Integral Research
(ISSN: 3048-5991) Coden: IRABCA

Research Article
(Peer-reviewed, Open Access & Indexed Multidisciplinary Journal)
Journal home page: https://integralresearch.in/
Vol. 02, No. 11, November. 2025

भारतीय ज्ञान परंपरा में भोजन: प्राचीन और समकालीन भारतीय भोजन परंपराओं का तुलनात्मक अध्ययन—परिवर्तन, परिणाम, कारण और निवारण (पूर्वी निमाड़/खंडवा जिले के विशेष संदर्भ में)

डॉ. मीना राठौर

सहायक प्राध्यापक-हिंदी, प्रधानमंत्री कॉलेज ऑफ़ एक्सीलेंस, श्री नीलकंठेश्वर शासकीय स्नातकोत्तर, महाविद्यालय - खंडवा.
DOI:

इस संपूर्ण पृथ्वी पर मनुष्य ही एकमात्र प्राणी है जो अपने विचारों और विवेक से अन्य पशु पक्षियों और प्रकृति को अपने तरीके से संचालित करने की योग्यता रखता है। मनुष्य ने अपनी वैचारिक शक्ति और शारीरिक बल के आधार पर अनेकों इतिहास रचे हैं। अपनी बुद्धि का उपयोग करते हुए समस्त प्राणी जगत को शारीरिक व् मानसिक व्याधियों से बचाने हेतु अनेक ओषधियों का निर्माण किया। उसने प्राणी मात्र को आरामदायक जीवन देने के लिए वैज्ञानिक तरीकों से मशीनरी निर्मित की जिससे कि शारीरिक श्रम में कमी और समय की बचत के साथ जीवन को आरामदायक स्थिति में लाया गया। हम 21वीं सदी में कई भौतिक सुख सुविधाओं के साथ जीवन यापन कर रहे हैं। लेकिन दिनों- दिन व्यक्ति अपने परिवेश से कट रहा है।उसके अंदर अनिद्रा,कुंठा,संत्रास,चिंता,सब कुछ पा लेने की होड़ में दिन-रात भागते रहने की प्रवृत्ति,परिवार का विघटन,सम्मिलित परिवारों का समाप्त प्राय होना और एकाकी परिवारों में पति-पत्नी के दांपत्य जीवन में कटुता,सिंगल मदर, सिंगल फादर के साथ-साथ मासूम बच्चों का विघटित बचपन,और सबसे भयावह स्थित है वर्तमान युवा वर्ग का भटकाव।

Keywords: भारतीय ज्ञान परंपरा, समकालीन भारतीय भोजन, पूर्वी निमाड़/खंडवा, वैचारिक शक्ति, विघटित बचपन.

परंपरागत भारतीय परिवार अब नजर नहीं आता जहां जीवन में हर पल प्यार,अपनापन,खुशी, लगाव् कि कल-कल बहती नदी प्रवाहित होती थी,जहां हर दिन आशा का सूरज उदित होकर संघर्ष की धूप छांव में अठखेलियाँ करता। जहां सांझ का ढलता सूरज एक साथ पूरे परिवार को प्यार और लगाव् के साथ उस आंगन में इकट्ठा करता जिसमे जलता सांझा चूल्हा अपनी गरमा-गर्म रोटियों की महक से पुरे परिवार को आँगन में खीच लाता। जहां साथ बैठ कर पापड़, दही और अचार के साथ प्यार से पके,चावल और दाल की खिचड़ी खाई जाती है। जिसमें स्नेह रूपी हिंग का तड़का लगाई हुई कड़ी पड़ोसी जाती, जिसमें मजबूती और भरोसे का सलाद परोसा जाता है, और जिसमें खिलखिलाहट के चटखारे लेता हुआ अचार हर जुबान पर अपना स्वाद छोड़ जाता है।

