“વિકાસની દોડમાં વિસરાતું વિજ્ઞાન: આદિવાસીઓની પરંપરાગત 'ખાદ્ય-સંપદા'ના પોષણ-આરોગ્યલક્ષી મહત્વનો” - એક સમાજશાસ્ત્રીય અભ્યાસ

Mukeshbhai Prabhubhai Thakre
Ph.D. Scholar
Department of Sociology
Veer Narmad South Gujarat University
Surat, Gujarat
Emai id: mukeshthakre62@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0009-0005-7932-1644

Dr. M. N. Gayakwad
Professor & Head,
Department of Sociology
Veer narmad South Gujarat University, Surat

સારાંશ:

આ રિસર્ચપત્રમાં ડાંગ જિલ્લાના આદિવાસીઓના પારંપરિક આહાર જે નીરોગી અને લાંબા આયુષ્ય સાથે વૈજ્ઞાનિક સબંધ સ્પષ્ટ કરે છે. આ ખોરાક માત્ર આહાર નથી પરંતુ આયુર્વેદિક ગુણોથીયુક્ત ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે. આધુનિકતાની દોડમાં પ્રોસેસ્ડ ફૂડ આપનાવવાથી સ્થાનિક આદિવાસીઓમાં ડાયાબિટીસ, બ્લડપ્રેશર અને સાંધાના દુખાવા જેવી બીમારીઓ વધી. જો કે હવે જાગૃતિ આવતા તેઓ ફરી રાસાયણિકયુક્ત, પ્રાકૃતિક ખેતી આધારિત પારંપરિક ખોરાક તરફ પાછા વળ્યા છે.

પાંચ ગામોમાં ક્ષેત્ર કાર્ય પર આધારિત વૈજ્ઞાનિક મૂલ્યાંકન મુજબ: ડાંગમાં 'કંસારા તરીકે ઓળખાતી નાગલી, કેલ્શિયમથી ભરપૂર છે, જે ડાયાબિટીસ, હાડકાની મજબૂતાઈ અને સ્તનપાન કરાવતી સ્ત્રીઓમાં સ્તનપાન વધારવા માટે આશીર્વાદરૂપ છે. કુઈત પથરી ઓગાળીને કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવા માટે અમૃત છે, જ્યારે અડદ શારીરિક શક્તિ, સાંધાનો દુખાવો અને નર્વસ સિસ્ટમને મજબૂત બનાવે છે. ખેતરના આલુ/અરવી અને રવા જેવા ઓર્ગેનિક કંદ શિયાળામાં શરીરને કુદરતી ગરમી અને લાંબા સમય સુધી ચાલતી ઉર્જા પ્રદાન કરે છે, પાચનતંત્ર અને રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો કરે છે. વધુમાં, મહુડાના બીજમાંથી કાઢેલા શુદ્ધ તેલનો ઉપયોગ સાંધાના દુખાવા, ચામડીના રોગો, હરસ અને થાકને દૂર કરવા માટે રસોઈ ઉપરાંત ઉત્તમ દવા તરીકે થાય છે.

1. પ્રસ્તાવના (Introduction)

ડાંગ જિલ્લો એટલે પ્રકૃતિનું સ્થાન, જ્યાંના આદિવાસીઓ વર્ષોથી કુદરતના ખોળે વસીને પર્યાવરણ સાથે તાદાત્મ્ય સાધીને જીવે છે. આદિવાસી સંસ્કૃતિમાં આહાર એ માત્ર ભૂખ સંતોષવાનું સાધન નથી, પરંતુ તે એક સંપૂર્ણ જીવનશૈલી અને ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે. આદિવાસીઓના ઘરના ‘વાડા’ અને ખેતરોમાં પાકતા પરંપરાગત ધાન, કઠોળ અને કંદ આધુનિક સમયના ‘સુપરફૂડ’ સમાન પૌષ્ટિક છે.

ઐતિહાસિક રીતે જોતા, ડાંગના આદિવાસીઓ નાગલી, વરાઈ, ભાદલા, સાવા જેવા ધાન; કુઇત (કુળથ), અડદ, વાલખાડ જેવા કઠોળ અને આળુ તથા રવા (વારા) જેવા કંદમૂળનું ઉત્પાદન કોઈ પણ રાસાયણિક પદાર્થોના ઉપયોગ વગર સંપૂર્ણપણે પ્રાકૃતિક રીતે કરતા આવ્યા છે. આ શુદ્ધ આહાર તેમની શારીરિક શક્તિ અને દીર્ઘાયુષ્યનો મુખ્ય સ્ત્રોત રહ્યો છે. પાકો જમીનના ખનિજો અને કુદરતી પોષક તત્વોથી ભરપૂર હોવાથી તે આદિવાસીઓની સુખાકારીમાં વધારો કરે છે. પરંતુ, વિકાસ અને આધુનિકતાની દોડમાં પરિસ્થિતિ બદલાઈ છે. નવી પેઢી આધુનિક અને

હાઈબ્રિડ પાકો તરફ વળતા પરંપરાગત પાકોનું ઉત્પાદન અને વપરાશ ઘટ્યો છે. આ આહાર પરિવર્તનને કારણે આદિવાસી સમુદાયમાં બીમારીઓનું પ્રમાણ વધતું જોવા મળ્યું છે. પરિણામે, હવે ફરી સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યેની જાગૃતિ વધતા લોકો પરંપરાગત પાકો તરફ વળી રહ્યા છે. આ સંશોધન પત્રનો મુખ્ય હેતુ આદિવાસીઓના પરંપરાગત ધાન અને કંદમૂળમાં રહેલા પોષક તત્વોની ઓળખ કરી, તે દીર્ઘાયુષ્યમાં કઈ રીતે ફાળો આપે છે તેનું વિગતવાર વિશ્લેષણ કરવાનો છે.

(1) ડાંગ જિલ્લાની ભૌગોલિક સ્થિતિ:

ડાંગ જિલ્લો ગુજરાતના દક્ષિણ છેડે સહ્યાદ્રી પર્વતમાળાના ખોળે આવેલ એક વિશિષ્ટ ભૌગોલિક પ્રદેશ છે. આ જિલ્લો ઉત્તરે અને પશ્ચિમે ગુજરાતના તાપી અને નવસારી જિલ્લાઓથી, જ્યારે પૂર્વ અને દક્ષિણે મહારાષ્ટ્ર રાજ્યના નાસિક અને ધુલિયા જિલ્લાઓથી ઘેરાયેલો છે. ભૌગોલિક રીતે ડાંગ એ ઉબડ-ખાબડ ડુંગરાળ પ્રદેશ છે, જે ઊંડી ખીણો અને ગાઢ જંગલોથી આચ્છાદિત છે. અહીંનું ભૌગોલિક સ્થાન તેને ગુજરાતનો સૌથી વધુ વરસાદ ધરાવતો પ્રદેશ બનાવે છે, જેના કારણે તેને 'ગુજરાતનું ચેરાપુંજી' પણ કહેવામાં આવે છે. પૂર્ણા, અંબિકા, ગીરા અને ખાપરી જેવી મહત્વની નદીઓ ડાંગના ડુંગરોમાંથી નીકળે છે, જે માત્ર ડાંગ જ નહીં પણ દક્ષિણ ગુજરાતના મેદાની પ્રદેશો માટે પણ જીવાદોરી સમાન છે. આ ભૌગોલિક રચનાને કારણે અહીં મોટા પાયે ઔદ્યોગિક વસાહતો (GIDC) સ્થાપવી મુશ્કેલ છે, તેથી અહીં ઉદ્યોગો સીધા આવવાને બદલે અપ્રત્યેક્ષ રીતે સંસાધનોનું દોહન કરે છે **(ડિસ્ટ્રિક્ટ સેન્સસ હેન્ડબુક, 2011).**

(2) વસ્તી વિષયક માહિતી અને આદિવાસી જાતિઓ:

ડાંગ જિલ્લો એ ગુજરાતનો એકમાત્ર એવો જિલ્લો છે જ્યાં 90% થી વધુ વસ્તી આદિવાસી (અનુસૂચિત જનજાતિ) છે. વસ્તી ગણતરી 2011 (Census 2011) ના અધિકૃત આંકડાઓ મુજબ, ડાંગ જિલ્લાની કુલ વસ્તી 2,28,291 છે. જેમાં પુરુષોની સંખ્યા 1,13,821 અને સ્ત્રીઓની સંખ્યા 1,14,470 છે. ડાંગની વિશેષતા એ છે કે અહીંનું લિંગ પ્રમાણ 1000 પુરુષોએ 1006 સ્ત્રીઓનું છે, જે ગુજરાતમાં સૌથી ઊંચું છે. જિલ્લાની કુલ વસ્તીમાંથી 94.65% વસ્તી અનુસૂચિત જનજાતિની છે **(ડિસ્ટ્રિક્ટ સેન્સસ હેન્ડબુક-ડાંગ, 2011).**

