पपीता, केला, अमरूद, शरीफा

लेखक

डॉ० गंगाप्रसाद गौड़ 'नाहर', एन० डी०

प्रधानाचार्य एवं प्रधान चिकित्सक

भारतीय प्राकृतिक विद्यापीठ एवं चिकित्सालय

पो० विष्णुपुर, २४ परगना

वेस्ट बंगाल

प्रकाशक

तेजकुमार बुकडिपो (प्रा०) लिमिटेड

उत्तराधिकारी—नवल किशोर बुकडिपो, लखनऊ

१, त्रिलोकनाथ रोड, लखनऊ—२२६००१

[सर्वाधिकार सुरक्षित]

श्रीमती कमला भार्गव द्वारा

तेजकुमार प्रेस (प्रा०) लिमिटेड, लखनऊ में मुद्रित

द्वितीय बार ३०००] सन् १९८९ [मूल्य

T.K.B.D.
Lko.
Rs 7/-

विषय-सूची

१ पपीता

परिचय	...	१
रासायनिक विश्लेषण	...	३
गुण-विवेचन	...	५
पपीता से बनने वाले व्यञ्जन	...	६
पपीता, रोगों की दवा	...	८

२ केला

केले के विभिन्न नाम	...	१७
वैज्ञानिक विश्लेषण	...	१९
केला के पोषक तत्त्व	...	२०
अम्लता निरोधी तत्त्व	...	२०
विटामिन प्रति १०० ग्राम	...	२१
केला के गुण-धर्म	...	२१
केला से बनने वाले व्यञ्जन	...	२२
केले का रोगों में प्रयोग	...	२८

३ अमरूद

विवरण	...	३७
अमरूद का रासायनिक पृथक्करण	...	३८
अमरूद के गुण	...	३९
अमरूद से बनने वाले व्यञ्जन	...	४१
अमरूद से रोगों का इलाज	...	४३

४ शरीफा

रासायनिक संगठन एवं गुण-अवगुण	...	५१
शरीफा से रोगों का इलाज	...	५२

—: o :—

१—पपीता

परिचय

पपीता विविध नामों से जाना जाता है। हिन्दी में इसको पपीता, पापीता, अरंड-खरबूजा, ककड़ी या वातकुम्भ; अँग्रेजी में पपाया (Papaya) और सेंट इग्नेशियस बीन (St. Ignatius bean), तथा लैटिन में स्ट्रिक्नोस इग्नेशियाई (Strychnos Ignatii) कहते हैं।

गरम देशों में पाये जाने वाले फलों में पपीता की गिनती श्रेष्ठ फलों में की जाती है। सोलहवीं शताब्दी के अंत या सत्रहवीं शताब्दी के आरम्भ में यह फल पुर्तगालियों द्वारा भारत में लाया गया। इसकी जन्मभूमि उत्तरी अमेरिका का मेक्सिको प्रदेश है। मेक्सिको से यह धीरे-धीरे अन्य देशों में फैला।

पपीता फिलिपाइन द्वीप तथा कोचीन चाइना में बहुतायत से पैदा होता है। उधर से ही इसके बीज भारत आदि देशों में निर्यात होते हैं। चूँकि पपीता का बीज एक विदेशीय बीज है, इसलिए प्राचीन काल में इसका उपयोग भारत में न होने के कारण भारत के आयुर्वेदीय ग्रन्थों में इसका उल्लेख नहीं है।

पपीते का पेड़ सामान्यतः १० फुट से ३० फुट तक ऊँचा होता है, तथा पत्ते एरण्ड (अरण्ड) के पत्तों की तरह होते हैं। छाल का रंग सफेद होता है और फल पत्तों के बीच तने में लगते हैं। कच्चे फल का छिल्का हरा और गूदा सफेद होता है। लेकिन पक जाने पर इसका छिल्का कुछ केसरिया रंग का हो जाता है। फलों को कृत्रिम रूप से पकाये जाने पर वे पीले तथा सुन्दर दिखते हैं। किन्तु स्वाद की दृष्टि से पेड़ पर पका पपीता ही अच्छा होता है।

पपीते का पेड़ बड़ी तेजी से बढ़ता है। एक साल में ही फल देने लगता है। कभी-कभी तो पपीते के पेड़ में इतने अधिक फल लग जाते हैं कि पेड़ के टूट जाने का भय उत्पन्न हो जाता है। ऐसी दशा में उनमें से थोड़े कच्चे फलों को तोड़ लेना ही श्रेयस्कर रहता है। पेड़ मुलायम और भीतर से खोखला होने के कारण फलों का अधिक भार वहन नहीं कर सकता।

पपीते की कितनी ही किस्में हैं, जो आकार, आकृति, रंग, गंध और स्वाद में भिन्न हैं। उनमें से एक किस्म ऐसी भी है जिसमें बीज होता ही नहीं।

भारतवर्ष में पपीते की मुख्यतः तीन जातियाँ पायी जाती हैं। प्रथम पर्वतीय पपीता, जो प्रायः

पहाड़ी प्रदेशों में ४५०० से ७००० फुट तक की ऊँचाई पर होता है। यह लंका और दक्षिणी भारत के नीलगिरी पर्वत पर चलने वाले तेज झोकों को भी सहन कर लेता है। दूसरी जाति के पेड़ ५-६ फुट ऊँचे होते हैं। तीसरी जाति के पपीते को लैटिन भाषा में केरिका पपाया कहते हैं। यह सामान्य रूप से पायी जाने वाली जाति है। इसके पेड़ १० फुट ऊँचे होते हैं। ये पौधे प्रायः लम्बे या गोल फल धारण करते हैं।

भारत में पपीते की खेती सबसे अधिक बिहार में होती है। वहाँ ४००० हेक्टेयर भूमि में पपीता बोया जाता है। इसके अलावा आसाम, गुजरात, महाराष्ट्र, मध्यप्रदेश, पश्चिम बंगाल, केरल तथा उत्तर प्रदेश में भी इसकी पैदावार होती है। फलतः अब यह एक तथ्यपूर्ण बात है कि आज यह फल हमारे देश में पर्याप्त लोकप्रियता प्राप्त किये हुए है।

रासायनिक विश्लेषण

पपीते का रासायनिक विश्लेषण इस प्रकार है :-

जल	... ...	८९.६ प्रतिशत
कार्बोहाइड्रेट	... ...	९.५ "
प्रोटीन	... ...	०.५ "

ईथर एक्सट्रैक्ट··· ···	०.१	प्रतिशत
खनिज लवण ··· ···	०.४	,,
कैल्सियम ··· ···	०.०१	,,
फॉस्फोरस ··· ···	०.०१	,,
खनिज पदार्थ ··· ···	०.४	,,

इनके अलावा गैलिक, टारटरिक तथा साइट्रिक एसिड, और अनेक अन्य लवण भी होते हैं। विटामिन ए इसमें लगभग ३००० इ० यूनिट प्रति १०० ग्राम और विटामिन सी १३० मि० ग्राम तक होता है। मई से अक्टूबर तक मिलने वाले पपीते में विटामिन सी अधिक होता है। इन्हीं दिनों इस फल में शर्करा भी अधिक पायी जाती है।

पपीते में पाया जाने वाला पेपेन तत्त्व एक बड़ी बहुमूल्य वस्तु है। इसके फलों से निकलने वाले दूध में लगभग २० प्रतिशत पेपेन तत्त्व पाया जाता है। कच्चे फलों में चीरा लगाकर पपीते के दूध को एकत्र कर लेते हैं, फिर उस दूध को सुखाकर १ प्रतिशत फार्मेल्डीहाइड के घोल में रखते हैं। इससे यह तत्त्व सुरक्षित रहता है और खराब नहीं होता। यह तत्त्व पेट में पहुँचे प्रोटीन को पचाने में अद्वितीय है।

गुण-विवेचन

आयुर्वेदानुसार कच्चा पपीता मलरोधक, तथा कफ और वात को कुपित करनेवाला होता है।

खूब पका फल खाने में मधुर, रुचिकर, पित्त-नाशक, भारी और स्वादिष्ट होता है। पपीता ज्यों-ज्यों पकता जाता है, उसमें विटामिन बढ़ते जाते हैं। इसीलिए पेड़ का खूब पका पपीता सबसे अधिक लाभकारी और उत्तम होता है। ऐसे पपीते में रेचक गुणों की अधिकता के कारण वह पेट के रोगियों के लिए बहुत गुणकारी सिद्ध होता है।

पपीते की प्रति आधी छटाँक खाद्य-सामग्री में जीवन दायक १४ कैलोरियाँ प्राप्त हो सकती हैं।

पपीते में पाये जाने वाले विटामिन ए व सी के प्रभाव से शरीर में रोग के कीटाणु पनपने नहीं पाते। निमोनिया, तपेदिक, दमा एवं नेत्र रोग, स्कर्वी, अग्निमान्द्य, रक्ताल्पता, तथा क्षीणता आदि पपीता का नियमित सेवन करने वालों से दूर रहते हैं; कारण, पपीते में आतों की सफाई करने, उनमें पाचक क्षार का प्राकृतिक स्तर बनाये रखने, तथा पाचन-संस्थान

के तन्तुओं को स्वस्थ व सशक्त बना देने के विशेष गुण होते हैं।

आहार-विशेषज्ञों एवं चिकित्सा-शास्त्रियों का यह भी कहना है कि पपीता अल्पकाल में ही उन सारे विकारों को भी दूर कर देता है जो जीर्णरोग प्रस्तुत करने वाली विषमता उत्पन्न करते हैं।

एक वाक्य में यदि लिखा जाय तो लिख सकते हैं कि पपीते में शरीर की सफाई करनेवाले सभी तत्त्व मौजूद होते हैं।