भोजन भारतीय परिवारों में प्यार, स्नेह और परस्पर संबंधों में प्रगाढ़ता का सबसे प्रमुख माध्यम है। परंपरागत भारतीय जीवन शैली में सम्मिलित परिवारों में परिवार के सभी सदस्य एक साथ बैठकर भोजन करते हैं। जिससे आपसी प्यार और लगाव बढ़ता है। तथा एक दूसरे से पूरे दिन की दिनचर्या और आगामी योजनाओं पर चर्चा होती है ।बच्चों में अपने बुज़ुर्गों के प्रति आदर और सेवा का भाव विकसित होता है । वर्तमान आधुनिक परिवेश जनित परिवारों में इस परम्परा को पुनर्जीवित करना मेरे शोध का अभीष्ट है।

भारतीय भोजन परंपरा विविध आयाम -

हमारे यहां कहावत प्रचलित है - "जैसा जैसा खाओ अन्न, वैसा हो मन" अर्थात हमारी मन: स्थिति पर हमारे समग्र जीवन पर हमारे द्वारा ग्रहण किए गए भोजन का बहुत गहरा प्रभाव होता है। निमाड़ी में एक कहावत प्रचलित है- "खाया का गाल, अन न्हाया का बाल" अर्थात व्यक्ति का चेहरा देखने से उसके द्वारा ग्रहण किए जाने वाले भोजन के बारे में पता चलता है,और व्यक्ति के सर पर गीले बाल देखकर उसके द्वारा नहा कर आने का पता चलता है। भारतीय परिवेश में भोजन सिर्फ पेट भरने तक का साधन नहीं है, बल्कि खेत में अनाज बोने से लेकर अन्न पकाने तक तमाम प्रक्रिया में इस बात का विशेष ध्यान रखा जाता है, कि वह अनाज वह अन्न हर एक जन के लिए स्वास्थ्यवर्धक हो।

Received **02 November 2025**; Accepted **25 November 2025**. Available online: **30 November 2025**. Published by SAFE. (Society for Academic Facilitation and Extension) This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Integral Research
(ISSN: 3048-5991) Coden: IRABCA
Research Article
(Peer-reviewed, Open Access & Indexed Multidisciplinary Journal)
Journal home page: https://integralresearch.in/
Vol. 02, No. 11, November. 2025

कृषक जीवन -

निमाड़ एक कृषि प्रधान क्षेत्र है। यहां पर अधिकांश जनसंख्या कृषि कार्यों में संलग्न है कृषि ही निमाड़ की अर्थव्यवस्था की धूरी है। कृषक वर्ग कृषि हेतु खेत तैयार करते समय अपने ईश्वर को स्मरण करता है, जब वह अन्न बोता है तब भी वह ईश्वर को ही समर्पित करता है खेत में चलाए जाने वाले हल और बखर को वह ईश्वर समान मान उनकी पूजा अर्चना करता है तत्पश्चात मेघों से अर्चना करता है कि वह झूम कर बरसे ताकि खेतों में फसल लहलहा उठे।पद्मश्री रामनारायण उपाध्याय के शब्दों में - "जब मैं निमाड़ की बात सोचता हूं,तो मेरी आंखों में ऊंची नीची घाटियों के बीच बसे छोटे-छोटे गांव,गांव से लगे जुआर और तुवर के खेतों की मस्ती खुशबू और उन सबके बीच घुटने तक ऊंची धोती पर महज एक कुरता तथा अंगरखा लटकाए भोले भाले किसानका चेहरा तैरने लगता है।"1

जब खेतों में फसल पक जाती है तब उस फसल की पहली बाली वह अपने आराध्य को अर्पण करता है। गेहूं हो या ज्वार उसके उसके नये ताजे दानों की उम्बियों को भगवान को चढ़ाने के पश्चात उन्हें भुन कर खाया जाता है। ज्वार की नई फसल आने पर उसे उबालकर उसकी घुंघरी बनाई जाती है। और उसे गुड़ और घी के साथ मिला कर खाया जाता है। यही नहीं तुवर और मूंग की फलियां आने पर उन्हें नमक के पानी में उबाल कर ताजा-ताजा खाया जाता है। यहां सिर्फ अनाज ही नहीं अनाज पक कर घर आने से पहले उन छोटे-छोटे पौधों पर आने वाली पत्तियों से तमाम तरह की भाजियां बनाकर बड़े ही स्वाद के साथ उनके पोषक तत्व ग्रहण किए जाते हैं फिर चाहे वह मूंग,पालक, चना,अरबी,मेथी,मूली,या फिर लाल भाजी ही क्यों ना हो।

