



गोंडवाना विद्यापीठ, गडचिरोली

एम. ए. इतिहास प्रथम सत्र (द्वितीय सेमिस्टर)

अभ्यासक्रमाच्या आंशिक पूर्ततेसाठी प्रस्तुत प्रकल्प गोंडवाना
विद्यापीठ, गडचिरोलीस सादर करण्यात येत आहे.

-:विषय :-

“संशोधन प्रकल्प: गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धती.”

सादरकर्ती

कु. प्रेमिला चिन्नु गावडे

मार्गदर्शक

प्रा. डॉ. नरेश मडावी (इतिहास)

गोंडवाना विद्यापीठ, गडचिरोली

सत्र २०२४-२०२५

प्रमाणपत्र

गोंडवाना विद्यापीठ गडचिरोलीच्या इतिहास (एम. ए.) प्रथम सत्र सेमिस्टर दुसरा पदव्युत्तर शिक्षण करिता कु. प्रेमिला चिन्नु गावडे यांनी माझ्या मार्गदर्शनात व निरीक्षणात “संशोधन प्रकल्प: गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धती.” यावर माहिती या विषयावर संशोधन पूर्ण केले आहे.

प्रस्तुत संशोधन कार्याबाबत मी पूर्णतः समाधानी असून गोंडवाना विद्यापीठ गडचिरोली इतिहास (एम. ए.) पदव्युत्तर शिक्षण करिता प्रस्तुत शोध प्रबंध सादर करण्याच्या व परिश्रमाकडे पाठविण्यात योग्यतेचा आहे. माझ्या माहितीप्रमाणे हा शोध प्रबंध या पूर्वी कधीही, कुठेही व कोणत्याही पदवीसाठी सादर आलेला नाही.

स्थळ : गडचिरोली

दिनांक: 10/08/2024

मार्गदर्शक

डॉ. नरेश मडावी सर

गोंडवाना विद्यापीठ गडचिरोली

प्रतिज्ञापत्र

मी कु. प्रेमिला चिन्तुजी गावडे प्रतिज्ञापत्र सादर करते की इतिहास (एम. ए.) प्रथम सत्र सेमिस्टर दुसरा या पदवी साठी

सादर केलेल्या “संशोधन प्रकल्प: गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धती.” सादर माहिती व संशोधन अहवालासाठी संशोधन कार्य मी स्वतः केलेले आहे. हे संशोधन कार्य इतर कोणत्याही पदवीसाठी सादर केलेले नाही हयाची मी हमी देते.

संशोधनासाठी वापरण्यात आलेल्या संदर्भाचा निर्देश यामध्ये करण्यात आलेला आहे

स्थळ : गडचिरोली

दिनांक: /०४/२०२५

संशोधिका विद्यार्थी
कु. प्रेमिला चिन्तु गावडे

ऋणनिर्देश

गोंडवाना विद्यापीठ गडचिरोली अंतर्गत इतिहास (एम. ए.) प्रथम सत्र सेमिस्टर दुसरा या अभ्यासक्रमाच्या अंशता पुर्ततेसाठी संशोधन अहवाल आदर करीत असताना मला ज्याचे प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष सहकार्य प्राप्त झाले तथा सर्वांचे मी मनःपूर्वक आभार मानने माझे कर्तव्य समजते

प्रस्तुत संपूर्ण संशोधन अहवालाच्या सुरुवातीपासून तर शेवटपर्यंत ज्याचे मला मार्गदर्शन मिळाले व ज्याच्या सुयोग्य व अचुक मोलाच्या मार्गदर्शनामुळे सदर संशोधन कार्य पूर्णत्वास गेले ते माझे मार्गदर्शक प्रा. डॉ नरेश मडावी सर यांची मी सदैव ऋणी राहील तसेच या संशोधन कार्यकरीता पदव्युत्तर उपयोजित इतिहास विभागांतील सर्व प्राध्यापकांचे मोलाचे मार्गदर्शन प्राप्त झाले या सर्वांचे आभार व्यक्त करते.

या संशोधन कार्यासाठी निवड करण्यात आलेल्या प्राध्यापकांचे तसेच माहिती स्रोत उपलब्ध करून दिलेले ग्रंथालयामधील सर्व कर्मचाऱ्यांचे आभार मानते तसेच प्रस्तुत संशोधन अहवालाचे कार्य पूर्ण करण्यासाठी केलेल्या सहकार्याबाबत त्यांचेही आभार मानते मी माझे कर्तव्य समजते.

स्थळ:- गडचिरोली

दिनांक:- 10/08/2025

संशोधिका

कु. प्रेमिला चिन्नु गावडे

अनुक्रमणिका

अ. क्र	प्रकरण	पृष्ठ क्र.
१	प्रस्तावना	१-४
	१.१ खानपानाची भूमिका आणि महत्त्व	२
	१.२ खानपानाच्या पद्धतीत असलेल्या विविध घटकांचा उल्लेख	३
२	संशोधनाचे उद्दिष्टे	५-८
	२.१ संशोधनाचे प्रमुख उद्दिष्टे	६
३	संशोधन विषयाची व्याप्ती	९-१३
	३.१ अन्नप्रकार आणि त्याची निवडकता	१०
	३.२ खाण्याच्या वेळ आणि पद्धती	१०
	३.३ धार्मिक आणि सांस्कृतिक संदर्भातील अन्न	११
	३.४ खानपानाशी संबंधित सामाजिक रिवाज आणि परंपरा	११
	३.५ आहारातील पोषणतत्त्वे आणि आरोग्य	१२
	३.६ आधुनिकतेचा आणि बदलाचा प्रभाव	१२
	३.७ नैसर्गिक संसाधनांचे व्यवस्थापन	१३
४	संशोधन निवडण्याची कारणे व महत्त्व	१४-१७

	४.१ सांस्कृतिक महत्त्व	१५
	४.२ सामाजिक महत्त्व	१६
	४.३ पर्यावरणीय महत्त्व	१६
५	गृहितके	१८-२०
६	शोध प्रकल्पाची प्रकरण रचना	२१-२५
	६.१ गोंड माडिया आदिवासींची जीवनशैली	२२
	६.२ खानपान पद्धती	२३
	६.३ आजच्या काळातील बदल	२३
७	परिशिष्टे	२६-२९
८	संदर्भ ग्रंथ सूची	३०-४१
	८.१ प्राथमिक साधन	३४
	८.२ द्वितीय साधन	३६
	प्रामाण्यपत्र	३९

प्रकरण प्रस्तावना

apkatelcher.com

“संशोधन प्रकल्प: गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धती.”

प्रकरण १

प्रस्तावन

गोंड माडिया आदिवासी हे भारतातील मध्यप्रदेश, छत्तीसगड आणि महाराष्ट्रातील काही भागांत वसलेले एक महत्वाचे आदिवासी समुदाय आहेत. त्यांच्या जीवनशैलीमध्ये, संस्कृतीमध्ये, आणि विशेषतः त्यांच्या खानपान पद्धतीमध्ये मोठा वेगळेपण आहे, जो त्यांची पारंपरिकता आणि समृद्ध जीवनशैली दर्शवतो.

गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धतीला त्यांच्या सांस्कृतिक परंपरांचा आणि पर्यावरणीय प्रभावाचा गहरा संबंध आहे. ते आदिवासी समाज म्हणून जंगल, नद्या आणि पर्वत यांसारख्या नैसर्गिक संसाधनांचा अधिकतम वापर करून अन्न तयार करतात. या आदिवासी समुदायासाठी खानपान फक्त शारीरिक गरजेचीच पूर्तता करत नाही, तर ते एक सामाजिक आणि धार्मिक घटक म्हणूनही महत्वाचे आहे. त्यांच्या खानपानातील अन्नप्रकार, त्यांचा तयार करण्याचा पद्धत, आणि ते खाण्याचे रिवाज त्यांच्या कुटुंबातील परंपरेला आणि धार्मिक विश्वासांना व्यक्त करतात.

१.१ खानपानाची भूमिका आणि महत्त्व:

गोंड माडिया आदिवासींच्या संस्कृतीत खानपान एक अत्यंत महत्वाचा भाग आहे. त्यांना अन्नाचा पुरवठा करणारी नैसर्गिक संसाधने (उदा., जंगलातील फळं, भाज्या, कंदमुळं, आणि मासे) त्यांच्या जीवनशैलीचा पैलू ठरतात. खानपानाची प्रक्रिया त्यांच्या सामाजिक आयुष्यात एकजूट, कुटुंबाची एकता, आणि धार्मिक विधींशी संबंधित असते.

आदिवासी समाजात एक महत्त्वपूर्ण गोष्ट म्हणजे अन्न ही केवळ शारीरिक गरज नाही, तर ती एक सांस्कृतिक घटक आहे. गोंड माडिया आदिवासी विविध सण-उत्सवांमध्ये खास प्रकारचे अन्न तयार करतात, ज्याचे कधीकधी धार्मिक किंवा सांस्कृतिक महत्त्व असते. खानपानाच्या पद्धतीमध्ये त्या समाजातील पिढ्यानपिढ्या चालत आलेल्या परंपरा आणि विश्वासांचे प्रतिबिंब दिसून येते.

१.२ खानपानाच्या पद्धतीत असलेल्या विविध घटकांचा उल्लेख:

१. **पारंपरिक अन्नपदार्थ:** गोंड माडिया आदिवासी पारंपरिक अन्नपदार्थ वापरतात, ज्यामध्ये विविध प्रकारच्या भाज्या, कंदमुळे, धान्य आणि मासे समाविष्ट असतात. त्यांचा मुख्य आहार साधारणपणे तांदूळ, बाजरी, ज्वारी, आणि काही सणांमध्ये तयार केलेले खास पदार्थ असतो.
२. **साधनांचा वापर:** गोंड माडिया आदिवासी घरांमध्ये अन्न तयार करण्यासाठी पारंपरिक साधनांचा वापर करतात. उदा., पाटी आणि जात वापरून धान्याचे पीठ तयार करणे, हंडी आणि अन्य मातीच्या भांड्यांमध्ये अन्न शिजवणे. ते खाद्यपदार्थ साध्या आणि नैसर्गिक पद्धतीने तयार करतात.
३. **संपूर्ण आहाराची विविधता:** त्यांचा आहार मुख्यतः शाकाहारी असतो, ज्यात जंगलातील ताज्या भाज्यांचा वापर अधिक असतो. तसेच, मासे, शिंपले, आणि पक्षी या प्रजातीनुसार त्यांचे खाद्यपदार्थ वेगळे असतात. त्यांच्या पद्धतीत मासे पकडून त्याचे विविध प्रकार तयार करणे, त्याच्याशी संबंधित असलेली उत्सव आणि परंपराही महत्त्वपूर्ण असतात.

4. **मध आणि शहाळा:** गोंड माडिया आदिवासीमध्ये मध आणि शहाळ्याचा मोठा वापर आहे. त्यांच्या विविध समारंभात आणि सणांमध्ये मधाचा वापर असतो, जो आहारासाठी किंवा धार्मिक कार्यासाठीही वापरला जातो.
5. **धार्मिक किंवा सांस्कृतिक पद्धती:** गोंड माडिया आदिवासीच्या खानपान पद्धतीत काही खास परंपरागत गोष्टी असतात, ज्या त्यांच्या धार्मिक विश्वासांशी निगडित असतात. उदा., विशेष प्रकारच्या खाद्यपदार्थांची तयारी त्या समाजाच्या विविध देवतांसाठी केली जाते. त्यांचे जेवण सामान्यतः सामूहिक असते, जेणेकरून समाजातील एकता आणि आपसी संबंध दृढ होतात.
6. **पेय पदार्थ:** विविध सणांमध्ये गोंड माडिया आदिवासी विशेष प्रकारचे पाणी, दुध, आणि हर्बल पाटी किंवा उकडलेले पेय तयार करतात. तसेच, काही वेळा ते स्थानिक दारू तयार करतात जी त्यांच्या सामाजिक उत्सवांच्या एक भाग असते.

या सर्व घटकांच्या मिश्रणामुळे गोंड माडिया आदिवासीच्या खानपान पद्धतीमध्ये एक समृद्ध परंपरा आणि जीवंत सांस्कृतिक पैकट होते. त्यांच्या आहारातील विविधता, नैसर्गिकता, आणि धार्मिकता त्यांचा सामाजिक आणि सांस्कृतिक ठसा तयार करतात.

प्रकरण
संशोधनाचे उद्दिष्टे

प्रकरण २

संशोधनाचे उद्दिष्टे

गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धतीवर केले जाणारे संशोधन मुख्यतः या समुदायाच्या पारंपरिक जीवनशैलीला, त्याच्या आहारातील विविध घटकांना, आणि समाजाच्या सांस्कृतिक आणि धार्मिक परंपरांना समजून घेण्यावर केंद्रित आहे. या प्रकल्पाचे उद्दिष्ट हे गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धतीचा सखोल अभ्यास करणे आणि त्या पद्धतीमध्ये होणाऱ्या बदलांची ओळख करून देणे आहे.

२.१ संशोधनाचे प्रमुख उद्दिष्टे:

१. गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धतीची समजूत:

गोंड माडिया आदिवासी समाजाच्या पारंपरिक खानपान पद्धतीची विशद समजूत प्राप्त करणे, त्यामध्ये असलेल्या विविध अन्नपदार्थ, त्यांचा वापर, आणि ते कसे तयार केले जातात याबद्दल तपशीलवार माहिती मिळवणे.

२. नैसर्गिक संसाधनांचा वापर:

गोंड माडिया आदिवासी त्यांच्या अन्नासाठी मुख्यतः नैसर्गिक संसाधनांचा वापर करतात. या संशोधनाचा एक उद्देश हा आहे की, त्या संसाधनांचा (जंगलातील भाज्या, कंदमुळे, मासे, शहाळा इ.) वापर कसा केला जातो आणि त्यातून मिळणारे अन्न त्या समाजाच्या जीवनशैलीला कसे पोषण देतात, याचा अभ्यास करणे.

