हिमकथा

मानव-प्रकृति के अंतरंग रिश्ते

खंड 4, अंक 2
शरद ऋतू, 2023

नवांग तन्खे द्वारा चित्रण

संपादकीय

पीयूष सेखसरिया द्वारा चित्रण

उच्च हिमालय एक ऐसे अनोखे क्षेत्र का प्रतिनिधित्व करता है जो भारतीय उपमहाद्वीप के मौसम को तय करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हिमालय के मौसम ने यहां की अनूठी वनस्पतियों और जीवों के साथ-साथ इन पर्वतों पर रहने वाले लोगों के जीवन और अस्तित्व को भी आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। हिमकथा के शरद ऋतु के इस अंक में, हम इस क्षेत्र की वनस्पति और वनस्पति जीवन पर पास से नजर डालेंगे।

चूँकि यहां पौधे सिर्फ 3-4 महीने ही अपनी उगने की बढ़त कर सकते हैं, ऊंचे पर्वत का इकोसिस्टम इन पौधों के लिए, पर्यावरण की दृष्टि से, बड़ी बाधा के रूप में होता है। पौधों की शुरुआती वृद्धि बसंत में बर्फ के पिघलने पर निर्भर करती है। बढ़ने की छोटी अवधि, और ठन्डे व शुष्क मौसम के कारण, पानी के स्त्रोत के पास या जहां सिंचाई का पानी उपलब्ध हो, ऐसे स्थान के अलावा, लम्बे पौधे, बहुत कम दिखाई देते हैं। जलवायु संबंधी बाधाओं से निबटने के लिए, अधिकांश पौधों ने अनुकूलन विकसित कर लिया है जिससे ऐसे पर्यावरण में उनका जीवन सुरक्षित रह सके। हम नुब्रा, लद्दाख से इस अंक के फीचर लेख के माध्यम से इनमें से कुछ अनुकूलन पर चर्चा कर रहे है। सोवा-रिग्पा चिकित्सा की परंपरा, जो स्थानीय पौधों के चिकित्सीय गुणों के पारम्परिक ज्ञान पर आधारित है, के अभ्यास से बीमारियों को ठीक करने में स्थानीय पौधों ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। हांसा गाँव के 71 वर्षीय आमची, छिरिंग ताशी, के साथ एक इंटरव्यू में हम इस चिकित्सा परंपरा की उत्पत्ति और इसके अभ्यास के बारे में जानेंगे।

स्थानीय वनस्पतियों का यहां की संस्कृति और परम्पराओं में बड़ी भूमिका है। जुनिपर (शुक्पा), रोसा वेबियना (सिया मेनटोक), डैफ़ोडिल्स (नारकासंग) और सी बकथॉर्न वनस्पतियों पर, प्रजाति - विशेष लेख से, लदाख, स्पीति, और किन्नौर का दृष्टिकोण सामने रखा गया है। स्थानीय लोग और उस क्षेत्र की वनस्पति के बीच संबंध का प्रकार भी सामने रखा गया है। बच्चों के अपने विशेष सेक्शन में पोलिनेटर्स के रूप में कीड़े और पौधों की विविधता के सूत्रधार के रूप में उनकी भूमिका पर भी हम नज़र डालेंगे। अंत में हम कुछ खाद्य पौधे और लदाख के कुछ क्षेत्रीय व्यंजनों के द्वारा स्थानीय रसोईघर में कैसे उनकी जगह बनी है, इसपर नज़र डालेंगे।

हम उम्मीद करते हैं कि आपको शरद ऋतू के इस अंक को पढ़कर अच्छा लगेगा। हमारे पास आपके लिए कुछ मज़ेदार घोषणाएं भी हैं, जिनपर इस अंक के अंत में बात करेंगे। अभी तो आप पढ़ने का आनंद लीजिये...

इस संस्करण में:

प्राचीन सोवा –
रिग्पा चिकित्सा पद्धति
पेज 01

धार पर जीना:
उच्च हिमालय की वनस्पतियां
पेज 05

शुक्पा –
एक पवित्र पेड़
पेज 11

खूबसूरत सियाह मेंतोक
पेज 16

नारकासंग –
किन्नौर के पवित्र फूल
पेज 19

हिमालय के अद्भुत रत्न का उद्भव :
सी बकथॉर्न – स्वास्थ्य और आश्चर्य की गाथा
पेज 21

यंग एक्सप्लोरर्स
पेज 24

लद्दाख की जंगली खाद्य वनस्पतियां
पेज27

नवांग तन्खे द्वारा कलाकृति

प्राचीन सोवा – रिग्पा चिकित्सा पद्धति

डॉक्टर मयंक कोहली

सोवा - रिग्पा, जिसे आमची चिकित्सा पद्धति भी कहते हैं, ऊँचे हिमालयी क्षेत्र में प्रचलित है। इसे तिब्बती औषधि प्रणाली के रूप में भी जाना जाता है और यह दुनिया की सबसे पुरानी मौजूदा ज्ञान प्रणालियों में से एक है, जिसका संबंध पारिस्थितिकीय यानि इकोलॉजी के ज्ञान, विशेषकर वनस्पति की समझ से है। स्पीति के हंसा गांव के 71 वर्षीय आमची शेरिंग ताशि के साथ 1 घंटे की लंबी बातचीत में सोवा - रिग्पा की परम्पराओं और परिपाटी की बात होती है। यहां उस इंटरव्यू का कुछ भाग रख रहे हैं:

डॉ कोहली: **क्या आप सोवा - रिग्पा चिकित्सा परंपरा की उत्पत्ति के बारे में बता सकते हैं?**

आमची: आम धारणा के विपरीत सोवा - रिग्पा, एक प्राचीन भारतीय ज्ञान प्रणाली है, ना कि तिब्बती। ऐसा माना जाता है कि जब बुद्ध ने वर्तमान बिहार के वैशाली में दुख निदान का अपना उपदेश दिया था तब वहां कई ज्ञानी लोग उपस्थित थे। दूर-दूर से आये अध्यात्मिक और दिव्य विद्वानों सहित कई सारे विद्वान उस उपदेश को सुनने के लिए उस समय वहाँ आये थे। बुद्ध ने अपना उपदेश पाली भाषा में दिया था परंतु उपस्थित सभी लोगों ने उनका संदेश अपनी-अपनी भाषाओं में सुना। और चूँकि सभी ने इसे अलग-अलग तरीके से सुना, यह सबके पास अपनी-अपनी तरह से दर्ज हुआ और भिन्न-भिन्न तरीके से प्रसारित हुआ - भारतीय उपमहाद्वीप में आयुर्वेद के रूप में, हिमालय और तिब्बत में सोवा - रिग्पा के रूप में।

इस तरह यह ज्ञान विभिन्न संस्कृतियों में फैल गया। इसका संबंधित अनुवाद नालंदा में संस्कृत में किया गया था. इस ज्ञान प्रणाली को आयुर्वेद की प्रधानता के कारण लुप्त होने का खतरा था, लेकिन तिब्बती लोगों ने इसे संरक्षित किया।

तो हालांकि सोवा - रिग्पा की उत्पत्ति भारत में हुई थी, इसे तिब्बत में संरक्षित और पोषित किया गया. लोत्सवा रिंचेन ज़ांग्पो - बौद्ध धर्म के महान अनुवादक - ने अपने छठवे जन्म में इस काम का स्थानीय भोति लिपि में अनुवाद किया।

डॉ कोहली: **इस चिकित्सा पद्धति का आपके परिवार में कितने समय से अनुसरण हो रहा है?**

आमची:स्पीति के हर गाँव - लोसार से लारी तक - में एक न एक परिवार इस चिकित्सा पद्धति का अभ्यास करता है। गाँव के लोग औषधीय पौधों के संग्रह और औषधियों को तैयार करने में मदद करते हैं। ऐतिहासिक परंपरा में हर गाँव में एक ना एक आमची रहता ही था क्योंकि गाँवों के बीच संपर्क मुश्किल था और सभी गाँवों में यह एक महत्वपूर्ण जरूरत की तरह था। आमची कोई भी शुल्क नहीं लेते थे; जिस किसी को स्वास्थ्य सहायता की जरूरत होती, यह एक सेवा के रूप में दी जाती थी।

मेरे परिवार में, मेरे पिता एक जानकार व्यक्ति थे। उनको सही-सही पता होता था कि किताब के किस पन्ने पर कौन सी चिकित्सा लिखी गई है (अपने सामने रखी एक पुरानी चिकित्सा की किताब की ओर इशारा करते हुए)। मैं कभी अपने दादा से नहीं मिला, परंतु यकीन से कह सकता हूं कि यह ज्ञान उन्होंने मेरे पिता को दिया होगा। हालांकि मैं यह नहीं जानता की कैसे और कब से मेरे पूर्वज इस चिकित्सा पद्धति से इलाज करते रहे हैं परंतु मेरे पास इस चिकित्सा पद्धति पर कई पुराने उनके लिखे हुए नोट्स रखे हैं। मेरे दादा के पास, 1930 में, तब के पंजाब के गवर्नर का लिखा हुआ पत्र भी आया था, जो मैंने आज तक संभाल कर रखा है। यह तय है कि मेरा परिवार इस चिकित्सा पद्धति का अभ्यास कम से कम कई सौ वर्षों से कर रहा है।

डॉ कोहली: **आपको आमची की पदवी कैसे मिली?**

आमची: जब मैं छठवी कक्षा में पढ़ता था तब से मेरे पिताजी ने मुझे सिखाना शुरू कर दिया था। मुझे स्कूल जाना होता था, घर के कई सारे काम करने होते थे और इस पर भी ध्यान देना होता था। मैं घर की अकेली पुरुष संतान था और मेरी बहनों की तब तक शादी हो चुकी थी। परंपराओं के विषय में और इस किताब को पढ़ने में मेरी रुचि बहुत कम थी। पर मेरे पिता ने हार नहीं मानी। उन्होंने मुझे धीरज का पाठ दिया। शायद जो भी थोड़ा बहुत मैं सीख पाया, उसके पीछे यही काम आया। यदि मैंने शुरू से सीखने में रुचि ली होती तो शायद मैं बेहतर आमची बनता। पद्धति के बारे में कोई भी 6 साल में सब कुछ सीख सकता है। परंतु मेरे पिता ने मुझे रोजनियम से सिखाया और इन ग्रंथों को रोज पढ़ने की आदत मेरे अंदर डाली, फिर चाहे सिर्फ 5 मिनट का ही समय कभी निकाल सकूं। यह ग्रंथ जो मेरे पास हैं, तकरीबन 600 साल पुराने हैं। इनको रोज पढ़ने से बहुत मदद मिलती है।

डॉ कोहली: **बीमारी को पहचानने और कौन सी दवा उपयुक्त है, इसकी पूरी प्रक्रिया क्या है?**

आमची: चार मौलिक पुस्तके हैं जो इस चिकित्सा पद्धति का आधार हैं, जो किसी भी आमची को अच्छी तरह, पूरी कंठस्थ, यानि याद, होनी चाहिए। इन मूलभूत सिद्धांतों को विस्तार से समझाने वाली यह दूसरी चार किताबें हैं। अंततः यह ग्रंथ (अपने सामने रखी पुरानी चिकित्सा लिपियों की ओर इशारा करते हुए) हैं जो कि एक संकलन की तरह हैं। यह हर बीमारी के लक्षण, उसके उपचार और दवा की सामग्री का विवरण बताते हैं।

नवांग तन्खे द्वारा चित्रण

स्पीति के हंसा गांव से अमची छेरिंग ताशी
फोटो : तंजिन थिनले

हम इस पुस्तिका में दिए गए स्पष्टीकरण के साथ प्रत्येक रोगी के लक्षणों का मिलान करते हैं और इलाज करने के लिए इसमें दिए निर्देश का पालन करते हैं।

जब कोई मरीज मेरे पास आता है तो मैं सबसे पहले उसकी नब्ज देखता हूं और कभी-कभी पेशाब भी। फिर मैं लक्षणों के विवरण को हैंड बुक में दिए गए विवरण से मिलाता हूं, हैंडबुक में सभी स्थानीय पौधों और उनके औषधीय मूल्यों का विवरण है। किसी विशेष बीमारी के लिए इनकी मात्रा का जरूरी अनुपात भी इसमें दिया गया है। सभी दवाएं मैं खुद बनाता हूं और किसी को इलाज के लिए देने के पहले अपने ऊपर उसका प्रयोग करके देख लेता हूं।

किसी भी बीमारी के दो कारण हैं : पहला पिछले जन्म में बुरे कर्मों का संचय , और दूसरा हमारे सामान्य परिवेश में हम जो उपभोग (भोजन, पानी और हवा इत्यादि) कर रहे हैं उसके असंतुलन से। एक आमची दूसरे कारण से होने वाली बीमारी का इलाज कर सकता है ; पहली का इलाज दवा से संभव नहीं है। जबकि आधुनिक चिकित्सा प्रणाली बीमारी के लक्षण को महत्वपूर्ण मानती है, सोवा - रिग्पा बीमारी की जड़ को महत्वपूर्ण मानता है।

