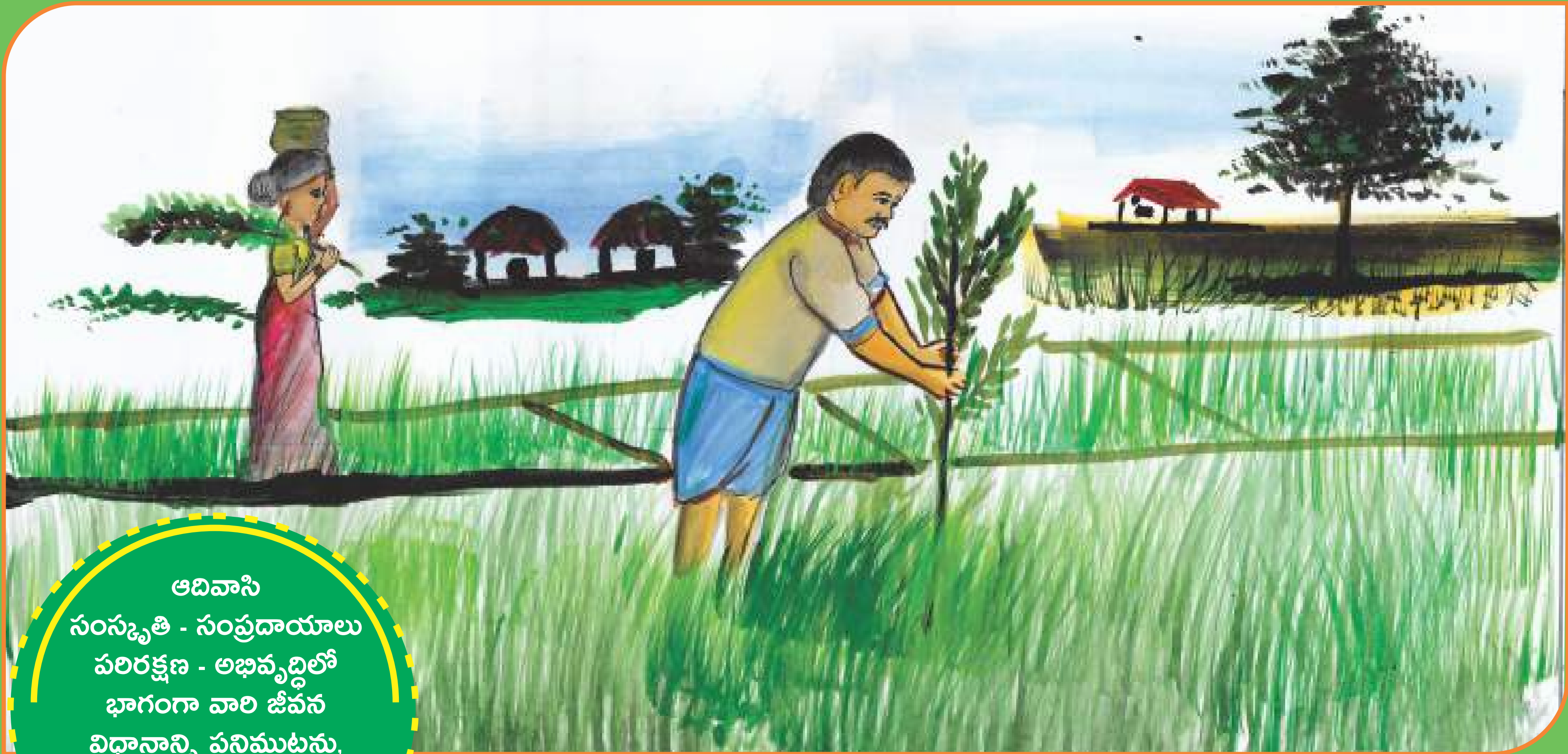
# ఆదివాసి జీవన పద్ధతులు



ఆదివాసి
సంస్కృతి - సంప్రదాయాలు
పరిరక్షణ - అభివృద్ధిలో
భాగంగా వారి జీవన
విధానాన్ని పనిముట్లను,
పంటలను తెలిపే చిరు
ప్రయత్నమే ఈ పుస్తకం.

