

# सिहोर ज़िले में कथोतिया जनजाति की पारंपरिक स्वास्थ्य और पोषण प्रणाली: सततता और परिवर्तन

अंजली मिश्रा<sup>1</sup>, डॉ. हुदा फैज़<sup>2</sup>

<sup>1</sup>शोधार्थी, सामाजिक विज्ञान संकाय, आरकेडीएफ विश्वविद्यालय, भोपाल

<sup>2</sup>सह - प्राध्यापक, सामाजिक विज्ञान संकाय, आरकेडीएफ विश्वविद्यालय, भोपाल

## सारांश

यह शोध-पत्र मध्य प्रदेश के सिहोर ज़िले में निवासरत कथोतिया जनजाति की पारंपरिक स्वास्थ्य और पोषण प्रणाली का गहन अध्ययन प्रस्तुत करता है। यह जनजातीय समुदाय लंबे समय से प्रकृति-आधारित चिकित्सा, पारंपरिक आहार, और आध्यात्मिक उपचार विधियों के माध्यम से समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने में सक्षम रहा है। समुदाय की पारंपरिक प्रणाली में औषधीय पौधों, मौसमी और स्थानीय खाद्य पदार्थों, अनुष्ठानों एवं विश्वास-आधारित उपचार प्रक्रियाओं की विशेष भूमिका रही है, जो न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य को भी संतुलित रखती हैं।

हालांकि, वैश्वीकरण, बाजारवाद, सरकारी हस्तक्षेप और आधुनिक चिकित्सा पद्धतियों की पहुँच के चलते इस पारंपरिक ज्ञान-तंत्र में धीरे-धीरे परिवर्तन देखा जा रहा है। विशेष रूप से युवा पीढ़ी में पारंपरिक प्रथाओं के प्रति घटती रुचि और आधुनिक जीवनशैली की ओर झुकाव चिंता का विषय है। स्वास्थ्य सेवाओं के आधुनिकीकरण के साथ-साथ सरकारी पोषण योजनाएँ स्थानीय आवश्यकताओं और सांस्कृतिक संदर्भों से मेल नहीं खा रही, जिससे पारंपरिक प्रणाली का क्षरण हो रहा है।

शोध में गुणात्मक पद्धतियों—जैसे प्रत्यक्ष प्रेक्षण, अर्ध-संरचित साक्षात्कार, और फोकस ग्रुप चर्चाएँ—के माध्यम से डाटा एकत्रित किया गया। अध्ययन का निष्कर्ष यह दर्शाता है कि पारंपरिक स्वास्थ्य और पोषण प्रणाली को केवल सांस्कृतिक धरोहर के रूप में नहीं बल्कि एक व्यवहारिक और सतत समाधान के रूप में देखा जाना चाहिए। नीति-निर्माताओं और योजनाकारों को चाहिए कि वे स्थानीय आहारों को पोषण योजनाओं में सम्मिलित करें, पारंपरिक औषधीय ज्ञान का दस्तावेजीकरण कर उसे मान्यता दें, और आधुनिक व पारंपरिक प्रणालियों के समन्वय की दिशा में काम करें। यह शोध न केवल कथोतिया जनजाति के जीवन एवं स्वास्थ्य की एक झलक प्रस्तुत करता है, बल्कि जनजातीय क्षेत्रों में स्वास्थ्य नीति, पोषण सुरक्षा और सांस्कृतिक सततता के बीच संतुलन स्थापित करने के प्रयासों के लिए एक ठोस आधार भी प्रदान करता है।

## 1. परिचय

भारत की जनजातियाँ सदियों से प्रकृति-आधारित जीवन पद्धति को अपनाकर जीवन यापन करती रही हैं। इनकी सांस्कृतिक परंपराएँ, आहार प्रणाली, चिकित्सा पद्धतियाँ तथा पर्यावरण के प्रति दृष्टिकोण एक समृद्ध स्वदेशी ज्ञान प्रणाली का निर्माण करते हैं। मध्य प्रदेश के सिहोर ज़िले में निवास करने वाली कथोतिया जनजाति भी ऐसी ही एक विशिष्ट जनजाति है, जिसकी पारंपरिक स्वास्थ्य और पोषण प्रणाली न केवल उनके भौतिक स्वास्थ्य की सुरक्षा करती है, बल्कि सामाजिक और आध्यात्मिक संतुलन को भी बनाए रखने में सहायक रही है।

