



स्वास्थ्य और पारंपरिक खाद्य पदार्थों से संबंधित देशज ज्ञान एवं उपचार

रमेशलाल केवट

शोधार्थी, जनजातीय अध्ययन विभाग, इंदिरा गांधी राष्ट्रीय जनजातीय विश्वविद्यालय, अमरकंटक (म. प्र.)
Rameshlalk94@gmail.com

नंदकिशोर यादव

शोधार्थी, जनजातीय अध्ययन विभाग, इंदिरा गांधी राष्ट्रीय जनजातीय विश्वविद्यालय, अमरकंटक (म. प्र.)
nandkishor.anth@gmail.com

ARTICLE DETAILS

Research Paper

Keywords :

मध्यप्रदेश, पुष्पराजगढ़, जनजाति,
स्वस्थ, पारंपरिक, खाद्य पदार्थ,
देशज ज्ञान

ABSTRACT

पुष्पराजगढ़ की जनजातियां मानती हैं कि एक व्यक्ति के लिए स्वस्थ और दीर्घ जीवन व्यतीत करना है तो अपनी दिनचर्या को संतुलित रखने के साथ साथ उचित आहार लेना अति आवश्यक है। उचित आहार से प्राणी को सही पोषण प्राप्त होता है। यह पोषण प्राणी के शारीरिक, मानसिक विकास, रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि और संतुलन को बनाता है। इसके विपरीत उचित आहार के आभाव और अनियमित जीवन शैली के चलते प्राणी का शारीरिक और मानसिक विकास अवरुद्ध होता है। अतः वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य मध्यप्रदेश राज्य के पुष्पराजगढ़ क्षेत्र की जनजातियों द्वारा स्वस्थ और क्रियाशील जीवन व्यतीत करने के लिए उपयोग किए जाने वाले पारंपरिक मांसाहारी खाद्य पदार्थ और उनके औषधीय गुणों का पता लगाना है। इस अध्ययन हेतु क्षेत्र कार्य पुष्पराजगढ़ तहसील के फररी सेमर और खाँटी गाँव में शोध कार्य संपन्न किया गया है। तथ्य संग्रह के लिए उद्देश्यपूर्ण अध्ययन विधि का उपयोग किया गया है। अधिकांश उत्तरदाता लेख में वर्णित अधिकतर खाद्य पदार्थों का सेवन स्वस्थ जीवन व्यतीत करने, विभिन्न रोगों से बचाव, उनके उपचार या सहायक उपचार में करते हैं। जिसमें प्रमुख रूप से केकड़ा, गोह, चमगादड़, कछुआ, सूअर, विभिन्न प्रकार की मछलियाँ, झींघा और घोंघा आदि कुछ प्रमुख जीव हैं जो मांसाहारी खाद्य पदार्थों की