2. સાહિત્ય સમીક્ષા (Review of literature):

પ્રસ્તુત સાહિત્ય સમીક્ષા ડાંગ જિલ્લાના આદિવાસી સમુદાયના પરંપરાગત આહાર (નાગલી, કુઇત, અડદ અને આળુ) ના ઔષધીય, વૈજ્ઞાનિક અને સાંસ્કૃતિક મહત્વનું વિશ્લેષણ કરે છે. આ સમીક્ષા નીચે મુજબના ત્રણ મુખ્ય સંદર્ભો અને સંશોધનો પર આધારિત છે:

સૌમ્યા બિનુ/સૌમિતા બાસુ (૨૦૨૬) આ સંશોધન આદિવાસી વિસ્તારોમાં વપરાતા મુખ્ય ધાન્ય રાગી અને કઠોળ કુલ્થીના વૈજ્ઞાનિક અને પોષક પાસાઓ પર પ્રકાશ પાડે છે. સંશોધકો જણાવે છે કે રાગીમાં ઘઉં કે ચોખા કરતાં ૧૦ થી ૩૦ ગણું વધુ કેલ્શિયમ હોય છે અને તેમાં રહેલા મેથિઓનાઇન અને લાયસિન જેવા એમિનો એસિડ સ્નાયુઓના સમારકામ માટે ઉત્તમ છે. તે ગ્લુટેન-મુક્ત હોવાથી ડાયાબિટીસને નિયંત્રિત કરવામાં મદદરૂપ છે. બીજી તરફ, આ અભ્યાસ કુલ્થી (મેક્રોટાયલોમા યુનિફ્લોરમ) ને પથરી ઓગાળવા માટેનો એક શ્રેષ્ઠ પરંપરાગત ઉપાય ગણાવે છે. કુલ્થી ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ (LDL) ઘટાડવામાં અને ઇન્સ્યુલિન પ્રતિકાર ઘટાડવામાં સક્ષમ છે. આ સાહિત્ય સાબિત કરે છે કે આ પરંપરાગત પાકો આધુનિક જીવનશૈલીના રોગો સામે રક્ષણ આપવા માટે ઔષધિ સમાન છે.

અમનભાઈ કે. વર્મા (૨૦૨૧), ભાવમિશ્ર (૨૦૨૦) અને આયુર્વેદિક ભારત (૨૦૨૫). અડદ અને અરવી (કંદમૂળ) ના આયુર્વેદિક અને ચિકિત્સાત્મક ગુણોનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે. વર્મા અને ભાવમિશ્રના મતે, અડદ (માષ) માત્ર એક પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક નથી, પરંતુ તે નર્વસ સિસ્ટમને મજબૂત કરવા, સાંધાના દુખાવા દૂર કરવા અને ખાસ કરીને પ્રસૂતા સ્ત્રીઓમાં કુદરતી રીતે ધાવણ (દૂધ) વધારવા માટે અકસીર છે. આ ઉપરાંત, 'આયુર્વેદિક ભારત' નોંધે છે કે અરવી (આડું) વાત અને પિત્ત દોષને શાંત કરે છે અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે. આ અભ્યાસ સ્પષ્ટ કરે છે કે ડાંગમાં થતી રાસાયણિક ખાતર મુક્ત પ્રાકૃતિક ખેતી આ પાકોના ઔષધીય મૂલ્યને જાળવી રાખે છે.

ડાંગના આદિવાસીઓનું પરંપરાગત કૃષિ-જીવન અને આહાર પદ્ધતિ (ફિલ્ડ સ્ટડી):

દિવ્ય ભાસ્કર અહેવાલ (૨૦૨૧) અને સ્થાનિક ફિલ્ડ વર્ક (ડિસેમ્બર ૨૦૨૫). મહાલપડા ગામના ઈશ્વરભાઈ રાઉત(ઉ. વ 65) ડાંગના ભૌગોલિક અને સાંસ્કૃતિક પરિવેશમાં સ્થાનિક આહારનું સામાજિક મહત્વ. આ અભ્યાસ ડાંગના આદિવાસીઓના વાસ્તવિક જીવન અને તેમના ભોજનની સંસ્કૃતિને દર્શાવે છે. અહેવાલો અને ફિલ્ડ વર્કના ડેટા મુજબ, ડાંગના ખેડૂતો નાગલીને માત્ર અનાજ નહીં પરંતુ 'દેવી' માને છે. ઓછા પાણી અને પથરાળ જમીનમાં ઉગતા આ પાકો ગરીબ ખેડૂતો માટે આર્થિક અને શારીરિક જીવાદોરી સમાન છે. આ અભ્યાસ નોંધે છે કે તેલ અને મસાલાના ઉપયોગ વિના બનાવાતી સ્થાનિક વાનગીઓ (જેમ કે નાગલીનો રોટલો, કુઇતની દાળ, આડુંના પાનવાળી અડદની દાળ) આદિવાસીઓને સખત શારીરિક શ્રમ કરવા માટે જરૂરી કેલરી અને ઊર્જા પૂરી પાડે છે.

ઉપરોક્ત ત્રણેય સાહિત્ય અને ફિલ્ડ રિપોર્ટના વિશ્લેષણ પરથી તારણ કાઢી શકાય છે કે ડાંગ જિલ્લામાં ઉગાડવામાં આવતા પરંપરાગત પાકો માત્ર ભોજન પૂરતા સીમિત નથી, પરંતુ તે એક સંપૂર્ણ ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે. આદિવાસી સમુદાયની ઋતુ મુજબની વાવણી, પ્રાકૃતિક (ઓર્ગેનિક) ખેતી અને ઔષધીય રસોઈ પદ્ધતિ આધુનિક વિજ્ઞાન અને આયુર્વેદના સિદ્ધાંતો સાથે સંપૂર્ણપણે સુસંગત છે.

3. અભ્યાસના ઉદ્દેશ્યો (Objectives of the Study):

પોષક અને ઔષધીય તત્વોની તપાસ કરવી:

ડાંગના સ્થાનિક અને પરંપરાગત પાકો (જેમ કે નાગલી, કુઇત, અડદ અને કંદમૂળ) માં રહેલા પોષક મૂલ્યો અને સ્વાસ્થ્યવર્ધક ગુણોનું વૈજ્ઞાનિક ધોરણે મૂલ્યાંકન કરવું.

આહારશૈલીમાં આવતા બદલાવનું વિશ્લેષણ કરવું:

વર્તમાન આધુનિક જીવનશૈલી અને વધતી જતી સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ વચ્ચે લોકો ફરીથી આ પરંપરાગત ખોરાક તરફ શા માટે વળી રહ્યા છે, તેના કારણોનું ઊંડાણપૂર્વક વિશ્લેષણ કરવું.

4. ઉપકલ્પના (Hypothesis):

સ્વાસ્થ્ય અને પોષણ અંગેની ઉપકલ્પના:

"ડાંગ જિલ્લાના પરંપરાગત પાકો (જેમ કે નાગલી, કુઇત, અડદ અને આળુ) નો આહારમાં નિયમિત ઉપયોગ કરવાથી આધુનિક જીવનશૈલીથી થતી બીમારીઓ (જેમ કે ડાયાબિટીસ, સાંધાના દુખાવા અને કુપોષણ) ના જોખમને નોંધપાત્ર રીતે ઘટાડી શકાય છે.

લોકોના બદલાતા વલણ અંગેની ઉપકલ્પના:

આધુનિક અને પ્રોસેસ્ડ (ફાસ્ટ) ફૂડની નકારાત્મક અસરોને કારણે લોકોમાં સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે જાગૃતિ વધી છે, અને આ જ કારણસર તેઓ રોગોથી બચવા ફરીથી રાસાયણિક ખાતર મુક્ત (ઓર્ગેનિક) પરંપરાગત આહાર તરફ વળી રહ્યા છે.

