

Sign in to edit and save changes to this file.

भोज्य पदार्थों में मसालों का प्रयोग शरीर में बढ़ायेगा प्रतिरोधक क्षमता

कश्मीर से लेकर कन्याकुमारी तक देश में लगभग 90 मसालों की होती है खेती-डा. संजीव सचान

कानपुर, 22 जनवरी। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के सब्जी अनुभाग के मसाला वैज्ञानिक डॉ संजीव सचान एवं विभागाध्यक्ष डॉ पी के सिंह ने संयुक्त रूप से एडवाइजरी जारी करते हुए बताया कि सब्जियों में भारतीय मसालों का प्रयोग अवश्य करें, जिससे मानव शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता पैदा होती है और कोरोना जैसे वायरस से बचा जा सकता है। कृषि वैज्ञानिक डॉ संजीव ने बताया कि भारत मसालों की भूमि है क्योंकि हमारा देश मसालों का सबसे बड़ा उत्पादक, निर्यातक और उपभोक्ता है। उन्होंने बताया कि मसालों का प्रयोग भोज्य पदार्थों को सुगंधित, स्वादिष्ट और रुचिकर बनाता है। और औषधि गुण होते हैं। उन्होंने कहा कि कश्मीर से लेकर कन्याकुमारी तक लगभग 90 मसालों की खेती की जाती है। तथा वर्तमान परिदृश्य में मसालों की उपयोगिता सिद्ध हो रही है।



मसाले की खेती देखते वैज्ञानिक डा. संजीव सचान।

की प्रवृत्ति को रोकता है। उन्होंने कहा की मेथी में प्रचुर मात्रा में प्रोटीन पाई जाती है यह कफनाशक, वातनाशक, ज्वर, मधुमेह एवं जोड़ों के दर्द में अत्यंत लाभकारी है। इसी प्रकार से लहसुन में एलिल प्रोपिल डाइऑक्साइड के कारण गंध होती है। इसका उपयोग पाचन विकार में किया जाता है। हल्दी में करक्यूमिन नामक पीला रवेदार पदार्थ होता है। जिसका प्रयोग रक्त विकार व विषम ज्वर में किया जाता है खांसी में हल्दी का चूर्ण लाभकारी होता है। सोंठ अदरक का सुखा हुआ रूप है यह उत्तम पाचक, कफ नाशक, व वात नाशक है स्वास रोग में अदरक का प्रयोग शहद के साथ लाभकारी है। इसी प्रकार से उन्होंने बताया कि कालीमिर्च यह मसालों का राजा है इसका स्वाद तीखा, सगंधीय, उत्तेजक एवं पाचन तंत्र को प्रभावित करता है अन्य मसालों के साथ प्रयोग करने से शारीरिक दुर्बलता व सर्दी, जुखाम दूर करता है। दालचीनी यह वृक्ष की छाल है इससे सर्दी, जुखाम एवं अपच की समस्या दूर होती है यह दस्त व उदर विकार में बहुत उपयोगी है। उन्होंने कहा कि इन खाद्य मसालों का भोजन में प्रयोग करते हैं तो कई रोगों एवं वायरस से बचा जा सकता है।

■ अजवाइन, हल्दी, लहसुन में है औषधि गुण, स्वास्थ्य की दृष्टि से लाभदायक

अमर उजाला कानपुर 23/01/2022

सब्जी मसालों से बढ़ेगी प्रतिरोधक क्षमता

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के मसाला वैज्ञानिक डॉ. संजीव सचान और सब्जी विभाग के अध्यक्ष डॉ. पीके सिंह ने शनिवार को एडवाइजरी जारी की है। उन्होंने बताया कि सब्जियों में मसालों का प्रयोग अवश्य करें। मसालों में औषधीय गुण होते हैं जिससे प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। अजवाइन में पाए जाने वाला स्टियोरॉप्टिन डायरिया, उदर शूल आदि रोगों में लाभकारी है। धनिया में विटामिन सी प्रचुर मात्रा में होता है। मेथी में प्रोटीन पाया जाता है। लहसुन का सेवन पाचन प्रक्रिया को सही करता है। (संवाद)

