



Research Article

पारंपरिक बनाम आधुनिक आहार: सहरिया जनजाति में पोषणीय संक्रमण और स्वास्थ्य प्रभाव

महेश कुमार गुर्जर

शोधार्थी, शोध केन्द्र, डॉ. बी आर अम्बेडकर राजकीय महाविद्यालय, बिलाड़ा, जोधपुर, राजस्थान, भारत

Corresponding Author: *महेश कुमार गुर्जर

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.23180791>

सारांश

यह शोध लेख राजस्थान के बारां जिले के शाहबाद एवं किशनगंज ब्लॉकों में निवास करने वाले सहरिया जनजाति के भीतर हो रहे पोषण संबंधी संक्रमण का अध्ययन करता है। इसमें पारंपरिक आहार से आधुनिक खाद्य उपभोग के स्वरूपों की ओर हो रहे बदलाव तथा उनसे जुड़े स्वास्थ्य प्रभावों पर विशेष ध्यान केंद्रित किया गया है। परंपरागत रूप से सहरिया जनजाति स्थानीय स्तर पर उपलब्ध, मौसमी तथा प्राकृतिक पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों, जैसे मोटे अनाज (मिलेट्स), जंगली हरी पत्तेदार सब्जियाँ, दलहन तथा वन उपज पर निर्भर रहा है। किंतु बाजार आधारित अर्थव्यवस्था के बढ़ते प्रभाव, बदलती सामाजिक-आर्थिक परिस्थितियों तथा जीवनशैली में आए परिवर्तनों के कारण उनके आहार में प्रसंस्कृत, अधिक कैलोरीयुक्त तथा कम पोषक तत्वों वाले खाद्य पदार्थ शामिल हो गए हैं। इस परिवर्तन ने जनजाति में कुपोषण, मोटापा तथा मधुमेह और उच्च रक्तचाप जैसे गैर-संचारी रोगों जैसी उभरती स्वास्थ्य चुनौतियों को बढ़ावा दिया है। घरेलू सर्वेक्षण, आहार स्मरण (डाइटरी रिकॉल) तथा स्वास्थ्य आकलन को सम्मिलित करने वाली मिश्रित-पद्धति (मिक्सड-मैथड्स) अनुसंधान दृष्टिकोण के माध्यम से यह अध्ययन सांस्कृतिक खाद्य परंपराओं, आर्थिक सीमाओं और स्वास्थ्य परिणामों के बीच विद्यमान जटिल अंतर्संबंधों को रेखांकित करता है। अध्ययन के निष्कर्ष इस आवश्यकता पर बल देते हैं कि सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील पोषण संबंधी हस्तक्षेप विकसित किए जाएँ, जो आहार विविधता को बढ़ावा दें, पारंपरिक खाद्य ज्ञान का संरक्षण करें तथा कुपोषण और जीवनशैली से संबंधित रोगों के बढ़ते दोहरे बोझ का प्रभावी समाधान प्रस्तुत करें। यह अध्ययन तीव्र सामाजिक-आर्थिक परिवर्तन से गुजर रही ग्रामीण जनजातीय आबादी के संदर्भ में खाद्य सुरक्षा, सार्वजनिक स्वास्थ्य तथा स्वदेशी पोषण से संबंधित व्यापक विमर्श में महत्वपूर्ण योगदान प्रदान करता है।

Manuscript Information

- ISSN No: 2583-7397
- Received: 02-07-2025
- Accepted: 24-08-2025
- Published: 31-08-2025
- IJCRM:4(4); 2025: 807-813
- ©2025, All Rights Reserved
- Plagiarism Checked: Yes
- Peer Review Process: Yes

How to Cite this Article

गुर्जर म कु. पारंपरिक बनाम आधुनिक आहार: सहरिया जनजाति में पोषणीय संक्रमण और स्वास्थ्य प्रभाव. Int J Contemp Res Multidiscip. 2025;4(4):807-813.

Access this Article Online



www.multiarticlesjournal.com

मुख्य शब्द: सहरिया जनजाति, पारंपरिक आहार, आधुनिक आहार, आहार विविधता, स्वास्थ्य प्रभाव, पोषण संबंधी संक्रमण कुपोषण, गैर-संचारी रोग

1.1 प्रस्तावना

दुनिया भर के स्वदेशी और जनजातीय जनजाति के आहार संबंधी पैटर्न हाल के दशकों में आधुनिकीकरण, वैश्वीकरण और सामाजिक-आर्थिक परिवर्तन की प्रक्रियाओं से प्रेरित होकर महत्वपूर्ण बदलावों से गुजर रहे हैं। इनमें राजस्थान की सहरिया जनजाति, विशेष रूप से बारां जिले के शाहाबाद और किशनगंज ब्लॉकों में निवास करने वाले जनजाति, पारंपरिक, आजीविका-आधारित आहार से अधिक आधुनिक, बाजार-निर्भर खाद्य उपभोग पैटर्न की ओर गहन बदलावों का उदाहरण प्रस्तुत करते हैं। यह पोषणीय संक्रमण इस जनजाति के स्वास्थ्य और कल्याण पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालता है, जो ऐतिहासिक रूप से विविध, पोषक तत्वों से भरपूर और स्थानीय स्रोतों से प्राप्त खाद्य पदार्थों पर निर्भर रहे हैं। सहरियाओं के पारंपरिक आहार, जिनमें मोटे अनाज, जंगली साग-सब्जियाँ, दालें और वन उत्पाद शामिल थे, उनकी सांस्कृतिक पहचान और पारिस्थितिक ज्ञान का अभिन्न हिस्सा रहे हैं (Narain, Bhushan, & Kumar 2017)। हालांकि, बाहरी बाजारों के बढ़ते संपर्क, सामाजिक-आर्थिक दबावों और जीवनशैली में परिवर्तनों ने प्रसंस्कृत, ऊर्जा-घनत्व वाले और पोषक तत्वों की दृष्टि से कमजोर खाद्य पदार्थों को शामिल कर दिया है, जिससे पोषण और स्वास्थ्य की एक जटिल स्थिति उत्पन्न हुई है।