5. સંશોધન પદ્ધતિ (Methodology)

પ્રસ્તુત સંશોધન કાર્યને સુવ્યવસ્થિત અને વૈજ્ઞાનિક ઢબે પૂર્ણ કરવા માટે ચોક્કસ અને હેતુલક્ષી સંશોધન પદ્ધતિ અપનાવવામાં આવી છે. આ અભ્યાસ મુખ્યત્વે ગુણાત્મક અને વર્ણનાત્મક અભિગમ ધરાવે છે. સંશોધન માટે જરૂરી માહિતીના એકત્રીકરણ અને વિશ્લેષણની પ્રક્રિયા નીચે મુજબ છે:

આ સંશોધનમાં ચોકસાઈ અને વિશ્વસનીયતા જાળવવા માટે પ્રાથમિક અને ગૌણ એમ બંને પ્રકારની માહિતીનો સમન્વય કરવામાં આવ્યો છે. પ્રાથમિક માહિતીમાં ક્ષેત્ર કાર્ય: સંશોધનની વાસ્તવિકતા જાણવા માટે ડાંગ જિલ્લાના વિવિધ વિસ્તારોની પ્રત્યક્ષ મુલાકાત (Field Visit) લેવામાં આવી હતી. મુલાકાત પદ્ધતિ: સ્થાનિક જ્ઞાન અને પરંપરાઓને ઊંડાણપૂર્વક સમજવા માટે ટાંકલીપાડા, કરડીયાઆંબા માદલબારી અને મોરજીરા એમ ડાંગના પાંચ ગામના અનુભવી વડીલો, જાણકાર વ્યક્તિઓ અને સ્થાનિક ખેડૂતોની રૂબરૂ મુલાકાત લેવામાં આવી હતી. તેમની પાસેથી સીધી અને આધારભૂત માહિતી મેળવવા માટે પ્રશ્નોતરી અને મુક્ત-ચર્ચાનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. તેમની માહિતી અમુક અમુક સ્થાને મૂકવામાં આવી છે. પ્રાથમિક તપાસમાંથી મળેલા તથ્યોને વધુ સૈદ્ધાંતિક પીઠબળ પૂરું પાડવા માટે વિવિધ ગૌણ સ્રોતોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. જેમાં અગાઉ પ્રકાશિત થયેલા સંશોધન લેખો, પુસ્તકો અને અન્ય સંબંધિત સાહિત્યનો ઊંડાણપૂર્વક અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો છે.

માહિતીની ચકાસણી અને તારણોની પુષ્ટિ:

સ્થાનિક લોકો (વડીલો અને ખેડૂતો) પાસેથી મેળવેલા પરંપરાગત જ્ઞાન અને વનસ્પતિ/ખેતી સંબંધિત માહિતીને સીધી જ સ્વીકારી લેવાને બદલે, તેની ઉપલબ્ધ આયુર્વેદિક સાહિત્ય સાથે સરખામણી કરવામાં આવી છે. આ પદ્ધતિ દ્વારા માહિતીની વૈજ્ઞાનિક ચકાસણી કરી, સંશોધનના અંતિમ તારણોની પુષ્ટિ અને વિશ્વસનીયતા સુનિશ્ચિત કરવામાં આવી છે.

6. પરંપરાગત ધાણ,કંદ અને કઠોડ:

(1) પરંપરાગત ધાન: નાગલી (Ragi)

રાગી, જેને વૈજ્ઞાનિક રીતે એલ્યુસિન કોરાકાના કહેવામાં આવે છે, તે વાર્ષિક ધોરણે ઉગાડવામાં આવતો અનાજનો પાક છે, જે આફ્રિકા અને એશિયાના ઉષ્ણકટિબંધીય પ્રદેશો, જેમ કે ઇથોપિયા, ભારત અને શ્રીલંકા, માં મોટા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. પોષક તત્વોથી ભરપૂર હોવાથી, રાગી પાચનશક્તિ વધારવા, હૃદય રોગનું જોખમ ઘટાડવા, વૃદ્ધત્વ ધીમું કરવા અને ડાયાબિટીસનું સંચાલન કરવા જેવા મૂલ્યવાન સ્વાસ્થ્ય લાભો આપે છે (Sowmya, binu ; 2026).

- **પોષક મૂલ્ય:** નાગલીમાં ચોખા કે ઘઉં કરતા ૧૦ થી ૩૦ ગણું વધુ કેલ્શિયમ હોય છે.





- **સ્વાસ્થ્ય ફાયદા:**

  તે હાડકાં મજબૂત કરે છે અને ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે આશીર્વાદરૂપ છે. તે ગ્લુટેન-મુક્ત હોવાથી પાચનમાં સરળ છે.

  નાગલી(રાગી): આદિવાસી સંસ્કૃતિનું પોષક અમૃત, રાગી, જેને આદિવાસી વિસ્તારોમાં 'નાગલી' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, તે પોષક તત્વોનો અખૂટ ખજાનો છે. તેમાં વિટામિન સી, ઈ, બી-કોમ્પ્લેક્સ, આયર્ન, કેલ્શિયમ અને એન્ટીઑક્સિડન્ટો જેવા મુખ્ય તત્વોનો વિશાળ સંગ્રહ હોય છે, જે આદિવાસી સમુદાયના શ્રમિકોને દિવસભરના સખત શારીરિક કાર્ય માટે જરૂરી ઉર્જા પૂરી પાડે છે. ખાસ કરીને સવારે નાસ્તામાં રાગીનું સેવન કરવાથી પાચન રસ સક્રિય થાય છે અને પોષક તત્વોનું લોહીમાં સંપૂર્ણ શોષણ થાય છે. આ અનાજ મેથિઓનાઇન અને લાયસિન

જેવા આવશ્યક એમિનો એસિડથી ભરપૂર હોવાથી સ્નાયુઓના સમારકામ અને ત્વચાના સ્વાસ્થ્ય માટે વરદાનરૂપ છે.

ગ્લુટેન-મુક્ત હોવાના કારણે તે પાચનમાં સરળ છે અને હાડકાની ઘનતા વધારવામાં તેમજ ડાયાબિટીસને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે. ડાંગ જેવા આદિવાસી વિસ્તારોમાં એનિમિયા (લોહીની ઉણપ) દૂર કરવા અને ગર્ભવતી મહિલાઓ તેમજ બાળકોના પોષણ માટે રાગીની 'કાંજી' પરંપરાગત રીતે ઉપયોગમાં લેવાય છે.

રાગી વિશેની આ વૈજ્ઞાનિક માહિતી અને તેના વિસ્તૃત ફાયદાઓ (એમ સૌમ્યા બિનુ અને સૌમિતા બાસુ,૨૦૨૬) દ્વારા લેખમાં સવિસ્તાર દર્શાવવામાં આવી છે. આ ઉપરાંત, સ્થાનિક સ્તરે ડાંગના આદિવાસીઓના જીવનમાં નાગલીના મહત્વનો સ્વીકાર (દિવ્ય ભાસ્કર,૧૩ માર્ચ, ૨૦૨૧) ના અહેવાલ ‘નાગલી એક એવું ધાન્ય છે જે શરીરને પુષ્કળ પોષક તત્વો પૂરા પાડે છે.

આદિવાસી પરંપરામાં રાગીને માત્ર ખોરાક નહીં, પણ 'જીવન ટકાવી રાખનારા અનાજ' તરીકે જોવામાં આવે છે. પહાડી અને જંગલ વિસ્તારોમાં રહેતા આદિવાસીઓ માટે રાગી ખેતીનો મુખ્ય પાક છે કારણ કે તે ઓછા પાણીમાં અને પથરાળ જમીનમાં પણ સરળતાથી ઉગી શકે છે. આદિવાસી સમુદાયોમાં રાગીના લોટમાંથી બનાવેલ 'કાંજી' (રાબ) અથવા 'રોટલા' લેવાની પરંપરા છે, જે તેમને દિવસભર સખત શારીરિક શ્રમ કરવા માટે જરૂરી કેલ્શિયમ અને આયર્ન પૂરો પાડે છે.

મહાલપાડા ગામના ઈશ્વરભાઈ રાઉત (ઉ.વ 62) દ્વારા જાણવામાં આવ્યું હતું કે ગર્ભવતી મહિલા અને નવજાત બાળકને જન્મ આપતી સ્ત્રીને દૂધ ન આવતું હોય તેવા સમયે નાગલીનું સૂપ પીવડાંથી દૂધ આવવાનું શરૂ થઈ જાય છે, આજના સમયમાં પણ નાગલીનું સૂપ સ્ત્રીઓને પીવડાવામાં આવે છે, તેમજ આદિવાસી મહિલાઓ અને કુપોષિત બાળકો માટે તે કુદરતી વરદાન સમાન છે. ઘણા આદિવાસી વિસ્તારોમાં રાગીનો ઉપયોગ ધાર્મિક વિધિઓ અને તહેવારોમાં નૈવેદ્ય તરીકે પણ થાય છે. તેની લાંબી સંગ્રહ ક્ષમતાને કારણે તે દુષ્કાળના સમયમાં આદિવાસી પરિવારોને ભૂખમરાથી બચાવે છે.

