



करी पत्ते का औषधीय महत्व

करी पत्ता दक्षिण भारत के व्यंजन बनाने में मसालों में एक महत्वपूर्ण स्थान रखता है तथा मैदानी इलाकों के लोग विशेष रूप से इसकी पत्तियों का उपयोग मसाले के रूप में करते हैं। यह उष्णकटिबंधीय और उप उष्णकटिबंधीय क्षेत्र में पाया जाने वाला रुटेसी परिवार का एक पौधा है, जिसका वानस्पतिक नाम मुराया कोएनिजी है अक्सर रसेदार व्यंजनों में इस्तेमाल होने वाले इसके पत्तों को “कढ़ी पत्ता” कहते हैं। कुछ लोग इसे “मीठी नीम की पत्तियां” भी कहते हैं। इसका पौधा मूल रूप से भारत और श्रीलंका में पाया जाता है।

भारत में सामान्यतः यह हिमालय के निचले भाग में पाया जाता है। यह भारत में लगभग 1500 मीटर की ऊंचाई तक पाया जाता है। करी पत्ता का आयुर्वेदिक चिकित्सा में जड़ी-बूटी के रूप में भी इस्तेमाल किया जाता है। इनके औषधीय गुणों में ऐंटी-डायबिटीक, ऐंटीऑक्सीडेंट, ऐंटीमाइक्रोबियल, ऐंटी-इन्फ्लेमेटरी, हिपैटोप्रोटेक्टिव, ऐंटी-हाइपरकोलेस्ट्रॉलैमिक इत्यादि शामिल हैं। कढ़ी पत्ता लम्बे बाल की चाहत रखने वाली लड़कियों व महिलाओं के लिए करी पत्ता लाभकारी माना जाता है।

करी पत्ते का पेड़ छोटा झाड़ीनुमा होता है जिसकी उंचाई 2-4 मीटर होती है और इसके तने गहरे हरे रंग से भूरे रंग का होता है इसके मुख्य तने का व्यास लगभग 16 सेंटीमीटर होती है एवं पत्तियां 2-4 सें.मी. लम्बी व 1-2 सें.मी. चौड़ी होती है। इसकी पत्तियां नुकीली होती हैं। मीठे नीम में पुष्प 15 अप्रैल से 15 मई के बीच में आते है इसके फूल उभयलिंगी, सफेद कीप के

आकार और मीठी सुगंध वाले होते हैं। 15 मई के बाद मीठी नीम में फलन प्रारंभ होती है करी पत्ती में प्रोटीन 6.5 प्रतिशत, बसा 1 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट 16 प्रतिशत, रेसा 6.4 प्रतिशत, खनिज तत्व 4.2 प्रतिशत, कैल्शियम 8.10 प्रतिशत, लौह 600 मिलीग्राम, फास्फोरस 3.1 मिलीग्राम, कैरोटीन 126000 अंतरराष्ट्रीय यूनिट, निकोटिनिक एसिड 2.3 मिलीग्राम एवं विटामिन सी 5 मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम पाया जाता है।

करी पत्ते का उपयोग बड़ारसम और कढ़ी नमकीन बनाने में किया जाता है। दाल सब्जी का जायका बढ़ाने के लिए करी पत्ते का इस्तेमाल भारतीय रसोइयों में किया जाता है इसकी बस 4-5 पत्तियां ही भोजन का स्वाद बढ़ाने के लिए काफी है। पौधे उगाने के लिए ताजे बीज का प्रयोग करना चाहिए, सूखे या मुरझाए पौधों में अंकुरण क्षमता अच्छी नहीं होती है।