पपीता से बनने वाले व्यञ्जन

कच्चे पपीते की खीर—कच्चे पपीते को पहले कद्दूकस पर कस लें और उसका पानी निकाल दें। इस तरह २-३ बार करें। फिर थोड़ा नमक डालकर और एक उबाल लगाकर उसका पानी निकाल दें। बाद को निचोड़कर दूध में डालें और पकावें। पकने पर उतार कर चीनी डालें। ऊपर से इलायची और मेवा कतर कर डालें। बस, खीर तय्यार।

पपीते की टिकिया—पपीतों को छीलकर और टुकड़े करके उबाल लें। फिर पीसकर भुने चने का बेसन मिला लें। फिर नमक, मिर्च, गरम मसाला,

धनिया की पत्ती और अदरक मिलाकर और टिकिया बनाकर तल लें।

पपीते का हलुआ—पके पपीते को बीज निकाल कर पीस डालें और कपड़छान कर रस निकाल लें और आध सेर मिश्री की चाशनी एकतार की बनाकर रखें। अब पाव भर खोया पपीते के रस में फेंट कर आध-पाव घी में भूनें। जब वह खोया जैसा बन जाय और सुगंध आने लगे तब उसमें मिश्री की चाशनी को छोड़ दें और उसे चलौनी से चलाते रहें। ठंढा होने पर किसी फूल के थाल में उड़ेल कर रख लें। यही पपीते का हलुआ है।

पपीते का अँचार—एक सेर कच्चे पपीते लेकर छील लें और उनके बीज खुरच कर अच्छी तरह साफ कर लें। फिर उनके छोटे-छोटे टुकड़े करके दो घंटे के लिये धूप में फैला दें ताकि पानी किरस जाय। अब १ छटाँक राई और २ छटाँक नमक तथा थोड़ी हींग को बारीक पीस लें और साथ में पिसी हल्दी आधी छटाँक व पिसी मिर्च १ छटाँक भी मिला दें। सब मसाला एकत्र कर उसमें थोड़ा सरसों का तेल डाल कर मिला दें। उसमें पपीते के टुकड़े अच्छी तरह लपेट कर मर्तबान में भर कर धूप में रख दें। कभी-

कभी हिला दिया करें। तीसरे दिन ऊपर तक सरसों का तेल भर दें। २१ दिन तक मुँह बंद करके धूप और ओस में रखें। कभी-कभी हिला दिया करें। यह अँचार बरसों तक खराब नहीं होता।

पपीता, रोगों की दवा

कच्चे और पके दोनों प्रकार के पपीतों को कितने ही रोगों को दूर करने के काम में लाया जाता है। व्यवसायी लोग पपीते की खेती प्रायः इसी दृष्टि से अधिक करते हैं। पेट की गड़बड़ी तथा खराब पाचन की सबसे नयी और अच्छी दवा, तय्यार कच्चे पपीते के रस (जिसे पेप्सीन कहते हैं) से ही बनाई जाती है। पपीते की खेती करने वाले लोग पूर्ण विकसित कच्चे पपीते को लकड़ी या हाथीदाँत के चाकू से काट कर उसका रस किसी पात्र में एकत्र कर लेते हैं और उसे शीशे के प्लेट पर फैलाकर और हल्की धूप में रखकर सुखाते हैं। फिर उस सूखे रसको अमेरिका आदि देशों को निर्यात कर देते हैं जिससे उन विदेशों के लोग कई प्रकार की दवाइयाँ बनाकर संसार के कोने-कोने में बेचते हैं। यह हमेशा याद रखना चाहिए कि पपीते का रस, दवा बनाने के

लिये, निकालते समय लोहे के चाकू का प्रयोग बिल्कुल न किया जाय अन्यथा रस काला पड़ जाता है। लकड़ी के चाकू से हल्की काट करने से अच्छे कच्चे पपीते से पर्याप्त मात्रा में रस निकल आता है, और ऐसी काट करने से वह काट दो-तीन दिनों में पूर्णतः भर भी जाती है जिससे काट का बुरा प्रभाव पके पपीते के गुण और विकास पर बुरा नहीं पड़ता। कच्चे पपीते से इस प्रकार रस निकालने का उपयुक्त समय प्रातःकाल ही होता है।

कच्चे पपीते से निकाले हुये उपर्युक्त रस को पपीते का दूध भी कहते हैं।

कच्चे पपीते के रस को एकजीमा पर लगाते रहने से वह कुछ ही दिनों में ठीक हो जाता है।

शरीर पर कहीं मस्से निकले हों अथवा पाँव में जूते की रगड़ से ठेले पड़ गये हों तो उन पर कच्चे पपीते का रस लगाइए। वे कुछ ही दिनों में ठीक हो जायँगे। इनके अतिरिक्त पेट में पड़े कीड़ों, घावों, फोड़ों, तथा बच्चों के डिप्थीरिया रोग आदि को दूर करने में भी पपीते का रस बड़ा प्रभावकारी सिद्ध होता है।

कच्चे पपीते के रस से बच्चों के जिगर बढ़ने का रोग भी दूर हो जाता है।

पके पपीते का गुण, कच्चे पपीते के गुण से भी बढ़ा चढ़ा होता है। बवासीर के रोगियों के लिये पका पपीता अमृत का काम करता है, परन्तु शर्त यह है कि पपीता पेड़ का पका हो और उसे पेट भर न खाया जाय अपितु उसकी दो-तीन फाँके ही खायी जायँ।

कब्ज को दूर करने में पका पपीता अद्वितीय होता है।

पका पपीता सौन्दर्य को भी बढ़ाता है। उसका गूदा लेकर चेहरे पर मलिए और कुछ देर बाद स्नान कर डालिए, आपके चेहरे पर निखार आ जायगा। झाईं तथा कालापन दूर हो जायगा। पके पपीते के गूदे को सुखाकर मुँह पर लगाने वाला पाउडर भी बनता है जो सर्वोत्तम पाउडर होता है।

दाद, खुजली आदि चर्म-रोग—कच्चे पपीते का ताजा रस, दाद, खुजली आदि चर्म रोगों पर लगातार लगाते रहने से इन रोगों से कुछ ही दिनों में मुक्ति मिल जाती है। चर्म रोगों को जड़ से उखाड़ फेंकने में पपीते का रस बड़ा गुणकारी सिद्ध होता है।

बाल-यकृत-दोष—पपीते का रस ५ से ७ बूँद तक देशी चीनी में मिलाकर दिन में तीन बार, सुबह, दोपहर व शाम देते रहने से बच्चों की यकृत सम्बन्धी बीमारियाँ शीघ्र दूर हो जाती हैं।

स्त्रियों के स्तन में दूध कम होना—रक्तहीनता रोग के कारण अधिकांश बच्चे वाली स्त्रियों के स्तन में दूध कम बनता है। इस दोष को दूर करने के लिये ऐसी स्त्रियों को अच्छे ताजे डाल के पके हुए पपीते १०-१५ रोज खिलाना चाहिए। ऐसा करने से उनके स्तनों में दूध की वृद्धि तो होगी ही, साथ ही उनका रक्तहीनता-रोग भी दूर हो जायगा। क्योंकि पका पपीता सेवन करने से पेट की पाचन शक्ति बढ़ जाती है, फलतः शरीर में रक्त पर्याप्त मात्रा में बनने लगता है।

वात-व्याधि—इस रोग में कच्चे पपीते का रस ५ से १० बूँद तक बताशे में डालकर खिलाना चाहिए। इससे पीलिया और रक्तगुल्म में भी लाभ होता है।

पुराना अजीर्ण—इसमें पपीते के बीजों का या कच्चे पपीते का रस पिलाना चाहिए।

बवासीर के मस्से—बवासीर के मस्सों पर ताजे कच्चे पपीते का रस लगातार कुछ दिनों तक लगाते रहने से मस्से कटकर गिर जाते हैं और बवासीर अच्छी हो जाती है।

कृमि रोग—कच्चे पपीते की सब्जी या रायता खाने से कृमिरोग मिट जाता है।

मन्दाग्नि—इस रोग के रोगियों को पपीते के अधपके फल से दूध एकत्र करके और उसमें पानी मिलाकर १०-१५ दिन तक लगातार लेते रहना चाहिए। ऐसा करने से उन्हें खुल कर भूख लगने लगेगी और मन्दाग्नि रोग जाता रहेगा।

पेट के सभी रोग—पेट में किसी प्रकार की गड़बड़ी हो, अच्छा ताजा पेड़ पर का पका हुआ पपीता खाली पेट खायँ, कुछ ही दिनों में पेट की सारी गड़बड़ी दूर होकर पाचन-संस्थान सशक्त हो जायँगे।

दुबलापन—पपीते का हलुआ तथा खीर शरीर का वजन तथा बल बढ़ाने में एक चमत्कारिक औषधि का काम करते हैं। ये पचने में हल्के और काफी पौष्टिक होते हैं।

गर्मीजन्य रोग—सुखाये हुए और नमकीन पपीते

का शर्बत गर्मीजन्य रोगों में रामबाण औषधि का काम करता है।

टान्सिल वृद्धि—कच्चे पपीते के रस में पानी मिलाकर कुल्ला करने से टान्सिल-वृद्धि में लाभ होता है।

अफरा—इस रोग में पके पपीते की २-३ फाँकें खाने से ही लाभ मालूम होने लगता है।

खूनी बवासीर—इस रोग में कच्चे पपीते का रस लाभप्रद सिद्ध होता है।

वातिक शूल—पपीते की पुल्टिस बनाकर शूल के स्थान पर लगाने से वातिक शूल शान्त होता है, स्नायविक पीड़ा मिटती है तथा फाइलेरिया की सूजन भी उतर जाती है।

गले के रोग—कच्चे पपीते का रस अथवा पके पपीते का सेवन करने से गले के रोगों में लाभ होता है।

