

देशज खान-पान...



MISEREOR

cecoedecón

आहार शुद्धि विचार शुद्धि का आधार है। विचार शुद्धि से शौच, सन्तोष, स्वाध्याय, करुणा ओर इन्द्रिय निग्रह जैसे मूल्य जीवन्त होते हैं। यह विचार हमारे देश के सभी धर्म व चिन्तन परम्पराओं में सार्वभौमिक रूप से स्वीकार किया गया है। सात्विक आहार प्रकृति से मनुष्य को निकट लेकर जाता है। देशज खान-पान परम्परा से चली आ रही आहार सम्बन्धी ज्ञान रूपी मथनी से निकला निकष है। भले ही इसमें यह आधुनिक दिखावटी चमक न होकर अनघडता हो मगर इसकी पौषणिय गुणवत्ता पर कोई संदेह नहीं है।

प्रकाशन वर्ष : फरवरी, 2024

प्रकाशक : सिकोईडिकोन
एफ-159-160, सीतापुरा औद्योगिक क्षेत्र, जयपुर- 302022

फोन : 91-141-2771855

फैक्स : 91-141-2770330

ईमेल : cecoedecon@gmail.com

Website : www.cecoedecon.org.in

आहार शुद्धि सत्त्व शुद्धि:

आमुख

पिछले कुछ वर्षों में हमारी भोजन की थाली में बहुत कुछ बदलाव आया है। हमारी बदलती जीवनशैली, उससे बदली जलवायु व बाजार इस बदलाव के महत्वपूर्ण घटक रहे हैं। ये तीनों ही घटक हमारी खाद्य सुरक्षा व खाद्य सम्प्रभुता को प्रभावित कर रहे हैं। किसान कौन-सी फसल बोएगा, किस प्रकार के बीज का प्रयोग करेगा और उसका क्या मूल्य उसे मिलेगा, ये सब पूरी तरह से किसान के हाथ से निकलकर बाजार के नियंत्रण में चला गया है। बीज कम्पनियों का प्रलोभन किसान पर इतना हावी है कि वह अपने देशी बीजों की तमाम गुणवत्ता के बावजूद कम्पनियों के बीज खरीदने को मजबूर हो गया है। परिणामस्वरूप परम्परागत देशी बीज बाजार से लुप्त हो जा रहा है, जिसकी पोषणीय गुणवत्ता हमारे बुजुर्ग बताते आए हैं।

बाजार की इस दौड़ में हम लगातार परम्परागत व स्थानीय खाद्यान्न व बीजों को पीछे छोड़ते जा रहे हैं। स्थानीय जलवायु व पर्यावरण के अनुरूप प्रत्येक भौगोलिक क्षेत्र में प्रकृति प्रदत्त खाद्य पदार्थ मनुष्यों को मिलते आए हैं। राजस्थान में बाजरे का खींचड़ा, बेजड़ की रोटी, राबड़ी, कैर-सांगरी, जंगल-जलेबी, घूघरी, कमल गट्टा, सांवा, ढकनी-गोखरू, हिंगोटी, गड्डूल आदि कई सामग्रियां हमारे भौगोलिक परिस्थितियों व जलवायु के अनुरूप भोजन की थाली का हिस्सा रही हैं। इसी तरह देश के विभिन्न प्रान्तों की देशज खाद्य सामग्रियां जो रोजमर्रा के भोजन का हिस्सा रही हैं मगर अब यह खाद्य सामग्रियां धीरे-धीरे सिमटती जा रही हैं।

आज सम्पूर्ण विश्व के समक्ष दो प्रमुख चुनौतियां हैं—एक जलवायु परिवर्तन व दूसरी कुपोषण। इन दोनों समस्याओं के समाधान के सूत्र हमें हमारी परम्परा में ही दिखाई पड़ते हैं। जैविक खेती या बिना रासायनिक तत्वों के की गई खेती को आज जलवायु परिवर्तन के अनुकूलन के लिए महत्वपूर्ण माना जा रहा है, वहीं हमारे परम्परागत व देशी बीजों से उत्पन्न खाद्यान्न के उपयोग को कुपोषण कम करने की दिशा में कारगर माना जा रहा है।

वस्तुतः आज इस बात की महती आवश्यकता है कि परम्परागत बीजों, खाद्यान्नों को संरक्षित करने हेतु लोगों, किसानों, सरकारों व जनप्रतिनिधियों को जागरूक किया जाए ताकि लोक जीवन व लोक रीतियों में उपलब्ध यह अमूल्य ज्ञानरूपी निधि आने वाली पीढ़ियों को पोषित करती रहे।

किसान सेवा समिति



देशज खान-पान....