मौसम के अनुरूप भोजन ग्रहण करना-

समस्त कृषक जीवन परंपरा से इस बात का ज्ञान रखता है कि किस मौसम में क्या खाना चाहिए और क्या नही। यही नही कौन सा व्यंजन किस तरीके से पकाया जायेगा और उसे कब और किस तरीके से ग्रहण किया जाएगा इसके भी नियम है । इससे यह बात स्पष्ट होती है कि हमारी भारतीय भोजन परंपरा में ही वैज्ञानिकता शामिल है और हमारा कृषक वर्ग लोक में पहला वैज्ञानिक। क्योंकि वर्तमान में शहरी जीवन का व्यक्ति हर परेशानी का हल गूगल या यूट्यूब पर जाकर सर्च करने में बुद्धिमानी समझता है लेकिन हमारे परंपरागत कृषक जीवन को देखिए, यह किसी गूगल या यूट्यूब पर भरोसा नही करते, बल्कि स्वस्थ जीवन व्यतीत करने के तौर तरीके इनकी रग -रग में पीढ़ियों से परंपराओं के माध्यम से स्थानांतरित होते आए हैं, और आगे भी होते रहेंगे। निमाड़ी में एक कहावत है, "कुंवार का काचरा न स्याला को मही, भगवान घर सी बुलाओ आयो जाणुज की नही।" इस कहावत का यह अर्थ है कि कुंवार यानी सितंबर के महीने में ककड़ी और छाछ का सेवन नहीं करना चाहिए।अगर करोगे तो भगवान के घर से शीघ्र बुलावा आ जाएगा अर्थात तुम्हारी मृत्यु निश्चित है। इस सीधी-साधी ग्रामीण कहावत में कितना विज्ञान छुपा हुआ है। यही कारण है, ग्रामीण परिवेश में रहने वाले लोगों के स्वस्थ जीवन का। क्योंकि वे स्वस्थ जीवन के लिए गूगल या यूट्यूब पर निर्भर नहीं है, बल्कि वह अपने परिवेश में परंपरागत रूप से प्राप्त व्यवहारिक ज्ञान को अपने जीवन में उतारते हैं,फलस्वरुप स्वस्थ जीवन के साथ-साथ आत्मिक संतुष्टि और सुकून भरा जीवन जीते हैं।

> तैत्तिरीयोपनिषद की भृगुवली में अन्न शब्द की उत्पत्ति देते हुए कहा है कि अन्न प्राणियों द्वारा खाया जाता है और वह भी प्राणियों को खाता है। इसी से उसे अन्न कहा जाता है।अन्य भोज्य और भोक्ता दोनों ही है। अन्न से ही प्रजा उत्पन्न होती

Received 11 November 2025; Accepted 26 November 2025. Available online: 30 November 2025. Published by SAFE. (Society for Academic Facilitation and Extension) This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

> है। जो भी प्रजा पृथ्वी परआश्रित है वह अन्य से ही उत्पन्न होती है। वह अन्न के आधार पर ही जीवित रहती है और अंत में उसी में विलीन हो जाती है। इसी से अन्न को सर्वोषधि कहा जाता है।"2

अर्थात स्वादिष्ट भोजन मिलने पर उसे ग्रहण करने की अति करना भी मूर्खता है। स्वास्थ्य के प्रति अन्याय है।

मनोवैज्ञानिकों ने आहार, निद्रा, भय और मैथुन को मनुष्य की मूल वृत्ति बताया है।

लोक में प्रचलित उक्ति -"तीन बातें हमेशा सबसे छुपा कर रखो- अपना धन,अपना भोजन,और अपना अगला कदम।" अर्थात अगर सुखी और संपन्न जीवन व्यतीत करना है तो अपने से जुड़ी तीन बातों को दुनिया से छिपा कर रखना आवश्यक है।

