



प्रति 100 ग्राम होता है। इसके अतिरिक्त विटामिन ए, बी, सी विशेष मात्रा में पाये जाते हैं। इसमें पाए जाने वाले तत्वों में एक ऐलीसिन भी है जिसे एक अच्छा बैक्टीरियारोधक, फफूंदरोधक एवं एंटीऑक्सीडेंट के रूप में जाना जाता है।

• **कलौंजी** : कलौंजी एक वार्षिक पादप है जिसके बीज औषधि एवं मसाले के रूप में प्रयुक्त होते हैं। कलौंजी में बहुत सारे पोषक तत्व पाये जाते हैं। इसमें कार्बोहाइड्रेट 35%, प्रोटीन 21% और वसा 35-38% होते हैं। इसमें 100 अति महत्वपूर्ण पोषक तत्व पाये जाते हैं। जिनमें से आवश्यक वसीय अम्ल ओमेगा-6, लिनोलिक अम्ल, ओमेगा-3 तथा ओमेगा-9 प्रमुख हैं। जिनमें मुख्य निजेलॉन, थाइमोक्विनॉन, साइमीन, कार्वोनी, लिमोनीन आदि हैं। निजेलॉन में एन्टी-हिस्टेमीन गुण पाये जाते हैं, यह श्वास नली की मांस पेशियों को ढीला करता है, प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत करता है और खांसी, दमा, ब्रॉकाइटिस आदि को ठीक करता है। थाइमोक्विनॉन बढ़िया एंटीऑक्सीडेंट, कैंसररोधी, कीटाणुरोधी, फंगसरोधी तथा यकृत का रक्षक है और असंतुलित प्रतिरक्षा प्रणाली को दुरुस्त करता है। तकनीकी भाषा में कहें तो इसका असर इम्यूनोमॉड्यूलेट्री है। कलौंजी में कैरोटीन, विटामिन ए, बी-1, बी-2, सी, नियासिन और कैल्शियम, पोटैशियम, लोहा, मैग्नीशियम, सैलेनियम व जिंक आदि खनिज होते हैं।



• **तेजपत्ता**: तेजपत्ते का इस्तेमाल मसाले के रूप में किया जाता है परंतु यह एक गुणकारी औषधि भी है। तेजपत्ते में विटामिन सी, पोटैशियम, कैल्शियम, मैग्नीज, आयरन, जिंक आदि खनिज पाये जाते हैं। इसका इस्तेमाल विभिन्न प्रकार के स्वास्थ्य लाभों के लिए भी किया जाता है। यह पाचन को दुरुस्त करने, जोड़ों के दर्द, रक्त शोधक, दांत चमकाने, सिरदर्द, रक्त



चाप, मधुमेह, माइग्रेन, गैस्ट्रिक, अल्सर आदि रोगों में लाभदायी होता है।

मसाले, आज तक सिर्फ आपके व्यंजन का स्वाद बढ़ाने के लिए ही काम आते रहे हैं लेकिन अब इनकी खुशबू इतनी भीनी है कि इससे भारत की आर्थिक स्थिति को बढ़ाया जा सकता है। हालांकि कुछ राज्य, जो मसालों की खेती के लिए जाने जाते हैं, वहां मसालों की खेती में कमी देखी गई है। ऐसा तब हो रहा है, जब भारतीय मसालों की मांग इंटरनेशनल मार्केट में बढ़ रही है। जिसका परिणाम यह है कि 32 प्रतिशत भारतीय मसालों का निर्यात बढ़ गया है। इसके विपरीत वर्ष 2011 में वर्ष 2007 के 2,87,584 हेक्टेयर के मुकाबले मसालों की पैदावार करने के लिए 3,04,3563 हेक्टेयर का क्षेत्र बढ़ गया।