आपूर्ति को पूरा करते हैं।

शोध आलेख

यह एक सर्वविदित तथ्य है कि किसी भी मनुष्य को स्वस्थ और क्रियाशील जीवन व्यतीत करना है तो उचित पोषण लेना अति आवश्यक है। किसी भी समुदाय, क्षेत्र या राष्ट्र की उन्नति उसके नागरिकों पर निर्भर करती है। माना जाता है कि एक स्वस्थ नागरिक ही स्वस्थ और विकासशील समाज या राष्ट्र का निर्माण कर सकता है। इसके विपरीत स्थिति होने पर समाज या राष्ट्र की विकासशील प्रगति अवरुद्ध होती है। शरीर की आवश्यकता के अनुरूप पर्याप्त मात्रा में भोजन तथा पौष्टिक तत्व प्राप्त न होने कि स्थिति में उसके शारीरिक विकास के साथ-साथ मानसिक एवं सामाजिक विकास अवरुद्ध होता है। गम्भीर कुपोषण या कमजोरी की स्थिति में कई बार ऐसे व्यक्ति (विशेषकर बच्चे एवं वुजुर्गों) की मृत्यु तक हो जाती है। विभिन्न खाद्य स्रोतों के आभाव में कुपोषण जैसी समस्याओं से जनजातियां सर्वाधिक रूप से प्रभावित होती हैं। इन सभी भयावह परिणामों से बचने के लिए जनजातियों ने अनेक प्रकार के स्थानीय पारंपरिक पोषण की खोज और उपयोग को बढ़ावा दिया है। जैसे कि **बरेह (2001)** कहते हैं कि पूर्वोत्तर भारत में स्थित मणिपुर राज्य के जनजातीय लोग वन पारिस्थितिकी तंत्र और सामाजिक-सांस्कृतिक पैटर्न के अनुसार विशिष्ट खाद्य पदार्थों एवं आदतों का पालन करते हैं। उनके खाद्य पदार्थों का सीधा संबंध इस क्षेत्र की जनजातियों में पोषण की स्थिति से है। **सिंह और सुरेजा (2006)** का मानना है कि पारंपरिक खाद्य पदार्थ न केवल पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं बल्कि अनेक बीमारियों से बचाव और उनके इलाज के लिए भी उपयोग किए जाते हैं। मांस, मछली और स्थानीय रूप से उपलब्ध सब्जियों, जड़ी-बूटियों और मसालों से कई तरह के उत्पाद तैयार किए जाते हैं। यह उत्पाद उनकी पोषण स्थिति को संतुलित रखते हैं। इसी क्रम में **ललथनपुई एट आल., (2015)** कहते हैं कि स्वदेशी रूप से उत्पादित रक्त सॉसेज, चावल का आटा, मक्का, विभिन्न प्रकार के फल, पशु उत्पाद, विभिन्न जड़ी-बूटियां और सूखा मांस पाउडर आदि को संरक्षित करके रखा जाता है जो भोजन की कमी के दौरान उपयोग किए जाते हैं। इस तथ्य को दृष्टिगत रखते हुये प्रस्तुत शोध में पुष्पराजगढ़ की जनजातियों द्वारा उपयोग में लाये जाने वाले प्रमुख मांसाहारी भोजन से संबंधित पारंपरिक देशज ज्ञान को समझने और उनके औषधीय गुणों को प्रस्तुत करने का प्रयास किया गया है।

प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य पुष्पराजगढ़ क्षेत्र की जनजातियों द्वारा उपयोग में लाए जाने वाले पारंपरिक मांसाहारी खाद्य पदार्थों की पोषण स्थिति और उनका विभिन्न रोगों से बचाव और उपचार हेतु किए जाने वाले उपयोग और महत्ता का पता

लगाने का प्रयास किया गया है। पुष्पराजगढ़ की जनजातियों में यह गहन विश्वास देखने को मिलता है कि किसी भी व्यक्ति को दीर्घ और शारीरिक रूप से स्वस्थ जीवन व्यतीत करना है तो उसे अपनी दिनचर्या को संतुलित रखने के साथ-साथ उचित पोषण लेना अति आवश्यक है। जनजाति समुदाय के लोग मानते हैं कि पोषण एक अदृश्य ऊर्जा है जिसे आप देख नहीं सकते हैं किन्तु शारीरिक शक्ति, त्वचा पर चमक, निरोगी और क्रियाशील जीवन के रूप में अनुभव किया जा सकता है। वैसे पोषण और स्वास्थ्य की अवधारणा समय और स्थान के संबंध में गतिशील शब्द है। कह सकते हैं कि स्थान परिवर्तित होने से पोषण और स्वास्थ्य को परिभाषित करने का अर्थ भी परिवर्तित हो सकता है। पोषण और स्वास्थ्य पर क्षेत्र विशेष की भौगोलिक स्थिति और संस्कृति का प्रभाव भी देखा जाता है। लोग क्या खाते हैं, कब खाते हैं, कितना खाते हैं, यह सब समुदाय विशेष की संस्कृति और उसके निवास के भौगोलिक क्षेत्र में पाये जाने वाले स्रोतों पर निर्भर करता है। यह स्थिति लोगों के स्वास्थ्य पर प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से प्रभाव डालती है।