डॉ कोहली: **कब और कैसे वनस्पतियों का संग्रहण किया जाता है?**

आमची: इनको संग्रहित करने का कोई नियत समय नहीं होता है। हम उपचार के लिए पौधे के विभिन्न हिस्सों का उपयोग करते हैं और इसलिए संग्रह हर मौसम में होता है। हम कुछ पौधों के फूल का इस्तेमाल करते हैं, वहीँ कुछ के बीज और कुछ की जड़ें। आमतौर पर किसी पौधे की जड़ें शरद ऋतु से पहले मिट्टी में गहराई तक बढ़ती है और वही सही समय है जब हम जड़ें इकट्ठे करते हैं, किसी और मौसम में हम इनका संग्रहण नहीं करेंगे। फूल बसंत में, जब उनके खिलने का मौसम हो तब एकत्र किए जाते। पौधों का कौन सा हिस्सा कब और कैसे इकट्ठा करना है, इसके स्पष्ट नियम हैं।

एक अलग किताब में उन स्थानों का वर्णन किया गया है जहां पौधे पाए जा सकते हैं। उदाहरण के लिए, एकोनिटम (भुआन कार्पो) ज़्यादातर उत्तर की ओर ढलान पर पाए जाते हैं और यही वह जगह है जहां हम उनकी तलाश करते हैं। डेल्फिनियम (लाडर मेनटोक) एक और अमूल्य पौधा है जो आमतौर पर हमारे मैदानों में उगता है। रोडिओला (शोलो) भी उत्तर की ओर की ढलान में पाया जाता है - स्पीति में इसकी तीन किस्में पायी जाती है : एक जिसमें सफेद फूल होते हैं, दूसरा जिसमें लाल फूल होते हैं, और तीसरा जो ऊंचा बढ़ता है। इन विवरणों से इनको एकत्र करने में मदद मिलती है। हैंडबुक में इन पौधों की औषधीय गुणों का विवरण भी दिया गया है। उदाहरण के लिए रोडिओला फेफड़ों

के इंफेक्शन को ठीक करता है जबकि एकोनिटम कई बीमारियां ठीक करता है : फूल आंखों की रोशनी बढ़ाते हैं, इसकी जड़ें हमारी हड्डियों के लिए अच्छी हैं, टहनियां हमारे हाथों और पांव के लिए अच्छी हैं जबकि तना हमारी त्वचा के लिए अच्छा है। मेकोनोप्सिस (लंडरे मेनटोक), सौसुरिआ (कस्तूरी कमल) और ट्रिलियम (नाग छतरी) को मिलाकर एक बहुत असरदायक दर्द दूर करने की औषधि बनती है, डिक्लोफेनाक सोडियम से बेहतर जिसका बहुत इस्तेमाल होता है। कई स्थानीय पौधों की प्रजातियों के चिकित्सीय गुणों की हमें जानकारी है और हम उसका प्रयोग बहुत सोच-समझकर करते हैं।

डॉ कोहली: **क्या जलवायु पैटर्न में बदलाव से औषधीय पौधों की उपलब्धता प्रभावित हो रही है?**

आमची: एक समय था जब व्यवसायिक उपयोग के लिए जंगली पौधों का संग्रह आम बात थी। हमने तब स्थानीय प्रशासन के साथ गैर जिम्मेदाराना संग्रह को सीमित करने के लिए बात की। उन्होंने तुरंत कार्यवाही की और हमें खुशी है कि स्थिति को बहुत अच्छे से संभाल लिया गया। हमारा मानना है कि स्पीति में स्थानीय जरूरतों को पूरा करने के लिए पौधे पर्याप्त होते हैं। स्पीति के लोग चाहे जितनी दवाई का इस्तेमालकरें, इस जमीन पर पौधे होते रहेंगे और वह कभी खत्म नहीं होंगे। हां, यदि हम पौधों को व्यवसायिक उपयोग के लिए स्पीति के बाहर निर्यात करेंगे, तो हम इस अमूल्य संसाधन को खत्म करने का जोखिम लेंगे। उत्पादन और उपभोग के बीच में एक बहुत बारीक संतुलन होता है, जिसे हमें बिगाड़ना नहीं चाहिए। बर्फबारी में बदलाव से पौधों की वृद्धि पर मामूली प्रभाव पड़ता है, पर इतना नहीं कि यह संतुलन बिगड़े।

डॉ कोहली: **भविष्य में इस चिकित्सा प्रथा की निरंतरता के बारे में आप क्या सोचते हैं?**

आमची: यह प्रथा प्रत्येक गाँव में आमची द्वारा सार्वजनिक सेवा के रूप में दी जाती है। इस के अभ्यास में कोई वित्तीय लाभ नहीं है। सच तो यह है कि हम अक्सर पौधे के संग्रह और दवा की तैयारी में अपनी तरफ से खर्च करते हैं। हमारा घर हमेशा किसी भी रोगी को देखने के लिए खुला रहता है। कभी-कभी मुझे आश्चर्य होता है कि ऐसे समय में जब हर कोई पैसे के पीछे भाग रहा है तब इस प्रकार की सेवा मुफ्त में करना मूर्खतापूर्ण है। लेकिन फिर मुझे यह भी याद आता है कि जब मैं मरूंगा तो मैं अपनी जमीन, परिवार, यहां तक कि अपना शरीर, सब कुछ पीछे छोड़ दूंगा। सिर्फ मेरी ईमान के लिए मुझे याद किया जाएगा। यही चीज मुझे आगे बढ़ाती है। हालांकि स्थानीय प्रशासन को बुनियादी वित्तीय सहायता प्रदान करने पर विचार करना चाहिए जिससे कि इस पारम्परिक चिकित्सा प्रथा की निरंतरता बनी रहे।

डॉ मयंक कोहली

यह डॉक्टर मयंक कोहली द्वारा लिए गए इंटरव्यू का सिर्फ कुछ हिस्सा है। पूरा इंटरव्यू आप यूट्यूब पर देख सकते हैं। डॉक्टर मयंक कोहली टाटा इंस्टिट्यूट ऑफ़ फ़ण्डामेंटल रिसर्च के इंस्पॉयर फेलो हैं।

पूरा वीडियो देखने के लिए स्कैन करें

मृदु मैटोक | फोटो थिन्लीस चन्दोल द्वारा

धार पर जीना : उच्च हिमालय की वनस्पतियां

थिन्लीस चन्दोल

जब भी हम हिमालय कहते हैं, तो तुरंत विशाल पहाड़ों की बर्फ ढकी चोटियां, उबड़-खाबड़ ढलानें और कठोर मौसम हमारी कल्पना में आते हैं, जहां तेज हवाएं और शुष्क मैदान हैं। यहां की एक पुरानी कहावत है कि, "यहां के मैदान इतने बंजर और इतनी ऊंचाई पर हैं कि केवल सबसे अच्छा दोस्त और सबसे बहादुर दुश्मन ही यहां आने की हिम्मत करेगा।" यह कल्पना करना कठिन है कि ऐसा चरम वातावरण किसी पौधे के जीवन को कैसे पाल सकता है। पर असल में यह पहाड़ कई अद्भुत पौधों का पोषण करते हैं जो कि बहुत ऊंचाई और कठोर मौसम में जीवित रहने में सक्षम हैं। इस परिदृश्य के लक्षण हैं : तापमान में बड़ा अंतर, तेज हवाएं, उच्च पराबैंगनी किरणें, उगने का छोटा समयकाल और हिमालय का बंजर क्षेत्र।

ऐसा ही एक उच्च हिमालयी क्षेत्र, पश्चिम हिमालय में स्थित लद्दाख है और जो भारतीय उपमहाद्वीप का ताज है। अपेक्षाकृत अनछुआ और कम खोजा गया। वनस्पति अन्वेषण के लिए लद्दाख एक स्वर्ग है। कई शोधकर्ताओं ने इस क्षेत्र के पौधों की प्रजातियों की विविधता का अध्ययन और उसको दर्ज़ करने का प्रयास किया है।

अब तक संवहनी पौधों की 1,250 किस्मों की पहचान की जा चुकी है। यह पौधे उच्च हिमालय के विभिन्न क्षेत्रों में उगते हैं, जैसे :शुष्क मैदान, बहुत सूखे अर्ध-रेगिस्तानी क्षेत्र, ऊंचाई पर स्थित घास के मैदान, पथरीली मिटटी के टीले, नदी के तट, बर्फीले और दलदली क्षेत्र।

मैदानी और रेगिस्तानी वनस्पति को कम बारिश और शुष्क मौसम के चलते गर्मी और सूखे की परेशानी का लगातार सामना करना पड़ता है। अध्ययन से पता चलता है कि ऐसे पौधे सूखे से बचाव और परेशानी का सामना करने के लिए तैयार होते हैं। वे जल धाराओं के पास उगते हैं जहां पर्याप्त पानी है। सूखा सहने की कुछ विशेषताएं भी इनमें विकसित हो गयी हैं जैसे कि पानी को अवशोषित करने के लिए लम्बी और गहरी जड़ों का इनमें उगना।

अल्पाइन और उप-क्षेत्र के पौधों को अत्यधिक ठंड के कारण तनाव का सामना करना पड़ता है, जिससे उनकी वृद्धि की क्षमता सीमित हो जाती है और उनकी विकास अवधि आमतौर पर 3 - 4 महीने तक सीमित हो जाती है। इन क्षेत्रों के पौधे वातावरण के अनुकूल बनते हुए आकार में बोने हो जाते हैं या गद्दी या कालीन नुमा बन जाते हैं। यह जमीन के नजदीक ही फैलते हैं जहां तापमान अपेक्षाकृत गर्म होता है।
भी मदद करते हैं।

हिमालय में ऊंचाई पर जो पौधे होते हैं वो बहुत विशेष होते हैं और उनमें विषम परिस्थितियों में भी रह सकने की जीवटता होती है।

हम, इंसानों में जैसे कि एक संवहन प्रणाली उनके भीतर बनी होती है जो कि हमारी कोशिकाओं को ऑक्सीजन पहुंचाती है और अपशिष्ट बाहर फेंकती है, कई पौधों में भी उनके पोषण और पानी की पूर्ती के लिए बहुत उच्च स्तर की परिवहन प्रणाली बनी होती है। ऐसे पौधों को संवहनी पौधे कहते हैं। उच्च हिमालय में उगने वाले संवहनी पौधों में विशेष प्रकार की एक तकनीक पायी जाती है जो उसे चरम मौसम में जीवित रहने में मदद करती है।

फोटो थिन्लीस चन्दोल द्वारा
लोंगज़े

हिमरेखा के नीचे फूल

त्सेपद

- गर्म और शुष्क वातावरण मैदानों की खासियत है। मैदानों में पाए जाने वाले पौधों को अक्सर सूखे का सामना करना पड़ता है।

- ऊंचाई पर स्थित घास के मैदान अक्सर ठंडे और नमी वाले होते हैं और इस कारण वहां दलदल पाया जाता है और मिटटी कंकड़ नुमा होती है।

- बर्फीले मैदान बर्फ की चोटियों के करीब होते हैं। यहां अत्यधिक ठंड और नमी होती है। इन स्थानों पर गर्मी के महीनों में भी तापमान शून्य से नीचे चला जाता है।

- अर्ध-रेगिस्तानी और रेगिस्तानी क्षेत्र अत्यधिक गर्म और सूखे स्थान होते हैं जहां कि नहीं के बराबर वनस्पति उगती है।

- नदी तट और नदी की पतली और मोटी धाराओं के बीच के कुछ सूखे हिस्सों में उग जाने वाली वनस्पति, नदी की गाद और रेत को बाँध कर रखती है।

- बर्फ गिरने से, ग्लेशियर पिघलने से या प्राकृतिक झरनों, तालाबों में पानी की अधिकता से पानी के भराव वाले दलदली क्षेत्र बनते हैं जो वनस्पति की वृद्धि में सहायक हैं।

कोष्ठक 1: लद्दाख के उच्च हिमालयी क्षेत्र के विभिन्न प्राकृतिक स्थान

ज़मीन के नीचे उनकी जड़ों का घना झुण्ड होता है जो कि प्रकाश संश्लेषक उत्पाद, फोटोसिंथेसिस, से प्राप्त भोजन (कार्बोहायड्रेट) का सर्दियों के लम्बे समय के लिए संग्रहण करता है, जब कि पौधों के पास फोटोसिंथेसिस प्रक्रिया के लिए अंगों (पत्तियों) का अभाव होता है।

चूँकि ज़मीन के पास तापमान गर्म होता है, और तेज़ हवाओं से भी रक्षा होती है, ऊंचाई पर उगने वाले पौधे अधिकतर लम्बे नहीं होते। कुछ के शरीर पर तो रोंये भी होते हैं (ट्राईकोमस के साथ), जो कि परा - बैंगनी किरणों से पौधों की रक्षा करते हैं और अत्यधिक सर्दी में तापमान बनाए रखने में भी मदद करते हैं।