केरल में वर्ष 2011-12 में टॉप्स मसालों का प्रोडक्शन लगभग 1,37,862 टन बढ़ा है क्योंकि वहां का मौसम छोटी इलायची, जायफल और काली मिर्च की उपज के लिए काफी अच्छा है। वर्ष 2011 में यह एरिया 2,52,660 हेक्टेयर था, जो वर्ष 2008 में 2,58,932 हेक्टेयर था। हालांकि पिछले चार सालों में मसालों का उत्पादन 1,27,534 टन बढ़ा है। वर्ष 2011 में केरल में लगभग 36,000 टन काली मिर्च और 11,440 टन इलायची की पैदावार हुई थी। पिछले साल यहां पर लगभग 11,911 टन जायफल की पैदावार हुई। मसालों की पैदावार को बढ़ाने के लिए देश के विभिन्न हिस्सों में इसे बढ़ावा देने की जरूरत है। जिससे इंटरनेशनल मार्केट में इंडियन मसालों की बढ़ती मांग को पूरा किया जा सके। भारतीय मसालों के प्रति ग्लोबल पसंद कोई नयी नहीं है। यह ट्रेंड सदियों से चला आ रहा है। भारतीय मसालों के औषधीय गुण हमेशा से ही विदेशियों को अपनी ओर खींचते आए हैं। इसके लिए मसालों के गुणों के बारे में बताते हुए इनका प्रचार करने से और अच्छी पॉलिसी अपनाने से मसालों के व्यापार को काफी फायदा पहुंच सकता है।

संपर्क करें :

श्री आशीष कुमार कुशवाहा
डिपार्टमेंट ऑफ फाइटोफार्मास्यूटिकल, इंडियन फार्माकोपिया कमीशन, गाजियाबाद (उ.प्र.)
[ई-मेल: ashkushwaha@gmail.com]

प्रकृतिमय प्रयोगशाला

पर्यावरण प्रकृति की प्रयोगशाला है,
इसको बचाने की कोशिश करें हम।
प्रकृति में विज्ञान बिखरा पड़ा है,
कहीं पर भी अध्ययन शुरू तो करें हम।।

करते नहीं प्रयोग करते,
साधन नहीं हमारे पास।
नजर उठा करके तो देखो,
कितने साधन हैं आस-पास।।

एक बगीचे में बैठे,
न्यूटन ने यह सोचा था।
क्यों गिरती चीजें नीचे ही,
नियम गुरुत्वाकर्षण खोजा था।।

मेण्डल ने अपने शोध,
खेतों में ही कर डाले।
प्रकृति में ही सीखे हैं,
सच्चा अध्ययन करने वाले।।

गणना यंत्र बनाने पास्कल,
नहीं गये थे कारखाने।
घर पर ही सामान जुटाकर,
बड़ी लगन से लगे बनाने।।

खाने की टेबल पर ही,
आइन्स्टीन उछल पड़े थे।
सापेक्षता सिद्धान्त खोजने,
प्रयोगशाला नहीं गये थे।।

उड़ती चिड़िया देख हुआ था,
राइट ब्रदर्स को खटका।
वायुयान बनाकर उन्होंने,
कई बार था पटका।।

पानी में प्रकाश को देख,
सर सी. वी. रमन चकराये।
'रमन प्रभाव' की खोज,
प्रकृति में ही कर पाये।।

काफी हैं अपवाद परन्तु,
सच्चा ज्ञान सीखने वाले।
सोचते हैं पहले क्यों न,
साधन ही बना डालें।।

संपर्क सूत्र:

सुश्री सपना त्रिपाठी, सुपुत्री श्री अरुण त्रिपाठी,
ग्राम. पो.-गुआवली, तहसील-निवाड़ी,
जिला-टीकमगढ़ 472447(म.प्र.)
[ई-मेल : rachnatri9190@gmail.com;
archanatripathi23@yahoo.com]

