

खैरवार जनजाति की विवाहित महिलाओं की पोषण स्थिति (सीधी जिले के कुसुमी तहसील के विशेष सन्दर्भ में)

शारदा सोनी

लेखक संलग्नता:

सहायक प्राध्यापक, (समाजशास्त्र) शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रेगांव, सतना (म.प्र), भारत.

लेख संदर्भ: सोनी, शारदा. (2023). **खैरवार जनजाति की विवाहित महिलाओं की पोषण स्थिति (सीधी जिले के कुसुमी तहसील के विशेष सन्दर्भ में).** International Journal of Classified Research Techniques & Advances (IJCRTA) ISSN: 2583-1801, 3(3), 30-37. ijcerta.org

सारांश -

यह अध्ययन भारत के सीधी जिले की कुसुमी तहसील में स्थित खैरवार जनजाति में विवाहित महिलाओं की पोषण स्थिति का आकलन करता है। मिश्रित-तरीकों के दृष्टिकोण का उपयोग करते हुए, यह आहार संबंधी आदतों और पोषण को प्रभावित करने वाले सामाजिक आर्थिक कारकों की जांच करता है। यह शोध खैरवार जनजाति की महिलाओं के पोषण संबंधी कल्याण में सुधार के लिए लक्षित हस्तक्षेप तैयार करने के लिए आवश्यक अंतर्दृष्टि प्रदान करता है, उनके अद्वितीय सांस्कृतिक और सामाजिक आर्थिक संदर्भ पर विचार करते हुए इस हाशिए पर रहने वाले समुदाय के भीतर स्वास्थ्य संबंधी असमानताओं को संबोधित करता है।

प्रस्तावना -

पोषण मानव स्वास्थ्य और कल्याण के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। खराब पोषण व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकता है और उसके विकास और समृद्धि को रोक सकता है। भारत में कुपोषण एक महत्वपूर्ण समस्या है और यह एक दुष्क्र के रूप में प्रकट होता है, जिसमें खासकर बचपन में पोषण की कमी, वयस्कता से होते हुए अगली पीढ़ी तक चली जाती है।

हाल के वर्षों में हरित क्रांति और विभिन्न कृषि योजनाओं के परिणामस्वरूप भारत ने अनाजों की बंपर पैदावार हासिल की है, लेकिन बड़े पैमाने पर कुपोषण विशेष रूप से गरीब लोगों के बीच अभी भी एक चुनौती बनी हुई है। हरित क्रांति के कुछ गुणांकित कारणों के कारण, भारत में गेहूं और चावल की खेती को बढ़ावा मिला, जिससे उनका उत्पादन और उपयोग में विस्तार हुआ, लेकिन दुर्भाग्य से पारंपरिक फसलों की खेती कम हो गई। वास्तविकता यह है कि पारंपरिक फसलें जैसे दालें, मोटे अनाज और बाजरा में सूक्ष्म पोषक तत्व, प्रोटीन, फाइबर, विटामिन, और मिनरल्स समृद्ध होते हैं। ये फसलें खाद्य सुरक्षा और पोषण के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। इस प्रकार मुख्य अनाज उत्पादकता में अभूतपूर्व वृद्धि के बावजूद, देश में लाखों भूखे लोगों को पर्याप्त मात्रा में पौष्टिक अनाज तक पहुंच सुनिश्चित नहीं है और वे खाद्य पर्याप्तता से संबंधित दोषपूर्ण नीतियों के कारण अल्पपोषण और सूक्ष्म पोषक कुपोषण की स्थिति में रहते हैं।