జోల్డా పండుగ - చీడపీడలు సోకకుండా ఔషధ గుణాల కష్మిక కొమ్మ మధ్యలో నాటుతారు

Centre for People's Forestry
Rights | Livelihoods | Conservation

# అంకితం

CPF వ్యవస్థాపకురాలు
మా మార్గదర్శి
Dr. డి.సూర్యకుమారి గారికి
ప్రేమతో.....

బొమ్మలు
**జన్నిరాంబాబు**

**లోపలి పేజీలు**

- ఆహార పంటలు
- నూనె గింజలు
- వ్యవసాయ, వేట పనిముట్లు
- గృహోపకరణాలు
- సంగీత వాద్య పరికరాలు
- సంప్రదాయ ఆభరణాలు
- సంప్రదాయ పానీయాలు
- గడ్డి జాతులు

**చోండ్లు / సోళ్ళు / రాగులు :** సహజసిద్ధంగా వర్షాధారంతో పండిస్తారు. పోషకవిలువలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి.

## ఆహార పంటలు

**సాములు :** ఆదివాసుల ఆకలి తీర్చే ప్రధాన పంట.
కొండపోడు భూముల్లో వర్షధారంతో పండిస్తారు

**ఊదలు :** ఆదివాసుల ఆహార పంట. వర్షాధారంతోనే కొండ పోడు భూముల్లో పండుతుంది బియ్యంగా తయారు చేసుకుని తింటారు.

గంటెలు (సజ్జలు) : వర్షాధారపు ఆహార పంట. పోషక విలువలు ఎక్కువ.

జొన్న : పోడువ్యవసాయం తగ్గడంతో అంతరపంటగా వేస్తున్నారు. జొన్నజావ చాలామంచిది.

మొక్కజొన్న : మిశ్రమ పంటగా వేస్తున్నారు. ఆహార పంటగా వృద్ధి అవుతున్నది. ఉపాహారంగా ఇష్టపడుతున్నారు.

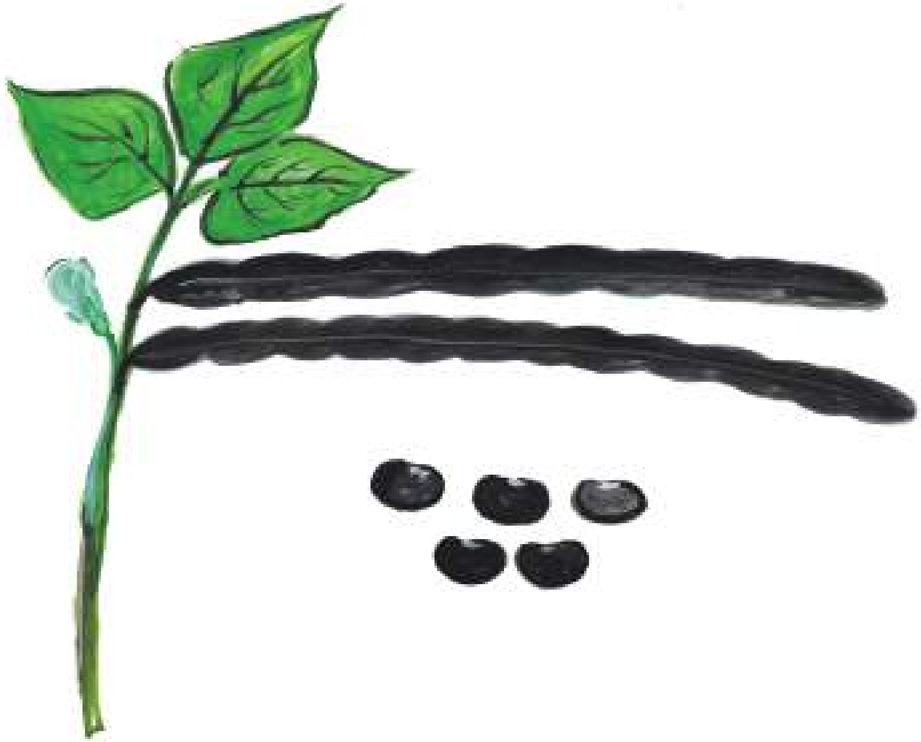
**వరిధాన్యం :** మనందరి ఆహారపంట. ఎక్కువ మంది రైతులు పండించే పంట ధాన్యం ధంచితే బియ్యంగా మారుతుంది. బియ్యం వండితే అన్నం అవుతుంది.