उच्च रक्तचाप—उच्च रक्तचाप के रोगियों को सुबह खाली पेट दो-तीन फाँकें पके पपीते को रोज खाना चाहिए।

रुका मासिक धर्म—स्त्रियों के मासिक धर्म में

रुकावट होने या कष्ट से होने में पपीते का सेवन लाभप्रद सिद्ध होता है।

फीलपाँव—इस रोग में पपीते के पत्तों को कूट-कर लुगदी बनावें और उसे फीलपाँव पर बाँधे। धीरे-धीरे फ़ीलपाँव की सूजन मिट जायगी और रोग अच्छा हो जायगा।

हवा पानी का जहरीला असर—जिस जगह के हवा-पानी में जहरीले तत्त्व मौजूद हों और उसके कारण वहाँ के रहने वालों का स्वास्थ्य ठीक न रहता हो तो वहाँ पर पपीते का सेवन करते रहने से वहाँ के हवा पानी का जहरीलापन प्रभावहीन हो जाता है। पपीते के बीज को पास में रखने से भी वही लाभ होता है।

प्लेग—प्लेग का रोग होने पर पपीते के बीज को घिसकर और उसमें पानी मिला कर पिलाने से लाभ होता है। उसे प्लेग की गिल्टी पर भी लगाना चाहिए।

प्लेग का आक्रमण होते ही यदि आधी-आधी रत्ती की मात्रा में पपीते के बीज का चूर्ण जल के साथ २-२ घंटे पर दिया जाय तो २४ घंटे के भीतर ही प्लेग का ज्वर तथा पीड़ा शांत होती है, और

गिल्टी भी मुलायम हो जाती है। यदि प्लेग का आक्रमण हुए ६ घंटे से अधिक न हुआ हो तो एक ही दिन में बहुत लाभ हो जाता है।

प्लेग के दिनों में १ से २ रत्ती की मात्रा में पपीते के बीज के चूर्ण को जल के साथ लेते रहने से प्लेग के आक्रमण का डर नहीं रहता।

डाक्टर महेन्द्र लाल सरकार सी० आई० ई० (कलकत्ते के सुप्रसिद्ध होमियोपैथिक डाक्टर) ने एक जगह लिखा है कि पपीते के बीज में प्लेग के आक्रमण को रोकने की तथा आक्रमण के बाद उसके विष को दूर करने की प्रभावपूर्ण क्षमता विद्यमान होती है। प्लेग के दिनों में जिन लोगों ने इन बीजों को कमर और हाथ पर बाँधा था उसमें से एक पर भी प्लेग का आक्रमण नहीं हुआ।

पपीते के दो बीजों को लेकर उनके अन्दर छेद कर इस प्रकार ताबीज बनावे कि बीज का निचला भाग खुला रहे और शरीर से स्पर्श करता रहे। फिर इस ताबीज को बाँह पर या गले में इस प्रकार धारण करे कि खुला भाग शरीर से स्पर्श करता रहे। इसे धारण करने से प्लेग का आक्रमण कदापि नहीं होता। कारण, शरीर में जितना विषैला अंश रक्त में उत्पन्न

होता है, उसे ये बीज अपनी असाधारण शक्ति द्वारा चूस लेते हैं। २ मास बाद यह शक्ति उनमें से चली जाती है। अतः २ मास बाद नयी ताबीज बनाकर धारण कर लेनी चाहिए और पुराने बीजों को जमीन में गाड़ देना चाहिए।

हैजा—पपीते के बीज को पानी के साथ घिसकर पिलाने से वमन-विरेचन होकर हैजा आराम हो जाता है।

मूर्च्छा पर—रोगी के मस्तक के बाल कटवाकर पपीते के बीज के चूर्ण को उस स्थान पर मलें तथा उसे जल में घिस कर मुख में टपकावें।

ट्यूमर—पपीते के बीज को खूब महीन पीसकर और जल मिला कर ट्यूमर पर लेप करने से वह ठीक हो जाता है।

सुन्नवात—पपीते के बीजों के चूर्ण को तिल के तेल में पकाकर और छानकर उससे मालिश करें।

२—केला

प्रायः सभी ऋतुओं में सर्वसुलभ एवं सर्वश्रेष्ठ यदि कोई फल है तो वह केला है। हमारे देश में केला की पैदावार सभी फलों से अधिक है भी। यदि

विभिन्न अन्य पदार्थों में से अकेले गेहूँ के साथ उपज में केले की तुलना की जाय तो केला गेहूँ की अपेक्षा १३६ गुना अधिक उत्पन्न होता है। केले के प्रत्येक गुच्छे में १६ से लेकर ४० तक केले की फलियाँ लगती हैं और प्रत्येक वृक्ष में दस-बारह गुच्छे होते हैं। केवल केला खाकर मजे से जीवन-यापन किया जा सकता है। अफ्रीका के कुछ भागों में वहाँ के आदिवासी केवल केला खाकर अपना जीवन निर्वाह करते भी हैं।

अति प्राचीन पौराणिक काल में भी इस फल की ख्याति थी। यूरोप में तो यह 'स्वर्ग का सेब' कहा जाता है। यूनानी और अरब लेखकों ने इसे भारत का आश्चर्यजनक फल लिखा है।

अभी कुछ दशक पूर्व तक यूरोप और अमेरिका में केला विलासिता का भोज्य समझा जाता था और इस फल का प्रयोग केवल अमीर लोग ही करते थे। पाश्चात्य जगत की आम जनता सन् १८७० ई० तक केले से परिचित नहीं थी। जिस समय अमेरिका में केले की उपज शुरू हुई थी, उस समय वहाँ १ दर्जन केले की कीमत १०० सेंट के लगभग थी। परन्तु

बाद में वह कीमत १० सेंट प्रति दर्जन से अधिक उतर गई है।

शुरू-शुरू में केला केवल भारत व मलयद्वीप-पुञ्ज में ही पाया जाता था। परन्तु आज वह संसार के सभी गर्म देशों में फैल चुका है। अब तो केले की पैदावार हिन्द चीन, वेस्ट इन्डीज, अफ्रीका, अमेरिका तथा आस्ट्रेलिया में व्यापक रूप से होने लगी है। गोल्ड कोस्ट, आइवरी कोस्ट और दक्षिणी नाइजीरिया में लोगों का भोजन मुख्यत: केला ही है।

संसार के सभी देशों में केले की माँग आजकल बढ़ गई है। सन् १९१३ से सन् १९३६ के बीच केवल इंग्लैण्ड में इसकी खपत २०० प्रतिशत बढ़ी थी। संयुक्त राज्य अमेरिका में केले का उत्पादन इस कदर बढ़ गया है कि वहाँ की सुप्रसिद्ध युनाइटेड फ्रूट्स कम्पनी को एक सौ जहाजों का बेड़ा इसलिए रखना पड़ता है कि कनाडा, अमेरिका और यूरोप के विभिन्न भागों में जरूरत के मुताबिक केले पहुँचाये जा सकें।

केले की इस लोकप्रियता का कारण इसकी सस्ती कीमत, ज्यादा समय तक ठहर सकने की इसकी

विशेषता, बारहों मास मिलने की सुविधा और सर्वोपरि इसकी विशिष्ट पोषक शक्ति है।

केले के विभिन्न नाम

केले को संस्कृत में कदली, रम्भा, सुभला, भानुफला, गुच्छफला, हस्तिविषाणी, गुच्छदन्तिका, ऊरुस्तम्भा, वारवृषा, वारणवृषा, तन्तुनिग्रहा, अम्बुतारा, निःसारा, मोचा, तत्पत्री, वनलक्ष्मी, वारणवल्लभा, राजेष्टा, बालकप्रिया, सकृत्फला; हिन्दी में केला; मराठी में केल तथा सोन केल; बँगला में कला तथा केरा; गुजराती में केलु; अँग्रेजी में प्लान्टेन (Plantain) तथा बनाना (Banana); एवं लैटिन में मूसा सैपियंटम (Musa sapienium) कहते हैं।

वैज्ञानिक विश्लेषण

केला की खाद्य शक्ति आलू से थोड़ा अधिक है। इसमें प्रोटीन की मात्रा अत्यल्प होती है, यानी एक औंस में लगभग १।। कैलोरी। चिकनाई भी इसमें अत्यल्प ही होती है, यानी एक औंस में २५ कैलोरी।

लोगों में साधारणत: यह धारणा फैल गयी है कि केला जल्दी नहीं पचता और कब्ज करता है। इस

भ्रम का आधार खूब पका केला न खाना है। लोग केले को पेड़ में पकने ही नहीं देते। केले का फल आकार में पूर्ण होकर जब पूर्णतः प्रौढ़ नहीं हुआ रहता, तभी तोड़ लिया जाता है और कृत्रिम ढंग से पका कर खाया जाता है। केले के पके होने का लक्षण है उसके छिल्के का पूर्णतः भूरा या काला हो जाना। कच्चे केले में श्वेतसार अधिक होता है, परं छिल्के के भूरे या काले होने के समय में वह श्वेतसार, डेक्सट्रीन और शर्करा में परिवर्तित हो जाता है। पके केले में पूर्णतः डेक्सट्रीन और शर्करा २५ प्रतिशत होती है और पक जाने पर केला सबसे अधिक आसानी से पचने वाला खाद्य पदार्थ बन जाता है।

केला के पोषक तत्त्व

जल ७५.३० प्रतिशत, प्रोटीन १.३० प्रतिशत, चिकनाई ०.६० प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट २२.०० प्रतिशत, शर्करा, श्वेतसार, खनिज लवण ०.८० प्रतिशत।