इस अध्ययन का औचित्य सहरिया जनसंख्या के भीतर इन आहार संबंधी परिवर्तनों का दस्तावेजीकरण और विश्लेषण करने की तत्काल आवश्यकता से उत्पन्न होता है, जो लगातार गरीबी, कुपोषण और स्वास्थ्य असमानताओं का सामना करने वाला एक विशेष रूप से संवेदनशील जनजातीय समूह है (Ministry of Tribal Affairs, 2018)। यद्यपि वैश्विक स्तर पर पोषणीय संक्रमण को लेकर बढ़ती मान्यता प्राप्त हो रही है, भारतीय जनजातीय समूहों में ऐसे परिवर्तनों के स्वास्थ्य प्रभावों पर केंद्रित अनुसंधान अपेक्षाकृत कम है, जहाँ पारंपरिक खाद्य प्रणालियाँ और सांस्कृतिक प्रथाएँ अब भी महत्वपूर्ण होने के बावजूद नाजुक स्थिति में हैं (Rao, Agarwal, & Shah, 2015)। यह अध्ययन सहरिया जनजाति के बीच आहार संबंधी परिवर्तनों के पैटर्न, कारणों और परिणामों की जांच करके इस अंतर को भरने का प्रयास करता है, जिसका उद्देश्य सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील पोषण और सार्वजनिक स्वास्थ्य हस्तक्षेपों के लिए उपयोगी जानकारी प्रदान करना है। यह अध्ययन जनजातीय संदर्भों में खाद्य सुरक्षा, स्वदेशी ज्ञान संरक्षण और सतत विकास से संबंधित व्यापक विमर्शों में भी योगदान देने का प्रयास करता है।

इस शोध का दायरा शाहाबाद और किशनगंज ब्लॉकों में सहरिया जनजाति के विस्तृत केस अध्ययन पर आधारित है, जिसमें सामाजिक-सांस्कृतिक, आर्थिक, पोषणीय और स्वास्थ्य संबंधी आयाम शामिल हैं। इसका महत्व तीव्र परिवर्तन से गुजर रही जनजातीय आबादी में कुपोषण के दोहरे बोझ और उभरती गैर-संचारी बीमारियों पर अनुभवजन्य प्रमाण प्रदान करने में निहित है। इसके अतिरिक्त, यह समझना कि किस प्रकार पारंपरिक आहार आधुनिक विकल्पों द्वारा प्रतिस्थापित किए जा रहे हैं, खाद्य संप्रभुता और पोषणीय न्याय से संबंधित चुनौतियों पर अंतर्दृष्टि प्रदान करता है, जो भारतीय नीतिगत

परिदृश्य में अत्यंत महत्वपूर्ण बन चुके हैं (FAO, 2008; Sundar 2008)।

पोषण संक्रमण, जैसा कि सार्वजनिक स्वास्थ्य साहित्य में परिकल्पित किया गया है, आहार उपभोग और ऊर्जा व्यय के पैटर्न में होने वाले उन परिवर्तनों को संदर्भित करता है जो आर्थिक विकास, शहरीकरण और वैश्वीकरण के साथ-साथ होते हैं (Popkin, 2002)। इस प्रक्रिया में अक्सर उच्च-फाइबर, कम-वसा और न्यूनतम प्रसंस्कृत पारंपरिक आहारों से हटकर शर्करा, वसा और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों के बढ़ते सेवन की ओर बदलाव शामिल होता है, जो वैश्विक स्तर पर मोटापा, मधुमेह और हृदय संबंधी रोगों की बढ़ती दरों में योगदान देता है (Popkin, Adair, & Ng, 2012)। स्वदेशी जनसंख्या में ये संक्रमण गरीबी, हाशियाकरण और पारंपरिक भूमि तथा संसाधनों तक पहुंच के नुकसान जैसे सामाजिक निर्धारकों के कारण और अधिक जटिल हो जाते हैं (Kuhnlein & Receveur, 1996, 1996)। इस प्रकार, सहरिया जनजाति के संदर्भ में पोषण संक्रमण का अध्ययन यह आकलन करने के लिए एक महत्वपूर्ण दृष्टिकोण प्रदान करता है कि किस प्रकार ऐसी व्यापक-स्तरीय शक्तियाँ स्थानीय पारिस्थितिक और सांस्कृतिक वास्तविकताओं के साथ अंतःक्रिया करती हैं, जो खाद्य विकल्पों और स्वास्थ्य परिणामों को प्रभावित करती हैं। इन रूपरेखाओं के भीतर इस अध्ययन को स्थापित करके, यह भारत के जनजातीय समुदायों के समक्ष उभरती स्वास्थ्य चुनौतियों का समाधान करने हेतु पोषण, संस्कृति और नीति संबंधी दृष्टिकोणों के एकीकरण के महत्व को रेखांकित करता है।

1.2 कार्यप्रणाली: अनुसंधान रूपरेखा और अध्ययन क्षेत्र

यह अध्ययन सहरिया जनजाति में पोषण संक्रमण और उनके स्वास्थ्य प्रभावों का व्यापक रूप से परीक्षण करने के लिए मिश्रित-पद्धति अनुसंधान डिजाइन को अपनाता है, जिसमें विशेष रूप से बारां जिले के शाहाबाद और किशनगंज ब्लॉकों पर ध्यान केंद्रित किया गया है। यह दृष्टिकोण जनजाति में आहार पैटर्न, सामाजिक-सांस्कृतिक कारकों और स्वास्थ्य परिणामों की जटिलता को समझने के लिए मात्रात्मक और गुणात्मक दोनों प्रकार के डेटा को एकीकृत करता है। अध्ययन क्षेत्र, जिसकी विशेषता इसकी जनजातीय आबादी है जो मुख्य रूप से निर्वाह कृषि और वन-आधारित आजीविका में संलग्न है, पारंपरिक बनाम आधुनिक आहार प्रथाओं को समझने के लिए एक प्रासंगिक संदर्भ प्रदान करता है।

