



गडचिरोली जिल्हयातील आदिवासी महिलांच्या आरोग्यविषयक समस्या आणि शासकीय योजना एक चिकित्सक अध्ययन

डॉ.माधुरी नामदेव कोकोडे व मिनाक्षी दादाजी नागदेवते

गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख

श्री. गोविंदप्रभू कला व वाणिज्य महाविद्यालय, तळोधी (बाळापूर)

Corresponding Author : mn.kokde@gmail.com

Communicated :20.02.2022

Revision : 15.03.2022

Published: 01.04.2022

Accepted :25.03.2022

संदर्भ :

भारतीय समाजाचे मुख्य वैशिष्ट्ये ग्रामीण आणि शहरी समाज आहे.या पासून वेगळा समाज म्हणजे आदिवासी आहे, राज्य घटनेत आदिवासीना 'अनुसूचित जमात' असे म्हणतात. आदिवासी हे जंगलाच्या सानिध्यात राहतात त्यामुळे याच्या अनेक समस्या आहेत याच्यातील एक समस्या म्हणजे आरोग्यविषयक आहे.या समाजातील लोकाना अनेक आरोग्यविषयक समस्या आहेत. त्याच्यात येथील स्त्रियांना जास्त प्रमाणात आहेत याच्यासाठी अनेक कारणे जसे सामाजिक धार्मिक, अज्ञान रुंदी,परंपरा, अस्वच्छता गरिबी इत्यादीमुळे आरोग्यविषयक समस्यांना तोंड द्यावे लागते. गडचिरोली जिल्हा ७६ टक्के जंगलाने व्यापला असल्यामुळे तेथे अनेक नैसर्गिक समस्या असतात तिथे दळणवळणाची खूप मोठी समस्या आहे. आदिवासी महिला पर्यंत आरोग्य सेवा पोहचत नाही यामुळे त्यांना अनेक आरोग्यविषयक समस्यांना पेटे जावे लागते.या स्त्रियांच्या समस्या सोडविण्यासाठी शासनाच्या अनेक आरोग्य योजना राबविल्या जातात. या योजनेमुळे माता,बालक,गरोदरस्त्री, स्तनदा माता आणि किशोरीसाठी सेवा दिल्या जातात यामुळे आदिवासी स्त्रीचे जीवनमान उचावण्यासाठी मदत होईल.

बिजशब्द – आदिवासी महिला, आरोग्य विषयक समस्या, शासकीय योजना

प्रस्तावना:

भारतीय समाजाचे मुख्य वैशिष्ट्ये म्हणजे ग्रामीण समाज आणि शहरी समाज आहे.या दोन समाजापेक्षा वेगळा राहणारा समाज म्हणजे आदिवासी समाज होय. आदिवासी समाज हा भारतीय समाजातील दुर्बल घटकपैकी एक होय.आदिवासी समाजाला मुळ निवासी किंवा अगदि मूळचे रहिवासी, वनवासी, जंगलाचे राजे आदिम जमाती भुमिपत्र अशा वेगवेगळ्या नावानी संबोधले जाते भारतीय राज्यघटनेत आदिवासी जमातीचा उल्लेख 'अनुसूचित जमाती' असा करण्यात आला आहे. २०११ च्या जनगणनेनुसार गडचिरोली जिल्हयातील लोकसंख्या १०७२९४२ असून पुरुश व स्त्रिया यांची लोकसंख्या अनुक्रमे ५४१३२८, ५३१६१४ या प्रमाणे आहे.या समाजाची सामाजिक आर्थिक, राजकीय, पैक्षणिक, आरोग्य स्थिती आजही चांगली नाही आहे.यामुळे या घटकाचे समस्या वाढत गेल्याचे चित्र आपणास पहावयास मिळते. त्यामध्ये साक्षरता, कुपोषण, रोजगार, कुशठरोग विविध आजार, पोषण, पिठवणूक, अंधश्रद्धा, धर्मभोळेपणा, आधुनिकतेचा अभाव इत्यादि आदिवासीच्या आरोग्यविषयक समस्या या त्यांच्या आर्थिक समस्या जंगलविषयक धोरण त्याचे पोषण आणि अज्ञान व अंधश्रद्धा यांच्याशी निगडित आहे.

आरोग्य म्हणजे 'केवळ रोगांचा किंवा दुर्बलतेचा अभाव म्हणजे आरोग्य नाही तर मानसिक, शारिरिक आणि सामाजिक सुस्थिती म्हणजे आरोग्य हि संकल्पना विस्तृत आहे थोडक्यात आरोग्य म्हणजे त्या व्यक्तीचे सर्वांगण आरोग्य विचारात घ्यावे लागते. म्हणूनच स्त्रियांच्या आरोग्यविषयी विशेष काळजी घ्यावी लागते. महात्मा गांधींच्या मते भारताचे भवितव्य स्त्रियांच्या हातात आहे.स्त्रि ही अहिसेचा अवतार आहे. अहिसा म्हणजे असीम प्रेम की ज्यात त्यागाची परिणीती होते.तसेच ही स्त्रि भावी पिढीची निर्मिती आहे. म्हणून प्रत्येक राष्ट्र आपल्या देषातील स्त्रि –पुरुशाच्या विकासामार्फत देषाचा विकास करू शकतो. राष्ट्राच्या देषाच्या गावाच्या विकासामध्ये त्या महिलांच्या सुध्दा मोठा वाटा असलेला दिसून येतो त्यामुळे त्यांच्या आरोग्यकडे विशेष लक्ष देण्याची गरज आहे. आदिवासी समाजात बहुतांशी पुरुशप्रधान संस्कृती आढळते गेल्या कित्येक पिढ्यांपासून निसर्गाच्या कुशित राहणा-या भारतीय आदिवासी स्त्रिची ऊन वारा, पाऊस दारिद्र्य व दुःख यांच्याशी झुंज सुरू आहे. मुलभूत गरजांच्या पूर्तीसाठी कराव्या लागणा-या धडपडीमुळे ती सुध्दा पुरुशप्रमाणेच सहनशिल, कश्टाळू काटक आणि हिमतबाज बनली आहे. आदिवासी स्त्रिया दळण कांडण झाडलोट, ष्णोणपाणी, स्वयंपाक, निंदणी, कापणी, मोळया