भोजन करने की पद्धति-

जमीन पर पालथी मार कर भोजन करने की प्रणाली –

लोक में आज भी जमीन पर पालथी मार कर भोजन करने की परंपरा जीवित है।जमीन पर पालथी मार कर बैठना सुखासन में बैठना होता है। इसके पीछे लोक व्यवहार का ज्ञान छुपा हुआ है। क्योंकि जमीन पर बैठकर खाना खाने से पाचन दुरुस्त रहता है,और हमारा ध्यान पूरी तरह से भोजन पर ही केंद्रित रहता है। सुखासन की मुद्रा में बैठकर भोजन करने से ब्लड सरकुलेशन ठीक रहता है, और सभी अंगों तक खून आसानी से पहुंचता है। सुखासन मन और मस्तिष्क दोनों को शांति प्रदान करता है। जिससे शांत चित्त होकर भोजन ग्रहण करते हैं।

लाभ -

सुखासन में बैठकर भोजन करने से मनुष्य का मोटापा कंट्रोल में रहता है। पेट की मांसपेशियों को फायदा पहुंचता है। रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है।

गिद्ध भोजन -

आधुनिक परिवेश में भोजन करने की नई पद्धति प्रचलित है, जिसमें आमजन भोजन की थाली हाथ में पकड़े अलग-अलग स्थान पर लगे फूड स्टॉल की तरफ जाकर अपने हाथों से भोजन थाली में परोस खड़े-खड़े ही भोजन ग्रहण करते हैं। इस तरह की भोजन प्रणाली विदेश में प्रचलित है, लेकिन विदेशी प्रणाली को अपनाने से पूर्व हमने अपने परिवेश, खान-पान और भोज्य पदार्थो की प्रक्रति पर ध्यान नहीं दिया। फलस्वरुप एक चीनी की प्लेट में बीस तरह के व्यंजन रखने की लालच में मेहमान उस प्लेट को घूरे की तरह भर लेते है। जिसका वजन उठाते-उठाते एक हाथ स्वत ही विद्रोही हो जाता है। अगर कोई एक व्यंजन अच्छा बन गया तो उस स्टाल पर जमा भीड़ धक्का -मुक्की और खींचतान पर उतर आती है। भोजन किसी के कपड़ों पर गिरता है, तो किसी के अंग पर।

हानि -

अधिक भोजन पाने की लालच में मेहमान अपनी प्लेट में अत्यधिक भोजन परोस आधा खाकर बाकी भोजन जूठन में फेंक देते हैं। इससे एक तरफ अन्न का अपमान होता है और मेजमान द्वारा सारी जिंदगी मेहनत कर कमाए हुए पैसों से जो भोजन व्यवस्था की गई उसका भी अपमान होता है। अब समय आ गया है कि हम अपने मूल परिवेश मूल परंपराओं में लौटकर भोजन करने की प्रणाली को पूर्ण रूप से अपनाए।

पंगत की थाली -

लोक में आज भी विवाह एवं अन्य शुभ अवसरों पर सामूहिक भोजन के लिए थाली के रूप में पलाश के पत्तों से बनी पत्तल का प्रयोग किया जाता है। इस पत्तल को स्थानीय श्रमिक वर्ग द्वारा पांच से सात पत्तों को उन्ही पत्तों में लगे डंठल से इस तरह जोड़ा जाता है कि वह एक प्लेट का रूप ले लेती है। यह पत्तले महीनों तक खराब नहीं होती भले ही इनके पत्ते सूख जाए।जब पंगत में

Received 11 November 2025; Accepted 26 November 2025. Available online: 30 November 2025. Published by SAFE. (Society for Academic Facilitation and Extension) This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

मेहमान बैठ जाते हैं तब इन पत्तलों को परोसा जाता है। सबसे पहले पत्तलों के ऊपर पानी छिडक उसे झटक दिया जाता है ताकि उस पर किसी तरह की कीट आदि बैठे हो तो धूल जाये । प्लेट के साथ-साथ कटोरी के रूप में भी इन पत्तों से दोनें बनाए जाते हैं और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि इन पत्तलों पर भोजन करने के लिए जमीन पर पालथी मार कर बैठना अनिवार्य है । भोजन के उपरांत पत्तल और दोनों को घूरे पर फेंक दिया जाता है। जहां यह स्वत ही मिट्टी में मिलकर खाद बन जाते हैं। वर्तमान डिस्पोजल की तरह हजारों वर्षों तक जमीन के अंदर दबे रहकर जमीन की उर्वरा शक्ति को नष्ट नहीं करते।