ડાંગની નાગલી: આદિવાસી સંસ્કૃતિનું 'દેવી' સમાન સુપરફૂડ

માદલબારી ગામના વડીલ શ્રીમન્યાભાઈ રાઉત(ઉ.વ 50) દ્વારા જણાવવામાં આવ્યું કે ડાંગના આદિવાસીઓ માટે નાગલી (રાગી) માત્ર એક પાક નથી, પરંતુ એક 'દેવી' છે. વાવણીથી લઈને કોઠારમાં સંગ્રહ કરવા સુધી તેની જે રીતે પૂજા કરવામાં આવે છે, તે દર્શાવે છે કે આ ધાન્ય

તેમના અસ્તિત્વ સાથે જોડાયેલું છે. ભલે વચ્ચેના સમયમાં અન્ય પાકો તરફ વળવાને કારણે નાગલીની વાવણી ઓછી થઈ હતી, પરંતુ વધતી જતી બીમારીઓ જેવી કે સુગર, ડાયાબિટીસ અને લકવાના કારણે ડાંગના ખેડૂતો ફરીથી આ પૌષ્ટિક આહાર તરફ વળ્યા છે.

નાગલીની અદભૂત શક્તિ અને ફાયદા:

વડીલોના અનુભવ મુજબ, સવારે નાગલીના એક-બે ગરમ રોટલા શાક વગર ખાવાથી પણ આખો દિવસ ભૂખ લાગતી નથી. આ તેની ઉચ્ચ કેલરી અને ધીમેથી પચતા જટિલ કાર્બોહાઇડ્રેટ્સની શક્તિ છે. જે અખૂટ ઉર્જાનો સ્ત્રોત છે. નાના બાળકોને શારીરિક વિકાસ માટે નાગલીના રોટલા કે 'ઘાસડી' (રાબ) ખવડાવવાથી તેમના શરીરના અંગો કઠણ અને મજબૂત બને છે. તેમાં રહેલું પ્રાકૃતિક કેલ્શિયમ હાડકાંના બંધારણને લોખંડ જેવું મજબૂત બનાવે છે. પ્રસૂતા સ્ત્રીઓ માટે નાગલી આશીર્વાદરૂપ છે. જો સ્તનપાનમાં મુશ્કેલી હોય, તો નાગલીની ઘાસડી પીવડાવવાથી દૂધના સ્રાવમાં કુદરતી વધારો થાય છે. નાગલીની સૌથી મોટી ખાસિયત એ છે કે તે ડુંગર, ટેકરા, પથરાળ કે ઓછું પાણી ધરાવતી જમીનમાં પણ સરળતાથી પાકે છે. તેને અન્ય પાકોની સરખામણીએ ઓછી મહેનત અને માવજતની જરૂર પડે છે.

(2) કઠોળ: કુળથ (કુળથ):



ડાંગના આદિવાસીઓ દ્વારા ખેતી કરવામાં આવતું કુઈત (Horse Gram) એક વિશિષ્ટ કઠોળ છે. તેના બીજ આસા લાલ દેખાય છે, તે આકારમાં ચપટા અને પકડમાં કઠણ હોય છે. અન્ય કઠોળની જેમ આનો છોડ સીધો હોવાને બદલે વેલા સ્વરૂપે હોય છે, જે અંદાજે ત્રણથી ચાર ફીટ જેટલા લાંબા થાય છે. આ વેલા પર નાની સીંગો બેસે છે, જેમાં કુઈતના દાણા ભરાય છે. ડાંગમાં આ પાકની બે જાતો જોવા મળે છે: એક હલકી જાત, જે ઓછા સમયમાં ઝડપથી પાકી જાય છે, અને બીજી જાત જે પાકવા માટે વધુ સમય લે છે. આ પાકની સૌથી મોટી વિશેષતા એ છે કે તેને પાણીની ખૂબ જ ઓછી આવશ્યકતા હોય છે, જે ડાંગની ભૌગોલિક સ્થિતિ માટે અનુકૂળ છે

ડાંગમાં કુઈત (કુલ્થી) ની પરંપરાગત ખેતી અને ઔષધીય મહત્વ:

ડાંગના આદિવાસી વિસ્તારોમાં કુઈત (Horse Gram) એ ચોમાસામાં લેવાતો મુખ્ય કઠોળ પાક છે, જોકે અનુકૂળતા મુજબ કેટલાક ખેડૂતો શિયાળામાં પણ તેની ખેતી કરે છે. છેલ્લા કેટલાક સમયથી આધુનિક કઠોળના વધતા વપરાશને કારણે કુઈતની ખેતીમાં ઘટાડો જોવા મળ્યો હતો, પરંતુ વધતી જતી શારીરિક સમસ્યાઓના કારણે હવે લોકો ફરીથી આ પરંપરાગત આહાર તરફ વળી રહ્યા છે. લોકઅનુભવ અને સ્થાનિક પદ્ધતિઓ: ફિલ્ડ વર્ક (તારીખ ૦૫/૧૨/૨૦૨૫) દરમિયાન પ્રાપ્ત થયેલી માહિતી મુજબ:

ડાયાબિટીસ નિયંત્રણ: કરડીયાઅંબા ગામના અનિલભાઈ વેદ (ઉ.વ.45) જણાવે છે કે ડાયાબિટીસ અને સુગરની સમસ્યા ધરાવતા વ્યક્તિઓ માટે કુઈતની દાળ અને તેનું બેસન (લોટ) રામબાણ ઈલાજ છે, જે સુગરને ઝડપથી કંટ્રોલમાં લાવે છે.

ટાકલીપાડા ગામના હીરૂભાઈ ઠાકરે (ઉ.વ. ૬૫) મુજબ, ખાંસી અને શરદીમાં કુઈતની આખી દાળને બાફીને તેમાં કાચું લસણ અને ઝીણી વાટેલી ડુંગળી નાખીને ગરમાગરમ પીવાથી તુરંત રાહત મળે છે. બનાવવાની સાદી રીત: ડાંગમાં આ દાળ બનાવતી વખતે તેલનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી. સાદી પદ્ધતિથી પકવેલી આ દાળ સ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત ગુણકારી સાબિત થાય છે.

કુઇત (કુલ્થી) જેને વૈજ્ઞાનિક રીતે મેક્રોટાયલોમા યુનિફ્લોરમ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, તે પ્રોટીન અને ફાઇબરનો અદભૂત સ્ત્રોત છે. આ કઠોળ કિડનીમાં પથરીની સમસ્યા માટે પરંપરાગત ઉપાય તરીકે જાણીતું છે. તેમાં રહેલા શક્તિશાળી એન્ટીઑક્સિડન્ટો કિડનીમાં કેલ્શિયમ ફોસ્ફેટ ક્ષારના સ્ફટિકીકરણને રોકવામાં મદદ કરે છે અને પથરીને ઓગળવાની ક્ષમતા

ધરાવે છે. આ ઉપરાંત, કુલ્થી ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે પણ અત્યંત ફાયદાકારક છે, કારણ કે તે કાર્બોહાઇડ્રેટ્સના પાચનને ધીમું કરીને ઇન્સ્યુલિન પ્રતિકાર ઘટાડે છે અને બ્લડ સુગરના સ્તરને નિયંત્રિત કરે છે (એમ સૌમ્યા બિનુ,:2026).

વજન ઘટાડવા માંગતા લોકો માટે કુલ્થી એક આદર્શ આહાર છે, કારણ કે તેમાં રહેલા પ્રાકૃતિક ગુણો શરીરમાંથી ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ (LDL) ઘટાડે છે અને ચરબી બાળવાની પ્રક્રિયાને વેગ આપે છે. પ્રતિ 100 ગ્રામ કુલ્થીમાં આશરે 22 ગ્રામ પ્રોટીન અને 56 ગ્રામ કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ હોય છે, જે શરીરને 321 કેલરી જેટલી ઉર્જા પૂરી પાડે છે. તેની ગરમ તાસીરને કારણે શિયાળામાં તેનો સૂપ કે દાળ તરીકે ઉપયોગ કરવાથી શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે અને શરદી-ખાંસીમાં રાહત મળે છે. યકૃત (Liver) અને પિત્તાશયના કાર્યને સુરક્ષિત રાખવા માટે પણ કાચા કે અંકુરિત કુલ્થીનું સેવન અકસીર માનવામાં આવે છે (એમ સૌમ્યા બિનુ,:2026).