अध्ययन क्षेत्र एवं शोध प्रविधि

प्रस्तुत शोध में मध्यप्रदेश के अनूपपुर जिले के पुष्पराजगढ़ तहसील का चयन किया गया है। सन 2011 की जनगणना के अनुसार पुष्पराजगढ़ तहसील में कुल जनसंख्या की 76.8 प्रतिशत आबादी जनजाति है, जिसकी कुल 176,741 है। अतः आबादी के आधार पर पुष्पराजगढ़ तहसील एक जनजाति बाहुल्य क्षेत्र है, जिसमें गोंड, बैगा, पनिका, प्रधान, अगरिया और कोल इस क्षेत्र की प्रमुख जनजातियां हैं। पुष्पराजगढ़ तहसील भौगोलिक रूप से सघन पर्वतीय (वन) क्षेत्र है। यह क्षेत्र नर्मदा और सोन जैसी भारत की प्रमुख नदियों का उदगम स्थल है इसके अतिरिक्त अनेक छोटी-बड़ी नदी, नाले, तालाब और झरने इस क्षेत्र की भौगोलिक विशेषता है। इस तरह की भौगोलिक विशेषता के चलते पुष्पराजगढ़ की जनजातियों के भोजन में मांसाहारी खाद्य पदार्थों की प्रचुरता देखने को मिलती है। इस तरह के खाद्य पदार्थ इस क्षेत्र की पारिस्थितिक आवश्यकता और पोषण आपूर्ति दोनों को पूरा करते हैं। अतः प्रस्तुत शोध अध्ययन का प्रमुख उद्देश्य प्रमुख पारंपरिक मांसाहारी खाद्य पदार्थों का जनजातियों के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव, भूमिका और महत्ता को समझने का प्रयास है। इस स्रोतों से संबंधित तथ्य एकत्रित करने हेतु पूर्ण रूप से गुणात्मक तथ्यों का सहारा लिया गया है। अतः प्राथमिक तथ्य एकत्रित करने हेतु असंरचित साक्षात्कार और अर्ध-सहभागी अवलोकन तकनीक का उपयोग कर गहन तथ्य सामाग्री एकत्रित किए गए हैं। शोध उपकरणों के रूप में साक्षात्कार निर्देशिका, अर्ध-सहभागी अवलोकन, आवाज की रिकॉर्डिंग और फोटोग्राफी तकनीक का उपयोग किया गया है। प्रस्तुत अध्ययन में तथ्यों को सम्पूर्णता देने के लिए द्वितीयक सूचनाओं का भी सहायता लिया गया है। सूचनादाताओं का चयन

उद्देश्यात्मक निदर्शन तकनीक के माध्यम से किया गया है, जिसमें विषय से संबंधित ज्ञान रखने वाले सभी आयु वर्गों के पुरुष और महिलाओं को शामिल किया गया है।

स्थानीय भोज्य पदार्थ, मिश्रित सामग्री, विधि और उपयोग

इस क्षेत्र के जनजातीय लोग मानते हैं किसी भी रोग का उपचार मात्र औषधि लेने से पूर्ण नहीं हो सकता है अपितु औषधि के प्रभाव को बढ़ाने के लिए उचित पोषण की भी उतनी ही आवश्यकता होती है। जनजातियों में यह विश्वास भी देखने को मिलता है कि मांसाहारी भोजन में शाकाहारी भोजन की अपेक्षा पोषक तत्वों कि प्रचुरता और औषधीय गुण अधिक होते हैं। इस विशेषता के चलते इस क्षेत्र की जनजातियां स्वस्थ और क्रियाशील जीवन जीने के लिए विभिन्न प्रकार के मांसाहारी खाद्य पदार्थों को अपने दैनिक जीवन या विशिष्ट रूप से विभिन्न रोगियों के भोजन में सम्मिलित करते हैं। अतः इस लेख में पुष्पराजगढ़ की जनजातियों द्वारा स्वस्थ जीवन जीने हेतु उपयोग में लाए जाने वाले प्रमुख मांसाहारी खाद्य पदार्थों का वर्णन प्रस्तुत किया गया है।

