

रजत जयंती विशेषांक

# मरु बागवाणी

राजभाषा पत्रिका

(2017-18)



भारत-केन्द्रीय शुष्क बागवानी संस्थान  
बीकानेर-334006 (राजस्थान)



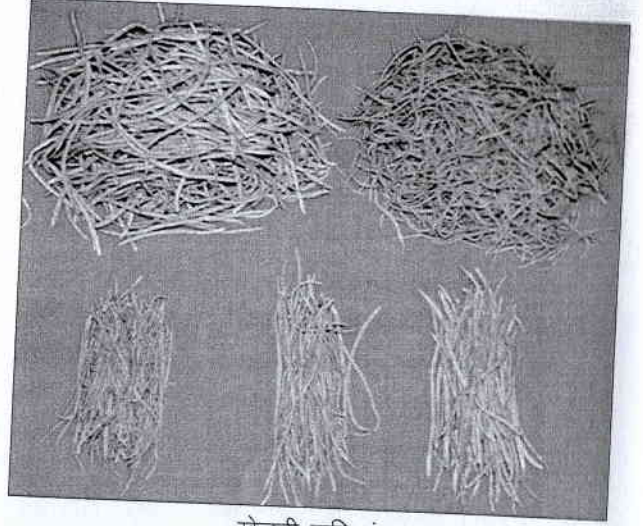


## मरु क्षेत्र की अवप्रयोगी सब्जियों का पोषणौषधीय स्वरूप

मरु क्षेत्र पश्चिमी राजस्थान के 12 जिलों में फैला हुआ है जिसमें राजस्थान के कुल क्षेत्र का 61 प्रतिशत भाग समाहित है। यहाँ पर मात्र 100-500 मिमी वार्षिक वर्षा, कम सापेक्ष आर्द्रता, उच्च तापक्रम, गर्म और हवा का उच्च वेग (25-35 किमी. घंटा), अनियमित वर्षा, आदि जलवायविक परिस्थितियां रहती हैं। मरु क्षेत्र की अन्य स्थितियों में, कम उपजाऊ मिट्टी तथा कम कार्बनिक पदार्थ के साथ-साथ मिट्टी की कम पानी सोखने की क्षमता, कम व गहरा भूजल, बार-बार सूखे व अकाल की स्थिति बने रहना, आदि प्रमुख हैं। यहां की कठोर जलवायु में भी यहां के किसान अपनी आजीविका चलाने अथवा स्वउपयोग के लिए कई स्थानीय सब्जियां उगाते हैं। इनमें से कुछ सब्जियां प्राकृतिक रूप से अपने आप भी उगती हैं। इन सब्जियों को अभी तक विशेष अवप्रयोगी सब्जियों के वर्ग में रखा जाता है। इनकी वैज्ञानिक तरीके से खेती नहीं की जाती है। स्थानीय निवासी इन सब्जियों का ताजा रूप में उपयोग करने के साथ-साथ अपने पारंपरिक तरीकों से इनका मूल्य संवर्धन कर सालभर उपभोग करते हैं। इन देशी सब्जियों से तैयार मूल्य संवर्धित पदार्थों को बेचकर अच्छा धन लाभ भी कमाते हैं। राजस्थान के मरु क्षेत्रों में प्राकृतिक एवं अप्राकृतिक रूप से अनेकों विलक्षण प्रकार की सब्जियाँ उगाकर उनका विभिन्न तरह से उपयोग किया जाता है। इन देशी सब्जियों में पोषक तत्व भरपूर मात्रा में पाये जाते हैं। इन सब्जियों में अनेकों प्रकार के औषधीय गुण भी विद्यमान हैं। इसलिए, इनका औषधि के रूप में प्रयोग किया जाता है। पश्चिमी राजस्थान के गर्म-शुष्क क्षेत्रों में प्राकृतिक एवं अप्राकृतिक रूप में उगाई जाने वाली प्रमुख सब्जियाँ हैं: खेजड़ी सांगरी, काचरी, मतीरा (लोइया), काकड़िया, ग्वारफली, ककोड़ा, कुंदरु, फोगला, मैथी, बथुआ, गौंदा (लसोड़ा), चौलाई, खिंपोली (खीप की फली), नागफनी, आदि। इन सब्जियों में विद्यमान पोषक तत्वों एवं औषधीय गुणों को संक्षेप में यहां दिया गया है।

### सांगरी (खेजड़ी फली)

खेजड़ी (प्रोसोपिस सिनेरेरिया) लिगुमिनोसी कुल का फलीदार वृक्ष है। यह भारत के विभिन्न प्रांतों में जांटी (दिल्ली), जांड (पंजाब, हरियाणा), सुमरी (गुजरात), बनी (कर्नाटक), वन्नी (तमिलनाडु), कण्डी (सिंध) नामों से जाना जाता है। यह मरु क्षेत्र को प्रकृति की अनुपम सौगात है। इस प्रदेश की अति शुष्क जलवायु एवं रेतीली भूमि में सफलता से पनपते ही नहीं, बल्कि ग्रीष्मकाल की भीषण



