

## पौष्टिकता का आधुनिक अवयव 'किचन गार्डन'

<sup>1</sup>सूर्य प्रताप सिंह, शोध छात्र जे0 एस0 विश्वविद्यालय, शिकोहाबाद  
<sup>2</sup>डॉ0 आर0 एस0 सेंगर प्रोफेसर सबबप कृषि एवं प्रौ0 विश्वविद्यालय, मेरठ।  
 वर्षा रानी कृशानु शोध छात्र सबबप कृषि एवं प्रौ0 विश्वविद्यालय, मेरठ।

हमारे ऋषि-मुनि अपनी वैज्ञानिक सोच के चलते प्राचीन प्रचीन काल से यह अवगत कराते रहें हैं कि हरा-भरा परिवेश मन एवं स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है। इसी के कारण से वे अपनी योग-साधानाओं के लिए प्रकृति के सानिध्य में ही किया करते थे। हाल ही में, इंग्लैण्ड में किए गए एक शोध ने इस सोच को ठोस वैज्ञानिक आधार प्रदान किया है। डॉ0 डेविड लुईस के निर्देशन में किए गए शोधों के माध्यम से ज्ञात हुआ है कि यदि मोटर वाहनों के चालक अपने लम्बे सफर के मध्य में हरी घास पर नगें पैर टल लें तो उनका मानसिक तनाव काफी हद तक समाप्त हो जाने के साथ ही उनका बढ़ा हुआ रक्तचाप भी सामान्य हो जाता है। इसके साथ ही यदि मोटर वाहन में घास अथवा हरियाली की खुशबु का छिड़ेव कर दिया जाए तो भी काफी हद तक तनाव की समस्या से मुक्ति मिल जाती है और हरियाली के माध्यम से मिलने वाले लाभ केवल यहीं तक सीमित नहीं है।

नाम	अंग्रेजी नाम	वैज्ञानिक नाम	उपयोगी भाग	उपयोग / लाभ
मूली	रेडिश	रेफेनस सेटाइवस	हरी पत्तियाँ, जड़/सफेद भाग एवं बीज	<ul style="list-style-type: none"> <li>● मूली में कैल्शियम सबसे अधिक पाया जाता है यहा पीलिया नामक रोग रोग में लाभदायक है।</li> <li>● बवासीर एवं पित्त-कफ में भी लाभदायक है।</li> <li>● इसके बीज का सेवन खाँसी में लाभप्रद है।</li> </ul>
गाजर	कैरट	डॉकस कैरोटा	जड़ और पत्ते	<ul style="list-style-type: none"> <li>● गाजर में विटामिन 'ए' की अधिकता के कारण यह रतौंधी, आँ। एवं हृदय रोगों में आरमा देती है।</li> <li>● यह पेट के कीड़ों को भी नष्ट करती है।</li> <li>● अनेक पेट सम्बन्धित रोगों जैसे कि गैस, उल्टी एवं बदहजमी जैसे रोगों में आराम मिलता है।</li> <li>● हृदय को शक्ति प्रदान करता है।</li> <li>● गाजर के सेवन से पेशाब की पथरी के कारण होने वाले दर्द में आराम मिलता है।</li> </ul>
धनिया	कोरिएण्डर	कोरिएण्ड्रम सेटाइवस	हरी पत्तियाँ एवं बीज	<ul style="list-style-type: none"> <li>● बल एवं स्फूर्तिदायक होता है।</li> <li>● हरी पत्तियाँ और और</li> </ul>

