नैसर्गिक अन्न (खाद्य) छुपा खजिना

Anshuman Das

झारखंड राज्यातील पहारिया जमातीच्या आहारातून जंगली नैसर्गिक अन्नाचा वाटा घसरत आहे. या नैसर्गिक अन्नाचे संवर्धन, साठवणूक व प्रक्रिया करून आदिवासींच्या आहारात पुन्हा स्थान मिळवून देवून आहातील विविधता तसेच उपासमारी आणि कुपोषणासारख्या समस्या वर मात करणे शक्य झाले.

ती जानेवारीतील सकाळ होती. उगविणाऱ्या सूर्याच्या चालीनुसार धुक्याच्या आच्छादनातून डोंगरकडे डोकवत होते. मी पायथ्याशी असलेले संथाल खेडे पार करून पहारियांच्या गावाकडे म्हणजे 'कुटलो पहार' निघालो जे की झारखंड राज्यातील पाकर जिल्ह्यातील लितीप्रा तहसीलीतील टेकड्यांच्या शिखरावर वसले आहे. पहारिया ही येथील प्रमुख आदिवासी जमात आहे. पहारिया म्हणजे नावाप्रमाणेच राजमहल टेकड्यांमध्ये वसलेली जमात होय. ही जमात स्थलांतरित शेती आणि पारंपारिक जंगल आधारीत अर्थव्यवस्थेवर अवलंबून आहे.

एक तासभर चालल्यानंतर मी खेड्यात पोहचलो. गावकऱ्यांनी तिथे अस्तित्वात असणाऱ्या चालीरितीची माहिती दिली. पहारिया टेकड्यांवरील झुडपे जाळून स्वच्छ करून बरबटीची लागवड करतात. ते तूर व मका या मिश्र पीक पद्धतीचा सुद्धा अवलंब करतात. पहारिया जमात बियाणासाठी व उत्पादनाच्या विक्रीसाठी स्थानिक सावकार म्हणजे महाजनांवर अवलंबून असतात. महाजनसुद्धा तांदूळ, आलू, कांदे, मिरची इत्यादी जिन्नसाची विक्री किंवा अदलाबदल करतो. तरीसुद्धा महाजनांना गावचे शत्रू समजण्यात येत नसून लोकांसाठी ते बाहेरील जगाशी साधण्याचा दुवा मानल्या जातात.

लोकांनी जंगले व जंगलावरील आधारित अन्न आणि परंपरा कशी नष्ट झाली हे सांगताना वाढत्या लोकसंख्येचा दबावामुळे जंगले नष्ट होण्याचे प्रमुख कारण सांगितले.

आहारातील दरी

सन २०१२ साली पहारिया जमातीच्या १० गावांमध्ये "Welth Hunger Life या संस्थेच्या वतीने Fight Hunger First Initiative' या सदराखाली पोषणावरील पहिला अभ्यास करण्यात आला. या अभ्यासात असे आढळून आले की ३३% बालकांचे गंभीररीत्या तर ४०% बालके मध्यमरीत्या कमी वजनाचे होते तर ५६% बालकांची उंची खुंटली. अन्नाच्या कमतरतेच्या कालावधीत सरासरी कॅलरीचा वापर १५०० किलो कॅलरीपर्यंत घटला या उलट नियामगिरी टेकड्यांमधील डोंगरिया कोंध जमातीला जंगलातून वर्षभर सकस अन्न उपलब्ध होते. अनुक्रमे ३७%, ३०% आणि ४५% अन्न उन्हाळा पावसाळा व हिवाळा प्राप्त होत असे. यावरून असे लक्षात येते की, आदिवासींच्या अन्नातील जंगलाचा वाटा कमी होण्याची अनेक कारणे आहेत. उदाहरणार्थ काही वर्षांअगोदर सरकारने उपासमारीवर उपाय म्हणून आदिवासी आणि दारिद्र्यरेषेखालील कुटुंबासाठी अनुदानावर तांदूळ उपलब्ध करून दिला. त्यामुळे त्यांची आहाराची सवय पार बदलून



जंगलातून जमा केलेली फळे

त्यातील विविधता नष्ट झाली आणि ती फक्त भातावरच मर्यादीत झाली. त्यांच्यात पोषणाबद्दल जागरूकता नसल्यामुळे ही जमात फळे, कंदमुळे, किडे, पक्षी, घुसी, खायची पाने, मशरूम, चिंच आणि बांबूची कोंबे असे जंगली सकस खाद्य पदार्थ दलालाला देऊन टाकतात व त्या मोबदल्यात मीठ, तेल व इतर घरगुती वस्तू दलाला कडून घेतात.