खेजड़ी फलियां

गर्मी के दिनों में मधुर फलियां भी प्रदान करते हैं। इन वृक्षों की पत्तियां पशुओं के लिए गुणकारी चारे के रूप में प्रयोग की जाती हैं। खेजड़ी के वृक्ष भूमि की उर्वरा शक्ति को बढ़ाते हैं, जिससे इनके बीच में उगी फसलों की उपज अधिक होती है। इसकी लकड़ी उपयोगी ईंधन है। इस प्रकार खेजड़ी मानव को खाद्य, फलियां तथा ईंधन, पशु को गुणकारी चारा, भूमि को उर्वराशक्ति, सह-फसलों को जैविक उर्वरक तथा वातावरण को सौम्यता प्रदान करती है। संभवतः इसी कारण हमारे प्रबुद्ध मनीषियों ने खेजड़ी को रेशमी वृक्ष कहकर तथा यज्ञ समिधा में सम्मिलित करके प्रतिष्ठा प्रदान की है। राजस्थान के मरुस्थलीय जीवन में खेजड़ी वृक्ष का अति महत्वपूर्ण स्थान है। सामाजिक, सांस्कृतिक व धार्मिक जीवन में भी खेजड़ी का बहुत महत्व है। सांगरी व पत्तियां बड़ी ही पौष्टिक व गुणकारी होती हैं जो खाने व औषधीय रूप में प्रयोग की जाती हैं। सांगरियां प्रमुख रूप से सब्जी बनाने के उपयोग में ली जाती हैं। सांगरी (फली) में 13-30 प्रतिशत प्रोटीन, 6-16 प्रतिशत ग्लूकोस, 0.21-0.27 प्रतिशत फॉस्फोरस, 0.35-0.90 प्रतिशत पोटेशियम, 3.20-4.10 प्रतिशत कैल्शियम, 0.6-0.9 प्रतिशत मैग्नेशियम तथा 45-55 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट की मात्रा पाई जाती है। ताजा हरी व सूखी दोनों प्रकार की सांगरी का उपयोग किया जाता है। जैसे शादी-विवाह, होली, दीपावली, दशहरा व अन्य धार्मिक अवसरों पर सांगरी की सब्जी बनाना आवश्यक व सर्वोत्तम माना जाता है। मरु क्षेत्र के लोग पेड़ पर पूर्ण रूप से पकी व सूखी सांगरी (खोखों) (बीज के अलाव पदार्थ) को कूट-पीस कर उसमें गुड़ या चीनी मिलाकर बड़े ही चाव से खाते हैं।

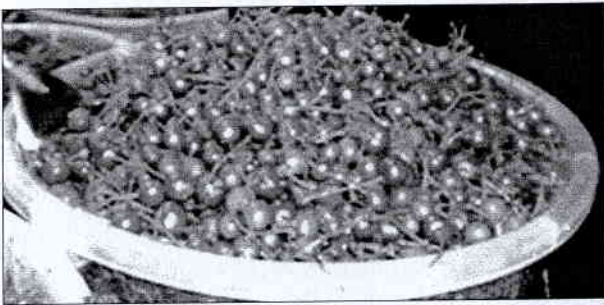
कभी-कभी इसको चीनी या गुड़ मिलाकर सत्तू बनाकर भी पीते हैं।

### औषधीय गुण

खेजड़ी की पत्तियों में जीवन तत्व (विटामिन्स) प्रचुर मात्रा में होता है। इसकी पत्तियों के चारे को खाने वाले पशुओं में विटामिन्स की कमी से होने वाली बीमारियां विशेषकर अंधापन नहीं पाया जाता है। लोगों की मान्यता है कि खेजड़ी के पत्तों के रस के प्रयोग से आँखों का रतौंधी रोग ठीक हो जाता है। वेद शास्त्रों के मतानुसार खेजड़ी की पत्तियों का रस सेवन करने से भ्रम, मस्तिष्क दुर्बलता, अतिसार, कृमि, रक्त विकार तथा पित्त विकार जैसी असाध्य व्याधियां भी ठीक हो जाती है। खेजड़ी की सांगरियां उदरशूल रोग में लाभकारी है। खेजड़ी के पेड़ की छाल को पानी के साथ पत्थर पर घिसकर लगाने पर फोड़े-फुंसी ठीक हो जाते हैं। लू से बचाव के लिए सूखी सांगरी का चूर्ण दही या छाछ के साथ लेते हैं। गर्मी के मौसम में शरीर में पानी की मात्रा कम होने पर कच्ची सांगरी का रस अथवा सूखी सांगरी के पाउडर के साथ नमक व चीनी पानी में घोलकर देने से आराम मिलता है।