वाहणे, घराची देखभाल करणे ,भाजीपाला ,कंदमूळ जमा करणे,ओझी वाहणे इत्यादी कश्टाची कामे करित असतात. स्थानिक पातळीवर उपलब्ध असलेल्या सांधनाचा आपपल्या परीने उपयोग करून आदिवासी स्त्रिया कुटुंबाला हातभार लावत असतात याप्रमाणे आदिवासी महिला दैनंदिन जीवनात बरीच कश्टाची कामे करते. कधी कधी तर पुरूषापेक्षा जास्त कामे करतात. आर्थिक सामाजिक आणि धार्मिक कार्यात आदिवासी महिला सहभागी होते. अशी कौटुंबिक आर्थिक व्यवस्था आदिवासी स्त्रियाची आहे. स्त्रियांचे जीवन वरंवर साधे व सोपे असले तरी प्रत्यक्षात मात्र त्यांचे जीवन खडतर व कश्टमय आहे अथवा या स्त्रिला अनेक आरोग्य विशयक समस्या असतात.

गडचिरोली जिल्हा

गडचिरोली जिल्ह्याची निर्मिती २६ ऑगस्ट १९८२ रोजी चंद्रपूर जिल्ह्याचे विभाजन करून झाली. संपूर्ण गडचिरोली जिल्हा हा पूर्वी चंद्रपूर जिल्ह्यामध्ये समाविष्ट होता व मुख्यता गडचिरोली सिरोंचा ही ठिकाणे चंद्रपूर जिल्ह्यामध्ये तहसिल म्हणून कार्यरत होतो गडचिरोली जिल्ह्याचे एकूण क्षेत्रफळ १४४१२ चौ.कि. मी आहे. गडचिरोली जिल्हा हा महाराष्ट्र राज्याच्या उत्तर –पूर्व दिषेला वसलेला असून तेलंगणा व छत्तीसगड राज्याच्या सीमा लागून आहेत गडचिरोली जिल्हा हा पूर्णपणे नक्सल प्रभावित जिल्हा म्हणून ओळखला जातो. गडचिरोली जिल्हा हा मुख्यत्वे महाराष्ट्र राज्यात आदिवासी मागासलेला व घनदाट जंगलाने व्याप्त जिल्हा म्हणून ओळखला जातो हा जिल्हा अतिदुर्गम डोंगरद—याने व्याप्त व अविकसित असून जास्तीत जास्त क्षेत्र जंगलाने वेढलेला आहे. जिल्ह्याच्या एकूण जमिनीच्या क्षेत्रापैकि जवळपास ७६ टक्के भाग जंगलाने व्याप्त आहे. हा जिल्हा बाबूंचे झाड व तेंदूची पाने करिता प्रसिध्द आहे भात ह्या जिल्ह्याचे मुख्य पिक आहे.या व्यतिरिक्त तूर, गहू, ज्वारी सोयाबिन जवस इत्यादी कृशी उत्पादने घेतली जातात याचा मुख्य व्यवसाय घेती आहे. जिल्ह्याचे पूर्वेत्तर भागात उंच टेकड्या आहेत. अश्या या जंगलाने व्याप्त असलेल्या जिल्ह्याच्या आरोग्यविशयक समस्या पण जास्त आहे.

संशोधनाची आवश्यकता

आरोग्याची समस्या आज संपूर्ण मानवी जीवनाला व्यापून आहे.पहरी व ग्रामीण भागात सर्व सुविधा मिळूनही आरोग्याची स्थिती गंभीर आहे तर मग आदिवासी भागातील आरोग्याची स्थिती तीही खास करून महिलाची कधी असेल. त्यांना षासनाच्या सर्व सेवा सुविधा योजनाचा लाभ मिळत असेल का. कुपोषणाची गंभीर समस्या आहे. माता व बालमूत्याच्या प्रमाणात काही घट झाली आहे का.

आदिवासी महिलांच्या आरोग्याची कशाप्रकारे काळजी घेतली जाते त्यांना पोषण आहार मिळतो का व त्यांना कोणकोणत्या समस्या दिसून येतात. आरोग्याची सद्यस्थिती काय आहे व मातांचे आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी शशासकीय योजनाची भूमिका काय आहे.हे अभ्यासासाठी हा विषय घेण्यात आला आहे.

प्रस्तुत संशोधनाचे उद्दिष्ट्ये

१. गडचिरोली जिल्ह्यातील आदिवासी महिलांची भौगोलिक, सामाजिक, आर्थिक, धार्मिक परंपराचा विश्लेषणात्मक अभ्यास करणे.
२. आदिवासी महिलांच्या दैनंदिन उपयोगात येणाऱ्या अन्नपदार्थांची माहिती पोषणविषयक दृष्टिकोनातून जाणून घेणे.
३. गडचिरोली जिल्ह्यातील आदिवासी महिलांना जाणवणा—या आरोग्यविशयक समस्यांचा अभ्यास करणे.
४. आदिवासी महिलांसाठी राबविण्यात येणा—या आरोग्य विषयक योजनांचा अभ्यास करणे.

गृहितके

१. आदिवासी महिलांच्या जीवनावर भौगोलिक, सामाजिक, आर्थिक ,धार्मिक, परिस्थितीचा प्रभाव अधिक आहे.
२. आदिवासी महिलांच्या दैनंदिन उपयोगात येणारे पोशक अन्नपदार्थ व आरोग्य यांचा संबंध दिसून येत नाही.
३. आदिवासी महिलांना विविध आरोग्य विशयक समस्यांना सामोरे जावे लागते.
४. आदिवासी महिलांसाठी राबविण्यात येणा—या आरोग्यविशयक योजना महिला आरोग्यसाठी उपयुक्त असाव्यात.

