

आमरुजाला

रविवार • 16.05.2021

kanpur.amarujala.com

05

न्यूज डायरी

बुखार-डायबिटीज में गिलोय फायदेमंद

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के उद्यान वैज्ञानिक डॉ. अरुण कुमार सिंह ने कोरोना संक्रमण से बचाव के लिए गिलोय (गुर्च) के प्रयोग और महत्व को लेकर एडवाइजरी जारी की है। उन्होंने बताया कि गिलोय औषधीय गुणों से परिपूर्ण बेल है। नीम के पेड़ पर चढ़ी गिलोय की बेल को औषधि के लिहाज से सर्वोत्तम माना जाता है। गिलोय में गिलोइन नामक ग्लूकोसाइड और टीनोस्पोरिन, पामेरिन एवं टीनोस्पोरिक एसिड पाया जाता है। मीडिया प्रभारी डॉ. खलील खान ने बताया कि बीमारियों के इलाज में सबसे ज्यादा उपयोग गिलोय के तने या डंठल का ही होता है। इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी और कैंसर रोधी गुण होते हैं। इन्हीं गुणों की वजह से यह बुखार, पीलिया, गठिया, डायबिटीज, कब्ज, एसीडिटी, अपच, मूत्र संबंधी विकार आदि से राहत दिलाती है। (संवाद)

कोरोना काल में इम्युनिटी बढ़ाने में सहायक है गिलोय का प्रयोग

□ पीलिया, गठिया, डायबिटीज, कब्ज, एसिडिटी, अपच, मूत्र संबंधी विकार को दूर भगाती है गिलोय



डॉ अरुण कुमार सिंह

कानपुर, 15 मई। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के कुलपति डॉ. डी.आर. सिंह की ओर से जारी निर्देश के क्रम में आज दलीप नगर स्थित कृषि विज्ञान केंद्र के उद्यान वैज्ञानिक डॉ अरुण कुमार सिंह ने कोरोना संक्रमण से बचाव के लिए गिलोय (गुर्च) के प्रयोग एवं उसके महत्व पर जानकारी साझा की है। डॉ सिंह ने बताया कि इस समय पूरे देश में कोविड 19 के संक्रमण का द्वितीय वेब

लगभग अपने पीक पर है। अत इस समय कोरोना से बचाव के लिये हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता अच्छी होनी चाहिए। इसके लिये गिलोय का सेवन बहुत ही फायदेमंद है। उन्होंने बताया कि गिलोय को गुर्च, गुड्हची, अमृत आदि नामों से भी जाना जाता है। गिलोय औषधीय गुणों से परिपूर्ण एक प्रकार की बेल है। जो आमतौर पर जंगलों-झाड़ियों में पाई जाती है। हमारे देश में प्राचीन काल से ही गिलोय को एक आयुर्वेदिक औषधि के रूप में इस्तेमाल किया जाता रहा है। उन्होंने बताया कि गिलोय की बेल जिस पेड़ पर चढ़ती है उसके गुणों को भी अपने अंदर समाहित कर लेती है, इसलिए नीम के पेड़ पर चढ़ी गिलोय की बेल को औषधि के लियाज से सर्वोत्तम माना जाता है। डॉ सिंह ने कहा कि गिलोय में गिलोइन नामक ग्लूकोसाइड और टीनोस्पेरिन, पामेरिन एवं टीनोस्पेरिक एसिड पाया जाता है। इसके अलावा गिलोय में कॉर्पर, आयरन, फॉस्फोरस, जिंक, कैल्शियम और मैग्नीज भी पर्याप्त मात्रा में मिलते हैं। सीएसए के मैडिया प्रभारी डॉ खलील खान ने बताया कि गिलोय (गुर्च) के सभी भाग जैसे पत्तियाँ, जड़ और तना तीनों ही सेहत के लिए बहुत लाभदायक हैं, लेकिन बीमारियों के इलाज में सबसे ज्यादा उपयोग गिलोय के तने या डंठल का ही होता है। गिलोय की बेल या



