Indian Journal of Social Sciences and Literature Studies
Vol. 11, Issue 2, October 2025
ISSN 2349-5634 (Print) ISSN 2455-0973 (online)

જંગલ અને આદિવાસીઓ

ડૉ.મધુભાઈ એન.ગાયકવાડ,
મુકેશભાઈ પ્રભુભાઈ ઠાકરે,
સમાજશાસ્ત્ર વિભાગ,
વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનીવર્સીટી
સુરત

સારાંશ:

આ સંશોધન પેપર જંગલ અને આદિવાસી વચ્ચેના પરસ્પર સંબંધનું વિશ્લેષણ કરે છે, જેમાં મુખ્યત્વે ખોરાક, ઔષધિ અને ધાર્મિક વિધિઓ સાથેના તેમના સંબંધને કેન્દ્રસ્થાને રાખવામાં આવ્યો છે. આદિવાસીઓ તેમના દૈનિક જીવન માટે જંગલમાંથી અનેક પ્રકારના કુદરતી સંશાધનો પ્રાપ્ત કરે છે, જે તેમનાં જીવન નિર્વાહ તેમજ સંસ્કૃતિ માટે અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે. આદિવાસી આજે પણ દૈનિક જીવન જરૂરીયાતો જેવી કે, લાકડું, મધ, મીણ, ફળો અને વનસ્પતિ અને અન્ય વન ઉત્પાદનો જંગલમાંથી મેળવે છે. પ્રસ્તુત પેપર ગુજરાતના ડાંગ જિલ્લાને કેન્દ્રમાં રાખી તૈયાર કરવામાં આવેલ છે, આ પેપર ઉપલબ્ધ સાહિત્ય અને ડાંગ જિલ્લાના વડીલ વૃધ્ધ આદિવાસીઓ પાસેથી માહિતી એકત્રિત કરી તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. ઉપરાંત આ અભ્યાસ નિરીક્ષણ અને મુલાકાત પદ્ધતિ અને ક્ષેત્રકાર્ય પર આધારિત છે. આ પેપરનો ઉદ્દેશ્ય એ છે કે આદિવાસીઓના જીવનમાં જંગલ કઈ રીતે અનિવાર્ય અને અભિન્ન અંગ છે, તથા ઐતિહાસિક, આધ્યાત્મિક રીતે આદિવાસીઓના આર્થિક, સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક જીવન સાથે જંગલ કઈ રીતે જોડાયેલ છે, એ અંગેની માહિતી પ્રસ્તુત લેખમાં આપવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવેલ છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: આદિવાસી, જંગલ, મહુડો, ભોકર, જામુન, ટેમ્બરૂન

આદિવાસીઓનો આદિકાળથી જ જંગલ સાથે ગાઢ સંબંધ રહ્યો છે. જંગલને તેઓ પોતાની સંસ્કૃતિ,પરંપરા અને આત્મસન્માનની સંપત્તિ તરીકે માને છે. પરંપરાગત રીતે આદિવાસીઓ જંગલની વચ્ચે રહીને પોતાનું જીવન જીવે છે. તેના સ્રોતોનું જતન કરી પરંપરાને જાળવી રાખી છે. જીવન નિર્વાહ માટેની જરૂરિયાતો તેઓ જંગલમાંથી મેળવે છે. તેઓ ફળ, ફૂલ, શાક-ભાજી, કંદમૂળ વગેરેને ખોરાક તરીકે ઉપયોગમાં લે છે. બીમારીઓના સમયમાં વૃક્ષોના પાન, છાલ, ફળો તથા અન્ય ઔષધિય વનસ્પતિઓમાંથી ઘરેલું ઉપચાર તૈયાર કરે છે. ઘર બનાવવા માટે લાકડું, વેલા, વૃક્ષોની ડાળીઓ, સાલ અને ઘરના છત માટે ખાખરા તથા સાગના પાનનો ઉપયોગ કરે છે.

આદિવાસીઓ પ્રકૃતિ સાથે જીવન જીવે છે. પ્રકૃતિ તેમના માટે માત્ર જીવન આધાર નહિ, પરંતુ ધર્મ અને સંસ્કૃતિનું અભિન્ન અંગ છે. તેઓ પ્રકૃતિને ઈશ્વરરૂપ માની તેની આરાધના કરે છે. આદિવાસીઓ સૂર્ય, ચંદ્ર, નાગ, વાઘ વગેરેને દેવીતત્વો માની પૂજે છે. તેઓ ધરતી, નદીઓ,પર્વતો અને વૃક્ષોની પણ પૂજા કરે છે. આ પૂજા માત્ર તેઓની ધાર્મિક ક્રિયાવિધિ નહિ પરંતુ કુદરત સાથેના સહઅસ્તિત્વનું પ્રતિબિંબ છે. આદિવાસીઓની સંસ્કૃતિ અન્ય સમુદાયો કરતાં અલગ અને વિશિષ્ટ છે. તેમની પોતાની અલાયદી બોલી-ભાષા અને જીવનશૈલી છે, જેમાં ખાનપાન, પહેરવેશ અને રહેણી-કેહણીનો સમાવેશ થાય છે, તેમનાં રીતિ-રિવાજો, ધાર્મિક વિધિ-વિધાનો, પ્રથાઓ અને માન્યતાઓ તેમની સામૂહિક ઓળખ અને એકતાનું પ્રતિક છે.

2011 ની વસ્તી ગણતરી મુજબ, ભારતમાં આદિવાસીઓની કુલ વસ્તી 10.43 કરોડ છે, જે દેશની કુલ વસ્તીના 8.6% જેટલો હિસ્સો ધરાવે છે 2011 ની વસ્તી ગણતરી મુજબ, ગુજરાતમાં આદિવાસી વસ્તી 89.17 લાખ છે, જે રાજ્યની કુલ વસ્તીના 14.75% છે. તેમાંથી 89.96% ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં અને 10.04% શહેરી વિસ્તારોમાં રહે છે. ગુજરાત રાજ્યની દક્ષિણે આવેલ ડાંગ જિલ્લો ત્રણ તાલુકાનો બનેલો છે. જે 1764 ચો.કિ નો વિસ્તાર ધરાવતો, નાનકડો જીલ્લો સયાદ્રી પર્વતમાળાની ઉત્તર છેડે પશ્ચિમ ઢોળાવ પર આવેલ છે. 2011 સેન્સસ પ્રમાણે ડાંગ જિલ્લાની કુલ વસ્તી 2,28,291 છે, જેમાં આદિવાસી વસ્તી 2,16,073 છે. ટકાવારીની દ્રષ્ટિએ જોઈએ તો જિલ્લામાં આદિવાસી વસ્તીનું પ્રમાણ 94.62% છે. (સેન્સસ:2011)

