MoEF&CC

GBP NIHE

NMHS
National Mission on Himalayan Studies

शिशूण या कण्डाली

एक लाभकारी पौधा

डॉ वसुधा पंत

शिशून या कंडाली
(Stinging nettle)
एक लाभकारी पौंधा

लेखनः डॉ.वसुधा पंत
ग्रीन हिल्स ट्रस्ट, पूर्वी पोखरखाली अल्मोड़ा

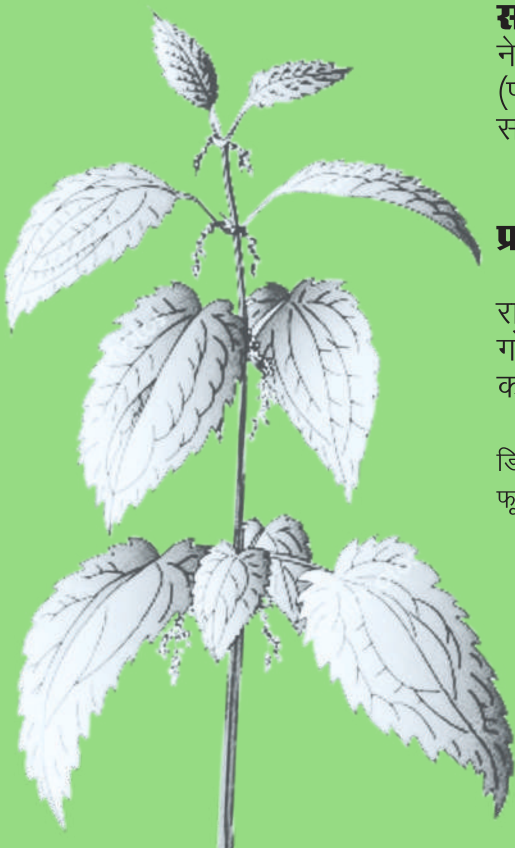
अनुसंधान
ग्रीन हिल्स ट्रस्ट, पूर्वी पोखरखाली अल्मोड़ा
greenhills.alm@gmail.com

सहयोग
नेशनल मिशन ऑन हिमालयन स्टडीज
(पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय भारत सरकार)

प्रकाशक

राष्ट्रीय हिमालयी अध्ययन मिशन– पीएमयू
गोविंद बल्लभ पंत राष्ट्रीय हिमालयी पर्यावरण संस्थान
कोसी–कटारमल अल्मोड़ा, उत्तराखण्ड

डिजाइनिंग – पुष्कर सिंह
फूड फोटोग्राफी– प्रद्युम्न रावत



नमिता प्रसाद
NAMEETA PRASAD

सत्यमेव जयते

संयुक्त सचिव
भारत सरकार
पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय
Joint Secretary
Government of India
Ministry of Environment, Forest & Climate Change

संदेश

स्थानिक प्रजातियों और संसाधनों से भरपूर भारतीय हिमालयी क्षेत्र एक एकीकृत पारिस्थितिकी तंत्र है और विभिन्न रूपों में हमारे जीवन का समर्थन करता है। जंगली पौधे हिमालय क्षेत्र में स्वदेशी लोगों और समुदायों की आजीविका सुरक्षा और पोषण में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। हिमालय पर बढ़ते महत्व और निर्भरता को देखते हुए, हमें इसके प्रबंधन की दिशा में कई आयामों पर काम करने की जरूरत है।

इस दिशा में नेशनल मिशन ऑन हिमालयन स्टडीज (एनएमएचएस) के तहत कई शोध परियोजनाओं ने हिमालयी समाजों के लिए आजीविका, कौशल दक्षता और टिकाऊ तरीकों की स्थापना की दिशा में उल्लेखनीय काम किया है। मिशन के तहत कई महत्वपूर्ण अनुसंधान परियोजनाओं से बड़े पैमाने पर हितधारकों को लाभ हुआ है। यह उल्लेखनीय है कि पिछले आठ वर्षों में, इन अनुसंधान परियोजनाओं ने हिमालयी भूगोल और समाज की प्रमुख चुनौतियों के समाधान की दिशा में उपचारात्मक उपाय प्रदान किए हैं।

पहाड़ी राज्यों में उपेक्षित कॉमन नेटल की खेती को प्रोत्साहित करने तथा इस पौधे के औषधीय एवं पौष्टिक गुणों को स्थापित करने के लिए परियोजना के शोधकर्ता बधाई के पात्र हैं। मुझे उम्मीद है कि यह प्रयास शोधकर्ताओं, संबंधित हितधारकों और बड़े पैमाने पर लोगों के लिए फायदेमंद साबित होगा। यह कार्य हिमालयी समुदायों के लाभ के लिए जैव विविधता संरक्षण और कौशल विकास के साथ-साथ स्थायी आजीविका विकल्प बनाने का एक प्रयास है।

नमिता

(नमिता प्रसाद)

नई दिल्ली
दिनांक: 15.12.2023

इंदिरा पर्यावरण भवन, जोर बाग रोड, नई दिल्ली–110 003
फोन: 011–20819324, फैक्स: 011–20819391
INDIRA PARYAVARAN BHAWAN, JOR BAGH ROAD, NEW DELHI-110 003
Ph.: 011-20819324 Fax: 011-20819391, E-mail: nameeta.prasad@gov.in

आज़ादी का अमृत महोत्सव

NMHS

Project Management Unit (PMU)
NATIONAL MISSION ON HIMALAYAN STUDIES (NMHS)
G.B. Pant National Institute of Himalayan Environment (NIHE)

–: संदेश :–

हिमालयी राज्यों में दशकों से हमारा परम्परागत समाज बिच्छू घास (अर्टिका डायोका) का उपयोग खाद्य व औषधीय दोनों रूपों में करता रहा है। परम्परागत लोक विवेक और ज्ञान को संकलित कर राष्ट्रीय हिमालयी अध्ययन मिशन की इस अनुसंधान परियोजना में बिच्छू घास के गुणों पर सघन अनुसंधान और इससे हिमालयी राज्यों में आजीविका की संभावनाओं को तराशने का काम किया गया। मानव और पशु दोनों के उपभोग की बिच्छू घास पर केंद्रित इस अनुसंधान में अनेक संभावनाओं को रेखांकित किया है। बिच्छू घास की खेती की स्पष्ट रूपरेखा तैयार करने, परम्परागत ज्ञान को प्रमाणित करने और खरपतवार की श्रेणी से उपेक्षित बिच्छू घास को मुख्यधारा के उपयोगी पौधों की श्रेणी में स्थापित करने तथा बिच्छू घास के औषधीय और पोषक गुणों को स्थापित करने की दिशा में इस अनुसंधान ने उल्लेखीय कार्य किया है। परियोजना अनुसंधान में पर्यावरण संरक्षण पर आधारित 'वृक्षायुर्वेद' के ज्ञान को भी समाहित करते हुए पौधों को कीट व रोगों से बचाने के लिए कुणापजल तैयार करने में भी सफलता अर्जित की गई है , यह जैविक उर्वरक और कीटनाशक जो भविष्य में और अनुसंधान के साथ परिष्कृत होता चला जाएगा। यह कार्य हमारे भू–भाग में जैव विविधता संरक्षण और कौशल विकास के साथ आजीविका के स्थायी व सतत् विकल्प को तराशने का एक बड़ा प्रयास है।

कंडाली व बिच्छू घास (अर्टिका डायोका) के नाम से चर्चित हिमालयी पौधे पर राष्ट्रीय हिमालयी अध्ययन मिशन के तहत संचालित एक मध्यम अनुदान की यह अनुसंधान परियोजना सफलतापूर्वक संपन्न हो रही है। अनुसंधान उपलब्धियों के रूप में बिच्छू घास आधारित खाद्य उत्पादों को संकलित कर पुस्तक प्रकाशन हेतु परियोजना संचालक बधाई के पात्र है। पुस्तक में अन्य वन्य उपयोगी पादपों के साथ प्रमुख रूप से उत्तराखण्ड में बिच्छू घास की स्थिति, इसकी खेती, उसके पौधे के विभिन्न भागों जड़, तने व बीज के उपयोग, उसमें मौजूद रासायनिक तत्वों, पोषकीय गुणों, इसके जैविक कीटनाशक के रूप में उपयोग, रेशे के उपयोग आदि के साथ इसके अनेक खाद्य उत्पादों व पेय आदि का विस्तृत वर्णन दिया गया है। इस अनुसंधान में बिच्छू घास आधारित 50 से अधिक प्रचलित नए खाद्य उत्पादों को तैयार करने की विधियों को भी संकलित किया गया है। इस ज्ञानवर्धक हेतु पुस्तक की संपादक डॉ वसुधा पंत और उनकी समस्त टीम को हार्दिक शुभकामनाएं। हमारा पूरा विश्वास है कि, सामान्य व सरल विधि से प्रकाशित यह पुस्तक इस क्षेत्र में अनुसंधानकर्ताओं, उद्यमियों व आम जन के ज्ञान वर्धन में अत्यंत उपयोगी सिद्ध होगी और राष्ट्रीय हिमालयी अध्ययन मिशन के सैकड़ों प्रमुख प्रकाशनों में से उल्लेखनीय पुस्तक होगी।

ई0 किरीट कुमार
नोडल अधिकारी
राष्ट्रीय हिमालयी अध्ययन मिशन

प्राक्कथन

जंगलों से एकत्रित किये जाने वाले भोज्य शाकों का अत्यधिक महत्व है क्योंकि यह प्रकृति के साथ हमारे पैतृक संबंध का प्रतीक है और जैव विविधता को बनाए रखता है। सदियों से, स्वदेशी समुदाय पोषण और औषधीय प्रयोजनों, पारंपरिक ज्ञान को संरक्षित करने और पर्यावरण के साथ सामंजस्यपूर्ण संबंध को बढ़ावा देने के लिए जंगली खाद्य पदार्थों पर निर्भर रहे हैं। जंगली खाद्य पदार्थ अक्सर अद्वितीय स्वाद और पोषण प्रोफाईल प्रदर्शित करते हैं, पाक विविधता में योगदान करते हैं और हमारे पाकशास्त्रीय अनुभवों को समृद्ध करते हैं । इसके अलावा, वे खेती की गई फसलों के दबावों को कम करने और पारिस्थितिकीय मंत्र का सम्मान करते हुए सतत खाद्य प्रणालियों को भी बढ़ावा देते हैं।

वन्य खाद्य पदार्थों को अपनाने से जलवायु परिवर्तन के खिलाफ लचीलापन भी बढ़ता हैं, क्योंकि विविध पौधों की प्रजातियाँ बदलती पर्यावरणीय परिस्थितियों के लिए अनूकूल क्षमता प्रदान करती है। इस प्रकार, जंगली भोजन न केवल हमारे शरीर को पोषण देता है बल्कि सांस्कृतिक विरासत, पारिस्थितिक संतुलन और हमारी प्राकृतिक दुनिया की गहरी समझ का भी पोषण करता है।

हिमालय के पर्वतीय क्षेत्रों में पायी जाने वाली अनेकानेक पादप प्रजातियो में स्टिंगिंग नेटल (अर्टिका डायोयिका) जिसे शिशूंण या कंडाली कहा जाता है एक उल्लेखनीय रूप से अनुकूलनीय पौधा है, जो अपने चुभने वाले बालों के लिए पहचाना जाता है जो छूने पर त्वचा में जलन पैदा कर सकते हैं । हम सभी के लिए यह एक कष्टकारी खरपतवार के अतिरिक्त कुछ नहीं है। अपनी प्रारंभिक अरुचिकर प्रकृति के बावजूद, यह पौधा अपने व्यापक औषधीय और पाक अनुप्रयोगों के कारण अत्यधिक मूल्यवान है। विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर नैटल की पत्तियों का उपयोग चाय और पूरक बनाने के लिए किया जाता है, जो सूजन और एलर्जी को कम करने जैसे कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं । इसके अलावा, नैटल एक प्राकृतिक मूत्रवर्धक के रूप में कार्य करता है और ऐतिहासिक रूप से इसका उपयोग गठिया और जोड़ों के दर्द जैसी स्थितियों को कम करने के लिए किया जाता रहा है ।