**బొస్తోరు (జొట్టలు) :** పెరటిలో, కొండపోడుభూముల్లో మిశ్రమపంటగా వేస్తారు. వర్షాధారంసాగు. పోషకవిలువలు ఎక్కువ. గుమ్మడితో కలిపి వండుకుంటారు.

**గుర్రండులవలు :** పెరటిలో అంతరపంటగా వేస్తారు.
వర్షాధారంసాగు. అల్పాహారంగా ఎక్కువమంది తింటారు.

## కొండకందులు

అంతరపంట. ఎండబెట్టుకుని, పప్పుగా తయారు చేసుకుని వండుకుతింటారు.



**నల్లఅలసంద :** అంతరపంట. వర్షాధారసాగు. పోషకవిలువలు ఎక్కువ. సంక్రాంతి కనుమరోజున పశువులకు తినిపిస్తారు.

తెల్లఅలసంద : పప్పుగింజల కూరగా వండుకు తింటారు. అంతరపంట. వర్షాధార సాగు.

నేలచిక్కుడు : పెరటిలో గరువు మొట్టపై పంట వేస్తారు. తగు నీరు కావాలి. ఈ చిక్కుడు కూర మహారుచి.

## నూనె గింజలు

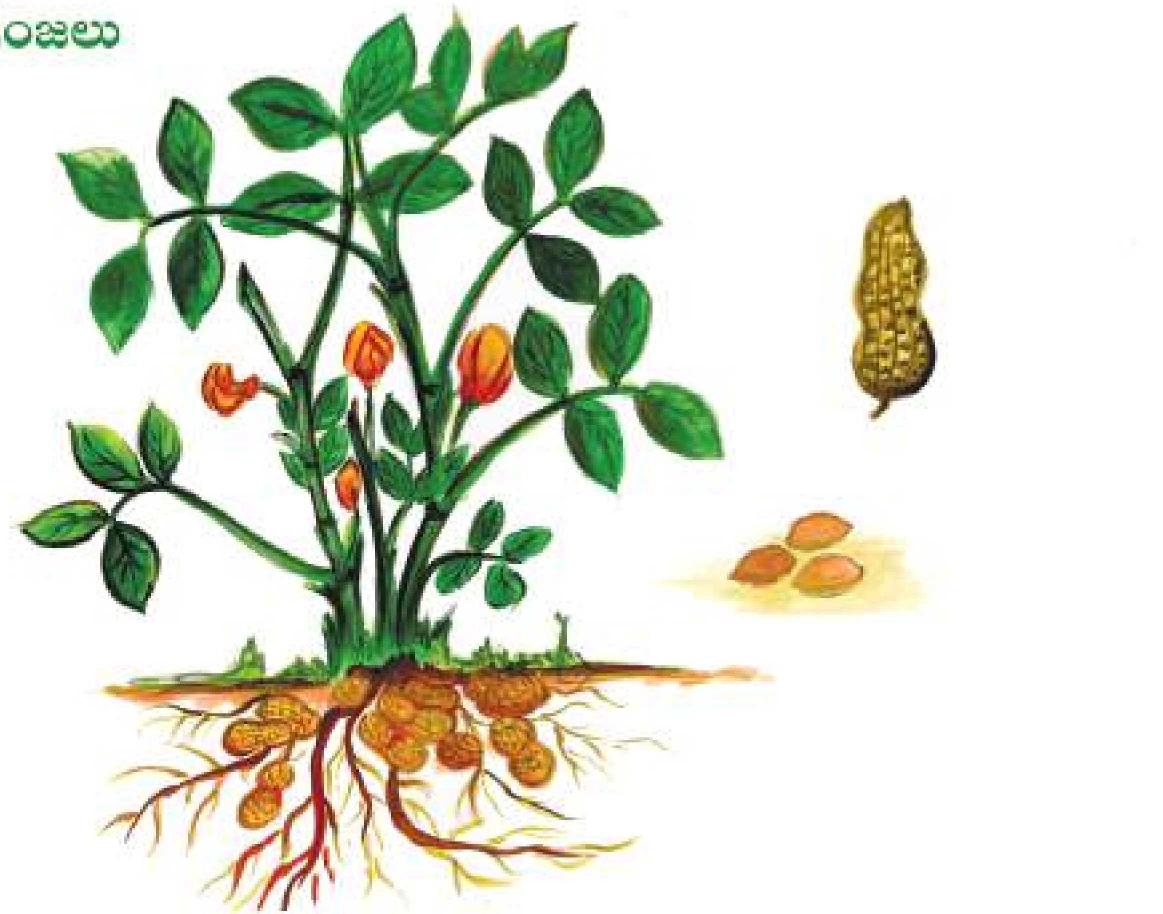
**ఆముదం :** ఆదివాసులకు ఇది సాగుపంట కాదు. మొక్కలనుండి గింజలు సేకరించి వెదజల్లుతారు. గింజలనుండి ఆముదంనూనె తీస్తారు. ఆముదనూనె వంటనూనెగా ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు.