प्राथमिक डेटा संग्रह में घरेलू सर्वेक्षण शामिल थे, जिनका उद्देश्य सामाजिक-जनसांख्यिकीय जानकारी, आय के स्रोतों और विस्तृत खाद्य उपभोग पैटर्न को एकत्र करना था। आहार मूल्यांकन में 24-घंटे के आहार स्मरण और खाद्य आवृत्ति प्रश्नावली को शामिल किया गया ताकि दैनिक भोजन सेवन के सामान्य पैटर्न को दस्तावेजित किया जा सके तथा खाद्य प्रकारों, मात्रा और पोषण गुणवत्ता में होने वाले परिवर्तनों की पहचान की जा सके। बॉडी मास इंडेक्स मध्य-ऊपरी भुजा परिधि और हीमोग्लोबिन स्तर जैसे मानवमितीय संकेतकों का मूल्यांकन के लिये स्वास्थ्य जाँच की गई, जिससे कुपोषण और सूक्ष्म

पोषक तत्वों की कमी सहित पोषण स्थिति का आकलन संभव हो सके। इन मापों को आहार परिवर्तन, स्वास्थ्य प्रभावों और भोजन के प्रति सांस्कृतिक दृष्टिकोणों की धारणाओं को समझने हेतु गुणात्मक साक्षात्कारों द्वारा पूरक किया गया।

नमूनाकरण में स्तरीकृत यादृच्छिक तकनीक का उपयोग किया गया ताकि सहरिया आबादी के विभिन्न आयु समूहों, लिंगों और सामाजिक-आर्थिक वर्गों में प्रतिनिधित्व सुनिश्चित किया जा सके। प्रतिभागियों का चयन दोनों ब्लॉकों के यादृच्छिक रूप से चुने गए गांवों से किया गया, और समग्र नमूना आकार जनसंख्या घनत्व तथा कुपोषण और आहार-संबंधी रोगों की पूर्व प्रचलन दरों के आधार पर निर्धारित किया गया ताकि सांख्यिकीय मजबूती प्राप्त की जा सके।

डेटा विश्लेषण में सामाजिक-जनसांख्यिकीय और आहार संबंधी चर को संक्षेपित करने के लिए वर्णनात्मक सांख्यिकी का उपयोग किया गया, जबकि चार्ड-स्कायर परीक्षण और प्रतिगमन विश्लेषण जैसी अनुमानात्मक सांख्यिकी का उपयोग आहार परिवर्तनों और स्वास्थ्य संकेतकों के बीच संबंधों की जांच के लिए किया गया।

गुणात्मक डेटा का विषयगत विश्लेषण किया गया ताकि मात्रात्मक निष्कर्षों को संदर्भित किया जा सके और पोषण संक्रमण पर सामुदायिक दृष्टिकोणों को उजागर किया जा सके। इस प्रकार, यह मिश्रित-पद्धति दृष्टिकोण सहरिया जनजाति में आहार, संस्कृति और स्वास्थ्य के बीच अंतर्संबंधों की सूक्ष्म समझ प्रदान करता है।

1.3 सहरिया जनजाति की सामाजिक-सांस्कृतिक प्रोफाइल

सहरिया जनजाति, जिसे राजस्थान में विशेष रूप से संवेदनशील जनजातीय समूहों (PVTGs) में वर्गीकृत किया गया है, मुख्य रूप से बारां जिले में निवास करती है, जिसमें शाहबाद और किशनगंज ब्लॉक शामिल हैं। जनसांख्यिकीय दृष्टि से, सहरिया अपेक्षाकृत छोटा और पृथक जनजाति है, जिसकी जनसंख्या क्षेत्र के अन्य जनजातीय समूहों की तुलना में कम घनत्व को दर्शाती है (भारत की जनगणना, 2011)। उनकी बस्तियाँ सामान्यतः वन सीमांत क्षेत्रों और ग्रामीण भीतरी इलाकों में फैली हुई होती हैं, जो उनकी सामाजिक-आर्थिक और सांस्कृतिक प्रथाओं को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करती हैं। यह जनजाति मजबूत पारिवारिक संबंधों, पारंपरिक शासन प्रणालियों और उनकी जनजातीय पहचान में गहराई से निहित सामाजिक संरचनाओं द्वारा विशेषीकृत है (Narain, Bhushan, & Kumar, 2017)।

परंपरागत रूप से, सहरियाओं ने एक निर्वाह जीवनशैली अपनाई है जो प्राकृतिक पर्यावरण पर अत्यधिक निर्भर करती है। उनकी अर्थव्यवस्था मुख्य रूप से खाद्य संग्रह, लघु-स्तरीय कृषि और मौसमी श्रम प्रवासन पर आधारित है। वन उनकी आजीविका में केंद्रीय भूमिका निभाते हैं, जो भोजन, औषधि और कच्चा माल प्रदान करते हैं। स्थानांतरित कृषि और वर्षा-आधारित खेती सामान्य है, जिनमें बाजरा और दालें प्रमुख फसलें हैं। वन और कृषि संसाधनों पर यह निर्भरता न केवल उनकी आर्थिक गतिविधियों बल्कि उनके सामाजिक संगठन और सांस्कृतिक प्रथाओं को भी आकार देती है (Mosse, Gupta, &

Mehra 2002)। मौसमी चक्र और पारिस्थितिक लय उनके कृषि कैलेंडर, शिकार और संग्रह गतिविधियों को नियंत्रित करते हैं, जो उनके पर्यावरण के साथ एक सामंजस्यपूर्ण संबंध को दर्शाते हैं।

सहरिया खाद्य संस्कृति उनके पारंपरिक ज्ञान तंत्रों और पारिस्थितिक परिवेश में गहराई से निहित है। ऐतिहासिक रूप से उनके आहार में मोटे अनाज जैसे कोदो बाजरा, कुटकी, और ज्वार शामिल रहे हैं, जिनके साथ जंगली कंद, हरी पत्तेदार सब्जियाँ और निकटवर्ती वनों से एकत्र किए गए फल पूरक के रूप में शामिल होते हैं। इन खाद्य पदार्थों को सरल, पारंपरिक पाक विधियों का उपयोग करके तैयार किया जाता है, जो पोषण मूल्य को संरक्षित करती हैं और उनकी सांस्कृतिक प्राथमिकताओं के अनुरूप होती हैं। भोजन प्रायः सामुदायिक रूप से किया जाता है, जिससे सामाजिक संबंध और सांस्कृतिक पहचान मजबूत होती है। भोजन से संबंधित अनुष्ठान और निषेध भी जनजाति के भीतर आहार, आध्यात्मिकता और सामाजिक मानदंडों के बीच जटिल संबंध को और स्पष्ट करते हैं (Narain 2017)।