ભારતના વન સ્થિતિના રિપોર્ટ 2019 મુજબ દેશનો કુલ વન વિસ્તાર 7,12,249 ચોરસ કિ.મી. છે, જે દેશના કુલ ભૌગોલિક ક્ષેત્રફળના 21.69% છે. (ઈન્ડિયા સ્ટેટ ઓફ ફોરેસ્ટ રિપોર્ટ: 2019). "ગુજરાત રાજ્યનો કુલ વન વિસ્તાર 14,757 ચોરસ કિમી છે, આ કુલ વન વિસ્તારમાંથી 378 ચોરસ કિમી ખૂબ ગાઢ જંગલો, 5200 ચો.કિ.મી મધ્યમ ગાઢ જંગલો અને 9179 ચોરસ કિમી ખુલ્લા જંગલો છે. રાજ્યમાં 2194 ચો.કિ.મી ઝાડી-ઝાંખરાવાળા જંગલો છે. ટકાવારીની દ્રષ્ટિએ રાજ્યના કુલ વન વિસ્તારના 11.61% ખુલ્લા જંગલો હેઠળ આવે છે જ્યારે 2.66% ગાઢ જંગલો છે". (ઇન્ડિયા સ્ટેટ ફોરેસ્ટ રીપોર્ટ: 2017)

ગુજરાત ફોરેસ્ટ સ્ટેટિસ્ટિક્સ રિપોર્ટ 2023-24 મુજબ ડાંગ જિલ્લાના જંગલ વિસ્તારમાં છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોમાં સતત ઘટાડો નોંધાયો છે. વર્ષ 2017માં જંગલ વિસ્તાર 1368.00 ચો.કિ.મી. હતો, જે વર્ષ 2019માં ઘટીને 1362.62 ચો.કિ.મી. અને વર્ષ 2021માં વધુ ઘટીને 1354.08 ચો.કિ.મી થયો હતો. વર્ષ 2023-24ના તાજેતરના આંકડા મુજબ, જિલ્લાનો કુલ જંગલ વિસ્તાર 1034.68 ચો.કિ.મી નોંધાયો છે.

વનઅધિકાર અધિનિયમ- 2006 અને આદિવાસીઓ

વન અધિકાર અધિનિયમ લોકસભા અને રાજ્યસભામાં 18મી ડિસેમ્બરે પસાર થયો. 29 ડિસેમ્બેર રાષ્ટ્રપતિએ તેને મંજૂરી આપી, પહેલી જાન્યુઆરી 2008 ના રોજ આ કાયદો અમલમાં આવ્યો. આ કાયદો આદિવાસીઓને જંગલ, જમીન અને તેની ઉપર અધિકાર આપતો કાયદો છે “અનુસૂચિત જનજાતિઓ માટે આ કાયદો વનઅધિકાર અધિનિયમ 2006” તરીકે ઓળખાય છે. આ કાયદો તમામ પ્રકારના રક્ષિત,અનામત,અભ્યારણ કે સેક્શન ચાર હેઠળ જાહેર કરેલી જંગલ, જમીન ઉપર હક્ક આપે છે. એટલે પર્યાવરણની સુરક્ષા સાચવીને,વિવિધ જીવોની સંભાળ રાખી જંગલનું સંરક્ષણ કરવાની જવાબદારી અને પોતાની જીવન જરૂરિયાત માટે જંગલ સંસાધનના ઉપયોગ કરવાનો આદિવાસીઓને અધિકાર આપે છે. કાયદાના પ્રસ્તાવનામાં લખ્યું છે કે આદિવાસીઓના હક્કોને માન્યતા આપવા અને તેમને એ હકો સુપરત કરવા માટેનો આ કાયદો છે, એટલે કે આ હક્ક આદિવાસીઓને સરકાર કે બહારથી કોઈ આપતા નથી, તે કોઈની મહેરબાની નથી પરંતુ પહેલેથી જે હક્કો હતા, તેને સરકાર વિધિપૂર્વક માન્ય રાખીને આદિવાસીઓને સુપરત કરે છે.

જંગલ અને આદિવાસી: પરસ્પર સંબંધ:

જંગલ એ આદિવાસી માટે જીવનનિર્વાહનો મહત્વનો આધાર છે. જંગલમાંથી ગૌણ વનપેદાશો એકત્રિત કરવું. મકાનો બાંધવા માટે લાકડાં અને વાંસનો ઉપયોગ કરવું, ઉપરાંત, રસોઈ બનાવવા માટે તેઓ બળતણ તરીકે લાકડાંનો ઉપયોગ કરે છે. જંગલમાંથી મળતું ઘાસ પશુઓ માટે ઘાસચારા તરીકે ઉપયોગ કરે છે. તેઓ 'પતરાળાં' (ભોજન માટે પાંદડાની પ્લેટ) બનાવવા જંગલમાંથી પાંદડાં એકત્રિત કરે છે. આમ, આદિવાસીઓ બળતણ, ઘાસચારો અને અન્ય દૈનિક જરૂરિયાતો માટે જંગલો પર નિર્ભર રહે છે.

જંગલની ગૌણ વનપેદાશ: જંગલમાં મળી રહેતા ઝાડો/વૃક્ષો કે છોડનો ઉપયોગ આદિવાસીઓ કઈ રીતે કરે છે તેની માહિતી અહી આપવામાં આવેલ છે.

મહુડો (Butter Tree): મહુડાના વૃક્ષનું બોટનિકલ નામ ‘Madhuca longifolia’ છે. આ વૃક્ષ આદિવાસીઓ માટે 'કલ્પવૃક્ષ' સમાન છે. મહુડાના વૃક્ષ પર માર્ચ-એપ્રિલ મહિનામાં ફૂલ આવે છે, જે કદમાં નાના અને રસદાર હોય છે. આદિવાસીઓ આ ફૂલો વીણીને તડકામાં સૂકવે છે. સારી રીતે સુકાઈ ગયા પછી, તેઓ સૂકા ફૂલોનું વેચાણ કરીને આર્થિક ઉપાર્જન કરે છે, તેમના કુટુંબ

માટે આર્થિક આધાર બને છે. કેટલાક આદિવાસીઓ આ ફૂલોમાંથી દારૂ પણ બનાવે છે. આ દારૂનો ઉપયોગ ધાર્મિક કાર્યો અને તહેવારોમાં વિશેષરૂપે થાય છે, ફૂલ વીણવાનો સમય પૂરો થતાં, મે-જૂન મહિનામાં મહુડાના વૃક્ષ પર ફળ આવે છે, જેને **'ડોળી'** કહેવામાં આવે છે. ડોળીઓ ખાસ કરીને રાત્રિના સમયે નીચે પડે છે, જેથી આદિવાસીઓ વહેલી સવારે પાંચથી છ વાગ્યાના સમયમાં તેને વીણવા નીકળી પડે છે. ડોળીને તડકામાં સૂકવવામાં આવે છે. સુકાઈ ગયેલ ડોળી તેમાંથી તેલ કાઢવામાં આવે છે. આ તેલનો ઉપયોગ રસોઈમાં ખાદ્યતેલ તરીકે કરે છે. તેલ કાઢ્યા પછી જે ચૂર્ણ (ઘટ) બને તેને તેઓ 'ડેફ' કહે છે, જેનો ઉપયોગ બળદોને દાણ તરીકે ખવડાવવા માટે થાય છે. આ ઉપરાંત, ડોળીના કચરા (સાલટા)ને ઘરમાં કે ગાયોના કોડમાં સળગાવવાથી મચ્છર અને અન્ય જીવડાં દૂર થાય છે. આ રીતે, ડોળીની દરેક વસ્તુ ઉપયોગમાં લેવાય છે.