भारत देश में परम्परागत रूप से खाद्य पदार्थों को मौसम, उत्पादन एवं उपलब्धता के आधार पर स्थानीय समुदाय द्वारा उपयोग में लाया जाता है। भारत विविधताओं से सम्पूर्ण देश है चाहे समुदाय हों, संस्कृति हो, त्यौहार या वेषभूषा या फिर जलवायु, सभी में विभिन्नता देखने को मिलती है। प्रत्येक समुदाय का स्थानीय जलवायु के साथ अनुकूलन का अपना विशिष्ट तरीका है जो उनके पहनावे, आवास-निवास एवं खान-पान में देखा जा सकता है। खाद्य पदार्थों के उपयोग को लेकर भारत के प्रत्येक क्षेत्र एवं राज्य की अपनी-अपनी पहचान है। दक्षिण भारत में जहां चावल का उपयोग अधिक होता है, वहीं उत्तर भारत में गेहूं, बाजरा, मक्का, जौ का अधिकता से प्रयोग किया जाता है। खाद्य पदार्थ स्थानीय समुदाय की शारीरिक आवश्यकताओं एवं उपलब्धता के आधार पर अनेक प्रकार के हैं, जिनका विवरण निम्न प्रकार है:-



आहार शुद्धी सत्व शुद्धि:

चावल-गरी के लड्डू:-

जाड़े के मौसम में खाए जाने वाले चावल-गरी के लड्डू मुख्यतः फैजाबाद में बनाए जाते हैं। यह चावल, चीनी, गरी, मुनक्के, तिल एवं मेवा डालकर बनाए जाते हैं। ये लड्डू पौष्टिक होने के साथ ही सर्दी के मौसम में शरीर को गर्म बनाए रखते हैं।

गेहूं और तिल के बिस्कुट:-

प्रोटीन, विटामिन एवं लोह तत्वों से भरपूर गेहूं और तिल के बिस्कुट गेहूं, तिल और गुड़ से बनाए जाते हैं। ये पौष्टिक बिस्कुट बच्चों के विकास में बेहद उपयोगी हैं।

आंवला प्रास:-

आंवला और गर्म मसाले जैसे- दाल-चीनी, इलायची, शहद, तेज पत्ता इत्यादि का उपयोग करते हुए आंवला प्रास बनाया जाता है। यह विटामिन सी का अच्छा स्रोत है तथा सर्दी से बचाता है।

लड्डू:-

जाड़े में आटा, घी, मेवें, हल्दी, गोंद एवं गुड़ से लड्डू बनाकर बच्चे एवं वयस्क सभी इनका सेवन करते हैं। इनकी तासीर गर्म होती है, जिसके कारण ये सर्दियों में ही खाए जाते हैं। ये लड्डू प्रसूताओं को भी खिलाए जाते हैं, जिससे उनको ताकत एवं गर्मी मिलती है।

मड्दू के लड्डू:-

मड्दू के आटे, घी, गरी, छुआंरा, किसमिश, चिरोंजी, मखाने और गुड़िया चीनी डालकर बनाए जाने वाले ये लड्डू कमर दर्द, शारीरिक कमजोरी, लीवर संबंधी



आहार शुद्धी सत्व शुद्धि:

बीमारी तथा बवासीर का रामबाण ईलाज है। मद्दुं मुख्यतः यू.पी. में पाए जाते हैं, जिनके दानों का इस्तेमाल किया जाता है।

शाकाहारी पुलाव:-

यह चावल से बनाया जाने वाला आहार है। नेपाल की सीमा से लगे हुए महाराजगंज क्षेत्र में कालानमक धान की खेती की जाती है। यह पुलाव इसी सुगंधित चावल से बनाया जाता है। शाकाहारी पुलाव नरम, आसानी से पचने वाला और जैविक खेती से होने वाले चावलों से बनता है।