लाभ -

इन पत्तलों के उपयोग से स्थानीय श्रमिक वर्ग को रोजगार मिलता है। पर्यावरण प्रदूषित होने से बचाया जा सकता है। इन पत्तों में एंटीऑक्सीडेंट गुण पाया जाता है इस कारण इन पर रखकर भोजन ग्रहण करना स्वास्थ्य की दृष्टि से लाभदायक होता है। प्लास्टिक डिस्पोजल की तुलना में यह बहुत ही किफायती दाम पर उपलब्ध होते हैं।

भोजन की थाली के चारों तरफ जल घूमाना-

लोक में आज भी जमीन पर पालथी मार कर भोजन करने की प्रणाली प्रचलित है।घर के चौके से लगे हुए आंगन में जमीन पर आसन बिछा सभी सदस्य पालथी मार कर बैठते हैं,और,घर की,ग्रहणी सबको बारी-बारी से भोजन परोसती है। जब भोजन परोसा जा चुका होता है और पहला निवाला लेने के पहले भोजन करने वाला व्यक्ति गिलास में भरे हुए जल में से थोडा सा जल अपने हाथ में उड़ेलता है और उसे थाली के चारों तरफ गोल घूमाते हुए छोड़ देता है। इस प्रक्रिया का बड़ा ही वैज्ञानिक कारण है। जिसे हम लोक की वैज्ञानिकता कह सकते हैं। क्योंकि ग्रामीण समाज में आज भी रात्रि का भोजन शाम के सात बजे से पहले कर लिया जाता है, ताकि खाने और सोने के बीच तीन घंटे का अंतर रहे और भोजन आसानी से पच जाए। शाम के समय वातावरण में थोड़ी ठंडक आ जाती है, जिस कारण वातावरण में पाए जाने वाले कीड़े मकोड़े आदि सक्रिय हो जाते हैं और भोजन की थाली में परोसे गये व्यंजनों की महक से वे उसकी तरफ आकर्षित होते हैं। वे भोजन में गिर कर उसे दूषित कर सकते हैं, इसी कारण भोजन करते समय थाली के चारों तरफ पानी घूमा कर एक तरह से उन कीड़े - मकोड़े के लिए लक्ष्मण रेखा खींच दी जाती है। जिससे वह थाली में परोसे गए व्यंजनों की खुशबू से थाली के अंदर प्रविष्ट ना हो सके। इसे लोक व्यवहार का ज्ञान कहा जाता है जिससे हमारी वर्तमान युवा पीढ़ी अनजान है।

लोक जीवन में भोजन और त्योहारों का वैज्ञानिक संबंध-

लोक जीवन में जनजीवन को स्वस्थ्य जीवन के लिए ना विटामिन की गोलियों की आवश्यकता होती है ना किसी न्यूट्रिशन द्वारा दिए गए डाइट प्लान की। लोक में परंपरा से ही डायट प्लान एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को हस्तांतरित होता आ रहा है। जिसके लिए कोई क्लास नहीं होती बल्कि दैनिक जीवन के खान-पान में यह परंपरा त्योहार और रीतिरिवाजों से इस तरह जोड़ दी गई है कि आज भीलोग जीवन में त्योहारों के रंग जीवंत हैं।

चैत / वैशाख - गुड़ी पड़वा पर चने की दाल की पूरन पोली हर घर में बनाई और खाई जाती है। गर्मी में कृषक वर्ग धूप में काम करते हुए इमली से बने अम्लाने के साथ रोटी का सेवन करता है क्योंकि इमली कड़ी धूप में शीतलता प्रदान करती है । सत्तू अमावस्या पर चने की दाल, गेहूं और जीरे,से बने सत्तू का सेवन किया जाता है जो भयंकर गर्मी में शीतलता प्रदान करता है।