पौधों का बहुत छोटा हिस्सा - टहनियां, पत्तियां और फूल - ज़मीन के ऊपर दिखता है और अपेक्षाकृत बड़ा हिस्सा - विशेषकर जड़ें और जड़ों की जटाएं - ज़मीन के नीचे बढ़ते हैं। कुछ पौधों में जिनमे पपड़ी सी होती है, टहनी और डालियों का कुछ हिस्सा जमीनी सतह के नीचे भी होता है। इनकी गहरी जड़ों का जाल इन्हे तेज़ हवाओं में पकड़ कर रखता है और उखड़ने से बचाता है, भोजन का संग्रह करता है और पानी का अवषोषण भी करता है।

इन पौधों के जमीन के नीचे का भाग एक बहुत विकसित विशेष प्रकार की वास्तुकला का नमूना है। वहाँ पर यह कार्बोहाइड्रेट संग्रहित करते हैं जो उन्हें अगले बढ़ने वाले मौसम तक की लंबी सर्दियों में जीवित रहने में मदद करते हैं।

जमीन के ऊपर की छोटी टहनी व् अन्य हिस्से उन्हें अत्यधिक ठंड को सहन करने में मदद करते हैं। यहां तक कि वह अपनी कोशिकाओं में पानी को अंतर कोशिकीय प्रजातियों में स्थानांतरित करके अद्वितीय ठंड से सहनशीलता भी विकसित करते हैं।

यह पौधे विषम परिस्थितियों में अपने अंगों को बदल देते हैं और अपने विभज्योतक (मेरिस्टमैटिक) उत्तक को बनाए रखते हैं, जो मिट्टी की सतह के पास पौधों के विकास के लिए जिम्मेदार होता है, ताकि परिस्थितियां फिर अनुकूल होने पर दोबारा विकास शुरू हो सके। वह भी इसलिए क्यूंकि इन उच्च ऊंचाईयों पर पौधों के लिए बढ़त का मौसम आमतौर पर केवल कुछ महीनों तक चलता है जिसमें इन पौधों को बढ़ना, फूल आना और प्रजनन जैसी विभिन्न वार्षिक प्रक्रियाएं पूरी करनी होती

हैं। बढ़त या विकास की अवधि कम होने के कारण इनका चयापचय धीमा होता है, इसलिए अधिकाँश पौधे यहां 2 साल से अधिक जीवित रहते हैं।

यह बहुत संसाधन पूर्ण और कुशल होते हैं और प्रजनन वृद्धि में कम ऊर्जा परंतु वनस्पति विकास में अधिक ऊर्जा का निवेश करते हैं। इनमें से कई पौधे फूल और बीज बनाने में ऊर्जा निवेश करने के, क्लोन विधि से प्रजनन करते हैं।

इसके अलावा अल्पाइन पौधों की कई अन्य विशेषताएं भी हैं जो उन्हें कठिन जलवायु परिस्थितियों में जीवित रहने में मदद करती हैं। इनमें फोटोसिंथेसिस की प्रक्रिया की गति शामिल है, जो आमतौर पर शुरुआती मौसम में सबसे कम और मध्य बढ़त के मौसम में सबसे अधिक होती है। अल्पाइन क्षेत्र में पौधे रोंये वाले और फूलों वाले होते हैं जो छाल से भरे होते है।

ये रोंये पौधों पर चमकीले स्लेटी से दिखते हैं या सफेद धब्बे से दिखते हैं (सौसरिआ नफ़्लॉडस - प्रचलित नाम : कड्वीड सॉ - वार्ट ; स्थानीय नाम : युलिआंग, जैसा की कोष्ठक क्रमांक ४ में बताया है) जो सूरज विकिरणों को प्रवर्तित करने में मदद करते हैं, जिस से सूरज की तेज़ किरणों का और थर्मल सुरक्षा का प्रभाव कम होता है।

हिमालय का इकोसिस्टम गतिशील है और वैश्विक एवं स्थानीय परिवर्तन के कारण जलवायु में उतार-चढ़ाव का प्रभाव दिखाई देता है।

इन्हें गर्मियों और सर्दियों की वर्षा में बढ़ती अप्रत्याशितता के साथ साथ न्यूनतम और अधिकतम तापमान में बदलाव रूप में देखा जा रहा है। प्राकृतिक प्रणाली में परिवर्तन पौधों पर प्रभाव डालते हैं क्योंकि उनके आवास बदलते या सिकुड़ते हैं। अल्पाइन पौधों की वृद्धि दर जलवायु के उतार-चढ़ाव से भी प्रभावित होती है जिसे रूट कॉलेज में वार्षिक माध्यमिक विकास रंगों के रूप में देखा जाता है जैसे कि लकड़ी की प्रजातियों में।

अजनिया फ्रूटीकुलोसा | फोटो थिन्लीस चन्दोल द्वारा

उदाहरण के लिए लदाख के विभिन्न स्थानों पर पाए जाने वाले कुछ पौधों का विवरण:

1. सौसुरेआ नफालोड्स : प्रचलित नाम : कडवीड सॉ-वार्ट ; स्थानीय लद्दाखी नाम : युलिआंग - पत्तियों और फूलों पर बाल जैसी बनावट , जो कि तेज़ सूरज की किरणें (परा - बैंगनी किरण) से बचाव करती हैं।

2. सिब्बल्दीआ नानेला - यह कालीन जैसे बढ़ता है जो कि ऊंचाई पर सर्दी से बचाव के लिए ऐसा बना है।

3. सेक्सीफ्रागा नानेला - यह जमीन से एक सेंटीमीटर की ऊंचाई वाला छोटा पौधा है। तेज़ सर्दी और हवा के तनाव के अनुकूल ऐसा बना है।

4. एस्टर फ्लैक्सीडस- (प्रचलित नाम : वाइल्ड एस्टर ; स्थानीय लद्दाखी नाम : निआ - मेन्टोक) - सर्दी से बचने के लिए मिट्टी से कुछ सेंटीमीटर की ऊंचाई तक ही बढ़ता है। साथ ही इसकी पत्तियां थाली के आकार सी होती हैं, जो कि सर्दी से एक प्रकार का बचाव भी है।

5. थायलाकोसपरमम कैसपितोसम : (प्रचलित नाम : गोल्डन अल्पाइन सैंडवोर्ट; स्थानीय लद्दाखी नाम : तगरकन)- इन पौधों को गद्दीदार पौधे भी कहते हैं, यह सिर्फ बहुत ऊंचाई के वनस्पति क्षेत्र में पाए जाते हैं। ये एक दुसरे से, ज़मीनी सतह से या कई बार चट्टानों से, बिलकुल सटे हुए उगते हुए बढ़ते हैं। इस प्रकार यह कठिन मौसम के अनुकूल ढले होते हैं।

6. पोटेनटिला पामेरिका - यह, किसी पौधे की ज़मीनी सतह के नीचे की बढ़त और ऊपर की बढ़त को समझने के लिए एक अच्छा उदाहरण है।

फोटो थिन्लीस चन्दोल और कुल्लू सूर्यवंशी द्वारा

सेक्सीफ्रागा नानेला

सौसुरेआ नफालोड्स

एस्टर फ्लैक्सीडस

कोष्टक 2

थायलाकोस्पर्मम कैस्पिटोसम

पोटेनटिला पामेरिका

जड़ों में वार्षिक द्वितीयक वृद्धि वलय से इनकी वृद्धि का अध्ययन करने में मदद मिलती है और घास की प्रजाति के पौधों की आयु निर्धारित करने में मदद करते हैं. साल दर साल की प्रतिकूल परिस्थितियां से इसकी वृद्धि प्रभावित होती है जिसकी वजह से वलय संकीर्ण बनते हैं, जबकि अनुकूल बढ़त के मौसम में वलय चौड़े बनते हैं।

ऊंचाई पर हिमालयी पौधे पृथ्वी के कुछ सबसे चरम वातावरण में जीवन के लचीलेपन और अनुकूलन क्षमता के प्रेरणादायक साक्ष्य के रूप में खड़े हैं। यह अद्वितीय वनस्पतियां हवा में जमा देने वाले तापमान, कम हवा दाब और तेज धूप पर विजय प्राप्त करते हुए कठोर अल्पाइन परिस्थितियों में पनपने के लिए सदियों में विकसित हुई हैं।

थिन्लीस चन्दोल

थिन्लीस चन्दोल लद्दाख के नुब्रा क्षेत्र से हैं और इंस्टिट्यूट ऑफ़ बॉटनी, चेक अकादमी ऑफ़ साइंसेज और यूनिवर्सिटी ऑफ़ साउथ बोहेमिया, चेकिआ, में पीएचडी शोधकर्ता हैं। उनकी प्रवीणता का विषय अल्पाइन पौधों की कार्यात्मक इकोलॉजी है।

उन्होंने पर्यावरण शिक्षा और संसाधन प्रबंधन में पोस्ट ग्रेजुएशन किया है। उन्होंने नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ़ डिजास्टर मैनेजमेंट (गृह मंत्रालय) और वन्य जीव विभाग, लेह में कुछ समय काम भी किया है। थिन्लीस को प्रकृति, हाईकिंग और चित्रकारी पसंद है।

नुब्रा घाटी में एक पवित्र ल्हा-थो | फोटो कोंचोक दोर्जे द्वारा

शुक्पा – एक पवित्र पेड़

डॉ. कोंचोक डोर्जे

शुक्पा, जिसे जूनिपर भी कहते हैं, एक विशेष हरा पेड़ है। यह कभी-कभी छोटा कद का पेड़ हो सकता है, जो हमेशा हरा रहता है। जूनिपर सबसे ऊंची जगहों पर बढ़ता है, और इसे हर जगह देखा जा सकता है, सबसे अधिक यूरोप, उत्तर अमेरिका और एशिया के हिमालय पर्वत श्रृंगों में।

जूनिपर ठंडे इकोसिस्टम में बड़ा महत्वपूर्ण होता है। यह बर्फबर्फी जगहों और लद्दाख की ऊंची पहाड़ी ढलानों पर बढ़ता है। जूनिपर कई जानवरों के लिए खाने का स्रोत होता है और मिट्टी के इरोजन को रोकने में काम करता है।लद्दाख में जूनीपर के तीन प्रकार होते हैं: हिमालयन पेन्सिल सीदार, वीपिंग ब्लू जूनिपर, और कॉमन जूनिपर।हिमालयन पेन्सिल सीदार की पहचान उसके 2 से 5 बीजों वाले नीले-काले कोन से होती है और यह लेह जिले के शाम और नुबरा क्षेत्र की ऊंचाइयों पर पाया जाता है (7,000-14,000 फुट) कॉमन जूनिपर के पास 3 बीजों वाले नीले-काले कोन होते हैं और यह बटालिक पहाड़ियों के पास (5,400-14,000 फुट) मिलता है, जबकि वीपिंग ब्लू जूनिपर, जिसे उसके एक बीजों वाले भूरे-बैंगनी कोन के लिए पॉपुलर होता है, यह करगिल के ढलानों पर पाया जाता है (7,500-12,500 फुट)।

लद्दाख भारत में उन जगहों में है जहाँ पर जूनिपर्स पाए जाते हैं। यहाँ तीन प्रजातियों को स्थानीय रूप से 'शुक्पा' बौद्ध लोगों और 'चिलगी' ब्रोकपा लोगों के बीच में जाना जाता है। तीनों प्रजातियों में से, हिमालयन पेन्सिल सीदार लद्दाख के लोगों के लिए बहुत महत्वपूर्ण है और यह बौद्धों के बीच एक पवित्र पेड़ माना जाता है। यहाँ लद्दाख में जूनिपर के महत्वपूर्ण उपयोगों में से कुछ हैं:

जूनिपर को पवित्र पेड़ माना जाता है:

लद्दाख में, जूनिपर के पेड़ मोनास्ट्री और अन्य पवित्र स्थलों के आस-पास आम होते हैं। इन्हें पूजा स्थलों की जगहों में देखकर लद्दाख के लोगों के बीच में यह मानना है कि दिव्य आत्माएँ - 'ल्हा' - खुशबूदार जूनिपर्स के बीच निवास करती हैं। इसलिए इन पेड़ों को 'ल्हा-शिंग' - पवित्र पेड़ - के रूप में माना जाता है, और इन पेड़ों को किसी भी तरह का नुकसान पहुंचाने से रोका जाता है।

हम जूनिपर को कैसे बचा सकते हैं?