दैनिक जागरण कानपुर 23/01/2022

आलू व सरसों को नुकसान होने की आशंका

बारिश के कारण इस मौसम में सबसे ज्यादा नुकसान आलू की फसल को होने की आशंका है। बादल छाए रहने से सरसों की फसल में माहू कीट लगने की भी आशंका जताई गई है। इसके अलावा गेहूँ, दलहन आदि की फसलों को इस बारिश से फायदा होगा और किसानों को ज्यादा सिंचाई करने की जरूरत नहीं होगी। सीएसए विवि के विज्ञानी डा. खलील खान ने बताया कि इस मौसम में आलू की फसल में पछेती झुलसा रोग होने की आशंका रहती है। लिहाजा किसान जरूरी एहतियात बरतें। मिट्टी में नमी का संतुलन बनाने के लिए किसान मेढ़ के किनारे नाली बनाकर पानी की निकासी जरूर करते रहें। माहू से बचाने को सरसों की निगरानी करें।

सब्जियों में अवश्य प्रयोग करें भारतीय मसाले

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं
देशी मसाले

■ सहारा न्यूज ब्यूरो
कानपुर।



रवेदार पदार्थ होता है, जिसका प्रयोग रक्त विकार, विषम ज्वर में किया जाता है। खांसी में हल्दी का चूर्ण लाभकारी होता है। सोंठ, अदरक का सूखा हुआ रूप है, यह उत्तम पाचक, कफ नाशक और

का सत भी कहा जाता है। यह अतिसार, उदर, शूल आदि रोगों में लाभकारी है। वहीं धनिया में उड़न सील तेल कोरिण्ड्राल होता है, यह विटामिन सी का बेहतरीन स्रोत है, साथ ही पाचन का कार्य भी करता है। इसके अलावा पित्त को साफ कर अम्ल की प्रवृत्ति को रोकता है। मेथी में प्रचुर मात्रा में प्रोटीन पायी जाती है। यह कफनाशक, वातनाशक, ज्वर, मधुमेह और जोड़ों के दर्द में अत्यंत लाभकारी है। लहसुन के संदर्भ में बताया कि एलिल प्रोपिल डाइआक्साइड के कारण गंध होती है। इसका प्रयोग पाचन विकार में किया जाता है। हल्दी में करक्यूमिन नामक पीला

वात नाशक है। श्वास रोग में अदरक का प्रयोग शहद के साथ लाभकारी है।

डॉ. सचान ने बताया कि कालीमिर्च मसालों का राजा है, इसका स्वाद तीखा, उत्तेजक एवं पाचन तंत्र को प्रभावित करता है। अन्य मसालों के साथ प्रयोग करने से शारीरिक दुर्बलता और ठंड, जुखाम दूर करता है। दालचीनी, वृक्ष की छाल है, इससे ठंड, जुकाम, एवं अपच की समस्या दूर होती है। यह दस्त और उदर विकास में बहुउपयोगी है। उन्होंने बताया कि इन खाद्य मसालों का भोजन में प्रयोग करते हैं, तो कई रोगों, वायरस से बचा जा सकता है।

मसाला वैज्ञानिक और सीएसए सब्जी विभाग के डॉ. संजीव सचान और विभागाध्यक्ष डॉ. पीके सिंह ने संयुक्त एडवाइजरी जारी की है कि सब्जियों में भारतीय मसालों का प्रयोग अवश्य करें, जिससे शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ेगी और कोरोना संक्रमण से बचा जा सकता है।

डॉ. संजीव ने बताया कि भारत मसालों की भूमि है, क्योंकि हमारा देश मसालों का सबसे बड़ा उत्पादक, निर्यातक और उपभोक्ता है। मसालों का प्रयोग भोज्य पदार्थों को सुगंधित, स्वादिष्ट और रुचिकर बनाता है। साथ ही औषधि गुण भी मसालों में होते हैं। उन्होंने कहा कि कश्मीर से कन्याकुमारी तक लगभग 90 मसालों की खेती की जाती है। वर्तमान परिदृश्य में मसालों की उपयोगिता सिद्ध हो रही है। उन्होंने बताया कि अजवाइन में पाये जाने वाले स्टियरोपिटिन को अजवाइन