केकड़े का मांस

पुष्पराजगढ़ क्षेत्र में केकड़ा अन्य जीवों की अधिक मात्रा में पाया जाने वाला एक जलीय जीव है। जनजातियां मानती हैं कि केकड़े का मांस औषधीय गुणों परिपूर्ण होता है। इस क्षेत्र की जनजातियां विशेष रूप से स्थानीय नदी, नालों और तालाबों के छिछले पानी में पाए वाले बड़े आकार के काले रंग के केकड़े को खाना अधिक करती हैं। काले केकड़े प्रोटीन से भरपूर होते हैं, जो क्षय रोग, रतौंधी और शारीरिक कमजोरी को नष्ट कर शारीरिक ऊर्जा में वृद्धि करने में सहायक होते हैं। जनजाति लोग केकड़े को सीधा आग में भूनकर या स्वादानुसार मिर्च मसाले के साथ मिश्रित कर सब्जी के रूप में भी सेवन करते हैं।



अपेक्षा से जाने पसंद

गोह का मांस और तेल

गोह एक बड़ी छिपकली (सरीसृप) है। यह एक अत्यंत ही शर्मीला जीव है, जिस कारण इसका शिकार एक कठिन कार्य है। जनजाति लोग गोह को पकड़कर इसकी रीढ़ की हड्डी तोड़कर घर में रख लेते हैं और बाद में आवश्यकता पड़ने पर इसे

सब्जी की तरह ही पकाया जाता है। गोह के मांस को अत्यंत ही ऊर्जा वर्धक भोजन माना जाता है। गोह के मांस को गर्भवती और प्रसूता स्त्री एवं अन्य रोगियों के भोजन में आवश्यक रूप से शामिल किया जाता है, जो उनकी शारीरिक ऊर्जा में वृद्धि कर रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

मांस के अतिरिक्त गोह को मारकर सूखने के दिया जाता है। जब गोह का शरीर पूर्णतः सूख जाता है गर्म करने पर तेल रिसने लगता है। जनजाति समुदाय के तेल को एक बहु उपयोगी औषधि मानते हैं। मुंधी चोट, का दर्द, पीठ दर्द, कमर दर्द, बढ़ती उम्र के कारण उत्पन्न शारीरिक दर्द और प्रसव पश्चात आयी शारीरिक पर गोह के तेल से मालिश करने पर तुरंत राहत प्रदान करता है।



लिए रख
तब उसे
लोग इस
जोड़ों
कमजोरी

कछुआ का मांस और तेल

सर्वप्रथम जनजाति लोगों द्वारा कछुआ को सम्पूर्ण मांस अलग निकाल लिया जाता है तत्पश्चात (खोपड़ी) को अलग धूप में सूखने के लिए रख दिया इसके मांस में स्वादानुसार मशाले और कुछ अन्य (मटर और टमाटर) मिश्रित कर पकाया जाता है। इस पदार्थ को अन्य मोटे अनाज (चावल, रोटी, ज्वार, कुटकी) के साथ सेवन किया जाता है। जनजातियां मानती हैं कछुआ का मांस अत्यंत स्वादिष्ट और क्षेत्र में मिलने वाले अन्य मांसाहारी भोजन में सर्वाधिक पौष्टिक होता है। इस विशेषता के चलते जनजातियां कछुआ के मांस से निर्मित भोजन को कैंसर और क्षय रोग जैसी घातक बीमारियों से पीड़ित रोगियों के भोजन में आवश्यक रूप से सम्मिलित करती हैं। जनजाति लोग मानते हैं कि इस मांस को खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है जो रोगों को नष्ट करने के लिए ली जा रहीं औषधियों की कार्य क्षमता को बढ़ा देता है। जिससे औषधियाँ अधिक कारगर सिद्ध होती है।