1. खासकर लोसर के समय जूनिपर की टहनियों को जमा करने पर क़ानून होना चाहिए
2. लोगों को शिक्षित करने और जागरूक करने के लिए ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में कार्यशालाएं, सम्मेलन और अभियान आयोजित करें।
3. बीजों के जर्मिनेशन और जूनिपर को बढ़ाने के तकनीकों को बेहतर समझ के लिए अधिक शिक्षा को बढ़ावा दें।
4. जूनिपर पेड़ों के बढ़ाने के लिए एक कुशल योजना विकसित करें और लागू करें।

व्यक्तिगत रूप से हमें:

1. जूनिपर की टहनियों की बेहतर तरीके से कटाई और बेचने की सीमा को बढ़ावा दें और दूसरों को भी इसी के लिए प्रोत्साहित करें।
2. हमारे पालतू जानवरों को जूनिपर के वनों और आसपास के क्षेत्रों में चरते समय हम सावधान रहें।
3. हमारे दोस्तों, रिश्तेदारों, पड़ोसियों और गांव-वालों को हमारे धर्म, संस्कृति में जूनिपर के महत्व और इसके भूमिका के बारे में जागरूक करें।
4. खासकर स्कूलों में युवाओं के बीच लद्दाखी समाज में जूनिपर के मूल्यों का चर्चा करें।

ल्हाथोस में सजाने के लिए जूनीपर:

लद्दाख और तिब्बत के लोग ल्हाथोस को सजाने के लिए जूनिपर की हरी टहनियों का उपयोग करते थे। ल्हाथोस एक विशेष ढांचा होता है जिसमें जूनिपर की टहनियों का एक बड़ा समूह होता है - ल्हाशुक, जो चट्टानों के किनारों के बीच या मिट्टी, ईंटों और पत्थरों से बनी एक छोटी सी दीवार में फिक्स होता है, जो किसी पहाड़ के ऊँचे शीर्ष या छत के ऊपर होता है।

ल्हाथोस शब्द: 'ल्हा' जिसका अर्थ होता है आत्मा या देवता और 'थोस' जो एक चौकोर दीवार होता है। बौद्ध माइथोलॉजी के अनुसार, लोग ल्हाथोस को वहाँ रहने वाले दिव्य प्राणियों के मंदिर के रूप में मानते थे जो लोगों को बुरी घटनाओं से बचाते थे। नए साल – लोसार – के दौरान हर साल ल्हाथोस को सजाया जाता था, जो आमतौर पर दिसंबर महीने में आता है। इस खास अवसर पर पुरानी जूनिपर की टहनियों को ताजा टहनियों से बदलना होता था। उसके बाद, ल्हाथोस और ल्हा-शिंग्स को 'फोक्स' - जूनिपर धूप और 'कलचोलर' - एक पवित्र जौ के शराब के साथ में पूजा किया जाता है और खुबानी के तेल वाले मिट्टी के दीयों को जलाया जाता है।

मंदिर के आस-पास किसी भी गंदी या ग़ैरक़ानूनी काम से लोगों को मना किया जाता है। आमतौर पर यह माना जाता है कि ल्हाथोस और उसके आस-पास जगह को साफ रखना ज़रूरी है। अगर किसी के द्वारा किसी भी प्रकार की अपवित्रता हो जाती है, तो लोग स्थानीय पुजारियों - लामा - को तुरंत बुलाते हैं, जो फिर क्षेत्र को साफ़ करने के लिए विशेष प्रार्थनाएँ करते हैं, जिन्हें 'ल्हाबसंग' कहा जाता है।

नवांग तन्खे द्वारा चित्रण

ख़ुशबू के लिए जूनीपर:

जूनिपर की टहनियों की खुशबू के कारण, वे आमतौर पर धूप के रूप में उपयोग किए जाते हैं। कच्चा कोयला या सूखी गोबर का केक एक मिट्टी की कटोरी में रखा जाता है, जिसे स्थानीय भाषा में 'फोक्सपोर' कहते हैं, और इसके ऊपर जूनिपर की सूखी कटी हुई पत्तियाँ और टहनियाँ रखी जाती हैं, जिससे एक विशेष खुशबू उत्पन्न होती है। अब यह जाना गया है कि इस सुगंधित खुशबू का कारण मुख्य रूप से आवश्यक तेल, टरपेनॉइड्स, डाइटरपेनॉइड्स और कुछ फेनोलिक की मौजूदगी है। लोग शुक्पा को कई अन्य पौधों के उत्पादों के साथ मिलाते हैं, जैसे कि खम्पा, पालू और सिया मेंतोक (रोसा वेबिआना के फूल) को धूप के रूप में उपयोग करने के लिए।

बौद्ध गोंपाओ में जूनीपर:

जूनिपर की सूखी टहनियों और पत्तियों को पाउडर बनाकर उनके साथ कुछ पत्थरों का उपयोग किया जाता है, जिन्हें स्थानीय रूप में 'युह', 'चूरु' और 'मोटिग' कहा जाता है। यह सभी सामग्री एक विशेष स्थानीय मिट्टी 'मार्कलगा' में बनी विशेष मूर्तियों के अंदर खोखले स्थान को भरने के लिए उपयोग की जाती है। इस मिश्रित को 'ज़ंग्स' के नाम से जाना जाता था।

टिम्बर की तरह जूनिपर:

जूनिपर की लकड़ी को लक-शिंग बनाने के लिए प्रयोग किया जाता है, जो बौद्ध ग्रंथों को ढकने के लिए एक लकड़ी की प्लेट होती है। लक-शिंग आमतौर पर चौकोर होती है और लंबाई 30-60 सेंटीमीटर और चौड़ाई 12-20 सेंटीमीटर होती है। इन्हें कुछ पवित्र चित्रों से सजाया जाता है। क्योंकि जूनिपर की लकड़ी को मजबूत, टिकाऊ और बहुत ही प्रतिरक्षी माना जाता है, इसका इतिहासिक रूप से उपयोग मोनास्ट्रीज़ में स्तूप बनाने के लिए किया जाता था और दरवाजों और खिड़कियों के फ्रेम बनाने के लिए शुक्पा की बड़ी लकड़ी के टुकड़े उपयोग में आते थे।

लद्दाखी लोकगीतों में जूनिपर की सांस्कृतिक महत्व और पवित्रता का वर्णन काफ़ी गीतों में हुआ है जो इस पेड़ के मूल्यों को भी बताता हैं। उदाहरण के लिए:

Ka langtakh yahgi ni tsamsteh ruhh
Pa lalu rulugsteh ruh chehnn
Ka langtakh yahgi ni tsamsteh ruhh
Yah lalu rulugsteh ruh chehnn
Pa lalu Yalu tahng majalahh
La lashing shkpa tangh jaal
La lashing shukpa weh tuludpa woh
Stang chhogi Layul lang jung
La lashing shukpa weh tuludpa woh
Yog djugs ki luyul lang jung
La lashing shukpa weh tuludpa woh
Par choggs ki charms yul lanh jung

बड़े पहाड़ों के जड़ों के किनारे
पालु (सुगंधित पौधा) की खोज में गए
बड़े पहाड़ों के जड़ों के किनारे
यालु (एक पौधा) की खोज में गए
पालु और यालु नहीं मिल सके
भगवान जूनिपर का पेड़ प्रकट हुआ
वृक्षों, जूनिपर के सुगंधित धुएँ
भगवान के ऊपरी जगत (स्वर्ग) में फैल गई
वृक्षों, जूनिपर के सुगंधित धुएँ
भूमि के नीचे भगवान के पास पहुंच गई
वृक्षों, जूनिपर के सुगंधित धुएँ
मध्य जगत (पृथ्वी) में फैल गईं

हेमिस-शुकपाचन में पवित्र जुनिपर का छोटा जंगल | फोटो कोंचोक दोर्जे द्वारा

घरेलू चीज़ें बनाने के लिए जूनीपर:

जूनिपर की टहनियों का उपयोग याक्स के नथ बनाने के लिए किया जाता है, जिसे स्थानीय भाषा में 'स्नाचु' कहा जाता है। उसी तरह, इसकी लकड़ी का उपयोग एक डिब्बा बनाने के लिए किया जाता है, जिसे स्थानीय भाषा में 'जेम' कहा जाता है, और इसमें जौ की शराब, दही और गेहूं का आटा रखा जाता है।

चिकित्सा के लिए जूनीपर:

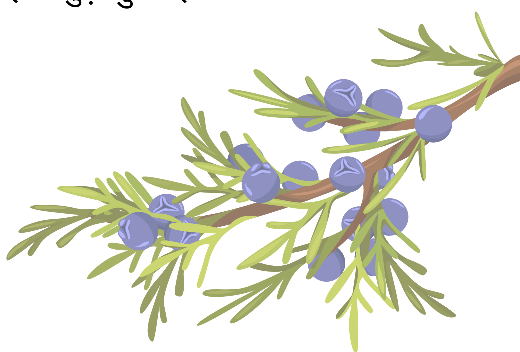
स्थानीय डॉक्टर्स जूनिपर का प्रयोग पारंपरिक अमची - चिकित्सा में करते हैं। पूरे पौधे का हृदय संबंधित बीमारियों और किडनी की बीमारियों के इलाज में किया जाता है। पशुओं के लिए जूनिपर का प्रयोग एंटीबायोटिक के रूप में भी होता है और मक्खियों को दूर भगाने के लिए भी इसका उपयोग होता है।

ख़तरे और संरक्षण

दुखद बात है कि इसकी महत्वपूर्णता के बावजूद पवित्र जूनिपर को खतरा है। हमेशा हरे रहने वाले जूनिपर के पेड़ों के उपयोगों ने सांस्कृतिक, पारंपरिक और धार्मिक आयोजनों में लगातार मांग को बढ़ा दिया है। हिमालयन पेंसिल सीदार को संरक्षण के लिए लीस्ट कंसर्न (LC) श्रेणी में रखा गया है, लेकिन 2011 में इसके प्राकृतिक आवास में कमी की सूचना आई थी।

जूनिपर की पत्तियों और टहनियों का धार्मिक और सांस्कृतिक आयोजनों में उपयोग सबसे महत्वपूर्ण खतरों में से एक है और इसे जमा करना लोसार के दौरान ज्यादा होता है, जब ल्हा-थोस की सजावट का समय होता है। लद्दाख में जूनीपर जनसंख्या की स्थिति को सुधारने की इच्छा है, तो बेहतर योजना और प्रबंधन के लिए विशेष क्षेत्र है।

हर कोई जूनिपर के संरक्षण, प्रसारण और प्रबंधन के बारे में चिंता व्यक्त करता है, लेकिन इस चिंता को समर्थन देने कोई ठोस कदम नहीं उठाया जाता। जूनिपर की वन्यस्पति का संग्रह हर साल लोसर के दौरान ढ़ता है। मानवीय दबावों, जलवायु में बदलते पर्यावरण से उत्पन्न अजीवी कारकों, और जूनिपर के स्थानीय सांस्कृतिक महत्व के संयोजन से यह आवश्यक है कि लद्दाख के जुनिपर के संरक्षण को प्राथमिकता दी जाए। जूनीपर लद्दाख की स्थानीय संस्कृति, धर्म और पारिस्थितिकी के साथ गहरा जुड़ा हुआ है।



डॉ. कोंचोक डोर्जे

डॉ. कोंचोक डोर्जे एक वनस्पति विज्ञानी और शिक्षक हैं। वर्तमान में वह लेह के एलिजर जोल्डन मेमोरियल कॉलेज में वनस्पति विज्ञान के सहायक प्रोफेसर के रूप में काम कर रहे हैं, जो कि लद्दाख विश्वविद्यालय का हिस्सा है। डॉक्टर डॉर्जे ने 13 से अधिक शोध पेपर्स और 7 लेख लिखा हैं।

वह 2021 में प्रकाशित हुई लद्दाख के पौधों: एक फोटोग्राफिक गाइड के सह-लेखक भी हैं।

फोटो छेमी लामो द्वारा

खूबसूरत सियाह मेंतोक

छेमी लामो

अपने घर का एहसास क्या होता है? मेरे लिए, वो हैं मेरे जन्मभूमि स्पीती के पहाड़, उस पथरीली ज़मीन के नज़ारे, गहरी खाड़ियों, और वहाँ की ऊँची चोटियाँ। वो होती हैं चौड़े बुग्याल, तेज़ ठंडी हवा, गर्मियों में गांव की बगियाँ, पके जौ के खेत, बहते हुए पानी की नहर, और सियाह मेंतोक के सुंदर गुलाबी फूल।

जब मैं बड़ी हो रही थी, तो मैं अपनी दादी के पास जाती थी और महीनों तक उनके साथ रहती थी। वह एक छोटे गांव गोवंग में रहती थी, जिसमें सिर्फ 5 परिवार थे और केवल 40 लोग रहते थे। मेरी दादी ज़्यादातर दिन जौ के खेत में काम करती थी। फिर शाम के समय, रात के अंधेरे से पहले, हम दोनों जंगल में लकड़ी इकट्ठा करने जाते थे। एक ऐसी यात्रा के दौरान, बर्फ से ढकी पहाड़ों के नीचे, पहली बार सूखे ठंडे रेगिस्तान में जंगली फूलों की सुंदरता को देखा।स्पीति एक ऊँची, सूखी पर्वतीय क्षेत्र जिसमें मुख्य रूप से वार्षिक जड़ी-बूटियाँ, झाड़ियाँ और पेड़ों की बहुत कम प्रजातियाँ शामिल हैं। इसके बावजूद, हर एक वनस्पति अपने तरीके से अलग और प्रतिरोधी है। चरने की जगहों और पहाड़ों में जंगली फूल होते हैं और इसमें ख़ुशबू, औषधीय और खाद्य पौधे होते हैं। यहाँ खट्टी स्वाद की तिरकुक (सीबकथॉर्न) और लीचू, गहरा लाल रंग का खमेत (रतन जोट, लाल जरी), मजबूत धमा (कैरगाना), चिकित्सा चुक्कू-गोंगमा, स्वादिष्ट कोट्सी, ग्यामन (जंगली जड़ी, मसाले) और शुभ शुक्पा (जूनिपर) है।