कथोतिया समुदाय की जीवनशैली प्रकृति से गहरे जुड़ाव को दर्शाती है। इसमें जड़ी-बूटियों पर आधारित चिकित्सा, स्थानीय और मौसमी आहार, तथा आध्यात्मिक उपचार जैसी परंपराएँ प्रमुख भूमिका निभाती हैं। यह पारंपरिक प्रणाली वर्षों से इस समुदाय को संतुलित, टिकाऊ और सामुदायिक स्वास्थ्य की दिशा में सहायता प्रदान करती रही है।

हालांकि, वर्तमान समय में आधुनिक चिकित्सा पद्धतियों, बाजारवाद, और विभिन्न सरकारी योजनाओं के प्रभाव से इन परंपरागत प्रणालियों में उल्लेखनीय परिवर्तन देखा जा रहा है। विशेष रूप से युवा पीढ़ी में पारंपरिक ज्ञान से दूरी, और पैकेज्ड अथवा बाजार-आधारित खाद्य पदार्थों की ओर बढ़ती प्रवृत्ति एक चिंता का विषय है, जो समुदाय के समग्र स्वास्थ्य पर दीर्घकालिक प्रभाव डाल सकती है।

यह शोध-पत्र गुणात्मक पद्धति पर आधारित है, जिसमें फील्ड सर्वेक्षण, साक्षात्कार, तथा सहभागी प्रेक्षण जैसी विधियों के माध्यम से डाटा संग्रह किया गया है। अध्ययन के दौरान यह पाया गया कि कुछ पारंपरिक प्रथाएँ आज भी अस्तित्व में हैं, किंतु उनका प्रभाव और प्रसार सीमित होता जा रहा है।

यह शोध न केवल कथोतिया जनजाति की पारंपरिक स्वास्थ्य एवं पोषण प्रणाली का गहन विश्लेषण प्रस्तुत करता है, बल्कि यह भी दर्शाता है कि किस प्रकार आधुनिकता और परंपरा के बीच संतुलन स्थापित करते हुए स्थानीय ज्ञान का संरक्षण किया जा सकता है। इस अध्ययन के निष्कर्ष नीति-निर्माताओं, सामाजिक कार्यकर्ताओं तथा शोधकर्ताओं के लिए उपयोगी दिशा-निर्देश प्रदान करते हैं, जिससे पारंपरिक और आधुनिक चिकित्सा प्रणालियों के बीच समन्वय स्थापित कर समुदाय की स्वास्थ्य सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके।

## 2. शोध अध्ययन की पृष्ठभूमि

भारत एक विविधतापूर्ण देश है जहाँ सैकड़ों जनजातियाँ अपने विशिष्ट जीवनशैली, संस्कृति और पारंपरिक ज्ञान के साथ निवास करती हैं। इन जनजातियों में कथोतिया जनजाति मध्यप्रदेश के सिहोर जिले में पाई जाती है, जो अभी तक अपेक्षाकृत अनुसंधान की दृष्टि से उपेक्षित रही है। कथोतिया जनजाति की जीवनशैली प्रकृति के अत्यधिक निकट है, जिसमें स्थानीय संसाधनों के प्रति आत्मनिर्भरता, जड़ी-बूटियों पर आधारित चिकित्सा पद्धति, मौसमी और पारंपरिक आहार, तथा सामूहिक जीवनशैली की झलक मिलती है।

जनजातीय समुदायों में पारंपरिक स्वास्थ्य प्रणाली में वृक्षों, पौधों, जड़ों और प्राकृतिक संसाधनों का गहन उपयोग होता है। यह प्रणाली केवल भौतिक उपचार तक सीमित नहीं, बल्कि इसमें आध्यात्मिक व सामाजिक आयाम भी सम्मिलित हैं। इसी प्रकार, पोषण प्रणाली में कोदो-कुटकी जैसे मोटे अनाज, जंगल में मिलने वाले साग, फल और कंद-मूलों का महत्व रहा है।

हालांकि, बीते कुछ दशकों में कथोतिया जनजाति की जीवनशैली में व्यापक परिवर्तन देखने को मिले हैं। आधुनिक चिकित्सा सेवाओं की पहुँच, बाजारवाद का प्रभाव, शहरीकरण की आंशिक प्रक्रिया, सरकारी योजनाओं का कार्यान्वयन, और शिक्षित युवा वर्ग की बदलती प्राथमिकताएँ — इन सबने पारंपरिक प्रणालियों को धीरे-धीरे बदलना शुरू किया है।

आज यह आवश्यक हो गया है कि हम यह समझें:

- कौन-कौन सी परंपराएँ अब भी जीवित हैं?
- किन-किन क्षेत्रों में उनका क्षरण हुआ है?
- इन बदलावों का कारण क्या है?
- और सबसे महत्वपूर्ण – क्या यह परिवर्तन समुदाय के स्वास्थ्य और पोषण पर सकारात्मक या नकारात्मक प्रभाव डाल रहे हैं?