भारत में जनजातियाँ -

भारत में अनुसूचित जनजातियों को आम तौर पर “आदिवासी” या “मूल निवासी” भी कहा जाता है। वे समाज के सबसे गरीब वर्गों में से हैं, ये लोग ज्यादातर कृषि गतिविधियों, मछली पकड़ने और शिकार-संग्रह पर निर्भर होते हैं और वे ग्रामीण और वन क्षेत्रों में रहते हैं। आदिवासी समुदाय अपनी अलग संस्कृति, रीति-रिवाज और विश्वास प्रणालियों के लिए प्रसिद्ध हैं, जो सरल होता है और सीधे प्रकृति में निहित हैं। इनका जीवनशैली सामुदायिक और संबंधात्मक होती है। भारत सरकार (जीओआई) ने उन्हें अनुसूचित जनजाति (एसटी) के रूप में वर्गीकृत किया और उनमें से जो बहुत कम विकसित हैं और बाकी की तुलना में सबसे अधिक हाशिए पर पाए जाते हैं उन्हें विशेष रूप से कमजोर जनजातीय समूह (पीवीटीजी) कहा जाता है। 2011 की जनगणना के अनुसार एस.टी. आबादी देश की आबादी का 8.6 प्रतिशत और पूरी ग्रामीण आबादी का 11.3 प्रतिशत है।

अनुसंधान स्थल व अनुसंधान विधि –

यह अध्ययन मध्य प्रदेश के आदिवासी बहूल जिला, सीधी के कुसमी तहसील में किया गया है जो इसकी 9 तहसीलों में से एक है। भौगोलिक दृष्टि से कुसमी तहसील सीधी जिले के दक्षिण में 23.48 उत्तर अक्षांश से 24.38 उत्तर अक्षांश तथा 81.18 पूर्व से 82.12 पूर्व देशांतर के मध्य स्थित है। इसकी समुद्र तल से ऊंचाई 487 मीटर है। इस विकासखंड की स्थापना 29 मार्च 1967 को हुई थी। शोधार्थिया ने सीधी जिले के अंतर्गत कुसमी विकासखंड में निवास करने वाली खैरवार जनजाति को ही समग्र मानकर अध्ययन किया है। इस विकासखंड में 139 ग्राम हैं। शोधार्थिया ने सीधी जिले के अंतर्गत कुसमी विकासखंड में निवास करने वाली खैरवार जनजाति को ही समग्र मानकर अध्ययन किया है। इस विकासखंड में 139 ग्राम हैं। प्रस्तुत शोध में शोधार्थिया ने सर्वप्रथम उद्देश्य पूर्ण निर्दर्शन का उपयोग किया है क्योंकि यह अनुसंधानकर्ताओं को विशेष व्यक्तियों या मामलों पर केंद्रित होने की अनुमति देती है, जो उचित गुणधर्मों को प्राप्त करने वाले होते हैं, जिससे अनुसंधान परिणामों की प्रासंगिकता और गहराई में सुधार हो सकता है। शोधार्थिया ने 5 खैरवार बहुल्य ग्रामों का चयन उद्देश्य पूर्ण निर्दर्शन द्वारा किया है। समग्र का निर्धारण इन्हीं 5 ग्रामों में से किया गया है। ये ग्राम हैं – केसलार, सेमरा, हर्रई, चतरौली, बैगवाँ। इस अध्ययन के दौरान कुसमी विकासखंड के खैरवार जनजाति की महिलाओं के जीवन का साक्षात्कार अनुसंधान किया गया है। इसके लिए कुसमी विकासखंड के 100 परिवारों का विस्तृत अध्ययन किया गया है, और इससे प्राप्त तथ्यों और आंकड़ों का विश्लेषण किया गया है। इसके अलावा, सर्वेक्षण के दौरान प्राप्त आंकड़ों के साथ पूर्व आंकड़ों का भी विश्लेषण किया गया है।

निष्कर्ष -

सामाजिक एवं आर्थिक स्थितियाँ- खैरवार जनजातीय समूहों के बीच संचार की भाषा बघेली है और उनमें से अधिकांश को हिंदी का कामकाजी ज्ञान है। कुल मिलाकर, 54 प्रतिशत उत्तरदाता कभी स्कूल नहीं गयी। उनकी शादी की औसत उम्र 16 साल थी और उनके जीवनसाथी की औसत उम्र 21 साल थी, जो बाल विवाह/कम उम्र में विवाह की व्यापकता को दर्शाता है। बहुसंख्यक (94%) ने अपने ही समुदाय के भीतर विवाह की व्यवस्था की थी (जनजाति अंतर्विवाह का पालन करते हुए) और विवाह के