### कैर

कैर मुख्यतया राजस्थान के अधिकांश जिलों में पाया जाता है परंतु जैसलमेर, बाड़मेर, जोधपुर, पाली, चूरू, सीकर और नागौर जिले में कैर का उत्पादन बड़े पैमाने पर होता है। यह स्वतः ही उग जाने वाला फलदार झाड़ी है। इसे कैपरिस डेसिडुआ नाम से जाना जाता है। यह कैपरिडसी कुल का पौधा है। कैर का फल (टींट) आमतौर पर अचार व सब्जी बनाने के लिए प्रयोग किए जाते हैं। इन्हें सुखाकर (निर्जलिकृत) पंचसितारा होटलों की स्वादिष्ट सब्जी "पंचकुटा" के पांच में से एक तत्व के रूप में काम लेते हैं। कच्चे फलों की सब्जी बनाने के लिए फलों को मिट्टी के बर्तन में 3-4 दिन तक छाछ युक्त पानी में भिगोकर रखते हैं। इसके बाद स्वच्छ पानी से धोकर नमक का घोल बनाकर उसमें रखते हैं। इन फलों को जरूरत के अनुसार सब्जी व अचार बनाने के लिए काम में लेते हैं। बचे फलों को धूप में सुखाकर रख देते हैं। कैर के पौधे



कैर फल

कुछ खास विशेषताएं लिए होते हैं जिसके कारण इसको मरुस्थल के लिए वरदान के रूप में भी देखा जाता है।

### औषधीय गुण

कैर का फल औषधीय गुणोयुक्त होता है जो हृदय रोग वायु, पित्त व कब्ज रोग से ग्रसित व्यक्तियों के लिए लाभदायक होता है। इसकी पत्तियां व मुलायम टहनियों को पीसकर फोड़ों पर बांधा जाता है। फलों का पाउडर छाले, दांत दर्द व विषनाशक के रूप में प्रयोग किया जाता है। कैर के फलों में विटामिन ए, बी 2 व सी प्रचुर मात्रा में होते हैं। फलों में 56 प्रतिशत जल, 8.6 प्रतिशत कूड प्रोटीन, 5.02 प्रतिशत वास्तविक प्रोटीन, 1.8 प्रतिशत कुल शर्करा, 0.057 प्रतिशत फास्फोरस, 1.026 प्रतिशत पौटेशियम, 0.557 कैल्शियम, 0.055 प्रतिशत मैग्निशियम तत्व तथा 7.81 मि. ग्रा./100 ग्राम एस्कोर्बिक अम्ल पाया जाता है। कैर के फलों का स्वाद कसैला व कड़वा होता है लेकिन यह मधुमेह के रोगियों के लिए लाभकारी होता है। कैर की लकड़ी को धार्मिक कार्यों के दौरान प्रयोग किया जाता है।

### काचरी

काचरी कुष्माण्ड कुल का एक वर्षीय, मौसमी व फैलने वाली शाकीय लता या बेलदार पौधा है। यह वानस्पतिक समूह में कुकुमिस मेलो की जंगली, अवर्णित एवं अप्रचलित प्रजाति केलोसस/एग्रेटिस अथवा पर्यायरूपी कुकुमिस केलोसस या कल्चर के नाम से संकलित है। देश के विभिन्न भागों की स्थानीय भाषा में इसको काचरिया, काचर, मट-काचर, काचरा, सैंद, छोटी सैंद, बड़ी सैंद, सैंदा, सेंधा, पथैया, गोरडी इत्यादि के नाम से पहचानी जाती है। संस्कृत में इसे चित्र, चित्रफला एवं मृगावक्षी तथा अंग्रेजी में मैंगो मेलन के नाम से वर्णित किया है। जंगली अवस्था में इस प्रजाति के पौधे प्रायः वर्षा ऋतु में स्वतः ही शुष्क व अर्द्धशुष्क क्षेत्रों की खरीफ फसलों विशेषकर बाजरा, ज्वार, मक्का व ग्वार के खेतों में किसान इसे