पाक क्षेत्र में, नैटल की पत्तियां विभिन्न व्यंजनों में अपना रास्ता तलाशती है, सूप और अन्य शाकाहारी व्यंजनों में एक पौष्टिक और मिट्टी जैसा स्वाद जोड़ती हैं । इसकी पाक और औषधीय बहुमुखी प्रतिभा ने नैटल को दुनिया भर में एक प्रतिष्ठित दर्जा दिलाया है, जिसने इसकी कांटेदार अरुचिकर छवि को उपचार और गैस्ट्रोनॉमिक आनंद के स्रोत में बदल दिया है। अपने डंक से परे, यह पौधा पोषण और उपचार दोनों प्रदान करने की प्रकृति की क्षमता का उदाहरण देता है।

जिससे यह पारंपरिक और आधुनिक प्रथाओं में एक आवश्यक जड़ी बूटी बन जाता है। उचित प्रयास के साथ यह आय का स्रोत भी बन सकता है।

मै उत्तराखंड में जंगली पौधे शिशुन/कंडाली (stinging nettle) की आजीविका क्षमता की खोज" परियोजना के परियोजना भागीदार संस्थानों 'गो.ब.प.कृषि विश्व विद्यालय और एनसीएमएल' को दिए गए समय सीमा के भीतर उददेश्यों को प्राप्त करने के लिए अपना आभार व्यक्त करती हूँ।

मैं श्री प्रशांत बगाड़े (एनसीएमएल), प्रोफेसर सुनीता टी. पांडे (कृषि विद्यालय गो.ब.प.कृ.वि.) एवं डॉ. उमा नौलिया (कृषि विज्ञान केंद्र, अल्मोड़ा) को समय सीमा का पालन करने और उनकी सलाह के तहत अनुसंधान के संबंधित डोमेन क्षेत्र में सत्यापन अनुसंधान परीक्षण करने और उल्लिखित एनएमएचएस परियोजना के माध्यम से सभी सहयोग प्रदान करने के लिए धन्यवाद देती हूँ।

मैं अपनी पूरी ग्रीन हिल्स टीम के सदस्यों भूपेन्द्र सिंह वल्दिया, पार्थ तिवारी, दीपक जोशी, दीपक गैड़ा, पुष्पा वल्दिया, कविता, बबीता और जयेश को परियोजना की विभिन्न गतिविधियों में समय सीमा के परे सम्पूर्ण अभिरुचि के साथ कार्य करने के लिए आभार व्यक्त करती हूँ ।

यह कार्य भारत सरकार के पर्यावरण, वन और जलवायु परिर्वतन मंत्रालय (एमओईएफसीसी) के तहत राष्ट्रीय हिमालयी अध्ययन मिशन (एनएमएचएस) से अनुदान संर्दभ जीबीपीएनआई/एनएमएचएस 2020–21/एमजी के माध्यम से प्राप्त अनुदान सहायता से संभव हुआ। मैं एनएमएचएस द्वारा प्रदान की गई सहायता अनुदान के लिए हृदय से आभारी हूँ । एनएमएचएस कार्यालय अल्मोड़ा टीम से प्राप्त सहयोग की भी हार्दिक आभार है।

डॉ वसुधा पन्त
ग्रीन हिल्स ट्रस्ट, अल्मोड़ा

अपनी बात

सन् 2014 की बात है एस. ओ. एस. ऑर्गेनिक्स, चितई अल्मोड़ा के प्रांगण में बैठक कंपनी के डायरेक्टर संतोश थॉमस पूर्व जर्मन नागरिक के साथ बातचीत के दौर को भूल पाना मेरे लिए असंभव लगा। हमने पहाड़ों की समस्याओं, उजड़ती खेती, बदलती जलवायु, आदि पर चर्चा के दौरान मैंने अपनी इच्छा व्यक्त करते हुए कहा कि मैं पहाड़ में रहकर कुछ करना चाहती हूँ, तो उन्होंने बहुत सलाह दी वे सभी सलाह जमीनी समस्याओं के समाधान से जुड़ी थी। यह सिलसिला कई दिनों तक चलता रहा और मैं कुछ निश्चित करने के द्वंद के बीच एक दिन खीझ कर मैंने सामने लगे एक नैटल पौधे को देखकर कहा कि क्यों न मैं इस नैटल पौधे पर ही काम कर लूं ?। संतोष जी ने हर्श मिश्रित उत्तेजना से जवाब दिया ''Yes ... You should-

उन्होंने इस पौधे के अनेक गुण बताये और साथ ही यह भी बताया कि जर्मनी में किस प्रकार से इसकी चाय का सेवन किया जाता है । नैटल की लैब एनालिसिस रिर्पोट की एक प्रति जब उन्होंने मुझे दी तो उसने मेरी आंखे खोलने का काम किया। मैंने तुरंत इस के बारे में अधिक से अधिक जानकारी एकत्रित की और इस विषय पर अध्ययन करना आरम्भ किया। जितनी जानकारी मैं हासिल करती गई उतना ही मेरा विश्वास इस विषय पर दृढ़ होता गया कि यह जंगली पौधा पहाड़ के लिये आगे आने वाले समय में गेम–चेंजर हो सकता है। सन् 2015 का समय मैंने जानकारी हासिल करने में और विद्यालयों, विश्वविद्यालयों, शोध–संस्थानों, जानकार लोगों तथा अन्य स्वयं–सेवी संस्थाओं आदि से मिल कर, उनको नैटल पर काम करने के लिये प्रेरित करने में निकाला।

इस जंगली पौधे के बारे में जान कर सभी लोग आश्चर्य चकित तो बहुत हुए, परंतु उस पर काम करने के लिए कोई आगे नहीं आया। तब मैंने स्वयं पर विश्वास कर के खुद ही कार्य करने का निर्णय लिया और गोविंद बल्लभ पंत राश्ट्रीय हिमालयी पर्यावरण अल्मोड़ा के माध्यम से राश्ट्रीय हिमालयी अध्ययन मिशन द्वारा इसपर अनुसंधान करने हेतु मुझे सहयोग प्राप्त हुआ। इस अनुसंधान परियोजना में हमारी टीम द्वारा गांवों में जाकर नैटल लीफ से सम्बंधी विस्तृत जानकारी को ग्रामीणों के बीच स्थापित करने के साथ आहार में इसे शामिल करने के साथ इस पौधे के उत्पादों को पहाड़ की आर्थिकी से जोड़ने का काम सघनता से किया गया।

कभी कभी किसी की बातें बहुत याद आती है जो काम करने के लिए प्रेरित भी करती है। सन् 2022 में गुडगांव से चार व्यक्तियों का एक दल जल संरक्षण, वृक्षारोपण आदि पर चर्चा करने हेतु हमारी संस्था ग्रीन हिल्स कार्यालय आया था। उनके साथ नैटल लीफ पर चल रहे अनुसंधान पर चर्चा हुई तब उनके बीच से एक ने कहा मैं बिजनेस वर्ल्ड से हूँ और यह कह सकता हूँ एक रेवोल्यूशन बाबा रामदेव का एलोवेरा लाया था दूसरा आर्थिक रेवोल्यूशन अब आपके इस काम से बिच्छू बूटी के द्वारा आऐगा। हॉ समय अवश्य लगेगा, बस उसी वांछित उपलब्धि का अभी इंतजार है।

डॉ वसुधा पंत
ग्रीन हिल्स ट्रस्ट, अल्मोड़ा

☐ अनुक्रमिणका	पृष्ठ संख्या

☐ प्राक्कथन	1
☐ .अपनी बात / आभार	
☐ संदेश –राष्ट्रीय हिमालयी अध्ययन मिशन	
☐ वन्य खाद्य वनस्पतियाँ और उनकी अहमियत	8
☐ आखिर क्या है जंगली भोज्य (वाइल्ड फूड)	
☐ जंगली खाद्य पौधो ंका महत्व	9
☐ बिच्छू बूटी : एक परिचय	10
☐ उत्तराखण्ड और नैटल	
☐ नैटल तेरे नाम अनेक	
☐ नैटल का प्राकृतिक आवास	
☐ नैटल का पौधा	11
☐ क्या हैं नैटल के कांटे?	
☐ नैटल के फूल और बीज	
☐ नैटल की जड	12
☐ नैटल का तना	
☐ नैटल समारोह	13
☐ नैटल का औषधीय उपयोग	14
☐ खाद्य के रूप में नैटल	15
☐ नैटल चाय	
☐ नैटल एकत्रित करने का सही तरीका	
☐ नैटल और आपकी रसोई	16
☐ नैटल रेसिपीज	16–22
☐ विषमुक्त खेती के लिए नैटल	23
☐ सारांश	24

वन्य खाद्य वनस्पतियां और उनकी अहमियत

हमारे आस पास एवं जंगलों में उपलब्ध पौधों / वनस्पतियों ने बेहिसाब उपज हमें दी है जो ग्रामीणों के भोजन का अहम हिस्सा रही है। इस अनगिनत भोज्य का महत्व आज और भी बढ़ जाता है जब वैश्विक स्तर पर एक अरब से अधिक लोग कुपोषित है और यह कुपोषण स्वास्थ्य के लिए बहुत बड़ा खतरा है। जीवन शैली से जुड़ी बिमारियाँ संपूर्ण विश्व में बढ़ रही है । पूर्व में यह समस्या केवल विकसित देशों तक सीमित थी परंतु आज यह विकासशील देशों की समस्या भी बन चुकी है और बढ़ रहे है ब्लड प्रेशर, मधुमेह, कैंसर आदि रोग। हालांकि यह भी सच है कि कई बहुपयोगी जंगली पौधों के व्यावसायिक उपयोग और अत्यधिक दोहन से इनके अस्तित्व पर भी खतरा मंडराने लगा है। चाहे नीति निर्माताओं और आविष्कारकों के लिए जंगली पौधे और खेती में उगाए जाने वाले पौधे अलग अलग मायने रखते है परंतु आज भी कई देशों एवं स्वयं भारत के कई क्षेत्रों में स्थानीय निवासियों के लिए इनमें कोई भेद नहीं होता है।

आखिर क्या है जंगली भोज्य (वाइल्ड फूड)

मानव विकास के संपूर्ण इतिहास में मानव–पादप परस्पर व्यवहार के अध्ययन से मालूम होता है कि जंगली पौधों का लगातार मानव आहार में बहुत महत्व रहा है। मानव विकास की अपेक्षा कृषि विकास का इतिहास बहुत नया है जो ईसा पूर्व दस हजार से बारह हजार वर्ष पूर्व तक जाता है। यह दर्शाता है कि पूर्व से लेकर आज के अपने विकास के लगभग 99 प्रतिशत समय में मानव अपनी क्षुधा की शांति के लिए शिकारी–संग्राहक के रूप मे जिया है और जंगल से उन पौधों से भोजन एकत्रित किया है जो बिना मानव हस्तक्षेप के ही होते हैं। सभ्यताओं की उत्पत्ति और उनके विकास में कृषि का बहुत योगदान रहा है। यह वास्तविकता है कि, कृषि के द्वारा अतिरिक्त अनाज की पैदावार होने से मनुष्य के पास समय की उपलब्धता बढ़ी जिससे वह अन्य कार्यों को समय देने के लिए प्रयोग कर सकता था। यह सभ्यता का विकास था और मानव सभ्यता शिकारी–संग्राहक से कृषि, कृषि से औद्योगिकी और औद्योगिक युग से आईटी युग की ओर अग्रसित होती चली गई।