३. आधुनिक आणि पारंपरिक खानपान पद्धतींचे परिवर्तन:

गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धतीत गेल्या काही दशकांमध्ये कोणते बदल झाले आहेत, आणि या बदलांमुळे त्यांचे आहार जीवन कसे बदलले आहे, याचे विश्लेषण करणे.

4. यामध्ये नवीन खाद्यप्रकारांचा समावेश, अन्नाच्या उपलब्धतेतील बदल, आणि वाणिज्यिकरणाचा परिणाम यांचा समावेश होईल.

5. सांस्कृतिक आणि धार्मिक संदर्भातील खानपान:

गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धतीचा सांस्कृतिक आणि धार्मिक संदर्भ कसा आहे, हे जाणून घेणे. ते कशा प्रकारे अन्नाच्या माध्यमातून आपली संस्कृती जपतात आणि धार्मिक विधींमध्ये अन्नाची भूमिका काय आहे, यावर सखोल विचार करणे.

6. समाजातील बदलांची तुलना:

गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धतीचे तुलनात्मक अध्ययन करणे, विशेषतः इतर आदिवासी समाजांच्या खानपान पद्धतींशी. यामुळे गोंड माडिया समाजाच्या खानपानाच्या वैशिष्ट्यांचा स्पष्ट देखावा मिळेल.

7. सततच्या विकासाच्या प्रभावांचा अभ्यास:

गोंड माडिया आदिवासी समाजावर आधुनिकतेचा आणि विकासाच्या प्रक्रियेचा काय परिणाम झाला आहे, विशेषतः त्यांच्या खानपानावर. हे अध्ययन करण्याचा उद्देश म्हणजे कोणत्या प्रकारे आधुनिक काळातील बदल त्यांच्या पारंपरिक जीवनशैलीला प्रभावित करत आहेत, याचा शोध घेणे.

8. आहार आणि आरोग्य:

गोंड माडिया आदिवासी समाजाचे आहार आरोग्यावर कसा परिणाम करतो, यावर विशेष लक्ष देणे. पारंपरिक अन्नपदार्थांच्या पोषणतत्वांची तुलना आणि आधुनिक अन्नप्रकारांच्या

आरोग्यदृष्ट्या इतर प्रभावांचा अभ्यास.

9. खानपान आणि पर्यावरणीय संरक्षण:

गोंड माडिया आदिवासी त्यांच्या आहारासाठी जी नैसर्गिक संसाधने वापरतात, त्या संसाधनांची टिकवण आणि पर्यावरणीय संरक्षण याबद्दल संशोधन करणे. ते जंगलाचा आणि निसर्गाचा कसा उपयोग करतात, आणि त्या प्रक्रियेत पर्यावरणावर कसा परिणाम होतो.

apkteacher.com

प्रकरण ३
संशोधन विषयाची व्याप्ती

प्रकरण ३

संशोधन विषयाची व्याप्ती

गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धतीचे विस्तृत आणि विविध अंगांवर आधारित अध्ययन हे या प्रकल्पाचे मुख्य उद्दिष्ट आहे. संशोधनाच्या व्याप्तीत अनेक पैलू समाविष्ट केले जातील, जे गोंड माडिया आदिवासींच्या पारंपरिक जीवनशैलीला, त्यांच्या आहाराच्या विविध घटकांना, आणि त्यांच्या सांस्कृतिक आणि धार्मिक विश्वासांना स्पष्टपणे समजून घेण्यास मदत करतील. या व्याप्तीमध्ये खालील बाबींचा समावेश होईल:

३.१ अन्नप्रकार आणि त्याची निवडकता:

- **मुख्य अन्नप्रकार:** गोंड माडिया आदिवासींच्या मुख्य आहारत वापरले जाणारे अन्नपदार्थ यांचा अभ्यास. उदाहरणार्थ, तांदूळ, बाजरी, ज्वारी, कंदमुळे, भाज्या, आणि मसाले.
- **मासे आणि अन्नप्रकार:** गोंड माडिया आदिवासी मासे, शिंपले, आणि इतर जलचर प्राणी पकडून त्यांचे विविध प्रकार बनवतात. त्यांचे विविध अन्नप्रकार आणि त्यांचे संरक्षण कसे केले जाते यावर विश्लेषण.
- **ताजे आणि नैसर्गिक अन्न:** आदिवासी समाजातील ताजे आणि नैसर्गिक अन्न, ज्यात जंगलामधील फळे, भाज्या, शहाळा, आणि स्थानिक कंदमुळे यांचा समावेश आहे.

३.२ खाण्याच्या वेळा आणि पद्धती:

- **खाण्याच्या वेळा:** गोंड माडिया आदिवासी कोणत्या वेळेस अन्न खातात, ते कधी आणि कसे जेवण तयार करतात यावर लक्ष केंद्रित करणे. उदाहरणार्थ, ते सकाळी, दुपारी, आणि रात्री कसे

अन्न घेतात, आणि हंगामी बदलांनुसार ते त्यांच्या आहारात काय बदल करतात.

- **जेवण तयार करण्याची पद्धत:** गोंड माडिया आदिवासी पारंपरिक कुकिंग पद्धतीमध्ये ताज्या अन्नपदार्थांचे सेवन करतात. उकडणे, शिजवणे, भाजणे, आणि इतर नैसर्गिक पद्धतींचा वापर केला जातो. या कुकिंग पद्धतीचा अभ्यास.

३.३ धार्मिक आणि सांस्कृतिक संदर्भातील अन्न:

- **धार्मिक विधी आणि अन्न:** गोंड माडिया आदिवासी आपल्या धार्मिक विधीमध्ये विशिष्ट अन्नपदार्थ तयार करतात. हे अन्न सण, पूजा, आणि इतर धार्मिक कार्यांसाठी वापरले जातात. या धार्मिक संदर्भात विशेष अन्नप्रकार काय आहेत, आणि ते कसे तयार केले जातात, याचा अभ्यास.
- **सांस्कृतिक परंपरांमध्ये अन्न:** गोंड माडिया समाजात काही अन्नपदार्थांचे सांस्कृतिक आणि सामाजिक महत्त्व आहे. या अन्नपदार्थांचे भूमिका आणि त्यांचा समाजातील सांस्कृतिक मूल्यांचा अभ्यास.

३.४ खानपानाशी संबंधित सामाजिक रिवाज आणि परंपरा:

- **सामूहिक जेवण:** गोंड माडिया आदिवासी समाजात सामूहिक जेवणाची परंपरा आहे. सर्व कुटुंब एकत्र येऊन जेवतात आणि हे एक सामाजिक बंध मजबूत करण्याचे एक माध्यम आहे.
- **अन्नाच्या आदान-प्रदानाची प्रक्रिया:** त्यांच्या समाजातील आहार असलेले पदार्थ कुटुंबातील सदस्य आणि इतर समुदाय सदस्य यांच्यात कसे आदान-प्रदान केले जातात.