मेरी दादी आराम से मुझे दिखाती थी कि मैं बिना चुभे जंगली कांटे और झाड़ी कैसे तोड़ सकती हूँ, जो जलाने वाली लकड़ी के लिए होती थी। मैंने उसकी देखरेख करके धमा (सूखा कैरगाना) और बर्सी (सफेद सूखी लकड़ी के टुकड़े) इकट्ठा करने का तरीका सीखा।

घर पर, वह सूखी टहनियों और गोबर का इस्तेमाल करके हमारे पारंपरिक हीटर (चक-थाप) में आग जलाती थी और धीरे-धीरे लकड़ी को जलाने के लिए उसका खयाल, फिर उसके ऊपर और लकड़ी रखती थी। दूर के पहाड़ी गांव में रहकर और अपनी दादी के साथ इतना समय बिताने के बाद, मैंने अपने घर के आस-पास के जंगली पौधों की कद्र करना सीखा।

सियाह मेंतोक से सच में मेरे घर से मेरा गहरा जुड़ाव बढ़ाता है। सियाह (रोजा वेबियाना/वेब की गुलाब) एक सुंदर प्रकार का जंगली गुलाब है जो बेहद सूखे और कठिन जगहों में बड़ता है। यह गुलाबी रंग का होता है, जिसमें हल्की मीठी खुशबू और कोमल पंख होते हैं जो जब आप छूते हैं, तो आपके हाथों में बिखर जाती हैं।

यह बेहद प्रतिरोधी पौधा है जो सबसे कठिन जगहों में बढ़ता है और बिना पानी के भी लंबे समय तक बना रह सकता है। सियाह आमतौर पर बसंत या गर्मियों की शुरुआत में खिलना शुरू करता है। लेकिन अपनी थोड़े से ही फूलने के दौरान, यह अपनी सुंदरता से आस-पास की सारी जगहों को प्रकाशित कर देता है। इसे नदी किनारे, चट्टानी ढलानों पर, पहाड़ों की ओर, बाग में और खेतों में बढ़ते हुए देखा जा सकता है।

सियाह का खिलना स्पीति में गर्मियों का आगमन माना जाता है। यह सुंदरता और शांति की निशानी है। यह मेरे लिए विशेष रूप से प्यारा है क्योंकि इस जंगली गुलाब के पौधे की छाया में मेरी दादी गर्मियों में किसानी के वक़्त दिनों में आराम करती थी।

यही वह फूल है जिसके बारे में वह पुरानी लोक कथाओं में तिब्बती रानियों की सुंदरता, फूल की मिठास और

मेरी दादी का चित्रण एक करीबी दोस्त अपूर्व पांधी द्वारा बनाया गया है

ऊँचे पहाड़ों में चरवाही करने वालों द्वारा गाए जाने वाले मिठे पारंपरिक गानों में बताती। सियाह के बारे में सोचते समय मेरे बचपन और मेरी दादी के बारे में ना सोचना मुश्किल होता है।

हिमालय की समुदायों में, सियाह को उसकी सजावटी गुणों के लिए ज़रूरी माना जाता है, और इसका पुराने पारंपरिक गीतों, कहानियों, मुहावरों, बुद्धिमत्ता के कहनों और अन्य जगहों में भी उल्लेख होता है। यह अक्सर प्यार, रोमांस, और सौंदर्य के विषयों से जुड़ा है।

मुझे याद है कि मेरी दादी ने मुझे बताया, अगर किसी आदमी ने गीतों के माध्यम से किसी महिला की सुंदरता को सियाह मेंतोक या सेर्चन मेंटोक के साथ तुलना होती है, तो यह प्यार की एक काफ़ी ज़रूरी घोषणा मानी जाती थी और लड़की को तुरंत अपने परिवार से इस मामले की चर्चा करनी होती थी! दैनिक घरेलू कामों में सियाह का उपयोग खासकर ऊँचे और दूर गांवों में, जैसे कि हल, हंसा, किब्बर, डेमुल और लालुंग में काफी पॉपुलर हो गया है।

यह स्पीति के आमची (पारंपरिक डॉक्टर) द्वारा अपने एंटीबैक्टीरियल, एंटी-इंफ्लेमेटरी, और एंटीसेप्टिक गुणों के लिए बहुत अधिक प्रयोग होता है। पारंपरिक डॉक्टरों और चिकित्सकों द्वारा विशेष रूप से त्वचा समस्याओं जैसे फोड़े, छाले, खुजली, और त्वचा फटने के लिए योग्य औषधियों का प्रयोग हजारों वर्षों से किया जाता है। मेरे लिए, सियाह मेंतोक सुंदरता और प्रतिरोध का प्रतीक है, जो मुझे याद दिलाता है कि कठिन शर्तों में भी सुंदरता और जीवन की फसल हो सकती है।

छेमी लामो कजा, स्पीति से हैं और उन्होंने दिल्ली विश्वविद्यालय से इंग्लिश लिटरेचर की पोस्टग्रेजुएशन डिग्री प्राप्त की है। उन्हें सामाजिक न्याय और इंटरसेक्शनैलिटी के दृष्टिकोण से वन्यजीव संरक्षण की खोज करना पसंद है। उन्होंने हिमकथा की स्थापना में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है और उनकी संपादकीय टीम में शामिल है।

छेमी लामो

नवांग तन्खे द्वारा चित्रण

नारकासंग – किन्नौर के पवित्र फूल

महेश नेगी

किन्नौर, हिमाचल प्रदेश, भारत का एक जिला है, जिसे उसकी ऊंची पहाड़ियों और हरियाली से भरपूर घाटियों से जाना जाता है, जहां प्रकार-प्रकार के फूल खिलते हैं। यहां का विशेष मौसम, गर्मियों में मामूली गर्मियों और ठंडी में कठोर ठंडी, बहुत सारे आश्चर्यों के लिए एक वातावरण बनाता है। बसंत यहाँ की लोक संस्कृति और लोगो के रहन-सहन का हिस्सा हैं।

नारकासंग (नार्सिसस टाजेट्टा या डैफोडिल), एक पवित्र फूल, मेरे दिल में एक विशेष स्थान रखता है। बचपन में, मैं याद करता हूं कि पहली बार जब मैंने अपने चोकेस्टेन, हमारे पूजा करने की जगह में नारकासंग के फूल देखे थे। मुझे ये फूल काफ़ी खूबसूरत लगे और मैंने अपनी दादी से पूछा कि वह इन्हें कहां से लाती हैं। उन्होंने मुझे बताया कि वे अपने आप ही खिलते हैं और हमारे खेत में जंगली फूलों की तरह उगते हैं।

वह इन फूलों को जंगल से इकट्ठा करती थी और उन्हें चोकेस्टेन में रखती थी। किन्नौर में, जहां लोग बौद्ध और शू संस्कृति का मिश्रण अपनाते हैं, नारकासंग फूल त्योहारों में स्थानीय देवता को चढ़ाये जाते हैं।

नारकासंग ने हमें हमेशा अपने सुंदरता के बजाय, इसके सादे सफेद और पीले रंगों के कारण मेरा ध्यान खींचता है। त्योहारों के दौरान, अक्सर हमें किन्नौर के लोगों के हाथों में ये दिखायी दिया जाता है। वे इन्हें अक्सर अपने पारंपरिक किन्नौरी टोपियों पर त्योहारों में पहनते थे, जो समुदाय के लिए नारकासंग के महत्व को दिखाता है। सालों से, नारकासंग फूल किन्नौरी संस्कृति का एक ऐसा हिस्सा रहा है जो उससे अलग नहीं हो सकता। इसकी जड़ें पीस ली जाती हैं और इसे एक दवाई लोशन के रूप में उपयोग किया जाता है।

क्या समय के साथ हमारी पारंपरिक ज्ञान चला जाएगा, जिससे इस तरह का ज्ञान ज़िंदा रखना एक चुनौती होगा? आजकल जंगल में नारकासंग के फूल अपने आप बड़े कम दिखते हैं।

किन्नौर में इस तरह के ज्ञान को बचाना महत्वपूर्ण है। हम स्कूलों के साथ काम कर रहे हैं ताकि छात्रों को प्राकृतिक संरक्षण के ज़रूरत के बारे में जानकारी प्रदान करने वाले कार्यक्रम चलाये जा सकें।

इस दवाई के उपयोग की खोज इतिहास में गुम हो सकती है, लेकिन इस ज्ञान को पीढ़ि दर पीढ़ि आगे पहुँचाया गया है।

🎵**सीला चू नाथ्पा, नागासु सन्तांगो।**
नाथपा गाँव के नाग मंदिर में, जो कि काफ़ी सर्द जगह है।
🎵 **किन्नौरी-नगासु संतांगछो थांग कोचांग ख्यामा।**
अगर हम मंदिर के पीछे देखें
🎵 **थांग कोचांग ख्यालिमा ऊ बगिचो कुमो।**
मंदिर के पीछे, एक फूलों वाला बगीचा है
🎵 **ऊ बगिचो कुलिमो निश डालंग फूला।**
उस फूलों से भरे बगीचे में, दो फूलों की डालें हैं
🎵 **निश डालंग फूलुला, नारकासंग फूला।**
और वो दो डालें, नारकासंग के फूल की डालें है

महेश नेगी

महेश नेगी, किन्नौर के कन्नौरा जाति से हैं। वह किसान और एक पृथ्वी शिक्षाकर्ता हैं। वह किन्नौर में एक प्लेटफ़ॉर्म जिसे 'ओम' कहा जाता है के माध्यम से पर्यावरण सुरक्षा का समर्थन करते हैं, और 'क्यांग' चलाते हैं, एक सामुदायिक स्थान जो सामाजिक और जलवायु संबंधित मुद्दों के बारे में जागरूकता बढ़ाता है।

आप उनके काम को इंस्टाग्राम @aum_kinnaur और @kyang.himalaya पर फ़ॉलो कर सकते हैं

फोटो शीतांश सयाल द्वारा

हिमालय के अद्भुत रत्न का उद्भव : सी बकथॉर्न - स्वास्थ्य और आश्चर्य की गाथा

शीतांश सयाल

हिमालय की महान चोटियों के बीच एक खजाना छिपा हुआ है, एक दुर्लभ और अद्भुत अनाज के दाने या कहें तो फल के रूप में, जिसका नाम है, सी बकथॉर्न, जिसे वंडर बेरी या लेह बेरी या लद्दाख गोल्ड के नाम से भी जाना जाता है। अपनी असाधारण पोषण क्षमता और चिकित्सीय गणों के कारण इसका बहुत मान है।

इस जीवंत नारंगी रत्न ने यात्रियों और स्थानीय लोगों के दिलों और स्वाद इंद्रियों को मोहित कर लिया है। मेरी खोज की यात्रा में आप मेरे साथ शामिल हों क्योंकि हम सी बकथोर्न की अभिन्न दुनिया में गोता लगाकर इसके समृद्ध इतिहास और सांस्कृतिक विरासत का पता लगाएंगे और जानेंगे ऐसे असंख्य तरीके जिनसे यह स्व-पोषित जीवन और समग्र जीवन शैली में योगदान देता है। मैं लगभग 3 साल पहले सी बकथोर्न के संपर्क में आया जब मैं और मेरा दोस्त स्पीती, हिमाचल प्रदेश की छिपी हुई घाटियों में एक पिकनिक स्थल की तलाश कर रहे थे। हमने एक खूबसूरत बहते ताजे पानी की धारा के बारे में सुना था जहां हम स्नान कर सकते थे और लकड़ी जलाकर खाना बना सकते थे। हमारी योजना इस स्थान को खोजने की थी।

मेरी दोस्त, येंगज़ोम और मैं 1:30 - 2 घंटे तक चढ़ाई चढ़ रहे थे जहां रास्ते में एक कांटे वाले पौधे में हम बार-बार उलझ जा रहे थे जिसके कांटे हमारी टांगो और शरीर के निचले हिस्से में चुभ रहे थे। हम बहुत खीज रहे थे और उन झाड़ियों को कोस रहे थे क्योंकि वे पूरे रास्ते में उगी हुई थी। जब हमने ध्यान से देखा तो उनमें छोटे

नारंगी पीले दाने जैसे फल थे। पहले तो हम उन्हें चखने में झिझक रहे थे लेकिन जब हमने चखा तो उनका स्वाद खट्टा था।