वन और प्राकृतिक संसाधन सहरियाओं की आहार संबंधी प्रथाओं का अभिन्न हिस्सा रहे हैं, जो विविध खाद्य स्रोत प्रदान करते हैं और आहार विविधता तथा पोषण पर्याप्तता में योगदान करते हैं। गैर-काष्ठ वन उत्पाद (NTFPs) जैसे महुआ के फूल, तेंदू के पत्ते, जंगली शहद और विभिन्न प्रकार की जड़ें उनके मुख्य खाद्य पदार्थों का पूरक होती हैं, विशेष रूप से कृषि के कमजोर या कठिन समय में। इन संसाधनों का सतत संग्रहण पारंपरिक पारिस्थितिक ज्ञान और वन भूमि पर उनके प्रथागत अधिकारों को दर्शाता है। हालांकि, बढ़ता पर्यावरणीय क्षरण, वनों की कटाई और प्रतिबंधात्मक वन नीतियाँ इन जीविका-आधारित रणनीतियों के लिए बढ़ते खतरे बन गई हैं, जिससे सहरियाओं के बीच खाद्य असुरक्षा और आजीविका संबंधी कमजोरियाँ बढ़ रही हैं (Sundar 2008)। इसलिए सहरिया जनजाति की सामाजिक-सांस्कृतिक प्रोफाइल और पारंपरिक खाद्य प्रणालियों को समझना सांस्कृतिक रूप से उपयुक्त पोषण और विकास हस्तक्षेपों की रूपरेखा तैयार करने के लिए आवश्यक है।

सहरिया जनजाति के पारंपरिक आहार पैटर्न उनके पारिस्थितिक वातावरण और सांस्कृतिक विरासत से गहराई से जुड़े हुए हैं। उनका आहार मुख्य रूप से स्थानीय रूप से उपलब्ध प्राकृतिक खाद्य स्रोतों पर आधारित है, जो बारां जिले के अर्ध-शुष्क और वनाच्छादित परिदृश्य के अनुरूप एक आजीविका रणनीति को दर्शाता है। उनके पारंपरिक आहार के प्रमुख घटकों में कोदो, कुटकी और बाजरा जैसे मोटे अनाज शामिल हैं, साथ ही दालें, जंगली पत्तेदार सब्जियाँ, जड़ें, कंद, और वनों एवं खेतों से एकत्र किए गए मौसमी फल भी सम्मिलित हैं (Narain, Bhushan, & Kumar 2017)। ये खाद्य पदार्थ न केवल ऊर्जा के मुख्य स्रोत के रूप में कार्य करते हैं, बल्कि सीमित संसाधनों वाली परिस्थितियों में स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए आवश्यक सूक्ष्म पोषक तत्व, आहार फाइबर और प्रोटीन भी प्रदान करते हैं। विशेष रूप से बाजरा पोषण की दृष्टि से अत्यंत समृद्ध होता है, क्योंकि इसमें जटिल कार्बोहाइड्रेट, आहार फाइबर, आयरन और कैल्शियम

जैसे आवश्यक खनिज तथा बी-विटामिन प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। इसका निम्न ग्लाइसेमिक सूचकांक और ग्लूटेन-मुक्त प्रकृति इसे विभिन्न स्वास्थ्य आवश्यकताओं के लिए उपयुक्त बनाती है (Rao, Agarwal, & Shah 2015)। जंगली हरी सब्जियाँ और वन उत्पाद, जैसे अमरनाथ की पत्तियाँ, तेंदू के पत्ते और महुआ के फूल, विटामिन। और ब, एंटीऑक्सीडेंट तथा अन्य फाइटोन्यूट्रिएंट्स के महत्वपूर्ण स्रोत हैं, जो सहरिया आहार की सूक्ष्म पोषक तत्व पर्याप्तता में योगदान करते हैं। दालें आवश्यक पौध-आधारित प्रोटीन प्रदान करती हैं और अनाजों के साथ मिलकर संतुलित आहार बनाती हैं। यह विविधता पोषण संबंधी कमियों के विरुद्ध लचीलापन सुनिश्चित करती है और उनके श्रम-प्रधान जीवनयापन के लिए आवश्यक शारीरिक सहनशक्ति को बल देती है।

मौसमी और पारिस्थितिक कारक सहरियाओं के बीच खाद्य उपभोग पैटर्न को गहराई से प्रभावित करते हैं। वन उत्पादों और जंगली खाद्य पदार्थों की उपलब्धता मानसून चक्र और पर्यावरणीय परिस्थितियों के अनुसार बदलती रहती है, जिसके परिणामस्वरूप वर्षभर आहार में भिन्नता देखी जाती है। फसल कटाई के मौसम के दौरान अनाज और दालें आहार में प्रमुख रहती हैं, जबकि कठिन समय में वन-आधारित खाद्य पदार्थों और एकत्र किए गए कंदों पर निर्भरता बढ़ जाती है। यह चक्रीय उपभोग पैटर्न पारंपरिक ज्ञान प्रणालियों द्वारा नियंत्रित होता है, जो खाद्य प्रजातियों की पहचान, उपयुक्त संग्रह समय और सतत उपयोग की प्रथाओं को निर्धारित करती हैं (Mosse, Gupta, & Mehta, 2002)। हालांकि, पर्यावरणीय परिवर्तन और वन संसाधनों तक पहुँच पर प्रतिबंधों ने इन पैटर्नों को बाधित किया है, जिससे खाद्य सुरक्षा और पोषण प्रभावित हुआ है।

