आर्द्रभूमि : सतत आजीविका का एक आधार

कमल बीज (*Nelumbo nucifera*) -बीजों में प्रोटीन, विटामिन बी और आहार खनिजों की समृद्ध सामग्री होती है।

जैव विविधता- बिहार की आर्द्रभूमि वनस्पतियों और जीवों की विशाल विविधता का समर्थन करती है। यह प्रवासी पक्षियों जैसे साइबेरियन क्रेन, यूरेशियन कूट आदि के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

आर्द्रभूमि विभिन्न प्रकार की मछलियों की उपलब्धता के कारण स्थानीय समुदायों को आजीविका प्रदान करती है।

आर्द्रभूमि पक्षियों को देखने, जल क्रीड़ा जैसी पर्यटक गतिविधियों के लिए अवसर प्रदान करती है।

मखाना (*Euryale ferox*) - बिहार में मखाना के भारी उत्पादन की क्षमता है। मखाने पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं और मैंगनीज, पोटेशियम, मैग्नीशियम, थायमिन, प्रोटीन और फास्फोरस का एक अत्यधिक शक्तिशाली स्रोत हैं।

सिंघाड़ा (*Trapa bispinosa*)- फल में एक बड़ा स्टार्चयुक्त बीज होता है। इन खाद्य बीजों की खेती सहायक भोजन के लिए की जाती है। इसमें उच्च मात्रा में फाइबर, पोटेशियम, मैंगनीज, कॉपर, विटामिन बी6 और राइबोफ्लेविन होता है।

खूबी का पौधा (*Scirpus articulatus Linn*)- खूबी के पौधे के बीजों को दानेदार मिठाई के रूप में खाया जाता है। लड्डू जैसे स्वादिष्ट खाद्य पदार्थों की तैयारी में उपयोग किए जाने वाले मेवों से भुना हुआ एंडोस्पर्म। मुलायम फूला हुआ भ्रूणपोष गर्म मीठे दूध के साथ खाया जाता है या पिघली हुई चीनी या गुड़ से तैयार किया जाता है।

सिक्की घास या खसखस घास या खस (*Chrysopogon Zizanioides*) -इसका उपयोग हस्तशिल्प वस्तुओं को बनाने के लिए किया जाता है जो स्थानीय समुदायों को आजीविका प्रदान करते हैं।

पर्यावरण सूचना, जागरूकता, क्षमता निर्माण और आजीविका कार्यक्रम केंद्र (EIACP)
सेंटर फॉर स्टडीज ऑन एनवायरनमेंट एंड क्लाइमेट
एशियन डेवलपमेंट रिसर्च इंस्टिट्यूट, पटना
(पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन मंत्रालय, भारत सरकार के तत्वावधान में)
आद्री, बीएसआईडीसी कॉलोनी, ऑफ बोरिंग पाटलिपुत्र रोड, पटना-800013, बिहार (भारत)