वापसी पर यह दाने जैसे नारंगी फल कुछ हमने घर के लिए तोड़ लिए। हालाँकि उन्हें तोड़ना भी आसान नहीं था क्योंकि शाखाएं कांटों से भरी थीं। हम कुछ फल घर लाने में कामयाब रहे और जब हमने स्थानीय लोगों से उनके बारे में पूछताछ की तो हमें पता चला कि यह सी बकथोर्न था। यह भी पता लगा कि सी बकथोर्न यानी कि इन दानों में सुपर फूड के गुण होते हैं। यह वही चीज थी जो हिमालयन कैफे/होमस्टे आदि में चाय और जूस और जैम के रूप में बेची जा रही थी।

सी बकथॉर्न (हिप्पोफाइ रामनोइड्स) का मानव द्वारा उपभोग कई हज़ार वर्षों से हो रहा है। पारम्परिक तिब्बती और आयुर्वेदिक चिकित्सा में इसके अनूठे उपचारात्मक गुणों के चलते यह बहुमूल्य माना गया है। हिमालयी क्षेत्र में बहुतायत से पाए जाने के कारण इसका वहां की स्थानीय संस्कृति में महत्वपूर्ण स्थान है जहां यह कई नामों जैसे छारमा और लेहतर से जाना जाता है। इस दाने को शक्ति का भंडार माना जाता है।

यह सी, ई और बीटा - कैरोटीन जैसे विटामिन का स्त्रोत है जो कि प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत करता है और त्वचा को स्वस्थ्य रखता है। चूँकि शरीर के लिए आवश्यक वसा अम्ल जैसे ओमेगा 3, 6, 7 और 9 का भी यह अच्छा स्त्रोत है, यह शरीर को भीतर से पोषण देता है, जिससे ह्रदय स्वस्थ्य रहता है और कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित रहता है।

पारंपरिक औषधियों में सी बकथोर्न कई बीमारियों में प्राकृतिक उपचार के रूप में प्रयोग होता है। इसके दानों से निकाला गया तेल महत्वपूर्ण एंटी ऑक्सीडेंट और सूजन रोधी गुणों के लिए अत्यधिक उपयुक्त माना जाता है।

इस सुनहरे अमृत दाने का उपयोग घाव को भरने, सनबर्न में ठंडक प्रदान करने और उम्र के निशान मिटाने

सीबकथॉर्न बेरी | शीतांश सयाल द्वारा कलाकृति।

में होता है। सी बकथोर्न के तेल का सेवन पाचन प्रक्रिया में मदद करता है, सूजन कम और यकृत को स्वस्थ्य बनाता है।

सी बकथोर्न अपने कई स्वास्थ्य लाभ के अलावा लम्बी यात्रा और पर्यावरण संरक्षण में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

यह काँटों वाली उलझी सी झाड़ी जो कि ऊंचाई पर मुश्किल और बंजर मैदानों में उगती है, मिट्टी के कटाव को रोकने में मदद करती है। इसकी जड़ें मिट्टी को सहारा देती है जबकि इसकी शाखाएं प्राकृतिक रूप से बहती तेज हवा में अवरोध पैदा करके ऊंचाई के नाजुक इकोसिस्टम की रक्षा में मदद करती हैं। सी बकथोर्न की खेती स्थानीय समुदाय के लिए अतिरिक्त आय का माध्यम है और पारंपरिक हिमालयी कृषि परंपरा को बचाने में मददगार भी है।

सी बकथॉर्न के खट्टे और कुछ कसैले स्वाद ने पाक कला की दुनिया में ना सिर्फ अपना स्थान बनाया है बल्कि कई शेफ और भोजन के दीवानों का मन भी मोह लिया है। इस से बढ़िया जैम, शर्बत और सॉस तैयार होते हैं जो कि किसी भी व्यंजन को खिले रंगों से और ताजे अम्लीय स्वाद से भर देते हैं। सी बकथोर्न की चाय अपने स्फूर्ती दायक स्वाद के लिए पसंद की जाती है जबकि मिक्सोलॉजिस्ट इस हिमालयी रत्न से मजेदार कॉकटेल तैयार करने में लगे हैं।

जब आप सी बकथॉर्न को उसके प्राकृतिक स्थान पर खोजने के लिए निकलें तो अपने आप को हिमालय की स्तब्ध कर देने वाली खूबसूरती में डुबो दें। लुभावने परिदृश्य के बीच चढ़ाई चढ़ें जहां पीछे दिखती बर्फीली चोटियों हैं और सामने चमकदार नारंगी फल शाखाओं से चिपके हुए दिखते हैं। स्थानीय समुदायों से जुड़ें और उनकी पीढ़ी-दर-पीढ़ी चली आ रही बरसों पुरानी सी बकथोर्न की कटाई और प्रसंस्करण की सम्मानित तकनीक को देखें जो उनकी स्व-पोषित जीवन पद्धति के प्रति मन की गहराइयों से तारीफ करने का कारण है।

आपको सी बकथोर्न के फायदों को अपने रोजमर्रा के जीवन में शामिल करने के लिए हिमालय तक जाने की जरूरत नहीं है। ऐसे उत्पादों को ढूंढिए जिनमें सी बकथोर्न तेल का इस्तेमाल होता है, जैसे कि त्वचा देखभाल के उत्पाद या सप्लीमेंट या शरीर में नई ऊर्जा के लिए और रोग-प्रतिरोधक क्षमता विकसित करने के लिए इस्तेमाल होने वाले उत्पाद। अपनी पाक कला को नया आकर्षण देने के लिए और पौष्टिक गुणों से भरने के लिए सी बकथोर्न युक्त व्यंजनों और ड्रिंक्स के साथ नए प्रयोग करें।

यह अनोखा सी बकथोर्न अपने आकर्षक रंग, उल्लेखनीय स्वास्थ्य लाभ और गहरी सांस्कृतिक जड़ों के साथ स्व-पोषित यात्रा और समग्र जीवन के लिए वास्तव में महत्वपूर्ण है। हिमालय और स्थानीय समुदाय में इसकी उपलब्धता के कारण यात्रियों को इस अद्भुत प्राचीन फल के अनुभव का अवसर मिलता है। हम चाहते हैं कि सी बकथॉर्न के प्रति आपकी उत्सुकता जागे और आपकी नई यात्रा शुरू हो, एक स्व-पूरक और स्वास्थ्य प्रेरक दुनिया की ओर।

शीतांश सयाल

शीतांश हिमाचल से हैं और इन्हें सांस्कृतिक परम्पराओं और कहानियों में रूचि है। वे सांस्कृतिक उन्नति के लिए काम करने के प्रति उत्साहित हैं। फिलहाल NIFT दिल्ली में मास्टर्स ऑफ़ डिज़ाइन की पढ़ाई कर रहे हैं। स्पीति घाटी में कई साल तक कई सामुदायिक विकास प्रोजेक्ट में इन्होने सक्रिय भूमिका निभाई है। इनको ठंडे रेगिस्तान में अपनेपन की गर्माहट और स्वागत को आतुर लोगों से बहुत प्यार है जिस के चलते यह स्पीति बार-बार आते हैं।

आप इनकी खोज से जुड़े रहने के लिए इनके दिए गए इंस्टाग्राम पेज पर इन्हें फॉलो कर सकते हैं - @allwaswell और @himalayansociety

Young Explorers

थुंगड़े की कहानी

हम थुंगड़े हैं और हम आमतौर पर फूलों के पास उड़ते रहते हैं क्योंकि हमें फूलों का खाना पसंद है। हम एक दिन में कई फूलों का दौरा करके खाने के लिए काफी सारा खाना ढूंढ़ते हैं। इसके दौरान, हमारे शरीर पर कुछ पॉलेन चिपक सकता है, और इससे पोलिनेशन होता है, जिससे सेब और खुबानी जैसे फल और हरी और काली मटर जैसी सब्ज़ियाँ लगती है। इसलिए, हम किसानी में सबसे ज़रूरी सेवा प्रदान करते हैं, और वह भी मुफ्त में!

हम इन फूलों को खोजने के लिए अलग अलग संकेतों का उपयोग करते हैं जो फूलों के पास होते हैं। हम ज़मीन के करीब उड़ते हैं और अपने पसंदीदा फूलों के रंग और आकार को ढूँढते है। कभी-कभी, हम अपनी नाक का उपयोग करके फूलों की खुशबू को ढूँढते हैं (क्या आपको पता है कि हमारी नाक हमारे सिर पर लगे एंटेना में है?) जैसे ही हम पास आते हैं, फूलों के चारों ओर की कार्बन डाइऑक्साइड हमें फूल के पेटल पर लैंड करने के लिए एक जगह खोजने में मदद करती है। फिर हम आसानी से अपनी जीभ जैसा मुँह हिस्सा का उपयोग करके स्वादिष्ट नेक्टर (चीनी और जौ जैसे कार्बोहाइड्रेट से भरपूर चीज़) और पोलन (मांस और मटर जैसा प्रोटीनसे भारी चीज़) को पीते हैं। कभी-कभी, हम अपनी पैरों में कुछ पोलन पैक करके अपने घर वालों के लिए लेकर जाते हैं! तो, हम अपना भोजन इन फूलों से प्राप्त करते हैं, और फिर फूल अलग-अलग जगहों तक पहुँचते हैं, जिससे वह फल बनाते हैं।

किसान हमें छोटा (small) और बड़ा (big) थुंगज़े कहते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि हम एक कीड़े नहीं हैं, बल्कि हम अलग अलग प्रकार की कीड़ों का समूह हैं: मधुमक्खियां, अकेले मधुमक्खियां, बम्बलबीज़, और फ्लाई भी?

हाँ, हम में से सिर्फ कुछ डंक मारते है और वो भी खुद की रक्षा के लिए, जैसे मेरे दोस्त मधुमक्खियां और बम्बलबीज़ करते हैं।

लेकिन अगर आप हमें परेशान नहीं करते हैं तो हमें भी किसी को नुकसान पहुंचाने की इच्छा नहीं होती। हालांकि, किसानी में हमारे महत्वपूर्ण योगदान को देखकर, हम सभी से अपील करेंगे कि हमें बेहतर से जानने की कोशिश करें।

मैं एक ऐसे फ्लाई के समूह से हूं, जिन्हें होवरफ़्लाइज़ कहा जाता है। हालांकि हम मधुमक्खियों और बम्बलबीज़ के दोस्त होते हैं, हमारे पास कोई चुभाने वाले हथियार नहीं हैं। लेकिन हमारे पास एक दिलचस्प चीज़ है: क्योंकि हम मधुमक्खियों और बम्बलबीज़ की तरह दिखते हैं और वैसे ही व्यवहार करते हैं, हमारे सामान्य दुश्मन हमसे दूर रहते है। यह हमें दिखने में और व्यवहार में अच्छे 'बेटेसियन मिमिक्स' बनाता है। यही कारण है कि लोग हमसे दूर रहते हैं।

आप अपने खुद के बैकयार्ड में इसे आसानी से कर सकते हैं! आपको सिर्फ कुछ खिले हुए फूलों को खोजना है एक ताज़ा दिन पर, अपने घर के पास या खेतों के पास। आप जांच सकते हैं कि आप हमें कैसे अधिक जान सकते हैं, किन फूलों का दौरा किया जाता है, आदि।

देखें क्या आप हमें पहचान सकते हैं और छोटे से परिवेश जांच से क्या सीख सकते हैं (संकेतः देखें कि हम कैसे उड़ते हैं, क्या हमारे पैरों के पास छोटी सी पीली पाउडर बास्केट्स हैं यदि हमारे पास लम्बी या छोटी एंटेना हैं, आदि)।

आपको हैरानी होगी कि आप 15 मिनट यही चीज़ें देखकर भी कितना सीख सकते हैं! कोशिश करें और इसे अपने दोस्तों और परिवार के साथ शेयर करें।