(3) અડદ:

અડદ (જેને આયુર્વેદમાં 'માષ' કહેવામાં આવે છે) માત્ર સ્વાદિષ્ટ જ નહીં, પણ આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ પણ અત્યંત લાભદાયક છે. ફોતરાવાળી અડદની દાળનો ઉપયોગ આયુર્વેદિક ઔષધિ તરીકે પણ કરવામાં આવે છે. અડદની દાળમાં પ્રોટીન, કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, આયર્ન, ફોલિક એસિડ, વિટામિન-બી, કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ અને પોટેશિયમ ભરપૂર પ્રમાણમાં પોષક તત્વો રહેલા છે. આથી જ તે સગર્ભા મહિલાઓ માટે એક સંપૂર્ણ 'હેલ્થ પેકેજ' સમાન છે. (વર્મા, અમનભાઈ કે: 2021)

સામાન્ય રીતે અડદની ખેતી દરેક જગ્યાએ થતી હોય છે, પરંતુ ડાંગના આદિવાસી ખેડૂતો કોઈપણ પ્રકારના રાસાયણિક ખાતર વગર અડદની ખેતી કરે છે. ડાંગમાં ખેડૂતો ચોમાસા દરમિયાન એકવાર પૂરતો વરસાદ પડી ગયા પછી, જ્યારે વરસાદ ખેંચાવાની શરૂઆત થાય ત્યારે તેની વાવણી કરે છે.

આ ખેતીમાં છોડ મોટા થાય ત્યાં સુધી માત્ર નિંદામણ કરવામાં આવે છે, જેમાં કોઈ જ રાસાયણિક ખાતરનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી. આથી આ પાક એકદમ પ્રાકૃતિક હોય છે. અડદ તૈયાર થઈ ગયા પછી તેની કાપણી કરીને દાણા છૂટા પાડવામાં આવે છે.

ડાંગના આદિવાસીઓ અડદનો ઉપયોગ મુખ્યત્વે ત્રણ રીતે કરે છે:

1. અડદની દાળ:

સૌથી વધુ વપરાતી આ દાળને બાફ્યા પછી તેમાં લસણ અને લાલ મરચાની ચટણી નાખીને તૈયાર કરવામાં આવે છે. તેમાં તેલ કે અન્ય વઘારાના મસાલાનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી. આ સાદો અને પૌષ્ટિક ખોરાક નાગલી કે જુવારના રોટલા સાથે લેવામાં આવે છે.



2. શેકેલા અડદનું બેસન (ભુજિયું):

અડદને હળવા શેકીને પરંપરાગત પથ્થરની હાથઘંટીમાં દળવામાં આવે છે, જેને 'ભુજિયું' કહે છે. જ્યારે સમય ઓછો હોય ત્યારે આ લોટમાં પાણી, લસણવાળી ચટણી અને મીઠું ભેળવીને તૈયાર કરવામાં આવે છે. આ વાનગી રોટલા સાથે સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

3. કાચા અડદનું બેસન:

કાચા અડદને દળીને તેના લોટનું બેસન બનાવવામાં આવે છે. તેમાં માત્ર હળદર, મીઠું અને લસણવાળી લાલ ચટણીનો ઉપયોગ થાય છે. આ વાનગી સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ સારી માનવામાં આવે છે.

અડદની દાળના આયુર્વેદિક ગુણો અને સ્વાસ્થ્યવર્ધક ફાયદા:

મોરજીરા ગામના મોહનભાઈ ગંગાડા (ઉ.વ 55) તેમના દ્વારા જાણવામાં આવ્યું હતું કે અળદની દાળખવાથી શરીમાં જાતીય શક્તિમાં પણ વધારો થાય છે, સ્ત્રી-પુરુષ માટે ફાયદાકારક છે.

અડદમાં દ્રાવ્ય અને અદ્રાવ્ય બંને પ્રકારના ફાઈબર હોય છે, જે પાચનક્રિયાને વેગ આપે છે. તે ડાયેરિયા, કબજિયાત, પેટનો સોજો, પાઈલ્સ અને લિવર સંબંધિત સમસ્યાઓમાં રાહત આપે છે. તેમાં રહેલું મેગ્નેશિયમ અને પોટેશિયમ બ્લડ પ્રેશર અને કોલેસ્ટ્રોલ લેવલને નિયંત્રિત કરે છે. તે ધમનીઓમાં અવરોધ (એથેરોસ્ક્લેરોસિસ) અટકાવીને હૃદયને સ્વસ્થ રાખે છે. આયર્નનું

પ્રમાણ વધુ હોવાથી તે લાલ રક્તકણો (RBC) બનાવવામાં અને શરીરમાં ઓક્સિજનના વહન કરવામાં મદદ કરે છે. તેના સેવનથી શરીરમાં ઉર્જા જળવાઈ રહે છે. કેલ્શિયમ અને ફોસ્ફરસ જેવા મિનરલ્સ હાડકાંની ઘનતા વધારે છે, જેનાથી ભવિષ્યમાં હાડકાં સંબંધિત બીમારીઓનું જોખમ ઘટે છે. અડદની દાળ મગજને તેજ બનાવે છે અને તણાવ ઓછો કરે છે. આયુર્વેદમાં લકવા (પેરાલિસિસ) જેવી ગંભીર બીમારીઓના ઉપચારમાં પણ તેનો ઉપયોગ થાય છે. ફાઈબરથી ભરપૂર હોવાને કારણે તે લોહીમાં શર્કરા (સુગર) અને ગ્લુકોઝના સ્તરને સંતુલિત રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે. સ્નાયુઓના દુખાવા કે સોજા પર અડદની દાળનો લેપ (પેસ્ટ) લગાવવાથી તાત્કાલિક રાહત મળે છે. તે ત્વચાની બળતરા પણ ઓછી કરે છે. અડદને આયુર્વેદમાં 'વૃષ્ય' માનવામાં આવે છે, જે શારીરિક નબળાઈ દૂર કરી પુરુષોમાં પ્રજનન શક્તિ અને શુક્રાણુઓની સંખ્યા વધારવામાં મદદ કરે છે. (વર્મા, અમનભાઈ કે,: 2021)

માતૃત્વ અને સ્તનપાન:

પ્રસૂતિ પછી સ્ત્રીઓમાં ધાવણ (દૂધ) વધારવા માટે અડદની દાળ અથવા તેનો શીરો ખવડાવવાની પરંપરા છે, જે ખૂબ જ વૈજ્ઞાનિક છે. (ભાવમિશ્ર, :2020)

(4) કંદમૂળ: આળુ(arbi/taro root) ડાંગની પરંપરાગત ખેતી અને આહાર: આડું (અરવી)

ડાંગમાં અરવી (Taro Root) ને સ્થાનિક ભાષામાં 'આડું' અથવા 'આઉ' કહેવામાં આવે છે. આ કંદની ખેતી અને તેનો ઉપયોગ ડાંગી સંસ્કૃતિમાં અનોખો છે:

ચોમાસાના પ્રથમ વરસાદ સાથે જ સ્ત્રીઓ ઘરના વાડામાં માટીની ઊભી પાળ (ક્યારી) બનાવીને આ કંદ રોપે છે. ઓગસ્ટ મહિનો આવતા સુધીમાં આ છોડ પર સુંદર લીલા પાન આવી જાય છે

પાનનો ઉપયોગ (ભાજી અને પાતરા):

આડુંના કુમળા પાનનો ઉપયોગ ભાજી અને પાતરા બનાવવામાં થાય છે. ડાંગમાં એક વિશેષ વાનગી પ્રચલિત છે: જેમાં પ્રથમ અડદની દાળ બાફવામાં આવે છે અને ત્યારબાદ તેમાં આડુંના પાન ઝીણા સમારીને ઉમેરવામાં આવે છે. કોઈપણ વધારાના મસાલા વગર તૈયાર થતી આ સાદી 'દાળ-ભાજી' ને ભાત, નાગલી કે જુવારના રોટલા સાથે ખવાય છે.



કંદનો વપરાશ:

દિવાળીથી જાન્યુઆરી મહિના દરમિયાન જ્યારે કંદ તૈયાર થઈ જાય, ત્યારે તેને જમીનમાંથી ખોદી લેવામાં આવે છે. આ કંદને પાણીમાં બાફી, તેની છાલ કાઢીને ખલદસ્તામાં (ખાંડણીમાં) વાટી નાખવામાં આવે છે. ત્યારબાદ તેમાં લસણવાળી લાલ ચટણી અને મીઠું ભેળવીને રોટલા સાથે ખાવામાં આવે છે. આ એકદમ સાદું ભોજન હોવા છતાં અત્યંત સ્વાદિષ્ટ અને પૌષ્ટિક હોય છે.