सांस्कृतिक प्रथाएँ और भोजन से संबंधित निषेध भी सहरिया जनजाति के भीतर आहार संबंधी आदतों को आकार देते हैं। कुछ खाद्य पदार्थ धार्मिक मान्यताओं, सामाजिक मानदंडों या पारिस्थितिक नैतिकता के कारण वर्जित होते हैं, जबकि अन्य का अनुष्ठानिक महत्व होता है। उदाहरण के लिए, कुछ जंगली फल और हरी सब्जियाँ त्योहारों या विशेष सामुदायिक समारोहों के लिए सुरक्षित रखी जाती हैं, जो भोजन के प्रतीकात्मक आयामों को उजागर करती हैं। सामुदायिक भोजन और भोजन साझा करने की प्रथाएँ सामाजिक एकता और सामूहिक पहचान को सुदृढ़ करती हैं। ये सामाजिक-सांस्कृतिक आयाम इस बात पर बल देते हैं कि पारंपरिक आहार को केवल पोषण संबंधी संयोजन के रूप में नहीं, बल्कि सहरिया सांस्कृतिक विरासत और सामाजिक जीवन के अभिन्न तत्वों के रूप में देखा जाना चाहिए (Narain 2017)।

सहरिया जनजाति, अनेक अन्य स्वदेशी और जनजातीय समूहों की तरह, व्यापक सामाजिक-आर्थिक परिवर्तनों से प्रभावित होकर महत्वपूर्ण आहार संबंधी बदलावों का अनुभव कर रहा है। बाजार एकीकरण ने पारंपरिक खाद्य प्रणालियों में परिवर्तन लाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है, क्योंकि स्थानीय और क्षेत्रीय बाजारों से बढ़ती संपर्कता जनजातीय आबादी को उनके पारंपरिक आहार से परे

विभिन्न प्रकार के खाद्य विकल्पों से परिचित कराती है (Pingali 2007)। आय के पैटर्न में परिवर्तन, जो आंशिक रूप से मजदूरी श्रम और सरकारी योजनाओं के कारण हुए हैं, कुछ परिवारों की क्रय शक्ति में वृद्धि लाए हैं, जिससे व्यावसायिक रूप से प्रसंस्कृत और पैकेज्ड खाद्य पदार्थों तक पहुँच बढ़ी है। इसके अतिरिक्त, जनसंचार माध्यमों और विज्ञापनों का प्रभाव खाद्य प्राथमिकताओं को आकार देता है, जो अक्सर परिष्कृत शर्करा, वसा और नमक से भरपूर सुविधाजनक खाद्य पदार्थों को बढ़ावा देते हैं, जिन्हें आधुनिकता और बेहतर सामाजिक स्थिति के प्रतीक के रूप में देखा जाता है (Popkin, 2014)।

जनजातीय क्षेत्रों में प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का प्रसार विस्तारित आपूर्ति श्रृंखला द्वारा सुगम बनाया गया है। जनजातीय क्षेत्रों में प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों के प्रसार को विस्तारित आपूर्ति श्रृंखलाओं और शहरी खुदरा केंद्रों की पहुँच ने सुगम बनाया है, यहाँ तक कि अपेक्षाकृत दूरस्थ स्थानों जैसे बारां जिले के शाहबाद और किशनगंज ब्लॉकों में भी। तैयार-खाने वाले सैक्स, शर्करायुक्त पेय पदार्थ, और पैकेज्ड मुख्य खाद्य पदार्थों की उपलब्धता और खपत में लगातार वृद्धि हुई है, जिससे बाजरा और जंगली साग जैसे पारंपरिक मुख्य खाद्य पदार्थों का स्थान कम होता जा रहा है (Micha 2017)। यह परिवर्तन शहरीकरण और स्थायी जीवनशैली से जुड़े जीवन-शैली परिवर्तनों से निकटता से संबंधित है, जिनमें शारीरिक गतिविधि में कमी, व्यावसायिक पैटर्न में बदलाव, तथा समय की सीमाएँ शामिल हैं, जो श्रम-साध्य पारंपरिक खाना पकाने की विधियों की अपेक्षा त्वरित और सुविधाजनक भोजन विकल्पों को प्रोत्साहित करती हैं।

शहरीकरण और उससे जुड़ी सामाजिक-सांस्कृतिक गतिशीलताएँ भी आहार परिवर्तन को प्रभावित करती हैं। कार्य या शिक्षा के लिए निकटवर्ती शहरों में प्रवास करने से सहरिया युवा शहरी आहार के संपर्क में आते हैं, जिन्हें वे अपने जनजाति में लौटने पर आंशिक या पूर्ण रूप से अपनाते हैं। ऐसे परिवर्तन एक पोषण संबंधी विरोधाभास उत्पन्न कर सकते हैं, कैलोरी सेवन में वृद्धि लेकिन सूक्ष्म पोषक तत्वों की घनत्व में कमी, जो अधिक वजन, मोटापे और आहार-संबंधी गैर-संचारी रोगों की बढ़ती घटनाओं में योगदान देता है (Popkin, 2014)। आधुनिक खाद्य पदार्थों की बढ़ती उपलब्धता के बावजूद, उनकी पहुँच अभी भी असमान बनी हुई है, क्योंकि आर्थिक सीमाएँ और भौगोलिक अलगाव जनजाति के सबसे गरीब वर्गों में इनके निरंतर उपभोग को सीमित करते हैं।

संक्षेप में, सहरिया जनजाति में आधुनिक आहार परिवर्तन आर्थिक, सामाजिक और पर्यावरणीय कारकों की जटिल परस्पर क्रिया को दर्शाते हैं। यद्यपि ये परिवर्तन कुछ लाभ प्रदान करते हैं, जैसे खाद्य स्रोतों में विविधता, लेकिन ये पोषण स्वास्थ्य और सांस्कृतिक संरक्षण के लिए चुनौतियाँ भी प्रस्तुत करते हैं। संतुलित आहार को बढ़ावा देने और नकारात्मक स्वास्थ्य परिणामों को रोकने हेतु सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील हस्तक्षेपों के निर्माण के लिए इन गतिशीलताओं को समझना अत्यंत आवश्यक है।