काचरी फल

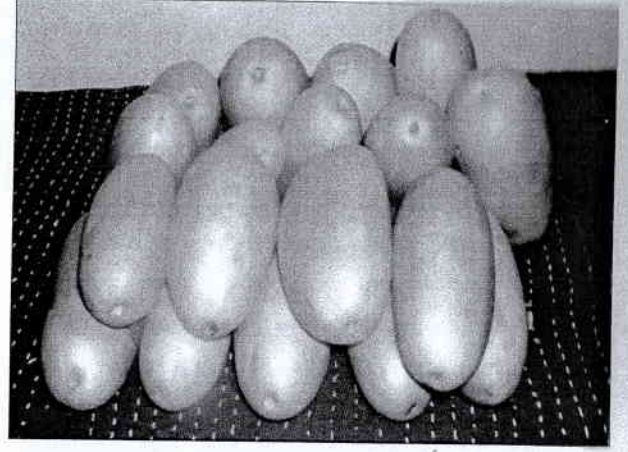
अल्पप्रचलित उगाते हैं। इसके परिपक्व फलों को सब्जी व चटनी एवं खट्टे-मीठे पके फलों को कच्चा खाने के उपयोग में लिया जाता है। काचरी फलों में पोषक तत्व अधिक मात्रा में पाये जाते हैं। इसके 100 ग्राम ताजा खाद्य भाग में 88.25 प्रतिशत जल, 7.45 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, 0.28 प्रतिशत प्रोटीन, 1.28 प्रतिशत वसा एवं 1.21 प्रतिशत रेशा होता है। इसमें खनिज लवण युक्त 1.46 ग्राम कुल भस्म (राख) में 0.09 मिलीग्राम कैल्शियम, 0.0029 मिलीग्राम फॉस्फोरस, 0.182 मिलीग्राम लौह, 0.0046 मिलीग्राम ताँबा, 0.052 मिलीग्राम जस्ता एवं 0.058 मिलीग्राम मैंगनीज तत्व पाये जाते हैं। ताजा फलों की 100 ग्राम मात्रा से 29.81 मिलीग्राम विटामिन-सी एवं 47.24 किलो कैलोरी ऊष्मा मिलती है। इसके सूखे फल के 100 ग्राम चूर्ण में 63.68% कार्बोहाइड्रेट, 2.41% प्रोटीन, 11.00% वसा, 10.41% रेशा एवं 12.50 मिलीग्राम कुल खनिज लवण, 17.02 मिलीग्राम विटामिन-सी, 0.82 मिलीग्राम कैल्शियम, 1.56 मिलीग्राम लौह, 0.025 मिलीग्राम फॉस्फोरस, 0.04 मिलीग्राम ताँबा, 0.45 मिलीग्राम जस्ता व 0.495 मिलीग्राम मैंगनीज तत्व होते हैं।

### औषधीय गुण

गर्म शुष्क क्षेत्रों में काचरी के फल, बीज, रस विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं का इलाज करने के लिए उपयोग किए जाते हैं। काचरी के फलों को त्वचा के लिए शीतल, हल्का सफाई या मॉइस्चराइजर के रूप में उपयोग किया जाता है। इसे जलने और घर्षण घात में प्राथमिक चिकित्सा उपचार के रूप में भी प्रयोग करते हैं। काचरी के फूलों को उत्सवों के के दौरान प्रयोग किया जाता है। फल पेट दर्द के उपचार में उपयोगी हैं। बीज का उपयोग पाचन और मूत्र संबंधी समस्याओं और हानिकारक कीड़ों के नियंत्रण में किया जाता है। बीजों को महत्वपूर्ण एंटीऑक्सीडेंट, सुजन अवरोहि और एनाल्जेसिक माना जाता है।

### फूट ककड़ी (काकड़िया)

काकड़िया को पश्चिमी राजस्थान के थार रेगिस्तान में सबसे पसंदीदा, सबसे उपयुक्त और सूखा प्रतिरोधी सब्जी के रूप में माना जाता है। यह कुकुर्बिटेसी कुल, जीनस-कुकुमिस, प्रजाति-मेलो और किस्म मोमोर्डिका का से संबंध हैं। इसे स्थानीय भाषा में फूट काकड़ी या काकड़िया के नाम से जाना जाता है। फूट ककड़ी (काकड़िया) या स्नेपमेलन राजस्थान के मरु क्षेत्र की एक महत्वपूर्ण सब्जी है। ककड़ी वर्गीय फसलों में फूट ककड़ी की खेती प्रायः देश के सभी शुष्क एवं अर्ध शुष्क प्रदेशों में होती है। सूखा सहन करने एवं कम पानी में उपज देने से यह विषम परिस्थितियों में