ज्येष्ठ / आषाढ़- इस समय कृषक वर्ग को खेतों में बोवनी का कार्य करना होता है जिसके लिए सुबह घर से जल्दी

Received **11 November 2025**; Accepted **26 November 2025**. Available online: **30 November 2025**. Published by SAFE. (Society for Academic Facilitation and Extension) This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

IR Integral Research
(ISSN: 3048-5991) Coden: IRABCA
Research Article
(Peer-reviewed, Open Access & Indexed Multidisciplinary Journal)
Journal home page: https://integralresearch.in/
Vol. 02, No. 11, November. 2025

निकलना होता है। गेहूं के आटे से बनी सेवाइयों को उबाल लिया जाता है तथा उसके साथ रस के लिए आम के रस को सुखाकर बनाए गए पापड़ को पानी में भिगोया जाता है जिससे आम रस बन जाता है और फिर सेवइयां के साथ उसका सेवन किया जाता है।जिससे समय की बचत होती है और कृषक वर्ग के साथ घर की स्त्रियाँ भी खेत में ज्यादा से ज्यादा समय तक कार्य कर पाती है।

श्रावण/ भादों - जिरोती अमावस पर चने की दाल से बनी पूरनपोली का घी के साथ सेवन किया जाता है। नाग पंचमी पर दाल बाटी बनती है।भादो के महीने में शीतला सप्तमी के व्रत स्वरूप परिवार एक दिन पहले बनाकर रखे गए व्यंजनों को दूसरे दिन ग्रहण करता है। लोक में सदियों से प्रचलित इस परंपरा का वैज्ञानिक महत्व देखिए।यह पर्व ऐसे समय पर मनाया जाता है। जब शीत ऋतु के जाने और ग्रीष्म ऋतु के आने का समय होता है।यह दो ऋतुओं के संधिकाल का समय है इस दौरान खानपान का विशेष ध्यान रखना होता है वरना स्वास्थ्य पर इसका विपरीत प्रभाव पड़ सकता है।इस मौसम में ठंडा भोजन करने से पाचन तंत्र अच्छा बना रहता है।

कुवांर / कार्तिक - सोलह श्राद्ध के रूप में पूर्वजों को याद कर तरह-तरह के पकवान बनाकर खाए और खिलाये जाते हैं।जिसमें कौवा को व्यंजन खिलाना सर्वाधिक महत्वपूर्ण होता है।

मान्सिर / पोष -दशहरे पर गिलकी के भजिए, दीपावली पर मावे से बनी गुजिया हर घर में बनायी व खायी जाती हैं।

माघ / फाल्गुन- सूर्य के उत्तरायण होते ही चावल और मूंग की दाल की खिचड़ी और तिल के लड्डू मकर संक्रांति के पर्व स्वरूप बनाए व खाए जाते हैं।होली पर पूरन पोली और गुजिया परंपरागत रूप से बनाई जाती है।

मोटा अनाज-

लोक जीवन में मोटे अनाज को प्रतिदिन के भोजन में परंपरा से शामिल किया जा रहा है जिसमें ज्वार, मक्का, बाजरा, रागी आदि से बनी रोटियों का सेवन किया जाता है। इतना ही नहीं इन मोटे अनाज से बनी रोटियों के साथ मौसम के अनुरूप साग -भाजी, दूध, दही, छाछ आदि का प्रयोग लोक को स्वस्थ जीवन प्रदान करता है। वही आम शहरी नागरिक गेहूं और मैदे से बने व्यंजन खाकर कई तरह की व्याधियों के शिकार हो रहे हैं। जैसे शुगर, ब्लड प्रेशर,हार्टअटैक आदि और डॉक्टर के कहने पर बड़े-बड़े शॉपिंग मॉल में से मिलेट्स खरीद कर उनका उपयोग अपनी उस जीवन शैली के स्वस्थ होने के लिए करते हैं जो कि पूर्ण रूप से अस्वस्थ है।