1.4 पोषण एवं स्वास्थ्य संबंधी प्रभाव

बारां जिले के सहरिया जनजाति में आहार परिवर्तन के पोषण और स्वास्थ्य संबंधी प्रभाव गहरे और बहुआयामी हैं। पारंपरिक रूप से, इन जनजाति को कुपोषण और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी से संबंधित महत्वपूर्ण चुनौतियों का सामना करना पड़ा है, जिसका मुख्य कारण गरीबी, मौसमी खाद्य अभाव, और स्वास्थ्य सेवाओं तक सीमित पहुँच रही है (Rao, Agarwal, & Shah 2015)। मानवमितीय आकलनों ने लगातार अवरुद्ध वृद्धि, क्षीणता, और एनीमिया की उच्च व्यापकता दिखाई है, विशेष रूप से महिलाओं और बच्चों में, जो पारंपरिक आहार के प्राकृतिक पोषण लाभों के बावजूद लगातार बने हुए कुपोषण को रेखांकित करती है (International Institute for Population Sciences [IIPS] 2021)। सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी, जैसे आयरन की कमी से होने वाला एनीमिया और विटामिन की कमी, ने इन जनजातीय आबादियों में खराब स्वास्थ्य परिणामों और उत्पादकता में कमी में योगदान दिया है। हालाँकि, चल रहे पोषण संक्रमण के साथ नई स्वास्थ्य चुनौतियाँ उभर रही हैं। प्रसंस्कृत और ऊर्जा-घन खाद्य पदार्थों के बढ़ते सेवन के साथ-साथ जीवन-शैली में परिवर्तन के कारण शारीरिक गतिविधि में कमी ने अधिक वजन, मोटापा, और आहार-संबंधी गैर-संचारी रोगों (NCDs) जैसे मधुमेह और उच्च रक्तचाप की बढ़ती दरों को जन्म दिया है (Popkin, 2014)। कुपोषण का यह दोहरा बोझ कृषिजहाँ अल्पपोषण और अतिपोषण साथ-साथ मौजूद हैं एक जटिल महामारी-विज्ञान संबंधी परिवर्तन को दर्शाता है, जो जनजातीय क्षेत्रों में सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए विशिष्ट चुनौतियाँ प्रस्तुत करता है। अध्ययनों से संकेत मिलता है कि जहाँ पुरानी पीढ़ियाँ अभी भी मुख्यतः पारंपरिक प्रकार के कुपोषण से पीड़ित हो सकती हैं, वहीं युवा व्यक्तियों, विशेष रूप से आधुनिक आहार के संपर्क में आने वाले किशोरों और वयस्कों में NCDs की संवेदनशीलता बढ़ती जा रही है (Micha, 2017)।

आहार विविधता, जो खाद्य सुरक्षा और पोषण पर्याप्तता का एक प्रमुख निर्धारक है, में भी महत्वपूर्ण परिवर्तन हुए हैं। विविध अनाजों, दालों और जंगली खाद्य पदार्थों से समृद्ध पारंपरिक आहारों का स्थान अब परिष्कृत अनाजों और कम सूक्ष्म पोषक तत्वों वाले पैकेज्ड खाद्य पदार्थों के एकरूपी उपभोग ने लेना शुरू कर दिया है। यह आहार सरलीकरण आवश्यक पोषक तत्वों की उपलब्धता और सेवन को कम करके खाद्य सुरक्षा के लिए खतरा उत्पन्न करता है तथा स्वास्थ्य असमानताओं को और बढ़ाता है (FAO 2013)। इस संदर्भ में खाद्य असुरक्षा केवल भोजन की मात्रा तक सीमित नहीं है, बल्कि उपभोग किए गए भोजन की गुणवत्ता से भी संबंधित है, जो दीर्घकालिक स्वास्थ्य और विकास को प्रभावित करती है।

सहरिया जनजाति में आहार और स्वास्थ्य परिणामों के संदर्भ में अंतर-पीढ़ीगत अंतर स्पष्ट रूप से दिखाई देते हैं। बुजुर्ग प्रायः पारंपरिक भोजन आदतों का पालन करते हैं और उनके स्वास्थ्य प्रोफाइल मुख्यतः कुपोषण से संबंधित होते हैं, जबकि युवा पीढ़ियाँ आधुनिक आहारों और उनसे जुड़े स्वास्थ्य जोखिमों की ओर झुकाव के साथ पोषण संक्रमण के संकेत प्रदर्शित करती हैं (Narain, Bhushan, &

Kumar 2017)। यह पीढ़ीगत विभाजन ऐसे लक्षित हस्तक्षेपों की आवश्यकता को रेखांकित करता है जो सांस्कृतिक प्रथाओं और विकसित हो रहे पोषण परिदृश्य को ध्यान में रखते हुए समग्र स्वास्थ्य सुधार सुनिश्चित करें।

1.5: चर्चा पारंपरिक बनाम आधुनिक आहारों का तुलनात्मक विश्लेषण

यह चर्चा बारां जिले के सहरिया जनजाति के भीतर पारंपरिक और आधुनिक आहारों के बीच पोषण और स्वास्थ्य संबंधी अंतर का समालोचनात्मक विश्लेषण करती है। पारंपरिक आहार, जो मुख्यतः बाजरा, दालें, जंगली साग, और वन-आधारित खाद्य पदार्थों से बने होते हैं, ऐतिहासिक रूप से रेशा, सूक्ष्म पोषक तत्वों और जटिल कार्बोहाइड्रेट से समृद्ध संतुलित पोषण प्रोफाइल प्रदान करते रहे हैं (Rao, Agarwal, & Shah 2015)। यद्यपि ये आहार मौसमी उपलब्धता से सीमित थे, फिर भी उन्होंने अपेक्षाकृत स्थिर स्वास्थ्यपरिणामों को समर्थन दिया तथा जीवन-शैली से संबंधित रोगों की घटनाएँ कम रहीं। इसके विपरीत, आधुनिक आहारों की ओर परिवर्तन, जिनकी विशेषता प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों, परिष्कृत अनाजों, पैकेज्ड सैक्स, और शर्करायुक्त पेय पदार्थों के बढ़ते उपभोग से है, पोषण गुणवत्ता में गिरावट का कारण बना है। आधुनिक आहार पैटर्न मोटापा, उच्च रक्तचाप और टाइप 2 मधुमेह जैसी उभरती स्वास्थ्य समस्याओं से जुड़ा हुआ है, जो अल्पपोषण से कुपोषण के दोहरे बोझ की ओर पोषण संक्रमण को दर्शाता है (Popkin, 2014)।