बाद (95%) प्रतिशत ने मध्यम से बड़े परिवार के आकार के साथ पितृस्थानीय निवास (वैवाहिक घर में निवास) के पैटर्न का पालन किया। उनमें से अधिकांश कच्चे घरों में रहती हैं (84%)। और गांव के भीतर स्थित सार्वजनिक नल/हैंडपंप से पानी प्राप्त करते थे (72%)। प्राप्त आकड़ों के अनुसार कृषि (65%) और पशुधन पालन (74%) को सबसे महत्वपूर्ण आर्थिक गतिविधियाँ पाया गया। मौसमी बेरोजगारी के कारण औद्योगिक और खनन गतिविधियों के लिए शहरी क्षेत्रों में अल्पकालिक प्रवासन आम है। उनमें से कुछ (27%) महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम (मनरेगा) के लाभार्थी भी हैं, जो मौसमी बेरोजगारी को कम करने के लिए वेतन के बदले काम प्रदान करता है।

तालिका - 1

संकेतक	प्रतिशत
कभी स्कूल नहीं गयी	54.0
अपने ही समुदाय में विवाह	94.0
वैवाहिक घर में रहना (विवाह के बाद)	95.0
आवास-कच्चा मकान	84.0
पानी का स्रोत-अपने गांव के भीतर सार्वजनिक नल	72.0
शौचालय की सुविधा नहीं	74.0
प्रकाश का स्रोत-बिजली	82.0
कृषि	65.0
पशुधन पालन	74.0
एमजीएनआरईजीए	27.0
कभी भी किसी वैतनिक रोजगार में नहीं लगे	57.0
घरेलू खर्चों पर खर्च करने के लिए घर के सदस्यों से धन प्राप्त करता है	50.0
स्वयं सहायता समूहों (एसएचजी) के सदस्य नहीं हैं	0.0
एसएचजी के माध्यम से ऋण तक पहुंच	15.0

अधिकांश उत्तरदाताओं (57%) ने कभी भी किसी भी प्रकार के वेतनभोगी रोजगार में भाग नहीं लिया था। और उनमें से केवल 50 प्रतिशत को ही घरेलू खर्च के लिए अपने परिवार के सदस्यों से पैसा मिला। साथ ही, सभी उत्तरदाता (0%) किसी भी स्वयं सहायता समूह (एसएचजी) के सदस्य नहीं हैं, यह इस तथ्य को दर्शाता है कि अधिकांश उत्तरदाताओं के पास वित्तीय स्वायत्ता का अभाव है।

आहार सेवन-

प्रत्येक उत्तरदाता का एक दिन का भोजन सेवन दर्ज किया गया। यह जानकारी खाद्य पदार्थों के सेवन के प्रत्याशित पैटर्न को सुझाव देने में मददगार है। प्रश्नावली से प्राप्त आकड़ों को तालिका - 2 में प्रदर्शित किया गया है जिससे यह पता चलता है कि सभी उत्तरदाताओं ने दिन में तीन बार भोजन किया और अधिकांश उत्तरदाताओं ने अपने सुबह (38%), दोपहर (25%) और रात (24%) भोजन के हिस्से के रूप में अचार या चटनी के साथ चावल या रोटी का सेवन किया था।

तालिका - 2

उपभोग किये गये खाद्य पदार्थ	सुबह का भोजन	दोपहर का भोजन	रात्रि भोजन
	%	%	%
चावल/रोटी, अचार/चटनी	38	25	24
स्टार्च-चावल (माड-भात)	48	19	16
चावल, दाल, सब्जियाँ	1	23	14
रोटी, दाल, सब्जियाँ	2	11	4
चावल/रोटी, पत्तेदार सब्जियों के साथ	8	10	10
चावल/रोटी, सब्जियों और मछली के साथ	1	11	31
अन्य	2	1	1
कुल	100	100	100