कमलगट्टा की बाटी:-

राजस्थान के ग्रामीण क्षेत्रों के जलस्रोतों में पाए जाने वाले कमल के पौधे प्राकृतिक सुंदरता के साथ-साथ पोषण भी प्रदान करते हैं। कमल के पौधे के तने, जिसे कमल ककड़ी कहते हैं, की सब्जी बनाकर खाया जाता है। पौधे की जड़ में एक विशेष संरचना, जिसे स्थानीय भाषा में कमलगट्टा की बाटी कहते हैं, खाई जाती है। ग्रामीण क्षेत्रों में कमलगट्टा की बाटी कच्ची खाई जाती है। कमल ककड़ी एवं कमलगट्टा की बाटी पोषक तत्वों से भरपूर होती है।

खींप की फली:-

राजस्थान के ग्रामीण क्षेत्रों में खेतों की मेड़ पर मृदा अपरदन रोकने के लिए खींप नामक पौधा उगाया जाता है। खींप की फली की सब्जी पौष्टिक एवं स्वादिष्ट होती है, जिसे खाने से बाय-बादी की समस्या नहीं रहती है। इस फली से निकलने वाले दूध का इस्तेमाल जोड़ों के दर्द में उपयोगी है।



आहार शुद्धी सत्व शुद्धि:

हिंगोटः—

स्थानीय पौधा है जो कि जंगल में पाया जाता है। इसकी छाल कपड़े धोने के काम आती है। हिंगोटी फल के बीज दवाई के रूप में प्रयोग किए जाते हैं। सांप एवं बिच्छू के जहर को उतारने के लिए बीजों को काम में लिया जाता है। जड़ों की छाल घाव इत्यादि को भरने में प्रयुक्त होती है।

घुघरीः—

ग्रामीण घरों में आसानी से उपलब्ध अनाज एवं दलहन को उबालकर खाना स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त लाभदायक है। विटामिन बी एवं प्रोटीन से भरपूर यह भोजन अलग-अलग तरह से प्रयोग किया जाता है। गेहूं, मक्का, बाजरा एवं चने को उबालकर नमक-मिर्ची या चीनी-गुड़ डालकर इसे खाया जाता है।

बिरियाः—

अंकुरित दलहन को छोककर या बिना छोके नमक-मिर्ची डालकर बिरिया तैयार की जाती है। यह साबुत दलहन को अंकुरित करके बनाया जाता है। बिरिया अंकुरित होने के कारण विटामिन एवं प्रोटीन से भरपूर होती है तथा बच्चे इसे शौक से खाते हैं।

बील्व पत्रः—

बील्व का वृक्ष भारत में पौराणिक एवं धार्मिक महत्व का है। बील्व की पत्तियां शिवलिंग की पूजा-उपासना में प्रयुक्त होती है। धार्मिक महत्व के अतिरिक्त बील्व का फल एवं पत्तियां पौष्टिक तत्वों से भरपूर होती हैं। इसके फल का जूस बनाकर गर्मी के मौसम में पिया जाता है जिससे शरीर को ठंडक मिलती है। बील्व के फल



आहार शुद्धि सत्व शुद्धि:

का बीज निकालकर गुदा भी खाया जाता है। बील्व पत्र का भी जूस पिया जाता है। बील्व का पका हुआ फल ही उपयोगी होता है जो कि गर्मी में मिलता है।

गन्ने के रस का चावल:—

राजस्थान में चावल का उत्पादन कम होता है इसलिए इसे विशेष अवसरों एवं त्यौहारों पर ही बनाया जाता है। गन्ने के रस का चावल पारम्परिक पकवान है जो कि पोषक होने के साथ ही बेहद स्वादिष्ट होता है। इस पकवान को बनाने के लिए गन्ने के रस एवं चावल प्रयुक्त होते हैं।