अम्लता निरोधी तत्त्व

जलहीन १००० भाग में पोटैशियम K_2O ११.१०, सोडियम Na_2O ५.६०, कैल्सियम CaO

०.६८, मैगनीशियम MgO २.४०; लौह Fe_2O २०.७०।

—एडमांड जे कली लिखित 'नेचुरल फूड' से

विटामिन प्रति १०० ग्राम

विटामिन ए ४३०; विटामिन बी१ .०४, रिबोफ्लेबिन .०५, नियासिन .७, विटामिन सी १०, कैल्सियम ८, फॉस्फोरस २८, लौह .६।

—शरमन तथा लैनफोर्ड लिखित 'एसेन्शल्स आफ न्युट्रिशन' से

केला के गुण-धर्म

आयुर्वेदानुसार केला गुरु, स्निग्ध, मधुर, कषाय, विपाक में मधुर एवं शीतवीर्य है। वातपित्त शामक, ग्राही, रोचन, विष्टम्भी व कफकारक, वेदना स्थापक, वृष्य, बल्य, बृंहण, विषघ्न, योनिस्राव रोधक, एवं तृष्णा, दाह, रक्तपित्त, शुष्क कास, मूत्रकृच्छ्र, गलक्षत, अश्मरी, योनिदोष, बस्ति की उत्तेजना आदि रोगनाशक है।

मध्यम या अधपका केला कुछ कसैला, रूक्ष एवं रक्तपित्त आदि रोग और प्रमेह का नाशक तथा संग्रा-

हिक, रक्तातिसार व ज्वर शान्तिकारक, एवं मन्दाग्नि-कारक है।

आधुनिक अन्वेषणों से भी ज्ञात हुआ है कि खाद्य फलों में केला श्रेष्ठ है। वैज्ञानिकों ने मालूम किया है कि केले की शर्करा आँतों में पनपने वाले अनेक हानिकारक जीवाणुओं की प्रगति में बाधक सिद्ध होती है। अत: केला जीवाणुओं द्वारा उत्पन्न की गई आँतों की व्याधियों में प्राकृतिक औषधि के रूप में काम में लाया जाता है। यही नहीं आँतों की सड़न को भी केला रोकता है।

केला रक्त की क्षारीयता को बढ़ाता तथा अम्लताजनित रोगों को दूर करता है।

नियमित रूप से केले का प्रयोग करने से शरीर में मांस और खून की वृद्धि होती है, तथा शरीर बलशाली बनता है। आहारशास्त्रियों के मतानुसार केले को नित्य के भोजन में महत्वपूर्ण स्थान देना चाहिए। वजन बढ़ाने के इच्छुकों के लिए केला वरदान है।

केला से बनने वाले व्यञ्जन

केले का शर्बत—केलों के बारीक टुकड़े कर और समभाग शक्कर मिला, किसी कलईदार बर्तन में रखकर

उसके मुख को अच्छी तरह बंद कर दें जिसमें पानी अन्दर न जा सके अब इस बर्तन को एक दूसरे बर्तन में रखें जिसमें ठंडा पानी भरा हो। बर्तन को पानी में पूरे तौर से डूबा रहना चाहिए। अब सबको धीमी आँच पर रखकर पकावें यहाँ तक कि जल खौलने लगे। तत्पश्चात् उतारकर और ठंढा होने पर खोलकर केले के शर्बत का मजालें।

केले की मीठी रोटी—खूब पके केले के गूदे को गेहूँ के आटे के साथ खूब अच्छी तरह सानकर बिना पानी डाले, बिस्कुट जैसी छोटी-छोटी रोटियाँ बना आग पर सेंक लें। स्वादिष्ट मीठी रोटियाँ तय्यार हो जायँगी।

केले की मीठी पूड़ी—६ कच्चे केले, आधपाव चीनी, आधपाव घी, पिसी छोटी इलायची, और थोड़े से कतरे मेवे एकत्र कर पहले केलों को पानी में डाल कर उबालें। फिर उन्हें छीलकर सिल पर महीन पीस लें और एक थाली में रखें। चीनी में थोड़ा पानी डालकर चूल्हे पर चढ़ायें और १ तार की चाशनी बन जाने पर उतार कर अलग रखें। अब केले के आटे की छोटी-छोटी लोई तोड़कर चकेले पर बेलन द्वारा हल्के हाथों बेलें। कढ़ाई में घी डाल-

कर धीमी आँच पर चढ़ायें। केले की बेली पूड़ी को सावधानी से उठाकर कढ़ाही में डालें और कलछुल से उसके ऊपर की तरफ घी डालते जायँ। पूड़ी को उल्टे नहीं वरना वह टूट जायगी। जब उसका रंग गुलाबी हो जाय तब निकाल कर चाशनी में थोड़ी देर डालकर निकाल लें और एक प्लेट में सजा दें। बची चाशनी को उन पूड़ियों पर डाल दें। बाद को कतरे मेवे आदि भी उन पर डाल दें और खायँ।

केले का श्रीखण्ड—किसी साफ मोटे कपड़े में एक सेर दही बाँध कर लटकावें। २ घंटे बाद जब उसका पानी निचुड़ जाय तब दही को चौड़े बर्तन में डाल कर खूब फेंटें। फिर पावभर बूरा मिलाने के बाद किशमिश, चिरौंजी और बादाम अन्दाज से और २ माशा केसर व खाने वाला पीला रंग मिलावें। परोसने के कुछ ही पहले पिसी हुई २ माशा इलायची और आधसेर पके केलों के पतले-पतले करके इसमें मिलावें। यही केले का श्रीखण्ड है।

कच्चे केले के भुज्जे—कच्चे केले लेकर उन्हें छील लें। छीलने के बाद मछली की शकल का काट लें। अब बेसन न बहुत गाढ़ा न बहुत पतला घोल लें। इसमें नमक, मिर्च और गरम मसाला अन्दाज से

डाल दें। उसके बाद वे कटे हुये केले उसमें डालदें और कड़ाही में घी डालकर सेंक लें। सिंक जाने के बाद पतीली में प्याज भूनकर उसमें हल्दी, नमक, मिर्च धनियाँ अन्दाज से डालकर भून लें और सिंके हुये केले उसमें डालकर थोड़ा भूनें। फिर थोड़े पानी का छींटा लगाकर उन्हें अच्छी तरह सेंक लें—दम कर लें। फिर थोड़ा गरम मसाला डालकर कलछी से चलावें और जब केला खूब गल जाय तो उतार कर खायँ।

केले का मीठा रायता—पके केलों को लेकर पतली फाँकें काट लें। फिर मीठा दही लेकर कपड़े पर खूब मलें। जब एकदिल हो जाय तो एक तामचीन के बर्तन में रखें। फिर कटे केलों को उसमें डाल दें और अन्दाज से चीनी, किशमिश, इलायची का चूर्ण डालकर काम में लावें।

केले की पकौड़ी—कच्चे केलों को छीलकर उन्हें पानी में उबाल लें। जब चुर जायँ तो सिल पर पीस लें। दो सेर पिसे केले में चने की दाल का भुना हुआ सत्तू तीन पाव और आधी छटाँक नमक मिलाकर आटे की तरह मलकर सान लें। तत्पश्चात् २ तोला जीरा, १ तोला काली मिर्च, ४ रत्ती हींग, १ तोला बड़ी इलायची, पाव भर दही—सबको एक

साथ मिलाकर फेंटें। यदि गाढ़ा रह जाय तो थोड़ा सा दही का पानी डालकर उसे पतला कर लें। अब बेसन की पकौड़ी की तरह उसकी पकौड़ियाँ छान लें। मगर इन पकौड़ियों को पानी में डालने या उसके बाद दही में डालने की जरूरत नहीं है। ये सूखी ही अच्छी होती हैं।

कच्चे केले का अँचार—कच्चे केले एक दर्जन, तिल चार चम्मच, सूखी धनियाँ दो चम्मच, लाल मिर्च अन्दाज से, थोड़ी हल्दी, नमक, हींग सरसों भर, अजवाइन पैसा भर, मेथी पैसा भर, दो बड़े चम्मच भर सरसों का तेल, २ नींबू तथा जीरा पैसा भर लेकर पहले केलों को छिल्का समेत उबालें। गलने पर छिल्का समेत ही उसके चार गोल गोल टुकड़े काटें। अब हींग, अजवाइन, मेथी के अलावा बाकी मसालों को तवे पर भून लें और बारीक पीस लें। इस मसाले में जरासा तेल मिलाकर मसाले को केले में अच्छी तरह लपेटें। कड़ाही में तेल गरम करके उसमें अजवाइन, हींग, और मेथी का तड़का लगाकर हल्दी को भून लें, फिर केले डालकर थोड़ी देर तक हिला कर उतार लें। ऊपर से नींबू का रस निचोड़ कर अच्छी तरह मिला दें। दूसरे दिन खावें।

तीन-चार दिन तक यह अँचार खराब नहीं होता।

केले का हलुआ—ऐसे खूब पके बड़े-बड़े केले जिनके छिल्के काले पड़ गये हों, लेकर उनके छिल्के छील डालें। उसके बाद उन सबको किसी तामचीन के बर्तन में रखकर इतना मसलें कि उनका हलुआ बन जाय। उस हलुए में थोड़ा सा दूध और अन्दाज से शहद डालकर बिना पकाये प्राकृतिक हलुए का मजा लें।

केले की खीर—आधसेर कच्चे दूध में पके केले का आध सेर गूदा लेकर हाथ से मसल डालें। फिर १ छटाँक देशी शक्कर तथा २-४ पिसी हुई इलायची मिला दें। यह खीर बच्चों के लिये पौष्टिक एवं स्वास्थ्यप्रद नाश्ते का काम करती है।