ડાંગનું અમૃત: પ્રાકૃતિક 'આડું' અને તેના સ્વાસ્થ્યવર્ધક ફાયદા

ડાંગની ભૂમિમાં ઉછરતા આ કંદ (અરવી) ની સૌથી મોટી વિશેષતા તેની પ્રાકૃતિક શુદ્ધતા છે. આદિવાસી બહેનો આ પાકમાં ક્યારેય રાસાયણિક ખાતરનો ઉપયોગ કરતી નથી, પરંતુ તેને તાજા છાણથી લીપેલી પાળ (ક્યારી) માં ઉછેરે છે. આ શુદ્ધતાને કારણે જ તેની સ્વાસ્થ્ય પર હકારાત્મક અસરો જોવા મળે છે:

ઉર્જા અને તૃપ્તિ: આ કંદમાં જટિલ કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ હોવાથી તે પચવામાં ધીમું છે. પરિણામે, તે લાંબા સમય સુધી પેટ ભરેલું રાખે છે અને શરીરમાં સતત ઉર્જાનો પ્રવાહ જાળવી રાખે છે, જેથી જલ્દી ભૂખ લાગતી નથી. કુદરતી ગરમી: શિયાળાની કકડતી ઠંડીમાં આ ખોરાક શરીરમાં કુદરતી ગરમી (Metabolic Heat) પેદા કરવામાં મદદ કરે છે, જે રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે.

કૃષિ-પરંપરા અને આયુર્વેદ: ડાંગમાં આ કંદની માવજત કરવાની રીત એ માત્ર ખેતી નથી, પણ આદિવાસી બહેનોની આયુર્વેદ અને કુદરત પ્રત્યેની ઊંડી સમજનું પરિણામ છે.

અરવી, જેને આયુર્વેદમાં 'આલુકી' અને ડાંગમાં 'આડું' કહેવાય છે, તે પોષક તત્વોનો ખજાનો છે. આયુર્વેદ મુજબ તે સ્વાદમાં મધુર, ઠંડી પ્રકૃતિની અને પચવામાં ભારે (ગુરુ) છે, જે શરીરમાં વાત અને પિત્ત દોષને શાંત કરે છે. તે કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ અને પોટેશિયમથી ભરપૂર હોવાથી કુદરતી એનર્જી બૂસ્ટર તરીકે કામ કરે છે અને સ્નાયુઓને મજબૂતી આપે છે. તેમાં રહેલું પુષ્કળ ફાઇબર પાચનતંત્રને સુધારે છે અને લાંબા ગાળે હૃદયના સ્વાસ્થ્યને જાળવી રાખે છે. ઔષધીય રીતે, તેના પાંદડાના દાંડીનો રસ રક્તસ્ત્રાવ અટકાવવા (Styptic) માટે વપરાય છે. આ ઉપરાંત, તે સ્ત્રીઓમાં પ્રજનન સ્વાસ્થ્ય સુધારવા અને થાક દૂર કરવા માટે ઉત્તમ છે. અરવીમાં રહેલા એન્ટીઑક્સિડન્ટો રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે અને ત્વચાને અંદરથી પોષણ આપે છે. જોકે, તેમાં કેલ્શિયમ ઓક્સાલેટ હોવાથી તેને હંમેશા સારી રીતે રાંધીને જ ખાવી જોઈએ, જેથી ગળામાં બળતરા ન થાય. ડાંગની પ્રાકૃતિક ખેતીમાં પાકતી આ અરવી ઝેરી રાસાયણિક અવશેષો મુક્ત હોવાથી સ્વાસ્થ્ય માટે વધુ ગુણકારી સાબિત થાય છે. (આયુર્વેદિક ભારત, :૨૦૨૫)

(5) ડાંગનું અમૂલ્ય: 'રવા' (વરા) કંદ:

ડાંગના આદિવાસી સમાજની પરંપરા અને ખેતી સાથે વણાયેલો 'રવા કંદ' (જેને વારાહી કંદ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે) એક અત્યંત પૌષ્ટિક અને પ્રાકૃતિક ખોરાક છે. જંગલી કંદ સામાન્ય રીતે કડવા હોય છે, પરંતુ રવા કંદ સ્વાદિષ્ટ અને મીઠા હોય છે.



ખેતી અને ઉછેરની પદ્ધતિ:

આ કંદની વાવણી ડાંગના ખેડૂતો આ કંદની ખેતી ઘરના વાડામાં અથવા ખેતરની વાડ પાસે કરે છે. ઘણી સ્ત્રીઓ વાડામાં ખાસ ક્યારીઓ (પાડ) બનાવીને તેનું રોપણ કરે છે. આધાર અને સૂર્યપ્રકાશ: રવા કંદના વેલાને ઉપર ચડવા માટે સાગના ડંડા કે વાડનો ટેકો આપવામાં

આવે છે. આ વેલાને પૂરતો સૂર્યપ્રકાશ અને શુદ્ધ હવા મળે તો જ તેમાં ભરપૂર કંદ બેસે છે. વિકાસ: ઓગસ્ટ અને સપ્ટેમ્બર મહિનામાં વેલા પર નાના-નાના કંદ લાગવાની શરૂઆત થાય છે. સંપૂર્ણ પ્રાકૃતિક: આ પાકને કોઈપણ પ્રકારના રાસાયણિક ખાતરની જરૂર પડતી નથી. તે સંપૂર્ણપણે કુદરતી રીતે તૈયાર થતો ઓર્ગેનિક ખોરાક છે.

કંદની વિશેષતા:

રવા કંદની સૌથી મોટી ખાસિયત એ છે કે તે બે રીતે ફળે છે, હવાઈ કંદ (Air Potato): જે વેલા પર પાંદડાની વચ્ચે ઉગે છે. આ કંદને મૂળિયાં હોતા નથી. જમીનનો કંદ: જે જમીનની અંદર મુખ્ય મૂળ તરીકે હોય છે. દિવાળી પછી જ્યારે ચોમાસું પૂરું થાય ત્યારે વેલા પરના અને જમીનની અંદરના એમ બંને પ્રકારના કંદ કાઢી લેવામાં આવે છે.

વાનગી અને સ્વાદ:

જ્યારે ઘરમાં શાકભાજીની અછત હોય અથવા સમય ઓછો હોય, ત્યારે ડાંગી સ્ત્રીઓ આ કંદનો ઉપયોગ કરે છે. કંદને પાણીમાં બાફીને તેની છાલ ઉતારવામાં આવે છે. ત્યારબાદ તેને ખલદસ્તામાં વાટીને તેમાં લસણવાળી લાલ ચટણી અને મીઠું ઉમેરવામાં આવે છે. આ તૈયાર થયેલું મિશ્રણ ગરમ ગરમ રોટલા કે રોટલી સાથે ખૂબ જ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

સ્વાસ્થ્ય અને ઔષધીય ફાયદા

શિયાળાની ઠંડીમાં રવા કંદનું સેવન શરીરને અંદરથી ગરમી અને શક્તિ આપે છે. આયુર્વેદિક દ્રષ્ટિએ આ કંદ સ્ત્રી અને પુરુષ બંનેમાં પ્રજનન શક્તિ વધારવામાં ખૂબ જ સહાયક માનવામાં આવે છે. તે મગજ માટે ગુણકારી છે અને યાદશક્તિ વધારવામાં મદદરૂપ થાય છે.

રોગપ્રતિકારક શક્તિ: આ કંદ કુદરતી એન્ટી-ઓક્સિડન્ટ્સથી ભરપૂર હોય છે, જે ઠંડીના દિવસોમાં ઈન્ફેક્શન સામે રક્ષણ આપે છે. પાચનતંત્ર માટે ઉત્તમ: તેમાં ફાઈબર (રેસા) નું પ્રમાણ વધુ હોવાથી તે પાચનક્રિયા સુધારે છે અને કબજિયાત જેવી સમસ્યા દૂર કરે છે. ઉર્જાનો સ્ત્રોત: તે જટિલ કાર્બોહાઇડ્રેટ્સનો સારો સ્ત્રોત છે, જે શરીરને લાંબા સમય સુધી કાર્ય કરવાની શક્તિ આપે છે. સાંધાના દુખાવા: પરંપરાગત માન્યતા મુજબ, જંગલી કંદનું સેવન સાંધાના દુખાવા અને વા (Arthritis) માં પણ રાહત આપે છે (દૈનિક ભાસ્કર).

ઉત્તરાખંડ અને કોંકણ બેલ્ટમાં ઉગે છે, આને 'ગેઠી' પણ કહેવામાં આવે છે, આ ખાંસીને મટાડવામાં લાભદાયી છે. તેમાં ગ્લુકોઝ અને ફાઈબર ખૂબ પ્રમાણમાં હોય છે. આના કારણે તે એનર્જી બૂસ્ટરનું પણ કામ કરે છે. આમાં કોપર, આયર્ન, પોટેશિયમ, મેગ્નીઝ પણ હોય છે. આ

વિટામિન બી નો સારો સોર્સ છે. સમગ્ર દુનિયામાં ગેઠીની કુલ 600 પ્રજાતિઓ મળે છે. આ કાળાની સાથે ગુલાબી, ભૂરા અને લીલા રંગના પણ હોય છે. તેમાં પ્રચુર પ્રમાણમાં ફાઈબર હોય છે. તેનું સેવન ડાયાબિટીસ, કેન્સર, શ્વાસની બિમારી, પેટનો દુખાવો, રક્તપિત્ત અને અપચા સંબંધિત સમસ્યાઓમાં વિશેષ લાભદાયી છે (ગુજરાત સમાચાર,: 2024).