फूट काकड़िया फल

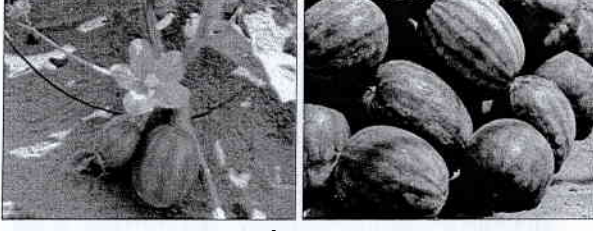
वर्षा आधारित फसल के रूप में ग्वार, बाजरा, मोठ, तिल व मतीरा के साथ मिलाकर उगाई जाती है। इसकी बारानी फसल के फल सितम्बर से नवम्बर तक उपलब्ध हो जाते हैं। जहाँ पर सिंचाई की सुविधा है, वहाँ ग्रीष्म कालीन फसल लेने के लिए इसकी बुवाई फरवरी से मार्च तक की जा सकती है। काकड़िया के ताजा खाद्य भाग के 100 ग्राम में 79.93 ग्राम पानी, 15.56 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 79.29 किलो कैलोरी ऊर्जा, 0.36 ग्राम प्रोटीन, 1.12 ग्राम वसा, 1.34 ग्राम फाइबर, 1.64 ग्राम कुल राख, 0.76 मिलीग्राम कैल्शियम, 0.0088 मिलीग्राम फास्फोरस, 0.843 मिलीग्राम लौह, 0.104 मिलीग्राम तांबे, 0.202 मिलीग्राम जिंक और 18.6 मिलीग्राम विटामिन सी पाया जाता है। काकड़िया के 100 ग्राम निर्जलित स्लाइस (खेलरा) में 77.66 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 395.28 किलो कैलोरी ऊर्जा, 1.184 ग्राम प्रोटीन, 5.6 ग्राम वसा, 6.72 ग्राम फाइबर, 8.18 ग्राम राख जिसमें 3.8 मिलीग्राम कैल्शियम, 4.3 मिलीग्राम लौह, 0.44 मिलीग्राम फास्फोरस, 5.2 मिलीग्राम तांबा, 1.1 मिलीग्राम जिंक, 10.30 विटामिन सी, आदि पाये जाते हैं।

### औषधीय गुण

काचरी फलों के समान ही काकड़िया के फलों का रस त्वचा के लिए शीतल हल्का क्लीनर या मॉइस्चराइजर के रूप में उपयोग किया जाता है। इसे जलने और घर्षण घात के प्राथमिक चिकित्सा उपचार के रूप में भी इस्तेमाल किया जाता है।

### मतीरा

पश्चिमी राजस्थान के रेगिस्तानी इलाकों में, यह पसंदीदा कुकुर्बिट मतीरा (लोईया) है। वैज्ञानिक रूप से इसे सिट्रूलस लेनाटस के नाम से जाना जाता है। यह कुकुर्बिटेसा परिवार से संबंधित है। संस्कृत में इसे कालिंद के नाम से जाना जाता है। इसे कलिंगड (मराठी), तरबूज



मतीरा फल

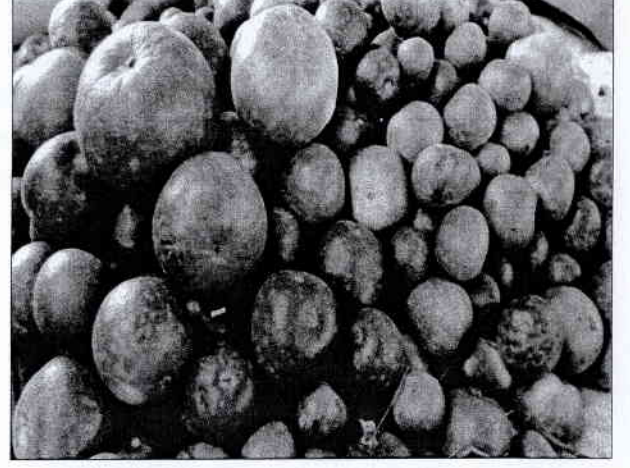
(हिंदी), कलिंगडा (गुजरात) के नाम से भी जाना जाता है। यह एक वर्षीय बेलदार सब्जी है। मतीरा में मजबूत टैप रूट प्रणाली होती है जिसमें अत्यधिक सीधी जड़े मिट्टी में 1 मीटर गहरी तक फैली रहती हैं। मतीरा बेल 3 मीटर तक लंबी होता है (कभी-कभी 8-10 मीटर तक हो सकती है)। परंपरागत मिश्रित फसल प्रणाली के तहत इसे बरसात के मौसम में उगाया जाता है। यद्यपि, जहां सिंचाई हो वहां इसे गर्मियों के मौसम में एकल फसल के रूप में भी लगाया जा सकता है। इसे सब्जियों के उद्देश्य के लिए भी उगाया जाता है। मतीरा न केवल एक सब्जी और तिलहन की फसल के रूप में उगाया जाता है बल्कि, गर्म शुष्क क्षेत्रों में आजीविका और पोषण सुरक्षा में भी यह महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। मतीरा फल और बीज बहुत समृद्ध पोषक स्रोत हैं। फलों में 1.75 प्रतिशत नाइट्रोजन, 10.93 प्रतिशत प्रोटीन, 0.011 प्रतिशत फॉस्फोरस होती है। बीजों से तेल प्राप्त होता है। इसके तेल में 80.0 प्रतिशत असंतृप्त फैटी एसिड, लिनोलेइक एसिड प्रमुख रूप से होता है। प्रति 100 ग्राम बीजों में फॉस्फोरस (1279 मिलीग्राम), पोटेशियम (1176 मिलीग्राम), मैग्नीशियम (542 मिलीग्राम) और कैल्शियम (150 मिलीग्राम) की मात्रा पायी जाती है।