खाए जाने वाले अन्य खाद्य पदार्थों में रोटी, सब्जी, चावल, पत्तेदार सब्जियाँ, दाल, पके हुए चावल और मछली शामिल थे। इसके आलावा वे मक्का, कोदो, कुटकी, सावां इत्यादि का भी यदा कदा सेवन करते हैं।

आहार विविधता स्कोर -

आहार विविधता स्कोर एक पौष्टिक मूल्यांकन है जिसका उद्देश्य एक व्यक्ति या समूह के आहार में पोषण से भरपूर खाद्य पदार्थों की विविधता का मापना होता है। यह स्कोर विभिन्न पोषण समृद्ध खाद्य पदार्थों को शामिल करके तैयार किया जाता है। आहार विविधता स्कोर आम तौर पर अधिकतम संख्यक खाद्य पदार्थों को शामिल करके मापा जाता है, जिससे एक व्यक्ति के आहार में भिन्न तत्वों की विविधता का पता चलता है। यह स्कोर आम तौर पर किसी आहार विविधता सूचकांक या पौष्टिक खाद्य पदार्थों की एक सूची के माध्यम से निर्धारित किया जाता है। प्रत्येक खाद्य पदार्थ को अपने पोषणीय मूल्य के आधार पर एक स्कोर दिया जाता है और फिर सभी खाद्य पदार्थों के स्कोर का योग लिया जाता है। इससे पोषण से भरपूर आहार में विविधता का मापन होता है और इसका उच्च स्कोर एक संतुलित और पौष्टिक आहार को सुझाता है। आहार विविधता स्कोर को मापने के लिए विभिन्न उपायों का उपयोग किया जा सकता है, जिसमें खाद्य पदार्थों के पोषणीय मूल्य, पौष्टिक तत्वों की उपलब्धता, फाइबर, प्रोटीन, विटामिन और खनिजों की मात्रा, और अन्य पौष्टिक गुणवत्ता के आधार पर स्कोर दिया जाता है। एक उच्च आहार विविधता स्कोर वाला आहार विशेष रूप से पोषणीय होता है, जो सेहत के लिए फायदेमंद होता है और विभिन्न पोषक तत्वों को पूरा करने में मदद करता है। इसके विपरीत, एक कम आहार विविधता स्कोर वाला आहार पोषणीय तत्वों में कमी और अन्य सेहत संबंधी समस्याओं के लिए जोखिम हो सकता है।



By The food pyramid, from <http://www.nal.usda.gov/fnic/Fpyr/pyramid.gif>, Public Domain,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=680809>

उत्तरदाताओं के आहार मूल्यांकन पर पहुंचने के लिए, एक आहार विविधता स्कोर (डीडीएस) विकसित किया गया था। यह स्कोर पोषण संबंधी स्थिति के संकेतक के रूप में कार्य करता है, घरेलू खाद्य सुरक्षा के स्तर को मापने और यह पता लगाने के लिए कि उत्तरदाताओं को संतुलित आहार मिलता है या नहीं। इस प्रकार, डीडीएस जितना अधिक होगा, उपभोग किया जाने वाला भोजन उतना ही अधिक विविध होगा और घर में भोजन अधिक सुरक्षित होगा। इस प्रयोजन के लिए, उत्तरदाताओं के भोजन उपभोग पैटर्न को 1992 में यूएसडीए द्वारा विकसित खाद्य पिरामिड को संदर्भित करने की आवश्यकता है।

पिरामिड का आधार (जहां यह सबसे चौड़ा है) कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन की अधिक मात्रा की खपत को इंगित करता है, जबकि पिरामिड का सिरा सबसे संकीर्ण बिंदु है, जो वसा और शर्करा युक्त भोजन की केवल थोड़ी मात्रा खाने की आवश्यकता को इंगित करता है। इसलिए, यदि कोई व्यक्ति 24 घंटे की अवधि में छह समूहों में उल्लिखित खाद्य मिश्रण से किसी भी प्रकार का भोजन खाता है, तो डीडीएस छह है।