अध्ययन क्षेत्र

महाराष्ट्रातिल गडचिरोली जिल्हातील एटापल्ली तालूका अतिशय मागासलेला व घनदाट जंगलाने व्यापलेला आहे. हा जिल्हा आदिवासी जिल्हा म्हणून ओळखला जातो. यात अनेक आरोग्यविषयक समस्या आहेत. म्हणूनच संशोधनासाठी या तालुक्यातील महिलांची निवड करण्यात आली.

संशोधन पध्दती :

प्रस्तुत संशोधनामध्ये वर्णनात्मक, निदानात्मक संशोधन आराखड्याचा उपयोग करून गडचिरोली जिल्ह्यातील आदिवासी महिलांच्या आरोग्य विशयक सद्यस्थितीचे तसेच व त्यांना मिळणा—या सेवा सुविधांचे अध्ययन करण्यात येणार आहे. सदरिल संशोधनाचे विषय हा गडचिरोली जिल्ह्यातील आदिवासी महिला राहणार आहेत. प्रस्तुत

संशोधनातील एकक हे १५ ते ४५ वयोगटातील आदिवासी महिला राहणार आहेत.

प्रस्तुत संशोधनामध्ये संभाव्यता नमुना निवड प्रकारातील कोटा नमुना यांचा उपयोग करून एटापल्ली तालुक्यातील

१० गावाची निवड केली (१०'× १०) = १०० एककाची संदरील संशोधनासाठी निवड करण्यात येईल.

तथ्य संकलन :

सदरिल संशोधनामध्ये तथ्य संकलनाच्या प्राथमिक व द्वितीय या दोन्ही साधनाचा वापर करण्यात येणार आहे. प्राथमिक साधनामध्ये निरीक्षण, मूलाखात या माध्यमातून गडचिरोली जिल्ह्यातील आदिवासी महिला संदर्भात तथ्य संकलित करणात येणार आहे. तसेच द्वितीय स्वरूपाच्या साधनामध्ये विविध संदर्भग्रंथ, मासिके, दैनिक वृत्तपत्रे त्याच प्रमाणे संगणक प्रणालीद्वारे विविध संकेत स्थळाच्या माध्यमातून तथ्य संकलीत केले जाणार आहे.

गडचिरोली जिल्ह्यातील आदिवासी महिलाची भौगोलिक, सामाजिक, आर्थिक, धार्मिक परंपराचा विश्लेषणात्मक अभ्यास करणे

महाराष्ट्र राज्यातील गडचिरोली जिल्ह्यातील एटापल्ली तालुका हा डोंगरदऱ्यांनी व घनदाट जंगलाने व्याप्त असून अविकसित समजला जातो. आदिवासी हे मुख्यत डोंगर कपारीतील दुर्गम भागात राहतात हे सर्वाना ज्ञात आहे. आदिवासी समाजामध्ये अनेक रूढी परंपरा चालत असतात या रूढी परंपरामुळे त्यांच्या आरोग्यावर अनेक परिणाम दिसून येतात. आरोग्य चांगले राहण्यासाठी आदिवासी लोक जादूचा वापर करतात या बाबत डॉ. दुबे म्हणतात 'यात व मंगल व आत्ममंगल चिंतीले जाते सर्व जमातीचे कल्याण व्हावे, संकट निवारण व्हावे' या जादुचा वापर करतात. आपल्या समाजामध्ये असे आढळून येते कि कुंटुबातले सर्व सदस्य जेवल्यानंतर घरातली महिला जेवन करते तिच्यासाठी किती अन्न बाकी राहते कि नाही याची माहिती तिच्या कुंटुबातले सदस्य कोणी घेत नाही. जेव्हा मुलगी मोठी होते तेव्हा ति आपल्या आईच अनुकरण करते यामुळे तिला पण बरोबर पोशक घटक मिळत नाही मुली पेक्षा मुलाच्या आहाराकडे जास्त लक्ष दिल जाते गर्भावस्था मध्ये सुध्दा त्यांच्या आहाराकडे तसेच मासिक धर्माच्या वेळेस विशेष लक्ष दिल्या जात नाही. म्हणून त्यांच्या आरोग्यावर जास्त परिणाम होते. पोशक घटकामध्ये 'अ' जीवनसत्वाची कमतरता प्रतिकारशक्ती दुर्बल करते. लोहाची कमतरतेमुळे गरोदर स्त्रियांमध्ये अनेक समस्या दिसून येतात. वरील सर्व कारणामुळे विविध साथीच्या रोगांचे प्रमाण इतर समाजाच्या तुलनेने आदिवासीमध्ये अधिक

आहे. दळणवळणाच्या साधनाचा अभाव जवळपास आरोग्य सुविधाचा अभाव पेपन्नास कि.मी अंतरावरील इस्पितळ तेथेही समाधानकारक वागणूक व उपचाराचा अभाव यामुळे आधीच अडाणी, देवभोळा असलेला आदिवासी त्यावर असलेला रूढी परंपरेच्या पंगडयामुळे असहायतेमुळेच तो पूर्वपार चालत आलेल्या भगतचा अंगारा धूपारा आणि वनौषधावर डाक्टरपेक्षाही अधिक वश्वास ठेवतो त्याच्याने गुण आला नाही मग उपचारासाठी डोली बांधून मैलाने मैल अंतर तुडवून दवाखान्यात नेले जाते परंतु तोपर्यंत रोगी अर्धमैला झालेला असतो.