## 3. शोध अध्ययन की आवश्यकता और महत्व

1. **स्वदेशी ज्ञान का संरक्षण:** कथोतिया जनजाति के पास सदियों से सहेजा गया पारंपरिक चिकित्सा और पोषण ज्ञान है। यह ज्ञान पर्यावरण, स्थानीय वनस्पतियों, मौसमी आहारों और जीवन-पर्यावरण संतुलन की सूक्ष्म समझ पर आधारित है। ऐसे ज्ञान का दस्तावेजीकरण न हो तो यह धीरे-धीरे लुप्त हो सकता है।
2. **स्वस्थ और पोषण के परिप्रेक्ष्य में प्रासंगिकता:** पारंपरिक औषधियाँ, स्थानीय पौष्टिक आहार, जंगल की उपज आदि कथोतिया समुदाय को कई रोगों से बचाती रही हैं। वर्तमान समय में जीवनशैली में बदलावों के कारण नए प्रकार के रोग (जैसे मोटापा, मधुमेह, पोषण संबंधी समस्याएँ) प्रकट हो रहे हैं। इस परिवर्तन को समझना स्वास्थ्य नीति और कार्यक्रमों के लिए महत्वपूर्ण है।
3. **नीति एवं योजनाओं से प्रायोगिक संबंध:** भारत में शिक्षा, स्वास्थ्य, पोषण आदि क्षेत्रों में कई सरकारी योजनाएँ चल रही हैं। यदि ये योजनाएँ स्थानीय संस्कारों, परंपराओं और जनजातीय जीवनशैली के अनुरूप हों, तो उनकी सफलता अधिक होगी। इस अध्ययन से यह पता चलेगा कि सरकारी हस्तक्षेप किन-किन रूपों में प्रासंगिक हैं और कहाँ सुधार की गुंजाइश है।

4. **विविधता एवं सततता की समझ:** सततता का सवाल है — परंपराएँ किस हद तक बनी हुई हैं, किन क्षेत्रों में परिवर्तन आया है, और परिवर्तन का स्वरूप क्या है? यह जानने से पता चलेगा कि कौन-सी प्रथाएँ वर्तमान सामाजिक-आर्थिक परिस्थितियों में टिक पा रही हैं, और कौन-सी पीछे छूट रही हैं।
5. **सामुदायिक दृष्टिकोण से न्याय और सहभागी विकास:** जनजातीय समुदायों के स्वास्थ्य और पोषण से जुड़े मुद्दे अक्सर बाहरी दृष्टिकोण से तय किए जाते हैं। लेकिन समुदाय की अपनी समझ, प्राथमिकताएँ और अनुभव महत्वपूर्ण हैं। इस अध्ययन से यह सुनिश्चित होगा कि विभागीय नीतियाँ और कार्यक्रम समुदाय की आवाज़ के अनुसार विकसित हों।
6. **राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय विकास लक्ष्यों से संगति:** भारत सरकार और अन्तरराष्ट्रीय संस्थाएँ (जैसे WHO, UNICEF आदि) स्वास्थ्य- और पोषण- सम्बंधित लक्ष्य निर्धारित कर रही हैं। जनजातीय स्वास्थ्य में सुधार करना इन लक्ष्यों की पूर्ति में सहायक है। सततता एवं परिवर्तन की जानकारी से नीति निर्माताओं को लक्षित हस्तक्षेपों की रूपरेखा बनाने में सहूलियत होगी।
7. **शोध एवं शैक्षणिक महत्व:** शैक्षणिक दृष्टि से, इस प्रकार का अध्ययन सामाजिक विज्ञान, मानव विज्ञान, स्वास्थ्य विज्ञान, पोषण विज्ञान आदि के लिए नया तथ्यात्मक डेटा प्रदान करेगा। यह अध्ययन अन्य जनजातियों या अन्य क्षेत्रों के लिए तुलनात्मक अध्ययन (comparative studies) के लिए आधार तैयार कर सकता है।

#### 4. उद्देश्य (Objectives)

इस अध्ययन का उद्देश्य कथोतिया जनजाति की पारंपरिक स्वास्थ्य और पोषण प्रणाली को समझना, उसका दस्तावेजीकरण करना, तथा आधुनिक प्रभावों के कारण उसमें आए परिवर्तनों का विश्लेषण करना है। मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित हैं:

