

खरपतवार खाएं, एनीमिया भगाएं

डॉ. किशोर पंवार

चील, चौलाई, पुवाड़िया, लुमचिया, लालरी, कनकव्वा, भरकली, बाथला और भाभड़ी। ये नाम हैं विभिन्न पौधों के। हो सकता इनमें से कुछ के तो नाम भी आपने कभी न सुने हों। ये पौधे खेतों, मेड़ों, बाग-बगीचों, घास के मैदानों और नहरों के किनारे जहां भी मिट्टी है, पानी है, ऐसी हर जगह उगते हैं। कुछ बरसाती हैं, कुछ ठंड के तो कुछ गर्मी तक में प्राकृतिक रूप से उगते रहते हैं। सामान्य तौर पर लोग इन्हें घास-फूस कहते हैं। कुछ लोग चारा भी बोलते हैं। कृषि विशेषज्ञ इन्हें खरपतवार या वीड्स के नाम से पुकारते हैं। परन्तु गांव के लोगों, खासकर आदिवासी समुदाय, के लिए तो ये बेकार खरपतवार नहीं बल्कि बेहतरीन स्वादिष्ट भाजियां हैं।

खरपतवार का मतलब है ऐसे अवांछित पौधे जो मनमानी जगहों पर उग आते हैं। जैसे गेहूं के खेत में उगे अन्य सभी पौधे खरपतवार ही कहलाएंगे। माना जाता है कि ये फसलों को बहुत नुकसान पहुंचाते हैं, उनका पोषण चुरा लेते हैं। अतः इन्हें किसी भी कीमत पर नष्ट करना ज़रूरी माना जाता है।

खेतों से इन्हें हटाने के लिए तरह-तरह के यांत्रिक और रासायनिक उपाय किए जाते हैं। इन बेकार वनस्पतियों को समूल नष्ट करने के लिए बनाए गए शाकनाशियों (हर्बीसाइड्स) का दुनिया भर में बाज़ार अरबों डॉलर का है। हमारे यहां भी कृषि सदन, कृषि सेवा केन्द्र जैसे विभिन्न नामों की दुकानों पर बीज भले ही उत्तम किस्म के न मिलें, कीटनाशियों और खरपतवारनाशियों की पूरी रेंज आपको ज़रूर उपलब्ध हो जाएगी। फसलों को बचाने के लिए तरह-तरह के ज़हर बीज बोने से पहले से काटने के बाद तक के लिए उपलब्ध हैं।

इन रसायनों के लगातार इस्तेमाल का एक दुष्परिणाम यह देखने में आया है कि 10-15 वर्ष पूर्व तक पीलिया की दवा एवं केशवर्धक भृंगराज जो मालवा क्षेत्र में बोरे भर-



भरकर मिलता था, अब ढूंढने से भी नहीं मिलता। यही हाल अन्य औषधियों का भी है जो पहले खेतों में आसानी से मिल जाती थी। तरह-तरह की दूधी, छोटी, बड़ी, काली आदि जो बकरियों और गाय का दूध बढ़ाने वाला चारा है, धीरे-धीरे गायब होता जा रहा है।

सब्जी बाज़ार में पहले तरह-तरह की भाजियां बिकने आती थीं। कुल्फा, चौलाई, खरतुआ, खट्टी भाजी आदि। ये अब नहीं मिलतीं। गांव के लोग आज भी इन्हें पहचानते हैं परन्तु आधुनिकता के चलते इनका उपयोग धीरे-धीरे कम होता जा रहा है। इधर बाज़ार से ये पोषक भाजियां गायब हो रही हैं उधर पेट और आंत के रोग बढ़ते जा रहे हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि रेशेदार आहार के समुचित उपयोग से बड़ी आंत के कैंसर, बवासीर, हर्निया जैसे रोगों से रक्षा होती है। और तो और, ये भाजियां हृदय रोग और मधुमेह से भी बचाती हैं।

जिन पौधों के नाम लेख की शुरुआत में आए हैं और जिन्हें खरपतवार कहा जाता है वे दरअसल प्रकृति में उपलब्ध मुफ्त की भाजियां हैं। ये खनिज लवण, विटामिन, कैल्शियम और लौह तत्व के भण्डार हैं। पालक, मैथी जैसी फसली भाजियों से जब हम इनकी तुलना करते हैं तो आंखें फटी की फटी रह जाती हैं। पालक और मैथी में विटामिन सी क्रमशः 28 एवं 50 मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम है जबकि चौलाई में 180 मिलीग्राम है। मैथी में विटामिन ए 2340 युनिट हैं जबकि चौलाई में इसकी मात्रा 3500 युनिट है।

जिस लौह तत्व की आस में खून बढ़ाने के लिए पालक का भरपूर सेवन किया जाता है उसके तो हाल बहुत ही बुरे

हैं। आपको यह जानकर शायद झटका भी लग सकता है पर सांच को आंच क्या। जरा देखें कि असलियत में प्रति सौ ग्राम पुदीना में लौह तत्व 15, सरसों के साग में 16, पुआड़िया में 12 और पालक में मात्र 1.14 मि.ग्रा. है।