### औषधीय गुण

लू के प्रकोप को कम करने के लिए फलों का रस गर्म शुष्क क्षेत्रों के लिए रामबाण औषधी है। पथरी के रोग में इसके रस का नियमित सेवन लाभदायक है। फलों के सेवन से कब्ज दूर होती है। हृदय एवं गुर्दे के रोग में मतीरा का सेवन अच्छा माना जाता है। बीज (मगज) रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने, ऊर्जा में वृद्धि, तंत्रिका तंत्र को बनाए रखने और त्वचा को स्वस्थ रखने में लाभकारी है। शरीर के उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करता है। इसके रस में इलेक्ट्रोलाइट होते हैं, इसलिए इसका प्रभाव ठंडा होता है और लोगों को उच्च तापमान (लू) और शरीर के निर्जलीकरण के हानिकारक प्रभाव से बचाता है।

### टिण्डा

टिण्डा को साधारणतः अंग्रेजी में राउंडमेलन, राउंड गौर्ड के नाम से जाना जाता है। यह कुकुर्बिटेसे,



टिण्डा

जीनस-साइट्रुलस, प्रजाति-वल्गारिस परिवार से संबंधित है। यह एक वर्षीय लता वाला पौधा है। टिण्डा के विशेष रूप से स्थानीय प्रकार पश्चिमी राजस्थान के गर्म शुष्क क्षेत्रों में हरी सब्जी के रूप में व्यापक प्रयोग किया जाता है। इसमें उच्च पौष्टिक मूल्य हैं। टिण्डा के 100 ग्राम खाद्य भाग में 93.5 प्रतिशत नमी, 1.4 प्रतिशत प्रोटीन, 0.2 प्रतिशत वसा, 3.4 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, 21 किलो कैलोरी, 1.0 प्रतिशत फाइबर, 21-25 मिलीग्राम कैल्शियम, 14 एमजी मैग्नीशियम, 24 मिलीग्राम फास्फोरस, 0.9 मिलीग्राम लौह, 35 मिलीग्राम सोडियम, 24 मिलीग्राम पोटेशियम, 0.12 मिलीग्राम तांबा, 23 मिग्रा. विटामिन ए, 0.04 मिलीग्राम थियामिन, 44 मिलीग्राम क्लोरीन, 0.08 मिलीग्राम रिबोफ्लाविन, 3.3 मिलीग्राम निकोटिनिक एसिड, 18 मिलीग्राम विटामिन सी, 2.0 मिलीग्राम ऑक्सीलिक एसिड, 13 माइक्रोग्राम कैरोटीन और 0.3 मिलीग्राम नियासिन पाया जाता है।

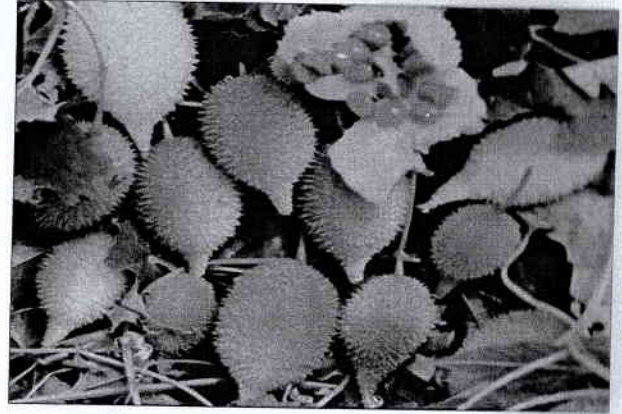
### औषधीय गुण

परंपरागत रूप से टिण्डा पाचन में सुधार के लिए उपयोग किया जाता है। इसके फल कब्ज में भी लाभदायक है। हृदय और गुर्दे के रोगों में भी यह उपयोगी माना जाता है। यह शरीर के उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद करता है। इसके रस में इलेक्ट्रोलाइट होते हैं, इसलिए इसका प्रभाव ठंडा होता है और लोगों को उच्च तापमान (लू) और शरीर के निर्जलीकरण के हानिकारक प्रभाव से बचाता है।

**ग्वार फली:** ग्वार एक सूखा सहन करने एवं गहरी जड़ों वाली फसल है। ग्वार मरु क्षेत्र की एक विशेष फसल है। यह कम उर्वरा वाली रेतीली मिट्टी में आसानी से उगाई जा सकती है। कम वर्षा व विपरीत परिस्थितियों वाली जलवायु में भी ग्वार भरपूर पैदावार देती है। भारत