सामाजिक-आर्थिक परिवर्तन, जिनमें बढ़ती नकद आय, बाजार एकीकरण और शहरी संपर्क शामिल हैं, खाद्य प्राथमिकताओं और उनकी उपलब्धता को पुनः आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। आय में वृद्धि अक्सर सुविधा-आधारित खाद्य पदार्थों की अधिक खपत की ओर ले जाती है, जिन्हें सामाजिक प्रतिष्ठा के प्रतीक के रूप में देखा जाता है, जिससे पारंपरिक आहार संबंधी आदतें पीछे छूट जाती हैं। मीडिया का प्रभाव और बदलती जीवनशैली इन प्राथमिकताओं को और अधिक मजबूत करती हैं, विशेष रूप से युवा पीढ़ियों में, जो आधुनिक खाद्य संस्कृति के प्रति अधिक ग्रहणशीलता प्रदर्शित करती हैं। इसके अतिरिक्त, सांस्कृतिक परिवर्तन, जिनमें पारंपरिक ज्ञान और भोजन-संबंधी वर्जनाओं का क्षरण शामिल है, स्वदेशी खाद्य पदार्थों पर निर्भरता में कमी का कारण बनते हैं (Narain, Bhushan, & Kumar, 2017)।

आहार परिवर्तन के प्रति सामुदायिक धारणाएँ एक जटिल दृष्टिकोण-परिसर को प्रकट करती हैं। जहाँ कुछ लोग आधुनिक खाद्य पदार्थों द्वारा प्रदान की गई सुविधा और विविधता को स्वीकार करते हैं, वहीं कई लोग खाद्य गुणवत्ता में गिरावट और स्वास्थ्य संबंधी परिणामों पर चिंता व्यक्त करते हैं, तथा पारंपरिक आहारों के प्रति एक भावनात्मक सराहना पर बल देते हैं। ये निष्कर्ष सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील पोषण शिक्षा के महत्व को रेखांकित करते हैं, जो स्वस्थ आधुनिक आहार पद्धतियों को बढ़ावा देने के साथ-साथ जनजातीय खाद्य विरासत का सम्मान करती हो।

नीतिगत कमियाँ सहरिया जनजाति द्वारा इस पोषण परिवर्तन के प्रबंधन में सामना की जाने वाली चुनौतियों को और बढ़ा देती हैं। मौजूदा खाद्य सुरक्षा कार्यक्रमों और स्वास्थ्य पहलों में अक्सर जनजातीय विशिष्टता का अभाव होता है, जिसके परिणामस्वरूप उनका कवरेज और प्रभाव सीमित रह जाता है। पारंपरिक खाद्य प्रणालियों के संरक्षण पर अपर्याप्त ध्यान और पोषण शिक्षा के सीमित एकीकरण से हस्तक्षेपों की प्रभावशीलता कम हो जाती है। इसके अतिरिक्त, प्रशासनिक बाधाएँ और अपर्याप्त सामुदायिक भागीदारी कार्यक्रमों के कार्यान्वयन को सीमित करती हैं, जिससे महत्वपूर्ण आवश्यकताएँ अधूरी रह जाती हैं (Dey & Bedi, 2010)।

1.6 अनुशासण, निष्कर्ष और प्रमुख निष्कर्षों का सारांश

सहरिया जनजाति के सामने उपस्थित पोषण संबंधी चुनौतियों का प्रभावी ढंग से समाधान करने के लिए उनकी पारंपरिक आहार पद्धतियों के संरक्षण और पुनर्जीवन को बढ़ावा देना अत्यंत आवश्यक है। ये आहार, जो मोटे अनाज, जंगली हरी सब्जियों, दालों और वन-आधारित खाद्य पदार्थों से समृद्ध हैं, न केवल आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करते हैं बल्कि सांस्कृतिक पहचान और पारिस्थितिक स्थिरता का भी प्रतिनिधित्व करते हैं (Rao, Agarwal, & Shah, 2015)। सामुदायिक-आधारित पहलों के माध्यम से स्वदेशी फसलों की खेती और उपभोग को प्रोत्साहित करना आहार विविधता को पुनर्स्थापित करने और खाद्य संप्रभुता को मजबूत करने में सहायक हो सकता है। पोषण शिक्षा और जागरूकता अभियानों को जनजातीय संदर्भ के अनुसार सांस्कृतिक रूप से अनुकूलित किया जाना चाहिए, जिसमें स्थानीय ज्ञान प्रणालियों और भाषाओं को मान्यता दी जाए। ऐसे कार्यक्रमों का उद्देश्य पारंपरिक खाद्य पदार्थों के पोषण मूल्य की समझ को बढ़ाना होना चाहिए, साथ ही प्रसंस्कृत और अस्वास्थ्यकर आधुनिक खाद्य पदार्थों के अत्यधिक सेवन से जुड़े जोखिमों के बारे में जानकारी भी प्रदान करनी चाहिए। सहभागी विधियों का उपयोग और जनजातीय नेताओं तथा स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की भागीदारी स्वीकृति और प्रभावशीलता में सुधार कर सकती है (Narain, Bhushan, & Kumar 2017)।

मौजूदा सार्वजनिक स्वास्थ्य और खाद्य सुरक्षा योजनाओं जैसे सार्वजनिक वितरण प्रणाली (PDS), एकीकृत बाल विकास सेवा (ICDS), और मध्याह्न भोजन कार्यक्रम में पारंपरिक खाद्य पदार्थों का समावेश पौष्टिक आहार तक स्थायी पहुँच सुनिश्चित कर सकता है। नीति-निर्माताओं को इन कार्यक्रमों के लिए स्थानीय स्वदेशी खाद्य पदार्थों की खरीद को प्राथमिकता देनी चाहिए, ताकि जनजातीय किसानों को समर्थन मिल सके और कमजोर आबादी के बीच आहार गुणवत्ता में सुधार हो सके।