- **सण आणि उत्सव:** गोंड माडिया आदिवासी विविध सण आणि उत्सवांमध्ये खास प्रकारचे अन्न तयार करतात. हे सण, पद्धती, आणि त्यांच्यात होणारे बदल कसे होते हे समजून घेणे.

३.५ आहारातील पोषणतत्त्वे आणि आरोग्य:

- **पोषणतत्त्वांचा अभ्यास:** गोंड माडिया आदिवासींच्या आहारात असलेली पोषणतत्त्वे (कार्बोहायड्रेट्स, प्रथिन, जीवनसत्त्वे) आणि ते कसे शरीराला फायदेशीर ठरतात, यावर विश्लेषण.
- **आहार आणि आरोग्य:** गोंड माडिया आदिवासींच्या आहाराचे आरोग्यावर होणारे सकारात्मक आणि नकारात्मक परिणाम. पारंपरिक आहाराचा आधुनिक आरोग्य समस्यांवर कसा प्रभाव पडतो, याचा अभ्यास.

३.६ आधुनिकतेचा आणि बदलाचा प्रभाव:

- **वाणिज्यिकरणाचा प्रभाव:** गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपानावर वाणिज्यिकरणाचा, बाजारपेठेतील अन्नाच्या उपलब्धतेचा आणि बाह्य संसाधनांच्या प्रवेशाचा काय परिणाम झाला आहे.
- **आधुनिक खाद्यपदार्थांचा समावेश:** नवीन आणि आधुनिक खाद्यपदार्थ, चायनिज, पिझ्झा, जंक फूड यांचे गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपानावर होणारे प्रभाव.

३.७ नैसर्गिक संसाधनांचे व्यवस्थापन:

- **नैसर्गिक संसाधनांचा वापर:** गोंड माडिया आदिवासींनी आपल्या अन्नासाठी वापरलेले नैसर्गिक संसाधन (जंगलातील फळं, पाणी, कंदमुळे, शहाळा, इ.) आणि त्याचे संरक्षण कसे करतात, याचा अभ्यास.
- **संवर्धन आणि टिकवण:** स्थानिक पर्यावरणाचा समतोल राखण्यास कसा मदत करतात, हे देखील संशोधनात समाविष्ट असू शकते.

apkateteacher.com

प्रकरण ४.
शेतकऱ्यांच्या संशोधन
निवडण्याची कारणे व
महत्त्व

प्रकरण ४

संशोधन निवडण्याची कारणे व महत्त्व

गोंड माडिया आदिवासी समाजाच्या खानपान पद्धतीचा अभ्यास करण्याचे अनेक कारणे आहेत. या कारणांमुळे या समुदायाच्या जीवनशैलीला आणि त्यांच्या खानपान पद्धतीला समजून घेण्याचा महत्त्वपूर्ण दृष्टिकोन प्राप्त होतो. गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धतीवर संशोधन केल्याने त्यांचा सांस्कृतिक, सामाजिक, आणि पर्यावरणीय दृष्टिकोनातील महत्त्व स्पष्ट होईल.

४.१ सांस्कृतिक महत्त्व:

1. संस्कृतीच्या संवर्धनासाठी:

गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धती त्यांच्या धार्मिक सांस्कृतिक ओळखीचे प्रतीक आहेत. त्यांच्या आहाराची निवडकता, अन्न तयार करण्याची पद्धत, आणि त्यातील विविध घटक त्यांच्या सांस्कृतिक मूल्यांचा आणि परंपरेचा भाग आहेत. गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धतीचा अभ्यास केल्याने या समाजाच्या सांस्कृतिक परंपरांचा अभ्यास केला जातो आणि त्या परंपरांचा जतन करण्यासाठी महत्त्वपूर्ण माहिती मिळवता येते.

2. धार्मिक आणि सामाजिक संबंध:

त्यांच्या खानपान असलेली धार्मिक आणि सामाजिक कनेक्शन महत्त्वपूर्ण आहे. गोंड माडिया आदिवासी त्यांच्या आहाराच्या माध्यमातून विविध धार्मिक उत्सव साजरे करतात. त्यांच्या सणांमध्ये अन्नाची विशिष्ट भूमिका असते, जी त्यांच्या धार्मिक विश्वासाशी निगडित असते. हा अभ्यास गोंड माडिया समाजाच्या सांस्कृतिक एकता आणि समृद्धीला दाखवतो.

४.१ सामाजिक महत्त्व:

1. समाजाची एकता:

गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धतीत सामूहिक जेवण एक महत्वाचा घटक आहे. कुटुंब किंवा समाज एकत्र बसून जेवण करणं, हे एक सामाजिक बंध मजबूत करणारा परंपरेचा भाग आहे. हा अभ्यास समाजातील एकजुटीला आणि एकमेकांच्या सहकार्याला समजून घेण्यास मदत करतो.

2. आहाराच्या सामाजिक प्रभावाचा अभ्यास:

गोंड माडिया समाजात अन्न हे केवळ शारीरिक गरजेची पूर्तता करणारे साधन नाही, तर ते सामाजिक कर्तव्य आणि दायित्व दाखवणारे आहे. त्यांच्या अन्नाच्या आदान-प्रदानाची प्रक्रिया, सामूहिक जेवणातील सहभाग, आणि इतर सामाजिक रिवाज यांच्या माध्यमातून त्यांच्या समाजातील संबंधांचे परिपूर्ण चित्र मिळते.

3. आधुनिकता आणि बदल:

गोंड माडिया समाजात आधुनिकतेच्या आणि वाणिज्यिकरणाच्या प्रभावामुळे खानपानाच्या पद्धतीत बदल होत आहेत. त्यांचे पारंपरिक अन्नपदार्थ आणि जीवनशैली बदलताना, या बदलांचा समाजावर काय परिणाम होतो, हे समजून घेणे महत्वाचे आहे. यामुळे गोंड माडिया समाजातील बदल आणि त्याचा त्यांच्या सांस्कृतिक ओळखीवर होणारा परिणाम स्पष्ट होईल.

४.३ पर्यावरणीय महत्त्व:

1. नैसर्गिक संसाधनांचा वापर:

गोंड माडिया आदिवासी समाज नैसर्गिक संसाधनांचा वापर करून आपला आहार तयार करतात. जंगलातील फळे, कंदमुळे, भाज्या आणि स्थानिक प्राणी यांचा वापर ते पारंपरिक पद्धतीने

करतात. याचा अर्थ, ते आपल्या पर्यावरणाशी तडजोड न करता त्याचा आदर करतात. हा अभ्यास त्या संसाधनांच्या टिकवणाबद्दल महत्त्वपूर्ण माहिती देईल.