यहाँ जंगली खाद्य से अभिप्राय है कोई भी वनस्पति जो प्रकृति में हमारे चारों ओर या जंगल में बिना किसी मानवीय हस्तक्षेप के होती है और जिसे हम अपने पोषण के लिए भोजन के रूप में ले सकते हैं। चाहे अब हम अपनी खाद्य सुरक्षा के लिए बाजार पर निर्भर करते हैं परंतु अभी भी विश्व में ऐसे समुदायों की कमी नहीं है जिनके भोजन का अहम हिस्सा ये जंगली पौधे बनाते हैं।

भारत में अभी भी शोधकर्ता इस प्रकार के खाद्यान्नों को बहुत महत्व नहीं देते हैं और इन पर कार्य भी नहीं किया जाता है परंतु जब कभी भी इनके बारे में सुनियोजित / व्यवस्तिथ शोध किया गया है खाद्य अर्थव्यवस्था में इनका महत्व निकालकर आया है।

जंगली खाद्य पौधों का महत्व

यद्यपि पुख्ता सुबूतों का अभाव है फिर भी अनुभवों के आधार पर यह कहा जा सकता है की स्थानीय खाद्य विविधतापूर्ण पौष्टिक आहार देने में सक्षम होते है। जैवविविधता के साथ साथ कृषि विविधता पोषण सुरक्षा के साथ सीधे तौर पर जुड़ी हुई है। नीति निर्माताओं द्वारा इस तथ्य की मान्यता स्थानीय समुदायों के लिए नीति निर्माण के लिए अति आवश्यक है। इस बात का महत्व उनके लिए और भी बढ़ जाता है जो अभी भी पारंपरिक जीवन शैली में चलते हैं। जहाँ इनका उपयोग अभी

भी पोषण के लिए, दवा के लिए अथवा आजीविका के लिए किया जाता है। इनका उपयोग उनके लिए भी महत्वपूर्ण है जिनके लिए बाजार अभी भी पहुँच से दूर है।

कभी–कभी केवल खाद्य के रूप में ही नहीं इन जंगली पौधों का सांस्कृतिक महत्व भी होता है। दक्षिण पूर्वी अमरीका से एंडीज तक लाल चौलाई का उपयोग खाने से अधिक धार्मिक कार्यों होता है। लेकिन इस तरह के उपयोग भी उस उपज के महत्त्व को दर्शाते हैं।

यदि हम सोयाबीन की बात करें जो आज पूरे विश्व का बहुत प्रिय खाद्य है तो उसकी पैदावार की शुरुआत चीन में दवा के रूप में प्रयोग से शुरू हुई थी, और धीरे धीरे बाद में आज के आहार का महत्व हासिल किया। जंगली पौधे जो आज भी खाने के प्रयोग के लिए एकत्रित किए जाते है, उच्च पोषण गुणवत्ता लिए हुए होते है और इसलिए हिमालयी क्षेत्रों की

पोषण सुरक्षा में उनका अहम स्थान है। जैसे चौलाई, बथुआ, बिच्छू बूटी आदि ।

इन जंगली खाद्य पौधों मे से कुछ पौधों के बीज का उपयोग होता है तो किसी के पत्तों या तनों का, और किसी की जड़ उपयोग में लाई जाती है और कुछ ऐसे होते है जिनका हर भाग किसी ना किसी प्रयोग में लाया जाता है। पारंपरिक तौर पर तो समुदाय इन उपयोगों को मानते ही है और करते भी है, परन्तु यही शोधकर्ताओं की बात करे तो साधारणतया वो भी इस बात से सहमत है की जंगली खाद्य पदार्थ थाली मे विविधता देते है जिसका सीधा प्रभाव भोजन की गुणवत्ता बढ़ाना होता है ये खाद्य पोषण बढ़ाने में अपना योगदान तो देते है परन्तु समान्यतया उपेक्षित ही होते है। ये जंगली साग/सब्जियां आहार का एक ऐसा महत्वर्पूण भाग है जिनका उपयोग पारंपरिक कार्बोहाइड्रेट्स से परिर्पूण होता है परन्तु अन्य सूक्ष्म तत्वों से विहीन आहार को पोषित करने के लिए किया जा सकता है।

यह बड़ी चिन्ता का विषय है कि, बदलते सामाजिक परिवेश में और युवा पीढ़ी की घटती भागीदारी से इन जंगली हरे खाद्य पेयों कि जानकारी धीरे–धीरे कम/समाप्त होती जा रहा है।

पोषण गुणवत्ता से भरपूर होने के अतिरिक्त जंगली खाद्य प्रजातियाँ औषधीय गुणों से भी भरपूर होती है। समान्यतया यह कहा जा सकता है ऐसा हर पौधा फाइटोकैमिकल्स का खजाना होता है जिनके बारे मे अभी तक पता ही नही है कि मानव स्वास्थ पर उनके क्या लाभ है। वैज्ञानिक अभी तक ऐसे बहुत कम पादप रसायनों की जानकारी हासिल कर पाये है जो या तो यह बहुत सूक्ष्म मात्रा में पाये जाते है या हर प्रजाति में अलग–अलग होते है और यह भी हो सकता है कि वे हमेशा मनुष्य के प्रभाव से बाहर ही रह जाए। यह भी संभावना है कि अलग–अलग उनका प्रभाव नगण्य हो। परन्तु जब वे किसी पौधे में एक साथ है तो उसका समन्वित प्रभाव बहुत भिन्न हो। एक विशेषता इन जंगली खाद्य पेयों की यह भी है कि जब अन्य मुख्य खाद्यों कि कमी होती है। उसमे ये पोषण का विकल्प भी दे सकते है। आज के जलवायु परिर्वतन के बढ़ते हुए खतरे के समय ये जंगली पौधे खाद्य सुरक्षा में अपनी जन्मजात प्रतिरोध क्षमता के कारण से अहम भूमिका निभा सकते है।

बिच्छू बूटी एक परिचय

अब हम चलते हैं अपनी रुचि के अनोखे पौधे कि तरफ जिसे अंग्रेजी में स्टिंगिंग नैटल कहा जाता है। ईश्वर की बनाई इस प्रकृति में जो कुछ भी है उसका अपना एक विशिष्ट स्थान है। कम चाहे ज्यादा जितना भी हो मनुष्य उससे लाभ उठा सकता है। ये स्वयं हमारे ऊपर निर्भर है कि हम कितना उसे समझ पाते हैं जो भी बिच्छू बूटी या नैटल के संपर्क में आया हो जानबूझकर या गलती से, प्रथम दृश्टया उससे शायद नफरत ही करेगा और जब उससे इस पौधे का अध्ययन और शोध करने की बात करी जाए तो सबसे पहले यही सवाल उसके मन में उठेगा 'आखिर ऐसा क्या है इसमें ? गहन अध्ययन और लोगों से मिली जानकारी के बाद तो मैं यही कह सकती हूँ की इसमें क्या नही है? हमारे चारों ओर बहुत कम पौधे ऐसे होंगे जिनका हर हिस्सा अपने में गुणों की खान समेटे हुए है और मनुष्य के लिए हर हिस्सा लाभदायक है पत्तों में प्रचुर मात्रा में पोषण है तो जड़ औषधि है तने का रेशा बहुत मजबूत और वस्त्र बनाने के काम का है तो बीज पोषण भी देता है और दवा भी पत्तों में भी औषधीय गुण हैं अब इससे नायाब और क्या हो सकता है।

नैटल एक -नाम अनेक

क्या आप जानते हैं किसी भी जीव कि तरह पौधों का भी अपना किंगडम होता है । चाहे हम इस बात पर सहमत हो या न हों कि पौधे जीवित है या नहीं । हम धरती पर पाये जाने वाले हर जीव को अपने को जीवित रखने के लिए पौधों कि जरूरत होती है।

नैटल आर्टिकेसी कुल का पौधा है। यह नैटल परिवार पूरे विश्व में पाया जाता है जि समें 45 वंश और 700–1000 जातियाँ है। इतने विशाल परिवार में से आर्टिका डायोका जिसे साधारण नैटल कहा जाता है सबसे ज्यादा पाये जाना वाला नैटल है । इसे हिंदी में बिच्छू बूटी और संस्कृत में वृश्चिय शाका कहा जाता है।

नैटल का वैज्ञानिक नाम आर्टिका डायोका है जिसमें आर्टिका शब्द लैटिन भाषा के उरेरे (urere) से लिया गया है जिसका शाब्दिक अर्थ जलने से होने वाली परेशानी से है। डायोका शब्द डायोसियस से लिया गया है जिसका शाब्दिक अर्थ एकलिंगी होता है। नैटल भी पृथक है जिसमें नर एवं मादा फूल अलग–अलग होते है। नैटल शब्द कि जड़ एंग्लो–सैक्सोन शब्द नोएडल में है जिसका मतलब होता है नीडल यानी सुई ।

भारत के उत्तर में स्थित हिमालयी राज्य उत्तराखंड जिसके दो मण्डल / क्षेत्र है कुमाऊँ और गढ़वाल । कुमाऊँ में इसे शिशुण कहा जाता है तो गढ़वाल में यह कण्डाली के नाम से जाना जाता है । विश्व के विभिन्न भागों में इसके अलग–अलग नाम है पढ़ने में आसानी रहे इसके लिए आगे हम नैटल ही कहेंगे। जो कि भारत में भी एक प्रचलित नाम हो गया है।

नैटल का प्राकृतिक आवास

नैटल एक बहुवर्षीय पौधा है। यह पौधा एशिया, उत्तरी अमेरिका, उत्तरी अफ्रीका में पाया जाता है। और समान्यतया यह 1200–3000 मी की ऊँचाई तक पाया जाता प्राकृतिक है। हालाँकि कुमाऊँ क्षेत्र के नैनीताल जिले में हमें यह 600मी कि ऊँचाई पर स्थित रानीबाग में भी बहुतायत रूप में देखने को मिला था । (फोटो)

यह लगभग सभी प्रकार की बेकार पड़ी भूमि में खेतों के किनारे, सड़कों के किनारे, पहाड़ों में, पत्थर की दीवारों में, नदी–नालों के किनारे व छोटी गंदी नालियों व बंजर नम स्थानों पर देखा जा सकता है।

यह आश्चर्य की बात है कि प्रायः यह जंगलों में देखने को नहीं मिलता है। अनुसंधान कार्य के दौरान क्षेत्र में हमने भी पाया की जब सड़क से हटकर पैदल मार्ग से वनों की ओर जाना होता है तो कुछ दूरी तक तो नैटेल दिखता था फिर इसका दिखना बंद हो जाता था। चाहे वह बिनसर का जंगल रहा हो या पांडुखोली का। नैनीताल में जब नैनापीक से होकर जब वापस सड़क पर पहुंचे तो सड़क किनारे की चाय के स्टाल पर चाय पीते हुए चाय वाले सज्जन ने बातचीत के दौरान बताया की

शिशुन एक पारिवारिक पौधा है यह उसी जगह पाया जाएगा जहाँ लोगों की बसावत हो इसे गाँव के आसपास ढूंढिए बहुत मिलेगा। यह जंगल में नहीं मिलेगा। अपने प्रेक्षण को जब इन सज्जन के कथन से जोड़कर देखते हैं तो लगता है उन्होंने सही राय दी।

नैटल का पौधा

यह एक मजबूत पौधा है जि सकी ऊँचाई 2 मी0 या उससे अधिक तक पाई जाती है। इसकी गहरे रंग की पत्तियां दिल के आकार की विपरीत दिशाओं वाली होती है जिसके किनारे बारीक से कटे होते है । नैटल का पौधा सीधा और घना होता है पत्तियां विपरीत दिशा में जोड़ों में होती हैं पत्तियां अंडाकार आकार में होती है और ऊपर कि तरफ नुकीली होती जाती है । छूने पर नैटल चुभन पैदा करता है इसलिए यह ध्यान देने योग्य बात है कि जब कभी भी पौधों पर काम करें तो हमेशा हाथों में दस्ताने पहने होने चाहिए और पूरी बाजू कि कमीज होनी चाहिए इसके लिए अच्छी गुणवत्ता के बगीचे में इस्तेमाल होने वाली दस्तानों को पहना जा सकता है। हांलाकि हमने काम करने के लिए पूरी बाजू के उन दस्तानों का इस्तेमाल किया जो मधुमक्खी पालन के काम में लाये जाते है।

क्या हैं नैटल के काटे?