केले व केले के फूल की तरकारी—कच्चे केले की तरकारी बनाने के लिये उसका छिल्का उतारकर और काटकर आम तरकारी की तरह मसाला डालकर तरकारी बना ली जाती है तो बहुत स्वादिष्ट होती है।

केले के फूल की तरकारी बनाने के लिये फूल के बीच का तन्तु निकाल कर तरकारी बनाते हैं। यह भी बड़ी स्वादिष्ट होती है।

केले का रोगों में प्रयोग

मधुमेह—केले के फल का रस दिन में दो बार सुबह-शाम आध-आध पाव पीने से मधुमेह में लाभ होता है। रस इस तरह निकालें :—

जो केले के फल खूब पककर गलने पर हों, तथा जिनके ऊपर के छिल्के काले पड़ गये हों, ऐसे केले एकत्र करके और उनका छिल्का उतारकर, हाथों से मसल तरल लुआब जैसा बना लें। फिर उसमें ½ भाग चावल की भूसी मिलाकर २-३ दिन गरम जगह में रख छोड़ें। चौथे दिन किसी पात्र में सबको रखकर पात्र को थोड़ा टेढ़ा करके थोड़ी देर तक रहने दें, केले का रस अलग निथर जायगा। इसी रस का सेवन करें।

(पं० ठाकुरदत्त शर्मा, देहरादून)

पेचिश—पेचिश को दूर करने के लिए खूब पके केले के गूदे में गुड़, नमक या दही मिलाकर सेवन करना चाहिए।

बच्चों के मिट्टी खाने की आदत—खूब पके केले को शहद के साथ खिलाने से बच्चों की मिट्टी खाने की आदत छूट जाती है।

श्वास-कास—बगैर छिल्का हटाये एक केले के भीतर गड्ढा बनाकर उसमें कालीमिर्च का महीन चूर्ण भरें और उसे किसी सुरक्षित जगह में रात भर पड़ा रहने दें। प्रातः काल उस केले के फल को मय मिर्च के चूर्ण को धीमी आँच पर भून लें और खायँ, श्वास-कास में लाभ होगा।

दमा के दौरे में—जब दमा के दौरे के समय दमा का रोगी बेचैन हो रहा हो, तब एक पके केले को लेकर उसे दीपक की लौ पर गरम करें, फिर उसे छीलकर उस पर थोड़ा काली मिर्च का चूर्ण बुरक दें और दमा के रोगी को खिला दें, रोगी को आराम आ जायगा।

मरोड़युक्त पेचिश—२॥ तोला खूब पके केले के साथ १। तोला पकी इमली का गूदा तथा ६ माशा सेंधा नमक का चूर्ण मिलावें, और सबको मसलकर हलुआ बनालें। इस हलुआ को दिन में २ या तीन बार सेवन करें तो मरोड़ युक्त पेचिश से राहत मिले।

स्वप्न दोष—दो खूब पके केलों का गूदा निकाल कर और मसलकर खूब फेंट लें। फिर उसमें हरे आँवलों का रस १ तोला तथा शुद्ध शहद १ तोला

मिलाकर दिन में २ बार सुबह-शाम चाटें। कुछ ही दिनों के सेवन से स्वप्नदोष से छुटकारा मिल जायगा।

प्रदर—प्रातः सायं १-१ खूब पका केला ६-६ माशे शुद्ध घी के साथ खाने से एक सप्ताह में ही स्त्रियों का प्रदर-रोग मिट जाता है।

सूजन—केले के गूदे को गेहूँ के आटे में खूब अच्छी तरह मिलाकर और थोड़े पानी के योग से उसे गूँध लें फिर उसे धीमी आँच पर हल्का गरम कर लें और उसे सूजन की जगह पर बाँध दें, सूजन मिट जायगी।

आग से जलना—आग से जल जाने पर आग से जले हुये स्थान पर खूब पके केले के गूदे को फेंट कर और उसे कपड़े के एक टुकड़े पर बिछाकर चिपका दें, तुरन्त शान्ति मिल जायगी।

साँप के काटे पर—केले के तने को कुचल कर और उसका रस निकालकर १०-१० मिनट के अन्तर से रोगी को कुछ घण्टों तक पिलाते रहें, साँप के काटे हुए व्यक्ति की जान बच जायगी।

विष खा लेने पर—अफीम आदि कोई विष खा लेने पर केले के तने के रस में पान का रस मिलाकर पिलावें, लाभ होगा।

रक्तपित्त—इस रोग में केले का शर्बत चाय के चम्मच से १-१ चम्मच १-१ घण्टे पर देने से बड़ा लाभ होता है। शर्बत इस तरह बनावें :—

केले के फलों के बारीक टुकड़े कर, समभाग देशी चीनी मिला और कलईदार पात्र में रख, पात्र के मुख को अच्छी तरह बंद कर दें जिसमें पानी अन्दर न जा सके। अब इस पात्र को किसी ऐसे शीतल जल से भरे दूसरे पात्र में रखें, जिसमें पहला पात्र पूर्णतः डूबा रह सके। उसके बाद दूसरे पात्र को मय पहले पात्र के चूल्हे पर रख कर धीमी आँच पर पकावें। जब जल खौलने लगे तो उसे उतारकर ठंढा होने दें। ठंढा होने पर खोलकर पहले पात्र में जो शर्बत बने उसी को उपयोग में लावें। इस शर्बत से दाह, प्यास तथा जीर्ण कास में भी लाभ होता है।

—डीमक फार्माकोग्रोफिया इण्डिका।

बहुमूत्र—एक केले के साथ रोज बिदारीकन्द और शतावरी का चूर्ण १॥-१॥ माशा मिलाकर दूध के साथ सेवन करें, बहुमूत्र-रोग ठीक हो जायगा।

इस योग से स्त्रियों का सोमरोग भी जाता रहता है।

वीर्य-दोष—खूब पके केले की फलियों को मथकर

लेई-सा करलें। फिर उसमें बड़ी इलायची, २ वर्क चाँदी के, एक वर्क सोना का, थोड़ा दाल चीनी का चूर्ण, तथा थोड़ा शुद्ध शहद मिलाकर कुछ दिन सेवन करें, इस प्रकार का वीर्य-दोष दूर होकर शरीर पुष्ट हो जायगा।

पीलिया—छिल्के समेत एक केले के ऊपर भीगा हुआ चूना लगाकर रात भर ओस में पड़ा रहने दें, और सुबह उसे छीलकर खा जायँ। इस प्रकार रोज बिना नागा २१ दिन तक यह प्रयोग करें, पीलिया रोग नष्ट हो जायगा।

सोमरोग—खूब पका एक या दो केला लेकर उसको छील डाल और उनकी नसें भी निकाल फेकें, फिर चाँदी या शीशे की तश्तरी में रखकर उन्हें मसल कर खूब फेटें। तत्पश्चात् उसमें हरे आँवलों का रस १ तोला, शुद्ध शहद १ तोला, तथा देशी शक्कर या मिश्री २ तोला मिलाकर रोगिणी को चटावें। रोग की तीव्रता और मन्दता के अनुसार यह प्रयोग दिन में १ या २ बार करें, शीघ्र लाभ होगा। प्रयोग काल में उत्तेजक पदार्थों, जैसे चाय, सफेद चीनी, नशे की चीजें, तथा मसाला-खटाई आदि से परहेज करना चाहिए।

बवासीर—'रसायन' पत्रिका के फलांक में उल्लेख है कि एक केले के गूदे के अन्दर ३-४ खटमलों को रख रविवार या मंगलवार के दिन बवासीर के रोगी को उसको बिना बताये खिला दें। ऐसा एक ही बार करने से खूनी व बादी दोनों प्रकार की बवासीरें जड़-मूल से नष्ट हो जाती हैं, किन्तु इस प्रयोग को करने के बाद फिर उस रोगी को जन्म भर केला नहीं खाना चाहिए। कहते हैं, प्रयोग के बाद पुनः केला खा लेने से बवासीर का रोग लौट आता है।

सूजाक—कच्चे केलों को काटकर और धूप में सुखाकर उनका आटा बना लें। इस आटे में देशी शक्कर मिलाकर खायँ और ऊपर से दूध की लस्सी पीवें। थोड़े दिनों में सूजाक आराम हो जायगा। कच्चे केले को आग में भूनकर और आटे के साथ गूँध कर उसमें अन्दाज से नमक मिलायें और नमकीन रोटियाँ बनाकर खायें भी।

प्रमेह— इस रोग में उपर्युक्त केले के ६ माशा आटे को रोज दूध के साथ सेवन करने से प्रमेह में लाभ होता है।

संग्रहणी—कच्चे केलों को उबाल कर छील लें। फिर २-३ लौंग की छौंक देकर तथा दही,

धनियाँ, हल्दी, सेंधानमक और कालीमिर्च डालकर उनकी सब्जी बनावें और खायँ। यह सब्जी स्वादिष्ट तो होती है, साथ ही संग्रहणी और दस्त आदि की औषधि भी है।

रक्तप्रदर—कच्चे केले को धूप में सुखाकर उसका चूर्ण बना लें। फिर उस चूर्ण में थोड़ा गुड़ मिला कर रक्तप्रदर की रोगिणी को खिलावें, लाभ होगा।

उपर्युक्त चूर्ण के साथ समभाग कच्चे गूलर का चूर्ण मिलाकर रोज प्रातः सायं १-१ तोला की मात्रा से सेवन करने से भी रोग दूर हो जाता है।

बाँझपन—केले के पेड़ से जो कोमल बाँझ फलियाँ प्रायः नीचे गिर जाती हैं, उन्हें संग्रह करके रख लें। ५-७ इन फलियों को, शिवलिंगी के उतने ही बीजों के साथ पीस कर यदि बाँझ स्त्री रजोधर्म के तीसरे दिन खाय तो एक या दो मास में ही वह गर्भवती हो और उसका बाँझपन दूर हो जाय। प्रतिमास ५-६ दिन इस प्रयोग को करना चाहिए।