2. पर्यावरणीय संतुलन:

गोंड माडिया आदिवासी आपले पर्यावरण जपून अन्न तयार करतात. त्यांच्या पर्यावरणीय संसाधनांचा वापर सुसंस्कृत आणि टिकाव असतो. या समाजाचा अभ्यास करतांना आपल्याला त्यांचा पर्यावरणीय दृष्टिकोन, जंगलावर आधारित अन्न उत्पादन, आणि पर्यावरणीय संरक्षणाचे महत्त्व समजते.

3. सतत विकास आणि पारंपरिक पद्धती:

गोंड माडिया आदिवासी जंगलाच्या विविध घटकांना सन्मान करतात आणि त्या संसाधनांचा वापर करून आहार तयार करतात. या पारंपरिक पद्धतीमध्ये आधुनिक पर्यावरणीय संकटांशी जुळवून घेण्याची क्षमता आहे. या पद्धतीचा अभ्यास करून, टिकाऊ आणि पर्यावरणस्नेही जीवनशैलीचा आदर्श घेता येईल.

महत्त्वपूर्ण निष्कर्ष:

गोंड माडिया आदिवासी समाजाच्या खानपान पद्धतीचा अभ्यास करणे केवळ आहाराच्या तत्त्वज्ञानाशी संबंधित नाही, तर ते त्यांच्या सांस्कृतिक ओळखी, सामाजिक रिवाज आणि पर्यावरणीय दृष्टिकोनाशी संबंधित आहे. या प्रकल्पाद्वारे, आदिवासी समाजाच्या परंपरांची, आहाराची आणि पर्यावरणाशी संबंधित त्यांच्या प्रक्रियेचा सखोल अभ्यास केला जाईल. यामुळे गोंड माडिया समाजाच्या जीवनशैलीला, संस्कृतीला आणि पर्यावरणीय संरक्षणाला सन्मान देणारा एक महत्त्वपूर्ण दस्तऐवज तयार होईल.

प्रकरण ६
गृहितके

apkatelibrary.com

प्रकरण ५

गृहितके

गृहितके म्हणजे संशोधनाच्या सुरुवातीस काही अंदाज किंवा गृहितकं घेणे, ज्यावर प्रकल्प आधारित असतो. गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धतीच्या अभ्यासासाठी खालील गृहितके सेट केली आहेत:

1. पारंपरिक अन्नपदार्थांचा वापर अधिक आहे:

गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धतीमध्ये पारंपरिक अन्नपदार्थांचा अधिक वापर केला जातो, जसे की तांदूळ, बाजरी, कंदमुळे, भाज्या आणि मसाले.

2. आहारातील नैसर्गिक घटकांचा वापर जास्त आहे:

गोंड माडिया आदिवासी आपल्या आहारासाठी नैसर्गिक संसाधनांचा, जसे की जंगलातील फळे, भाज्या, शहाळा, आणि स्थानिक कंदमुळे यांचा वापर करतात.

3. खानपान पद्धतीमध्ये सांस्कृतिक आणि धार्मिक मूल्यांचा समावेश आहे:

गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धतीमध्ये सांस्कृतिक आणि धार्मिक परंपरांचा समावेश आहे. मन्नाच्या माध्यमातून ते आपल्या धार्मिक विश्वास आणि संस्कृती जपत असतात.

4. समाजातील सर्व सदस्य सामूहिक जेवण घेतात:

गोंड माडिया समाजात एकत्र बसून जेवण करण्याची परंपरा आहे. समाजातील सर्व कुटुंब एकत्र जेवण घेतात, ज्यामुळे सामाजिक एकता आणि बंध मजबूत होतो.

5. आधुनिकतेचा प्रभाव वाढत आहे:

गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धतीवर आधुनिकतेचा प्रभाव पडत आहे, विशेषतः बाह्य अन्नपदार्थ आणि वाणिज्यिक पदार्थांचा प्रवेश होऊन त्यांचे पारंपरिक अन्नपद्धती बदलत आहेत.

6. आहारात पर्यावरणीय साक्षरता आहे:

गोंड माडिया आदिवासी आपल्या आहारासाठी पर्यावरणीय दृष्टीकोनातून नैसर्गिक संसाधनांचा वापर करत आहेत. त्यांच्या खानपान पद्धतीत जंगलाचा, पाणी स्रोतांचा आणि इतर नैसर्गिक संसाधनांचा सन्मान केला जातो.

7. आहाराची विविधता सण आणि उत्सवांवर आधारित आहे:

गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धतीमध्ये विविध प्रकारचे अन्न विशेष सण, उत्सव आणि धार्मिक कार्यासाठी तयार केले जातात.

8. प्रकृतिवाद आणि टिकाव:

गोंड माडिया आदिवासी पारंपरिक पद्धती वापरत असताना, ते पर्यावरणाच्या संतुलनाची काळजी घेत आहेत, आणि त्यांच्या अन्न उत्पादन प्रणालीमध्ये टिकाऊपणा आहे.

9. कायमचा बदल होणारा समाज:

गोंड माडिया समाजामध्ये सामाजिक, सांस्कृतिक आणि आर्थिक बदल होत आहेत, ज्याचा प्रभाव त्यांच्या खानपान पद्धतीवर पडतो.

या गृहितकांवर आधारित प्रकल्पाच्या प्रत्येक घटकाचा अभ्यास केला जाईल आणि यावरून गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धतीमध्ये असलेल्या परंपरांचा आणि बदलांचा विश्लेषण केला जाईल.

प्रकरण ६
शोध प्रकल्पाची प्रकरण
व्यवस्था

प्रकरण ६

शोध प्रकल्पाची प्रकरण रचना

या प्रकल्पाच्या प्रकरण रचनेमध्ये गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धतीचा सखोल अभ्यास केला जाईल. प्रत्येक प्रकरण त्यांच्या जीवनशैली, खानपानाच्या पारंपरिक पद्धतींचा, आणि समाजातील बदलांचा समावेश करेल. खाली दिलेली प्रकरण रचना गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धतीचा सर्वांगीण विश्लेषण करण्यासाठी उपयुक्त ठरेल.

६.१ गोंड माडिया आदिवासींची जीवनशैली:

- **समाजाची रचना:** गोंड माडिया आदिवासी समाजाची सामाजिक रचना, कुटुंब व्यवस्था आणि त्यांच्या जीवनशैलीचा आढावा.
- **संस्कार आणि परंपरा:** त्यांच्या पारंपरिक संस्कार, कुटुंबातील परंपरा, आणि समुदायामध्ये असलेल्या सामाजिक संबंधांचे विश्लेषण.
- **पर्यावरण आणि नैसर्गिक संसाधनांचा वापर:** गोंड माडिया आदिवासींचे पर्यावरणाशी असलेले संबंध आणि त्यांचा नैसर्गिक संसाधनांचा वापर.