## నూనె గింజలు

**డోల :** డోలచెట్లను పంటకు కంచెగా ఎక్కువ ఉపయోగిస్తారు. డోలగింజల నూనె మర్దనకు వినియోగిస్తారు.

**అలుసులు** : అలిసెపూలు చాలాఅందంగా ఉంటాయి.
అలిసెగింజల నుండి నూనె తీస్తారు. పోషకవిలువలు ఎక్కువ.

## నూనె గింజలు



**వేరుశనగ :** భూమిలోపల వేర్లకు కాసే శనగకాయలు. శనగకాయల పప్పులు (గింజలు) నుండి నూనె తీస్తారు. రుచి ఎక్కువ. ఈ కాయలు ఉడక బెట్టుకుని వేపుకుని తింటారు.

**వేటకత్తి :** ఆదివాసిల ప్రాథమిక పనిముట్టు.
ఆత్మరక్షణకు వేటకు, పొదలు, తుప్పలు తొలగించడానికి ఉపయోగిస్తారు.

**గునపము** : మట్టి తవ్వి దుంపలు వెలికి తీస్తారు

**ఈటె** : జంతువుల వేటకు వినియోగిస్తారు

కొంకికర్ర (రాంగర్ర) : పంట నూర్పిడికి, గడ్డి నుండి గింజలు వేరు చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు

**గచ్చేలు / గొబ్బం :** పప్పులు గొప్పు వేయుటకు వాడేది గచ్చేలు. పసుపు వంటి పంటలు కలుపు తవ్వితీసేది గొబ్బం.

విల్లు - బాణం : వేటకు వెళ్లేటప్పుడు తీసుకెళ్లే ఆయుధం.

ఉండేల్ (గిలేరు) (కాట్లబార్ - కాట్ బాల్)

పిట్టల నుండి పంట రక్షణకు వాడతారు.
గురి చూసి కొట్టడం తెలుస్తుంది.

ఒండ (వింటీ బద్ద)

పక్షులు, కోతులు, పందుల బారి నుండి
పంట రక్షణకు దీనిని వాడుతారు

**ఉట్టిగత్తం - కావిడి బద్ద :** ఇరువైపులా ఉట్లుతో బరువులేసుకుని మోసుకుపోతారు.

**దోనె :** మానుకర్రతో తయారు చేస్తారు.. కుడితి, నీరు పశువులు తాగేందుకు వీటిని వాడుతారు

ఉట్టిచెట్టు : ముదిరిన గుమ్మడికాయలు ఉట్టిల్లో పెట్టి చెట్లకొమ్మలకు వేలాడగడతారు. ఎక్కువకాలం నిల్వ ఉంటాయి.