खरा खजिना

"आजची मुले आमच्यासारखी काटक नाहीत" जमातीतील एक वयोवृद्ध सदस्य रावते पहारिया पुटपुटला. ही बाब लक्षात घेऊन आम्ही सिझननुसार उपलब्ध जंगली खाद्यांकडे सर्वप्रथम स्थान द्यायचे ठरविले. आम्ही मुलांना ही खाद्य ओळखायला लावून नोंद करण्यास सांगितले. आम्हास असे आढळून आले की, आधुनिक बदलाच्या कलामुळे स्थानिक पारंपारिक ज्ञान नष्ट झाले. तरुण पिढी तिच्या वारसा व समृद्ध जैवविविधतेबाबत अनभिज्ञ असून ते बाह्य अन्न व औषधांवर जास्त अवलंबून आहेत. त्यामुळे ते कुपोषण, उपासमार आणि बिमारीला बळी पडतात.

मात्र लोक नैसर्गिक खाद्य आठवू शकतात. मुख्यतः पाने, फुले, पक्षी, पशू, मशरूम, मासे, खेकडा, झिंगा, मध यासाखे नैसर्गिक जंगली खाद्य हवामान बदलात विशेषतः अडचणी च्या काळात म्हणजेच सहसा उन्हाळ्यात व पावसाळ्यात ही खाद्य पदार्थ नैसर्गिक विमा म्हणून च सिध्द होतात. एक चाळीशीतील शेतकरी पुढे येऊन म्हणाला, "माझ्या लहानपणी केरोसिन आणि मिठाशिवाय इतर कोणत्याही गोष्टीसाठी बाजारावर अवलंबून नव्हतो. आता आम्हाला प्रत्येक वस्तू बाजारातून किंवा महाजनाकडून विकत घ्यावी लागते. जगण्यासाठी नगदी कमाई फार महत्त्वाची झाली आहे. या बदलामुळे सक्तीचे स्थलांतरण व वृक्षांची पडझड झाली आहे."

हळुहळू लोकांनी आपल्या आहारात समाविष्ठ करण्यायोग्य अशा१० प्रकारचे मशरूम, ८ प्रकारचे पाण्यातील वनस्पती, ५ प्रकारचे मध, २० पक्षी, २४ हिरव्या भाजा, १५ फळे, ६ भाज्या, ६ शेंगा, २ गौण तृणधान्य, ३ फुले, ४ कंदमुळे आणि ३ प्रकारच्या बिया जंगलात शोधुन काढल्या.



पहारिया महिलांचा पारंपारिक नाच

त्या सर्वांची स्थानिक नावे, शास्त्रीय नावे, सविस्तर माहिती, वाढण्याची सवय, निवडीची शक्यता आणि सहनशक्ती, वापर, सकसता, वाढीचा मौसम इत्यादीची माहिती जमातीतील स्वयंसेवकांकडून काळजीपूर्वक नोंद केली. मशरूम व माशांची शास्त्रीय ओळख तज्ज्ञांची मदत घेऊनसुद्धा होऊ शकली नाही.

पुढील कार्यवाही

लिखित दस्तऐवजी करणाने पहारिया जमातीच्या संस्कृती आणि निसर्ग, हवामान आणि अन्नाच्या माहितीबद्दल माहिती उपलब्ध झाली. परंतु ती माहिती जमातीच्या सुधारित आहाराच्या विविधतेसाठी फायदेशीर झाली. सुरवातीला ही फक्त माहिती होती. पावसाळ्यात पुष्कळसे कंद आणि पालेभाज्या आणि उन्हाळ्यात काही फळे आहारात सामील करण्यात आले. त्याचा वापर आठवड्यातून दुपारच्या व रात्रीच्या जेवणात बारा किंवा चौदा वेळा करण्यात आला. स्त्रियांना जवळपास विस्मरीत झालेल्या काही पाककृती आणि बनविण्याची पद्धती आठविल्या. अन्न टिकविण्याच्या दृष्टिकोनातून हिरव्या पानांना वाळविणे, काही पाने व हिरव्या कडधान्यात बारीक करून कुरोड्या बनविल्या व त्यांना पसंती मिळाल्यामुळे त्या पुन्हा आहारात परत आल्यात.

या अनुभवाच्या आधारित पोषण विषयक शिक्षणासाठी क्षमता वृद्धिंगत कार्यक्रम तयार केला गेला. त्यामध्ये पायाभूत पोषण आरोग्य व स्वच्छता संबंधित विषय, स्थानिक पाककृती, अन्नावर प्रक्रिया करण्याच्या पद्धतींचा समावेश करण्यात आला. हेच अभियान पुढे नेण्यासाठी १० खेड्यांमधल्या २५ आयांचा गट तयार करण्यात आला. व त्यांना प्रशिक्षण दिले.