डंठल को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट कर रख लिया जाता है, इस प्रकार कई दिन तक इसका उपयोग किया जा सकता है। डॉक्टर खान ने बताया कि गिलोय में बहुत अधिक मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं साथ ही इसमें एंटी-इफ्लेमेटरी और कैंसर रोधी गुण होते हैं। इन्हीं गुणों की वजह से यह कई रोगों जैसे बुखार, पीलिया, गठिया, डायबिटीज, कब्ज, एसिडिटी, अपच, मूत्र संबंधी विकार आदि से राहत दिलाती है। उन्होंने कहा कि गिलोय हानिकारक टॉक्सिन से जुड़े रोगों को ठीक करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। मीडिया प्रभारी ने बताया की मधुमेह के रोगियों के लिये गिलोय बहुत ही अच्छी औषधि है। गिलोय टाइप-2 मधुमेह को नियंत्रित रखने में प्रभावकारी है। गिलोय जूस रक्त में शर्करा के बढ़े स्तर को कम करती है, इन्सुलिन का स्नाव बढ़ाती है। डैंगू के इलाज में गिलोय का प्रयोग होता है। उन्होंने यह भी कहा कि डैंगू से बचने के घरेलू उपाय के रूप में गिलोय का सेवन करना सबसे ज्यादा प्रचलित है। डैंगू के दौरान मरीज को तेज बुखार होने लगते हैं। गिलोय में मौजूद एंटीपायरेटिक गुण बुखार को बुखार होने लगते हैं। गिलोय में मौजूद एंटीपायरेटिक गुण बुखार को जल्दी ठीक करते हैं साथ ही यह शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का काम करती है, जिससे डैंगू की बिमारी में जल्दी आराम मिलता है। इसके साथ ही खांसी होने पर एंटीएलर्जिक गुण होने के कारण यह खांसी से जल्दी आराम दिलाती है। मलेरिया और स्वाइन फ्लू जैसे रोगों में होने वाले बुखार से राहत दिलाने के लिए गिलोय का सेवन करना चाहिए। इसके साथ ही उन्होंने बताया कि पीलिया के मरीजों को गिलोय के ताजे पत्तों का रस पिलाने से पीलिया जल्दी ठीक होता है। इसके अलावा इसके सेवन से पीलिया में होने वाले बुखार और दर्द से भी आराम मिलता होता है। एनीमिया से पीड़ित महिलाओं के लिए गिलोय (गुर्च) रस काफी फायदेमंद है। गिलोय के रस के सेवन से शरीर में खून की कमी दूर होती है। गिलोय में प्रचुर मात्रा में औषधीय गुण होते हैं, इसलिये इसका ग्रामीण क्षेत्रों के साथ साथ शहरी क्षेत्रों में भी उपयोग किया जाता है।



जन एक्सप्रेस

[janexpresslive](#)

लखनऊ, उत्तराखण्ड, 16 मई, 2021, वर्ष : 12, अंक : 211, पृष्ठ : 12, गुह्य ₹ 3.00/-

संस्कृत

लखनऊ जवा बैलून से बनायी रखी इन्हें लेने के लिए www.janexpresslive.com/epaper

घर बैठकर भी शरीर में ऑक्सीजन के स्तर को कर सकते हैं इंप्रूव

जन एक्सप्रेस संग्रहका

कानपुर नगर। कोरोना संक्रमण के दौरान घर बैठकर भी शरीर में ऑक्सीजन के स्तर को इंप्रूव किया जा सकता है। शरीर में मौजूद माइक्रोबायोटा कई तरह से हमारी रक्षा करता है तथा एंटीऑक्सीडेंट हमारे शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा को बढ़ाता है हमें अपनी डाइट में ब्लूबेरी, क्रैनबेरी, रेड किडनी, बींस, स्ट्रॉबेरी और ब्लैकबेरी जैसे खाद्य पदार्थों को शामिल करने से यह हमारे शरीर में एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा को बढ़ाता है तथा जरूरी प्रोटीन और विटामिन के लिए सोयाबीन, अखण्डगेट और पलेक्स सीड का सेवन करना चाहिए। जो रक्त प्रवाह में हीमोग्लोबिन की मात्रा को