1. कथोतिया जनजाति की पारंपरिक चिकित्सा प्रणाली (जैसे जड़ी-बूटी, घरेलू उपचार, आध्यात्मिक चिकित्सा) की विशेषताओं को समझना।
2. समुदाय के पारंपरिक पोषण स्रोतों (स्थानीय अनाज, मौसमी फल-सब्जियाँ, जंगल उत्पाद) और आहार व्यवहार का अध्ययन करना।
3. यह विश्लेषण करना कि आधुनिक चिकित्सा, सरकारी योजनाओं, बाज़ार और जीवनशैली परिवर्तन ने इन पारंपरिक प्रणालियों को किस प्रकार प्रभावित किया है।
4. यह जानना कि इन पारंपराओं में अब तक कितनी सततता (sustainability) बनी हुई है, और किन क्षेत्रों में महत्वपूर्ण बदलाव हुए हैं।
5. जनजातीय समुदाय के अपने दृष्टिकोण से स्वास्थ्य और पोषण की अवधारणाओं को समझना।
6. नीति-निर्माण एवं योजनाओं के लिए उपयुक्त अनुशंसाएँ प्रस्तुत करना, जो पारंपरिक और आधुनिक प्रणालियों के बीच संतुलन स्थापित कर सकें।

#### 5. संबंधित साहित्य की समीक्षा (Review of Related Literature)

1. **Bansal, P. and Bansal, V. (2024).** "Tribal Health and Ethnomedicinal Knowledge of Madhya Pradesh Tribes", African Journal of Biomedical Research, Vol. 27, No. 4S, पृष्ठ 10327-10343 अध्ययन में मध्यप्रदेश की जनजातियों द्वारा प्रयुक्त पारंपरिक औषधीय पौधों, रोगों की स्थानीय पहचान और उपचार विधियों को दस्तावेजीकृत किया गया है। परंतु इसमें ज्ञान हस्तांतरण, सामाजिक स्वीकृति और आध्यात्मिक पहलुओं की विवेचना सीमित है।
2. **Negi et al. (2024)** – "Health and Nutritional Status of Mawasi Tribal Women in Chitrakoot Region" यह शोध बताता है कि आदिवासी महिलाओं में पोषण असंतुलन, एनीमिया और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी एक गंभीर चुनौती है। हालांकि अध्ययन में पारंपरिक आहार और सामाजिक-सांस्कृतिक मान्यताओं की भूमिका का उल्लेख नहीं है।
3. **PubMed Study (2019)** – "Nutritional Status among Baiga Tribal Children, Balaghat District, MP" यह अध्ययन बालकों के पोषण स्तर और उस पर प्रभाव डालने वाले सामाजिक-आर्थिक कारकों की पड़ताल करता है। पर पारंपरिक पोषण प्रणाली और उपचार पद्धति की भूमिका इस अध्ययन में नहीं दिखाई देती।
4. **NFHS-5 (2019–21)** – National Family Health Survey मध्यप्रदेश में आदिवासी क्षेत्रों में कुपोषण, एनीमिया और मातृ-शिशु स्वास्थ्य की स्थिति को दर्शाता है, जो पारंपरिक पोषण प्रणाली के क्षरण की ओर संकेत करता है।

1. **Meena, R. (2017)** – "Tribal Diet and Nutrition" यह अध्ययन आदिवासी समुदायों के पारंपरिक खाद्य जैसे कोदो, कुटकी, महुआ आदि के स्वास्थ्य लाभों को रेखांकित करता है, जो अब आधुनिक बाजार आधारित आहारों द्वारा प्रतिस्थापित किए जा रहे हैं।
2. **Dubey, A. (2015)** – "Vanvasi Chikitsa Paddhatiyon ka Samajik Adhyayan" इसमें मध्यप्रदेश के आदिवासी समुदायों की पारंपरिक जड़ी-बूटी आधारित चिकित्सा प्रणाली का सामाजिक-सांस्कृतिक अध्ययन किया गया है।
3. **Xaxa Committee Report (2014)** – "Tribal Health in India" यह सरकारी रिपोर्ट दर्शाती है कि आदिवासी समुदायों की आधुनिक स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच सीमित है, और वे आज भी पारंपरिक चिकित्सा पर अधिक निर्भर रहते हैं।
4. **Lang, T. & Rayner, M. (2007)** – "Overcoming Policy Resistance to Traditional Diets" अध्ययन में कहा गया है कि पारंपरिक आहार प्रणाली अधिक सतत और पौष्टिक होती है, लेकिन उपभोक्तावादी संस्कृति एवं नीतिगत उदासीनता के कारण यह धीरे-धीरे समाप्त हो रही है।
5. **WHO (2002)** – World Health Organization Report on Traditional Medicine WHO ने पारंपरिक चिकित्सा के संरक्षण और उसे राष्ट्रीय स्वास्थ्य प्रणालियों में समावेश करने की आवश्यकता पर बल दिया है, विशेषकर ग्रामीण और जनजातीय समुदायों के संदर्भ में।
6. **Posey, D.A. (1999)** – "Cultural and Spiritual Values of Biodiversity" यह अध्ययन दर्शाता है कि आदिवासी समुदायों की जैव विविधता पर आधारित जीवनशैली और उनकी सांस्कृतिक मान्यताएँ स्वास्थ्य सुरक्षा से गहराई से जुड़ी होती हैं।