મહુડાના ઔષધીય ગુણો જોઈએ તો મહુડાના ફૂલમાંથી બનેલો શુદ્ધ દારૂ ઓછી માત્રામાં લેવાથી તે શરદી, ખાંસી અને તાવ જેવી બીમારીઓ દૂર કરવામાં મદદ કરે છે, તેમજ તે કફને પણ તોડે છે. અમુક ઔષધિ જાણકાર લોકો તેને અન્ય વનસ્પતિઓ સાથે ભેળવીને પણ આપે છે. ડોળીનું તેલ પણ સ્વાસ્થ્ય માટે લાભદાયી હોય છે. વળી, આ તેલ બળદોની ચામડી પર અમુક જીવાત કે જે લોહી ચૂસે છે, તેને દૂર કરવા માટે શરીર પર લગાડવામાં આવે છે, જેનાથી તે જીવડાં પડી જાય છે.

મહુડાના ઝાડના પાંદડા અને લાકડું પણ ઘરવપરાશના સાધન અને ખેતીના કામ માટે ઉપયોગી છે.

ઝારખંડ રાજ્યમાં રાંચી જિલ્લાના નામકુમ તાલુકામાં આવેલું લાલખટંગા પંચાયતની આદિવાસી મહિલાઓ દ્વારા જૂથમાં મહુડાના પેદાશમાંથી અલગ અલગ વસ્તુઓ બનાવીને આત્મનિર્ભર બની રહી છે. આ મહિલાઓ મહુડાના ફળમાંથી અથાણું બનાવી એને વેચીને રોજગારી મેળવે છે, મહુડાના અથાણાંની માંગ ઝારખંડ, બિહાર ઉપરાંત અન્ય રાજ્યોમાં પણ વધી ગઈ છે. તેઓ મહુડાના અથાણાં વેચીને આર્થિક રીતે સશક્ત થઈ રહી છે. તેઓ મહુડામાંથી જેલી પણ બનાવી રહી છે. નામકુમની કેટલીક મહિલાઓએ ચાર મહિનામાં બે લાખથી વધુના અથાણાં બનાવીને વેચી દીધા છે. તેઓ લાલખટંગા સ્થિત જૈવ વિવિધતા ઉદ્યાન પરિસરમાં સ્ટોલ લગાવીને પોતે જ વેચાણ કરી રહી છે. બસો ગ્રામની બોટલમાં પેક કરેલું અથાણું ₹50માં વેચાય છે. અહીં ફરવા આવતા લોકો તેને ખૂબ પસંદ કરી રહ્યા છે. શનિવાર અને રવિવારના દિવસે લગભગ પાંચ હજાર રૂપિયાના અથાણાં વેચાઈ જાય છે. મહિલા સમૂહ આ રકમ પોતાના ફંડમાં રાખે છે અને સમૂહના સભ્યોના સુખ-દુઃખમાં કે જરૂરિયાત મુજબ તે પૈસાનો ખર્ચ કરે છે. ઓડિશા, દિલ્હી, કોલકાતા, કેરળ અને હૈદરાબાદથી આવતા પ્રવાસીઓ આ અથાણાંને ખૂબ પસંદ કરી રહ્યા છે. (દિવ્યભાસ્કર, 19 ઓગસ્ટ. 2019)

મંડલામાં મધ્ય પ્રદેશના મુખ્યમંત્રી શિવરાજ સિંહ ચૌહાણે કહ્યું, "એક નવી આબકારી નીતિ આવી રહી છે. જો કોઈ ભાઈ-બહેન પરંપરાગત રીતે મહુઆમાંથી દારૂ બનાવશે, તો તે ગેરકાયદેસર ગણાશે નહીં. 'હેરિટેજ દારૂ'ના નામથી તે દારૂની દુકાનો પર પણ વેચવામાં આવશે. અમે તેને પણ આદિવાસીઓની આવકનું સાધન બનાવીશું. જો કોઈ પરંપરાગત રીતે બનાવે છે, તો તેને વેચવાનો અધિકાર પણ મળશે અને સરકાર કાયદેસર માનીને આ અધિકાર આપશે." (એબીપી, ન્યુઝ :22 નવેમ્બર 2021) રાજસ્થાનના ઉદેપુર જિલ્લાના વહીવટીતંત્ર દ્વારા મહુડાના વૃક્ષને 'પંચ ગૌરવ યોજના' માં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. આ યોજનાનો હેતુ આદિવાસીઓની આવકમાં વધારો કરવાનો છે. હવે, ઉદયપુર જિલ્લામાં પણ મહુડાના ઉત્પાદનોનું મૂલ્યવર્ધન કરવામાં આવશે, જેમાં મહુડાના ફૂલોમાંથી લાડુ, કેન્ડી, મહુડાની ચા, અને એનર્જી બાર બનાવવામાં આવશે, જેનાથી સ્થાનિક આદિવાસી સમુદાયની આવકમાં વધારો થશે. (દિવ્યભાસ્કર: 9 ડિસેમ્બર 2025)

ટેમ્બરૂન(Tendu Tree): આ ઝાડ 20 થી 25 મીટર જેટલું ઊચું હોય છે, તેનું આખું થડ કાંડું અને સફેદ હોય છે, તેના પાન લંબાઈમાં એક ફૂટ જેટલા હોય છે, આ ઝાડના ફળ એપ્રિલ-મે મહિનામાં પાકે છે. તેના ફળ આકારમાં ગોળ હોય છે અને સ્વાદમાં મીઠાં લાગે છે. આદિવાસીઓ આ ફળનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરે છે. આ વૃક્ષના પાંદડા સાગના પાન કરતાં કદમાં નાના હોય છે. એપ્રિલ-મે મહિનામાં આદિવાસીઓ આ પાંદડા એકત્ર કરી, સ્થાનિક વેપારીઓને વેચાણ કરી રોજગારી મેળવે છે. આ પ્રવૃત્તિથી તેમને પોતાના પરિવાર માટે આર્થિક આધાર મળે છે, તેમજ સ્થાનિક સ્તરે રોજગારીનું સર્જન થાય છે. દાહોદ જિલ્લામાં લોકડાઉનના વર્ષ 2020-21 માં ત્યાંના 5757 આદિવાસીઓએ ટીમરૂના પાન એકત્ર કરીને તેના પૂડા બનાવી વન વિકાસ નિગમના માધ્યમથી વેપારીઓ વેચીને 1.37 કરોડની રોજગારી મેળવી હતી. વેપારીઓ દ્વારા ટીમરૂનના પાનનો જથ્થો મહારાષ્ટ્ર, તમીલનાડુ, હૈદરાબાદમાં મોકલવામાં આવે છે, ટીમરૂનના પાનનો ઉપયોગ બીડી બનાવવા માટે થાય છે. ટેમ્બરૂન વૃક્ષનું ઔષધીય મહત્વ પણ છે; તેના ફળનો ઉપયોગ ઉનાળાની તીવ્ર ગરમીથી થતી આડઅસરો દૂર કરવા માટે થાય છે, જ્યારે કાચા ફળ પેટ ફૂલવું અને પેટ ખરાબ થવું જેવી સમસ્યાઓમાં રાહત આપે છે, તેમજ પાચનની સમસ્યા માટે આ ફળનું અર્ક (extract) પણ ઉપયોગી બને છે.(ભાવના અને વિશાખા સિંધ: જાન્યુ.2025).