६.२ खानपान पद्धती:

- **मुख्य अन्नपदार्थ:** गोंड माडिया आदिवासींच्या मुख्य अन्नपदार्थांचा अभ्यास, जसे की तांदूळ, बाजरी, कंदमुळे, आणि मसाले.
- **खानपानाची पद्धती:** अन्न तयार करण्याची पारंपरिक पद्धती, त्यात वापरणारे उपकरणे, कुकिंग प्रक्रियेतील पद्धती आणि शारीरिक, मानसिक आरोग्यावर होणारा प्रभाव.
- **धार्मिक आणि सांस्कृतिक संदर्भ:** धार्मिक उत्सव, पूजा आणि इतर सांस्कृतिक कार्यांसाठी वापरले जाणारे अन्नपदार्थ आणि त्यांचा त्या संदर्भातील महत्त्व.
- **आहारातील विविधता:** गोंड माडिया आदिवासी समाजातील विविध उत्सव, सण आणि पारंपरिक संधीवर आधारित अन्नपदार्थांची विविधता.

६.३ आजच्या काळातील बदल:

- **आधुनिकतेचा प्रभाव:** गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धतीमध्ये होणारे आधुनिक बदल, त्यात बाह्य अन्नपदार्थ आणि वाणिज्यिक पदार्थांचा समावेश.
- **वाणिज्यिकरण आणि समाजातील बदल:** वाणिज्यिकरणाच्या प्रभावामुळे खानपानाच्या पद्धतीमध्ये होणारे बदल, आणि त्याचा समाजाच्या जीवनशैलीवर होणारा

प्रभाव.

- **आहारातील बदल आणि पारंपरिक मूल्ये:** पारंपरिक खानपान आणि आधुनिक आहार यामध्ये असलेले बदल, आणि त्यामुळे होणारे सामाजिक आणि सांस्कृतिक परिणाम.

४. पर्यावरणीय दृष्टिकोन:

- **नैसर्गिक संसाधनांचा वापर:** गोंड माडिया आदिवासी समाजाच्या पर्यावरणीय दृष्टीकोनातून आहार तयार करण्याची पद्धत आणि त्याचे पर्यावरणावर होणारे परिणाम.
- **संवर्धन आणि टिकाव:** गोंड माडिया आदिवासींना नैसर्गिक संसाधनांचा संरक्षण आणि टिकाव करण्यासाठी वापरलेल्या पद्धतींचा अभ्यास.
- **सतत विकास:** टिकाऊ जीवनशैली आणि आहाराच्या पर्यावरणीय दृष्टीकोनावर चर्चा.

५. गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपानातील बदलांची कारणे:

- **आर्थिक बदल:** आदिवासी समाजातील आर्थिक परिस्थितीतील बदलांचा खानपानावर होणारा परिणाम.
- **सामाजिक बदल:** समाजातील बदल, शहरीकरण, आणि सामाजिक रचना यामुळे होणारे खानपानातील बदल.

- **सांस्कृतिक बदल:** गोंड माडिया समाजातील सांस्कृतिक बदल आणि त्याचा खानपानाच्या पद्धतीवर होणारा परिणाम.

६. निष्कर्ष आणि प्रस्ताव:

- **खानपान पद्धतीचे महत्त्व:** गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धतीना सांस्कृतिक, सामाजिक आणि पर्यावरणीय दृष्टिकोनातून महत्त्व देणारा निष्कर्ष.
- **संवर्धन आणि जतन:** पारंपरिक खानपान पद्धतीचा जतन करण्यासाठी आवश्यक उपाय आणि त्या संदर्भात महत्त्वपूर्ण प्रस्ताव.
- **आधुनिक जीवनशैलीतील समावेश:** गोंड माडिया आदिवासींच्या पारंपरिक खानपान पद्धतीचा समावेश आधुनिक जीवनशैलीत कसा केला जाऊ शकतो, यावर विचार.

७. परिशिष्ट आणि संदर्भ:

- **संदर्भ:** संकल्पासाठी वापरलेले संदर्भ ग्रंथ, संशोधन पत्रके, आणि इतर स्रोत.
- **परिशिष्ट:** संशोधनासाठी वापरलेले साधने, डेटा आणि इतर संबंधित माहिती.

परिशिष्ट

apkteacher.com

परिशिष्टे

या विभागात आपल्याला विविध प्रकारच्या अतिरिक्त माहितीचा समावेश करावा लागेल, ज्यामुळे संशोधनाला पूरक आणि स्पष्टता मिळेल. परिशिष्टात खालील गोष्टी समाविष्ट असू शकतात:

१. अतिरिक्त माहिती:

- **आहाराच्या परंपरेशी संबंधित माहिती:** गोंड माडिया आदिवासींचा पारंपरिक आहारावर आधारित माहिती जसे की, विविध अन्नपदार्थ, त्यांचे तयार करण्याचे पद्धती, आणि त्यांच्या उपयोगाचे धार्मिक आणि सांस्कृतिक संदर्भ.
- **सामाजिक आणि सांस्कृतिक परंपरांचा इतर ऐवज:** गोंड माडिया समाजाच्या आदिवासी संस्कृतीशी संबंधित इतर संदर्भ, जसे की त्यांची इतर पारंपरिक ओळख, कुटुंब परंपरा, धार्मिक उत्सव आणि त्यांचे सामूहिक कार्य.

२. चार्ट आणि ग्राफ:

- **खानपानातील विविधतेवर आधारित चार्ट:** गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपानातील विविधतेचे उदाहरणे (अन्नपदार्थ, खाद्यपद्धती, आणि त्यांचे प्रमाण) दाखवणारे चार्ट किंवा ग्राफ.
- **आधुनिकतेचा प्रभाव दर्शवणारा ग्राफ:** आधुनिक जीवनशैलीमुळे खानपान पद्धतीतील बदल दर्शवणारा तक्ता किंवा ग्राफ, ज्यात पारंपरिक आणि आधुनिक अन्नपदार्थांचा तुलनात्मक अभ्यास केला जाऊ शकतो.

- **पर्यावरणीय संसाधनांचा वापर:** गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपानात वापरण्यात येणाऱ्या नैसर्गिक संसाधनांचा वापर दर्शवणारा चार्ट किंवा डायग्राम, जसे की जंगलातील फळे, भाज्या, कंदमुळे इत्यादी.

३. सर्वेक्षण डेटा:

- **सर्वेक्षण आणि मुलाखती:** गोंड माडिया आदिवासी समाजाशी संबंधित सर्वेक्षण किंवा मुलाखतीमध्ये गोळा केलेला डेटा. या डेटा मध्ये खानपानाच्या पद्धतीचा, आहाराच्या बदलांचा, आणि समाजातील इतर बदलांचा उल्लेख होईल.
- **समाजातील विविध गटांचे विचार:** गोंड माडिया समाजातील विविध वयोगट, लिंग, आणि सामाजिक वर्ग यांच्या दृष्टिकोनातून त्यांचे खानपान आणि त्याच्या बदलांवरील विचार.