मारकर
कबच
जाता है।
सब्जी
खाद्य
कोदों या

मांस के अतिरिक्त कछुआ कि खोपड़ी को आग कि तेज आंच में गर्म करने पर चमड़ी से तेल रिसने लगता है। इस तेल को किसी साफ वर्तन में एकत्रित कर लिया जाता है। चूंकि कछुआ एक सीमित मात्रा में मिलने वाला जीव है इस सीमा के चलते

कछुआ का तेल अन्य खाद्य तेल कि अपेक्षा महंगा, पोषणयुक्त और स्वादिष्ट माना जाता है। जनजातिय लोग इस तेल का उपयोग शरीर में अधिक समय तक चलने वाली खुजली (दाद, और फोड़ा) और अन्य त्वचा संबंधी रोगों के उपचार में करते हैं।

चमगादड़ का मांस

इस क्षेत्र की जनजातियों द्वारा रात्री के समय चमगादड़ (गेदुरा) को मारकर मांस एकत्रित कर लिया जाता है। इस मांस में आवश्यक हरे मशाले (धनिया, हरी मिर्च और लेसुन) को मिश्रित कर भोजन पकाया जाता है। जिसे चावल या मोटे अनाज (कोदों, कुटकी, मक्का और ज्वार) के दलिया के साथ सेवन किया जाता है। कुछ गंभीर मामलों में चमगादड़ के मांस को उबालकर सूप के रूप में इसका उपयोग रामबाण माना जाता है। जनजाति लोगों में यह गहन विश्वास पाया जाता है कि चमगादड़ का मांस उपयोग करने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, जो अनेक घातक बीमारियों जैसे कि क्षय रोग, मलेरिया और टाइफाइड आदि के उपचार में सहायक सिद्ध होता है।

सूअर का मांस और चर्बी का तेल

पुष्पराजगढ़ क्षेत्र की जनजातियों में मांस एक बहु उपयोगी औषधि माना जाता है। पुष्पराजगढ़ एक सघन वन क्षेत्र है इसलिए पालन नहीं किया जाता अपितु शिकार के से इसके मांस की आपूर्ति की जाती है। इसके वर्तमान में बाजार से भी सूअर का मांस



सूअर का
चूंकि
सूअर का
माध्यम
अतिरिक्त
खरीदकर

उपयोग में लाया जाता है, जो जनजातियों की आर्थिक आय का भी स्रोत बनता है। जनजाति लोग मानते हैं कि सूअर का मांस अत्यंत ही पौष्टिक और स्वास्थ्यवर्धक भोजन है। इस मांस को खाने से शारीरिक तंदरुस्ती, लंबी उम्र और चहरे की चमक बढ़ती है। इसके अतिरिक्त अनेक प्रकार के घातक रोग जैसे कि मलेरिया, टाइफाइड और क्षय रोग आदि नियंत्रित रहते हैं।

जनजाति लोग सूअर के मांस का उपयोग करने के अतिरिक्त इसकी चर्बी को धूप में सूखा कर संरक्षित कर लेते हैं। फिर सूखी चर्बी को तेज आग की आंच में गर्म करने पर तेल रिसने लगता है जिसे एकत्रित कर संरक्षित कर लिया जाता है। जनजातीय लोग सूअर के तेल को विशेष रूप से कुपोषित बच्चों को रात्री के सोते समय पिलाते हैं। लोग मानते हैं कि यह तेल आवश्यक रूप से बच्चों को स्वास्थ्य लाभ देता है और उन्हें तंदरुस्त बनाता है। इसके अतिरिक्त पुराना दर्द, मुंठी चोट के कारण

उत्पन्न तेज दर्द, जोड़ों का दर्द एवं टूटी हड्डी आदि समस्याएँ होने पर सूअर के तेल से मालिश कर धीमी आंच में शिकाई करने पर रोगी को तुरंत आराम मिलता है।