(6) મહુડાનું ફળ: 'ટોઓબી' (ડોળી) અને તેનું અમૂલ્ય તેલ:



ડાંગના જંગલોમાં મહુડાનું વૃક્ષ આદિવાસીઓના જીવન નિર્વાહનું મુખ્ય સ્ત્રોત છે. માર્ચ-એપ્રિલમાં મહુડાના ફૂલ વીણ્યા બાદ, એપ્રિલ થી મે મહિનામાં ડોળી(ફળ) આવે, જેને ગુજરાતીમાં 'ડોળી' અને ડાંગી ભાષામાં 'ટોયમબી' કે 'ટોઓબી' કહેવામાં આવે છે. જૂન મહિનામાં આ ડોળી પાકી જાય અને નીચે પડવા લાગે ત્યારે સ્થાનિક આદિવાસીઓ તેને આદિવાસીઓ વીણી લે છે, અને સંગ્રહ કરે છે, અને પથ્થર વડે ફળની ઉપરની છાલ તોડીને અંદરથી બીજ (ડોળી) કાઢવામાં આવે છે. ત્યારબાદ તેને તડકામાં બરાબર સૂકવવામાં આવે છે. સૂકાઈ ગયા પછી આ ડોળીને ઘાણી કે નજીકના કારખાનામાં લઈ જઈને તેનું શુદ્ધ તેલ કાઢવામાં આવે છે. આ તેલ આદિવાસી પરિવારો માટે આખા વર્ષનો ખાદ્ય તેલનો સંગ્રહ બની રહે છે.

તેલનો ઉપયોગ અને ખાસિયત:

ટોઓબીનું તેલ સામાન્ય તેલ કરતા થોડું જાડું અને સ્વાદમાં સહેજ કડછું હોય છે, જે તેની એક આગવી ઓળખ છે. રસોઈમાં આ તેલનો ઉપયોગ કરતા પહેલા તેને ખૂબ જ ગરમ કરવું પડે છે, કારણ કે જો તેને બરાબર ગરમ કર્યા વગર સીધું જ શાક કે દાળમાં નાખવામાં આવે, તો તેલની લાક્ષણિક તીવ્ર સુગંધ અને કુદરતી કડવાશને કારણે વાનગીનો સ્વાદ બદલાઈ શકે છે. એકવાર તેલને યોગ્ય રીતે અને પૂરતા પ્રમાણમાં ગરમ કરવામાં આવે, ત્યારબાદ તે એક ઉત્તમ

અને શુદ્ધ ખાદ્ય તેલ તરીકે કામ કરે છે જે રસોઈનો સ્વાદ જાળવી રાખે છે. ડાંગના આદિવાસી પરિવારોમાં આ તેલને રાંધવાની આ પરંપરાગત રીત પેઢીઓથી ચાલી આવે છે, જે તેને અન્ય તેલ કરતા અલગ અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ બનાવે છે.

મહુડાના તેલ (Mahuwa Oil) ના ઔષધીય ગુણો:

ટાંકલીપાડા ગામના હીરૂભાઈ ઠાકરે(ઉ.વ 65) તેઓ જણાવે છે કે, મહુડાના બીજમાંથી નીકળતું આ તેલ સંપૂર્ણપણે પ્રાકૃતિક છે અને સ્વાસ્થ્ય માટે ઘણું જ ગુણકારી છે. તેનો ઉપયોગ માત્ર રસોઈમાં જ નહીં, પરંતુ ઉત્તમ ઔષધ તરીકે પણ થાય છે; ખાસ કરીને ચામડી માટે તે વરદાનરૂપ છે. શિયાળાની ઋતુમાં ફાટેલી ત્વચા પર આ તેલ લગાવવાથી કુદરતી નરમાશ મળે છે અને શરીર પર તેની માલિશ કરવાથી સ્નાયુઓને શક્તિ મળે છે.

મહુડાના બીજ (ડોળી) માંથી નીકળતું તેલ માત્ર રસોઈ માટે જ નહીં, પણ અનેક શારીરિક તકલીફોના ઈલાજમાં પણ વપરાય છે. તેમાં રહેલા સેપોનિન, સ્ટેરોઇડ્સ અને ફ્લેવોનોઇડ્સ તેને શક્તિશાળી ઔષધ બનાવે છે. સાંધાના દુખાવા અને સંધિવા મહુડાના તેલનો સૌથી પ્રચલિત ઉપયોગ સાંધાના દુખાવા મટાડવા માટે થાય છે. તેલને સહેજ ગરમ કરીને સાંધા પર માલિશ કરવાથી સોજો ઉતરે છે અને દુખાવામાં રાહત મળે છે. તેલના બળતરા-વિરોધી ગુણો સંધિવા અને ગઠિયામાં ખૂબ અસરકારક છે.

ત્વચાના રોગોમાં રામબાણ: મહુડાનું તેલ ત્વચા માટે કુદરતી રક્ષક છે: ચામડીના ચેપ: ખંજવાળ, ખરજવું અને અન્ય ચામડીના રોગોમાં તેલ લગાવવાથી રાહત મળે છે. ફાટેલી ત્વચા: શિયાળામાં હોઠ કે એડી ફાટી ગઈ હોય ત્યારે આ તેલ લગાવવાથી ત્વચા નરમ બને છે. તેલની જાડી તાસીર તેને ઉત્તમ 'મોઇશ્ચરાઇઝર' બનાવે છે.

પાચનતંત્ર અને હરસ-મસાની સારવાર: મહુડાના તેલનો ઉપયોગ પાચન સંબંધિત સમસ્યાઓમાં પણ થાય છે: કબજિયાત: તે કુદરતી રેચક તરીકે કામ કરે છે, જે વર્ષો જૂની કબજિયાતમાં રાહત આપે છે. હરસ-મસાની તકલીફમાં પણ સ્થાનિક રીતે તેલનો પ્રયોગ કરવાથી બળતરા અને પીડા ઓછી થાય છે.

માથાનો દુખાવો અને થાક: આ તેલની માથામાં માલિશ કરવાથી માથાનો દુખાવો અને માનસિક તણાવમાં રાહત મળે છે. શારીરિક થાક લાગ્યો હોય ત્યારે આ તેલથી માલિશ કરવાથી સ્નાયુઓને આરામ મળે છે.

શક્તિવર્ધક અને સ્તનપાન કરાવતી માતાઓ માટે (Galactagogue) આ તેલનો ઉપયોગ 'ગેલેક્ટાગોગ' તરીકે થાય છે, જેનો અર્થ છે કે તે ધાવણ વધારવામાં મદદરૂપ થાય છે. આ આદિવાસી વિસ્તારોમાં પ્રચલિત પરંપરાગત ઉપચાર છે (varma, navneet & yadav, vikas,:2022).

7. પરિણામો અને ચર્ચા (Results and Discussion)

પ્રસ્તુત સંશોધન અભ્યાસમાં પ્રાથમિક ક્ષેત્રકાર્ય (Field Work) અને ગૌણ સાહિત્યના વિશ્લેષણના આધારે નીચે મુજબના મહત્વપૂર્ણ પરિણામો તારવવામાં આવ્યા છે, જે દર્શાવે છે કે આદિવાસીઓનો પરંપરાગત આહાર માત્ર ખોરાક નથી, પરંતુ એક સંપૂર્ણ ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે:

૧. પરંપરાગત આહારની ઉચ્ચ પોષણક્ષમતા અને ઔષધીય ગુણો:

અભ્યાસના પરિણામો સ્પષ્ટ કરે છે કે ડાંગના આદિવાસીઓ દ્વારા લેવાતો ખોરાક (નાગલી, કુઇત, અડદ, આળુ અને રવા કંદ) આધુનિક 'સુપરફૂડ' કરતા પણ વધુ પોષક છે. નાગલીમાં રહેલું કેલ્શિયમ, કુઇતનો પથરી અને ડાયાબિટીસ નાશક ગુણ, અડદ અને મહુડાના તેલના સાંધાના દુખાવા મટાડવાના તથા સ્ત્રીઓમાં ધાવણ (દૂધ) વધારવાના ગુણો એ બાબતની પુષ્ટિ કરે છે કે આદિવાસી ભોજનમાં આયુર્વેદિક વિજ્ઞાન સહજ રીતે વણાયેલું છે. આ આહાર જ ડાંગી લોકોના સખત શારીરિક શ્રમ અને દીર્ઘાયુષ્યનું મુખ્ય કારણ છે.