కుంచం – వెదురుమానిక : కొలవడానికి ఉపయోగిస్తారు.

దొంకి : నీరు తోడుకోటానికి వాడుతారు.

# గృహోపకరణాలు

తట్ట, గంప, బుట్ట, మానుకుంచము, డబ్బా, జల్లెడ, గంప, చేట.

ఆహారధాన్యాలు బాగుచేయడానికి వాడుతారు.

**మోరిగిడుగు, బుర్రగిడుగు, పిట్టుదూబ :** వీటిని అడ్డాకులతో తయారు చేస్తారు. ఎండా, వాన రక్షణకు గిడుగులు వాడతారు. పిట్టుదూబతో రాగిపిట్టును తయారు చేస్తారు.

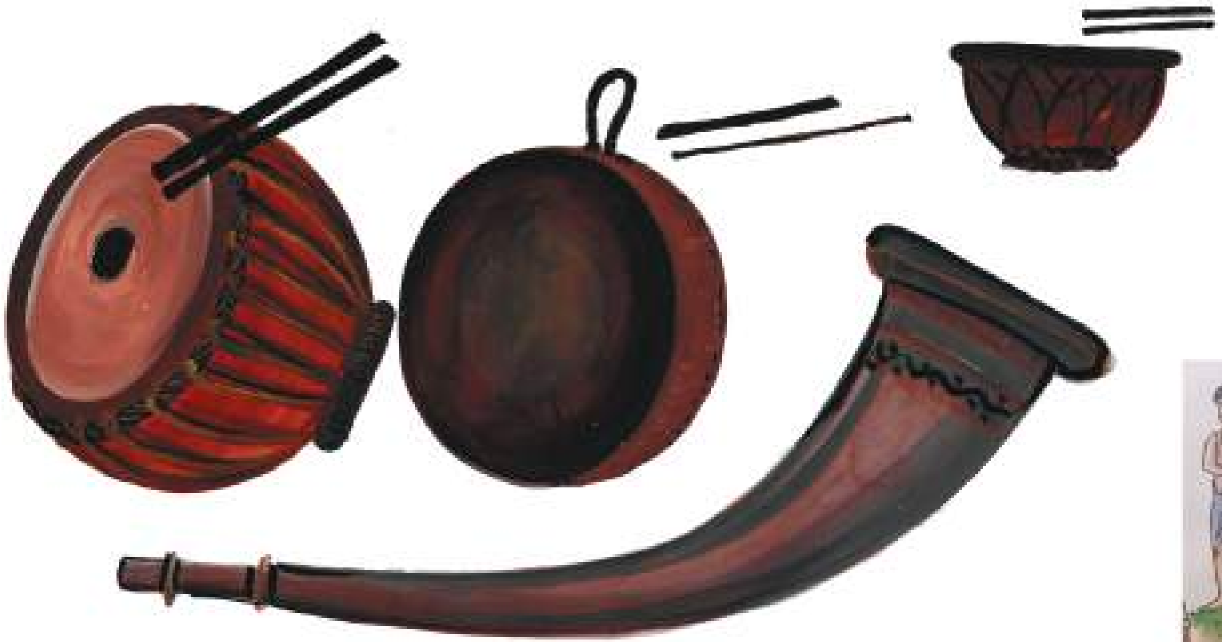
**రోకలి–రాతి తిరగలి–మాను తిరగలి–కొండ చీపురు :** రోకలికి అడుగుభాగాన ఇనుపతొడుగు ఉంటుంది. రోలు రాతితో చెక్కి నేలకు సమతలంగా ఉంటుంది. రాతి తిరగలిని పిండి కోసం, మాను తిరగలిని పొట్టు తీయడానికి వాడుతారు. పరిశుభ్రతకు చీపురు అవసరం.