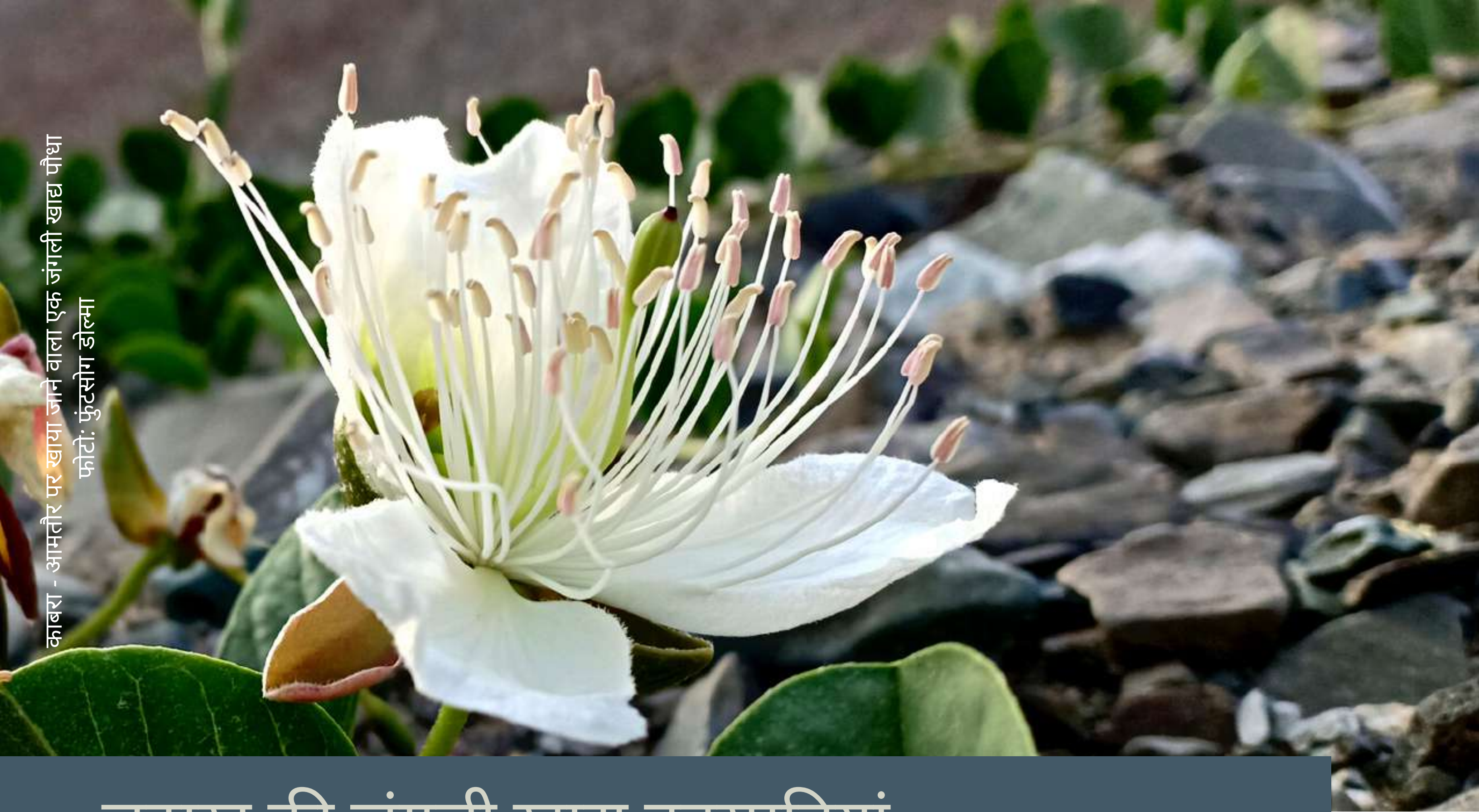
कीवर्ड

1. **पोलन** - फूलों में मौजूद पीला, पाउडर जैसा पदार्थ, जो नर युग्मक पैदा करता है।
2. **पोलिनेशन** - फूल के नर प्रजनन भाग (एथर) से परागकणों को मादा प्रजनन भाग (स्टिगमां) में स्थानांतरित करने की प्रक्रिया।
3. **इकोसिस्टम सर्विस** - वन्य जीवन या प्राकृतिक वातावरण द्वारा लोगों को प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से प्रदान किया गया कोई भी सकारात्मक लाभ।
4. **बेटेसियन मिमिक्स** - ये ऐसी प्रजातियां हैं जो सामान्य शिकारी प्रजातियों से सुरक्षित रहने के लिए अन्य प्रजातियों की तरह दिखती हैं जो हानिकारक/जहरीली हैं।

गौरी

गौरी एनसीबीएस, बैंगलोर की डॉक्टरेट छात्रा है और वह हिमालय में पौधों और पोलिनेटरों के बीच के आपसी क्रियाकलापों का अध्ययन करती है, खासतर सुंदरलकर्षण और शारीरिकी कृत्रिम विज्ञान। काम के अलावा, उन्हे फ़ोटोग्राफी, पढ़ाई और यात्रा करना पसंद है।

गौरी इंस्टाग्राम @ghpure.gauri पर भी हैं।



काबरा - आमतौर पर खाया जाने वाला एक जंगली खाद्य पौधा
फोटो: फुंटसोग डोल्मा

लद्दाख की जंगली खाद्य वनस्पतियां

फुंत्सोग डोलमा

भौगोलिक दृष्टि से लद्दाख शक्तिशाली हिमालय के छाया क्षेत्र में है। चरम जलवायु चक्र के साथ उच्च ऊंचाई वाला, लद्दाख का ट्रांस हिमालय क्षेत्र, एक अद्वितीय ठंडा रेगिस्तान है. यह विभिन्न रोचक जीवों का घर है।

कई सौ शताब्दियों से अपनी विशिष्ट संस्कृति, खेती और ग्रामीण जीवन शैली के साथ यह अपेक्षाकृत कुछ अलग प्रकार का आत्मनिर्भर समाज रहा है। स्थानीय लोगों में वनस्पतियों का ज्ञान समृद्ध है, विशेष रूप से खाद्य जंगली वनस्पति की किस्में जिनका प्रयोग अनंत काल से यहां के भोजन में होता रहा है।

इन वनस्पतियों में लदाख की ऊंचाई वाले क्षेत्र और विषम मौसम के प्रति अद्वितीय अनुकूलन की क्षमता दिखाई देती है। लोगों के जीवन को दिशा देने में और लदाख की विषम परिस्थिति में लोगों द्वारा अपनाए जाने वाले उपायों में इन वनस्पतियों का बहुत हाथ है।

खाये जाने वाली जंगली पौधों के उपभोग के बहुत से स्वास्थ्य और आर्थिक लाभ हैं। एक बात तो यह है कि ये अन्य उगाये गए पौधों जैसे नहीं होते। यह जंगली पौधे पूरी तरह प्राकृतिक होते हैं और इन्हें किसी नुक्सान वाली खाद, दवाई या कीटनाशक या देखभाल की ज़रूरत नहीं पड़ती।

यह अपने आप ही उगते हैं। दूसरी बात यह है कि चूँकि यह बहुत ऊंचाई और ठंडे शुष्क मौसम के अनुकूल होते हैं, तो इनमें अन्य प्रकार के विभिन्न पोषक तत्व भी होते हैं, पनपते हैं, जो इन्हें कठिन मौसम, कीड़ों और हानिकारक सूक्ष्म जीवों से अपने को बंचाने में मदद करते हैं। इन अन्य पोषक तत्वों के कारण इनका औषधीय महत्व बहुत अधिक है, साथ ही स्वास्थ्य दृष्टि से भी यह बहुत लाभकारी हैं। खाना पकाने में इन पौधों का प्रयोग बहुत अलग-अलग प्रकार से किया जाता है। स्कोतसे, रसगोकपा और लुक्सगोकपा और कॉनयोत मुख्यतः सुगंध वाले मसाले हैं और इनका प्रयोग विभिन्न

व्यंजनों में सुगंध के लिए किया जाता है। एलियम प्रजाति के पौधे के कोमल अंकुरों को एकत्र कर पीसकर - सुखाकर स्थानीय व्यंजन जैसे तंग्थुर, सँकितिग, बगथुक और स्थानीय अचार में स्वाद बढ़ाने के लिए प्रयोग किया जाता है।

इसी तरह कोस्नयोत और ज़ीरा-नाक्पो के बीजों का भी पारम्परिक पाक-विधि, जैसे तेन-तेन, में एक मसाले के रूप में इस्तेमाल होता है। शांगशो की पत्तियां सँकितिग को पकाने के लिएआवश्यक हैं जो कई सब्जियों और सत्तू (भुना जौ का आटा) से बनने वाला स्थानीय व्यंजन है। काबरा की कोंपल और नरम अंकुर को तल कर खाया जाता है, जिसे पश्चिमी लद्दाख के शम क्षेत्र में काबरा-सोत्मा कहते हैं।

फोलोलिंग की पत्तियों को पीसकर चटनी बनती है और दही में भी स्वाद के लिए मिलाकर खाया जाता है, जबकि शलमागो की पत्तियों को दही या छाछ में मिलाकर तंग्थुर तैयार किया जाता है। स्रोलो-मार्पो और स्रोलो-सर्पो के नरम अंकुरों को बहती जल धारा में अच्छे से धोकर दही में मिलाकर श्रोलो-तंग्थुर तैयार किया जाता है।

ताज़ा काटे गए ग्यामन - एलियम प्रजाति के फूल
तस्वीर छेमी लामो द्वारा

शलमासगोक का आमतौर पर सेवन किया जाता है | फोटो फुंटसोग डोल्मा द्वारा

जातसुत (बिच्छू-बूटी) की हरी पत्तियों को इकट्ठा करके उस से जातसुत-थुक्पा बनाया जाता है, जबकि खि-खोल-माँ की कोपलों से थुक्पा बनाया जाता है। पुराने समय में सेस्तालुलु के खाए जा सकने वाले फलों को इकट्ठा करके सुखाकर चूर्ण बनता था। फिर उसे सत्तू में मिलाकर खाया जाता था। इसी तरह सारि के बीज भी सुखाकर पीसकर उनका आटा तैयार किया जाता था। सेपद के पके फल, तोमा की जड़ें और लाछु की कोंपल को भी ऐसे ही सीधे पौधों से तोड़कर खाया जाता था।

खाए जाने वाली वनस्पति/पौधों के प्रयोग में कमी

लद्दाख पिछले कुछ दशकों में कई सारे बदलावों का साक्षी रहा है। एक समय था जब लद्दाखी लोग अपनी आहार संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए जंगली वनस्पतियों पर बहुत अधिक निर्भर थे। लोग उत्सुकता से बसंत और गर्मी के मौसम का इंतजार करते थे जब जंगली खाद्य वनस्पति का संग्रह चरम पर होता था। हालांकि यह संग्रह हमेशा व्यक्तिगत उपभोग के लिए होता था और कभी भी व्यावसायिक उद्देश्यों के लिए नहीं होता था।

स्कूल के बाद बच्चों का जंगली खाद्य पौधों, जैसे, कबरा, शलमागो, स्रोलो, जातसुत, खि-खोल-मा, उम्बुक, इत्यादि को इकट्ठा करने के लिए पहाड़ों या खेतों में जाना एक आम बात थी। आज के समय में इन जंगली संसाधनों की पहचान और एकत्र करने की कला बहुत ही कम लोगों के पास है। यह पारम्परिक ज्ञान इतनी तेज़ी से ख़त्म हो रहा है कि सम्भवतः जल्दी ही विलुप्त हो जायेगा। इस पारम्परिक पहचान के ख़त्म होने और पारम्परिक पौधों पर आधारित भोजन से विमुखता के कई कारण हैं।

दो मुख्य कारक हैं - लद्दाख़ में पर्यटन उद्योग का बढ़ना और बागवानी आधारित सब्जियों का आगमन। पिछले कुछ दशकों में लद्दाख में कई खेती वाले पौधों के आगमन से बागवानी, वानिकी और कृषि में अचानक वृद्धि दिख रही है. इसके अलावा पर्यटकों के प्रवाह से पश्चिमी व्यंजनों का प्रचलन बढ़ा है जिस के चलते जंगली खाद्य पौधों का सांस्कृतिक और आर्थिक महत्त्व घट गया है। इसने लद्दाख के पारंपरिक ज्ञान और जंगली पौधों के उपयोग को भी नष्ट कर दिया है क्योंकि स्थानीय लोग अब पारम्परिक के बजाय पश्चिमी व्यंजनों को पसंद करने लगे हैं। यह दुर्भाग्यपूर्ण है कि हमारी युवा पीढ़ी, जंगली खाद्य पौधों और उनसे बनने वाले पारम्परिक व्यंजनों की विधि के इस तेज़ी से खत्म होते ज्ञान से चिंतित नहीं है। उनमें से अधिकांश गैर स्थानीय व्यंजनों और सामग्रियों के बारे में जानने के लिए अधिक उत्सुक हैं।

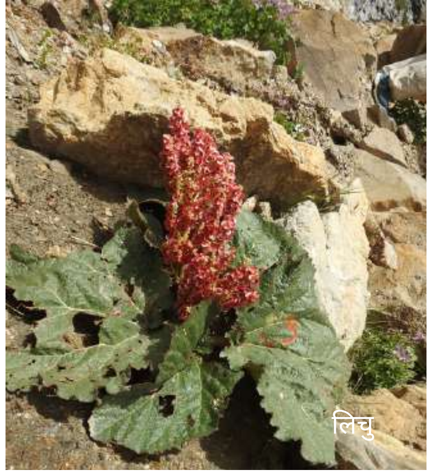
पारम्परिक ज्ञान सहेजना आवश्यक

जंगली वनस्पति और उनके व्यंजनों की पाक-विधि को संरक्षित करने की तत्काल आवश्यकता है। लोक-ज्ञान, जंगली वनस्पति और इनका उपयोग जिसमें सांस्कृतिक और धार्मिक परम्पराएं भी शामिल हैं,