बच्चों के दाँत निकलने के समय के उपद्रव—केले के फूल के अन्दर जो नन्हीं-नन्हीं केलों की फलियाँ निकलती हैं, उन्हें एकत्र कर और पीसकर उनका रस निचोड़ लें। उस रस में जीरे का चूर्ण और मिश्री का

चूर्ण मिलाकर बालक के बलाबल अनुसार ३ से ६ माशे तक ७ दिन पिलावें, तथा केवल रस को निकलते दाँतों पर मलते रहें। ऐसा करते रहने से दाँत निकलते समय के सारे उपद्रव धीरे-धीरे शान्त हो जायँगे।

मूत्ररक्तता पर—यदि मूत्र-मार्ग द्वारा रक्त जाता हो तो केले के फूलों के रस को दही के साथ खाने से वह बंद हो जाता है।

पेशाब न होता हो—केले की जड़ के रस को गोमूत्र में मिलाकर सेवन करने तथा उसकी लुगदी को पेड़ू पर लेप करने से पेशाब खुल कर होने लगता है।

कृमि-रोग—केले की जड़ को सुखा कर चूर्ण बना लें और उस चूर्ण को २ माशा की मात्रा से रोगी को गरम जल के साथ खिलाएं तो कृमि-रोग मिटे।

केले की जड़ को घी और गुड़ के साथ पका कर खाने से भी कृमि-रोग में लाभ होता है।

योनिमार्ग से रक्त जाने पर—यदि किसी स्त्री के योनिमार्ग से रक्तस्राव होता हो तो वह केले की कोमल जड़ों का रस पीने से बंद हो जाता है।

इस योग से फेफड़ों से रक्त जाना भी बंद हो जाता है।

बद की गाँठ—केले की जड़ को मनुष्य के मूत्र के साथ पीस कर और थोड़ा गरम करके उसकी पुल्टिस बाँधने से बद की गाँठ बैठ जाती है।

नकसीर—नकसीर फूटने पर केले के तने के भीतर के सफेद भाग को कुचल कर उसका रस निकालें और उसका नास लें तो नाक से रक्त जाना बंद हो।

संखिया का विष—केले के तने के कोमल भाग का रस निकाल कर उसे संखिया का विष खाये हुये व्यक्ति को २० तोले की मात्रा से कई बार पिलाने से संखिया का विष उतर जाता है।

कान का दर्द—केला-वृक्ष के तने के रस को हल्का गरम करके कान में डालने से कान का दर्द मिट जाता है।

बच्चों की काली खाँसी—केला-वृक्ष के तने के भीतरी भाग को टुकड़े-टुकड़े कर धूप में सुखा कर उसका चूर्ण बना लें। १ से ६ रत्ती तक यह चूर्ण शहद के साथ प्रातः सायं चटावें।

३ अमरूद

अमरूद को संस्कृत में अमृत, बहुबीज, दृढ़बीज, पेरुक, मांसल आदि; हिन्दी में अमरूद व सफरी; गुजराती में जामफल व जमरुख; मराठी में पेरु व जाम; बंगाली में पिआरा व गोआचीफल; अंग्रेजी में गोवावा (Guava); तथा लैटिन में सीडियम गोवावा (Psidium Guyava) कहा जाता है।

विवरण

अमरूद को सेब का प्रतिद्वन्दी, तथा गरीबों का सेब कहकर पुकारा जाता है। इलाहाबादी अमरूद तो इतना मीठा, नाममात्र का बीज वाला, तथा इतना मजेदार होता है कि लोग उसे अमरूद न कहकर इलाहाबाद का पेड़ा कहते हैं। वह इतना तीव्र खुशबू वाला भी होता है जो मनुष्य को दूर से बरबस आकर्षित कर लेता है। मिर्जापुर के आसपास के क्षेत्रों के अमरूद भी काफी अच्छे और स्वादिष्ट होते हैं।

अमरूद की पाँच जातियाँ प्रसिद्ध हैं:—

१—चित्तीदार, २—करेला, ३—इलाहाबादी सफेदा, ४—अमरूद-सेब, ५—बेदाना।

चित्तीदार अमरूद वे कहलाते हैं, जिन पर पकने

पर लाल बिन्दियाँ झलकने लगती हैं। बसंती पीले रंग के अमरूदों पर ये लाल रंग की बिन्दियाँ बस देखते ही बनती हैं।

करेला अमरूद की ऊपरी सतह करैले की भाँति ऊबड़-खाबड़ होती है।

इलाहाबादी सफेदा छोटे आकार का तो होता है, पर काफी मीठा और कम बीज वाला होता है।

अमरूद-सेब, सेब की भाँति गोल-गोल होता है और मीठा भी।

बेदाना अमरूद में बीज होता ही नहीं, केवल गूदा होता है, जो खाने में मीठा और अत्यन्त स्वादिष्ट होता है।

अमरूद भारत का फल नहीं है, अपितु इसका जन्मस्थान अमेरिका है। श्री जी० डियक के कथनानुसार सफेद और लाल, दो प्रकार के अमरूद सम्भवतः पुर्तगाल निवासी अपने साथ हिन्दुस्तान लाये।

अमरूद का रासायनिक पृथक्करण

अमरूद में जल ७६%, प्रोटीन १.५%, कार्बोहाइड्रेट १४.५%, रेशा ६.९%, कैल्सियम ०.०१%, खनिज पदार्थ ०.८%, फॉस्फोरस ०.४४%, चर्बी ०.२%, लोहा ०.१ मिलीग्राम प्रतिग्राम, विटामिन

सी २६९ मिलीग्राम होता है। इसमें विटामिन ए व बी होते हैं।

सेब से अमरूद के गुणों की तुलनात्मक सारणी इस प्रकार है :—

तत्व	सेब	अमरूद
पानी	८५.९	७६.१
प्रोटीन	०.३	१.५
वसा	०.१	०.२
खनिज पदार्थ	०.३	०.८
कार्बोहाइड्रेट	१३.४	१४.५
कैल्सियम	०.०१	१.०१
फॉस्फोरस	०.०२	०.४४
लोहा	१.७	१.० मि० ग्राम प्रति ग्राम
विटामिन ए	नाममात्र	नाममात्र
विटामिन बी १	१.२	०.२
विटामिन सी	२ मि० ग्रा०	२.९९ मि० ग्रा०

अमरूद के गुण

आयुर्वेद के 'निघंटु रत्नाकर' में अमरूद के गुण इस प्रकार दिये हुये हैं :—

अमृतफल यानी अमरूद, सुस्वादु, कुछ खट्टा, ठंढा, चिकना, रुचिकर, वीर्यवर्द्धक, त्रिदोषनाशक, तीखा तथा भारी, कुछ कफ तथा वात बढ़ाने वाला एवं उन्माद-नाशक है।

यह हृदय, मस्तिष्क तथा आमाशय को बल देता है। इससे शरीर की अनावश्यक उष्णता कम होती है। स्फूर्ति और शक्ति देकर यह तृषा को शान्त करता है। इससे शरीर का वर्ण स्वच्छ होता है। कोष्ठबद्धता में अमरूद अति गुणकारी है। इसके सतत सेवन से चर्म रोग दूर होते हैं। अमरूद के सेवन से रक्त शुद्ध बनता है और उसमें वृद्धि भी होती है।

अमरूद अनेक प्रकार के रासायनिक प्रयोग में काम आता है, क्योंकि इसमें राल और कैल्सियम का अंश मिला होता है।

यूनानी चिकित्सा में अमरूद को रूखा कहा गया है। कुछ चिकित्सक इस फल को तर, मधुर और उष्ण बताते हैं। परन्तु इस बात में सभी चिकित्सक और आहारशास्त्री एकमत हैं कि यह हृदय को बल देने वाला, आमाशय तथा पाचनशक्ति को ठीक करने वाला, तथा स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त उपयोगी फल है। यह मवाद का अवरोधक तथा अम्लता के

कारण प्यास तथा पित्त को शान्त करनेवाला है। इसमें फेफड़ों को स्थूल और सशक्त बना देने की बहुत बड़ी क्षमता है।

अमरूद के उपर्युक्त गुणों का पूर्ण लाभ पाने के लिये यह आवश्यक है कि इसे खाली पेट ही खाया जाय।

इस सम्बन्ध में मतभेद है कि अमरूद को बीज समेत खाना चाहिए अथवा बीज निकाल कर। कहा तो यह जाता है, जो पता नहीं कहाँ तक सही है, कि अमरूद को बीज सहित खाने से यदि कोई बीज उपान्त्र में अटक जाय तो वह उपान्त्र के पीड़ा का कारण होता है। अतः अच्छा यह है कि यदि अमरूद बीज समेत खाया जाय तो बीजों को खूब चबा लेने के बाद ही उन्हें निगला जाय।

अमरूद से बनने वाले व्यञ्जन

अमरूद की जेली—अधपके अमरूदों को लेकर उनके छोटे-छोटे टुकड़े काट लें। तत्पश्चात् उन्हें किसी कलईदार बर्तन में रखकर उसमें इतना पानी डालें जिसमें वे टुकड़े डूब जायँ। अब बर्तन को मय टुकड़ों व पानी के धीमी आँच पर रखकर १५-२० मिनट

तक पकावें। जब टुकड़े गल जायँ, तब आग पर से उतार कर उसे किसी पतले छिद्रों वाली छलनी द्वारा छान लें, तत्पश्चात् उस रस को पुनः ५-१० मिनट तक गरम करें। बाद को उसमें बराबर की मात्रा में, गुड़, राब या चीनी मिला दें, अमरूद की जेली तय्यार हो जायगी।