ઉંબર (*Ficus racemosa*): ગુજરાતીમાં આ ઝાડને ઉંબરો કહેવાય છે, તેને નાના પાન આવે છે, આ ઝાડના ફળ શિયાળા અને ઉનાળા દરમિયાન અવારનવાર પાકે છે. તેના ફળ દેખાવમાં વડના ટેટા જેવા જ હોય છે, પરંતુ કદમાં તેનાથી **મોટા** હોય છે. આ ફળ કાચા હોય ત્યારે લીલા રંગના અને પાકે ત્યારે લાલ રંગના બની જાય છે. આદિવાસીઓ એના ફાળો ખોરાકમાં ઉપયોગ કરે છે, તેમજ પશુઓ માટે પણ ખોરાક તરીકે ઉપયોગી છે. તેના પાંદડા બકરા માટે ખોરાક તરીકે ઉત્તમ ગણાય છે.આદિવાસીઓ લગ્ન જેવા શુભ પ્રસંગમાં અને મરણ વિધિ જેવી ધાર્મિક કાર્યમાં પણ આ વૃક્ષ ઉપયોગ કરે છે.

ઔષધિય રીતે પણ ઉંબરો ઉપયોગી છે જેમા કફપિત્ત,અતિસાર તથા યોનિ રોગને નષ્ટ કરનાર છે. પાન, છાલ, દૂધ અને ફળમાંથી કેન્સર, ડાયાબિટીસ, એચઆઈવી અને ડાયેરિયાની દવાઓ બને છે.

પાયર/પાયરો (Ficus talbotii): પાયરના ઝાડનું થડ લીલાશ પડતા રંગનું હોય છે. જ્યારે આ વૃક્ષ પર નવા પાન ફૂટે છે, ત્યારે તેનો રંગ ઘેરો ગુલાબી લાલ હોય છે, પાન જૂના (પરિપક્વ) થતાં તે લીલા રંગના થઈ જાય છે. તેના ફળ શિયાળામાં પાકે છે. આ ફળ કદમાં નાના અને ગોળ હોય છે. ફળ પાકે ત્યારે તે લાલ કે જાંબલી રંગના બને છે. આદિવાસીઓ આ વૃક્ષના ફળને ખોરાક તરીકે ખાવામાં ઉપયોગ કરે છે. તેમજ એના ફળ પક્ષીઓ માટે પણ ખોરાક તરીકે ઉપયોગી બને છે. ખાસ કરીને સાંધાના દુખાવા, સોજો અને સંધિવાને નિયંત્રિત કરવા માટે દાંડીની છાલનો પીડનાશક તરીકે ઉપયોગ થાય છે. તેમજ અપચો, પેટનું ફૂલવું, ઝાડા અને પેટના અલ્સર જેવી જઠરાંત્રિય સમસ્યાઓને શાંત કરવા માટે છાલના ઉકાળા કરી પીવામાં આવે છે.

કરદા (Carissa carandas): આ વ્રુક્ષને ગુજરતીમાં કરમંદા કહેવાય છે, સામાન્ય રીતે બે થી દસ મીટર સુધીના ઊંચા હોય છે. એના ડાળખીઓને તિક્ષણ કાંટા હોય છે, એના પાન પણ નાના હોય છે, ફૂલો સફેદ રંગના હોય છે, કરમદાના ફળ એક સાથે પાંચથી દસ ઝૂમખામાં હોય છે, આ ફળમાં ઘણી બી હોય છે, આ ફળ કાચા હોય ત્યારે લીલા અને સ્વાદમાં **ખાટા** હોય છે, જે અથાણાં માટે શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. પાકે ત્યારે તે કાળા અને મીઠા બની જાય છે. આદિવાસીઓ પાકા ફળનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરે છે. આ ફળ પક્ષીઓ માટે પણ ખોરાકનો સારો સ્ત્રોત છે. આ ઉપરાંત, તેની કાંટાળી ડાળીઓનો ઉપયોગ ખેતરની ફરતે 'વાડ' બનાવવા માટે થાય છે. ઔષધિ તરીકે તેના ગુણ જોઈએ તો તેનાં ફળ પિત્તરોગ,એનિમિયાના ઉપચાર માટે ઉપયોગી છે, તેમજ આ ફળનો ઉપયોગ સ્ત્રી કામુકતા સુધારવા માટે તેમજ આંતરડાના માર્ગમાંથી કૃમિ દૂર કરવા માટે પણ થાય છે, તેના પાનનો ઉકાળો તાવ,ઝાડા અને કાનના દુખાવો માટે વપરાય છે, તેના મૂળ પેટને મટાડનાર, કીડા મારનાર, ખંજવાળ માટે ઉપયોગ અને જંતુ ભગાડનાર તરીકે કામ કરે છે. છત્તીસગઢના ઉપચારકો વિવિધ પ્રકારના કેન્સરની સારવારમાં કરમંદાના ઉપયોગની નિપુણતા ધરાવે છે. તેઓ કેન્સરગ્રસ્ત ઘા ને મશાજ કરવા અને કિડાઓને મારવા માટે તેના વિવિધ છોડના ભાગોનો ઉપયોગ કરે છે. તેના મૂળ,ફળ,કાંટા, ફૂલો, અને પાંદળા સમાન માત્રામાં ભેળવીને પાણીયુક્ત પેસ્ટ બનાવી તેઓ ઉકાળો તૈયાર કરી કેન્સરગ્રસ્ત ઘા પર લગાડવામાં આવે છે. (રાજ, મહેશ્વરી અને શર્મા, અંજુ: નવેમ્બર 2012)

ભોકર(**Glue Berry**): આ ઝાડના ફળ ગુંદા તરીકે ઓળખાય છે, આ ઝાડને ફળ આવવાના શરૂ થાય છે ત્યારે તે એકદમ ઝીણાં અને કુમળા હોય છે, તેની શાક બનાવીને ખવાય છે, કુમળા પાનનો ઉપયોગ ભાજી તરીકે કરતાં હોય છે. ખાસ કરીને ઉનાળામાં આ વૃક્ષના કુમળા ફળ અને પાનની ભાજી બનાવી ખાવામાં ઉપયોગ થાય છે. આદિવાસીઓ ભોકર વૃક્ષના કુમળા ફળ અને

પાન શાકમાં ઉપયોગ કરે છે. તેના ફળ પણ ઔષધિ તરીકે ઉપયોગમાં લેવાય છે. પેસાબની નળીઓના રોગો, અપચા, તાવ, દાદ, કૃમિનો ઉપદ્રવ,માથાનો દુખાવો રક્ત વિકૃત વગેરેમાં ઉપયોગ થાય છે, તેની ડાળખીની છાલમાં બે ટકા ટેનિસ હોય છે જેનાથી અપચા અને તાવમાં છાલનો ઉકાળો કરી ઉપયોગમાં લેય છે. (ત્રિપાઠી, પ્રકાશ: જુલાઈ: 2020)

