



ISSN Print: 2394-7500
 ISSN Online: 2394-5869
 Impact Factor: 8.4
 IJAR 2023; 9(8): 08-09
www.allresearchjournal.com
 Received: 11-05-2023
 Accepted: 12-06-2023

डॉ. शम्पु तिकी

सहायक प्राध्यापक, वाणिज्य,
 राजीव गाँधी शासकीय
 स्नातकोत्तर महाविद्यालय,
 अम्बिकापुर, सरगुजा, छत्तीसगढ़,
 भारत

जनजातियों का स्वास्थ्य वर्धक भोजन प्रबंध:- (उराँव जनजातियों के विशेष संदर्भ में)

डॉ. शम्पु तिकी

सारांश

मनुष्य के जीवित रहने के लिए हवा व पानी के बाद सबसे अधिक आवश्यक सामग्री है भोजन, उसका भोजन कैसा हो वह स्वयं तय करता है। आज भोजन का अर्थ केवल स्वादपूर्ती ही नहीं है, स्वास्थ्य वर्धक के साथ-साथ रोगप्रतिरोधक भी है, क्योंकि भोजन ही एक ऐसी वस्तु है जो मनुष्य को शारीरिक रूप से लड़ने की क्षमता देता है। समाज में रहने वाला हर व्यक्ति अपने क्षेत्र, धर्म, जाति, काम, रुचि व संस्कृति के अनुसार अपने भोजन का चयन करता है तथा अपनी अगली पीढ़ी को हस्तान्तरित करता है। मैंने अपने अध्ययन में आदिवासियों द्वारा भोजन के रूप में उपयोग की जाने वाली स्वास्थ्य वर्धक वनस्पतियों (स्वयं से उत्पादित) को शामिल किया है, जिसे वे सब्जी के रूप में खाते हैं, यह जानने के लिए कि क्या आज भी आदिवासी इनको भोजन में शामिल करते हैं ?

कूटशब्द : आदिवासी जनजीवन, भोजन प्रबंध, रोगप्रतिरोधक क्षमता, स्वास्थ्यवर्धक।

प्रस्तावना

प्राचीन काल में पृथ्वी पर मनुष्य का जन्म हुआ था, जो आदिमानव कहलाया। आदिमानव के खान-पान, रहन-सहन के लिए इतिहास कहता है कि वह जंगलों में रहता था, वस्त्र नहीं पहनता था और चार पैरों पर चलता था। वह बहुत बलशाली व अधिक समय तक जीवित भी रहता था। अपना पेट भरने के लिए वह पेड़ों की जड़ें, फल-फूल, पत्तियाँ, छोटे-छोटे जीव जन्तुओं को खाता था। कभी-कभी वह जंगलों के छोटे-छोटे जानवरों को मारकर उनका कच्चा माँस भी खाता था। इस तरह से प्राचीन काल में मनुष्य जल, जंगल, जमीन पर निर्भर था।

आज भी सभ्य समाज का एक तबका जो आदिवासी कहलाता है। जल, जंगल, जमीन पर निर्भर है। ऐसे कई तरह के जंगली वनस्पति, जन्तु, फल-फूल और कंद हैं जिनको आज भी वह भोजन के रूप में उपयोग करता है। जिसका जीता जागता उदाहरण हम अभी कोरोना के समय में देख ही चुके हैं। जैसे किसी ने लाल चींटियों की चटनी को कारगर बताया, तो किसी ने गिलोय को, ये वनस्पति पहले से उपयोग में लायी जा रही है, परन्तु यह लिखित में नहीं होने के कारण प्रमाणित नहीं है। मैंने छत्तीसगढ़ के जशपुर जिले के उराँव जनजातियों द्वारा सब्जी व भोजन के रूप में उपयोग की जाने वाली आदि परम्परा को संजोकर आगे बढ़ाने व संरक्षित करने के उद्देश्य से प्रस्तुत शोध पत्र से अपने विचारों को मूर्त रूप देने का प्रयास किया है। क्योंकि आदिवासियों में रोग से लड़ने की क्षमता अधिक होती है वैसे इसका कारण उनका सुव्यवस्थित जीवन शैली भी हो सकता है परन्तु मैंने खान-पान को ही अध्ययन में शामिल किया है।

शोध विधि तथा क्षेत्र

इस अध्ययन में जशपुर जिले के जशपुर विकासखण्ड के पाँच गाँवों को शामिल किया गया है। जिसमें से 10 परिवारों को निदर्शन पद्धति से चुना गया है। आंकड़ों को एकत्रित करने के लिए समूह चर्चा द्वारा प्रत्यक्ष रूप से स्वयं उपस्थित होकर अवलोकन, साक्षात्कार तथा अनुसूची द्वारा तथ्यों की जानकारी प्राप्त की गई। तथ्यों का विश्लेषण औसत को आधार मानकर किया गया है। सबसे बड़ी बात यह है कि मैं स्वयं भी इसी समाज में रहती हूँ और इनका उपयोग करती हूँ।

विश्लेषण

आदिकाल से ही जंगलों में निवास करने वाला आदिवासी अपना भोजन, पेय, इलाज तथा अपनी छोटी-छोटी जरूरतों के लिए प्रकृति पर निर्भर रहता है।