सौरा पत्थर

सौरा एक ऐसी मछली है कि जिसका सिर शरीर के अन्य भागों की तुलना में थोड़ा बड़ा होता है। इस मछली के सिर में बेर के समान ठोस पदार्थ निकलता है। इस पदार्थ को स्थानीय भाषा में सौरा पत्थर कहा जाता है। पुष्पराजगढ़ क्षेत्र में सौरा पत्थर को पथरी रोग के उपचार के लिए रामबाण उपाय माना जाता है। लोग मानते हैं कि सौरा पत्थर में हल्का तेजाब होता है जो पेट के अंदर पथरी को गला देता है, जो धीरे-धीरे पेशाब के साथ शरीर से बाहर निकल जाता है। इसके अतिरिक्त सौरा मछली का मांस भारी मात्रा में प्रोटीनयुक्त गुणों से परिपूर्ण होता है जो कुपोषण से संबंधित अनेक रोगों (क्षय रोग, पीलिया और मधुमेय) को नियंत्रित करता है और मांसपेशियों को मजबूत करता है। यह मछली पानी की गंदगी जैसे कि लाई और अन्य कीड़े मकोड़े आदि को खाकर पानी को स्वच्छ पीने योग्य बनाने का कार्य भी करती है। अतः जनजातियां इस मछली को पानी के स्रोतों (कुंआ, छोटी नदी और और तलवों) में पलती हैं।

चिलहाटी मछली

जनजातियां मानती है कि चिलहाटी एक ऐसी स्थानीय मछली है जिसकी प्रजनन क्षमता सर्वाधिक होती है। यह मछली हर तीन माह में अंडे देती है। इस विशेषता के चलते जनजातियां चिलहाटी मछली को आर्थिक आय प्राप्त करने हेतु तालाबों में मछली पालन भी करते हैं। यह मछली पोषण से भरपूर होती है इसलिए इसे कुपोषित बच्चों, पीलिया और क्षय रोग से ग्रसित रोगियों और उन कमजोर बच्चों जिनका वजन नहीं बढ़ रहा है उनको आवश्यक रूप से खिलाई जाती है।

मंगुरी मछली

इस मछली की पैदावार थोड़ी कम होती है किन्तु इसके मांस में अत्यंत ही पौष्टिक गुण पाये जाते हैं। इस विशेषता के चलते मंगुरी पुष्पराजगढ़ क्षेत्र में सर्वाधिक महंगी मछली मानी जाती है। अर्थात् यह मछली जनजातियों को आर्थिक आय का एक प्रमुख साधन मुहैया कराती है। जनजातियां इस मछली की पहचान इसकी लंबी मूछों के आधार पर करती हैं, जो केंसर के मरीजों को आवश्यक रूप से खिलाई जाती है। इस मछली का मांस रोगी के शरीर में आवश्यक मांसपेशियों और कोशिकाओं में वृद्धि करता है जो रोगी को केंसर जैसी घातक बीमारी से लड़ने के लिए तैयार करता है।

चिनगी मछली

चिनगी पुष्पराजगढ़ क्षेत्र में सर्वाधिक मात्रा में पाई जाने वाली छोटे आकार की मछली है। यह मछली कम गहरे (छिछले) पानी विशेषकर धान के खेतों और छोटे नदी नालों में पायी जाती है। यह मछली जनजाति लोगों को भोजन और आय का एक प्रमुख स्रोत उपलब्ध कराती है जो वर्षात के मौसम में धान के खेतों और छोटे तलाबों में पाली जाती है। इस मछली का मांस क्षय रोग से ग्रसित रोगियों के लिए बहु उपयोगी माना जाता है।