लेकिन अधिकांश उत्तरदाताओं ने 24 घंटे की अवधि में केवल एक समूह, यानी पिरामिड के आधार से भोजन खाया था (तालिका 2)। इससे पता चलता है कि वे कार्बोहाइड्रेट युक्त आहार पर रहते हैं और आहार विविधता का अभाव है। उत्तरदाताओं के डीडीएस की गणना “एक” के रूप में की गई है।

लक्षित सार्वजनिक वितरण प्रणाली-

उत्तरदाताओं का घरेलू भोजन उपभोग लक्षित सार्वजनिक वितरण प्रणाली (Targeted Public Distribution System & TPDS) के लाभार्थियों के रूप में प्राप्त अनाज पर निर्भर है। सभी गांवों में एक उचित मूल्य की दुकान (एफपीएस) है, जहां खाद्यान्न और अन्य राशन वाली आवश्यक वस्तुएं उपलब्ध हैं। उत्तरदाताओं के बहुमत (89%) के पास स्थानीय एफपीएस से कुछ आवश्यक वस्तुओं तक पहुंच थी। टीपीडीएस के माध्यम से वितरित की जाने वाली प्रमुख वस्तुएं चावल और गेहूं जैसे प्रमुख खाद्यान्न के साथ-साथ चीनी और मिट्टी का तेल (गैर-खाद्य पदार्थ) हैं। एक माह की संदर्भ अवधि में यह पाया गया कि परिवारों को चार वस्तुओं में से कोई दो वस्तुएं प्राप्त हुई हैं। अधिकांश उत्तरदाताओं (88%) को खाद्य

पदार्थों के हिस्से के रूप में चावल/गेहूँ और गैर-खाद्य पदार्थों के हिस्से के रूप में मिट्टी का तेल (89%) प्राप्त हुआ।

केवल 16 प्रतिशत उत्तरदाता अपने मासिक घरेलू उपभोग के लिए टीपीडीएस के तहत उपलब्ध वस्तुओं तक पर्याप्त पहुंच पा सके, जो कि अधिकांश परिवारों के बीच बढ़े पैमाने पर खाद्य असुरक्षा की उपस्थिति का संकेत देता है। बहुत कम परिवार उस मात्रा में खाद्यान्न खरीदने की स्थिति में हैं जिसकी उन्हें वास्तव में आवश्यकता है क्योंकि वे इसे वहन नहीं कर सकते। इस प्रकार, अधिकांश परिवार अल्पपोषित रहे और काफी समय तक भूखे रहे। गर्मी की छुट्टियों के दौरान स्थिति विकट हो जाती है, जब स्कूल जाने वाले बच्चों को दोपहर का भोजन नहीं मिलता है।

तालिका - 3

संकेतक	प्रतिशत
टीपीडीएस के माध्यम से एफपीएस से कुछ प्रकार की वस्तु प्राप्त की	89.0
टीपीडीएस के हिस्से के रूप में चावल/गेहूँ प्राप्त हुआ	88.0
टीपीडीएस के हिस्से के रूप में केरोसिन प्राप्त हुआ	89.0
राशन पर्याप्तता	16.0
ई-पीओएस के कारण भोजन की अपर्याप्तता	72.0
जिन गांवों में आंगनबाड़ी केंद्र क्रियाशील हैं	80.0
पूरक पोषाहार के लिए आंगनबाड़ी केंद्र में उपस्थित बच्चे	72.0

उत्तरदाताओं के बहुमत (72%) ने खाद्य अपर्याप्तता की व्यापकता के लिए अपने आधार कार्ड नंबर को राशन वस्तुओं के वितरण से जोड़ने को जिम्मेदार ठहराया है, (एक नियम जिसके लिए आवश्यक है कि प्रतिवादी की उंगलियों के निशान एफपीएस पर उनके बायोमेट्रिक्स से मेल खाते हों।) उत्तरदाताओं ने कहा है कि जब दुकान पर लेनदेन के दौरान खराब नेटवर्क कनेक्टिविटी होती है तो कई लोग अपनी टीपीडीएस पात्रता प्राप्त करने में विफल हो जाते हैं।