Corresponding Author:

डॉ. शम्पु तिकी

सहायक प्राध्यापक, वाणिज्य,
 राजीव गाँधी शासकीय
 स्नातकोत्तर महाविद्यालय,
 अम्बिकापुर, सरगुजा, छत्तीसगढ़,
 भारत

इसके लिए वह फल-फूल, पत्ती, जड़, कंद तथा छोटे-छोटे जीवों का उपयोग करता है। जिसमें भरपूर मात्रा में आयर्न, विटामिन सी, एमिनो एसिड, प्रोटीन, कैल्शियम आदि पाया जाता है। जिसमें प्राकृतिक रूप से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के गुण

होते हैं, क्योंकि ये दूषित वातावरण से दूर जंगली, शुद्ध व प्राकृतिक होते हैं। यह पूरी तरह रासायनिक खादों, कीटनाशकों या तैलीय मिट्टियों के प्रभाव से दूर रहते हैं तथा अपने औषधीय गुणों से भरे होते हैं।

भोजन के रूप में उपयोग की जाने वाली वनस्पति :

तालिका 1: दिये गये वनस्पतियों को आदिवासियों द्वारा सब्जी बनाकर, कच्चा, उबालकर, चाय बनाकर उपयोग में लाया जाता है।

1	साग-पात	बेंग साग (ब्रम्ही), मुचरी साग, चकोड़ साग, कादो साग, गुण्डरू साग, कुसुम साग, फुटकल साग, घुमा साग, करमट्टा साग, मुनगा साग, मिंजुर चुंदी साग, फिरकी साग, सरला सुकटी, चेंच सुकटी, बोड़ा साग, पोंई साग, सुनसुनिया साग, चिमटी साग, ठेपा साग।
2	फल	आम, जामुन, कटहल, ऑवला, चार, (चिरौंजी) पिठईर, गूलर, बरगद, झरबेरी, बेर, तेन्दू, सरला, पीपल, डहू, भेलवा (जंगली काजू) कुसुम, करौंदा, करी पाको, हर्रा, बेहरा, कड़ोर।
3	फूल	कचनार फूल, खिलबरी, (जिरहुल फूल), कोरोईया फूल, सोनअरखी फूल, (अमलताश), मुनगा फूल, कोयनार फूल, सान फूल (पटसन), मोरभा फूल, महुआ फूल।
4	कंद-मूल	गेठी कंद, पिठारू कंद, केसारी कंद, डोंग कंद, अरबी कंद, गडहा कंद, करील।
5	जन्तु	छोटी मछली, झींगा, घोंघा, सेतुआ, (गोलेया), डुंगडुंगिया, केंकड़ा, कछुआ, तुम्बिल, बेमता, (लाल चींटी), पपड़ा, उफियां।
6	पुट्ट-खुखड़ी	जात पुट्ट, (काला पुट्ट), छिरिया पुट्ट, (सफेद पुट्ट), बेंग पुट्ट, बड़ा खुखड़ी, चेलारी खुखड़ी, खुटरा खुखड़ी, चिरको खुखड़ी, जामुन खुखड़ी, नाभी खुखड़ी, भरहोली खुखड़ी, पतरा खुखड़ी, बॉस खुखड़ी, मिर्ची खुखड़ी, बालू खुखड़ी, भुजू खुखड़ी।
7	छाल एवं बीज	चकोड़ बीज का चाय, चरईगोड़वा छाल का चाय, उसना चावल का चाय, कहुआ छाल (अर्जुन) का चाय, रक्तफर छाल का चाय।

निष्कर्ष

आज भी ग्रामीण क्षेत्र के लोग इन चीजों का उपयोग बड़े शौक से करते हैं। इनको बचाने के लिए कई स्थानों पर इस तरह के भाजियों की खेती की जा रही है और जन्तुओं का पालन किया जा रहा है, खुखड़ी का अन्वेषणात्मक रूप मषरूम की भी खेती की जा रही है। बाजारों में भी अब ये आसानी से उपलब्ध हो रहे हैं। जहाँ भी इनकी मात्रा अधिक होती है आदिवासी उसको छोटे-छोटे टुकड़ों में सुखाकर रखते हैं या तो उसका चूर्ण (सुकटी) बना लेते हैं। लम्बे समय तक रखना हो तो सरई/माहुल के पत्ते का पैकेट (पोटोंग) बनाकर चूल्हे घर में रखते हैं ताकि उसमें नमी न आ सके और उसकी गुणवत्ता कम न होने सके। इनमें से अधिकतम वनस्पतियों को विज्ञान द्वारा औषधि घोषित कर दिया गया है तथा चूर्ण बनाकर आर्युवेद औषधालय में औषधि के तौर पर उपलब्ध भी कराया जा रहा है।

संदर्भ

1. टलबिनसए. मिंज - कुडुख ग्रन्थ ।
2. डॉ0 राजीव लोचन, देश को प्रकृति का वरदान - मुनगा ।
3. डॉ0 सुश्री शरद सिंह-आदिवासियों का संसार ।