જંગલી કેળ(Wild Banana / Rock Banana): જંગલી કેળ મોટાભાગે ડુંગરાળ વિસ્તારો**માં** અને ઊંચી ટોચ (ભેખડો) પર જોવા મળે છે. તેના પાન લીલા કલરના એક બે મીટર લાંબા હોય છે, તેના ફળ બે થી ત્રણ ઇંચના હોય છે,તેના ફળ સામાન્ય કેળા જેવા જ દેખાય છે, પરંતુ કદમાં નાના હોય છે. આદિવાસીઓ જંગલી કેળના ફળને ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરે છે. ઔષધિ તરીકે જંગલી કેળનો ઉપયોગ હૃદય રોગ, મનોચિકિત્સા અને મૂત્ર સંબંધી વિકારોમાં કરવામાં આવે છે. જંગલી કેળામાં ખૂબ જ વધારે માત્રામાં સેરોટોનિન હોર્મોન જોવા મળે છે, જેના સેવનથી ડિપ્રેશન દૂર થાય છે.તેમજ હૃદય અને માનસિક રોગો માટે તે અત્યંત ઉપયોગી છે. તેનું બી ઔષધિ તરીકે પણ ઉપયોગમાં લેવાય છે

જામુન (Java Plum): જામુનના ઝાડ સામાન્ય રીતે દસથી પંદર મીટર જેટલા ઊંચા હોય છે,તેના પાન એકફૂટ કરતાં નાના હોય છે, ચોમાસાની શરૂઆત (જૂન-જુલાઈ) સાથે જ જાંબુ પાકવાની શરૂઆત થાય છે. જાંબુનો સ્વાદ મીઠો અને સહેજ તૂરો હોય છે. જે હાયબ્રીડ જામુન કરતાં સેજ નાના હોય છે,કાચા હોય ત્યારે ફળનો કલર લીલો અને પાકે ત્યારે જામલી કલર બને છે, આદિવાસીઓ પાકેલાં ફળને ખોરાક તરીકે ખાવામાં ઉપયોગ કરે છે. જામુનને લગ્ન જેવા સામાજિક પ્રસંગોમાં શુભ માનવામાં આવે છે, આદિવાસીઓ આ ઝાડની પાંદડાવાળી ડાળખીઓને લગ્નનો મંડપ સજાવે છે. જામુનના ઝાડના ઔષધિ તરીકે ઉપયોગ કરે છે. પેઢાને મજબૂત બનાવવા માટે તેના પત્તાને સુકવીને પાઉડર બનાવી ટૂથપેસ્ટની માફક ઉપયોગ કરવાથી દાંત મજબૂત થવાની સાથે સાથે મોંઢાના ચાંદામાંથી રાહત મળે છે. તેમાં ભરપૂર માત્રામાં ફાઈબર જોવા મળે છે. જે વજન ઓછું કરવામાં ખૂબ જ મદદ કરે છે. તે પાચન તંત્રમાં પણ મદદ કરે છે. (મકવાણા, પ્રવીણ: 2024)

કોસીમ (Ceylon Oak): આ ઝાડ સામાન્ય રીતે પંદર મીટર જેટલું ઊચું હોય છે, તેના પાન એક ફૂટ કરતાં પણ નાના આવે છે, તેનું થડ આસા સફેદ કલરનું હોય છે, કોસીમના ફળ ચોમાસાની શરૂઆતમાં પાકે છે. આ ફળ કદમાં જાંબુ જેવા જ હોય છે, પરંતુ તેનો આકાર લંબગોળ હોય છે. તે કાચા હોય કે પાકા, તેનો રંગ આછો (પીળાશ પડતો લીલો) જ રહે છે. જોકે, ફળ પાકે ત્યારે તેના કદમાં સહેજ વધારો થાય છે. આ ફળ સ્વાદમાં ખાટા હોય છે, આદિવાસીઓ તેના ફળનો ઉપયોગ ખોરાક તરીકે કરે છે. ઔષધિ તરીકે જોઈએ તો આ ઝાડની છાલ રક્તપિત્ત, ચામડીના રોગો, અલ્સર અને મેલેરિયાની સારવાર માટે વપરાય છે. બીજમાંથી તેલ નીકળે છે જે સંધિવા, ઉંદરી અને દાઝવાના ઘા માટે વપરાય છે, જ્યારે ફળો તેમના પાચન અને ઉપચારાત્મક ગુણધર્મો માટે

મૂલ્યવાન છે. માનવ સ્વાસ્થ્ય ઉપરાંત, વૃક્ષ પશુધનને પણ ટેકો આપે છે - તેના પાંદડા, ડાળીઓ અને બીજના ખોળ, પૌષ્ટિક ખોરાક તરીકે ઉપયોગમાં લેવાય છે. (હોતા, અભિષેક: 2025)

આંબો (Wild Mango Tree): આંબાના પાન અને થડ કલમ આંબા જેવા જ હોય છે, પરંતુ તેના ફળમાં ઘણો તફાવત જોવા મળે છે. તેના ફળો કદમાં એકસરખા હોતા નથી, જેમાં અમુક ખૂબ નાના, અમુક મધ્યમ તો અમુક મોટા હોય છે અને તેના સ્વાદ પણ જુદો જુદો હોય છે. દેશી આંબો ઊંચાઈમાં કલમ આંબા કરતા વધુ ઉચો હોય છે અને તેની કેરી સ્વાદમાં ખૂબ જ ખાટી હોય છે. પાકતી વખતે આ કેરીનો રંગ આછો પીળો, પીળો-કેસરી અથવા અમુક જાતનો લાલ થાય છે. જો તે ઝાડ પર જ પાકે તો સ્વાદમાં ખાટી-મીઠી લાગે છે, પરંતુ તેને તોડીને ઘાસમાં પાંચ-છ દિવસ રાખી મૂકવાથી તે એકદમ મીઠી બની જાય છે. આદિવાસીઓ આ ફળનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરવાની સાથે તેને વેચીને આર્થિક ઉપાર્જન પણ કરે છે. આ ઉપરાંત, તેના પાનનો ઉપયોગ લગ્ન કે અન્ય તહેવારોમાં ધાર્મિક કાર્યોમાં થાય છે.

તોરણ (Ziziphus rugosa): તોરણ એ એક પ્રકારની કાંટાળી વેલ છે. જે ખાસ કરીને ડુંગરાળ વિસ્તારોમાં ઊંચી ટોચ પર જોવા મળે છે. તેના ફળ માર્ચ-એપ્રિલ મહિનામાં પાકે છે. આ ફળ કદમાં કરમદા જેટલાં હોય છે. તે કાચા હોય ત્યારે આછા સફેદ હોય છે, પરંતુ પાકે ત્યારે સફેદ-લાલ (ગુલાબી પડતા લાલ) રંગના બની જાય છે. આ ફળ સ્વાદમાં એકદમ મીઠા લાગે છે. આદિવાસીઓ આ ફળને ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરે છે અને સાથે-સાથે તેનું વેચાણ પણ કરે છે. તોરણનું વૃક્ષ ઔષધિ તરીકે ફેફસાના રોગો, તાવ અને ચેપની સારવાર માટે ઉપયોગમાં લેવાય છે. તેની છાલની પેસ્ટ પેટના દુખાવા અને પાચનની સમસ્યાઓમાં રાહત આપે છે, જ્યારે મૂળનો ઉકાળો તાવ અને અલ્સર મટાડવામાં તેમજ શરીરના શુદ્ધિકરણ માટે વપરાય છે. આદિવાસીઓ પાંદડાની પેસ્ટ (ઘણીવાર નાળિયેર તેલ સાથે) ઘાવ પર રૂઝ લાવવા માટે લગાવે છે.