पढ़िना मछली

पढ़िना एक गहरे पानी में पायी जाने वाली पतली और लंबे आकार की मछली है। एक वयस्क पढ़िना का वजन चार से छः किलोग्राम के मध्य हो सकता है। अतः एक वयस्क पढ़िना दो से तीन परिवारों का भोजन आपूर्ति पूर्ण कर देती है। जनजाति लोग इस मछली को पोषण आपूर्ति और विक्रयकर आय की आपूर्ति हेतु पढ़िना मछली का शिकार करते हैं। पढ़िना मछली का मांस कुपोषण को दूर करने का एक प्रमुख स्रोत माना जाता है।

कुतरी (दड़ाई) मछली

कुतरी एक अत्यंत ही छोटे आकार (हाथ की उंगली के समान) की मछली है। यह मछली नदी तालाबों में झुंड के रूप में देखने को मिलती है, जो उन्हे अन्य जलीय जीवों से सुरक्षा प्रदान करती है। चूंकि यह मछली आकार में छोटी होती है इसलिए इन्हें थोड़ा अधिक मात्रा में पकड़ना पड़ता है। यह अन्य मछलियों की तुलना में स्वाद में हल्की कड़वी लगती है किन्तु अत्यंत ही पौष्टिक और स्वास्थ्यवर्धक मानी जाती है। जनजाति लोग कुतरी मछली को सीधा आग में भूनकर और कुछ मामलों में तेज उबालकर सूप बनाकर या सब्जी के रूप में सेवन करते हैं। जिससे व्यक्ति को प्रोटीन मिलता है और शारीरिक ऊर्जा में वृद्धि होती है। यह ऊर्जा रतोंघी रोग के इलाज हेतु रामबाण उपाय मानी जाती है।

अन्य मछलियाँ

इन मछलियों के अतिरिक्त बाम (लंबी पतली), रेहू, कतला, म्रागल और कल्दी आदि स्थानीय मछलियाँ भी पुष्पराजगढ़ क्षेत्र में प्रमुख रूप से मिलती है। जिनका मांस अनेक पोषणयुक्त गुणों से परिपूर्ण होता है, जो अनेक रोगों से बचाव और उनके इलाज में सहायक सिद्ध होता है।

झींगा

चूंकि झींगा एक छोटा जलीय जीव है छिछले पानी में पाया जाता है। पुष्पराजगढ़ क्षेत्र जनजातियां मछली और अन्य मांस के अतिरिक्त सेवन भी विभिन्न त्वचा संबंधी रोगों के इलाज विशेष रूप से करती है। जैसे कि उम्र के साथ होते बाल को रोकने, त्वचा की चमक को बढ़ाने, कम होती रोशनी (रातोंधी) को रोकने और



जो
की
झींगा का
हेतु
सफेद
आँख की
कमजोर

बच्चों में वजन को बढ़ाने हेतु झींगा एक अत्यंत ही उपयोगी भोजन का स्रोत माना जाता है। यह अत्यंत ही सुपाच्य भोजन है जो रोगी का हाजमा भी ठीक करता है और शारीरिक ऊर्जा में वृद्धि कर रोगों से लड़ने के लिए तैयार करता है।

घोंघा (घेंगा)

घोंघा एक छोटा छिछले पानी और गीली वाली जगह पर रेंगने वाला जलीय जीव है। जनजातीय लोग घोंघा के मांस को उबालकर आवश्यक मशाले मिश्रित कर सूप के रूप में और मामलों में सीधा भूनकर सेवन करते हैं। यह जीव पोषक तत्वों से परिपूर्ण होता है। इस विशेषता के



मिट्टी
कुछ
अनेक
चलते

पुष्पराजगढ़ की जनजातियां घोंघा को विशेष रूप से कुपोषित, मानसिक एवं शारीरिक रूप से विकलांग, मलेरिया और टाइफाइड जैसे रोगों से ग्रसित रोगियों के भोजन में आवश्यक रूप से सम्मिलित करती हैं।