बालविवाह

महिलांच्या आरोग्यावर परिणाम करणारे एक कारण म्हणजे त्यांच्या बालविवाह लहान वयातच मुलीच लग्न होते आणि लहान वयातच गर्भधारण होते. आकड्या नुसार २२ टक्के महिलांचे लग्न २१ वर्षांच्या पूर्वी होते आणि १ वर्षातच गर्भधारणा झाली पाहिजे म्हणून त्यांच्यावर दबाव येतो. यासाठी त्याची शारीरिक व मानसिक तयारी झाली नसते फॅमिली हेल्थ सर्वे ४ के नुसार जिल्ह्यामध्ये १९ वर्षातच ४.९ प्रतिशत महिला गर्भधारणा करतात विशेषज्ञांच्या नुसार १९ वर्षांपेक्षा कमी वयाच्या माता नेहमी अविकसित मुलाना जन्म देते असे मुल वेळ येण्यापूर्वीच मुलाचा जन्म होतो व ते मुल कुपोषित होते. वारवार गर्भधारणामुळे त्यांना प्रसव पीडा सहन करावी लागते दोन मूलांमध्ये खूप कमी अंतर असते त्यामुळे त्यांच्या आरोग्यावर खूप परिणाम होतो. गरीबी, अज्ञान, रूढी, परंपरा यामुळे शरीराला जे आवश्यक पोशक घटक आहेत ते मिळत नाही यामुळे कमी वयातच अनेक शारीरिक समस्यांना समोर जावे लागते.

आदिवासींची आर्थिक परिस्थिती

आदिवासी जमाती नागरी वस्तीपासून दूर अंतरावर राहत असल्याने ह्या जमातीचे लोक शैक्षणिकदृष्ट्या, आर्थिकदृष्ट्या मागासलेला आहेत दळणवळणाच्या सुविधाचा अभाव अपू-या वैद्यकीय सुविधा तसेच सकस आहार व स्वच्छ पाणी इत्यादीचा तेथे अभाव आढळतो शिवाय गरीबी अज्ञान, अतिमागसलेपणा, बेकारी यामुळे त्यांच्या जमिनी सावकार व्यापारी, जमिनदार आदिनी बळकावून एकापरिने त्याची लूट केली आहे. प्रशासकीय नौकरवर्ग प्रशासकीय अधिकारी, रेशनदुकानदार, पुढारी आणि समाजबाह्य बहुतेक प्रत्येकजण अज्ञानाच्या त्यांच्या गरिबीची मिळेल त्या मार्गाने फायदा उचलताना आढळून येतो आदिवासी हे मुख्यता डोंगर कपारीतील दुर्गम भागात राहतात हे सर्वश्रुत आहे. बहुतेकांच्या घरी अठराविध दारिद्र्य नांदते त्यांना धड दोन वेळेचे अन्नही पोटभर खायला मिळत नाही सकस

आहार तर दूरच परंतू पिण्याच्या पाण्याच्या सोई अभावामुळे आजही अनेकाना नदी नाले झऱ्याचे पाणी प्यावे लागते अर्थातच हे पाणी अशुद्ध असते. म्हणजेच खालावलेले राहणीमान पुरेसे सकस आहाराचा अभाव, व्यसनधीनता, निरक्षरता, अंधश्रद्धा रूढी व परंपरा यामुळे अनेक आदिवासी क्षय, पोटाचे रोग, पक्षवात, कावीळ जूलाव, थंडीताप आणि सर्पदंश इत्यादी विविध आजारांना बळी पडतात यापेक्षा कुपोषितांना बळी जाण्या—याची संख्या मोठी आहे. शेती हा आदिवासींचा मुख्य व्यवसाय या व्यवसायाच्या प्रमाणाबाबत डॉ. एन.एल.जाधव म्हणतात, सुमारे ९० लोक शेतीवर उपजिविका आगवितात. त्यात ५० लोक शेती करणारे व ६० लोक शेतमजुरी करणारे आहेत. यावरून अल्पभुधारक आणि भूमिहीन आदिवासींच्या प्रमाणाचीही कल्पना येते. बहुतेक शेती हा व्यवसाय वरच्या पावसावर अवलंबून असतो. केवळ जीवनावश्यक वस्तुचे उत्पादन करीत असल्यामुळे वस्तूचा संचय करणे, त्याचा विनियम करणे शक्य होत नाही. एटापल्ली तालुक्यातील आदिवासींचे आर्थिक उत्पन्नाचे स्रोत शेती, शेतमजुरी, पशुपालन, वनसंपदा, लाकुड, शिकेकाई, बेहडा, कोकम, हिरडा, मध, डिक, तेंदुपत्ता तोडणे, मोहाची फूले पाने गोळा करणे, जंगली फळे चारोळी, येरोण्या, लाख इत्यादी गोळा करणे तसेच शिकार करणे. या लोकांमध्ये मिळेल ते काम करणाऱ्यांचे प्रमाण मोठे आहे. यावरून त्यांची आर्थिक स्थिती ही निम्न दर्जाची दिसते. यामुळे त्यांना शरीराला लागणारे पोषक घटक मिळत नाही. म्हणून त्यांना आरोग्याचा अनेक समस्या उद्भवतात.

आदिवासींची व्यसनाधीनता

आदिवासींच्या जीवनात दारू आणि तंबाखूला अतिशय महत्व आहे. धार्मिक, सामाजिक कार्यक्रम, सण, उत्सव आनंद, सुखदुःखाच्या प्रसंगी दारू, तंबाखू, मशेरी, विडया, गांजा याला फारच महत्व असते. दारिद्र्याचे दुःख जीवनातील कष्ट विसरण्यासाठी उपाय म्हणून आदिवासी व्यसन करतात तर बरेचदा भूक विसरण्यासाठी व्यसन करतात स्त्रिया मध्ये व्यसनाचे प्रमाण अधिक दिसते बारा वर्षांच्या मुली पासून तर म्हाता—या स्त्रियापर्यंत व्यसन करताना दिसतात येथिल स्त्रियांना गुटखा व खर्चा याची इतकी सवय झाली असते कि गर्भावस्थेमध्ये सुद्धा व्यसन करतात यामुळे त्यांच्या स्वास्थावर परिणाम होतो व होणा—या बाळांच्या स्वास्थावर सूद्धा परिणाम होतो गुटखा व खर्चा याच्या सेवनाने गर्भाशयामध्ये दुःशपरिणाम दिसून येतात राख व कोळसा, नस यांच्यानी दात घासतात याचे बारिक कण घरीरात जातात यामुळे त्यांच्या

शारीरिक व गर्भाशयावर परिणाम दिसून येतो. वास्तविकता तंबाखू व दारूमुळे आजवर अनेक आदिवासी संसाराची राखरांगोळी झालेली आहे. सामाजिक व आर्थिक प्रगती, आरोग्य व सांस्कृतिक, नैतिक व्यवहार या सा—यांच्या—हासास कारणीभूत ठरणारे व्यसन आहे आदिवासींच्या जीवनाला लागलेला षाप आहे.