આમળો (Amla / Indian Gooseberry): અમળાને આદિવાસીઓ આવળા તરીકે ઓળખાવે છે, આવળાનું ઝાડ દસ થી પંદર મીટર જેટલું ઊચું હોય છે, તેના પાન ઝીણા હોય છે, તેના ફળ હાઈબ્રિડ આવડા જેવા જ દેખાય છે, પરંતુ તે કદમાં નાના હોય છે. દેશી આવડા શિયાળામાં પાકે છે. આ ફળ કાચા હોય ત્યારે આછા રંગના હોય છે. પાક્યા પછી તેના રંગમાં ખાસ ફેર પડતો નથી, પરંતુ તેના કદમાં સહેજ વધારો થાય છે. તે પાચનશક્તિ વધારે છે. આદિવાસીઓ તેનું અથાણું બનાવે છે, તેમજ ખોરાક તરીકે ખાવામાં પણ ઉપયોગ કરે છે.

સાવર/શિમડો (Silk Cotton Tree): શિમડાનું વૃક્ષ સામાન્ય રીતે દસ થી પંદર મીટર જેટલું ઊચું હોય છે, તેનું થડ કાંટાળું હોય છે. શિયાળામાં આ વૃક્ષ પર લાલ રંગના ફૂલ આવે છે. ફૂલ ખરી પડ્યા પછી તેના પર 'ડોડી' (ફળ) બેસે છે. આદિવાસીઓ આ ડોડીનું શાક બનાવીને ખાય છે, તેમજ તેને શેકીને તેની ચટણી પણ બનાવે છે. આ ઉપરાંત, આદિવાસીઓમાં આ વૃક્ષનું ધાર્મિક મહત્વ પણ છે. આ વૃક્ષ ઉચ્ચ ઔષધીય ગુણો ધરાવે છે. તેના મૂળ અને ફૂલો શક્તિવર્ધક (ઉત્તેજક),

સંકોચક (એસ્ટ્રિંજન્ટ) અને રક્તસ્ત્રાવ અટકાવવા માટે કરવામાં આવે છે. તે કામોત્તેજક તરીકે, હૃદયને મજબૂત કરવા તેમજ ઝાડા, મરડો, ઉલટી, બળતરા અને તાવ જેવી સમસ્યાઓના ઉપચારમાં અસરકારક માનવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત, તે એન્ટી-બેક્ટેરિયલ, એન્ટી-વાયરલ અને એન્ટી-ઓક્સિડન્ટ ગુણો ધરાવે છે, જે શરીરનો દુખાવો ઘટાડવા, લિવરનું રક્ષણ કરવા અને બ્લડ શુગર નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે.(સીએમ મનસ્વી: 2024)

કાકોડ (Grey Downy Balsam**):** કાકડના ઝાડ આઠ થી દસ મીટર ઊચું હોય છે, શિયાળામાં આ વૃક્ષ પર ફળ આવે છે. આ ફળ દેખાવમાં આમળા જેવા જ હોય છે, પરંતુ સ્વાદમાં થોડા તૂરા લાગે છે. તેનો રંગ આછો લીલો હોય છે. આદિવાસીઓ આ ફળનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરે છે; તેઓ તેને મીઠું લગાવીને ખાય છે, તેમજ તેનું સ્વાદિષ્ટ અથાણું બનાવે છે.

સીતાફળ (Custard Apple**):** સીતાફળ પર ચોમાસા**માં** ફળ બેસે છે, પરંતુ તે પાકવાનો સમય શિયાળો છે. આદિવાસીઓ જંગલમાંથી કાચા સીતાફળ લાવીને ચાર-પાંચ દિવસ યોગ્ય જગ્યાએ (જેમ કે ઘાસમાં) મૂકી રાખે છે. પાકી ગયા પછી તેનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરે છે. આ ઉપરાંત, તે ઔષધિય ગુણો પણ ધરાવે છે. અમુક બહેનો તેના બીજ (બી) વાટીને તેનું ચૂર્ણ વાળમાં લગાવે છે, જેનાથી માથાનો ખોડો અને જૂ દૂર થાય છે.

અયેવ (Ayev/Meyna spinosa): આ ઝાડ આઠ થી દસ મીટર ઊચું હોય છે. તેના થડ પર આછા કાંટા હોય છે, પરંતુ તેની ડાળખીઓ પર વધુ અને લાંબા કાંટા હોય છે. આ વૃક્ષ પર મે મહિનામાં ફળ બેસે છે. તેના ફળ કદમાં મોટા હોય છે. કાચા હોય ત્યારે તે લીલા રંગના હોય છે, અને જેઠ મહિનામાં (મે-જૂન) પાકે ત્યારે તે માટી જેવા ભૂખરા રંગના થઈ જાય છે. પાકા ફળ સ્વાદમાં એકદમ મીઠા લાગે છે. મે મહિનાના અંતથી લઈને આખા જૂન મહિના સુધી આ ફળ મળે છે. આદિવાસીઓ ખોરાક તરીકે તેનો ઉપયોગ કરે છે. આ ફળ વેચીને તેઓ આર્થિક ઉપાર્જન પણ મેળવે છે. તેની કાંટાળી ડાળખીઓનો ઉપયોગ ખેતરની વાડ બનાવવા માટે થાય છે.

સેંગળ (અસિત્રો / આપટા) (Bidi Leaf Tree.) સેંગળના વૃક્ષના પાનની વિશેષતા એ છે કે તેમાં બે પાન જોડાયેલા હોય તેવો આકાર જોવા મળે છે. શિયાળામાં આ વૃક્ષની શીંગો (પાપડી) સુકાઈ જાય છે. સુકાઈ ગયા પછી આ શીંગો ખાવામાં ઉપયોગી થાય છે અને સ્વાદમાં એકદમ મીઠી લાગે છે. આ શીંગોનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરે છે. આ ઉપરાંત, વડીલ વૃધ્ધો તેના પાનની બીડી બનાવી તેમાં છૂટી તમાકુ ભરીને પીવે છે. આદિવાસીઓ ધાર્મિક રીતે તેની પૂજા કરે છે.

બોર (Indian Jujube): બોરના વૃક્ષો કદમાં મોટા હોય છે અને તેના ફળ શિયાળામાં પાકે છે. બજારમાં મળતા હાઈબ્રિડ બોર મોટા અને મીઠા હોય છે, જ્યારે દેશી બોર કદમાં નાની લખોટી જેટલા હોય છે અને સ્વાદમાં ખાટા-મીઠા હોય છે. આદિવાસીઓ આ બોરને બાફીને તેમાં મીઠું ભેળવીને સુકવી દે છે. સુકાઈ ગયા પછી તેની ખટાશ ઓછી થઈ જાય છે. બીમારીને કારણે મોઢું

બગડી ગયું હોય (સ્વાદ ન આવતો હોય), ત્યારે આ સુકવેલા બોર ખાવાથી મોઢાનો સ્વાદ સારો થાય છે. તેની કાંટાળી ડાળીઓ ખેતરની વાડ બનાવવા માટે ઉપયોગમાં લેવાય છે.