हल्दी:—

हल्दी का उपयोग प्रतिदिन सूखे मसाले के रूप में सब्जी एवं दाल बनाने में किया जाता है। हल्दी जड़ के रूप में प्राप्त होती है और कच्ची तथा सूखी दोनों ही हल्दी स्वास्थ्यवर्धक एवं स्वादकारी होती है। कच्ची हल्दी का हलवा, सब्जी, लड्डू एवं आचार के रूप में उपयोग किया जाता है। हल्दी चोट लगने पर दूध में डालकर पीने से दर्द ठीक हो जाता है। यह पौष्टिक होने के साथ ही शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है।

तिल—बाजरा: —

बाजरा राजस्थान का मुख्य अनाज है जो कि जाड़े में अधिक खाया जाता है। शुष्क क्षेत्रों में होने वाला यह अनाज शरीर को गर्मी एवं ताकत प्रदान करता है तथा विटामिन एवं प्रोटीन से भरपूर होता है। बाजरे का उपयोग खीचड़ी, रोटी एवं पकवान बनाने में किया जाता है। गुड़ डालकर बाजरे का चूरमा बनाकर उसमें भुना हुआ तिल डालते हैं। तिल डालने से इसकी पौष्टिकता बढ़ जाती है तथा यह विटामिन, प्रोटीन से भरपूर होता है।



आहार शुद्धी सत्व शुद्धि:

ढकनी-गोखरुः-

ढकनी-गोखरु देशी कांटेदार पौधा होता है। इसके फल से लड्डू बनाकर खाए जाते हैं। ढकनी-गोखरु के फल में अत्यधिक मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है और यह बादाम की तरह पौष्टिक होता है।

इमलीः-

इमली स्थानीय स्तर पर पाया जाने वाले वृक्ष है, जिसके फल को इमली ही कहते हैं। इमली कच्ची एवं पकी दोनों ही रूपों में खाद्य पदार्थ के रूप में उपयोग ली जाती है। कच्ची इमली का जूस बनाकर गर्मियों में पिया जाता है या रोटी के साथ चटनी के रूप में भी खाया जाता है। यह लू-गर्मी से बचाता है। इमली के बीज कब्ज दूर करने व व हाजमे के लिए भूनकर प्रयोग में लाए जाते हैं।

कवीटः-

इसे कैथा या कैत भी कहते हैं। इसका फल इस्तेमाल किया जाता है। यह सख्त एवं गोलाकार होता है तथा इसका इस्तेमाल सब्जी में या चटनी इत्यादि में खटाई के रूप में होता है। इसकी तासीर गर्म होती है।

दाना-मेथीः-

मेथी जाड़े में फसल के रूप में बहुतायात में उपलब्ध होती है। इसकी पत्तियां एवं बीज दोनों ही खाद्य पदार्थ के रूप में उपयोगी होते हैं। मेथी की पत्तियों से सब्जी, परांठे एवं दाल बनाई जाती है। जबकि मेथी के पके बीजों से लड्डू बनाकर खाने पर शरीर को गर्मी एवं ताकत मिलती है। इसका प्रयोग चूर्ण बनाकर भी किया जाता है। मेथी पाचन, जोड़ों के दर्द में उपयोगी है।



आहार शुद्धी सत्व शुद्धि:

गोंद:-

स्थानीय वृक्ष खेजड़ी, बबूल एवं खैर के तने से निकलने वाला तरल पदार्थ गोंद कहलाता है। यह शरीर को ताकत एवं गर्मी प्रदान करता है तथा साधारणतया इसके लड्डू बनाकर सर्दियों में खाए जाते हैं। गोंद मांसपेशियों को मजबूत बनाता है, जोड़ों के दर्द में उपयोगी है।

अंजीर:-

अंजीर पहाड़ी क्षेत्रों में मिलता है तथा इसका फल स्वादिष्ट एवं गुणकारी होता है। अंजीर का पक्का फल खाया जाता है जो कि शरीर को गर्मी प्रदान करता है। अंजीर के फल से भांति- भांति प्रकार के व्यंजन/ मिठाईयां भी बनाई जाती हैं।