जैसा की पूर्व में लिखा है कि अंग्रेजी में इसे स्टिगिंग नैटल और हिंदी में बिच्छू बूटी कहा जाता है तो इसका नाम अपने स्वभाव के ही अनुसार है पत्तियां और तना पूरी तरह महीन काँटों जैसी संरचना से भरा होता है और गलती से भी छूने पर यह डंक का ही अहसास होता है। और इसकी झनझनाहट कम से कम 24 घंटो तक महसूस होती रहती है।

ये बारीक कांटे ट्राइकोम नाम से जाने जाते हैं और कई अन्य पौधों में भी इस प्रकार के कांटे पाये जाते हैं। जिनका उपयोग पौधे विपरीत परिस्थितियों में अपनी सुरक्षा के लिए प्रतिरक्षा प्रणाली की तरह इस्तेमाल करते हैं । ये विपरीत परिस्थितियां, मौसम की कठोरता से लेकर वनस्पतियों के कीड़े बीमारियां और शाकाहारी बड़े जानवरों तक कोई भी हो सकता है।

ये ध्यान देने वाली बात है कि इन सभी विपरीत परिस्थितियों को झेले हुए नैटेल के पौधे में कांटे और अधिक धनत्व के साथ बड़ाते हैं।

शीशे कि ट्यूब कि तरह इनमे भी कई रसायनों का मिक्सचर भरा हुआ होता है। जिनमें से मुख्य हिस्टामाइन, एसिटाइलकॉलिन, सिरोटोनिन, फार्मिक एसिड आदि। फॉर्मिक एसिड चीटियों में भी पाया जाता है। शायद यही कारण है कि जब नैटल को छूने पर काँटो के माध्यम से ये रसायन त्वचा में प्रवेश करता है तो वैसा ही एहसास होता है जैसे कई चिटियों के काटने पर होता है । औषधि विज्ञानी, वनस्पति विज्ञानी, ग्रीक फिजीशियन– डाईसैक्राइडस एवं दि–मेटिरीया मेडिका के लेखक ने नैटल के विभिन्न पहलुओं पर विस्तृत लेखन किया है और इसे बहुत ऊंचा स्थान दिया है। यह ध्यान देने योग्य है कि नैटेल कि पत्तियों मे जलन और खुजली करने वाला गुण अधिक गर्मी के संपर्क में आने पर स्वतः ही समाप्त हो जाता हैं और इसके पत्तो कों सूखा कर अथवा ताजे पत्तों को पका कर खाने योग्य बनाता है।

नैटल के फूल और बीज

अल्मोड़ा कि यदि बात करे तो यह हल्की सम शीतोष्ण जलवायु (mild temperate climate) वाला एक हिमायली शहर है जो 5600 फीट की ऊँचाई पर बसा हुआ है इस जलवायु में यह लगभग साल भर हरा रहता है लगभग सितम्बर– अक्टूबर से हल्के सफेदी लिए हुए बहुत छोटे छोटे फूल गुच्छु में दिखाई देने लगते है। कुछ समय पश्चात सूखे बाह्यद्लों के अन्दर बहुत छोटे–छोटे बीज बनते है । बीजों का रंग हल्का पीलापन लिए होता है। फूलों को टहनी सहित पूर्णतया सूखने से पहले ही बीज एकत्रित करने के लिए काट लिया जाता है अन्यथा ये पौधे से ही सूखकर गिर जाते हैं। नैटल का बीज बहुत स्वास्थ्यप्रद माना जाता है। खासतौर से हर्बल मेडिसन वैज्ञानिक किडनी सम्बंधित बिमारियों में इसे बहुत लाभप्रद मानते हैं। बीजों का स्वाद खाने में अच्छा होता है

इसीलिए इनका उपयोग स्वतः चबाने के लिए भी किया जा सकता है और बेकरी के उत्पादों में भी स्वाद बढ़ाने के लिए किया जा सकता है यदि इन बीजों को क्रश करके अच्छे खाने के तेल में कुछ दिनों तक भीगने दें तो इस तेल का उपयोग अच्छे सलाद ड्रेसिंग के रूप में भी लाभकारी है। अपने अनुभवों के आधार पर हमने देखा कि दिसम्बर कि भरी सर्दी में यदि पौधों को जमीन से लगभग 6–8 इंच उपर से काट दिया जाता है तो थोड़ा समय पश्चात उसमें नई शाखाएं आनी शुरू हो जाती है।

जहाँ आज के समय में भले ही हम नैटल को बहुत हेय दृष्टि से एक खरपतवार कि तरह देखते है परन्तु इसे संरक्षित करने के और बंजर भूमि में लगाने के बहुत से आर्थिक और पारिस्थितिक लाभ हैं।

नैटल की जड़-

नैटल एक बहुवर्षीय झाड़ीनुमा पौधा है जिसकी जड़, पत्ते, तना, बीज हर हिस्सा अपने में गुणों की खान समेटे हुए है। नैटल की जड़ की चाय प्रोस्ट्रेट कैंसर के इलाज के लिए काफी उपयोगी मानी जाती है कुछ फार्मास्यूटकल कम्पनियों के द्वारा हेल्थ सप्लीमेंट भी बाजार में उपलब्ध कराये गए हैं जिनमें नैटल की जड़ का भी प्रयोग किया गया है। ये प्रोडक्ट पाउडर, केप्सूल एक्सट्रेक्ट्र आदि के अवस्था में मिलते हैं।

नैटल की जड़ जमीन के अन्दर बहुत दूर तक फैलती हैं जो जमीन को पोरस बनाने का काम करती हैं जो जमीन के लिए लाभकारी होता है। खेतों के किनारे इसे लगाना लाभप्रद है। नैटल का खेतों में प्रसारण बीज के द्वारा भी हो सकता है। परन्तु ज्यादा सफल तरीका इसकी जड़ों को फैलाने का हैं। घर के पास के खेत में जब हमने शोध के लिए ट्रायल लगाना था तो विभिन्न स्थानों से नैटेल की जड़ लाकर जून के अंतिम सप्ताह में हमने इसका रोपण किया। इसके साथ ही बरसात आते ही हमें किसी प्रकार की अतिरिक्त देखभाल की आवश्यकता नहीं पड़ी और 15 दिनों के बाद नई शाखाएं आने लगी। लगभग 50 प्रतिशत रोपित जड़ों ने पौधों का रूप ले लिया और बार बार कटिंग लगाने से यह पौधे सघन रूप से फैल गए। परंतु बहुत आश्चर्य की बात है कि हमने समान तरीके से तीन सालों तक अल्मोड़ा एवं पिथौरागढ़ जिले के विभिन्न स्थानों पर लगभग 24 हेक्टे अर्थात 1200 नाली बंजर भूमि अथवा खाली छोड़े हुए खेतों पर इसका रोपण किया परंतु सफलता शून्य ही रही। यहां पर पुनः नैनीताल की चाय के स्टाल वाले सज्जन की कही बात सिद्ध होती प्रतीत होती है कि शिशून एक पारिवारिक पौधा है और उसी जगह पाया जाएगा जहां लोगों की बसासत हो , इसे गांव के आसपास ढूंढिए , बहुत मिलेगा, यह जंगल में नहीं मिलेगा। इसलिए नैटल को उगाने की दिशा में अभी अत्यधिक शोध की आवश्यकता है।

	यूनिट	टेस्ट वेल्यु	आरडीए (मिग्रा)	प्रतिदिन लिमिट
		मैक्रोन्यूट्रिएंट्स		
प्रोटीन	ग्रा/100 ग्रा	29.25	50gm	
		मैक्रोएलिमेंट्स		
केल्शियम	मिग्रा/किलो	47035.07	1000	**21.26**
मैग्नेशियम	मिग्रा/किलो	9211.24	420	45.59
फोस्फोरस	मिग्रा/किलो	5768.93	700	121.62
पोटेशियम	मिग्रा/किलो	7497.03	3400	453.52
सोडियम	मिग्रा/किलो	14.6	1500	102739.73
		माइक्रोएलिमेंट्स		
आयरन	मिग्रा/किलो	338.67	8	23.62
जिंक	मिग्रा/किलो	34.6	11	317.92
कॉपर	मिग्रा/किलो	7.14	0.9	126.05
मेंगनीज़	मिग्रा/किलो	36.79	2.3	62.52
		विटामिन		
विटामिन ए	माइक्रोग्रा/किलो	15.56	900	57840.62
विटामि[illegible]	माइक्रोग्रा/किलो	5.08	40000	7874014.75

नैटल का तना

हिमालयी पहाड़ी क्षेत्रों में अपने घरों के चारों तरफ नैटल के बड़ें–बड़े झाड़ों का दिखना बहुत साधारण बात है। ध्यान देने पर ज्ञात होता है इनकी ऊंचाई 2 मी से अधिक ही होती है। खास तौर पर बरसात के मौसम में काटने के बाद यदि यह एक कोने में पड़ा रहता और उस पर बरसात का पानी लगातार गिर रहा है तो कुछ समय बाद आसानी से देखा जा सकता है की पत्ते और बाहर के कांटे सड़ जाते हैं। हाथ से धीरे धीरे लम्बे रेशे जैसे अलग किए जा सकते हैं। यही वो रेशे हैं जिनका उपयोग आजकल वस्त्र बनाने के लिए नेचुरल फाइबर बनाने के लिए बहुत प्रचारित किया जा रहा रहा है हांलांकि अभी हमारे यहाँ उपयोग बिल्कुल न के बराबर हो रहा है। नैटल के रेशे का उपयोग कोई नया नही है। कॉटन फाइबर से पहले तो नेचुरल फाइबर का प्रयोग यूरोप में बहुत प्रचलित था। पोलैण्ड में वस्त्रों के लिए नैटल का उपयोग 16वीं सदी तक रहा है तो स्कोटलैण्ड में नैटल वस्त्रों का उपयोग 19 वीं सदी में भी रहा है ।20 वीं सदी में प्रथम विश्व युद्ध के दौरान भी नैटल वस्त्र का उपयोग हुआ है चाहे कम समय के लिए ही भारतीय हिमालयी क्षेत्र में यदि देखें तो पारंपरिक रूप से नैटल के रेशे का उपयोग रस्सी आदि बनाने में किया जाता रहा है जो दर्शाता है कि लोगों को नैटल फाइबर के उपयोग का ज्ञान आदिकाल से रहा है। हाँ वस्त्रकारों में इसके उपयोग के बारे में दृढ़ता से नहीं कहा जा सकता। आधुनिक खेती की तकनीकों एवं बीजों के प्रयोग के कारण कपास की खेती के जो दुश्प्रभाव पर्यावरण एवं स्वयं मनुष्य की सेहत पर पड़ रहे है। नैटल जैसे प्राकृतिक रेशों की मांग बहुत बढ़ रही है। दूसरी खास बात है की, नैटल का रेशा बहुत मजबूत होता है एवं बायो डीग्रेडेबल भी है जो आसानी से माना जा सकता है कि नायलोन एवं अन्य कृतिम धागों से बहुत बेहतर है। पहनने के लिए भी और पर्यावरण के लिए भी। आज के समय में हमारे राज्य को बहुत आवश्यकता है की बेरोजगारी की समस्या से निपटने के लिए अधिकाधिक नैटल फाइबर पर ध्यान दिया जाये। भारत की नेचुरल फाइबर पालिसी में तो उत्तराखंड को भांग, नैटल, भीमल आदि के नेचुरल फाइबर प्रोडक्शन के लिए नोटिफाई भी किया गया है। जरूरत है बड़े स्तर पर नैटल के फाइबर की तकनीक को लागत प्रभावी बनाने की और अधिकाधिक लोगों को नैटल फाइबर व्यवसाय से जोड़ने की। नैटल से रेशा निकालने की तकनीक बहुत साधारण है जिसे आसानी से अपनाया जा सकता है। रेशे के लिए नैटल के अधिक उत्पादन की आवश्यकता होगी। केवल अपने आप से उग रहे नैटल से काम नहीं चल सकता। रेशा निकालने के लिए जो प्रजाति उपयुक्त हो उसका उत्पादन खाली पड़े खेतों में किया जाना आवश्यक है। इसके लिए बहुत कृषि कार्य की जरूरत नहीं पड़ती और एक बार लगाने पर कई वर्षों तक उससे उत्पाद लिया जा सकता है। परन्तु सफल तरीके से नैटल को कैसे उगाया जाए इसपर अवश्य शोध होना चाहिए।