વાંસ (Bamboo)- વાંસ મુખ્યત્વે બે પ્રકારના જોવા મળે છે: (૧) કાંટાવાળા અને (૨) કાંટા વગરના ('માનવેલ વાંસ'). કાંટાવાળા વાંસનો ઉપયોગ ખેતરની વાડ બનાવવા માટે થાય છે. જ્યારે કાંટા વગરના વાંસ વળવામાં સહેલા હોવાથી તેમાંથી ટોપલા, ટોપલી અને માછલાં પકડવાના વિવિધ સાધનો બનાવવા ઉપયોગમાં લેવાય છે. ચોમાસાની શરૂઆતમાં પહેલા વરસાદ પછી વાંસમાં નવી કૂંપળો ફૂટે છે, જેને સ્થાનિક ભાષામાં 'વાસદી' કહેવાય છે, તેનો ઉપયોગ આદિવાસીઓ શાક બનાવવા માટે કરે છે. આ શાક ખૂબ જ સ્વાદિષ્ટ હોય છે. આદિવાસીઓ તેને આર્થિક ઉપાર્જન માટે કરે છે.

આ તમામ વૃક્ષ અને છોડોના વિવિધ ભાગો (ફળ મળે પાંદડા, લાકડું, ફૂલો) આદિવાસી માટે તે જંગલની ગૌણ પેદાશ તરીકે તેમની રોજી-રોટી, આરોગ્ય, ધાર્મિક માન્યતાઓ અને સાંસ્કૃતિક પરંપરાઓનું મહત્વપૂર્ણ અંગ છે. આદિવાસીઓ સુકાઈ ગયેલા વૃક્ષોના લાકડાઓ બળતણમાં ઉપયોગ કરે છે.

શાકભાજી: જંગલમાંથી આદિવાસીઓ વિવિધ પ્રકારની શાકભાજી પણ મેળવતા હોય છે. જંગલની ભાજીઓ ચોમાસાના દિવસોમાં જંગલમાં ઊગી નીકળે છે. ખાસ કરીને મહિલાઓ આ ભાજી લેવા જંગલમાં જાય છે.કેમકે તેમને વિશેષ જાણકારી હોય છે. આમાંથી કેટલીક ભાજીઓ (શાકભાજી)ની માહિતી નીચે મુજબ આપવામાં આવેલ છે.

માટલાંની ભાજી એક પ્રકારનું નાનું છોડ આવે છે, મુખ્યત્વે ચોમાસા દરમિયાન જંગલોમાં ઊગે છે. ખાસ કરીને જંગલના ભેજવાળા વિસ્તારો અને જ્યાં હંમેશા પાણી ભરાયેલું રહેતું હોય તેવી જગ્યાએ તે વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. આ છોડના બીજ અત્યંત ઝીણા હોય છે. આદિવાસી મહિલાઓ આ ભાજીના કુમળા પાન અને કુમળી ડાળખીઓ તોડી લાવે છે, જેનો ઉપયોગ ઘરે પૌષ્ટિક શાક બનાવવા માટે કરે છે.

તેરાની ભાજી (રાનવડુ) નો છોડ (Terani Bhaji / Wild Tuber Vegetable)- આ ભાજીના કંદ જમીનમાં હોય છે. ચોમાસામાં વરસાદ પડતાં જ તેમાંથી પીલા (અંકુર) ફૂટે છે અને ભાજી મોટી થાય છે. આ ભાજી એક ખાસ ઉજવણી અને ધાર્મિક પરંપરા સાથે જોડાયેલી છે. આદિવાસી સંસ્કૃતિમાં તેની પૂજા કર્યા પછી જ તેને ખાવામાં આવે છે. આ ભાજી જંગલમાં મળી રહે છે, આદિવાસીઓ તેને ખોરાક તરીકે ઉપયોગમાં લેય છે. આ ભાજી ખાવાની શરૂઆત 'તેરા' નામના તહેવારની ઉજવણી પછી કરવામાં આવે છે.

ઉસીયાના વેલ –આ ભાજીના કંદ જમીનમાં હોય છે. ચોમાસાની શરૂઆતમાં વરસાદ પડતાં જ તેમાંથી પીલા (અંકુર) ફૂટે છે અને તે જમીનની બહાર આવે છે. આ એક પ્રકારની **વેલ** છે. તેની

કુમળી વેલ (ડાળીઓ) તોડીને તેની ભાજી(શાક) બનાવવામાં આવે છે. આમ, ચોમાસામાં કુદરતી રીતે ઉગી નીકળતી આ વેલનો ઉપયોગ ખોરાક તરીકે કરવામાં આવે છે.

ડોમડી છોડ (સફેદ મુસડી)- ખાસ કરીને પર્વતીય અને ડુંગરાળ વિસ્તારોમાં ઊંચી ટોચ પર અને જંગલોમાં જોવા મળે છે. આ વનસ્પતિ ઔષધીય ગુણોથી ભરપૂર છે. આદિવાસીઓ આ ભાજીના કુમળા પાનનું શાક બનાવીને ખાય છે. તેના મૂળ (કંદ) ઔષધિ તરીકે ખૂબ જ કિંમતી હોવાથી, તે કેટલાક વિસ્તારોમાં આર્થિક આવકનો મુખ્ય સ્રોત પણ બની છે. સફેદ મુસળીની હવે ડાંગના બજારમાં માંગ વધતા ખેડૂતો તેની પદ્ધતિસરની ખેતી કરી આર્થિક ઉપાર્જન મેળવતા થાય છે.

સેવળા (Dragon Stalk Yam)- આ પણ એક પ્રકારનો છોડ છે, એના જમીનમાં કંદ હોય છે, જે ચોમાસાની શરૂઆતમાં વરસાદ પડતાં જ આ ડીંડા જમીનમાંથી બહાર ઉંગી નીકળે છે. જેનો કલર આશા મરૂમ કલર હોય છે, જેને કાપીને શાક બનાવવામાં આવે છે. આર્થિક રીતે આદિવાસીઓ તેને વેચી આર્થિક ઉપાર્જન પણ કરે છે.

આરોગ્ય નિષ્ણાતોના મતે, ડ્રેગન સ્ટેક રતાળુ આંતરડાના બેક્ટેરિયાને પુનઃસ્થાપિત કરવામાં મદદ કરે છે અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા અને સૂક્ષ્મ પોષકતત્ત્વો (B12, D) ના શોષણમાં પણ મદદરૂપ થાય છે. ફાઇબરથી ભરપૂર, આ મોસમી શાકભાજી વજન ઘટાડવામાં પણ અસરકારક છે. (ટાઈમ ઓફ ઇન્ડિયા: 2021)

ચીલની ભાજી: ચીલ એક પ્રકારની વેલ છે જે મુખ્યત્વે ચોમાસા દરમિયાન જંગલોમાં કુદરતી રીતે ઊગે છે. આદિવાસીઓ ચોમાસામાં જંગલમાંથી આ ભાજી તોડી લાવે છે અને તેના પાન તથા કુમળા ભાગોનું પૌષ્ટિક શાક બનાવી ખોરાકમાં ઉપયોગ કરે છે.