आदिवासी महिलांच्या दैनंदिन उपयोगात येणाऱ्या अन्नपदार्थांची माहिती पोषणविषयक

दृष्टिकोनातून जाणून घेणे —

आदिवासी हा डोंगरदऱ्यांचा आश्रयाने राहतो. आदिवासी लोकांना 'वनवासी' म्हणजेच वनात राहणारे असे संबोधले जाते. हे लोक आरोग्य जपण्यासाठी रानमेवाचा उपयोग करताना दिसतात विशेषता महिला स्वास्थ संवर्धनासाठी वेगवेगळ्या पाककृती करून या रानमेवाचा उपयोग करतात. रानात फिरून वेगवेगळ्या प्रकारचे फळ, कंद, पालेभाज्या आणून त्याद्वारे आहार कसा सकस होईल याकडे लक्ष दिले जाते. वेगवेगळ्या ऋतुमध्ये वेगवेगळ्या भाज्या रानावनात उगवतात. या भाज्या चवीन गोड, आंबट, तिखट अश्या असतात. वेगवेगळ्या चवीच्या या भाज्या ओळखता आल्या पाहिजे. ही कला आदिवासी महिलांमध्ये हमखास दिसून येते. यातील अनेक वनस्पती औषधी गुणधर्मांनी परिपूर्ण असतात. राज्य कटोरल सेंटर कोविड १९ चे डॉ. अखिलेश त्रिपाठी दि.प्रिंट सोबत बोलताना आदिवासी क्षेत्रातील लोक आपल्या दैनंदिन आहारात कंदमूल, फळ, आणि भाज्या यांचा अधिक समावेश करतात म्हणून षहरी व ग्रामीण लोकापेक्षा आदिवासी लोकांची प्रतिरोधक क्षमता जास्त असते. स्थानिक परंपरागत ज्ञानाप्रमाणे विविध वनस्पतींचा उपयोग विविध विकारावर जखमावर केला जातो. पौष्टिक व जीवनसत्तुयुक्त असलेल्या रानभाज्या कोरोना काळात प्रतिकार शक्ती वाढविण्यासाठी वरदान ठरल्या आहेत. कुपोषणावर देखील हे अन्नपदार्थ फायदेशीर ठरत आहेत.

१) काटवल—

काटवल भाजी डाळ टाकून किंवा सुकी भाजी बनवितात. या भाजीत जीवनसत्त्वे अ, ब, क तसेच कॉल्शियम, मॅग्नेशियम, झिंक, कॉपर व लोह, प्रोटीन पोषक घटक आढळतात. ही भाजी मधुमेहाच्या रुग्णांनी या भाजीचे नियमित सेवन केल्यास रक्तातील साखर कमी होते. त्याचबरोबर लघवीतील शर्कराही नियंत्रित होते. तसेच मुतखडा, सर्व प्रकारची विषबाधा, दत्तरोग या विकारात या कंदाचा वापर करतात.

२) हादगा/हेटी

हादगा यांच्या फूलाची भाजी व भजी सुद्धा करतात. या फूलामध्ये प्रोटीन, खनिज, विटामिन, मॅग्नेशियम, पोटॅशियम, सिलेनियम हे पोषक घटक असून पानात विटामिन ए, कॅल्शियम, फॉस्फरस हे पोषक घटक आढळतात. हादगांची पाने माइग्रेन, साइनसाइटिस, ताप, श्वासच्या आजारासाठी उपयुक्त आहेत. यांची फूल डोकेदुखी रातआंधळी आणि मोतियाबिंदू ठीक करण्यासाठी उपयुक्त आहेत.

३) टाकळा/तरोटा

टाकळा यांची भाजी मेशीच्या भाजीसारखी करतात. यात पोषक घटक विटामिन बी. सी, बीटा कॅरोटीन कॅल्शियम, झिंक, फाइटोकेमिकल्स, खनिज, एंटी अॅक्सीडेंट हे घटक आढळतात. या वनस्पतीचे पाने व बिया आयुर्वेद औषधीसाठी वापरतात. गजकर्ण कुष्ठरोग बद्धकोष्ठता पोटातील त्रास या विकारावर उपयोगात आणतात.

४) सुरण

याच्या वड्या आणि भाजी करतात. जीवनसत्त्व अ, ब, क पोषक घटक असून यांचा औषधी उपयोग दमा, मुळव्याध, पोटदुखी, दन्तरोग यावर करतात.

५) नळीची भाजी

नळीची पातळ भाजी व बटाटे टाकून करतात. यात विटामिन सी विटामिन ए आयरन पाणी, खनिजे हे पोषक घटक असून मधुमेह, एनिमिया कोलेस्ट्रॉलचा स्तर कमी करण्यासाठी फायदा होतो. त्वचेसाठी सुध्दा खूप फायदेशीर आहेत.

६) आंबट चुका

तुरीची किंवा हरभ्याची डाळ टाकून आंबट चुका यांची भाजी बनवितात यामध्ये प्रोटीन कर्बोदके, कॅल्शियम, फॉस्फरस लोह हे पोषक घटक आढळतात. औषधोपचारात यांचा उपयोग खरूज, कोड, विचूदंश गांधीलमाशी यासारख्या विषारी प्राण्यांचा चावण्यावर व दशांवर चुका वापरतात डोकेदुखीवर काढांचा व चुकाचा रस चोळतात.

७) भुईआवळी

भुईआवळीची डाळ भाजी करतात. यात पोटॅशियम, फायलेन्थिन नावाचे द्रव्य आहे. काविळ झाल्यास भुईआवळी दुधामध्ये सकाळ व संध्याकाळी देतात. याचबरोबर लघवीच्या विकारावर सुद्धा याचा उपयोग करतात. हेप्टाइटिस या आजारावर उपचार करण्यासाठी सिद्ध झाले.