बढ़ाने में मददगार है तथा जांग फूड और सिगरेट तंबाकू का सेवन बंद कर देना चाहिए। यह बात सीएसएयू के कुलपति प्रोफेसर डॉ. आर. सिंह के निर्देश क्रम में गृह वैज्ञानिक डॉ. आकांक्षा चौधरी ने बताते हुए कहा कि हम अपने डेली रूटीन में वक्ताऊत

ऑक्सीजन के लेवल ने सुधार लेट कर भी किया जा सकता है। इसके लिए लेट कर अपना एक हाथ पेट के ऊपर और दूसरा अपनी छाती पर रखें कर्टी पर लेट जाएं और अपने पैरों को कुर्सी पर रखें गहरी सांस लें और तब तक दोके जब तक कि पेट हवा से नह ना जाए और किर धीरे से सांसों को छोड़े। इस क्रिया को दिन में दो बार दोहराएं जिससे ऑक्सीजन लेवल मेंटेन रहेगा।

- डॉ. आकांक्षा चौधरी

जैसे एरोबिक व्यायाम तथा फैफड़ों का व्यायाम कर स्वस्थ रह सकते हैं। क्योंकि नियमित फैफड़ों के व्यायाम से फैफड़े अधिक मात्रा में ऑक्सीजन को अवशोषित करते हैं। जिससे शरीर के ऑक्सीजन लेवल में सुधार होता है। इसके लिए धीमे से सांस लेकर आप नासिका से उसे छोड़ें। सभी फैफड़ों को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन प्राप्त होगी।

उन्होंने बताया कि व्यक्ति को ऐसा आहार लेना चाहिए जिससे शरीर में हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ी रहे तथा ऑक्सीजन, कॉर्पर, आयरन, विटामिन के अलावा फॉलिक एसिड भी शरीर को मिलता रहे। इसके साथ ही उन्होंने नींबू का प्रयोग करने की सलाह दी। क्योंकि नींबू शरीर में ऑक्सीजन लेवल को बढ़ाने में मददगार है।

'कोरोना काल में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने को प्रयोग करें गिलोय'

■ सहारा न्यूज ब्लॉग

कानपुर।

सीएसए कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय से संबद्ध दलोप नगर कृषि विज्ञान केंद्र के उद्यान वैज्ञानिक डॉ. अरुण कुमार सिंह ने कोरोना संक्रमण से बचाव के लिए गिलोय (गुर्ज) के प्रयोग एवं उसके महत्व को लेकर जानकारी साझा की है। उन्होंने कहा है कि इस समय कोरोनावायरस से बचाव के लिए शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बहुत करने के लिए गिलोय का सेवन बहुत ही फायदेमंद है।

डॉ सिंह ने बताया कि गिलोय औषधीय गुणों से परिपूर्ण एक प्रकार की बेल है जो आमतौर पर जैविक और धातुओं में पाई जाती है। हमारे देश में प्राचीन काल से ही गिलोय को एक



प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में उपयोगी गिलोय (गुर्ज)।

आयुर्वेदिक औषधि के रूप में इस्तेमाल किया जाता रहा है। गिलोय की बेल जिस पेड़ पर चढ़ती है उसके गुणों को भी अपने अंदर समाहित कर लेती है। इसलिए नीम के पेड़ पर चढ़ी गिलोय की बेल को औषधि के लिखज से सर्वोत्तम माना जाता है।

उन्होंने बताया कि गिलोय में गिलोइन नामक ग्लूकोसाइड और टीनोस्पोरिन, पारेनिन एवं टीनोस्पोरिक, एसिड पाया जाता है। इसके अलावा गिलोय में कॉपर, आयरन, फास्फोरस, कैल्शियम और मैग्नीज पर्याप्त मात्रा में मिलते हैं।