नैटल समारोह

भले ही नैटल सदैव उपेक्षित रहा है परन्तु विश्व में कई स्थानों पर नैटल को अत्यधिक सम्मान मिलता है। कई स्थानों पर इसको लेकर विशेश समारोह आयोजित किए जाते हैं। कॉर्नवाल (लिस्कर्ड) में मई दिवस के दिन स्थानीय लोग स्टिंगिग नैटल दिवस मनाते हैं। इस दिन कई कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। उनमें से एक में नैटल के पत्ते को जंगली पालक (dockleaf) के पत्ते में मोड़कर खाया जाता है। और यह माना जाता है कि अगले पूरे वर्श यह उपाय खाने वाले को निरोगी रखेगा ।

इसी प्रकार ब्रिटेन और अन्य देशों में मई के महीने मे नैटल सप्ताह मनाया जाता है ।जिसमे कई प्रकार की नटैल से सम्बन्धित कार्यक्रम किए जाते हैं। जैसे कि "मार्वलस नैटल

टेम साइड" एक र्कायक्रम है जिसमें यह ढूंढा जाता है कि नैटल क्या क्या लाभ दे सकता है?

एक और बहुत दिलचस्प कार्यक्रम दक्षिणी इंग्ललैंड के 'डोरसेट स्टूवर वैली नेचर रिजर्व' मे नैटल का प्राकृतिक इतिहास, इसके संरक्षण और खाने और औशधीय उपयोगों की जानकारी देने के लिए र्कायक्रम किया जाता है जिसमें लोगों को नैटल से बने भोजन तैयार करने को भी कहा जाता है।

इसी प्रकार डोरसेट में नैटल की ताजे हरे पत्तियों को खाने की प्रतियोगिता भी आयोजित की जाती है और यह प्रतियोगिता कई देशों में प्रचलित है। बहुत आवश्यकता है कि नैटल के लाभ के विषय में जागरूकता एवं उत्पादों के प्रति रुचि पैदा करने के लिए हमारे यहाँ भी इस प्रकार की कुछ प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाए। यह हमारे राज्य से संबंधित कई समस्याओं के समाधान में सहायक होगा।

बड़ी प्रसन्न्ता की बात है कि 14 जून, 2023 को सिसौणं/कण्डाली/ बिच्छू बट्टी –दिवस वैशाली, जिला गाजियाबाद (उ.प्र.) में प्रथम बार मनाया गया। दरअसल एनएमएचएस की परियोजना के अंतर्गत ग्रीन हिल्स की टीम द्वारा ठीक एक वर्श पूर्व 14 जून 2022 को अल्मोड़ा जिले के भिक्यिासैंन विकासखण्ड के विनायक क्षेत्र में नेटल के लाभ, उसके उत्पाद व कुणापजल के बारे में एक कार्यशाला आयोजित की गई थी। जिसमें कई लोगों ने प्रति भाग किया था। नया दौर संस्था के माध्यम से इसका आयोजन किया गया था। इसके लाभ एवं प्रोडक्ट्स जानकर वे लोग इतने प्रभावित हुए कि संस्था ने जनजागरूकता फैलाने के लिए 14 जून को प्रतिवर्श शिशून दिवस मनाने की शुरुआत करी है।

नैटल का औषधीय उपयोग

नैटल के औषधीय उपयोग पर चाहे हमारे द्वा रा कोई र्काय नहीं किया गया है परंतु पारंपरिक रूप से हम इसके औषधीय उपयोग से अनभिज्ञ भी नहीं है। कई रोगों के उपचार के लिए भी इसका उपयोग विश्व के कई देशो में कि या जाता रहा है। उपचार के लिए बिच्छू घास के अनेक टिंचर, मरहम, इत्यादि क प्रयोग ऐलर्जी, किडनी की पथरी, ऐनिमिया, मधुमेह, बुखार, ब्रॉनकाइटीस, प्लूरएसी, गठिया और रूमेटाइड आर्थराइटिस, इत्यादि में आज भी कि या जाता है। शरीर में यूरिक ऐसिड की अधिक मात्र होने से जोड़ों में सूजन एवं दर्द बढ़ जाता है। हर्बल मेडिसिन के अनुसार बिच्छू बूटी की चाय पीने से इसमें आराम मिलता है। कई बीमारियों में बिच्छू बटूी के उपयोग का वैज्ञानिक शोधों के द्वारा पुष्टीकरण भी किया जा रहा है। एक संपूरक (सप्लिमेंट) के रूप में इसका प्रयोग एंटीऑक्सीडेंट की तरह कार्य करता है और बहुत प्रभावी भी है। बिच्छू बूटी के पत्ते का उपयोग शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को भी नियंत्रित करता है साथ ही लीवर की कार्यक्षमता को भी बढ़ाता है।

बढ़ती उम्र के साथ पुरुषों में प्रोसट्रेट्र ग्रन्थि से जुड़ी समस्या काफी बढ़ जाती है और यूरिन नियंत्रित नहीं कई यूरोपीय देशों में इन बीमारियों के लिए हर्बल दवाइयों का प्रयोग किया जाता है उनमें 80 प्रतिशत में इसका प्रयोग होता है ।

बिच्छू बूटी का यह स्वास्थ्यकारी गुण इसमें उपस्थित फाइटो केमिकल्स जैसे लिग्नाइड्स, फैटीएस्ड्सि, स्टेरॉइड्स, पॉली सेकराइड्स, ग्लायकोप्रोटीन, टेनिन आदि के कारण होता है। इसके बीजों का उपयोग किडनी की बीमारी में बहुत लाभप्रद माना जाता है।

शोधपत्रों के अध्ययन से ज्ञात होता है कि विश्व में कई देशों में इसका प्रयोग अनेक बीमारियों में किया जा रहा है और वैज्ञानिक अनुसंधान भी की जा रही है, परंतु भारत में इसका उपयोग कुछ कम किया जा रहा है। हालांकि हिमालयी क्षेत्रों में में भी यह बहुतायत से पाया जाता है परंतु अभी तक यह शाधार्थियों का ध्यान कृषि एवं अन्य आर्थिक क्रियाकलापों के लिए आकर्शित नहीं कर पाया है।

लेकिन एक यह भी आश्चर्य है कि जहाँ एक तरफ कोई भी इसे छूने से डरता है वहीं आज भी हमारे पहाड़ के गाँवो में जो लोग जोड़ों के दर्द से परेशान रहते हैं उस पीड़ा से आराम के लिए जोड़ों पर नैटल की कांटेदार टहनी को लगाते जिसे शिशुण झपकाना कहते हैं।

आज आवश्यकता है हम लोग भी इस पौधे के गुणों को पहचाने और उचित अनुसंधान के साथ जलवायु परिवर्तन के संदर्भ में पर्यावरण संरक्षण, एवं सतत विकास के लिए इस अमूल्य पौधे का उपयोग करें

खाद्य के रूप में नैटल

खाद्य पदार्थ के रूप में मानव द्वारा इसके प्रयोग का वर्णन पहली सदी में मिलता है। उत्तराखंड में यह लगभग 1200–3000 मीटर की ऊंचाई तक इसे पाया जा सकता है। यह एक बहुत पौष्टिक पौधा है जो भोज्य के रूप में हमें प्रचुर मात्र में प्रोटीन, विटामिन सी, आयरन, कैल्शियम, मैग्निशियम प्रदान करता है। इसके साथ ही यह विटामिन ए , बी 1, बी 2, सी के एवं सूक्ष्म तत्व जैसे कापर, जिंक, मैंगनीज तथा कोबाल्ट जो की मनुष्य के लिए आवश्यक है प्रदान करता है। इसके पत्तों तथा तनों में पाई जाने वाली प्रोटीन एवं खनिज तत्वों की मात्रा इसे पोषण का अच्छा श्रोत बनाती है जिसे उचित प्रक्रिया से मनुष्य द्वारा उपयोग में लाया जा सकता है। साथ ही पशुओं के चारे में पौष्टिकता बढ़ाने के लिए इसका प्रयोग किया जा सकता है। वैज्ञानिक अनुसंधानों से ज्ञात हुआ है कि पालक, लाही एवं पारसले की तुलना में इससे इसमें दुगना प्रोटीन पाया जाता है। बिच्छू बूटी में अमीनो ऐसिड भी प्रचुरता से पाए जाते हैं। वैज्ञानिक शोधों के आधार पर यह कहा गया है की यह बादाम, कॉमन बीन्स और चिकन से बेहतर आवश्यक अमीनो ऐसीड्स का श्रोत है। इनके अतिरिक्त यह मनुष्य के शरीर के पोषण के लिए आवश्यक फैटी ऐसीड्स, कैरोटीन, फीनॉलिक कम्पाउंड्स भी प्रदान करता है। विश्व प्रसिद्ध हर्बल मेडिसिन के अनुसार चाय के रूप में बिच्छू बूटी बहुत लाभप्रद है।

नैटल चाय

नैटल की एक कप चाय अच्छा संतुलित स्वास्थ्य प्रदान करने में सक्षम है जिसमें अच्छी मात्रा में फ्लेवनोइड्स (flavonoids),पॉलीफीनॉल (polyphenol), एवं एंटीऑक्सीडेट ऐक्टिविटी (antioxidant activity) पाई जाती है।

प्रति ग्राम नैटल चाय के गुण –

फ्लेवनोइड्स (flavonoids (मिग्रा.ग्रा)- 63

पॉलीफीनॉल (polyphenol) (मिग्रा.ग्रा)– 32

एंटीऑक्सीडेट ऐक्टिविटी (Antioxidant activity) (मिग्रा. ग्रा)– 0.0124

सन् 2015 में जब हमने नैटल के लाभों की बात करनी शुरू की तब बमुश्किल कोई इसके अनगिनत लाभों के बारे में जानता था। पहाड़ों में निवास करने वाले अनगिनत लोग पारंपरिक रूप में इसकी सब्जी /साग तो जानते थे और इसका उपयोग कभी कभार आज भी करते हैं। इसकी चाय का प्रचलन नही था और न ही इसके बारे में कोई जानकारी थी। परंतु तब और आज में बहुत अंतर है। नैटल चाय की कई ब्राण्ड उत्तराखंड में भी और भारतीय बाजार में भी उपलब्ध हैं। हालाँकि अभी इसके लाभों के अनुपात में बाजार की उपलब्धता कम है। जिस पर ध्यान दिया जाना अति आवश्यक है। ग्रीन हिल्स के द्वारा भी नैटल का उपयोग करके 22 किस्म की चाय बनाई गई हैं जिनका एक अन्य पुस्तक में विस्तृत वर्णन है।