૨. આધુનિકતાની નકારાત્મક અસર અને રોગોનું પ્રમાણ: ક્ષે

ત્ર મુલાકાત દરમિયાન જાણવા મળ્યું કે વિકાસની દોડમાં અને બજારુ (પ્રોસેસ્ડ) ખોરાકના આકર્ષણને કારણે નવી પેઢી પરંપરાગત આહારથી વિમુખ થઈ હતી. ચોખા, ઘઉં અને રિફાઇન્ડ તેલના વધતા વપરાશને કારણે આદિવાસી સમુદાયમાં પણ ડાયાબિટીસ, બ્લડ પ્રેશર અને સાંધાના દુખાવા (Arthritis) જેવી આધુનિક જીવનશૈલીની બીમારીઓએ પ્રવેશ કર્યો છે. આ બાબત દર્શાવે છે કે ખોરાકની પદ્ધતિ બદલાતા સ્વાસ્થ્ય પર સીધી નકારાત્મક અસર પડી છે.

૩. પરંપરા તરફ પુનરાગમન (વલણમાં બદલાવ):

આ અભ્યાસની બીજી ઉપકલ્પના અહીં સાબિત થાય છે. વધતી જતી સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ અને આધુનિક દવાઓના ખર્ચને કારણે, ડાંગના ખેડૂતો અને યુવા પેઢીમાં હવે જાગૃતિ આવી રહી છે. લોકો સમજી ગયા છે કે તેમના પૂર્વજોનો રાસાયણિક ખાતર મુક્ત (ઓર્ગેનિક) ખોરાક જ શ્રેષ્ઠ હતો. પરિણામે, નાગલી અને કુઇત જેવા પાકોનું વાવેતર અને રોજિંદા ભોજનમાં તેનો વપરાશ ફરીથી વધવા લાગ્યો છે.

૪. મહિલાઓનું યોગદાન અને પ્રાકૃતિક ખેતીનું મહત્વ:

પરિણામો દર્શાવે છે કે આદિવાસી મહિલાઓ આ ખાદ્ય-સંપદાની જાળવણીમાં મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે. ઘરના વાડામાં આળુ અને રવા કંદ ઉગાડવા, મહુડાની ડોળી વીણી તેલ કઢાવવું અને કોઈપણ મસાલા-તેલ વિના પૌષ્ટિક વાનગીઓ (જેમ કે દાળ-ભાજી, નાગલીનો રોટલો, કાંજી) બનાવવી એ તેમની આગવી આવડત છે. રસાયણ મુક્ત ખેતીના કારણે જ આ પાકોના મૂળ ઔષધીય ગુણો જળવાઈ રહે છે.

૪. નિષ્કર્ષ (Conclusion)

"વિકાસની દોડમાં વિસરાતું વિજ્ઞાન" એ માત્ર એક શીર્ષક નથી, પરંતુ ડાંગના આદિવાસી સમાજની વાસ્તવિકતા છે. પ્રસ્તુત સમાજશાસ્ત્રીય અભ્યાસના અંતે નિષ્કર્ષ તારવી શકાય છે કે, ડાંગના આદિવાસી સમુદાયની પરંપરાગત ખાદ્ય-સંપદા (નાગલી, કુઇત, અડદ, કંદમૂળ અને મહુડાનું તેલ) એ અજ્ઞાનતા કે ગરીબીમાંથી જન્મેલી મજબૂરી નથી, પરંતુ સદીઓના અનુભવમાંથી વિકસેલું એક સચોટ 'પોષણ અને આરોગ્ય વિજ્ઞાન' છે.

આ સંશોધનની બંને ઉપકલ્પનાઓ સાર્થક સાબિત થાય છે: પ્રથમ, આ પરંપરાગત ઓર્ગેનિક ખોરાક આધુનિક રોગો સામે રક્ષણ આપવા અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં સંપૂર્ણ સક્ષમ છે. અને બીજું, બજારુ ખોરાકની નકારાત્મક અસરો ભોગવ્યા બાદ સમાજ ફરીથી પોતાના ઔષધીય અને પ્રાકૃતિક આહાર તરફ વળી રહ્યો છે.

આધુનિક સમાજે આદિવાસીઓના આ પરંપરાગત જ્ઞાનને પછાત ગણવાને બદલે તેને સ્વીકારીને અપનાવવાની જરૂર છે. વર્તમાન સમયમાં જ્યારે આખું વિશ્વ ઓર્ગેનિક અને ગ્લુટેન-ફ્રી ડાયેટ પાછળ દોડી રહ્યું છે, ત્યારે ડાંગના આદિવાસીઓ પાસે આ જ્ઞાન સહજ રીતે ઉપલબ્ધ છે. ભવિષ્યમાં સરકાર અને સામાજિક સંસ્થાઓ દ્વારા આ સ્થાનિક પાકોને યોગ્ય બજાર અને આર્થિક પ્રોત્સાહન પૂરું પાડવામાં આવે તે અત્યંત જરૂરી છે, જેથી આદિવાસીઓની આ અમૂલ્ય 'ખાદ્ય-સંપદા' નામશેષ થતાં બચી શકે અને સમગ્ર માનવજાતના સ્વાસ્થ્ય માટે ઉપયોગી સાબિત થઈ શકે.

સંદર્ભ સૂચિ (References)

1. ICMR. (2017). *Nutritive Value of Indian Foods*. National Institute of Nutrition.
2. ETV Bharat. (2020). ડાંગની પારંપરિક સંસ્કૃતિ અને કોરોના મુક્તિ. [Web source].
3. Nai Dunia. (2021). *औषधीय गुणों से भरपूर है डांग कांदा.* [Web source].
4. Primary Survey. (2025–2026). સ્થાનિક આદિવાસી સમુદાયો સાથેની પ્રત્યક્ષ મુલાકાત.

5. દિવ્ય ભાસ્કર. (2021). ધાન્ય એક ફાયદા અનેક: શરીરને ભરપૂર પોષકતત્વો આપતું ધાન્ય એટલે નાગલી. ઉપલબ્ધ: https://bit.ly/DB-Nagli-Health
6. Binu, S. (2026, February 13). *Horse Gram: Nutrition, Health Benefits, Uses for Skin and Hair, Recipes and Side Effects*. Netmeds Health Library. https://bit.ly/Netmeds-HorseGram
7. Binu, S. (2026, February 2). *Ragi/Finger Millet: Health Benefits, Nutrition, Uses for Skin and Hair, Recipes and Side Effects*. Netmeds Health Library. https://www.netmeds.com/c/health-library/post/ragi-nutrition-health-benefits-uses-for-skin-and-hair-side-effects
8. Nai Dunia News Network. (2021, October 25). *औषधीय गुणों से भरपूर है बस्तर क्षेत्र का डांग कांदा.* नई दुनिया. https://www.naidunia.com/chhattisgarh/kanker-dang-kanda-of-bastar-region-is-full-of-medicinal-properties-7111219
9. વર્મા, અમનભાઈ. (2021, February 15). આરોગ્યને દુરસ્ત રાખે છે અડદની દાળ. *Krishi Jagran (Gujarati)*. https://gujarati.krishijagran.com/health-lifestyle/adad-dal-are-good-for-health-which-has-many-benefits-when-consumed/
10. ભાવમિશ્ર, મહર્ષિ. (2020). *भावप्रकाश निघंटु.*
11. આયુર્વેદિક ભારત. (2025, June 26). ટેરો રૂટ (અરબી): આયુર્વેદિક ઉપયોગો, વાનગીઓ અને આડઅસરો. https://www.ayurvedicindia.info/taro-root-arbi-ayurvedic-uses-recipes-side-effects/
12. દૈનિક ભાસ્કર. (n.d.). સાતપુડાના જંગલોમાં કંદની ઉપજ અને આદિવાસીઓની જીવનશૈલી. ઉપલબ્ધ:https://www.bhaskar.com/local/mp/hoshangabad/news/the-roast-yam-of-the-tribals-in-winter-yam-yield-in-satpura-forest-of-kesla-block-128034894.html
13. ગુજરાત સમાચાર. (2024, September 10). એર પોટેટો વિશે માહિતી. https://www.gujaratsamachar.com/news/national/what-are-these-air-potatoes-these-potatoes-are-not-grown-in-the-ground-but-in-the-air-14481786240.html
14. Varma, N., & Yadav, V. (2022). *Madhuca longifolia (Mahua) and its benefits: A review*. https://ijmpr.in/article/madhuca-longifolia-mahua-and-its-benefits-a-review-335/
15. Census of India. (2011). *District Census Handbook: Dang (Village and Town Directory)*. Directorate of Census Operations, Gujarat.