उन्होंने कहा कि गिलोय को गमले में भी लगाया जा सकता है। नए पौधे लगाने के लिए गिलोय की बेल की कटिंग का प्रयोग किया जाता है इसको लगाने के लिए बरसात का मौसम अच्छा होता है। एक गमले में दो-तीन कटिंग लगानी चाहिए।

गिलोय में हैं गुणों की भरमार

प्रभाव कारी है। गिलोय जूस रबत मै शर्करा के बड़े स्तर को कम करती है व इसुलिन का स्वाव बढ़ाती है। डैग के इलाज में भी गिलोय का प्रयोग होता है। पर्निमिया से पीड़ित महिलाओं के लिए भी गिलोय रस काफी फायदेमंद है।

गिलोय का काढ़ा पेट की बीमारियों को दूर रखता है। एंटीएलरिक के गुण होने के कारण खांसी से जल्दी आराम दिलाती है। मलेरिया और स्वाइन फ्लू जैसे रोगों में होने वाले बुखार से राहत के लिए भी गिलोय का प्रयोग उपयोगी है। गिलोय के ताजे पत्तों का रस पिलाने से पीलिया जल्दी ठीक होता है। एंटी आर्थराइटिक गुण के कारण यह गठिया से आराम दिलाने में भी कारगर है। गिलोय कफ को नियन्त्रित करती है व सासों से संबंधित रोगों में आराम दिलाने में फ्रेशवशली है। अस्थमा और लोबर संबंधी रोगों के बचाव के लिए भी गिलोय का नियमित सेवन करना चाहिए।

गिलोय (गुच्छ) रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में कारगर:डॉ अरुण

कानपुर। कृषि विज्ञान केंद्र के उद्यान विज्ञानिक डॉ अरुण कुमार सिंह ने कोरोना संक्रमण से बचाय के लिए गिलोय (गुच्छ) के प्रयोग एवं उसके महत्व पर ज्ञानकारी साझा की है। डॉ. सिंह ने बताया कि इस समय पूरे देश में कोरिड 19 के संक्रमण का द्वितीय घेव लगभग अपने पीक पर है। इस समय कोरोना से बचाय के लिये हमारे जारी की प्रतिरोधक क्षमता अच्छी होनी चाहिए। इसके लिये गिलोय का सेवन बहुत ही प्रायदेशीय है। उन्होंने बताया कि गिलोय को गुर्ज, गुड्डी, अमृता आदि नामों से भी जाना जाता है। गिलोय औषधीय गुणों से परिपूर्ण एक प्रकार की बेल है। जो आमतौर पर जंगलों-झाड़ियों में पाई जाती है। हमारे देश में प्राचीन काल से ही गिलोय को एक आयुर्वेदिक औषधि के रूप में इस्तेमाल किया जाता रहा है। उन्होंने बताया कि गिलोय की बेल जिस पेड़ पर घड़ती है उसके गुणों को भी अपने अंदर समाहित कर लेती है। इसलिए नीम के पेड़ पर घड़ी गिलोय की बेल को औषधि के लिखाय से संबंधित

है। उन्होंने कहा कि गिलोय डानिकारक टॉविसन से जुहे रोगों को ठीक करने में महत्वपूर्ण

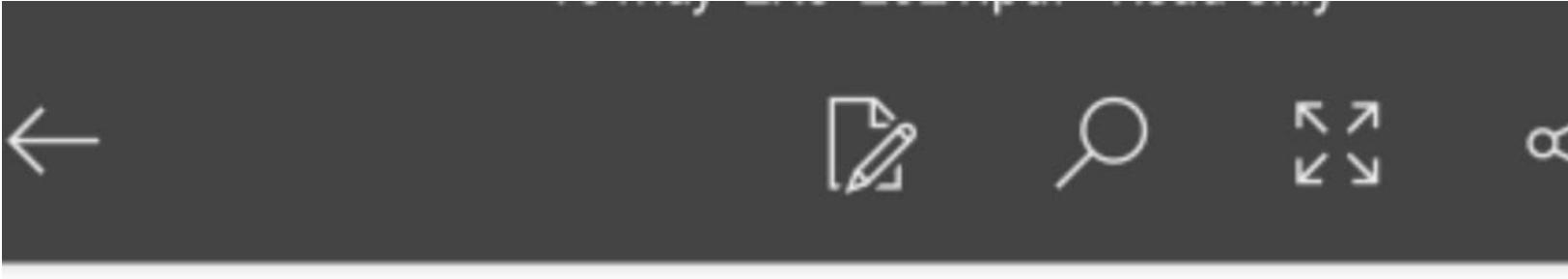
में जारी करती है, इन्सुलिन का साथ बढ़ाती है। डैग के इलाज में