८) शेवंगा

शेवंगा या वनस्पतीच्या शेगाची भाजी करतात. सांबर यात सुद्धा या शेगाचा उपयोग करतात. शेवंग्याचा पानात

जीवनसत्त्व ब हे घटक विपुल प्रमाणात आढळतात. शेवंगा जंतुनाशक असल्याने पोटातील कृमी विष्ठाद्वारे बाहेर पडतात. शेवंग्याच्या पानात मिरे वाटून लावल्यास डोकेदुखी थांबते.

९) कपाळफोडी

याच्या पानाची भाजी करतात. कपाळफोडीच्या पानात अँटिबायोटिक, अँटिपॅरासायटिक घटक आढळतात. कानदुखत असल्यास कानफूटी कानात टाकतात. आमवातामध्ये मुळाचा काढा करून देतात. केशसंवर्धनासाठी यांचा उपयोग करतात.

१०) बांबू

याचे भाजे, वडे व डाळ भाजी करतात. यात प्रथिने फायबर, कॅल्शियम, फॉस्फरस विटामिन अ, ब, क, ई जीवनसत्त्वे खनिजे हे पोषक घटक आहेत.

११) मायाळू

या वनस्पतीच्या पानाच्या वड्या करतात. डाळ भाजी व भाजी करतात. यामध्ये जीवनसत्त्वे भभरपूर प्रमाणात मिळते. कोरोना काळात गुळवेल ही वनस्पती रोगप्रतिकारक शक्ति वाढविण्यास खूप फायदेशीर ठरली. रक्तविकारात वाढलेली रक्तातील उष्णता या भाजीमुळे कमी होऊन रक्तशुद्धी होते.

याप्रमाणे वनामध्ये बऱ्याचशा अश्या वनस्पती आहेत. त्यांचा अन्नपदार्थ म्हणून उपयोग करतात. या अन्नपदार्थात अनेक पोषक घटक आढळतात व विविध आरोग्यावर यांचा उपयोग करता येतो. परंतु या भागातील आदिवासी महिला या अडाणी व रूढी परंपरेला चिकटून असतात. येथील महिलांना कोणते अन्नपदार्थ पोषणविषयक दृष्टिकोनातून चांगले आहेत त्यांना कळत नाही. बरेचवेळा पदार्थ बनवितांना चुकीच्या पद्धतीचा वापर केल्यामुळे बरेचशे पोषक घटक निघून जातात. यामुळे त्यांना जे घटक मिळायला पाहिजे ते मिळत नाही.

आदिवासी महिलांचे आजार

महिलांच्या आरोग्याचे प्रश्न अनेक वर्षे दुर्लक्षित राहिले. आजही आदिवासी भागात स्त्रि, पुरुष बालक यांच्या कुपोषणाचे, आरोग्याचे प्रश्न गंभीर आहेत. मात्र डॉ. अभय बंग म्हणतात 'आदिवासी भागातला कोणतही मूल दगावत तेव्हा त्याच्या पाठीमागे अठरा सामाजिक कारण असतात गंभीरी, अज्ञान, अंधश्रद्धा, समापत डॉक्टराची, औषधाची कमतरता नजीकच्या आरोग्यावर आरोग्यसेवाचा अभाव सरकारची चूकीची धोरण आदि गोष्टी त्यांच्या आरोग्यावर परिणाम करतात, डॉ. राणी बंग यांनी गडचिरोलीतील स्त्रिरोगाचा जो अभ्यास केला तो जगातला पहिला ठरला या अभ्यासात त्यांच्या लक्षात आल कि ९२ टक्के स्त्रियांमध्ये गर्भाशयात

,योनीमार्गात रोग , जंतूदोष ,सूज ,पाळीचे विकार होते १९८९ मध्ये या अभ्यासाने आंतरराष्ट्रीय आरोग्य निती ठरविण्या—याचे डोळे उघडले त्यातून वूमन्स रिप्रॉडक्टिव्ह हेल्थ वर भर देण्याची नवी नीती स्वीकारली गेली . आपल्याकडे पुरुषप्रधान व्यवस्थामुळे स्त्रिया स्वतःच्या आरोग्याच्या तक्रारीकडे. दुर्लक्ष करतात ,संकोचतात या स्त्रियामध्ये पाळीचे आजार ,कुपोषण ,अॅनिमिया ,एड्स ,कर्करोग असे आरोग्याचे अनेक प्रश्न आहेत. मेहनतीचे काम करणा—या स्त्रियामध्ये गर्भपिण्याची खाली सरकण्याची समस्या असते.तसेच फक्त काळजी घेतली जाते ती विवाहित मातेची ,पण विधवा परित्यक्त्या ,किशोरवयीन मूली याचेही अनेक प्रश्न असतात याकडे दुर्लक्ष होते ,या संदर्भात 'मासूम'च्या काजल जैन म्हणाली 'ग्रामीण भागात आरोग्य यंत्रणा आहे. पण समाजातील षेवटच्या स्त्रियापर्यंत डॉक्टर पोहचू शकत नाही. डॉक्टरसूद्धा पूरूी मानसिकतेचे असतात यासाठी मासूम च्या माध्यमातून स्त्रिवादी आरोग्य केंद्राची स्थपना करण्यात आली ,गावतल्या स्त्रियांना आरोग्यांच प्रशिक्षण द्यायला सूरवात झाली स्त्रियांनी स्वतःच्या षरीराची तपासणी स्वतःदेखील करावी हे सांगितल गेल या कार्यकर्त्या योनीमार्गाची परीक्षा करतात आणि गर्भाषयमुखाचा कर्करोग ओळखू शकतात त्यामुळे बरेच प्रश्न त्या तिथल्या तिथे सोडवू लागल्या गावपातळीवर तेथिल दयांना स्त्रिरोगाबाबत प्रशिक्षण द्यायला त्यांनी सूरवात केली .यामुळे आदिवासी स्त्रियांचे आरोग्याचे प्रश्न सोडविण्यास मदत होईल.