ग्वारफली



काकोड़ा फल

वर्ष के कुल ग्वार उत्पादन का लगभग 85 प्रतिशत ग्वार राजस्थान में उत्पादित होता है। यह एक बहुउद्देशीय फसल है। इसकी खेती सब्जी (हरी फलियाँ), चारा, दाना, हरी खाद, भूमि संरक्षण आदि के लिए की जाती है। विगत कुछ वर्षों से इसके दानों को ग्वार गम के लिए काम में लिया जा रहा है, जिससे यह विदेशी मुद्रा अर्जित करने का अच्छा साधन है बन गया है। प्रोटीन एवं रेशा युक्त होने के कारण इसे सब्जियों में प्रमुखता दी जाती है। पशुओं के लिए पौष्टिक चारा व दाना दोनों इस फसल से मिलता है। ग्वार की 100 ग्राम फली में कैल्शियम 130 मिलीग्राम, कार्बोहाइड्रेट 11 ग्राम, ऊर्जा 16 किलो कैलोरी, रेशा 3 ग्राम, लौह 1 मिलीग्राम, खनिज 1 ग्राम, नमी 81 ग्राम, फॉस्फोरस 57 मिलीग्राम, प्रोटीन 3 ग्राम, विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन डी और विटामिन के भी पर्याप्त मात्रा में पाई जाती है।

### औषधीय गुण

ग्वार फली में कई पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं जो स्वास्थ्य के लिए गुणकारी होते हैं। यह भोजन में अरुची को दूर करके भूख को बढ़ाने वाली होती है। इसके सेवन से मांसपेशियां मजबूत बनती हैं। ग्वार फली में प्रोटीन भरपूर मात्रा में होता है जो सेहत के लिए फायदेमंद होता है। ग्वार फली मधुमेह के रोगी के लिए भी लाभदायक रहती है। ग्वारफली की सब्जी खाने से रतौंधी का रोग दूर हो जाता है। ग्वारफली को पीसकर लेप को मोच या चोट पर लगाने से आराम मिलता है। यह एनीमिया के रोगियों के लिए लाभकारी रहती है। ग्वार की फली बेहतर रक्त परिसंचरण को सुचारू करने में मदद करता है।

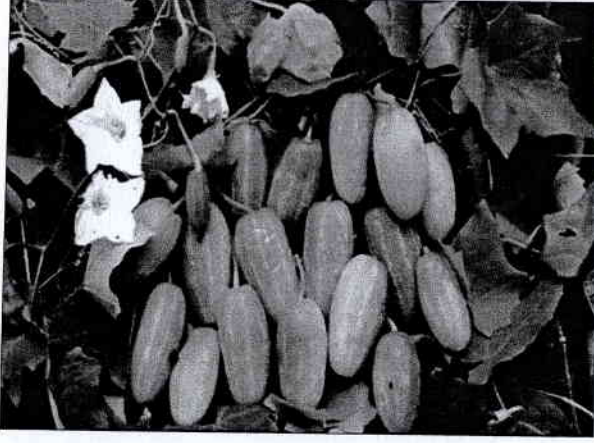
**ककोड़ा :** ककोड़ा एक बहुउपयोगी सब्जी है। ककोड़ा/काकसा को संस्कृत में वहिसी, बंगाली में बनकरेला, मराठी में करतोली, असमी में भटकरेला तथा पंजाबी में ककोड़ा/किराडा/धारकरेला। अंग्रेजी में इसे

स्पाइन गार्ड और वैज्ञानिक भाषा में मोमोरडिका डायोनका नाम से जाना जाता है। यह भारतीय मूल की कुकुरबिटेसी परिवार की बहुवर्षीय बेल है। फल हरे रंग का अण्डाकार व मुलायम काँटों वाला होता है। इसका पौधा बहुवर्षीय बेल और जड़ कंदीय होने के साथ ही यह स्वभाव में एक लिंगाश्रयी होता है। इसके फलों का उपयोग प्रमुखतः सब्जी में किया जाता है। जंगलों और अकृषि क्षेत्रों में स्वयं उग आने के कारण इसके समुचित उन्नयन पर बहुत कम कार्य हुआ है। ककोड़ा में पोषक तत्व भरपूर मात्रा में पाये जाते हैं। इसमें नमी 84.19 प्रतिशत, प्रोटीन 3.11 प्रतिशत, वसा 0.66 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट 7.70 प्रतिशत, रेशा 2.97 प्रतिशत तथा प्रति 100 ग्राम गूदे में कैल्शियम 33 मिग्रा., फॉस्फोरस 42 मिग्रा., लोहा 4.68 मि.ग्रा., कैरोटीन (विटामिन ए) 2.0 माइक्रान, थाईमिन 45.20 माइक्रान, राईबोफलोविन 176 मिग्रा. और नाईवसीन 0.50 मि.ग्राम पाया जाता है। इसीप्रकार एस्कारबिक अम्ल अधिक (275.10 मि.ग्राम/100 ग्राम) तथा आयोडिन 0.70 मि.ग्राम/100 ग्राम मात्रा में पाया जाता है।