अमरूद का जैम—पके अमरूदों को लेकर उनके छोटे-छोटे टुकड़े कर लें और उनके बीजों को निकाल दें। तत्पश्चात् उन्हें कलईदार बर्तन में रखकर और उसमें काफी पानी डालकर पकावें, टुकड़े जलने न पावें। जब वे पक जायँ, तब उसमें बराबर की शक्कर मिलाकर पुनः २१८° फा० पर पकावें, जब तक कि शक्कर ६५-७०% तक न हो जाय। तत्पश्चात् खौलते हुए इस जैम को डिब्बों में भरकर सुरक्षित रख दें।

अमरूद की तरकारी—कच्चे या अधपके अमरूद की मीठी और नमकीन-दोनों प्रकार की तरकारी बनाकर खायी जाती है जो अत्यन्त स्वादिष्ट होती है। इन्हें सुखाकर भी रखते हैं; इनके छोटे-छोटे टुकड़े कर धूप में सुखा लेते हैं और जब चाहें तब इसकी तरकारी बनाकर खाते हैं।

अमरूद से रोगों का इलाज

आधासीसी—इस रोग में हरे कच्चे अमरूद को प्रातःकाल पत्थर पर घिसकर जो लुगदी तय्यार हो उसे दर्द के स्थान पर लेप करें, आधासीसी का दर्द दूर हो जावेगा। यह प्रयोग सूर्य के उगने के पहले ही करना चाहिए। दर्द उठने से पहले यदि इस प्रयोग को किया जायेगा तो दर्द उठेगा ही नहीं। यदि एक दिन में लाभ न हो तो २-३ दिन इस प्रयोग को करना चाहिए।

नेत्र-रोग—अमरूद की कोमल पत्तियों को लाकर और पीसकर लेप या पुल्टिस बना लें और उसका प्रयोग आँख आने, जल-स्राव, तथा पीड़ा में करें तो ये सब रोग आसानी से दूर हो जायँगे। यदि लेप अथवा लुगदी में थोड़ी सी फिटकरी और अफीम भी मिला दी जाय तो लाभ अति शीघ्र होता है।

गठिया वात—गठिया वात की सूजन पर अमरूद के पत्तों की लुगदी बनाकर लेप करने से सूजन मिट जाती है।

बालातिसार और हैजा—अमरूद के कोमल पत्तों अथवा वृक्ष की अन्तर छाल लगभग २ तोले लेकर

जौकुट कर लें व ४० तोले जल में डालकर उसका काढ़ा बनावें। जब आठवाँ भाग बच रहे तो बालातिसार में इस काढ़े को थोड़ी मात्रा से पिलावें दिन में ३-४ बार। यदि बालक को संग्रहणी हो गई हो, अफारा हो, आहार का पाचन न होता हो, साथ ही वह प्रतिदिन सूखता जाता हो तो भी उपर्युक्त काढ़ा उपयोगी सिद्ध होगा। पत्तों के काढ़े से छाल का काढ़ा अधिक लाभकारी होता है। एक सप्ताह में ही लाभ हो जाता है।

यदि अधिक अमरूद खा लेने से बालकों को या किसी को हैजा हो जाय, यदि अधिक दस्त आने लगें तो भी ऊपर का काढ़ा लाभप्रद होता है। इस दशा में काढ़े को थोड़ी-थोड़ी मात्रा में बार-बार पिलाना चाहिए।

काँच निकलना—अक्सर बच्चों को और बड़ों को भी गुदामार्ग द्वारा काँच निकलने की तकलीफ हो जाती है। उस अवस्था में अमरूद के पत्तों की पुल्टिस बनाकर बाँध देने से गुदा भीतर बैठ जाती है और काँच निकलना बंद हो जाता है।

मलेरिया—मलेरिया के रोगी को अमरूद खिलाने

से तिजारी व चौथिया ज्वर नहीं होता या टल जाता है।

अफरा—पके अमरूद को सोंठ, काली मिर्च व सेंधा नमक के साथ सेवन करने से अफरा आदि पेट के रोग नहीं होते। भोजन के पूर्व यदि इसका सेवन किया जाय तो यह दस्त को बाँधता है और भोजन के बाद सेवन करने से पाचन-क्रिया में वृद्धि करके पेट को साफ रखता है।

खाँसी—अमरूद के ५-७ ताजे हरे पत्तों को लेकर पानी में उबालें, फिर उसमें चाय की तरह दूध व चीनी मिलाकर पीवें तो अमरूद के पत्तों की इस चाय से खाँसी ठीक हो जायगी। अमरूद को गरम बालू में भूनकर खाने से भी खाँसी मिटती है।

दाँत का दर्द—अमरूद के पत्तों के काढ़े से कुल्ला करने से दाँत का दर्द दूर हो जाता है।

पागलपन—अमरूद का नियमित सेवन कुछ दिनों तक करने से पागलपन ठीक हो जाता है, क्योंकि अमरूद के प्रयोग से मस्तिष्क की मांसपेशियों को शक्ति प्राप्त होती है, तथा उसमें स्थित अनावश्यक गर्मी निकल जाती है।

मादक द्रव्यों का विष—अमरूद का सेवन करने से अफीम, भाँग आदि का विष नष्ट हो जाता है।

खून की खराबी—रक्त-विकार के कारण अक्सर लोगों को फोड़ा-फुन्सियाँ निकलती हैं। ऐसी दशा में अमरूद का नियमित रूप से सेवन बड़ा लाभ करता है। इससे अँतड़ियों की बढ़ी हुई गर्मी शान्त हो जाती है।

मधुमेह की तृषा—अमरूदों को बारीक काटकर और कटे टुकड़ों को जल में डालकर कुछ देर तक रहने दें, फिर उस जल को छानकर मधुमेह के रोगी को पिलावें तो उसकी तृषा की शान्ति होगी। बहुमूत्र रोग की तृषा में भी यह योग उपकारी है।

पुराना जुकाम—अमरूद का कुछ दिनों तक सेवन करने से पुराने से पुराना जुकाम भी ठीक हो जाता है।

पेट का दर्द—अमरूद की फुनगी नमक के साथ खाने से पेट का दर्द मिटता है।

मानसिक चिन्ता—मानसिक चिन्ता से छुटकारा पाने के लिए रातभर एक अमरूद को पानी में डाल रखें। सुबह उठकर खाली पेट उस पूरे अमरूद को

खूब चबाकर खा जायँ, कुछ ही दिनों में मानसिक चिन्ता से मुक्ति मिल जायगी।

खूनी बवासीर—अमरूद के कुछ पत्ते और छाल १ तोला लेकर १० तोले पानी में डालकर रात भर रहने दें। सुबह उसे इतना उबालें कि काढ़ा केवल २ तोला बच रहे। अब छाल और पत्तों को मसलकर छान लें और पी जायँ, खूनी बवासीर चंद दिनों में ही ठीक हो जायगी और उससे खून जाना बंद हो जायगा।

मुँह का छाला—अमरूद की पत्ती और कत्था को पान की तरह चबाने से मुँह के छाले ठीक हो जाते हैं।

कब्ज—जिस किसी को कब्ज की बीमारी हो, मल में दुर्गन्ध हो, कई-कई दिनों तक शौच न होता हो तो उसे अमरूद का सेवन नियमित रूप से करके इन दोषों को दूर करना चाहिए।

अजीर्ण—अमरूद के कोमल पत्तों के लगभग १ तोला रस में थोड़ी देशी शक्कर मिलाकर रोज केवल १ बार प्रातःकाल सेवन करने से अजीर्ण में ७ दिन में लाभ हो जाता है। अर्थात् खाया हुआ आहार पचने लगता है और क्षुधा बढ़ जाती है।

बादी बवासीर—एक पूर्ण परिपक्व अमरूद में छेद करके २ से ६ माशा के लगभग अजवाइन का चूर्ण भरकर छिद्र को उसी अमरूद के टुकड़े से बंद कर दें और उसके ऊपर से कपड़मिट्टी कर आग के भूभल में डाल दें। जब वह अच्छी तरह पक जाय तो उसे निकालकर रातभर ओस में रख छोड़ें। प्रातः काल अमरूद पर से मिट्टी वगैरह को हटाकर उसे चबाकर खा जायँ। २-४ दिन ऐसा ही करें, बादी बवासीर नाम को भी न रह जायगी।

बढ़ा हुआ पित्त—अमरूद के बीजों को निकाल कर और पीसकर उसे गुलाब जल और शहद के साथ सेवन करने से बढ़ा हुआ पित्त शान्त हो जाता है।

वीर्यहीनता—पके अमरूदों को कुचल-पीसकर और उसे दूध में मिलाकर छान लें। फिर उसमें शक्कर मिलाकर सेवन करें, शक्ति और वीर्य की वृद्धि होगी।

हृदय-दौर्बल्य—अमरूद के फलों को महीन कतर-कर और देशी शक्कर मिलाकर उसे धीमी आँच या भाप पर पकाएँ। जब वह लपसी या चटनी की तरह बन जाय तो उसका सेवन करें। इससे हृदय सशक्त होता है।

रक्तातिसार—इस रोग में अमरूद का मुरब्बा बड़ा लाभदायक सिद्ध होता है।

अमरूद का मुरब्बा बनाने के लिए ताजा अध-पका अमरूद काम में लाना चाहिए। ऐसे अमरूद का मुरब्बा बहुत काल तक खराब नहीं होता।