अंततः, आहार परिवर्तन से उत्पन्न प्रतिकूल स्वास्थ्य प्रभावों को कम करने के लिए लक्षित रणनीतियों की आवश्यकता है, जिनमें नियमित सामुदायिक स्वास्थ्य जाँच, शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देना और स्वास्थ्य सेवाओं तक बेहतर पहुँच शामिल हैं। कृषि, स्वास्थ्य, शिक्षा और जनजातीय कल्याण विभागों के बीच बहु-क्षेत्रीय सहयोग व्यापक

हस्तक्षेपों के निर्माण और कार्यान्वयन के लिए आवश्यक है, जो पोषण परिवर्तन के सामाजिक-आर्थिक और सांस्कृतिक कारकों का समग्र रूप से समाधान कर सकें।

अध्ययन बारां जिले के सहरिया जनजाति में एक स्पष्ट पोषण परिवर्तन को उजागर करता है, जो पारंपरिक आहारों जो मोटे अनाज, जंगली हरी सब्जियों और दालों से समृद्ध थे, प्रसंस्कृत और पैकेज्ड खाद्य पदार्थों पर बढ़ती निर्भरता की ओर धीरे-धीरे बदलाव द्वारा चिह्नित है। इस आहार परिवर्तन ने उभरती स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दिया है, जिनमें सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी के साथ-साथ मोटापे और गैर-संचारी रोगों की बढ़ती घटनाएँ शामिल हैं। बाजार एकीकरण, बदलती आजीविकाएँ और मीडिया संपर्क जैसे सामाजिक-आर्थिक कारकों के साथ-साथ सांस्कृतिक परिवर्तनों ने खाद्य चयन और उपभोग पैटर्न को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित किया है। सामुदायिक धारणाएँ आधुनिक आहारों के प्रति मिश्रित दृष्टिकोण को दर्शाती हैं, जो समकालीन वास्तविकताओं के अनुरूप ढलने के साथ-साथ पारंपरिक खाद्य ज्ञान के संरक्षण के महत्व को रेखांकित करती हैं।

इन निष्कर्षों का जनजातीय स्वास्थ्य और पोषण नीति पर अत्यंत महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। सार्वजनिक स्वास्थ्य और खाद्य सुरक्षा ढाँचों के भीतर सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील पोषण शिक्षा को एकीकृत करने तथा पारंपरिक आहार प्रथाओं को पुनर्जीवित करने की तत्काल आवश्यकता है। नीतियों को कुपोषण के दोहरे बोझ को संबोधित करना चाहिए, इसके लिए ऐसे सतत खाद्य प्रणालियों को बढ़ावा देना होगा जो स्वास्थ्य और आजीविका दोनों का समर्थन करें। सामुदायिक भागीदारी को सुदृढ़ करना और हस्तक्षेपों को सहरिया जनजाति की विशिष्ट सामाजिक-सांस्कृतिक परिस्थितियों के अनुरूप बनाना कार्यक्रमों की प्रभावशीलता को बढ़ाएगा।

भविष्य के अनुसंधान को प्रचलित आहार परिवर्तनों और स्वास्थ्य परिणामों की निगरानी के लिए अनुदैर्ध्य अध्ययनों पर केंद्रित होना चाहिए, पोषणीय संक्रमणों के लैंगिक और अंतरपीढ़ी आयामों का अन्वेषण करना चाहिए, तथा प्रतिकूल स्वास्थ्य प्रभावों को कम करने के उद्देश्य से किए गए विशिष्ट हस्तक्षेपों के प्रभाव का मूल्यांकन करना चाहिए। इसके अतिरिक्त, खाद्य उपलब्धता और पोषण पर पर्यावरणीय कारकों तथा जलवायु परिवर्तन की भूमिका की जांच समग्र नीति निर्माण के लिए अधिक गहन अंतर्दृष्टि प्रदान कर सकती है।

संदर्भ सूची

1. Census of India. Primary Census Abstract – Rajasthan. New Delhi: Office of the Registrar General & Census Commissioner, India; 2011.
2. Dey N, Bedi A. Empowering the poor? MGNREGA in Rajasthan. Econ Polit Wkly. 2010;45(10):55-62.
3. Food and Agriculture Organization of the United Nations. An introduction to the basic concepts of food security. Rome: FAO; 2008.
4. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Dietary diversity and nutrition. Rome: FAO; 2013.

5. International Institute for Population Sciences. National Family Health Survey (NFHS-5), India fact sheet. Mumbai: IIPS; 2021.
6. Kuhnlein HV, Receveur O. Dietary change and traditional food systems of indigenous peoples. *Annu Rev Nutr.* 1996;16:417-442.
7. Ministry of Tribal Affairs. Report on development of PVTGs in India. New Delhi: Government of India; 2018.
8. Micha R, Peñalvo JL, Cudhea F, Imamura F, Rehm CD, Mozaffarian D. Global burden of diseases nutrition and chronic diseases expert group (NutriCoDE). *Circulation.* 2017;135(19):e928-e949.
9. Mosse D, Gupta S, Mehta M. Brokered livelihoods: debt, labour migration and development in tribal western India. *J Dev Stud.* 2002;38(5):59-88.
10. Narain S, Bhushan C, Kumar S. Living on the edge: the Sahariya tribe of Rajasthan. New Delhi: Centre for Science and Environment; 2017.
11. Pingali P. Westernization of Asian diets and the transformation of food systems: implications for research and policy. *Food Policy.* 2007;32(3):281-298.
12. Popkin BM. The nutrition transition and obesity in the developing world. *J Nutr.* 2002;131(3):871S-873S.
13. Popkin BM. Nutrition, agriculture and the global food system in low and middle income countries. *Food Policy.* 2014;47:91-96. doi:10.1016/j.foodpol.2014.07.008.
14. Popkin BM, Adair LS, Ng SW. Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries. *Nutr Rev.* 2012;70(1):3-21.
15. Rao N, Agarwal B, Shah M. Nutrition and food security in tribal India: need for a new policy framework. *Indian J Hum Dev.* 2015;9(1):1-22. doi:10.1177/0973703015581710.
16. Sundar N. Legal mobilization against the state: tribal rights and forest conservation in India. *Law Soc Rev.* 2008;42(4):871-898.

Creative Commons (CC) License

This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) license. This license permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.