उपरोक्त साहित्य से यह स्पष्ट होता है कि:

- कथोतिया जैसी जनजातियाँ अभी भी पारंपरिक ज्ञान पर निर्भर हैं।
- परंतु आधुनिक प्रभाव, बाजार, और सरकारी योजनाओं के कारण उनके पारंपरिक स्वास्थ्य और पोषण प्रणालियों में तेजी से परिवर्तन हो रहा है।
- हालांकि कई रिपोर्टें आदिवासी स्वास्थ्य पर उपलब्ध हैं, विशेष रूप से कथोतिया जनजाति पर केंद्रित अध्ययन अत्यंत सीमित हैं। यही इस शोध की विशिष्टता है — कि यह एक कम अध्ययन किए गए समुदाय की पारंपरिक प्रणालियों को दस्तावेजीकृत और विश्लेषित करता है।

## 6. अध्ययन की कार्यप्रणाली (Methodology of the Study)

यह अध्ययन गुणात्मक अनुसंधान पद्धति (Qualitative Research Methodology) पर आधारित है, जिसका उद्देश्य कथोतिया जनजाति की पारंपरिक स्वास्थ्य और पोषण प्रणाली को गहराई से समझना तथा उसमें आए परिवर्तनों का मूल्यांकन करना है। अध्ययन के दौरान अनुसंधानकर्ता ने क्षेत्रीय दौरे, प्रत्यक्ष प्रेक्षण, साक्षात्कार और संवाद जैसी विभिन्न तकनीकों का प्रयोग किया। शोध की प्रक्रिया निम्नलिखित चरणों में सम्पन्न हुई:

### ➤ अध्ययन क्षेत्र का चयन

यह अध्ययन मध्य प्रदेश के सिहोर जिले की उन ग्राम पंचायतों में किया गया, जहाँ कथोतिया जनजाति का प्रमुख रूप से निवास है। क्षेत्र के चयन में इस बात का ध्यान रखा गया कि समुदाय का पारंपरिक जीवन आज भी आंशिक रूप से विद्यमान हो, ताकि तुलनात्मक अध्ययन किया जा सके।

### ➤ सैंपल चयन (Sampling)

शोध में उद्देश्यपूर्ण सैंपलिंग (Purposive Sampling) विधि अपनाई गई। विभिन्न आयु वर्गों, लिंग, सामाजिक-आर्थिक स्थिति और भूमिका (जैसे वैद्य, वृद्धजन, महिलाएँ, युवा आदि) के आधार पर कुल 40 प्रतिभागियों का चयन किया गया, ताकि विविध दृष्टिकोण सामने आ सकें।

### ➤ डेटा संग्रहण की विधियाँ

#### 1. अर्द्ध-संरचित साक्षात्कार (Semi-structured Interviews)

समुदाय के प्रमुख सदस्यों, पारंपरिक चिकित्सकों, वृद्धजनों, महिलाओं और युवाओं से अर्द्ध-संरचित प्रश्नों के माध्यम से विस्तृत बातचीत की गई। साक्षात्कारों के जरिए यह जानने का प्रयास किया गया कि कौन-कौन सी पारंपरिक प्रथाएँ अब भी प्रचलित हैं, और किनमें क्षरण हुआ है।

## 2. सहभागी प्रेक्षण (Participant Observation)

शोधकर्ता ने समुदाय के साथ कुछ समय व्यतीत कर उनके दैनिक जीवन, आहार व्यवहार, औषधीय पौधों के प्रयोग, व आध्यात्मिक प्रक्रियाओं को प्रत्यक्ष रूप से देखा और नोट किया। यह विधि व्यवहारिक और सांस्कृतिक पहलुओं को समझने में सहायक रही।