नैटल एकत्रित करने के उचित विधि-

नैटल की पहचान करना स्थानीय निवासियों के लिए कोई मुश्किल नहीं है और ना ही हमारे यहाँ कई प्रकार के नैटल होते हैं। एक चौड़ी पट्टी वाला नैटल और होता है जो अलग ही पहचाना जाता है उसकी जाति भी अलग है और वैज्ञानिक नाम डाईवर्सी फोलिया है। फिर भी एकत्र करने के लिए सही नैटल की पहचान जरूरी है। विदेशों में इसकी कुछ विशाक्त प्रजातियां भी पाई जाती है।

खाने योग्य नेटल के चित्र इस पुस्तक में कई स्थानों पर दोहराए गए हैं।

नैटल का उपयोग हम सीधे तौर पर खाने के लिए कर रहे हैं तो इसे एकत्रित करने का सही तरीका और समय का ज्ञान होना अति आवश्यक है। नैटल एक जंगली पौधा है जो हमारे चारों तरफ बहुत पाया जाता है और वर्शभर होता है। लेकिन एसा ना हो की हम कहीं से भी अपने लाभ की लालसा में लापरवाही से इसे एकत्रित कर लें।

नैटल एकत्रित करने का सही समय एवं सही तरीके पर ही इसकी गुणवत्ता निर्भर करती है इसके लिए सबसे आवश्यक है की नैटल सड़क से जितनी दूरी का होगा उतना अच्छा होगा। पौधे में धूल/मिट्टी उतनी ही कम होगी। साफ सुथरी जगह पर यह उगा हुआ हो। वैसे तो पहाड़ों पर इसकी संभावना कम ही है की रासायनिक कीट नाशकों का प्रयोग खेती में हो फिर भी अपनी तरफ से यह ध्यान अवश्य रखना है की उस गाँव के आसपास से नैटल लिया जाए जहाँ इस प्रकार के जहरीले रसायनों का उपयोग किया जा रहा हो।

हमारे यहाँ कई नेपाली मजदूरों को मैंने कई बार बिना किसी हिचकिचाहट के आराम से नैटल के झाड़ की कटाई करते हुए देखा है। जो हाथों से ही नैटल को पकड़ लेते है पर यह सबके बस की बात नहीं है। ज्यादा उचित होगा की नैटल के साथ काम करने के लिए अच्छी गुणवत्ता के दस्तानों का उपयोग किया जाए। ताजे हरे पत्तों की सब्जी बनानी हो या बाद में इस्तेमाल के लिए नैटल एकत्रित करके रखना हो तो टॉप से ज्यादा से ज्यादा 6 इंच नीचे तक की ही मुलायम टहनी की कटिंग करनी चाहिए। इससे ज्यादा नीचे की कटिंग करना उपयुक्त नहीं है। जैसा की कहा जाता है कि नीचे कि पत्तियो में कैल्सियम ऑक्सलेट बहुत ज्यादा होता है और किडनी की समस्या देता है हमनें पौधे के विभिन्न हिस्सों से पत्ते एकत्रित करके उनकी विश्लेशण किया है और यह बात सही है की नीचे के पत्तों में कैल्शियम ऑक्सलेट ऊपर की अपेक्षा ज्यादा ही होता है। साथ ही हमने पाया की पुराने पत्तों की गुणवत्ता खाने योग्य नहीं होती है और इसकी चाय का भी स्वाद पीने योग्य नहीं होता है, बरसात का समय इसके पत्ते एकत्रित करने के लिए बहुत उपयुक्त है।

नैटल और आपकी रसोई

नैटल हमारे आसपास उपलब्ध ऐसी हरी सब्जी है जो पोषण में तो बहुमूल्य है साथ ही स्वाद में भी अच्छी है। कई प्रकार से ताजे पत्तों के रूप में या सुखा कर इसका उपयोग अपने प्रतिदिन के भोजन की गुणवत्ता बढ़ाने के लिए किया जा सकता है। आजकल युवाओं में शारीरिक बलिष्ठता बढ़ाने के लिए जिम जाने का प्रचालन बहुत बढ़ चुका है। जहाँ से उन्हें कसरत के साथ साथ उच्च पोशण न डाईट लेने के लिए भी प्रोत्साहित किया जाता है। नैटल में जिस तरह का पोषण है वह निः संदेह उनके लिए लाभप्रद ही होगा। जरूरत है अपने आसपास नजर घुमा कर देखें और उनके बारे में जानकारी रखें।

बच्चों का ध्यान ज्यादातर मैगी, चाउमीन, पिज्जा, मोमो आदि फास्ट फूड की तरफ ही होता है जो स्वास्थ्य के लिए हानि कारक ही होते हैं क्यूंकि उनका बेस मैदा है। मैदे में फाइबर शून्य ही होता है जो अधिक सेवन से कई प्रकार की स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याएं देता है। दूसरी तरफ नैटल का फाइबर कंटेंट बहुत अच्छा होता है। नैटल मिलाकर कई प्रकार के प्रोडक्ट भी बनाये जा चुके हैं जो शीघ्र ही बाजार में उपलब्ध होने जा रहे हैं। परन्तु यदि मैदे के साथ नैटल की मात्रा मिला दी जाये और फिर स्वादानुसार भोजन बनाया जाये तो खाने वाले भी शौक से खायेंगे और पोषण भी ठीक रहेगा।

हम अपने भोजन की गुणवत्ता बढ़ाने के लिए कई प्रकार से नैटल का प्रयोग अपनी रसोई में कर सकते हैं।

नैटल मसाला अण्डा (अंडा रेसिपी)

सामग्री –

1) 2 अण्डे
2) 1 प्याज, बारीक कटा
3) धनिया पत्ती, बारीक कटी
4) 1 हरी मिर्च , बारीक कटी
5) 1 टमाटर, बारीक कटा
6) 1 चम्मच नैटल

मसाले –

1) स्वाद अनुसार मसाले
2) स्वाद अनुसार नमक

तैयारी –

1) एक बर्तन में अण्डे को ध्यान से तोड़ें।
2) एक फ्राईपैन में तेल गरम करें और
3) बारीक कटा प्याज डालें। प्याज को सुनहरा होने तक भूनें ।
4) अब उसमे बारीक कटी हरी मिर्च डालें और थोड़ी देर तक पकाएं ।
5) टमाटर को बारीक काटकर फ्राईपैन में मिलाएं और हल्की आंच पर पकाएं ।
6) अब नैटल मिलाएं और स्वाद अनुसार मसाले और नमक डालें ।
7) अण्डा मिश्रण को धीरे–धीरे फ्राईपैन में डालें और हल्की

आंच पर पकाएं ।
8) अण्डा अच्छी तरह से पक जाएगा और धनिया पत्ती से सजाएं ।
मसाला अण्डा तैयार है। इसे गरमा–गरम चावल या रोटी के साथ परोसें ।

नैटल चाऊमीन

सामग्री –
1) चाउमीन – 1 कप उबली हुई
2) नमक – स्वादानुसार
3) प्याज – 1 मध्यम आकार का, बारीक कटा हुआ
4) शिमला मिर्च – 1 मध्यम आकार की, बारीक कटी हुई
5) पत्ता गोभी – अवश्यकतानुसार, बारीक कटी हुई
6) गाजर – अवश्यकतानुसार, बारीक कटी हुई
7) तेल – अवश्यकतानुसार
8) अदरक–लहसुन का पेस्ट – 1 चम्मच
9) पानी – अवश्यकतानुसार
10) नैटल – 2 चम्मच अथवा स्वादानुसार
11) काली मिर्च – स्वादानुसार
12) सिरका – स्वादानुसार
13) सोया सॉस – स्वादानुसार
तैयारी –
1) एक बड़े पतीले में पानी उबालकर उसमें चाउमीन और नमक डालें ।अब, गैस बंद करके इसे छानकर ठंडा होने के लिए रखें ।
2) एक कढ़ाई में तेल गरम करें ।जब तेल गरम हो जाए, उसमें प्याज, शिमला मिर्च, पत्ता गोभी और गाजर को डालें । इसे कुछ समय तक पकाएँ ।
3) अब सब्जियों में अदरक–लहसुन का पेस्ट मिलाएं ।
4) इसके बाद, पानी को उबालें और गैस बंद कर दें। उसमें नैटल मिलाएं (जितना चाहें) और कुछ समय के लिए रखें ।
5) अब, छने हुए नैटल को सभी सब्जियों में मिला दें। इसके बाद, नमक, काली मिर्च, सिरका और सोया सॉस डालें ।
6) आपकी नैटल चाउमीन तैयार हो गई है।

नैटल अंडा चीज

सामग्री –
1) अंडे – 2
2) नैटल – 1–2 चम्मच
3) काली मिर्च – स्वादानुसार
4) नमक – स्वादानुसार
5) तेल – 1 चम्मच या आवश्यकतानुसार
6) चीज कोर कर डालकर परोसने के लिए
तैयारी –
1) एक कटोरी में अंडे तोड़ें।
2) नैटल टूटे हुए अंडे के साथ कटोरी में मिलाएं ।
3) अब मिश्रण में कालीमिर्च और नमक को स्वाद अनुसार डालें ।
4) एक पैन में तेल गर्म करें और उसमें अंडा मिश्रण डालें ।
5) धीरे–धीरे सुनहरा रंग लाने तक पकाएं ।
6) एक बड़ी प्लेट में तले हुए अंडे को निकालें और उनके ऊपर चीज डालें ।
7) चीज में सजावट के लिए थोड़ी सी काली मिर्च डालें ।
8) ताजा गरमा–गरम अण्डा चीज तैयार है।

नैटल फ्राइड राइस

सामग्री –

1) 1 कप बासमती चावल
2) 1 मध्यम आकार का प्याज, बारीक कटा
3) 1 मध्यम आकार की शिमला मिर्च , बारीक कटी
4) 1 मध्यम आकार की गाजर, बारीक कटी
5) 1 टेबलस्पून अदरक–लहसुन का पेस्ट
6) तेल (आवश्यकता अनुसार)
7) नमक (आवश्यकता अनुसार)
8) काली मिर्च (आवश्यकता अनुसार)
9) 2 टेबलस्पून सोया सॉस
10) नैटल (आवश्यकता अनुसार)
11) सोया सॉस 1 चम्मच
12) सिरका 1 चम्मच

तैयारी –

1) सर्व प्रथम, चावल को साफ करें व एक बड़े बर्तन में डालकर पानी से अच्छी तरह से धोलें ।
2) इसके बाद चावल को पकाने के लिए पानी डालकर उबालें । जब चावल अच्छे से पक जाएं व गल जाएं, तब उबालना बंद करें । अब चावल को छानकर 30 मिनट के लिए ठंडा होने रखें ।
3) एक बडी कढ़ाही में तेल गरम करें। उसमें बारीक कटा प्याज, शिमला मिर्च व गाजर डालें। इनको धीमी आंच पर पकाएँ, जब तक वे थोड़े नरम न हो जाएं ।
4) अदरक–लहसुन का पेस्ट तैयार करें और उसे सब्जियो ंमें मिला दें। इसके बाद थोड़ी देर और पकाएँ । फिर नमक ,काली मिर्च और नैटल डालें (आप इनकी मात्रा अपने स्वादानुसार बदल सकते हैं)।
5) अब चावल को अच्छी तरह से मिलाएँ और सोया सॉस व सिरका डालें।
6) गरमा गरम परोसें व् पौष्टिक फरीद राईस का आनंद लें।