सौंठ:-

सौंठ अदरक के रूप में प्राप्त होती है जो कि एक प्रकार की जड़ है। अदरक पकने एवं सूखने के बाद सौंठ कहलाती है। इसका प्रयोग मसाले के रूप में बहुतायत से होता है। सर्दियों में इसके लड्डू खाए जाते हैं तथा प्रसूता महिलाओं के लिए यह अत्यन्त लाभदायक है। सौंठ कब्ज, बादी, बाय एवं सर्दी-जुकाम से बचाता है।

हरे चने की चक्की: -

चना राजस्थान की एक मुख्य फसल है, जो कि जाड़े में होती है। कच्चे हरे चने का उपयोग सब्जी एवं परांठे बनाने में किया जाता है साथ ही इसकी मिठाई भी बनाई जाती है, जिसे हरे चने की चक्की कहते हैं।

पापड़ खार :-

यह मुख्यतः एक प्रकार का समुद्री झाग है जो पाचन में उपयोगी होने के साथ ही



आहार शुद्धी सत्व शुद्धि:

भोजन का स्वाद भी बढ़ता है। पापड़, द्वाकला इत्यादि बनाने में इसका उपयोग होता है।

मोंठ का चीलड़ा :-

मोंठ परम्परागत रूप से खेती की जाने वाली एक मुख्य फसल है जो कि राजस्थान के अधिकांश हिस्सों में होती है। यह एक दलहन है। मोंठ का प्रयोग अनेक प्रकार से किया जाता है। जैसे- दाल, बिरिया एवं सब्जी बनाने में। यह बाय (गैस) में उपयोगी है और रोगी को ताकत प्रदान करता है। इसे पीसकर, घोल बनाकर चीलड़ा बनाया जाता है। इसकी दाल स्वादिष्ट बनती है तथा यह ग्रामीणों का परम्परागत पोषण रहा है।

काली गाजर: -

गाजर सर्दियों में होने वाली मुख्य सब्जी है, जिसका उपयोग सब्जी के रूप में होने के साथ ही विभिन्न प्रकार के पकवान बनाने में भी किया जाता है। यह लाल एवं काली दो रंगों में मिलती है। काली गाजर अधिक मीठी होती है। ग्रामीण क्षेत्रों में इसका उपयोग बहुतायत से किया जाता है। काली गाजर को सब्जी, हलवा, कांजी एवं आचार में प्रयोग लिया जाता है या कच्ची भी खाया जाता है। इससे खून बढ़ता है तथा विटामिन, आयरन, कैल्सियम मिलता है।

कैर-सांगरी:-

कैर-सांगरी राजस्थान की जलवायु में सहज ही पैदा होने वाला रेगिस्तानी पौधा है। इसका प्रयोग सब्जी, अचार के रूप में होता है। कैर-सांगरी को सुखाकर इसका प्रयोग पूरे 12 महीने किया जाता है। यह पाचन तंत्र स्वस्थ रखता है। सांगरी मीठी और स्वादिष्ट होती है, इससे दस्त रुक जाते हैं।



आहार शुद्धी सत्व शुद्धि:

पापड़-पिंदा: —

स्थानीय क्षेत्रों में पापड़-पिंदा बहुतायत से मिलता है। इसका चूर्ण दवा के रूप में बाय, पाइल, बादी का इलाज करने के काम आता है। पापड़-पिंदा के फल की गिरी खायी जाती है। जड़ को उबालकर दवा के रूप में उपयोग किया जाता है। प्रमुखतया इसको दवा के रूप में काम लेते हैं।

लपटा:—

स्थानीय पकवान है जो कि आटे एवं गुड़ से बनाया जाता है। यह तरल खाद्य पदार्थ है। इसका उपयोग शरीर को ठंड से बचाता है तथा यह पौष्टिक होता है। बच्चे एवं प्रसुताओं के लिए यह लाभकारी है।

ओलिया:—

चावल या मक्के को उबालकर ठण्डा करके दही में घोलकर खाया जाता है। मक्की के बीजों को भूनकर पीसकर गुड़ में पकाकर भी ओलिया बनाया जाता है। यह पौष्टिक और सर्दी से बचाता है। मुख्यतः इसका प्रयोग सर्दियों में किया जाता है।