अनुपूरक पोषण -

राज्य कार्यक्रमों द्वारा छह वर्ष से कम उम्र के बच्चों, गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए पूरक पोषण की योजना बनाई गई है। ये लक्षित समूह नियमित आधार पर आंगनवाड़ी केंद्र में भोजन के हकदार हैं। तालिका 3 से पता चलता है कि अधिकांश आदिवासी गांवों (80%) में एक कार्यात्मक आंगनवाड़ी केंद्र है। यहां छह साल से कम उम्र के बच्चों को पका हुआ भोजन और गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली माताओं को पैक भोजन उपलब्ध कराया जाता है। अधिकांश उत्तरदाताओं (72%) के बच्चे पूरक पोषण का लाभ उठाने के लिए नियमित रूप से आंगनवाड़ी केंद्र में जाते हैं। यह देखा गया कि गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए पूरक पोषण भोजन के पैकेट महिलाएं अपने भूखे बच्चों या परिवार के अन्य सदस्यों को खिलाने के लिए घर ले जाती हैं।

निष्कर्ष और सुझाव -

लेख में सीधी जिले के एक तहसील कुसुमी में विवाहित खैरवार आदिवासी महिलाओं की सामाजिक-आर्थिक और पोषण संबंधी स्थिति का वर्णन किया गया है। सीमित नमूना आकार के प्रकाश में,

पूरे खैरवार आदिवासी महिलाओं के लिए निष्कर्षों को सामान्य बनाना मुश्किल है, क्योंकि कई निष्कर्ष अभी भी सीमाओं से परे लागू होंगे।

खैरवार आदिवासी महिलाओं के बीच अल्पपोषण के मुद्दे को संबोधित करने के लिए, नीति निर्माताओं को जीवन चक्र दृष्टिकोण के साथ कुपोषण के मुद्दे को संबोधित करने की आवश्यकता है ताकि बच्चों में गंभीर स्टंटिंग, वेस्टिंग और बचपन के एनीमिया और वयस्कों में कम बीएमआई और एनीमिया की व्यापकता को रोका जा सके। आदिवासी क्षेत्रों में महिलाओं और बच्चों के बीच कुपोषण के सभी निधारिकों पर ध्यान केंद्रित करके, खाद्य सुरक्षा, रोजगार, भोजन की आदतें, परिवार नियोजन, स्वच्छता, पानी और गरीबी जैसे सभी संबंधित मुद्दों को एक साथ जोड़ने की जरूरत है। सरकार को आदिवासी कल्याण के लिए बहुआयामी कार्यक्रम स्थापित करने की जरूरत है। खैरवार आदिवासी महिलाओं के पोषण सेवन में सकारात्मक बदलाव को बढ़ावा देने के लिए मौजूदा नीतियों और कार्यक्रमों के बेहतर कार्यान्वयन और कार्यक्रम कार्यान्वयनकर्ताओं की ओर से निरंतर व्यवहार परिवर्तन संचार (बीसीसी) की गुंजाइश है।

शैक्षिक कार्यक्रमों के माध्यम से महिलाओं के ज्ञान, मानदंडों, दृष्टिकोण, व्यवहार और विश्वास प्रणालियों को बेहतरी के लिए बदला जा सकता है। खैरवार आदिवासी लड़कियों को अपने स्वास्थ्य और पोषण के संबंध में उचित निर्णय लेने में सक्षम बनाने के लिए उनका सशक्तिकरण बहुत महत्वपूर्ण है। इस उद्देश्य से उन्हें उच्च शिक्षा के लिए नामांकन के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए, और इसके लिए पर्याप्त नीतिगत उपायों की आवश्यकता है। सरकार को ग्रामीण क्षेत्रों में उच्च शिक्षा के अवसर पैदा करने के लिए वर्तमान नीतियों में संशोधन करने की आवश्यकता है। इसमें विशेष रूप से आदिवासी लड़कियों के लिए उच्च शिक्षा के लिए आवासीय संस्थानों का विकास शामिल हो सकता है।