				<p>पिसा हुआ बीज खाने से पेट की गैस और मुँह से बदबू के आने में राहत मिलती है।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● सुगन्धित हरी पत्तियाँ सब्जियों एवं सलाद आदि के ऊपर सजाने के काम आती हैं।</li> </ul>
चौलाई	अमरेन्थस	अमरेन्थस स्पे0	हरे पत्ते एवं बीज	<ul style="list-style-type: none"> <li>● इसकी हरी पत्तियों में लौह तत्व बहुत अधिक मात्रा में पाया जाता है। अतः इसकी पत्तिदार सब्जी खून बढ़ाती हैं और रक्ताल्पता दूर होती है।</li> <li>● खून/लौह तत्व की कमी दूर होती है।</li> </ul>
प्याज	ऑनियन	एलियम सेपा	कन्द और हरे पत्ते	<ul style="list-style-type: none"> <li>● बवासीर रोग में होने वाले रक्तस्राव को कम करता है।</li> <li>● लू/गर्मी से होने वाले बुखार, बदन दर्द, नाक से खून का बहना इत्यादि की रोकथाम करता है।</li> <li>● रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करता है।</li> </ul>
लहसुन	गार्लिक	एलाइवम सेटाइवम	कन्द एवं हरे पत्ते	<ul style="list-style-type: none"> <li>● पुरानी सूखी खाँसी एवं जुकाम आदि को ठीक करता है।</li> <li>● तेल में जलाकर उस तेल से मालिश करने पर बदन दर्द एवं जोड़ों के दर्द में आराम मिलता है।</li> <li>● त्वचा रोग जैसे दाद, खाज और खुजली आदि में उपयोगी होता है।</li> </ul>
कद्दू	पम्पकिन	कुकरबिटा मेक्सिमा	फल और बीज	<ul style="list-style-type: none"> <li>● इसके बीजों का खाली पेट सेवन करने से पेट के कीड़ों नष्ट नष्ट होते हैं।</li> <li>● इसका फल शक्ति और स्फूर्तिदायक होता है।</li> <li>● मूत्राशय की गड़बड़ियों को ठीक करता है।</li> </ul>
तोरी	रिज गोर्ड	लूफा एकुटेगुला	फल और बीज	<ul style="list-style-type: none"> <li>● इसका बीज चर्म रोगों में लाभकारी होता है।</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>● ग्रीष्म-ऋतु में खाने में हल्का होता है।</li> </ul>
करेला	बिटर गार्ड	मोमोर्डिका चरेंशिया	फल और बीज	<ul style="list-style-type: none"> <li>● कफ और पित्त में अत्यन्त लाभकारी होता है।</li> <li>● पेट की तमाम गडबडियों जैसे कब्ज एवं कीड़ों को समाप्त करता है।</li> <li>● चर्म रोगों में लाभकारी है।</li> <li>● मधुमेह की एक अचूक दवा है।</li> </ul>
खीरा	कुकुम्बर	कुकुमिस सेटाइवस	फल और बीज	उपरोक्तानुसार
टमाटर	टोमैटो	सोलेनम एस्कुलेंटम	फल	<ul style="list-style-type: none"> <li>● विटामिन 'ए' और 'सी' की अधिकता के चलते हृदय रोगियों के लिए अत्यंत लाभकारी एव्र शक्ति प्रदाता होता है।</li> <li>● फोड़, फुंसी एवं खुजली जैसे चर्म रोगों में लाभदायक होता है।</li> <li>● मुँह के छालों एवं मसूढ़ों से रक्त आने में लाभ, टमाटर के रस को पानी में घोलकर उसका निरंतर कुल्ला करते रहने से मुँह के छाले ठीक हो जाते हैं और मसूढ़ों से आने वाला रक्त भी बन्द हो जाता है।</li> </ul>
बैंगन	बिंजल	सोलेनम मेलोगाइना	फल	<ul style="list-style-type: none"> <li>● उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करता है।</li> <li>● विटामिन 'सी' एवं कैफीन युक्त होने के कारण हृदय रोगियों के लिए लाभकारी एवं शक्ति दायक होता है।</li> </ul>
ब्रोकोली	ब्रोकोली	ब्रेसिका ऑलेरेशिया एल.वार. इटालिका	पत्ते एवं फूल	<ul style="list-style-type: none"> <li>● लौह तत्व एवं कैल्शियम की अधिकता के कारण रक्ताल्पता को दूर कर शक्ति प्रदान करता है।</li> <li>● कैंसर प्रतिरोधी होता है।</li> <li>● खूनी बवासीर को ठीक करता है।</li> </ul>
फूलगोभी	कॉलीपलावर	ब्रेसिका ऑलेरेशिया वार. केपीटाटा	पत्ते एवं फूल	<ul style="list-style-type: none"> <li>● इसके पत्तों को पकाकर खाने से बवासीर रोग ठीक हो जाता है।</li> <li>● गला बैठ जाए तो इसके</li> </ul>

				पत्तों एवं डंटल पानी में उबालकर उसके गरारे करने से आराम मिलता है।
पालक	स्पाइनेच	स्पाइनेसिया ऑलेरेशिया	हरे पत्ते	<ul style="list-style-type: none"> <li>● इसमें उपस्थित लौह तत्व सुपाच्य होता है।</li> <li>● यह रक्त की अम्लता को कम करके आरोग्य प्रदान करता है।</li> <li>● यह पित्त की समस्याओं ठीक करता है।</li> <li>● महिलाओं की तकलीफों में भी पालक उपयोगी सिद्ध होता है।</li> </ul>

प्रत्येक घर में हरियाली हो, बहुत अधिक कृषि भूमि हो यह आवश्यक नहीं है, परन्तु इसके उपरांत भी प्रकृति ने हमें कुछ ऐसे पेड़-पौधे प्रदान किए हैं जो थोड़े से स्थान पर भी लगाए जा सकते हैं और यह प्रदूषण की रोकथाम में भी सहायता प्रदान करते हैं। इनसे घर में हरियाली भी रहती है और मन भी प्रफुल्लित रहता है। इसके साथ ही यदि यह हरियाली स्वयं सिंचित हो और स्वास्थ्य वर्धक भी हो तो इसके लाभ भी दोगुना हो जाते हैं। उदाहरण के रूप में यदि टमाटर का एक छोटा सा पौधा, एक छोटे से गमले में लगा हो तो जब आप उसकी वृद्धि को देखते हैं तो स्वयं ही हर्षित हो जाते हैं इसके साथ ही जब यह फल देने लगता है तो यह खुशी भी दोगुनी हो जाती है तथा भोजन का स्वाद भी बढ़ जाता है। इसके उपरांत जब आपको ज्ञात होता है कि एक छोटा सा टमाटर स्वास्थ्यवर्धक भी होता है तो?

प्रकृति ने हमें, हमारे जीवन के लिए अनेक बहुमूल्य सब्जियाँ एवं फल-फूल आदि प्रदान किए हैं, जिनका उपयोग यदि हम सही तरीके और सही अनुपात में करते हैं तो हमें कई प्रकार के शारीरिक कष्टों से राहत मिलती है और हम एक निरोगी जीवन व्यतीत कर सकते हैं। इस प्रकार की कुछ सब्जियों का वर्णन उनके गुणों सहित उपरोक्त तालिका में किया गया है। इन सब्जियों को 'किचन गार्डन' अर्थात् अपनी घरेलू वाटिका में आसानी से उगाया जा सकता है और घरों में हरियाली के साथ-साथ उनके पौष्टिक गुणों का भरपूर लाभ भी उठाया जा सकता है।