पनसी:—

हरे चने एवं गाजर की पत्तियों को सुखाकर मोटे आटे एवं दलिया के साथ इसकी सब्जी बनाई जाती है। पत्तियों को सुखाकर पूरे वर्ष भी इसका प्रयोग किया जाता है। यह लू, गर्मी से बचाती है।

ग्वारपाठा: —

शुष्क जलवायु में आसानी से उपलब्ध होने वाला एक पौधा है जो कांटेदार होता है। यह पाचन, बाय, रक्तशोधन में उपयोगी होने के साथ ही शरीर को मजबूत बनाता



आहार शुद्धी सत्व शुद्धि:

है। इसका प्रयोग लड्डू, सब्जी के रूप में होता है। ग्वारपाटे की पत्तियों से सब्जी, आचार बनाया जाता है तथा इसका जूस भी पिया जाता है। ग्वारपाटे का उपयोग सौन्दर्य प्रसाधन के रूप में भी होता है।

खरंटी:—

खरंटी एक पौधा है, जिसके फली के बीजों का उपयोग खाद्य पदार्थ के रूप में किया जाता है। बीजों को लड्डू या हलवे में डालकर उपयोग में लाते हैं। यह ताकत एवं गर्मी प्रदान करता है।

खजूर का गटका: —

इसे खिरनी या रैणी भी कहते हैं। यह स्थानीय स्तर पर पाये जाने वाला खजूर जैसा मीठा फल होता है। इसका फल कच्चा खाने के साथ-साथ लड्डू बनाकर खाए जाते हैं जो कि उपयोगी एवं स्वादिष्ट होते हैं।

सिवईयां :—

सिवईयां परम्परागत मिष्ठान है। यह आटे एवं मैदा की बनाई जाती है तथा दूध के साथ खीर के रूप में खाई जाती है।

अलसी:—

अलसी परम्परागत रूप में स्थानीय स्तर पर पाया जाने वाला महत्वपूर्ण तिलहन है। इसके बीज उपयोगी होते हैं, जिन्हें भुनकर खाया जाता है। अलसी के तेल से लड्डू बनाकर खाए जाते हैं जो कि दिल एवं रक्तचाप के इलाज में उपयोगी है।

राबड़ी—खींचड़ा:—

राबड़ी ग्रामीण क्षेत्रों में नियमित रूप से खाई जाती है तथा अनेक प्रकार से पकाई



आहार शुद्धी सत्व शुद्धि:

जाती है। जाड़े के मौसम में बाजरे एवं मक्का की राबड़ी खाते हैं, जिससे शरीर को गर्मी एवं ताकत मिलती है जबकि गर्मियों में जौ की राबड़ी खाई जाती है। जौ की राबड़ी शरीर को ठंडक प्रदान करती है।

खीचड़ा सभी मौसमों में खाया जाता है और मुख्यतः बाजरे एवं तिल का बनाया जाता है। यह भी शरीर को गर्मी एवं ताकत प्रदान करता है।

बोरजड़ी :-

बेर की झाड़ी राजस्थान के प्रायः सभी क्षेत्रों में पाई जाती है तथा यह एक उपयोगी पौधा है जो कि मृदा अपरदन को भी रोकता है। बेर की जड़ की छाल को बोरजड़ी कहते हैं। इसके लड्डू बनाकर खाए जाते हैं तथा चावल बनाते समय इसका प्रयोग किया जाता है। यह जोड़ों एवं कमर का दर्द ठीक करने में उपयोगी है। इसकी तासीर ठंडी होती है। इसका लड्डू, चावल इत्यादि के साथ उपयोग करते हैं।

रोटी:-

रोटी राजस्थान के ग्रामीण एवं शहरी दोनों ही क्षेत्रों का मुख्य आहार है। प्रायः गेहूं की रोटी शहरी क्षेत्रों में खाई जाती है। लेकिन ग्रामीण क्षेत्रों में मौसमवार मक्का, बाजरा, बेजड़ एवं जौ की रोटी बनाई जाती है। मक्का एवं बाजरा शरीर को गर्मी प्रदान करता है इसलिए इसकी रोटी सर्दियों में गुड़, सब्जी एवं चटनी के साथ खाई जाती है। बेजड़ की रोटी प्रायः गर्मियों में खाई जाती है जो चना, जौ, गेहूँ को समान मात्रा में पिसवाने से बने आटे की बनाई जाती है। यह ठंडी रहती है। जौ की रोटी ताकत, ठण्डक प्रदान करती है तथा मधुमेह के रोगी के लिए उपयोगी है।