गर्भवती और स्तनपान करने वाली महिलाओं के लिए आंगनवाड़ी केंद्र पर पैक भोजन के रूप में उपलब्ध पूरक पोषण का प्रावधान अपर्याप्त है। ऐसा इसलिए है क्योंकि पैक किया हुआ खाना कम पौष्टिक होता है और लाभार्थियों को अपेक्षित लाभ भी नहीं मिलता है, क्योंकि ज्यादातर समय वे पैकेट घर ले जाते हैं और दूसरों को खिलाते हैं। यदि लाभार्थियों को आंगनवाड़ी केंद्र पर ही ताजा पका हुआ भोजन परोसा जाए तो यह अधिक फायदेमंद होगा। जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है, आंगनवाड़ी कार्यक्रम को एक संसाधन के रूप में मजबूत किया जाना चाहिए।

बच्चे पैदा करने वाली उम्र की महिलाओं में कुपोषण की घटनाओं को कम करने के लिए जीवन चक्र दृष्टिकोण अपनाते हुए, सरकार एक अंतर-क्षेत्रीय पोषण कार्यक्रम की योजना बना सकती है, जिसकी शुरुआत लड़कियों को बचपन से लेकर मातृत्व तक के चरणों तक खिलाने से होगी। यह स्तनपान को प्रोत्साहित करेगा और बचपन में पूरक आहार प्रदान करेगा, साथ ही किशोर लड़कियों, नवविवाहितों और गर्भवती महिलाओं की पोषण संबंधी आवश्यकताओं को भी पूरा करेगा।

संदर्भ:

1. Majumder, N. (2022). Nutritional Status of Married Tribal Women in Jharkhand, India. Indian Journal of Gender Studies, 29(1), 76–97.<https://doi.org/10.1177/09715215211056805>.
2. Menon P., & Aguayo V. (2011). The 1,000 day window of opportunity for improving child nutrition in India: Insights from national level data. India Health Beat, 5(3).
3. Sethi V., Bhattacharjee S., Sinha S., Daniel A., Lumba A., Sharma D., & Bhanot A. (2019). Delivering essential nutrition: Interventions for women in tribal pockets of eastern India. Economic and Political Weekly, 54(4), 43–51.

-
4. Singh K. M., Meena M. S., Singh R. K., Kumar A., & Kumar A. (2012, August 23). Rural poverty in Jharkhand, India: An empirical study based on panel data (MPRA Paper No. 45258). Munich Personal RePEc Archive. Retrieved September 15, 2018, from https://mpra.ub.uni-muenchen.de/45258/1/MPRA_paper_45258.pdf
 5. Sinha D. (2006). Rethinking ICDS: A rights based perspective. Economic and Political Weekly, 41(34), 3689–3694.
 6. Sinha D. (2006). Rethinking ICDS: A rights based perspective. Economic and Political Weekly, 41(34), 3689–3694.
 7. Sinha M. (2018, September 15). Food insecurity and malnutrition among Santhal children in Jharkhand. Economic and Political Weekly, 53(37), 67–73. Retrieved October 5, 2018, from <https://www.epw.in/journal/2018/37/notes/food-insecurity-and-malnutritionamong.html>
 8. Transform Nutrition. (2011). India: Situation analysis for transform nutrition. Transform Nutrition. Retrieved on 26 June, 2019, from citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/summary?doi=10.1.1.394.4021
 9. World Bank. (2011). Perspectives on poverty in India: Stylised facts from survey data.<https://documents1.worldbank.org/curated/en/103691468041447795/pdf/574280PUB0Pers1351B0Extp0ID0186890.pdf>

Online Sources:

1. [https://en.wikipedia.org/wiki/Food_pyramid_\(nutrition\)#Alternatives_to_the_USDA_pyramid](https://en.wikipedia.org/wiki/Food_pyramid_(nutrition)#Alternatives_to_the_USDA_pyramid).