अच्छे अंकुरण के लिए इसके ताजे फल को गमले के मिश्रण (मिट्टी बालू और गोबर) में दबा दीजिए। प्रत्येक फल में 2-3 बीज होते हैं तथा 7 दिन के अंदर अंकुरण होने लगता है तथा अंकुरण के बाद छोटे-छोटे पालीथिन बैगों में स्थानान्तरण करें। एक साल पुराने पौधों को खेत में रोपा जा सकता है। करी पत्ते की कुछ उन्नत किस्म कृषि विज्ञान विश्वविद्यालय, धारवाड़ कर्नाटक के द्वारा विकसित की गयी है जो की डी.डब्लू.डी-१ (वैक-1) एवं डी.डब्लू.डी-२ (वैक-2) है। इन दोनों किस्मों में बहुत अच्छी सुगंध है तथा तेल प्रतिशत क्रमशः 5.22 एवं 4.09 है।

करी पत्ता हमारे खून में सुगर की मात्रा को कम करता है, इसमें मौजूद फाइबर भी सुगर का लेवल सही करने में मदद करता

है, और पाचन को सुधारता है और वजन कम करने में भी मदद करता है। डायबिटीज से बचने के लिए भी आपको करी पत्ते का सेवन करना चाहिए।

एंटीबायोटिक, एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल गुणों से भरपूर होने के कारण इसका पेस्ट बनाकर त्वचा पर लगा सकते हैं। यह त्वचा के लिए गुणकारी है तथा त्वचा में इंफेक्शन पर इससे लाभ मिलता है।

- करी पत्ते में आयरन तथा फोलिक एसिड दोनों पाए जाते हैं इसलिए यह शरीर में खून की कमी को दूर करता है।
- करी पत्ते का उपयोग उल्टी और पाचन में किया जाता है पत्ते को पीसकर नींबू की कुछ बूंदें और थोड़ा चीनी मिलाकर खाने से उल्टी की तकलीफ में राहत मिलती है। तथा पत्ते में फास्फोरस, कैल्शियम और आयरन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है जो बालों के लिए लाभकारी होता है।
- यह दिल को मजबूत करने के साथ-साथ कोलेस्ट्रॉल को भी कम करता है। इसमें मौजूद विटामिन ए और सी लीबर को दुरुस्त रखने में मदद करता है। इसके पत्तियों को रोज खाने से वजन कम होता है तथा पाचन शक्ति बढ़ती है और मधुमेह रोगियों के लिए फायदेमंद है।
- करी के पत्ती का सेवन करने से मोटापा कम होता है और मुह में छाले और सिरदर्द में ताजे करी पत्तों को चबाने से लाभ मिलता है। तथा पेट में गड़बड़ी होने पर कढ़ी पत्ते को पीसकर छाछ में मिलाकर खाली पेट लेने पर

आराम मिलता है। करी का पत्ता किडनी के लिए भी फायदेमंद है।

- करी का पत्ता आंखों की बीमारियों में लाभकारी माना जाता है इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट कैटेरेक्ट को शुरू होने से रोकता है तथा नेत्र ज्योति को बढ़ाता है।
- इसका उपयोग दातून के रूप में किया जाता है। तथा इसकी पत्तियाँ हबल

औषधी के रूप में इस्तेमाल होती है कबी पत्ते की एक और खासियत यह है कि उदर सम्बन्धी कई रोगों को नियंत्रित करता है। कबी पत्ते के सेवन से शरीर में चर्बी एकत्रित नहीं होती है।

- करी पत्ते में बालों को मॉइस्चराइजर करने वाले कई गुण मौजूद होते हैं जो बालों को गहराई से साफ करते हैं और इन्हें बढ़ाने के साथ-साथ मजबूत भी

बनाते हैं तथा करी पत्ते की सूखी पत्तियों को पाउडर बनाकर तिल या नारियल के तेल में मिलाकर तेल को थोड़ा गर्म करके सिर में मसाज करे इसे रात भर रखे और फिर सुबह शोषू कर लें इस प्रकार मालिश करने से बाल गिरना बंद हो जाता है और मजबूत भी होता है।