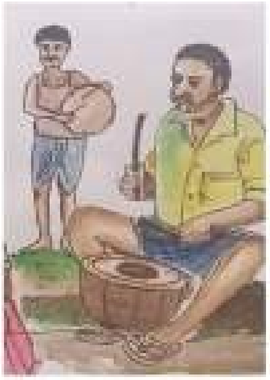
## నూనె ఒత్తే బల్ల

చింత/పనస చెట్టుకు మొదలులో రంధ్రం చేసి నూనె ఒత్తే బల్లను అమర్చి నూనె తీస్తారు. కానుగ, ఆముదము, అలుసులు నూనె తీస్తారు.

**ఎలుక గూలె (బోను) :** వెదుర కర్రలతో తయారు చేస్తారు.
ఆహార పదార్థం కోసం ఎలుక సులువుగా లోనికి పోతుంది కాని బయటకు రాలేదు.

**డొంగెరి / జోలు :** కింద అగ్గిపెట్టి ధాన్యం గింజలను ఆరబెడతారు. విత్తనాల శుభ్రతకు దీనిని వాడుతారు





తుడుము–దప్పు–కిరిడి/సరిగ–వంకజోడుకం(కంచు లోహంతో తయారి)

ఆదివాసి సంప్రదాయ వాయిద్యాలు. శుభ అశుభ కార్యాలన్నిటా వాయిస్తారు.

## సంగీత వాయిద్యాలు

ఫిర్ని కర్ర-తాళం-మద్దెలి-తాంబుర/టొల్యా-గజ్జెలు

తాంబురబుర్ర సొరకాయబుర్ర ఈ వాయిద్య సంగీతానికి అనుగుణంగా సామూహిక నృత్యం చేస్తారు.

**బుడక / జమిడికి :** గముడు కర్రతో చేస్తారు. ఆవు/మేక చర్మంతో ఒక పక్క మూసి మధ్యలో దారం కట్టి వాయిస్తూ శబ్దం చేస్తారు. ఈ వాద్య పరికరంతో కథాగానం అద్భుతం.

మెడ కడియాలు, ముక్కు కమ్మలు, ముత్తేమి, నాగజోలు
వీటిని బంగారంతో తయారు చేస్తారు.

కడియాలు : కాళ్ళ కడియాలు, మట్టెలు.
వెండితో తయారు చేస్తారు.