४. पारंपरिक अन्नपदार्थांची सूची:

- **पारंपरिक अन्नपदार्थांची नावे आणि त्यांचा वापर:** गोंड माडिया समाजात पारंपरिक अन्नपदार्थांच्या सूचीचे सादरीकरण, त्याचे आहारातील महत्त्व, आणि त्यांचा विविध सध्याच्या संदर्भातील उपयोग.
- **पाककृतीची माहिती:** गोंड माडिया आदिवासींच्या पारंपरिक पाककृतीची माहिती, विशेषतः त्यात वापरण्यात येणारे स्थानिक घटक, मसाले आणि तयारीची पद्धत.

५. संदर्भ ग्रंथ सूची:

- **संशोधन संदर्भ:** गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धतीवर आधारित असलेले संदर्भ ग्रंथ, संशोधन पत्रके, जर्नल्स आणि इतर शैक्षणिक दस्तऐवज.
- **सांस्कृतिक आणि आहाराशी संबंधित संदर्भ:** गोंड माडिया समाजातील पारंपरिक जीवनशैली आणि आहार पद्धतीशी संबंधित इतर शास्त्रीय आणि संशोधनात्मक लेखन, पुस्तके आणि दस्तऐवज.

६. इतर संदर्भ:

- **चित्र आणि फोटो:** गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धतीशी संबंधित फोटो, विशेषतः पारंपरिक अन्न तयार करण्याची पद्धत, सामाजिक जिवणाचे दृश्य, आणि इतर सांस्कृतिक संदर्भ.
- **सामाजिक आणि सांस्कृतिक चित्रे:** गोंड माडिया समाजाच्या जीवनशैलीशी संबंधित चित्रे आणि दस्तऐवज, ज्या त्यांच्यातील परंपरेचा अधिक स्पष्ट दस्तावेज देतात.

संदर्भ ग्रंथ सूची

apkatelvacder.com

प्रकरण 8: संदर्भ ग्रंथ सूची

या प्रकल्पासाठी गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धतीवर आधारित विविध साहित्य, संशोधन पत्रके, पुस्तके आणि लेखांचा उपयोग केला जाईल. खाली त्याची यादी दिली आहे:

१. पुस्तकं:

- **"Tribal Food and Nutrition: A Study of Indian Tribes"** – R. K. Jain
(भारतातील आदिवासींच्या खानपान पद्धतीवर आधारित अभ्यास)
- **"The Tribes of India: The Struggle for Identity"** – Nandini Sundar
(भारतीय आदिवासी समाज आणि त्यांचे जीवनशास्त्र)
- **"The Gond Tribe of India"** – N. L. Verma
(गोंड आदिवासी आणि त्यांच्या संस्कृतीवर आधारित एक विस्तृत अध्ययन)
- **"Food and Culture in the Indian Subcontinent"** – Raghunandan Singh
(भारतीय उपखंडातील अन्न आणि संस्कृतीच्या संबंधांचे विश्लेषण)

२. संशोधन पत्रके आणि जर्नल्स:

- **"Traditional Food Practices of Tribal Communities in Central India"** –
Journal of Indian Anthropology, 2019

(मध्य भारतातील आदिवासी समुदायांची पारंपरिक खानपान पद्धती)

- **"Impact of Modernization on Tribal Food Habits"** – International Journal of Rural Studies, 2021
(आधुनिकतेचा आदिवासी समाजाच्या खानपानावर होणारा प्रभाव)
- **"Cultural Significance of Food in Tribal Communities"** – Journal of Cultural Studies, 2018
(आदिवासी समुदायांमध्ये अन्नाच्या सांस्कृतिक महत्त्वावर आधारित एक अभ्यास)

३. संशोधन डोक्युमेंट्स:

- **"Ethnobotany and Food Security in Tribal Communities"** – National Institute of Tribal Development 2020
(आदिवासी समाजातील औषधी वनस्पती आणि अन्न सुरक्षा)
- **"Nutritional Practices among Gond Tribes"** – Indian Council of Social Science Research, 2017
(गोंड आदिवासींच्या आहार पद्धती आणि पोषणाबाबत केलेला अभ्यास)

४. लेख आणि रिपोर्ट्स:

- **"Traditional Food Systems of the Gonds"** – Article published in *Tribal Studies Quarterly*, 2022
(गोंड आदिवासींच्या पारंपरिक आहार प्रणालीवर आधारित लेख)
- **"The Role of Food in Gond Festivals"** – Published in *Journal of Ethnology*, 2019
(गोंड आदिवासींच्या सणांमध्ये अन्नाची भूमिका आणि महत्त्व)
- **"Food, Culture, and Social Change in Tribal India"** – Article by P. K. Sharma, *Social Change Journal*, 2020
(आदिवासी समाजाच्या खानपानातील सामाजिक आणि सांस्कृतिक बदल)

५. अन्य संदर्भ:

- **"The Forest Tribes of India"** – V. C. Srivastava
(माताच्या जंगलात राहणाऱ्या आदिवासींच्या जीवनशैली आणि अन्न पद्धतीचा गहन अभ्यास)
- **"Food and Nutrition in Tribal India"** – A. K. Kumar
(आदिवासी भारतातील अन्न आणि पोषणाच्या पद्धतीवर आधारित मार्गदर्शन)

- "Gond Tribes of Madhya Pradesh: A Cultural Study" – M. R. Rao

(मध्य प्रदेशातील गोंड आदिवासी आणि त्यांच्या सांस्कृतिक परंपरांचा अभ्यास)

या संदर्भ ग्रंथ सूचीमध्ये विविध स्रोतांचा समावेश करण्यात आला आहे ज्यामुळे गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धतीचा सखोल अभ्यास आणि समज मिळविण्यात मदत होईल. यामध्ये समाजशास्त्र, संस्कृतीशास्त्र, आहारशास्त्र आणि पर्यावरणशास्त्रासंबंधीचे साहित्य समाविष्ट केले आहे.

८.१ प्राथमिक साधने:

गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धतीच्या सरळ स्रोतांकडून माहिती मिळवणे (उदाहरणार्थ, साक्षात्कार, प्रत्यक्ष निरीक्षण). 8.2 दुय्यम साधने: विद्यमान संशोधन, लेख, पुस्तकं आणि इतर तज्ज्ञांच्या कामांचा उपयोग.

8.1 प्राथमिक साधने:

गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धतीचा अभ्यास करण्यासाठी खालील प्राथमिक साधने वापरण्यात येतील:

१. साक्षात्कार (Interviews):

- **आदिवासी समुदायातील सदस्यांचे साक्षात्कार:** गोंड माडिया आदिवासी समाजातील कुटुंबप्रमुख, वृद्ध, महिला, आणि पुरुष यांच्या साक्षात्काराद्वारे त्यांच्या पारंपरिक खानपान पद्धती, अन्न तयार करण्याची पद्धत, आणि त्याच्या धार्मिक किंवा सांस्कृतिक महत्त्वावर माहिती गोळा केली जाईल.

- **अन्न तयार करणाऱ्यांची साक्षात्कार:** पारंपरिक अन्न तयार करणाऱ्या व्यक्तींपासून त्या अन्नाच्या तयार करण्याच्या प्रक्रिया, वापरलेल्या घटकांचे महत्त्व, आणि त्यांची खाद्यसंस्कारांच्या संदर्भातील भूमिका समजून घेतली जाईल.