हा प्रवास अन्न आणि आहारापलीकडे गेला. समाजातील नेतृत्वाने उपयुक्त जंगली खाद्य आणि भोवतालचे नैसर्गिक संसाधनांचे संवर्धन करणे चालू केले. त्यादरम्यान भरपूर अडचणी आल्यात. नवीन झाडाची रोपे लावून जगविणे अतिशय कठीण आव्हान होते. जंगलात असे आढळून आले की, स्थानिक प्रजाती वाढ व टिकण्यासाठी चांगल्या सहजीवनवादी असतात. त्याउलट उजाड वनात रोपे टिकत नाहीत. त्याचा धडा घेऊन लोकांनी दाट वनात मूलस्थानी रिकाम्या जागा भरल्या गेल्यात. चार बृहस्त संरक्षित जागा विकसित केल्या गेल्यात. त्यामध्ये बुचोटा आणि सिमलॉग येथे प्रत्येकी एक आणि कुलटो प्रहार या खेड्यात दोन जागा विकसित करण्यात आल्या. प्रत्येक ठिकाणी सुरुवातीला ३५ ते ४० प्रजाती टिकविल्या गेल्या. या स्वयंफूर्ती कामामुळे दुसऱ्या क्षमता विकास कार्यक्रमाची बांधणी केली. त्याद्वारे नैसर्गिक खाद्यच्या सुरक्षिततेसाठी नेतृत्वाला प्रशिक्षीत करण्यास मदत झाली. आहारातील कमी भरून काढण्यासाठी तत्सम कार्यक्रम तयार करण्यात आले. कडधान्याच्या कापणीनंतर ते प्लास्टिक बॅग मध्ये साठविल्यामुळे किडीचा प्रादुर्भाव होतो. त्यामुळे शेतकऱ्यांना एक ते दोन महिन्यात कडधान्य विकणे भाग पडते. त्याकरिता ७० कुटुंबांना स्टीलच्या कोठ्या देण्यात आल्या. सभासदांना वाळलेले कढूलिंब, करंजची पाने वाळवून धान्य साठवित कसे वापरावे हे शिकविले गेले. त्यामुळे नुकसानदायक कडधान्याच्या विक्रीस आळा बसला.

बाह्य सुरक्षिततेसोबत अनेक इतर कार्यक्रम घेण्यात आले. त्यापैकी स्थानिक जुजुबे, सीताफळ, आंबा, पेरू, फणस झाडांची अंगणात लागवड करण्यात आली. सहा तालुक्यातून बाजारीचे पीक मिळावयास लागले. दोन महिने अधिक पाणी मिळत राहण्यासाठी पाणलोट क्षेत्रात जल व मृद संधारणाची कामे करण्यात आली.



जंगलातील विविध खाद्ये -मांडणी

भविष्याकडे वाटचाल

लोकांच्या मनात आणि आहारात नैसर्गिक जंगली अन्नाचा अंतर्भाव झाला. यासोबत हेही लक्षात आले की त्याकरिता जंगलाची पर्यावरण साखळची पुर्नस्थापना करणे आवश्यक असते. अन्यथा नैसर्गिक खाद्याची मागणी पूर्ण होऊ शकत नाही. नैसर्गिक खाद्याच्या सोबत पाण्याची, आहारातील सुधारणा आणि शेतातील विविधतेची मागणी वाढते.

त्यातील शेतकऱ्यांनी रांची आणि दिल्लीत आपली माहिती दिली. त्यातील काही जण इतके नवीन होते की ते पहिल्यांदा वाहनात बसले होते. त्यांच्यासाठी अन्न हा खजिना होता तर आमच्यासाठी रावते पहारिया, शंकारी पहारिया व इतर जणांच्या डोळ्यातील विश्वास आनंददायी होता. आता ही जमात अन्नाचे/खाद्याचे जंगल बनविण्यासाठी जंगलामध्ये विविध वृक्ष, झुडपे, वेली, गवत, कंदाची लागवड करीत आहे. जेणेकरून ही जंगले खाद्याचा साठ्यासोबत इंधन व चारा पुरविणारी व्हावीत. अजूनही बराच प्रवास बाकी आहे हे निश्चित !

Anshuman Das
Program Manager
Welthungerhilfe Country Office -INDIA
A-3, Soami Nagar, New Delhi 110 017, India.
E-mail: anshuman.das@welthungerhilfe.de

मराठी अनुवाद : डॉ. विनोद खडसे

Source : Uncultivated foods – The hidden treasure – LEISA India June 2016