అభరణాలతో ఆదివాసి మహిళ

**జీలుగు కల్లు :** జీలుగు చెట్టు నుండి వస్తుంది. మత్తు పానీయం. పండుగ సమయాల్లో విందుల్లో ఉపయోగిస్తారు.

**ఈత చెట్టు :** ఈత కల్లుతో పాటు ఈత పండ్లు ఇస్తుంది. ఇష్టంగా తింటారు. ఈత రెమ్మలతో చాపలల్లుతారు.

## గడ్డిజాతులు

**ఈతగడ్డి :** దుబ్బులు దుబ్బులుగా పెరుగుతుంది. గుడెసెలు, పశువులశాల పైకప్పుకు ఉపయోగిస్తారు.

**అండంగి దుంప :** ఈతగడ్డి దుబ్బల్లో అండంగి దుంప ఉంటుంది. రుచిగా ఉంటుంది. తింటారు.

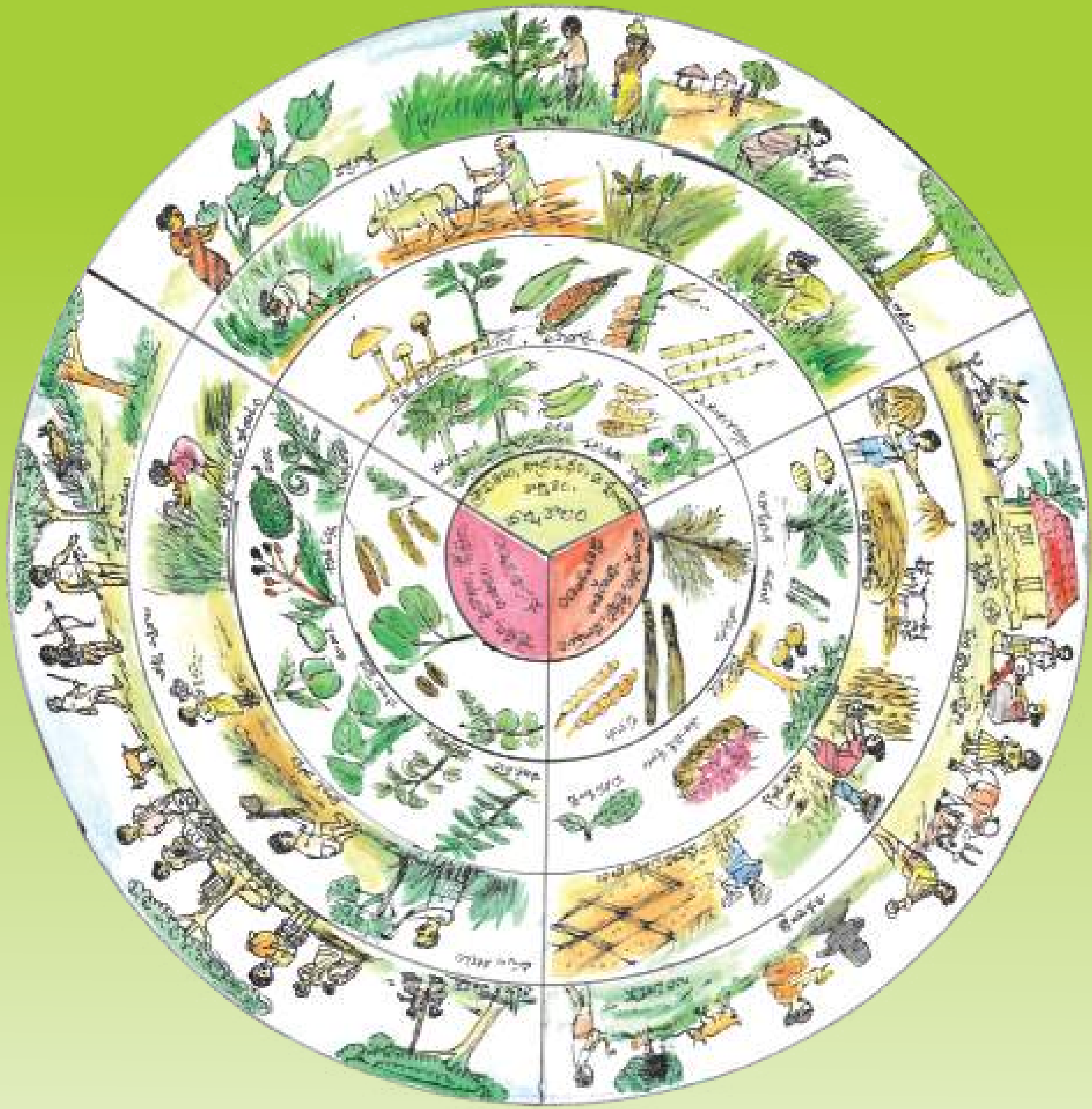
**బొడ్డంగి :** ఈతగడ్డి దుబ్బల్లో బొడ్డంగిలు ఉంటాయి. వీటిని తింటారు.