ये विज्ञान हमारी शान



है विज्ञान हमारी शान, आओं सभी पढ़ें विज्ञान ।।
 पैदल चलते थे हम पहले, अब उड़ते हैं लेकर यान ।
 पढ़ना-लिखना, नासमझी थी, अब है बहुत जरूरी ज्ञान ।
 शुद्ध-विशुद्ध हवा-पानी का, ज्ञान प्रदाता है विज्ञान ।।
 जैवविविधता संरक्षण ही, धरती पर जीवन कल्याण ।
 ये विज्ञान हमारी शान, आओं सभी पढ़ें विज्ञान ।।
 ज्ञान नहीं था अग्नि, अन्न का, अब संकल्प है युग निर्माण ।
 मोबाइल, टीवी, कम्प्यूटर, अन्तर्जाल एक्सरे ज्ञान ।
 डी एन ए संरचना खोजी, रोग निदान करें विज्ञान ।।
 हो कैसे भी जटिल समस्या, कर सकते सबका समाधान ।
 ये विज्ञान हमारी शान, आओं सभी पढ़ें विज्ञान ।।
 टूटे अंग जोड़ने हों या फिर देने हों अंगदान ।
 बीमारी का पता लगाना, या बचाना किसी की जान ।।
 पशु-पक्षी अरु विटप लताएँ, यही धरा के हैं परिधान ।
 पर्यावरण प्रदूषण परखें, खुद अपनाकर यह विज्ञान ।
 ये विज्ञान हमारी शान, आओं सभी पढ़ें विज्ञान ।।
 मत कांटों बेजुबान पेड़ों को, करते नहीं कोई नुकसान,
 ज़हर पिपें अरु प्राणवायु दें, वन दधीचि दें हड्डी दान ।
 पेड़ों से ही बनता कागज़, जो बनता सबकी पहचान ।।
 कागज़ बनें या बनें दवाई, तय करने वाला है विज्ञान ।
 ये विज्ञान हमारी शान, आओं सभी पढ़ें विज्ञान ।।
 धरती डूब रही सागर में, बढ़ते ताप न खींचा ध्यान ।
 जनसंख्या पर नहीं नियंत्रण, ये विज्ञान का है अपमान ।।
 अगर जितेंद्रिय वन नहीं सकते, मानो सीख जो दे विज्ञान ।
 हरित क्रान्ति, और श्वेत क्रान्ति, ये हैं विज्ञान के दो वरदान ।
 ये विज्ञान हमारी शान, आओं सभी पढ़ें विज्ञान ।।
 कृषि यंत्रों की धूम मचा दी, बीज नस्ल फसलों की शान ।
 उन्नत किस्म के अन्न शस्त्र अरु, बुलेट प्रूफ सैनिक परिधान ।।
 प्रक्षेपास्त्र, मिसाइल, अणुबम, देख शत्रु की सूखे जान ।
 सैटेलाइट, कम्प्यूटर, टीवी, इन सबका दाता विज्ञान ।
 ये विज्ञान हमारी शान, आओं सभी पढ़ें विज्ञान ।।
 स्वेदज, अण्डज या उद्भिज, सब पर्यावरण की शान ।
 जीवों का संरक्षण करने को, कहता है प्रिय विज्ञान ।।
 नव चेतना व आदर्शों का, प्रतिबद्धता से हो निर्माण ।
 एक ओर है धर्म अगर तो, दूसरी ओर है ये विज्ञान ।।
 ये विज्ञान हमारी शान, आओं सभी पढ़ें विज्ञान ।।
 धर्म और विज्ञान को च्यारे, एक सिक्का दो पहलू जान ।
 इक धारणा है दूजा ज्ञान, पर दोनों हैं गुण की खान ।।
 नदियों के मुड़ मोड़-मोड़, सिन्चित कर डाला रंगिस्तान ।
 खोजी प्रवृत्ति प्रदाता को, भगवान कहो या प्रिय विज्ञान ।।
 ये विज्ञान हमारा शान, आओं सभी पढ़ें विज्ञान ।।
 दूरभाष के जाल बिछाकर, ग्लोबल कर दिया बखान ।
 तार-वेतार से मुक्ति दिलायी, वाई-फाई आन ।।
 वाई-फाई से हाईफाई, लाई-फाई का विज्ञान ।
 इसरो, नासा की खुशहाली मंगल का अभिमान ।
 ये विज्ञान हमारी शान, आओं सभी पढ़ें विज्ञान ।।

संपर्क सूत्र :

श्री अनिल कुमार मिश्र, (साइन्स इन्चार्ज), को-ऑर्डिनेटर
 साइन्स क्लब (विज्ञान गौरव), राजकीय सर्वोदय बाल विद्यालय,
 कोनडली, दिल्ली 110 096
 [मो. : 9891953366, 9911073274
 ई-मेल : anilkumarmishra89@gmail.com]



भी गेहूँ के ज्वारे के रस का सेवन कर सकते हैं। यदि कोई व्यक्ति किसी रोग से पीड़ित है तो उसे 30-60 मिली. गेहूँ के ज्वारे का रस दिन में 3-4 बार पीना चाहिये। कुछ लोगों को शुरु में गेहूँ के ज्वारे का रस पीने पर उबकाई आती है, तो ऐसे लोगों को कम मात्रा में रस की शुरुआत करनी चाहिये और धीरे-धीरे रस की मात्रा को बढ़ाना चाहिये। गेहूँ के ज्वारे के रस का सेवन करते समय यह विशेष ध्यान रखना चाहिये कि गेहूँ के ज्वारे के रस में किसी अन्य फल के रस तथा नमक, चीनी व कोई अन्य मसाला नहीं मिलाना चाहिये। गेहूँ के ज्वारे के रस की 120 मिली. मात्रा बड़ी उपयुक्त मानी जाती है और एक सप्ताह तक निरन्तर सेवन करने पर इसके सकारात्मक परिणाम दिखने लगते हैं।