भोजन पकाने की पद्धति-

लोक में भोजन पकाने की परंपरागत पद्धतियां आज भी प्रचलित है।जिसमें मसाले और तेल आदि का काम से कम प्रयोग दूध,दही, छाछ,घी, आदि,का नियमित संतुलित मात्रा में उपयोग जिससे वर्ष भर सर्दी, गर्मी, धूप में काम करने वाला कृषक जीवन पूर्णतया स्वस्थ रहता है।

दिन में तीन समय भोजन करने की पद्धति-

लोक में कृषक जीवन द्वारा भोजन करने की पद्धति में भी वैज्ञानिकता शामिल है।चूंकि कृषक वर्ग को सुबह-सुबह ही कृषि कार्य हेतु खेतों में जाना होता है इसलिए उनका सुबह का नाश्ता ज्वार के आटे को गर्म पानी से गूँथ कर बनायी गयी ज्वार की रोटी और साग होता है। यह इतना मुलायम होता है कि इसे बिस्कुट की तरह हाथ में लेकर भी आसानी से खाया जा सकता है। इसे स्थानीय भाषा में कलेवा करना भी कहते हैं। इसके पश्चात दोपहर में एक से दो के बीच में दिन का भोजन जो कि अक्सर खेत में ही संपन्न होता है, जिसमें स्थानीय दाल, ज्वार या बाजरे की रोटी, हरा साग,,कच्ची प्याज,और हरी मिर्च शामिल होती है।

Received **11 November 2025**; Accepted **26 November 2025**. Available online: **30 November 2025**. Published by SAFE. (Society for Academic Facilitation and Extension) This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

इसे स्थानीय भाषा में दुफारिया कहते हैं। शाम को जब किसान खेत से थक कर लौटता है तो उसका भोजन शाम छह से सात के बीच में होता है, जिसे रोटा बखत कहते हैं। इसमें आमतौर पर घाट, दलिया या खिचड़ी भोजन के रूप में ग्रहण की जाती है।

वर्तमान परिवेश में पाश्चात्य परिपाटी से वशीभूत युवा या कहिए सभी वर्ग के व्यक्ति आधी रात को पिज़्ज़ा, बर्गर,खाते नजर आ आएंगे। जिससे तन -मन के स्वास्थ्य की सर्वाधिक हानि होती है।

निष्कर्ष-

उपर्युक्त विवेचन के आधार पर यह कहा जा सकता है कि भारत वर्ष का भविष्य उसकी युवा पीढ़ी और संपूर्ण मानव जीवन को स्वस्थ,सुदीर्घ और ऐश्वर्य से भरपूर जीवन जीने हेतु सर्वप्रथम शरीर को स्वस्थ रखने हेतु लोक जीवन में रची बसी भोजन प्रणाली को अपनाना अनिवार्य है। पाश्चात्य सभ्यता से ग्रस्त वर्तमान पीढ़ी पिज़्ज़ा, बर्गर,चाऊमीन,मोमोस और भी न जाने क्या-क्या खाती रहती है,परिणाम स्वरूप चिंता, तनाव, कुंठा, अवसाद और शरीर में अनेक तरह की व्याधियों का जन्म औरअस्वस्थ शरीर के साथ स्वस्थ मन की तुलना असंभव होती है। भारत की प्राचीन गौरवशाली वैज्ञानिकता से भरपूर भोजन प्रणाली को अपना कर तमाम भारतवासी स्वस्थ, सुदीर्घ और खुशहाल जीवन जीने की दिशा में अग्रसर हो सकते हैं। यह मेरे बृहद शोध कार्य का विषय भी रहेगा क्योंकि सिर्फ 3000 शब्दों में इस विषय को समेटना नामुमकिन है।

सन्दर्भ ग्रंथ सूची -

1. उपाध्याय रामनारायण: निमाड़ का सांस्कृतिक इतिहास, विश्वभारती प्रकाशन, पृष्ठ-04

2. गृहशास्त्र, परिवार व्यवस्था विशेषांक, पुनरूत्थान प्रकाशन सेवा ट्रस्ट में प्रकाशित जोशी प्रज्ञा का आलेख आहार मीमांसा, पृष्ठ,133

Received **11 November 2025**; Accepted **26 November 2025**. Available online: **30 November 2025**. Published by SAFE. (Society for Academic Facilitation and Extension) This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License