होने लगते हैं। गिलोय में मौजूद एंटीमायोटिक गुण बुखार को जल्दी ठीक करते हैं साथ ही यह जारी की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का काम करती है, जिससे डैग की बिना ही में जल्दी आराम मिलता है। उद्यान विज्ञानिक ने कहा की पायन संबंधी समस्याओं जैसे कि काश, एसिडिटी या अपघ में गिलोय का सेवन बहुत प्रायदेशीय है। गिलोय का काश, पेट की कई धीमारियों को दूर रखता है इसके साथ ही खांसी होने पर एंटीएलारिक गुण होने के कारण यह खांसी से जल्दी आराम दिलाती है नालेरिया और स्पाइन पलू जैसे रोगों में होने वाले बुखार से राहत दिलाने के लिए गिलोय का सेवन करना चाहिए। इसके साथ ही उन्होंने बताया कि पीलिया के नरीजों को गिलोय के ताजे पत्तों का रस पिलाने से पीलिया जल्दी ठीक होता है। इसके अलाया इसके सेवन से पीलिया ने होने वाले बुखार और दर्द से भी आराम मिलता है। गिलोय में एंटी-आईराइटिक गुण होते हैं। इन्हीं गुणों के कारण गिलोय गहिया से आराम दिलाने में कारगर होती है। खानतौर पर



नुसिक निकाती है। मीठिया प्रकारी ने बताया की यजह से यह कई रोगों जैसे बुखार, पीलिया, गहिया, झायडिटीज, काश, एसिडिटी, अपघ, भूज संबंधी विकार आदि से राहत दिलाती

गिलोय का प्रयोग होता है। उन्होंने यह भी कहा कि डैग से बचने के घरेलू उपचार के रूप में गिलोय का सेवन करना सबसे ज्यादा प्रचलित है। डैग को द्विरान नरीज को रोज बुखार



લાયનક સ્ટેક્ચર

ਅ-05, ਫੇਂਡ -200
ਟੱਪਿਕਾਰ, 16 ਜੂਨ, 2021
ਪੁਸ਼ਟੀ
ਮੁਲਾਕਾ 3 ਰੁ^o

For spacer → www.mediamilkbar.com

यैसा का लाभ से विस्तरित अधिकार

दैनिक भास्कर

06 [FAQs](#)

कोरोना से बचाव के लिए गिलोय का सेवन शरीर के लिए बहुत ही फायदेमंदः डॉ. खलिद

गिलोय (गुर्च) रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में कारगर : डॉ अरुण

卷之三

जानकूरु। पुरी विजयन केंद्र के उत्तर ईश्वरिक हुं अल्प
जुनून मिह ने बोरोपा नमज़ान से बदला के शिर निरोध
(मुर्ख) के पास हड उसके महार एवं जनवाली नमज़ान की
है। तो मिह ने बदला कि हस समझ दूर दौर में बोरिध
१२ के लक्षण का लुटियो वेद लक्षण अपने पिछ यह कहे।
इस दानप सोरोंगा तो बदल के लिए इसके दानी की
मीठीतोक्ता लक्षण असी होनी चाहिए। इसके लिए विलोम
का लोकन बहुत ही लक्षणेन्द्र है। उसके बदला कि
निरोध को पुरी, दुर्गी, अरुण अदि नामों से भी जान
जाता है। लिंगान अंगोंपर्युग्मे से पर्युग्मे एक बदला की
सेत है। जो अन्यतो एवं जातक-द्वारा नमज़ान की है।
हमरो दौर में प्रथम बदल से ही निरोध को एक
अशुद्धिक लीनिंग के लाए में सुरक्षित लिया जाना रहा
है। उसके बदला कि निरोध की बेटा विजय गेह एवं
बदली है उसके गुरुओं को भी अपने अपने सम्मानित कर
तोही है। इनसिर नमज़ के दौर पर घट्टी निरोध की बेटा ओ