## 3. फोकस ग्रुप चर्चा (Focus Group Discussions - FGD)

समूह चर्चा के माध्यम से सामूहिक स्मृतियों, अनुभवों और विचारों को संकलित किया गया। इससे यह स्पष्ट हुआ कि समुदाय के भीतर पारंपरिक और आधुनिक व्यवस्थाओं को लेकर क्या धारणाएँ हैं।

## 4. दस्तावेज़ीय विश्लेषण (Document Analysis)

स्थानीय सरकारी दस्तावेज़, स्वास्थ्य रजिस्टर, ICDS (आँगनवाड़ी) रिपोर्ट्स और अन्य शैक्षणिक स्रोतों का अध्ययन किया गया, जिससे यह समझने में सहायता मिली कि सरकार द्वारा संचालित योजनाओं का समुदाय पर क्या प्रभाव पड़ा है।

### ➤ डेटा का विश्लेषण (Data Analysis)

संग्रहित डेटा का विश्लेषण थीमैटिक एनालिसिस (Thematic Analysis) के माध्यम से किया गया। प्रमुख विषयों की पहचान कर उन्हें विभिन्न कोटियों में विभाजित किया गया — जैसे:

- परंपरागत चिकित्सा पद्धतियाँ
- स्थानीय पोषण व्यवहार
- आध्यात्मिक उपचार विधियाँ
- आधुनिक हस्तक्षेपों का प्रभाव
- पीढ़ियों के बीच ज्ञान हस्तांतरण की स्थिति

### ➤ नैतिक पक्ष (Ethical Considerations)

शोध करते समय निम्नलिखित नैतिक मानकों का पालन किया गया:

- सभी प्रतिभागियों की पूर्व सहमति (Informed Consent) ली गई।
- उनकी गोपनीयता और पहचान की रक्षा सुनिश्चित की गई।
- समुदाय के प्रति संवेदनशीलता और सम्मान बनाए रखा गया।
- अनुसंधान से प्राप्त निष्कर्षों को समुदाय की सांस्कृतिक गरिमा के अनुरूप प्रस्तुत किया गया।

## परिणाम (Results)

यह अध्ययन कथोतिया जनजाति की पारंपरिक स्वास्थ्य और पोषण प्रणाली की वर्तमान स्थिति, उसमें आ रहे बदलावों, और युवाओं में पारंपरिक ज्ञान के स्थान को समझने के उद्देश्य से किया गया। साक्षात्कार, सहभागी प्रेक्षण और फील्ड सर्वेक्षण के माध्यम से निम्नलिखित प्रमुख निष्कर्ष उभरकर सामने आए:

## 1. पारंपरिक स्वास्थ्य प्रणाली का सीमित लेकिन सक्रिय अस्तित्व

अभी भी कथोतिया जनजाति में पारंपरिक औषधीय पद्धतियाँ जीवित हैं, विशेषकर सामान्य बीमारियों के संदर्भ में। नीम, गिलोय, हरड़, बहेड़ा, तुलसी, भुईं आँवला जैसे औषधीय पौधों का प्रयोग आज भी किया जाता है। चोट, बुखार, सर्दी-जुकाम, और प्रसव के दौरान घरेलू उपचार जैसे लेप, काढ़ा, तेल मालिश आदि आम हैं। ग्राम वैद्य, जिन्हें परंपरागत ज्ञान का संरक्षक माना जाता है, बुजुर्गों और ग्रामीणों के बीच एक सम्माननीय स्थान रखते हैं। हालांकि, युवाओं में इस पद्धति के प्रति भरोसा कम होता जा रहा है।

## 2. आध्यात्मिक चिकित्सा की सामाजिक भूमिका

अध्ययन में यह स्पष्ट रूप से देखा गया कि समुदाय में आध्यात्मिक चिकित्सा का अब भी सांस्कृतिक महत्व बना हुआ है। “ऊपरी बाधा”, “भूत-प्रेत” या “देवताओं की नाराजगी” जैसी अवधारणाएँ आज भी ग्रामीणों की बीमारी के प्रति समझ को प्रभावित करती हैं। झाड़ू-फूंक, मंत्र-पूजा, धूप, नींबू-मिर्च आदि का प्रयोग बीमारियों के निवारण हेतु किया जाता है। यह प्रणाली पारंपरिक विश्वास, सामाजिक एकता और सांस्कृतिक निरंतरता का एक माध्यम भी है।