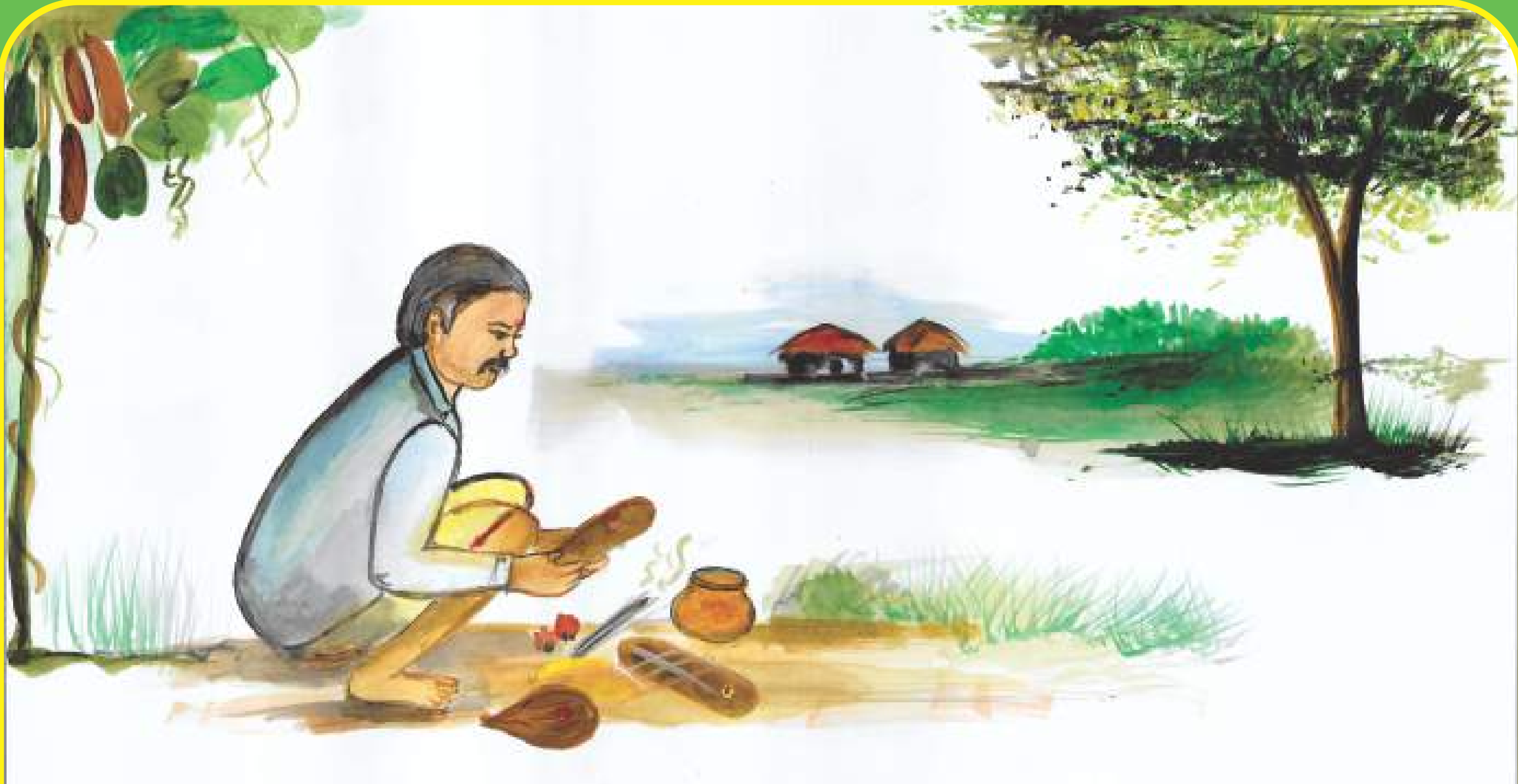
గడ్డి జాతులు

దబ్బగడ్డి : అడవిలో ఎక్కువగా మొలుస్తుంది. వీటిని ఇంటి నిర్మాణలకు వాడుతారు.

కోపేరుగడ్డి : కాల్వగట్ల మీద ఎక్కువగా మొలుస్తుంది. గట్లు కొట్టుకుపోకుండా ఉపయోగపడుతుంది. పైకప్పులకు వాడుతారు.

## ఆదివాసీ కాలచక్రం





సంక్రాంతి తరువాత అడ్డకాయదోషం తీసి అడ్డకాయ సేకరణ మొదలుపెడతారు

ISBN: 978-93-83820-62-7

**Centre for People's Forestry**
12-13-483/39, First Floor, Street No. 14, Lane 6,
Nagarjunanagar Colony, Tarnaka, Secunderabad – 500 017,
Telangana-India- Phone: +91 40 2715 4484, Email: info@cpf.in | Website: www.cpf.in

For Private circulation only