### औषधीय गुण

इसका फल पाचन क्रिया को बढ़ाने के साथ ही शर्करा की मात्रा को कम करता है, इसी कारण यह सब्जी औषधीय गुणों से भरपूर है तथा कई रोगों जैसे मधुमेह, अल्सर, पाइल्स, पाचन रोग आदि के उपचार में उपयोग की जाती है।

**कुंदरु:** कुंदरु (कोसीनिया ग्रेंडिस) कदू कुल की उभयलिंगी, बसंत-खरीफ मौसम की सब्जी है। स्वभावतः कुंदरु बहुवर्षीय बेल है। राजस्थान के मरु क्षेत्र में कुंदरु की खेती बसंत-खरीफ में की जाती है। कुंदरु का पुष्प सफेद रंग का होता है। इसके नर और मादा भाग अलग-अलग एक ही पुष्प पर पाये जाते हैं। इसकी उत्पादन क्षमता बहुत है। फल से सब्जी स्तर पर पहुँचते ही तुड़ाई आवश्यक



कुन्दरू फल



फोगला

हो जाती है। विलंब की दशा में फल का रंग गुलाबी हो जाता है। कुन्दरू के फल के खाने योग्य प्रति 100 ग्राम भाग में 93.5 ग्राम नमी, 1.2 ग्राम प्रोटीन, 0.1 ग्राम वसा, 0.5 ग्राम खनिज, 1.6 ग्राम रेशा, 3.1 ग्राम कार्बोहाइड्रेट्स, 18 किलो कैलोरी ऊर्जा, 40 मि.ग्रा. कैल्शियम, 30 मि.ग्रा. फास्फोरस, 0.38 मि.ग्रा. आयरन, 156 माइक्रोग्राम कैरोटिन, 0.07 मि.ग्रा. थाइमिन, 0.08 मि.ग्रा. रिबोफ्लेविन, 0.07 मि.ग्रा. नियासिन, 18 माइक्रोग्राम फोलिक अम्ल, 15 मि.ग्रा. विटामिन 'सी' पोषक तत्व पाये जाते हैं।

### औषधीय गुण

कुंदरू हमारे प्रतिरक्षा तंत्र या नर्वस सिस्टम को बल प्रदान करता है। यह मस्तिष्क से संबन्धित समस्याओं जैसे एपिलेप्सी और चिंता आदि को सामान्य करने में भी मदद करता है। कुंदरू अल्जाइमर में भी लाभदायक है। विटामिन बी और बीटा कैरोटीन की उच्च मात्रा होने से यह कैंसर जैसी गंभीर बीमारी में भी उपयोगी है। कुंदरू एक प्राकृतिक तरीके से रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने की क्षमता रखती है। यह किडनी में मौजूद पथरी को गलाकर शरीर से बाहर उत्सर्जित कर देता है। कुंदरू में उच्च मात्रा में कैल्शियम भी होता है जो हड्डियों का मजबूती देने के लिए बहुत असरदायक होता है।

**फोग (फोगला):** फोग जिसका वैज्ञानिक नाम केलीगोनम पोलीगोनेइड्स है, मरु क्षेत्र में पाये जाने वाली एक महत्त्वपूर्ण झाड़ी है। फोग पोलीगोनेसी कुल की झाड़ी है। प्राकृतिक रूप से यह रेतीले मैदानों टिब्बों एवं खेतों की मेड़ों पर जैविक बाढ़ के रूप में पायी जाती है। इसका जड़ तन्त्र गहरा तथा विस्तृत होता है जिसकी सहायता से यह मृदा में गहराई तक जल एवं पोषक पदार्थों का अवशोषण करने में समर्थ होती है। फोग में पुष्प फरवरी मार्च माह में होता है। फल जिन्हें स्थानीय भाषा में घिंटाल कहते हैं, अप्रैल-मई माह में पक जाते हैं। फूल की सूखी हुई पुष्प कलिकाओं को स्थानीय भाषा में फोगला कहते हैं। फोगला में लगभग 18 प्रतिशत प्रोटीन होती है।

### औषधीय गुण

फोग का उल्लेख औषधीय पौधे के रूप में सतपथ बाहमण नामक प्राचीन साहित्य में स्फुजिका नाम से किया गया है। इसकी जड़ों के काढ़े का कथे के साथ प्रयोग करने से मसूड़ों से सम्बन्धित विकारों के निदान में लाभदायक है। स्थानीय लोगों के अनुसार फोगला का उपयोग अत्यधिक गर्मी एवं लू के कुप्रभावों से बचाता है।, आक का दूध यदि आँख में गिर जाये तो फोग की टहनियों का रस निकाल कर डालने से आराम होता है।

शिव राम मीना एवं प्रेम प्रकाश पारीक  
भाकृअनुप-केन्द्रीय शुष्क बागवानी संस्थान,  
बीकानेर-334006 (राजस्थान)