શિકાર અને માછીમારી: પૂર્વે આદિવાસીઓ આજીવિકા માટે મુખ્યત્વે શિકાર અને માછીમારી પર નિર્ભર હતા. તે સમયે અનાજનું ઉત્પાદન ઓછું થતું અને ખેતી પણ નિમ્ન સ્તરે જ સીમિત હતી. આથી, તેઓ જીવનનિર્વાહ માટે જંગલ પર વધુ આધાર રાખતા હતા. શિકારમાં હરણ, સાબર, સસલાં જેવા પ્રાણીઓ તેમજ સમડી, ટાવસ્યાં, ફગલફણી, કાંચયા અને ધુવડ જેવાં વિવિધ પક્ષીઓનો સમાવેશ થતો. આ ઉપરાંત, તેઓ નદીઓ, ઝરણાં અને તળાવોમાંથી માછલીઓ અને કરચલા પકડીને પોતાની જરૂરિયાતો પૂરી કરતા હતા. આદિવાસી વિસ્તારોમાં પણ હવે જંગલ ઓછું થવાથી શિકારનું પ્રમાણ ઓછુ થતું જાય છે. શિકાર હવે મુખ્ય આજીવિકા નહીં રહી, પણ વૈકલ્પિક સ્વરૂપે થાય છે. ચોમાસાની શરૂઆત સાથે લોકો નદી, ડેમ, ઝરણાં અને જળાશયોમાંથી માછલી પકડવાની પ્રવૃત્તિ શરૂ કરે છે. માછલી પકડવા માટે વિવિધ દેશી સાધનોનો જેમ કે-ભાહી, કટવા, ભોત, મળી, ચડાવણ, સાડીના ટુકડા અથવા મચ્છરદાની જેવી જાળીઓ તથા વાંસ અને સાગનાં પાન વડે બનાવેલ ફાંસનો ઉપયોગ કરે છે. માછલીને આકર્ષવા માટે પાપડા અને ગાંડા બાવડના પાન, તેમજ ઘાસ જેવી કુદરતી વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરે છે. ખાસ

કરીને રોપણીનું કાર્ય પૂર્ણ થયા બાદ, ખેતીમાં કામ ઓછું હોય છે, ત્યારે લોકો નદી વહેનોમાં માછીમારી અથવા કરચલા પકડવા જાય છે. વાર-તહેવારોના પ્રસંગે, ખાસ કરીને જ્યારે પિતૃપૂજન હોય ત્યારે ગામના મોટા ભાગના લોકો માછલી કે કરચલા પકડવા જતાં હોય છે, જેથી પિતૃઓને નિવેદ તરીકે અર્પણ કરી શકાય. આ માછીમારીની પ્રવૃત્તિ વર્ષભર ચોમાસાથી લઈને ઉનાળાં સુધી વર્ષભર ચાલતી હોય છે. આ કુદરતી સ્રોત ન માત્ર પોષણ પૂરું પાડે છે, પણ આરોગ્ય માટે પણ લાભદાયી છે. મહત્વની વાત એ છે કે, આ માછલીઓ અને કરચલા જેવી વસ્તુઓ આસપાસની જ જગ્યાએ સરળતાથી ઉપલબ્ધ હોય છે શિકાર અને માછીમારી ડાંગના આદિવાસીઓના જીવનશૈલીનું અભિન્ન અંગ છે.

ટૂંકમાં કહીએ તો જંગલ અને આદિવાસી સમાજ વચ્ચેનો સંબંધ માત્ર એક આર્થિક અથવા પર્યાવરણીય સંબંધ જ નહીં, પરંતુ જીવનશૈલી અને સંસ્કૃતિનો ભાગ છે. જંગલ એ આદિવાસીઓ માટે કર્ણના કવચ અને કુંડળ જેવું છે, જંગલ તો એમની 'માં' જેવી છે 'માં' જે રીતે ઘરમાં .પોતાના બાળકને જરૂરીયાતની બધી જ વસ્તુઓ આપે છે, એવી રીતે જંગલમાંથી આદિવાસીઓને ભોજન, વસ્ત્ર, રહેઠાણ વગેરેની બધી જ સુવિધાઓ મળી રહે છે. જંગલ આદિવાસીઓ માટે એક સિક્કાની બે બાજુઓ જેવું છે, જંગલનો વિનાશ થાય તો તે માત્ર પર્યાવરણને જ નહીં, પણ આદિવાસી સમાજ, એમની જીવનશૈલી અને પરંપરાને પણ અસર થશે. જંગલ સંરક્ષણ માટે ટકાઉ ઉકેલો અને સંશોધન આવશ્યક છે.

❖ સંદર્ભસૂચી(References):

- Abp news 22 Nov 2021, *महुआ से बनी शराब 'हेरिटेज शराब' के नाम से बेची जाएगी*, (Madhya Pradesh)
- Bhawna1 and Singh Vishakha, 2025, 'Unlocking the Power of Tendu: India's Forgotten Fruit', Udaipur
- Census: 2011, (https://censusindia.gov.in/census.website/data/census-tables)
- Forest Department, Government of Gujarat. (2023–2024). Gujarat forest statistics.
- Forest Survey of India. (2017,2019 & 2021). India state of forest report. Ministry of Environment, Forest and Climate Change, Government of India.
- Hota abhishek, down to earth, 26 Sep 2025 The Kusum or Ceylon Oak is a hidden treasure from Odisha's wilds
- Makwana Pravin, news18 gujarati, 20 February 2024,'ચમત્કારિક ઝાડ: પત્તા, ફુલ, ઠળિયા બધું જ ગુણકારી, ડાયાબિટીસ અને શુગરના દર્દીએ તો ખાવા જ જોઈએ'.
- Ministry of Tribal Affairs, Government of India. (2012). Notification. The Gazette of India.

- Ministry of Tribal Affairs, Government of India. (2013). Statistical profile of Scheduled Tribes in India.
- Patel, D.G, (1971) Gujarat state gazetteer: dangs district, Ahmedabad, Gujarat
- Raaz Maheshwari and Anju Sharma, 2012 'Phyto-therapeutic Significance of Karaunda'.
- Statistical profile of Scheduled Tribes in India. (2013).
- The Scheduled Tribes and Other Traditional Forest Dwellers Act, No. 2 of 2007 (2006).
- times of india, 16 Jun 2021 'This is why you should eat Dragon Stalk Yam during monsoon'.
- Tripathi, Prakash, 2020, ‘Lasoda (Indian Cherryor glue berry) An unexploited fruit of medicinal importance’ article
- દિવ્યભાસ્કર, 19 ઓગસ્ટ 2019, *महुआ से खट्टा-मीठा अचार बनाकर नामकुम में महिलाएं बन रही हैं आत्मनिर्भर*
- દિવ્યભાસ્કર, 9 ડિસેમ્બર 2025, *महुआ पंच गौरव में शामिल:देशभर के मार्केट में भेजेंगे, ग्रामीणों की आय बढ़ेगी; देसी शराब नहीं, अब चाय-कैंडी-एनर्जी बार और कूकीज जैसे प्रोडक्ट बनेंगे.*
- દિવ્યભાસ્કર, ન્યુઝ, વર્ષ 2020-21 (https://www.divyabhaskar.co.in/news/timru-leaves-became-a-blessing-for-the-tribes-5757-people-sold-timru-leaves-and-earned-rs-137-crore-in-dahod-127304038.html)
- પન્ના પ્રજય,મંતવ્ય ન્યુઝ, 10 જુલાઇ 2021, ‘વૃક્ષ ઉંબરો એટલે બધા જીવને જીવાડનાર એક જીવાદોરી’