आहार शुद्धी सत्व शुद्धि:

अजवायन: —

अजवायन का उपयोग मसाले के रूप में सब्जी, दाल, पूड़ी, रोटी, परांठे, पकोड़े इत्यादि सभी खाद्य पदार्थों में किया जाता है। यह गर्म होती है तथा कब्ज, बाय दूर करती है।

काचरी:—

बरसात के मौसम में स्वतः ही उगने वाली बेलों पर लगने वाले फल को काचरी कहते हैं। यह खट्टी एवं स्वादिष्ट होती है। इसका आचार, सब्जी बनती है। काचरी को सुखाकर पूरे वर्ष भी उपयोग किया जाता है।

राजमा और कुल्थी की दाल:—

उत्तरकाशी में बनाई जाने वाली राजमा और गहत (कुल्थी) की दाल देशी तरीकों एवं जैविक मसालों से बनाई जाती है। गहत की दाल गुर्दे की पथरी को विघटित करने तथा मूत्र के माध्यम से बाहर निकालने में मदद करती है। राजमा छोटे और लाल किस्म के प्रयोग में लाए जाते हैं जो कि स्वादिष्ट एवं गुणकारी होते हैं।

लाल चना मसाला :-

महाराष्ट्र का पारम्परिक व्यंजन है जो सुबह नाश्ते में लिया जाता है। यह उबले लाल चनों को मसालों में भुनकर और प्याज, टमाटर, हरे धनिये में मिलाकर सुबह के समय, व्यायाम के बाद खाया जाता है। लाल चनों को दूध के साथ लेने से शरीर में दिनभर स्फूर्ति रहती है और भूख कम लगती है। यह उच्च फाइबर आहार है जो कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है।



आहार शुद्धी सत्व शुद्धि:

लिट्टी चोखा:—

यह बिहार व झारखण्ड का पारंपरिक और मुख्य भोजन है। लिट्टी को बनाने में सत्तू आटा का प्रयोग होता है व चोखा बैंगन/ आलू से बनता है। लिट्टी पारम्परिक रूप से गोबर के कंड़ों पर सेकी जाती है। सत्तू आटा अपने शीतलन प्रभाव के लिए जाना जाता है और इसका प्रयोग ज्यादातर गर्मियों में होता है।



आहार शुद्धी सत्व शुद्धि:

विभिन्न प्रकार के काढ़े

(1)

काली मिर्च	-	2
लौंग	-	2
सौंठ	-	1
तुलसी पत्ता	-	2
पतासा	-	2

गेहूं का चोकर 20 ग्राम को कूटकर 500 ग्राम पानी में डालकर उबालें। उबलते-उबलते 50 ग्राम रह जाये, जब छान ले और ढंडा कर गुन-गुना पियें तो जुकाम निकल जायेगी।

(2)

नीम की सीक की	-	4 गांठ
बाजरा की जड़	-	1
काली मिर्च	-	4
लौंग	-	4
सौंठ	-	1 गांठ



आहार शुद्धी सत्व शुद्धि:

हल्दी मिलाकर 700 ग्राम पानी में उबाले, ताकि 50 ग्राम रह जाये। 3 दिन तक दिन में 3 बार लेने से टाइफाइड दूर होगा।

(3)

कुटकी - 10 ग्राम
चरापचा - 10 ग्राम

दोनों को 500 ग्राम पानी में उबाले, 20 ग्राम रहने पर गुनगुना पानी से लें तो बुखार दूर हो जाता है।



सामुदायिक आर्थिक विकास एवं परामर्श केन्द्र (सिकोईडिकोन)