आदिवासी महिलांना कोणत्या आरोग्याविषयक समस्या आहेत.

एटापल्ली तालुक्यातील १०० आदिवासी महिलांची आरोग्यविषयी माहिती घेत असतांना त्यांना कोणकोणते आजार आहेत. यांचा अभ्यास करण्यासाठी माहिती संकलित केली असता खालील आकडेवारी प्राप्त झाली.

आजार	होय	प्र. श.	नही	प्र. श.
शुगर	६५	६५ %	३५	३५ %
छमा	६०	६० %	४०	४० %
हिमोग्लोबिन	७५	७५ %	४०	४० %
थॉयराईड	७५	७५ %	२५	२५ %
मसिक पाळीचे विकार	७०	७० %	३०	३० %
रक्तदाब	७५	७५ %	२५	२५ %
गर्भाशयाचे	५५	५५ %	४५	४५ %

विकार				
कुपोषण	८०	८० %	२०	२० %
अॅनिमिया	७५	७० %	३०	३० %
कर्करोग	४०	४० %	६०	६० %
जंतुदोष	७५	७५ %	२५	२५ %

या सारणीवरून असे निदर्शनास येते की, आदिवासी महिलांना आरोग्यविषयक समस्या अधिक दिसून येतात. यावरून असे लक्षात येते की येथील महिलांना पोशक आहार मिळत नाही यांचे अनेक कारणे आहेत रुढी, परंपरा, अज्ञानता, दारिद्र्य, आणि खाण्याविषयी गैरसमज इत्यादी .वनात अनेक पोशक घटक युक्त अन्नपदार्थ मिळतात परंतू हे पदार्थ स्वःता खाण्यापेक्षा बाजारात विकून पैसा कमाविण्याचा त्यांचा अधिक कल असतो यामुळे तेथिल महिलांना आहारातून आवश्यक पोशक घटक मिळत नाही चांगले आरोग्य हे आहारवरच अवलंबून असते . यावरूनच आरोग्य आणि यांचा संबंध दिसून येत नाही.

आदिवासी महिलांसाठी असणा—या आरोग्यविषयक योजना

बालमृत्यु आणि माता मृत्यू च्या प्रमाणात लक्षणीय सुधारणा साधण्याचे अंतिम उद्दिष्ट्ये ठेवूनच राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान संपुर्ण देशभरात राबविले जात असून यामध्ये समाजाच्या आरोग्यावर थेट परिणाम करणा—या बाबी विषयी (स्वच्छता, पोषण व स्वच्छ पाणी पुरवठा) विशेष काळजी घेतली जाते. यामध्ये जनतेस देण्यात येणा—या आरोग्य सेवांच्या पध्दतीत आमूलाग्र बदल करण्याची संकल्पना या अभियानात आहे. तसेच प्रजनन व बाल आरोग्य ,राष्ट्रीय रोग सर्वेक्षण व नियंत्रण कार्यक्रम राबविले जातात या मुळे आदिवासी भागातील महिलांचे सुधारण्यात मदत होत आहे.

नवसंजीवनी योजना :

आदिवासी क्षेत्रातील माता व अर्भक मृत्यु कमी व्हावेत या उद्देशाने राज्यातील आदिवासी जिल्ह्यामध्ये सदरील योजना राबविली जाते. पाडा स्वयंसेवक योजना ,दाई बैठक योजना बालकांसाठी अतिदक्षता विभाग व कुपोषित बालरूग्णांना आहार इत्यादी कार्यक्रम राबविले जातात.

जननी सुरक्षा योजना: (श्रौ लद्ध केंद्र षासनाच्या राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान अंतर्गत राज्यातील ग्रामीण व षहरी भागातील अनुसूचित जाती ,जमाती व दारिद्र्य रेशेखालील कुटूंबातील माता मृत्यू व

अर्भक मृत्यू कमी करणे आणि संस्थात्मक प्रसूतीच्या प्रमाणमध्ये वाढ करण्याच्या उद्देशाने जननी सुरक्षा योजनेची सुरुवात २००५-२००६ साली करण्यात आली . या योजनेनुसार ग्रामीण व शहरी भागातील अनुसूचित जाती, जमाती व दारिद्र्य रेशेखालील कुटूंबातील गरोदर मातांना शासकीय व खाजगी संस्थांमध्ये कोणत्याही बाळांतपणानंतर लाभ दिला जातो व प्रसूतीपूर्व तीन तपासण्या ,धर्नूवात प्रतिबंधक लसीकरण व संस्थात्मक प्रसूतीसाठी प्रवृत्त केले जाते .

जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम :

राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियाना अंतर्गत २०११ पासून गरोदर मातेस व श्वर्शापर्यंतच्या बालकास मिळणा-या सेवांच्या गुणवत्तेत वाढ करण्याच्या हेतूने जननी ,शिशु सुरक्षा कार्यक्रमाची सुरुवात करण्यात आली. या योजनेचा प्रमुख उद्देश प्रत्येक गरोदर मातेस प्रसूतीपूर्व, प्रसूतीदरम्यान व प्रसूतीपश्चात आरोग्य सुविधा, प्रयोगशाळा चाचण्या ,व औषध उपचार योग्य वेळी मोफत मिळवून देणे व माता व बाल मृत्यूचे प्रमाण कमी करणे हा आहे. अशा प्रकारे जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रमा अंतर्गत आरोग्य उपकेंद्र ,प्राथमिक आरोग्य केंद्र ,ग्रामिण रूग्णालय ,उपजिल्हा रूग्णालय ,सामान्य रूग्णालय ,स्त्री रूग्णालय तसेच वैद्यकीय महाविद्यालय याद्वारे वरिल सुविधा मोफत पुरविल्या जातात.