## 3. पारंपरिक पोषण प्रणाली: मौसमी, विविध और पौष्टिक

कथोतिया समुदाय का पारंपरिक आहार मौसमी और स्थानीय संसाधनों पर आधारित है। कोदो, कुटकी, सांवा, मक्का, महुआ, जंगली फल-सब्जियाँ, कंद-मूल आदि इसके प्रमुख अंग हैं। यह आहार प्रणाली न केवल पोषण की दृष्टि से समृद्ध है, बल्कि स्थानीय पारिस्थितिकी के अनुरूप भी है। शिशुओं के पोषण में भी पारंपरिक पद्धति अपनाई जाती है — माँ का दूध, फिर खिचड़ी, रबड़ी, या पका हुआ फला ऋतु के अनुसार भोजन करने की परंपरा पाचन और प्रतिरोधक क्षमता को बनाए रखने में सहायक रही है।

## 4. आधुनिक प्रभावों के कारण हो रहे बदलाव

हाल के वर्षों में समुदाय के पोषण व्यवहार में उल्लेखनीय परिवर्तन हुए हैं। बाजार से उपलब्ध खाद्य पदार्थ जैसे मैदा, बिस्कुट, पैकेट वाली चाय, रिफाईंड तेल और चीनी की खपत में तेजी आई है। पारंपरिक अनाज जैसे कोदो-कुटकी अब बहुत कम मात्रा में उपयोग किए जाते हैं। सरकारी राशन (PDS) में मुख्यतः चावल और गेहूँ वितरित किए जाने के कारण स्थानीय फसलों की खेती में भी गिरावट आई है। इसका परिणाम है कि पारंपरिक पोषण चक्र बाधित हो रहा है।

## 5. सरकारी योजनाओं की सीमित पहुँच और मिश्रित प्रभाव

प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (PHC) और ASHA कार्यकर्ता जैसे सरकारी स्वास्थ्य सेवाएँ समुदाय तक पहुँच रही हैं, लेकिन निरंतरता और संवेदनशीलता की कमी सामने आई है। टीकाकरण, प्रसव पूर्व देखभाल, और संस्थागत प्रसव की प्रवृत्ति बढ़ी है, जो सकारात्मक संकेत है। किंतु कई बार इन सेवाओं में संवाद का अभाव, सांस्कृतिक असंवेदनशीलता और स्थानीय आवश्यकताओं की अनदेखी देखने को मिली।

## 6. नई स्वास्थ्य समस्याओं का उदय

समुदाय में अब कुछ ऐसी स्वास्थ्य समस्याएँ देखने को मिल रही हैं, जो पूर्व में नगण्य थीं। विशेषतः युवा और किशोर वर्ग में कुपोषण (Malnutrition), एनीमिया (Anemia), उच्च रक्तचाप (Hypertension) और मोटापा (Obesity) जैसी समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं। इनका सीधा संबंध बदलती जीवनशैली, असंतुलित आहार और पारंपरिक ज्ञान से दूरी से जोड़ा जा सकता है।

## 7. युवाओं में पारंपरिक ज्ञान से दूरी

अध्ययन में स्पष्ट रूप से सामने आया कि युवा पीढ़ी अब पारंपरिक वैद्य की तुलना में एलोपैथिक डॉक्टर या अस्पताल की ओर अधिक आकर्षित हो रही है। मोबाइल, टेलीविजन और सोशल मीडिया जैसे आधुनिक माध्यमों से शहरी जीवनशैली और आहार की नकल तेजी से बढ़ रही है। परिणामस्वरूप पारंपरिक ज्ञान का हस्तांतरण बाधित हो रहा है, और कई महत्वपूर्ण जड़ी-बूटियाँ या उपचार विधियाँ केवल बुजुर्गों तक सीमित रह गई हैं।

**प्रमुख निष्कर्ष:**

1. पारंपरिक चिकित्सा प्रणाली अभी भी ग्राम स्तर पर जीवित है, विशेषकर बुजुर्गों और महिलाओं के बीच।
2. आध्यात्मिक चिकित्सा (जैसे झाड़-फूंक, मंत्र आदि) का सामाजिक महत्व अब भी बरकरार है।
3. पारंपरिक पोषण प्रणाली विविधतापूर्ण, मौसमी और पोषण-संतुलित रही है।
4. आधुनिक प्रभावों जैसे बाजारवाद, शहरी जीवनशैली, और सरकारी योजनाओं के चलते पारंपरिक प्रणालियाँ प्रभावित हो रही हैं।
5. युवा वर्ग में पारंपरिक ज्ञान से दूरी बढ़ रही है।
6. नई स्वास्थ्य समस्याएँ जैसे कुपोषण, मोटापा, उच्च रक्तचाप आदि का प्रचलन बढ़ा है।
7. सरकारी योजनाएँ (PHC, ASHA सेवाएँ) उपलब्ध हैं, परंतु उनके कार्यान्वयन में निरंतरता और संवाद की कमी है।