सिकोईडिकोन एक स्वैच्छिक संस्था है जिसकी स्थापना वर्ष 1981 में राजस्थान के जयपुर जिले में आई विनाशकारी बाढ़ से प्रभावित लोगों को तात्कालिक राहत पहुँचाने के लिए की गई थी। तब से लेकर अभी तक, इसने विकास के विभिन्न आयामों में विशेषज्ञता अर्जित की है, जो निश्चित रूप से ग्रामीण विकास के लिए संस्था द्वारा 40 वर्षों के कठोर परिश्रम, समर्पण तथा कुशलता का परिणाम है। इस समयावधि के दौरान स्थानीय, राष्ट्रीय व अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर विकास की विभिन्न अवधारणाओं व रणनीतियों को आजमाया है। सिकोईडिकोन का जोर विभिन्न पद्धतियों व इस्तक्षेपों को समेटे हुए जन-आधारित सतत विकास पर है और अपनी इसी स्पष्ट धारणा के साथ संस्था जलवायु परिवर्तन, सुस्थिर विकास, आजीविका व पोषण से जुड़े विभिन्न मुद्दों पर जनसंगठनों, जनप्रतिनिधियों, स्वयंसेवी संगठनों, किसान संगठनों, महिला संगठनों, विधिक विशेषज्ञों व मीडिया के साथ सामुहिक भागेदारी से कार्य कर रही है।

ग्रामीण विकास और समुदाय स्वावलम्बन के लिए सार्थक प्रयासों के तहत सिकोईडिकोन संस्थागत विकास को केन्द्र में रखते हुए मानवाधिकार आधारित दृष्टिकोण वर्तमान में सिकोईडिकोन राजस्थान के जयपुर, टोंक, सवाईमाधोपुर, जोधपुर, जैसलमेर, बारां और बीकानेर, जिलों में सहभागी समुदाय के आदिवासियों, दलितों, गरीबी रेखा से नीचे जीवन-यापन करने वाले लोगों, महिलाओं और बच्चों पर कार्य करते हुए विकास के विभिन्न बहुआयामी प्रयासों के साथ निरंतर प्रगति पथ पर अग्रसर है।

संस्था निरन्तर मजबूत संबंधों और गठबंधनों के साथ सूचना-हस्तांतरण, अनुभव बांटने और क्षमता वृद्धि के साथ पैरवी के प्रयासों को मजबूती देने के लिए प्रयासरत है। सिकोईडिकोन का लक्ष्य प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष विकास विकल्प प्राप्त करना है। उसके प्रत्यक्ष विकल्पों में संस्था के सहभागी समुदाय और समूहों की संस्थागत और तकनीकी क्षमताओं को बढ़ाना शामिल है जबकि अप्रत्यक्ष विकल्पों में अन्य एजेन्सियों, नेटवर्क का क्षमतावर्धन तथा पैरवी से जुड़े वे सार्थक प्रयास सम्मिलित हैं जो वृहद् और सूक्ष्म स्तर पर ढांचागत विकास में विभिन्न स्तरों पर सहयोगी हैं।

सिकोईडिकोन में समाहित उसके आर्थिक न्याय, मूल अधिकार व आजीविका प्रभाग अपने-अपने स्तर पर जन-आधारित व सतत विकास हेतु बहुआयामी प्रयासों के साथ कार्यरत हैं। इसके जयपुर, पब्लिक एडवोकेसी इनीशिएटिव फॉर राइट्स एण्ड वैल्यूज इन इण्डिया (पैरवी), नई दिल्ली, जल प्रहरी, सोशल वर्क एकेडमी फॉर रिसर्च एण्ड जयपुर (स्वराज), साझा मंच जैसी उसकी अपनी पारिवारिक संस्थाएं हैं, जो विभिन्न क्षेत्रों में कार्यरत होकर सिकोईडिकोन के उद्देश्यों के अनुरूप वांछित लक्ष्यों को प्राप्त करने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करने में जुटी है।



सेन्टर फॉर कम्युनिटी इकोनॉमिक्स एण्ड डेवलपमेंट कन्सलटेंट्स सोसायटी

स्वराज परिसर, एफ-159-160, औद्योगिक व संस्थागत क्षेत्र, सीतापुरा, जयपुर-302022 (राज.)

फोन: 91-7414038811/22, 141-2771855, फैक्स: 91-141-2770330

ई-मेल: cecoedecan@gmail.com, visit us at <http://www.cecoedecan.org.in>