 प्रतिशत महिलायें दुग्धपान के समय जड़ी–बूटियों का काढ़ा लेती है। 25.0 प्रतिशत जनजाति की महिलायें दुग्धपान के समय मांस–मछली, अण्डे का सेवन करती है। जनजाति की न्यूनतम 23.0 प्रतिशत महिलायें दुग्धपान के समय गाय का दूध व दलिया का सेवन करती है।

1. गौड़ जनजाति के अधिकतम सदस्य 93.6 प्रतिशत मांसाहारी हैं।
2. गौड़ जनजाति की अधिकतम 78.8 प्रतिशत महिलायें गर्भावस्था के दौरान रोटी, दाल, चांवल के साथ दूध, देषी अण्डा व दही का सेवन करती हैं।
3. गौड़ जनजाति की न्यूनतम 7.0 प्रतिशत महिलायें गर्भावस्था के दौरान संपूर्ण आहार के साथ हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन करती हैं।
4. गौड़ जनजाति के अधिकतम 86.4 प्रतिशत सदस्य मांसाहारी भोजन का कभी–कभी सेवन करते हैं एवं न्यूनतम 13.6 प्रतिशत सदस्य प्रतिदिन मांसाहारी भोजने लेते हैं।
5. गौड़ जनजाति की अधिकतम 52.0 प्रतिशत महिलायें दुग्धपान के समय जड़ी–बूटियों का काढ़ा लेती हैं।
6. गौड़ जनजाति की 23.0 प्रतिशत महिलायें दुग्धपान के समय गाय के दूध व दलिया का सेवन करती हैं।

प्रस्तुत अध्ययन से निष्कर्ष निकलता है कि गौड़ जनजाति के अधिकतम व्यक्ति मांसाहारी हैं, व भोजन में रोटी, दाल, चांवल के साथ मांसाहारी भोजन का उपयोग ज्यादा करते हैं। यहां

ISSN: 2348 – 2605 Impact Factor: 5.659 Volume 9-Issue 4, (October-December 2021)

यह उल्लेखनीय है कि षिकार के दौरान गौड़ जनजाति के सदस्य मांस का संग्रहण करते हैं। साथ ही तालाब से प्राप्त मछलियों का संग्रह कर उसका सेवन करते हैं।

सन्दर्भ सूची :

- Ascadi, G.T.F. and Ascadi, J. (1950), Safe Mother hood in south Asia; Socio-cultural and demographic aspects of maternal health, Background paper sented for the safe motherhood south Asia conference, Lahore.
- Choudhari, P. (2009), Reproductive and Child Health Practices among the Nut community of Rajasthan, India.
- Jain,A. and Sharma,A.N. (2006), conductedA study on the Berias socio-demographicAnd reproductive and child health care practices.
- Sharma, A.N. (2007) Anthropology in Human Welfare, New Delhi. Vol. X.