हड्डियों को मज़बूत बनाने वाले कैल्शियम की भी यही स्थिति है। पालक में मात्र 73 मि.ग्रा. जबकि सुरजने (मुनगा) की पत्तियों में 440, कढ़ी पत्ता में 830, सरसों साग में 155 और सड़कों के किनारे बरसात में उगने वाले पुआड़िया में 530 मि.ग्रा. प्रति सौ ग्राम।

एनीमिया यानी खून की कमी के खिलाफ देशव्यापी लड़ाई में ये भाजियां हमारे लिए बड़ी सहायक सिद्ध हो सकती हैं। खून में उपस्थित प्रोटीन हिमोग्लोबीन के बनने तथा शारीरिक प्रतिरक्षा के लिए लौह तत्व की आवश्यकता होती है। इस लौह तत्व के साथ विटामिन-सी हो तब इसका अवशोषण ज़्यादा होता है। ज़्यादातर हरी सब्जियों में लौह एवं विटामिन-सी साथ-साथ होते हैं। एनीमिया से बचाव में फोलिक अम्ल की भी बड़ी भूमिका है। फोलिक अम्ल लाल रक्त कणों के विभाजन एवं उनकी परिपक्वता से जुड़ा है। इसकी कमी से होने वाला एनीमिया मेगालोब्लास्टिक कहलाता है। यह आम तौर पर बच्चों और गर्भवती स्त्रियों में पाया जाता है। उम्र के अनुसार फोलिक अम्ल की आवश्यकता 50-100 माइक्रोग्राम की सीमा में होती है जबकि गर्भावस्था के दौरान इसकी ज़रूरत 150-300 माइक्रोग्राम हो जाती है। ताज़ी हरी सब्जियां इसका उम्दा स्रोत है।

प्रतिदिन लौह तत्व की ज़रूरत लगभग 1-3 मि.ग्रा. है। चूंकि भोजन में उपस्थित लौह तत्व का अवशोषण कम होता है अतः खाद्य पदार्थ में इसकी मात्रा इससे 10-25 गुना तक होनी चाहिए। इस लिहाज़ से पालक तो बिलकुल ठीक नहीं है क्योंकि 100 ग्राम पालक खाने पर आपको केवल 1.14 मि.ग्रा. लौह तत्व मिलेगा। एक वयस्क को इसकी पूर्ति के लिए ऐसा भोजन चाहिए जिसमें लगभग 20-30 मि.ग्रा. लौह तत्व हो। भोजन में 50 ग्राम पत्तेदार सब्जियां शामिल हो तो उनसे आवश्यक लौह तत्व मिल सकता है और खून

में लौह की कमी से बचा जा सकता है।

इसके साथ सोने में सुहागा यह है कि आपको भाजियों से कैल्शियम, बीटा केरोटीन (विटामिन-ए) और विटामिन-सी लगभग फ्री में मिल रहे हैं। एनीमिया दूर करने वाला फोलिक अम्ल भी इन भाजियों में भरपूर है। चौलाई में 41, जंगली पालक में 40, कढ़ी पत्ता में 23, अरबी में 16 और पुदीना में 10 माइक्रोग्राम प्रति सौ ग्राम फोलिक एसिड है।

हड्डियों को मज़बूत बनाने वाला कैल्शियम भी इन पत्तों में प्रचुर मात्रा में है। चौलाई की विभिन्न किस्मों में 200-800 मि.ग्रा., बथुआ में 150, चना भाजी में 340, अरबी के पत्तों में 480, कढ़ी पत्ता में 830, सरसों में 155, मूली पत्ता में 310, पुआड़िया में 520 और पालक में मात्र 73 मि.ग्रा. प्रति सौ ग्राम कैल्शियम है। मूली और सरसों की भाजी के इन अनमोल गुणों को जान लेने के बाद अब पत्तों को बाज़ार में ही फेंककर नहीं आना।

भारतीय पोषण संस्थान, हैदराबाद के अनुसार हरी सब्जियों का उत्पादन किचन गार्डन, स्कूल के बगीचे में प्रोत्साहित करना चाहिए क्योंकि ये साल भर मिलती रहती हैं। हर स्कूल और किचन बाग में एक सुरजने और एक अगस्त का पेड़ ज़रूर लगाएं। इनकी पत्तियां, फूल और फलियां सभी उपयोगी हैं। इनका उपयोग पालक, मैथी के विकल्प के रूप में किया जा सकता है। इनके उपयोग से विटामिन, खनिज लवण की पूर्ति होगी, खून बढ़ेगा और कुपोषण के मामले भी कम होंगे।

तरह-तरह की भाजियों को गांव वालों की मदद से पहचानने की कोशिश कर इनका भरपूर उपयोग कीजिए। याद रखें, बाज़ार में वही चीज़ आती है जिसका खरीददार हो। इन्हें खरीदेंगे, तो आपके भोजन में स्वाद की विविधता बढ़ेगी तथा भाजियां बिकने से जैव विविधता बचेगी, इन्हें खरपतवारनाशियों की मार से बचाया जा सकेगा। ग्रामीणों को रोज़गार मिलेगा। तो खून बढ़ाने की खातिर, पेट सुधारने के प्रयोजन से और ग्रामीण अर्थव्यवस्था की मज़बूती की खातिर भाजियां खरीदिए और खाइए। (स्रोत फीचर्स)

2013 के स्रोत सजिल्द का ऑर्डर करें