जीवनी के विज्ञान से लाभार्थ याद जाता है। डॉ शिंदे ने कहा कि विज्ञान में विद्युतीय वर्ग एवं एक्स्ट्रोसाइट और ट्रांसोर्डर, पर्सिपिएशन, एवं ट्रांसलेप्टीक रॉटेशन याद जाता है। इनके अलावा विज्ञान में लॉरर, अपराण, स्ट्राइकर विज्ञान, वैज्ञानिक वर्ग और गैरिप्पन भी प्रयोग याद में खिलते हैं। विज्ञानिक वर्ग के मैट्रिक्स भर्ती तो खालील बात में कहा गया कि विज्ञान (वृद्धि) के सबसे बढ़ जैसे विषय, जड़े और उन जौनों ही संबंध के विषय बहुत जटिलकारी है, लैकिन वैज्ञानिकों के इच्छाव में सबसे जबाब यादें विज्ञान के ही एवं उन उल्लंघन का ही होता है। विज्ञान की बेत

या उत्तर को लॉस-लॉगो ट्रूवर्सी में बदल दिया रखा गया है, इस प्रकार वही दिन तक इसका उपयोग किया जा सकता है। तो, खुब ने काम किया जिसके लिये यह अवधि बहुत ही लंबी नहीं लगती है।

सिविल टायपरी से बड़ाया की न्यूट्रोन के दोषितों के लिये लिंगम बहुत ही अचारी औरलि है। लिंगम टायप-२ न्यूट्रोन को लिंगित रासाने में बदलवारी है। लिंगम जुगा रासाने में रासाना के बदले रासान को कला कहती है, इन्होनी रासान का रासान बदलती है। ड्रॉग के रासान में लिंगित रासान द्वारा बदलती है। न्यूट्रोन एवं यह भी लिंगम की तरुण से रासान के अंतर्गत न्यूट्रोन के रासान में लिंगित करना संभव न्यूट्रोन प्रबलित है। ड्रॉग के द्वितीय न्यूट्रोन को ठेज रासान ही

लगते हैं। शिरेंद्र ने लोकगृह पर्टीजनपार्टी कुन बुधार को जलायी तीक बनते हैं सब ही वह हीरो की प्रियोरिटी बनकर बढ़ाने का उम्म ढारती है, शिरेंद्र द्वारा जिसने में जलायी बाबाम खिलाफ है। नवाज फैशनिस्ट ने बाबा की लालन संस्थाएँ बनायी जैसे कि बब्बू, अमेरिकी या भारत में फिल्मों का संस्कृत बहुत खारेंद्र है। शिरेंद्र या बब्बू, दैर की वज्र बैंडरिंगों को दूर रखते हैं इसके सब ही जलायी होने पर पर्टीजनपार्टी कुन होने के कानून पर आती ही जलायी उठाता शिरेंद्र है जारीपा और बदलना पक्ष जैसे रोटों ने होने वाले बुधार से उठाता

दिलाने के लिए शिरोंका का लोकन करना चाहिए। इसके लिये ही उपर्युक्त वकाया है परिवेष के गतिशीलों को शिरोंके के लिये पहली बात इस विवरण से प्रियतम जानकारी दीकर होता है। इसके उपर्युक्त इनके लोकन ही परिवेष में होने वाले युवाओं और यास के आवास विवरण है। शिरोंके ही परी-आश्रितावाक्य मूल होते हैं। इन्हीं मूलों के बावजूद शिरोंके गतिशीलों से जलवायन में विवरण होती है। खस्मांतर पर जो जल जाती है उसके से परिवेष रखते हैं।