रुका हुआ जुकाम—रुके हुए जुकाम को खोलने में अमरूद अमृत का काम करता है। जिसका जुकाम रुक गया हो उसे एक अच्छा बड़ा अमरूद बीज निकालकर खिला दीजिए और ऊपर से ताजा जल पिला दीजिए। परन्तु जल पीते वक्त इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि नाक के नथुने बन्द रहें। ऐसा करने से कष्टदायक रुका हुआ जुकाम पुनः शुरू हो जाता है। इस प्रकार का प्रयोग उस व्यक्ति से दिन में ३ बार कराइए। यदि ठीक तौर से जुकाम जारी न हो तो दूसरे-तीसरे दिन भी इस प्रयोग को चालू रखें। जब खूब स्राव हो जाय और उसका रोकना जरूरी समझा जाय तो रात को उसे एक या दो छटांक गुड़ खिला दीजिए और उसके बाद उसे पानी न पीने दें, जुकाम का स्राव रुक जायगा।

सूखी खाँसी—इस खाँसी में रोगी खाँसते-खाँसते बेचैन हो उठता है, पर कफ जरा सा भी नहीं

निकलता। जब ऐसी खाँसी चलती हो तो रोगी को चाहिए कि वह ताजे अमरूद को पेड़ से तोड़कर उसमें चाकू आदि बिना लगाये अपने दाँतों से काट-काटकर खूब चबा-चबाकर खावे। ऐसा दो-तीन दिन करने से सूखी खाँसी तर खाँसी में परिणत होकर धीरे-धीरे बिल्कुल ठीक हो जाती है।

४ शरीफा

शरीफा को संस्कृत में गण्डगात्र, सीताफल, कृष्ण-बीज, बहुबीजक, आतृप्य; हिन्दी में सीताफल तथा शरीफा; मराठी, गुजराती, कन्नड तथा राजस्थानी में सीताफल; बंगला में आता और लुना; तामिल में सीताफलमु; मलयालम में अताबीचा; पंजाबी में शरीफा; बृजभाषा में सीताफल; फार्सी में काज तथा शरीफा; तेलुगु में सीताफलामु; अँग्रेजी में कस्टर्ड ऐपिल (Custard apple); तथा लैटिन में अनोना स्कुवा-मोसा लिन (Annona squamosa linn) कहते हैं।

शरीफा-वृक्ष का जन्मस्थान वेस्ट इन्डीज है। वैसे यह संसार में सर्वत्र पाया जाता है। इसका वृक्ष छोटा और चिकना होता है। ऊँचाई लगभग २० फुट, पत्ते मोटे, भल्लाकार, २-३ इंच लम्बे, तथा पौन से डेढ़ इंच चौड़े होते हैं। पुष्प एकाकी पत्ते के सामने,

लम्बा, गोल पंखड़ियों वाला होता है। फल मोटा, गोल, तथा उसकी आकृति बाहर से फोड़े जैसी होती है। फल कच्ची अवस्था में हरा, तथा पकने पर प्रत्येक खड्डे के पास गुलाबी रंग का हल्का पीलापन लिए हुए होता है।

शरीफा के पेड़ में फूल गर्मी में तथा फल आश्विन कार्तिक में पकते हैं। इसके बीज काले, लम्बे और चिकने होते हैं।

फल का गूदा मीठा व स्वादिष्ट होता है।

रासायनिक संगठन एवं गुण-अवगुण

शरीफे के फल में जल ६४%, तथा शर्करा ६.५५% होती है। शरीफे के बीजों में एक प्रकार का तेल तथा राल होती है।

शरीफे के बीजों, पत्तों तथा कच्चे फल में एक कड़ुआ तत्त्व, क्षार तत्त्व, तथा विषाक्त राल होती है।

शरीफे का बीज यदि नेत्र में पड़ जाय तो दाह उत्पन्न कर देता है। बीजों का चूर्ण नेत्रों के लिए घातक वस्तु है जिसके आँख में पड़ जाने से आँखें फूट जाती हैं।

शरीफा तृप्तिकारक, रक्तवर्द्धक, शीतल, हृदय

को हितकारी, बलवर्द्धक, मांसवर्द्धक, दाह, रक्त पित्त, तथा वात विनाशक व कफकारक है। यह बाजीकरण और विशेष रूप से सारक है। इसकी जड़ तीव्र रेचक है।

शरीफे का फल कफ प्रकृति तथा जिनको कफ वृद्धि का रोग हो उन्हें नहीं खाना चाहिए, हानिकारक सिद्ध होता है। पित्त और वायु में शरीफे का फल सेवन करना लाभदायक है।

शरीफा से रोगों का इलाज

गाँठ—शरीर पर कहीं सांघातिक बद या गाँठ उठी हो तो उस पर पके हुए शरीफे को कूटकर और उसमें नमक मिलाकर उसकी पुल्टिस बाँधने से वह जल्द से जल्द पककर फूट जाती है।

जूँ पड़ना—शरीफा के कच्चे फल या बीजों के चूर्ण को पीसकर रात में सिर पर लेप करें।

सुखकर प्रसव के लिये—शरीफा के बीजों को पीस कर गर्भाशय के मुख पर लगाने से बालक सुख से पैदा हो जाता है।

काँच निकलना—शरीफा के पत्तों की फांट से

गुदा को धोने से बच्चों का काँच निकलना ठीक हो जाता है।

पशुओं के घाव पर—पशुओं के शरीर पर यदि कहीं घाव हो गया हो तो उसमें शरीफा के बीजों का चूर्ण भर दें, घाव ठीक हो जायगा।

पेचिश—शरीफे का कच्चा फल दस्त व पेचिश के रोगों में सेवन करना हितकारी होता है।

हिस्टीरिया—हिस्टीरिया की रोगिणी की बेहोशी दूर करने के लिए शरीफा के पत्तों को पीसकर और उसका रस निकालकर उसकी नाक में बूँद बूँद डालें, उसे चेतना आ जायगी।

मिरगी—शरीफा के बीजों की गिरी को पीसकर और कपड़े में डाल बत्ती बनावें, फिर उस बत्ती को जलाकर उसके धुएं को रोगी की नाक में प्रवेश करावें तो मिरगी-रोग से अचैतन्य रोगी चैतन्यता लाभ करे।

इस योग से भी हिस्टीरिया की बेहोशी दूर हो जाती है।

कृमियुक्त व्रण—शरीफ़े की पत्तियों को कूटकर चटनी सा बना लें, फिर उसमें सेंधा नमक मिलाकर

कृमियुक्त व्रण पर उसकी पुल्टिस बाँधे तो व्रण के कृमि नाश को प्राप्त हों।

कच्चे फोड़ों पर इस पुल्टिस को बाँधने से वह जल्दी पक जाता है और पीप को बाहर निकाल कर फेंक देता है।

शरीफा के पके फल में भी उपर्युक्त गुण विद्यमान होते हैं।

शरीफा के पत्ते, तम्बाकू और बिना बुझे चूने को शहद के साथ मिला कर घाव पर बाँधने से भी घाव के कीड़े मर जाते हैं।

गर्भपात करना—शरीफा के चूर्ण की बत्ती योनि में रखने से गर्भपात हो जाता है।

माहवारी खोलने के लिये—बंद माहवारी को खोलने के लिए शरीफा के बीजों की गिरी की बत्ती योनि में रखनी चाहिए।

उन्माद—शरीफा के वृक्ष की जड़ का चूर्ण सेवन करने से दस्त आते हैं जिसके द्वारा उन्माद का कारण निकल जाने से उन्माद दूर हो जाता है। पर चूँकि शरीफे की जड़ तीव्र रेचक होती है, इसलिए इसका प्रयोग सावधानी के साथ करना चाहिए।

भैंस के बच्चे के पेट के केंचुए—अक्सर भैंस के बच्चों (पाड़ों) के पेट में लम्बे-लम्बे केंचुए पड़ जाते हैं। उनको निकालने के लिए शरीफा के पत्तों का रस निकाल कर पिलाना चाहिए। ऐसा करने से वे केंचुए मर कर निकल जाते हैं।

(धन्वन्तरि व० वि०)

—:०:—

श्रीमती कमला भार्गव द्वारा—तेजकुमार प्रेस (प्रा०) लि० लखनऊ।

❀ स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकें ❀

हड़ और उसके सौ उपयोग	...	४) ५० पै०
अदरक, सोंठ, हल्दी, पीपल	...	३)
अंगूर, अनार, सेब, संतरा	...	२) ५० पै०
मांस व अंडे के गुण और दोष	...	२) ५० पै०
दाल	...	३)
अमृतफल आंवला	...	२) ५० पै०
चाय के गुण और दोष	...	४)
जौ और उसके सौ उपयोग	...	३) ६० पै०
डाक्टर तुलसी	...	२) ५० पै०
डाक्टर आम	...	२) ५० पै०
डाक्टर गन्ना	...	२) ५० पै०
डाक्टर जल	...	२) ५० पै०
डाक्टर त्रिफला	...	२) ५० पै०
डाक्टर गेहूँ और डाक्टर चना	...	२) ५० पै०
डाक्टर शहद	...	३)
डाक्टर बेल	...	२) ५० पै०
नींबू और उसके सौ उपयोग	...	३)
प्याज के उपयोग	...	२) ५० पै०
दूध और दूध से बनी चीजें	...	३)
नमक के गुण और दोष	...	२) ५० पै०
टमाटर, करैला, बैंगन, परवल	...	२) ५० पै०
नीम और उसके सौ उपयोग	...	२) ५० पै०
डाक्टर दूध	...	४)
मिट्टी चिकित्सा	...	२) ५० पै०
मूली, गाजर, शलजम, चुकन्दर	...	४) ७५ पै०
जामुन और उसके सौ उपयोग	...	३) ६० पै०
सूखे मेवे	...	२) ५० पै०
सोयाबीन	...	४) ७५ पै०
तम्बाकू के गुण और दोष	...	२) ५० पै०

तेजकुमार बुकडिपो (प्रा०) लिमिटेड,
पोस्ट बाक्स ८५, १—त्रिलोकनाथ रोड, लखनऊ—२२६००१