यह अचरज की बात नहीं कि लद्दाख के कई पारम्परिक व्यंजन इन जंगली वनस्पतियों से तैयार किये जाते हैं। पुराने समय में, समुदायों में ये व्यंजन विशेष अवसरों पर तैयार किये जाते थे|

कई भिन्न-भिन्न जंगली वनस्पतियां का इन पारम्परिक व्यंजनों को बनाने में इस्तेमाल होता है। अधिकतर इस्तेमाल होने वाले जंगली खाद्य पौधों में मुख्य हैं : जातसुत, कबरा, शलमागो, हंस / खि-खोल-माँ, शाशो, निगु, अजंगकबरा, कोत्से, लाछु, स्रोलो-मार्पो, स्रोलो-सर्पो, उम्बुक-कोस्नयोत , ज़ीरा-नाकपो, फोलोलिंग, टोमा, सारि, डेमोक, सेपद, सेस्तालुलु, सियाह-मार्पो, चूली और स्तरगा।

अजंग काबरा


लिचु

शोलो

फ़ोटो फुंत्सोग डोल्मा द्वारा

हमारे पारम्परिक ज्ञान का हिस्सा हैं। इन परंपराओं और पौधों के पारम्परिक प्रयोग को पुनर्जीवित करने से लद्दाख की विरासत और इसके अनोखे लोक-ज्ञान में झाँकने का अवसर मिलेगा। और तो और, इन देसी जंगली खाद्य पौधों का उपभोग उगाई गई सब्जियों की तुलना में स्वास्थ्य के लिए अधिक लाभदायक है। कृषि से उगाई गयी फसल की तुलना में जंगली पौधे स्वाभाविक रूप से अधिक पौष्टिक होते हैं, प्राकृतिक रूप से कीट प्रतिरोधी होते हैं और सबसे महत्वपूर्ण है कि कम दूषित भी और इस प्रकार शुद्ध जैविक होते हैं। इसके विपरीत खेती से प्राप्त होने वाली सब्जियां उर्वरकों और कीटनाशकों के जहरीले रसायनों से दूषित होती हैं जो कैंसर जैसी गंभीर बीमारीयां का कारण बनती हैं। यदि हमें जंगली वनस्पतियों की खपत के जनजातीय ज्ञान को संरक्षित करना है, तो समुदाय के सदस्यों और प्रत्येक घर के बुजुर्गों को युवाओं को जंगली खाद्य वनस्पति के भोजन में प्रयोग के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए, साथ ही साथ जातीय ज्ञान के इस पहलु के प्रति सबका जागरूक होना भी आवश्यक है। इसके साथ ही स्थानीय घरों, होटलों, रेस्त्रां और खुदरा विक्रेताओं को भी पारंपरिक विधियों और व्यंजनों की पेशकश करनी चाहिए। स्थानीय सरकार को स्थान की विरासत के इस पहलू के प्रति रूचि पैदा करने के लिए लोगों को प्रोत्साहित करना चाहिए और ज्ञान के इस भंडार को संरक्षित करने के लिए जागरूकता कार्यक्रम आयोजित करने चाहिए। लद्दाखी भोजन में पोषक तत्वों की कमी के लिए वैकल्पिक खाद्य संसाधन के रूप में जंगली वनस्पति की खपत को प्रोत्साहित करना होगा और इस अनूठी विरासत के संरक्षण का प्रयास करना होगा. वनस्पतियों का संग्रहण और इन पर आधारित पारम्परिक जैविक खाद्य पदार्थ, युवाओं के लिए उद्यम के अवसर पैदा कर सकते हैं और इससे स्थानीय किसानों की आय भी बढ़ सकती है. हालांकि, संग्रह टिकाऊ हो और जिम्मेदारी से प्रबंधन हो इसके लिए हमें जंगली जैविक विविधता के संरक्षण के लिए भी गंभीर प्रयास करने की आवश्यकता है।

फुंत्सोग डोलमा

फुंत्सोग डोलमा भेड़ पालन विभाग, लेह, में झुण्ड पर्यवेक्षक के पद पर कार्यरत हैं। वे दिल से वनस्पति प्रेमी हैं और सं. 2021 में प्रकाशित किताब, लदाख के पौधे, क्षेत्र की सामान्य वनस्पति की विस्तृत मार्गदर्शिका की श-लेखिका भी हैं। फुंत्सोग को सं. 2021 में सैंक्चुअरी एशिया, जिनका काम सम्पूर्ण भारत में जमीनी स्तर पर हो रहे संरक्षण के काम को सहयोग करना है, द्वारा मड ऑफ़ द बूट्स सम्मान से भी सम्मानित किया गया था।

निष्कर्ष

हिमालय के पौधे इस क्षेत्र की तरह ही अनोखे हैं। ग्लोबल वार्मिंग और जलवायु से जुड़े परिवर्तन से पौधे कैसे प्रभावित होते हैं? यह सवाल डॉक्टर मयंक कोहली से पूछा गया, जो वनस्पति - प्रणाली का अध्ययन करते हैं। उन्होंने बताया कि पौधों की वृद्धि जलवायु के पैटर्न से बहुत गहराई से जुड़ी हुई है।

तापमान, वर्षा और बर्फबारी के पैटर्न में बदलाव, संयुक्त रूप से पौधों की बढ़त को अलग-अलग तरीके से प्रभावित करता है। उदाहरण के लिए, बढ़ते तापमान से मिट्टी सूख जाती है जिससे पौधों की वृद्धि कम हो जाती है, कुछ पौधे कम तो कुछ अधिक प्रभावित होते हैं। अमूमन गर्म मौसम में पौधों के आवरण और उत्पाद में गिरावट की आशंका होती है। हालांकि इस वर्ष की तरह पिछले कुछ वर्षों में गर्मियों में ज़्यादा बारिश की घटना हुई है जिससे पौधों की वृद्धि बढ़ सकती है और परिदृश्य पहले से कहीं अधिक हरा भरा हो सकता है।

इसके साथ ही सर्दियों में बर्फबारी और गर्मियों में बारिश का समय और मात्रा भी यह निर्धारण करने में बहुत महत्वपूर्ण है कि पौधों को इस से कितना लाभ होगा। इस जटिल प्रतिक्रिया को अभी भी पूरी तरह समझा नहीं गया है. यही कारण है कि हम ने विभिन्न जलवायु परिस्थितियों में पौधों पर जलवायु के प्रभाव को समझने के लिए पश्चिमी हिमालय में बड़े प्रयोगों के अंतर्गत खांचे बनाये हैं। ऐसे प्रयोग स्पीति और लद्दाख में भी किए जा रहे हैं।हमने ऊंचाई वाले क्षेत्रों में वृक्षारोपण अभियान में वृद्धि के बारे में भी उनसे पूछा और यह भी कि इस बारे में वह क्या महसूस करते हैं। उनका कहना है कि यह बात हम सबको पूछना चाहिए कि ऐसे वृक्षारोपण अभियान क्यों चलाए जाते हैं और क्या यह अभियान कल्पना अनुरूप परिणामों को पूरा करते हैं? यह समझे बिना कि यह पेड़ किसी परिदृश्य में जीवित रह सकता है कि नहीं, क्या वृक्षारोपण का कोई अर्थ भी है? अक्सर स्थानीय इकोलॉजिकल संदर्भ के बारे में ज्यादा विचार किये बिना कुछ राष्ट्रीय लक्ष्यों को पूरा करने की कवायद के रूप में वृक्षारोपण किया जाता है। उदाहरण के लिए, ऐसे कोई विवरण या तथ्य उपलब्ध नहीं है कि उच्च ऊंचाई वाले घास के मैदानों में पेड़ लगाने से कोई महत्वपूर्ण कार्बन लाभ हो सकता है।

इसके विपरीत वास्तव में शोध से पता चला है कि प्राकृतिक घास के मैदानों में मजबूत कार्बन लाभ की संभावना है क्योंकि उनका कार्बन भंडार बड़े पैमाने पर जमीन के नीचे होता है और इसलिए अधिक स्थायी है. फिर भी कार्बन के नाम पर वृक्षारोपण अभियान चलाए जाते हैं। जब ऐसे क्षेत्रों में पेड़ लगाए जाते हैं जहां वे प्राकृतिक रूप से स्वयं जीवित नहीं रह सकते, जैसे सर्द और शुष्क उच्च ऊंचाई वाले क्षेत्र, उनको पानी देने की और जानवरों से उनके बचाव की जरूरत होती है। इसके लिए बहुत मानवीय और आर्थिक खर्च की जरूरत होती है। यह भी तब जब कि यह सब किसी अनिश्चित और अधिकांशतः महत्वहीन परिणाम के लिए किया जाता है।

हम इस महत्वपूर्ण टिप्पणी के साथ इस संस्करण को इस आशा के साथ समाप्त करते हैं कि हम सभी हिमालय की विविध वनस्पतियों के आनंद और संरक्षण की निरंतरता बनाये रखेंगे। अब आप हमसे हमारे यूट्यूब चैनल पर भी मिल सकते हैं।
स्थानीय कहानियों के लिए हमारे यूट्यूब चैनल @Himkatha से जुड़ें।

लाहौल स्पीति और किन्नौर में उगाए गए अनाज और सब्जियों की बिक्री कीमतें

गाँव	अनाज और सब्जिया							
	हरे मटर	काली मटर	सेब	आलू	जौ	ब्रोकोली	फूलगोभी	खुबानी
किब्बर (स्पीति)	75/kg	150/kg	-	स्वयं उपभोग	45/kg	-	-	-
लोसर (स्पीति)	62/kg	150/kg	-	स्वयं उपभोग	50/kg	-	-	-
ताबो (स्पीति)	90/kg	-	2000/पेटी	-	-	-	-	-
पिन घाटी (स्पीति)	58/kg	-	-	-	-	-	-	-
नाको (किन्नौर)	90/kg	-	1200/पेटी	40/kg	-	-	-	250/kg
लियो (किन्नौर)	85/kg	-	1200/पेटी	40/kg	-	-	-	230/kg
शलकर (किन्नौर)	65/kg	-	1200/पेटी	40/kg		-	-	240/kg
केलांग (लाहौल)	50/kg	-		-	-	-	-	-
उदयपुर (लाहौल)	55/kg	-		24/kg	स्वयं उपभोग	250/kg	40/kg	-

कलाकार

नवांग तन्खे

नवांग तन्खे काजा में एक स्वतंत्र कलाकार है और इन्होंने हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय से दृश्य कला का अध्यन किया है। इन्हें तेल के रंगों से चित्रकारी पसंद करना है और इन्होंने अपने कौशल प्रदर्शन के लिए बहुत सारे कला मेले और प्रदर्शनियों में भाग लिया है।

nawangtankhe@gmail.com +91 9459962433/ +91 8219150327
@art in Spiti @art_in_spiti

पीयूष शेखसरिया

प्रशिक्षण से एक वास्तुकार और भूगोलवेत्ता पीयूष की कई रुचियां हैं जिनमें वन्यजीव संरक्षण, पर्यावरण, फोटोग्राफी, लेखन से लेकर स्केचिंग तक शामिल हैं।

@enthunature www.peeyushsekhseria.com

दीपशिका शर्मा

दीपशिखा नेचर कंजर्वेशन फाउंडेशन में काम करती हैं और हिमाचल प्रदेश के ऊपरी किन्नौर, लाहौल और स्पीति और लद्दाख के कुछ हिस्सों में समुदाय के नेतृत्व वाले संरक्षण की सुविधा प्रदान करती हैं। वह स्थानीय युवाओं को शामिल करके संरक्षण में सामुदायिक भागीदारी को बेहतर बनाने की कोशिश में शामिल रही हैं। वह जल्द ही अपनी खुद की कॉमिक स्ट्रिप शुरू करने का सपना देखती है।

हमें लिखें

हिमकथा के लिए एक लेख लिखने के लिए या अपनी प्रतिक्रिया, सुझाव या शिकायत साझा करने के लिए,कृपया इस नंबर पर हमसे संपर्क करें:

Call /WhatsApp: + 91 765 000 2777

Aवैकल्पिक रूप से, आप हमें इस पते पर लिख कर सकते हैं:

Nature Conservation Foundation
1311 “Amritha”, 12th A Main,
Vijayanagara, Mysore, 570017
Karnataka

Chola
Enter a better life

हिमकथा उच्च हिमालय की अनूठी कहानियों, जीवंत अनुभवों और मानव-प्रकृति संबंधों के स्वदेशी दृष्टिकोण का भंडार है। हमें समर्थन देने के लिए हम चोलामंडलम इन्वेस्टमेंट एंड फाइनेंस कंपनी लिमिटेड के आभारी हैं।

टीम क्रेडिट:

संपादक: छिमे ल्हामो, विंध्या ज्योति और अजय बिजूर
हिंदी अनुवाद: सीमा बजाज और अभिजीत कालाकोटी
न्यूज़लैटर डिज़ाइन: मालविका
न्यूज़लैटर लोगो: श्रुंगा श्रीरामा
डिजाइन माध्यम: कैनवा प्रो