डॉ. ए.पि.जे. अब्दूल कलाम अमृत योजना :

अनुसूचित क्षेत्रातील गरोदर स्त्रिया व स्तनदा मातांना एकवेळ चौरस आहार देण्यासाठी भारतरत्न डॉ. ए.पि. जे. अब्दूल कलाम अमृत आहार योजना महाराष्ट्र शासनाने १८ नोव्हेंबर २०१५पासून लागू केली आहे. अनुसूचित क्षेत्रातील आहारातील उश्मांक व प्रथिनांच्या कमतरतेमुळे कमी वजनाची बालके जन्माला येण्याचे प्रमाण जास्त आहे. म्हणजेच ३१.१ टक्के एवढे आहे. आदिवासी स्त्रियांमध्ये गरोदरपणाच्या षेवटच्या तिमाहीमध्ये वजनवाढीचे प्रमाण कमी असल्यामुळे त्यांचा परिणाम बाळाच्या वजनावर होऊन कमी वजनाची बालके जन्माला येतात असे संशोधना अंती सिध्द झाले आहे तसेच जन्मल्यानंतर तिन महिने बालक पूर्णपणे मातेवर अंवलवून असल्यामुळे या कालावधीत मातेचे आरोग्य व पोषण चांगले रहाणे आवश्यक आहे. त्यासाठी त्यांना अंगणवाडीतून उश्मांक व प्रथिनांची उपलब्धता होण्यासाठी एकवेळ चौरस आहार देण्यात येतो.

एकात्मिक बालविकास प्रकल्प योजना :

बालकाच्या सर्वांगिन विकासासाठी २ ऑक्टोबर १९७५ रोजी एकात्मिक बालविकास प्रकल्प योजना सुरू करण्यात

आली केंद्रशासनाच्या महिला बालविकास मंत्रालयाद्वारे चालविण्यात येणारे देशातील सर्वात मोठा आणि बहुउद्देशिय कार्यक्रम आहे. ०ते ६ वयोगटातील बालक,गरोदर स्त्रीया व स्तनदा माता, किशोरवयीन मुली हे सर्व या योजनेचे लाभार्थी आहेत.शशालेयपूर्व अनौपचारिक शिक्षण देणे, तसेच कुपोषण व बालमृत्यू कमी करण्याचे काम या योजनेच्या माध्यमातून मोठया प्रमाणात होत आहे. आयसीडीसी प्रांभिक बाल्यावस्थेतील काळजी व विकासासाठी एक वेगळा कार्यक्रम आहे.ज्यामध्ये मागास, ग्रामीण शहरी,आदिवासी क्षेत्रात राहणा-या सहा वर्षाहून कमी वय असलेल्या बालकांच्या विकासासाठी व गर्भवती,स्तनदा माता आणि किशोरींसाठी एकत्रीत सेवा दिल्या जातात.बालकांची काळजी, शारीरिक व मानसिक विकास तसेच आरोग्य व पोषण या संबंधीच्या गरजा एक दुस-यांवर अवलंबून आहेत आणि या एकमेकाला परस्पर पुरक आहेत. या सर्व सेवा देण्याचे कार्य एकात्मिक बालविकास प्रकल्प योजनेच्या माध्यमातून केले जातात.

निष्कर्ष

- १.गडचिरोली जिल्ह्यातील आदिवासी स्त्रियांच्या जीवनावर धार्मिक,सामाजिक ,रूढी पंरपराच खूप पगंडा आहे.
२. अज्ञानामुळे ,अस्वच्छतेमुळे,गरिबीमुळे त्यांना अनेक आरोग्यविशयक समस्यांना तोंड द्यावे लागते.
- ३.आदिवासी स्त्रियांसाठी अनेक शासकीय योजना राबविल्या जातात परंतु या योजनेची अंमलबजावणी प्रभावीपणे होत नाही व आदिवासी महिलाकडून पाहिजे तसा प्रतिसाद मिळत नाही.
४. स्वयंसेवा संस्थानी समोर पुढाकर घेउन येथिल महिलाना शासकीय योजनेविशयी माहिती देवून या योजना किती फायदेकारक आहेत यांची जाणीव करून द्यावी. सर्व साधरण सूचना.
- १.आदिवासी लोक रस्ता,लाईट,पाणी ,शाळा ,आरोग्य या योजनेपासून वंचित आहेत तर यासाठी शासनाकडे पाठ पुरावा करावा.
- २.आदिवासींचा निकृष्ट दर्जाचा राहणीमान असल्यामुळे आरोग्य धोक्यात येत आहे. त्यासाठी स्वच्छतेच्या संदर्भात जाणीव जागृती करावी (कुपोषण ,महिला गुप्तरोग .इ)
- ३.पारंपारिक औषधपचार चा अभ्यास करून तेथील वैद्य लोकांना प्रशिक्षण देऊन त्यांच्या आरोग्य सेवात सहभाग करता येणार.
- ४.आदिवासी महिला आपल्या आरोग्याच्या तक्रारी विषयी पुरूश डॉक्टर जवळ बोलत नाही त्यामुळे तेथे महिला डॉक्टरची नेमणूक करणात यावी.

संदर्भ :

प्रा.पी.के. कुलकर्णी (२००८), आरोग्य आणि समाज
डॉ. अभय बंग (२०१६), योजना, मासिक
आगलावे, प्रदिप (२०००), संशोधन पध्दती शशास्त्रे व
तत्रे, विद्या प्रकाशन, नागपूर
साळुंके संजय भा. (२००२)गोंड, संवेदन प्रकाशन,
औरंगाबाद.
आदिवासी विकास विभाग माहिती पुस्तिका २०११-१२
महाराष्ट्र शासन आदिवासी विभाग
Tribal Woman health issue | Loksatta
<https://www.loksatta.com>

महिलाओं और बच्चों में कुपोषण

<https://www.patrika.com/Jhansi-news>

पृथ्वीराज सिंह १७ June २०२०

<https://hindi.theprint.in/India>

आदिवासियों की जीवन पैली और परंपरा

<https://hi.vikaspedia.in>

आदिवासी संस्कृतीचे वेगळेपण

डॉ. सोनाली लोंखडे, आरोग्य वर्धक रानभाज्या

रानभाज्यांची माहिती पुस्तिका सन २०२०-२१

कृषि विभाग