अन्नार में काट-छांट तथा बहार का महत्व

हरेंद्र

शोध छात्र, उद्यान विज्ञान विभाग

आचार्य नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिक
विश्वविद्यालय कुमारगंज, अयोध्या,
उत्तर प्रदेश

अन्नार का फल एक बहुत ही स्वादिष्ट एवं चमत्कारी होता है यह लैटिन भाषा के दो शब्दों से मिलकर बना होता है जो पोमुम तथा ग्रानाटम है जिसका शाब्दिक अर्थ क्रमानुसार- सेव तथा बीजयुक्त होता है वानस्पतिक रूप से अन्नार को पूनिका ग्रेनेटम कहा जाता है तथा यह पुनिकेसी फैमिली का फल होता है। अन्नार भारत की एक महत्वपूर्ण फल फसल है। घरेलू और विदेशी बाजार में अन्नार के अच्छे मूल्य की प्राप्ति को देखते हुए देश के कारखानों का रुझान अन्नार की खेती करने की ओर तेजी से बढ़ रहा है भारत में अन्नार की खेती मुख्य रूप से महाराष्ट्र में की जाती है। राजस्थान, उत्तरप्रदेश, आंध्रप्रदेश, हरियाणा, पंजाब, कर्नाटक, गुजरात में छोटे स्तर में इसके बगीचे देखे जा सकते हैं। इसका रस स्वादिष्ट तथा औषधीय गुणों से भरपूर होता है। अन्नार स्वास्थ्यवर्धक तथा विटामिन ए, सी, फोलिक एसिड तथा एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है। अन्नार के रस में बहुत से पाचक युक्त एंजाइम पाए जाते हैं। शोध से यह भी ज्ञात हुआ है

कि अन्नार जोड़ों के दर्द के लिए भी बहुत ही फायदेमंद होता है तथा यह लंबे समय से हो रही कब्जियत बीमारी को भी खत्म कर देता है। अन्नार का एक पौधा इंसान की किस्मत को बदल सकता है। प्रचलित मुहावरा भी है कि- "एक अन्नार कोई न होगा बीमार, ऐसा कहा जाता है।" अन्नार एक स्वादिष्ट और पौष्टिक फल है। यह फल हृदय रोग, संवहणी, वमन में लाभकारी व बल वीर्यवर्धक है। हमारे वेदों के अंग "आयुर्वेद" में विभिन्न रोगों के उपचार हेतु जड़ी-बूटियां, वृक्षों की छाल, फल, फूल व पत्तों से निर्मित औषधियों का अत्यधिक महत्व बताया गया है।

अन्नार में काट-छांट कैसे करें

अन्नार के पौधों में जड़ से अनेक शाखाएँ निकलती रहती हैं। यदि इनको समय-समय पर निकाला न जाये तो अनेक मुख्य तने बन जाते हैं। जिससे उपज तथा गुणवत्ता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। उपज तथा गुणवत्ता की दृष्टि से प्रत्येक पौधों में 3 से 4 मुख्य तने ही

रखना चाहिये तथा शेष को समय-समय पर निकलते रहना चाहिये। नये पौधों को उचित आकार देने के लिये कटाई-छंटाई करना आवश्यक होता है। अन्नार में 3 से 4 साल तक एक ही परिपक्व शाखाओं के अग्रभाग में फूल और फल खिलते रहते हैं। इसलिए नियमित काट-छांट आवश्यक नहीं है। लेकिन सूखी रोगग्रस्त टहनियों, बेतरतीब शाखाओं तथा सक्कस को सुषुप्ता अवस्था में निकालते रहना चाहिए। ऐसे बगीचे जहाँ पर ऑइली स्पॉट का प्रकोप

ज्यादा दिखाई दे रहा हो वहाँ पर

फल की

तुड़ाई के

तुरन्त

बाद

गहरी

छंटाई

करनी

चाहिए

तथा

ऑइली

स्पॉट संक्रमित सभी

शाखाओं को काट देना चाहिए। संक्रमित भाग