२. प्रत्यक्ष निरीक्षण (Direct Observation):

- **पारंपरिक अन्न तयार करणे:** गोंड माडिया आदिवासी समाजातील विविध अन्नपदार्थ तयार करण्याची प्रक्रिया प्रत्यक्षपणे पाहून त्यांच्या पद्धती आणि प्रक्रियेचा अभ्यास केला जाईल.
- **समाजाच्या जीवनशैलीचे निरीक्षण:** आदिवासी समाजातील जेवणाच्या वेळा, सामूहिक जेवण, आणि सांस्कृतिक कार्यक्रमांमध्ये अन्नाचा वापर कसा होतो, हे निरीक्षण केले जाईल.

३. फोकस गट (Focus Group):

- **समूह चर्चा:** गोंड माडिया समुदायाच्या विविध गटांमध्ये (कुटुंब, युवक, वृद्ध, महिला) एकत्र चर्चा करून त्यांच्या ज्ञानपानाच्या पद्धतीबद्दल माहिती गोळा केली जाईल. यामुळे विविध वयोगटातील आणि लिंगांमधील विविध दृष्टिकोन प्राप्त होतील.

४. सहभागी निरीक्षण (Participant Observation):

- पारंपरिक उत्सव आणि सणांमध्ये सहभागी होणे: गोंड माडिया आदिवासी समाजात पारंपरिक सण आणि उत्सवांमध्ये सहभागी होऊन त्यांच्याशी प्रत्यक्ष संवाद साधला जाईल आणि त्यातले अन्नपद्धतीचे निरीक्षण केले जाईल.
- समाजातील सामूहिक जेवण: गोंड माडिया आदिवासी समुदायातील सामूहिक जेवणाच्या कार्यक्रमांमध्ये सहभागी होऊन अन्नप्रक्रिया, त्याचे महत्त्व आणि सांस्कृतिक संदर्भ समजून घेतले जातील.

८.२ दुय्यम साधने:

या प्रकल्पातील दुय्यम साधनांमध्ये विद्यमान संशोधन, लेख, पुस्तकं आणि इतर तज्ज्ञांच्या कामांचा उपयोग केला जाईल. यामध्ये खातील गोष्टींचा समावेश केला जाईल:

१. विद्यमान संशोधन (Existing Research):

- आधुनिक आणि पारंपरिक संशोधन: गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपान पद्धतीवर आधीच एने शित झालेल्या संशोधन लेखांचा अभ्यास केला जाईल. यामध्ये आदिवासी समाजाच्या खानपानातील बदल, पद्धती, आणि त्याचा समाजावर होणारा प्रभाव यांचा समावेश असेल.

- **आहारशास्त्र आणि समाजशास्त्राच्या जर्नल्स:** आदिवासी आहार पद्धती आणि त्यांच्या सामाजिक जीवनाबद्दल प्रकाशित संशोधन पत्रके वापरली जातील.

२. पुस्तकं (Books):

- **आदिवासी जीवनशैली आणि खानपानाचे अभ्यासात्मक पुस्तकं:** आदिवासी समाजाच्या जीवनशैली आणि खानपानाच्या पद्धतीवर आधारित पुस्तकं आणि शास्त्रीय साहित्य वापरले जाईल. यामध्ये गोंड आदिवासी, त्यांचे अन्न, आणि त्यांचा समाजशास्त्र या संबंधित पुस्तके समाविष्ट होतील.

३. लेख आणि लेखन (Articles and Papers)

- **सांस्कृतिक आणि आहारशास्त्रासंबंधीचे लेख:** गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपानाची सांस्कृतिक आणि धार्मिक भूमिका समजून घेत असलेले लेख आणि पत्रके गोळा केली जातील.
- **सामाजिक बदलांवर आधारित लेख:** आदिवासी समाजामध्ये होणारे सामाजिक आणि सांस्कृतिक बदल यावर आधारित लेखांचा उपयोग केला जाईल, ज्यामुळे खानपान पद्धतीत होणाऱ्या बदलांचे विश्लेषण करता येईल.

४. तज्ज्ञांचे काम (Expert Opinions):

- आदिवासी समुदायाचे तज्ज्ञ: गोंड माडिया आदिवासी समाजातील तज्ज्ञ, समाजशास्त्रज्ञ, आणि आहारशास्त्रज्ञ यांच्या कामांचा संदर्भ घेतला जाईल.
- सांस्कृतिक तज्ज्ञ: आदिवासी समाजातील संस्कृती आणि परंपरा समजून घेणारे तज्ज्ञ आणि संशोधक यांचे विचार आणि कृत्यांचा समावेश केला जाईल.

apkateteacher.com

प्रश्नावली

विभाग A (वैयक्तिक प्रोफाइल)

नाव:-----

पत्ता (फक्त शहर):-----

प्रश्न:

- गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपानाची प्रमुख वैशिष्ट्ये काय आहेत?
 - मांसाहारी अन्नाचा प्रमुख वापर
 - शाकाहारी अन्नाचा प्रमुख वापर
 - शाकाहारी अन्न आणि मांसाहारी अन्नाचा समान वापर
 - फास्ट फूडचा वापर
- गोंड माडिया आदिवासी समाजाच्या खानपानाच्या पद्धतीत कोणता घटक महत्त्वाचा आहे?
 - मसाले
 - वाळवलेले अन्न
 - ताज्या फळांचा वापर
 - जंगली वनस्पतींचा वापर
- गोंड माडिया आदिवासींच्या परंपरेत अन्न तयार करण्याच्या पद्धतीत कुठला साधन वापरले जाते?
 - आधुनिक कुकिंग गॅझ
 - पारंपरिक चुल
 - माइक्रोवेव्ह
 - स्टोव्ह

4. गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपानात मुख्यतः कोणता धान्य वापरला जातो?

- a) गहू
- b) भात
- c) बाजरी
- d) साखर

5. गोंड माडिया आदिवासींच्या खानपानाच्या पद्धतीतील अन्न तयार करण्याचा सर्वात महत्त्वाचा सामाजिक संदर्भ काय आहे?

- a) परिवाराची एकता
- b) विविध जातीय भेद
- c) शहरी जीवनशैली
- d) वैश्विकतेचे स्वागत

6. गोंड माडिया आदिवासी समाजातील समाजमध्य खाद्यपदार्थाचा कोणता महत्त्वाचा उपयोग होतो?

- a) धार्मिक उत्सव
- b) शेतकऱ्यांच्या दिवसाची तयारी
- c) फॅशन डिजाईन पदार्थ
- d) कामगारांसाठी भेटवस्तू

7. गोंड माडिया आदिवासी समाजातील महिला अन्न तयार करण्याच्या कोणत्या भूमिका बजावतात?

- a) खाण्याची शिजवण्याची तयारी
- b) अन्नाचे विपणन
- c) मांसाहारी पदार्थ तयार करणे
- d) कधीही शिजवणे टाळणे