पनडुब्बी चिड़िया

पनडुब्बी एक काले रंग की कबूतर के का पक्षी है। यह विभिन्न पानी के स्रोतों में छोटी मछलियों का शिकार करती है। जनजाति लोग पकड़ने के दौरान इस पक्षी का भी शिकार करते हैं। के जनजाति लोग मानते हैं कि पनडुब्बी का मांस पौष्टिक और सुपाच्य होता है जो शारीरिक ऊर्जा में और कुपोषण को दूर करता है। अतः इसके मांस को कुपोषित बच्चों, गर्भवती एवं प्रसूता महिलाओं के स्वास्थ्य वर्धक हेतु भोजन में शामिल किया जाता है।



आकार
मछली
इस क्षेत्र
बहुत ही
वृद्धि

देशी मुर्गे का मांस

देशी मुर्गा पुष्पराजगढ़ की जनजातियों द्वारा पाला जाने वाला सर्वप्रमुख पक्षी है। यह पक्षी जनजातियों की आजीविका का एक प्रमुख साधन है। लोग मानते हैं किसी भी रोग या बढ़ती उम्र के कारण आयी कमजोरी या निर्बलता को दूर करने के लिए देशी काले मुर्गे का मांस रामबाण भोजन माना जाता है। इसके सेवन से रोगी के शरीर में तंदरुस्ती और वजन बढ़ने लगता है।

उपसंहार

जैसा की ऊपर वर्णित है कि पुष्पराजगढ़ भौगोलिक रूप से बहुत ही सघन पहाड़ी क्षेत्र है। घने जंगल, दुर्गम रास्ते, विरली बस्तियाँ और कठिन जीवन इस क्षेत्र की विशेषता है। अतः जीवन संघर्ष को कम करने के लिए इस क्षेत्र की जनजातियों ने अनेक प्रकार की जीवन कुशलताओं को विकसित किया है। जिसमें चिकित्सा संबंधी गहन पारंपरिक ज्ञान सर्वाधिक महत्वपूर्ण कुशलता है। इस कुशलता ने इस क्षेत्र के जनजाति समाज को स्वस्थ, क्रियाशील, दीर्घ जीवन जीने और प्रकृति के साथ समंजस्य बैठाने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा किया है। अतः इस क्षेत्र की जनजातियों ने विभिन्न प्रकार की पारंपरिक औषधियों के अतिरिक्त अनेक प्रकार के पौष्टिक गुणों से परिपूर्ण पारंपरिक खाद्य पदार्थों को निर्मित किया है। यह पारंपरिक खाद्य पदार्थ जनजातियों को अनेक घातक बीमारियों से बचाव और उनके इलाज में प्रमुख या सहायक औषधि के रूप में कार्य करते हैं। जनजातियां पारंपरिक खाद्य पदार्थों से संबंधित महत्वपूर्ण ज्ञान को सदियों से पीढ़ी दर पीढ़ी हस्तांतरित करती आ रही हैं। इस प्रक्रिया ने पारंपरिक खाद्य पदार्थों संबंधी महत्वपूर्ण ज्ञान की प्रासंगिकता को बनाए रखा है।

संदर्भ सूची

- Bareh, H. M. (2001). Encyclopaedia of NEG region. I. *Arunachal Pradesh. Mittal Publication, New Delhi*, 2-233.
 - R. K Singh and A. K Sureja (2006). Centuriaon Women and diverse Knowledge systems. *Indian Journal of traditional knowledge*. 5(3): 413-419.
 - Lalthanpuii, P. B., Lalruatfela, B., & Zoramdinthara, L. H. (2015) Traditional food processing techniques of the Mizo people of Northeast India. *Sci. Vision*, 15(1), 39- 45.
 - ZAIKA, L. L., ZELL, T. E., Palumbo, S. A., & Smith, J. L. (1978). Effect of spices and salt on fermentation of Lebanon bologna-type sausage. *Journal of Food Science*, 43(1), 186-189.
- Pradhan, S., Mishra, S., & Mohapatra, S. C. (2011). Food practices among the Adivasi women of selected districts Western Orissa. *Indian J. Prev. Soc. Med*, 42(3), 226-230.