नैटल मैगी

सामग्री –

1) 1 प्याज
2) 1 शिमला मिर्च
3) 2 टमाटर
4) बटर (आवश्यकता अनुसार)
5) 1 पैकेट मैगी
6) 1 बड़ी चम्मच नैटल अथवा स्वादानुसार
7) पानी (आवश्यकता अनुसार)

तैयारी –

1) सर्व प्रथम, प्याज, शिमलामिर्च , और टमाटर को बारीक काट लें ।
2) एक कढ़ाई में बटर/तेल गर्म करें और फिर बारीक कटी हुई सब्जियों को थोड़ी देर पकाएं।
3) अब इसमें आवश्यकता अनुसार नैटल मिलाएं ।
4) मैगी पैकेट को खोलें और इसे कढ़ाई में डालें । फिर आवश्यकता अनुसार पानी डालें और थोड़ी देर तक पकाएं ।
5) आपकी नैटल मैगी तैयार है। इसे गरमा–गरम सर्व करें ।

नैटल मोमो

सामग्री –

1) 2 कप मैदा
2) 1/2 कप सूखा हुआ नैटल (बारीक किया हुआ)
3) 2 टेबलस्पून तेल आटा गूंथने के लिए
4) 1 मध्यम आकार का प्याज (बारीक कटा)
5) 1/2 कप पत्तागोभी (बारीक कटी)
6) 1/4 कप गाजर (बारीक कटी)
7) 1/4 कप बीन (बारीक कटी)
8) 1 चम्मच अदरक लहसुन का पेस्ट

9) तेल (आवश्यकता अनुसार)
10) नमक स्वादानुसार
11) गर्म मसाले स्वादानुसार
12) अजिनोमोटो (वैक्सीनेट) स्वादानुसार
13) सोया सॉस (आवश्यकता अनुसार)
प्रक्रिया –
1) एक बड़े पतीले में मैदा ले और उसमें सूखा हुआ नैटल और तेल मिलाकर अच्छी तरह गूंथ लें।
2) प्याज, पत्तागोभी, गाजर, और बीन को अच्छे से चौप कर लें ।
3) अदरक और लहसुन का पेस्ट तैयार करें ।
4) एक कढ़ाही में तेल गर्म करें और उसमें अदरक और लहसुन को 1 मिनट तक भूनें । फिर काटी की गई सब्जियों को डालें और उन्हे थोडा पकने दें । नमक, गर्म, मसाले, अजिनोमोटो, और सोया सॉस डालें और मिश्रण को अच्छे से मिलाएं ।
5) मैदे की छोटी छोटी लोई बनाकर बेलें और उसमें तैयार मिश्रण को भरकर मोमो बनाएं ।
6) एक स्टीमर में मोमोस को ढालें और 15 – 20 मिनट तक भाप में पकाएं ।
7) गरमा–गरम मोमोस को धनिया चटनी और लाल मिर्च की मोमो चटनी के साथ परोसें और उनका आनंद लें।

नैटल पकोड़े

सामग्री –
1) ताजे नैटल के पत्ते – 1 कप
2) बेसन – 1 कप
3) प्याज – बारीक कटा हुआ, 1/2 कप
4) आलू – बारीक कटा हुआ, 1/2 कप
5) नमक – स्वाद अनुसार
6) मसाले – स्वाद अनुसार
7) चाट मसाला
8) सरसो का तेल – तलने के लिए
विधि –
1) सबसे पहले, हरे नैटल को अच्छे से धो लें और हल्का सुखा लें ।
2) नैटल को बारीक काट लें ।
3) एक बड़े कटोरे में बेसन डालें और उसमें हरे नैटल, प्याज, और आलू (बारीक कटा) हुआ डालें ।
4) स्वाद अनुसार नमक और मसाले डालें और सबको अच्छी तरह मिलाएं ।
5) एक कढ़ाई में तेल गरम करें और उसमें नैटल के मिश्रण को छोटे–छोटे पकौड़े बनाकर तलें।
6) पकोड़े सुनहरे और कुरकुरे होने तक तलें।
7) तले हुए पकोड़ें को निकालें और उन्हें पेपर नैपकिन पर रखें ताकि अतिरिक्त तेल निकल जाए ।
8) ऊपर से चाट मसाला बुरक लें।
9) नैटल पकोड़ा गरमा गरम सर्व करें और उन्हें चटनी या रायता के साथ परोसें ।

नैटल पकोड़ा (सूखा)

सामग्री –
1) सूखे नैटल – 1 कप
2) बेसन – 1 कप
3) प्याज (बारीक कटा हुआ) – 1/2 कप
4) आलू (कटा हुआ) – 1/4 कप
5) नमक/स्वादानुसार
6) हरी मिर्च बारीक कटी
7) मसाले – स्वादानुसार
8) सरसो का तेल – तलने के लिए
विधि –
1) सबसे पहले, सूखे नैटल को अच्छे से साफ करें ।
2) एक बड़े कटोरे में, बेसन में सूखे नेटल (थोडा क्रश किया हुआ),बारीक कटा प्याज और कटा हुआ आलू डालकर मिलाएं।
3) स्वाद के अनुसार नमक और मसाले डालें ।
4) एक कढ़ाई में तेल गरम करें और इस मिश्रण को तलें।
5) धीमी आंच पर पकोड़े सुनहरी और कुरकुरे होने तक तलें।
6) तले हुए पकोड़े को नैपकिन पर रखें ताकि अतिरिक्त तेल निकल जाए ।
7) ऊपर से थोडा स चाट मसाला बुरक लें। आपके लिए स्वादिष्ट नैटल पकोड़ा तैयार है। इसे गरमा गरम करें हरी चटनी या सॉस के साथ और चाय/काफी के साथ आनंद लें ।

नैटल पिज्जा

सामग्री –
1) 2 कप मैदा
2) 4 टी स्पून इस्ट
3) 4 टेबल स्पून ऑलिव ऑयल
4) 1 कप गर्म पानी

5) 1 टी स्पून लहसुन पाउडर

6) 3 टेबल स्पून नैटल
सॉस के लिए सामग्री
1) 4 मध्यम आकार के टम ाटर (मोटा कटा हुआ)
7) 6–7 लहसुन की कलियां (क्रश की हुई)
8) 1 मध्यम आकार का प्याज (पतले स्लाइसेस में कटा हुआ)
9) 1 बड़ी हरी शिमला मिर्च (पतले लंबे टुकड़ों में कटी हुई)
10) 1 टीस्पून आरिगेनो
11) 1 टीस्पून चिली फ्लेक्स
12) नमक (स्वादानुसार)
13) 5 टेबल स्पून नैटल अथवा स्वादानुसार
14) आयल या बटर (आवश्यकतानुसार)

पिज्जा के लिए डो की तैयारी –
1) एक बड़े बाउल में मैदा और महीन नैटल डालकर अच्छी तरह मिक्स कर लें।
2) तैयार ईस्ट मैदे में डालकर अच्छी तरह से मिलाएं ।
3) गर्म पानी को थोड़ा–थोड़ा करके मैदे में डालें और मुलायम गूंथ (डो) लें।
4) डो को 1 घंटे तक ढककर रखें ताकि वह फूल जाए ।
पिज्जा सॉस की तैयारी –
1) एक कढ़ाही में तेल गरम करें और उसमें टमाटर, लहसुन और प्याज डालें । इसे मध्यम आंच पर पकाएं जब तक टमाटर और सभी सामग्री नरम न हो जाएं ।
2) अच्छी तरह मसल कर सॉस की तरह बनायें।
3) अब आरिगेनो, चिली फ्लेक्स, नैटल और नमक डालें और 40 मिनट तक मध्यम आंच पर पकाएं। यह सॉस थोड़ा गाढ़ा होना चाहिए ।

पिज्जा बनाने की विधि–
1) डो को 3–4 हिस्सों में बाँट लें।
2) लोई बनाकर हलके हाथ से लगभग 12 इंच गोलाई का बेल लें।।
3) तैयार पिज्जा के उपर सॉस लगाएं और उस पर चीज डालें । उसके बाद प्याज और शिमला मिर्च से सजाएं।
4) प्री –ग्रीस्ड ओवन में पिज्जा को 15–20 मिनट पकाऐं जब तक कि डो हल्का सुनहरा हो जाए और चीज घुल जाए ।
5) गरमा गरम नैटल पिज्जा तैयार है। काटकर परोसें।

नैटल रायता

सामग्री –
1) दही – 2 कप
2) प्याज – 1 मध्यम आकार का (बारीक कटा हुआ)
3) टमाटर – 1 मध्यम आकार का (बारीक कटा हुआ)
4) हरी मिर्च – 1 छोटी (बारीक कटी हुई)
5) हरा धनिया – 2 चम्मच (बारीक कटा हुआ)
6) काला नमक – स्वादानुसार
7) काली मिर्च पाउडर– 1/4 चम्मच
8) जीरा पाउडर – 1/2 चम्मच
9) नमक – स्वादानुसार
10) नैटल 2 चम्मच या आवश्यकतानुसार

विधि –
1) एक मिक्सिंग बाउल में नैटल लेकर गरम पानी में भिगो दें।
2) पांच मिनट बाद हाथों से दबाकर निचोड़ कर अलग रखें।
3) दूसरे मिक्सिंग बाउल में दही लें और उसे अच्छे से फेंटें।
4) अब इसमें काला नमक, काली मिर्च पाउडर, जीरा पाउडर, नैटल और नमक डालें।
5) सब को अच्छी तरह से मिला लें ताकि सभी मसाले दही में

अच्छे से मिल जाएं ।
6) अब उसमें प्याज, टमाटर, हरी मिर्च, हरा धनि या डालें और मिला लें ।
7) इसमें जीरा और हीगं का तड़का दें।
8) स्वादिष्ट पौष्टिक रायता तैयार है।

नैटल स्पघेटी

सामग्री –
1) स्पघेटी –२०० ग्राम
2) 2 मध्यम आकर के टमाटर (पेस्ट के लिए)
3) 1 प्याज
4) 1 शिमला मिर्च
5) नमक – स्वादानुसार
6) काली मिर्च – स्वादानुसार
7) तेल – 2 टेबलस्पून
8) नैटल (बारीक कटा) 3–4 चम्मच या आवश्यकतानुसार
प्रक्रिया –
1) एक बड़े बर्तन में पानी उबालें और उसमें थोड़ा सा नमक डालें ।
2) जब पानी उबलने लगे, स्पघेटी को उसमें डालें और अच्छे से पकने तक उबालें ।
3) एक अलग कढ़ाई में तेल गर्म करें ।
4) प्याज और शिमला मिर्च को छोटे टुकड़ों में काट लें।
5) गर्म तेल में प्याज और शिमला मिर्च डालें और थोड़ी देर पकाएं । इसके बाद उसमें टमाटर का पेस्ट डालकर मिला लें।
6) थोड़ी देर पकाएं और उसमें नमक, काली मिर्च व नैटल स्वादानुसार डालें और पकाएं ।
7) पानी से छानकर उबलते स्पघेटी को सब्जी वाली कढ़ाई में डालें और अच्छे से मिलाएं।
8) ताजा–ताजा गरम नैटल स्पघेटी तैयार है। गार्लिक ब्रेड के साथ उत्तम स्वाद आता है।