**मुख्य सुझाव (Recommendations):**

1. पारंपरिक ज्ञान का दस्तावेजीकरण और समुदाय आधारित संरक्षण।
2. स्थानीय पोषण स्रोतों को सरकारी आहार योजनाओं (जैसे ICDS, Mid-day Meal) में शामिल करना।
3. आधुनिक और पारंपरिक चिकित्सा प्रणाली के बीच समन्वय को प्रोत्साहन देना।
4. युवाओं के लिए जागरूकता कार्यक्रम, ताकि वे अपने सांस्कृतिक विरासत से पुनः जुड़ सकें।
5. नीति-निर्माताओं को समुदाय की आवाज़ और अनुभवों के अनुरूप योजनाएँ विकसित करनी चाहिए।

**संदर्भ (References)**

1. Posey, D.A. (1999) – "Cultural and Spiritual Values of Biodiversity"
2. WHO (2002) – World Health Organization Report on Traditional Medicine
3. Lang, T. & Rayner, M. (2007) – "Overcoming Policy Resistance to Traditional Diets"
4. Xaxa Committee Report (2014) – "Tribal Health in India"
5. Xaxa, V. (2014) – "Tribal Health in India: Challenges and Opportunities", ICSSR, नई दिल्ली
6. Dubey, A. (2015) – "Vanvasi Chikitsa Paddhatiyon ka Samajik Adhyayan"
7. Patel, M.K. (2015) – "Paaramparik Herbal Chikitsa aur Grameen Swasthya", IJFMS
8. Tiwari, S. (2015) – "Sarkari Yojnaon ka Adivasi Swasthya par Prabhav", Public Policy Journal
9. Rao, D.S. (2016) – "Bhartiya Janjatiya Poshan Aahar: Tulnatmak Adhyayan", JTR
10. Deshmukh, N. (2016) – "Adivasi Mahilaon ke Swasthya Vyavhaar", Tribal Health Studies
11. Meena, R. (2017) – "Tribal Diet and Nutrition"
12. Singh, K. (2017) – "Swadeshi Gyaan aur Paaramparik Chikitsa Paddhatiyaan", BJRI
13. Verma, R. & Jha, S. (2017) – "Grameen Swasthya aur Paaramparik Upchaar", IMJ
14. Datt, B. (2017) – "Adivasi Swasthya par Aadhunik Chikitsa ka Prabhav", Indian Health Review
15. Sharma, R. & Patel, S. (2018) – "Kathotiya Janjati ki Paaramparik Swasthya Pranali", MPJSJ
16. India Government (2018) – "Rashtriya Poshan Ranniti", MoHFW
17. Indian Wildlife Institute (2018) – "Jadi-bootiyon ka Sanrakshan evam Sustainable Upyog"

18. **PubMed Study (2019)** – "Nutritional Status among Baiga Tribal Children, MP"
19. **Singh, R. & Gupta, P. (2019)** – "Adivasi Swasthya Vyavhaar aur Poshan", SSRJ
20. **Mishra, A.K. (2019)** – "Prakritik Jadi-bootiyon ka Upyog aur Unki Chikitsa Pranali", IJE
21. **Chaudhary, R. (2019)** – "Yuva Peedhi mein Paaramparik Gyaan ka Nuksaan", JSVD
22. **Grameen Swasthya Vikas Sanstha (2019)** – फ़िल्ड रिपोर्ट, सिहोर, मध्यप्रदेश
23. **Adivasi Swasthya Report (2020)** – Ministry of Tribal Affairs, Govt. of India
24. **Kumari, S. (2020)** – "Adivasi Bachchon mein Poshan Sambandhi Chunautiyan", JPHR
25. **Sharma, S. (2020)** – "Paaramparik Gyaan Sanrakshan ke Liye Rananeetiyaan", IJTS
26. **NFHS-5 (2021)** – International Institute for Population Sciences (IIPS)
27. **Nagar, P. & Chauhan, V. (2021)** – "Bazaarvaad aur Paaramparik Aahaar ke Parivartan", JSCR
28. **Bansal, P. & Bansal, V. (2024)** – "Tribal Health and Ethnomedicinal Knowledge of MP Tribes"
29. **Negi et al. (2024)** – "Health and Nutritional Status of Mawasi Tribal Women, Chitrakoot Region"