नैटल टिकिया

सामग्री –

1) 4 आलू
2) पुदीना पत्ती – 1/4 कप (बारीक कटी हुई)
3) धनिया पत्ती – 1/4 कप (बारीक कटी हुई)
4) चावल का आटा – 1 कप
5) काला नमक – 1 चम्मच
6) तेल (तलने के लिए) आवश्यकतानुसार
7) नैटल – आवश्यकतानुसार
विधि –
1) पहले आलू को उबालें और उसे आधा घंटा ठंडा होने के लिए छोड़ दें ।
2) उबले हुए आलू को एक बड़े कटोर में मसल लें। इसमें पुदीना पत्ती, धनिया पत्ती व नैटल मिला दें।
3) अब इसमें चावल का आटा मिला दें और अच्छी तरह से मिक्स करें ।
4) काला नमक मिलाएं और अच्छी तरह से मिक्स करें, ताकि सभी सामग्री अच्छी तरह से मिल जाए ।
5) एक कढ़ाही में तेल को गर्म करें और गोल टिकियों के आकार के बनाकर तेल में करारी होने तक तलें
6) आपकी स्वादिष्ट नैटल टिकिया तैयार है। इसे गरमा गरम टोमेटो सॉस या मीठी और खट्टी चटनी के साथ परोसें ।

वेज नैटल मैक्रोनी

सामग्री –
1) नैटल 3 चम्मच या आवश्यकतानुसार
2) 2 कप मैक्रोनी
3) 1 टेबलस्पून नमक
4) 1 प्याज
5) 1 गाजर
6) 1 शिमला मिर्च
7) 1 चम्मच अदरक लहसुन का पेस्ट

8) 2 चम्मच तेल
9) आधी चम्मच काली मिर्च
10) चीज
विधि –
1) एक पात्र में पानी उबालें और उसमें नमक डालें । मैक्रोनी को उबालें जब तक वह नरम न हो
जाए । छानकर अलग रखें।
2) इस बीच, प्याज, गाजर और शिमला मिर्च को छोटे कट में

काट लें ।
3) एक अलग कटोरे में अदरक लहसुन का पेस्ट तैयार करें ।
4) एक कढ़ाई में तेल को गर्म करें ।
5) गरम तेल में प्याज, गाजर और शिमला मिर्च को थोड़ा सा पकने दें और फिर अदरक लहसुन का पेस्ट डालें ।
6) अब मैक्रोनी डालें और नमक, काली मिर्च व नैटल डालें ।
7) सबको अच्छे से मिलाएं और थोड़ी देर तक पकाएं ।
8) वेज नैटल मैक्रोनी को ढ़ककर कुछ समय के लिए छोड़ दें ।
9) कसा हुआ चीज ऊपर से बुरक कर गर्म उपयोग करें।

विषमुक्त खेती के लिए नैटल

जिस प्रकार अच्छे शारीरिक विकास एवं स्वास्थ्य के लिए भोजन के माध्यम से पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है, उसी प्रकार अच्छे स्वस्थ पौधों के विकास के लिए भी अच्छा पोषण जरूरी है तीन कार्बन, हाइड्रोजन एवं ऑक्सीजन के साथ तीन अन्य मुख्य पोषक तत्व हैं नाइट्रोजन, फोस्फोरस एवं पोटेशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम, एवं सल्फेट। इसके अतिरिक्त कुछ सूक्ष्म तत्वों की भी आवश्यकता पौधों को होती है अपने खेतों से अच्छी उपज लेने के लिए यह जरूरी होता जाता है। अपने खेतों की मिटटी को संतुलित पोषण से तृप्त रखें। नैटल इन सभी पोषक तत्वों से भरपूर है। अतः इसका उपयोग खेतों की उपज बढ़ने के लिए किया जा सकता है। ऐसा नहीं है कि यह कोई नयी बात का उल्लेख कि या जा रहा हो बस फर्क है वैज्ञानिक शोध का। पहले भी गांव घरों में जहाँ गाय के गोबर के ढेर में शिशून को काट कर डाल दिया जाता था। ग्रामीणों से बात करने पर ज्ञात हुआ था की इससे खाद अच्छी बनती है।

एनएमएचएस के इस प्रोजेक्ट के माध्यम से पंतनगर कृषि विश्व विद्यालय की शस्य विज्ञान विभाग की प्रोफेसर सुनीता जी द्वारा शिशून से बने तरल खाद कुणापजल का प्रयोग विभिन्न फसलो, सब्जियो, फूलो, फलों के पेडों, औषधीय पौधों में किया गया। विस्तृत शोध से यह निष्कर्ष निकला कि कुणापजल निर्धारित मात्रा और निश्चित समय अंतराल पर प्रयोग करने पर उपज बढ़ाने के लिए अति उत्तम तरल खाद है। सम्पूर्ण शोध की जानकारी अन्य पुस्तिका के माध्यम से दी गयी है। इस खाद को वृक्षायुर्वेद में वर्णित तरीके से कुछ परिवर्तन के साथ बनाया जाता है। वृक्षायुर्वेद ऋषि सुरपाल द्वारा वर्णित 1000 वर्ष पुराना ग्रन्थ है जिसमें प्राकृतिक विधि द्वारा खेती करने के बारे में जानकारी दी गयी है।

नैटल कुणापजल का प्रभाव मृदा की उर्वरता बढ़ाने में तो रहा ही है साथ ही इससे मिट्टी में लाभकारी सूक्ष्म जंतुओं की संख्या में भारी वृद्धि होती है जिससे मिट्टी का संपूर्ण स्वास्थ्यवर्धन होता है। विभिन्न शोधों के परिणामों में यह निश्कर्श निकाला गया है की, शिशुन आधारित कुणापजल का उपयोग रासायनिक उर्वरकों अन्य कृषि समस्याओं के लिए एक सफल और टिकाऊ विकल्प के रूप में किया जा सकता है। इसका उपयोग विषमुक्त खेती जो आज की अत्यंत आवश्यकता है में सफल रूप से किया जा सकता है।

बिच्छू घास आधारित हर्बल कुणापजल (2020):

❖ बिच्छू घास आधारित हर्बल कुणापजल बनाने की विधि।

200 लीटर की क्षमता वाले प्लास्टिक ड्रम में 10 किलो गाय का गोबर और 10 लीटर गौ मूत्र डालें।

इसी ड्रम में सरसों की खली (2 किलो), अंकुरित उड़द (2 किलो) और कुचला हुआ काला खराब गुड़ (2 किलो) डालें।

सामग्री के उचित विघटन के लिए 20 लीटर पानी मिलाएं।

ड्रम में 20 किलो के ताजी बिच्छु घास को छोटे–छोटे टुकड़े कर डाले।

कुणापजल तैयार करने से 2 दिन पहले 3–4 किलो धान की भूसी को पानी में 15–20 मिनट तक उबालें और ठंडा कर छान लें, छाने हुए पानी को ड्रम में डालें।

ड्रम में दूध और छांछ (प्रत्येक 1 लीटर) भी डालें। सभी सामग्रियों को लकड़ी की छड़ी से मिलाने के बाद ड्रम में 180 लीटर तक पानी भर दें।

तैयारी के बाद ढक्कन बंद कर दिया गया। प्रतिदिन सुबह–शाम 10 मिनट तक लकड़ी की छड़ी से हिलाना चाहिए।

एक बार जब किण्वन प्रक्रिया शुरू हो जाती है, तो हम घोल

के ऊपर बुलबुले देख सकते हैं। जो कि घुमाने पर ऊपर आते हुए दिखाई देते हैं। बुलबुलों की संख्या धीरे–धीरे कम होती जाती है। 20–25 दिनों के बाद बुलबुले दिखना बंद हो जाते हैं और अब कुणपजल फसल में उपयोप हेतु तैयार है। अवशेशों को हटाने के घोल को जाली से फ़िल्टर करें।

एक लीटर कुणापजल को 9 लीटर पानी के साथ मिलाकर 10–15 दि नो ंके अन्तराल पर प्रयोग करें।

सारांश

यह ध्यान देने योग्य बात है कि औषधी से स्वास्थ्य की देख भाल नहीं होती बल्कि पौष्टिक भोजन से स्वास्थ्य कि देखभाल होती है और इस बात पर जोर देती है कि हमारा भोजन पौष्टिकता से परिर्पूण है। भोजन का सेवन चाहे कम मात्रा में हो लेकि न पौष्टिक हो। शायद यही बात लोगों को प्रेरित करती होगी नैटल जैसे पौधे की अहमियत समझने के लिए इन समारोहों को मनाने की।

जिस प्रकार से भारतीय और वैश्विक जनसंख्या में वृद्धि हो रही है, ऐसे में भोजन और पौष्टिकता चुनौतियां बढ़ती ही जाएंगी । कृषि के लिए अति आवश्यक होता जा रहा है कि कुछ नई पौष्टिकता से परिर्पूण खाने योग्य पौधो पर शोध किया जाए। इनके बारे में शुरुआत करने के लिए जो हमारे पारंपरिक भोजन में शामिल खाद्यान्न, साग– सब्जियां शामिल रही है। उन पर अवश्य ध्यान दिया जाये । चाहे थोडी ही मात्रा में सही जिन पौधों का इस्तेमाल हमारे ग्रामीण अंचलों के समाज द्वारा अपने स्वास्थ्यवर्धन, आहार के लिए किया जा रहा है अथवा अब चाहे इनका प्रयोग विलुप्त प्राय है।

परन्तु अभी भी इसकी कुछ जानकारी बची है उनमें अवश्य कार्य करने की आवश्यकता है। विश्व की एक अरब से अधिक जनसंख्या आज भी कुपोषित है और यह कुपोषण स्वास्थ के लिए बहुत बडा खतरा है। जीवनशैली से जुडी बीमारियाँ पहले विकसित देशों की समस्याएं थी। परंतु आज यह विकासशील देशों की समस्या भी बन चुकी है। इन बढ़ती हुई चुनौतियों का समाधान ढूंढने के लिए जरूरी है की हम अपने पारंपरिक थालियों को अवश्य टटोलें ।

इसी प्रकार का एक साग जो हमे दिखाई देता है वह है "शिशुण का साग"। यानि की नैटल के पत्तों की सब्जी। और इसी से सुराग लेते हुए यह कोशिश करी गई है की अच्छे स्वास्थ्य के लिए इस पौधे का लाभ हम स्थानीय लोग खाने के लिए तो लें हीं साथ ही इसका लाभ दूर दूर के इलाकों के लोगों को भी पहुचाएं जिसके दोहरे लाभ हैं, उनका पोशण और हमें आजीविका। उत्तराखण्ड के पहाड़ों में जंगली रूप से जो नैटल हो रहा है, खाद्य उत्पाद हम कितने भी बनाएें, नैटेल को कोई खतरा नहीं है परंतु वस्त्र व्यवसाय में जाने से पहले और इसकी जड़ों के औशधीय उपयोग से पूर्व इसका कृशिकरण आवश्यक है।

संदर्भनार्थः

सुनीता टी पांडे, वसुधा पन्त, प्रशांत बगाड़े एवं उमा नौलिया (2023) उत्तराखंड में जंगली रूप से उगने वाले स्टिंटिंग नैटल (अर्टिका डियोका) से आजीविका क्षमता की खोज

Pant Vasudha- 2023. The nettle of Himalaya: The gift of nature

Pant Vasudha- 2023- Nettle products of nettle of Himalaya

Warren P- 2006-101 Uses for Stinging Nettles

NMHS
National Mission on Himalayan Studies

ग्रीन हिल्स
Greenhills

राष्ट्रीय हिमालयी अध्ययन मिशन
(पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय भारत सरकार)
ग्रीन हिल्स ट्रस्ट,पोखरखाली, अल्मोड़ा, 263601, उत्तराखण्ड