रामबाण इलाज

अमरीका में जीवन और मरण के बीच जूझते रोगियों को प्रतिदिन चार बड़े गिलास भरकर गेहूँ के ज्वारे का रस दिया जाता है। जिन रोगियों ने जीवन की आशा ही छोड़ दी थी, उन रोगियों को भी तीन दिन या उससे भी कम समय में चमत्कारिक लाभ होता देखा गया है। गेहूँ के ज्वारे के रस से रोगी को जब इतना लाभ होता है, अगर निरोगी व्यक्ति इसे ले तो उसे कितना अधिक लाभ होगा। जो व्यक्ति समय की व्यस्तता के कारण गेहूँ के ज्वारे को उगाने में अक्षम हैं, वे बाजार से गेहूँ के ज्वारे का पाउडर खरीदकर प्रयोग कर सकते हैं। गेहूँ के ज्वारे का पाउडर इसके रस का निर्जलीकरण करने के उपरान्त प्राप्त होता है। गेहूँ के ज्वारे के पाउडर को पानी में मिलाकर एक पोषक पेय बनाकर प्रयोग किया जाता है।

एक सस्ता और सर्वोत्तम आहार

गेहूँ के ज्वारे का रस दूध, दही, मांस, फल, सब्जी जैसे अन्य खाद्य पदार्थों से अनेक गुना अधिक गुणकारी है। दूध और मांस में भी जो नहीं है उससे अधिक इस गेहूँ के ज्वारे के रस में है तथा साथ ही यह दूध, दही, मांस, फल, सब्जी जैसे अन्य खाद्य पदार्थों की तुलना में काफी सस्ता होने के साथ-साथ घर में आसानी से उगाया जा सकता है। गरीब से गरीब व्यक्ति भी गेहूँ के ज्वारे के रस का उपयोग करके अपना खोया स्वास्थ्य फिर से प्राप्त कर सकता है। गरीबों के लिये यह भगवान का वरदान है। नवजात शिशु से लेकर घर के छोटे-बड़े सभी व्यक्ति गेहूँ के ज्वारे के रस का प्रयोग कर सकते हैं। नवजात शिशु को इसकी प्रतिदिन पाँच बूँद दी जा सकती हैं। प्रत्येक व्यक्ति इस सस्ते, सुलभ तथापि अति मूल्यवान प्राकृतिक अमृत का सेवन करके सुखी व निरोगी जीवन का आनन्द उठा सकता है।

संपर्क सूत्र :

श्री राजीव कुमार, ए 18-19 जयराम बाग, दयालबाग,
 आगरा (उ.प्र.) [मो. : 09412535296;
 ई-मेल : rkrajivkumarchemistry4@gmail.com]



दो इंच मोटी परत बिछा दें और इसके ऊपर पानी छिड़क दें। सभी गमलों पर एक से सात तक नम्बर डाल दें तथा गेहूँ को धोकर निथार लें अब एक नम्बर के गमले में गेहूँ को एक परत के रूप में बिछा दें। गेहूँ के ऊपर थोड़ी मिट्टी डाल दें और स्प्रे बोतल से पानी का स्प्रे कर दें। गमले को किसी छायादार स्थान जैसे- बरामदे या खिड़की के पास रख दें, जहाँ पर्याप्त हवा और प्रकाश आता हो लेकिन धूप की सीधी किरणें गमले पर न पड़ती हों। अगले दिन दो नम्बर वाले गमले में गेहूँ बोयें तथा इसी तरह रोज एक गमले में गेहूँ बोते रहें। गमलों में रोजाना एक से दो बार पानी का स्प्रे करें ताकि मिट्टी नम और हल्की गीली बनी रहे। शुरु के दो-तीन दिन गमलों को गीले अखवार से भी ढक सकते हैं। जब गेहूँ के ज्वारे एक इंच से बड़े हो जायें तो दिन में एक बार ही पानी का स्प्रे करना पर्याप्त होता है। गर्मी के मौसम में ज्यादा पानी की आवश्यकता होती है लेकिन हमेशा ध्यान रखें कि मिट्टी नम और गीली बनी रहे और पानी की मात्रा भी ज्यादा न हो। सात दिन बाद 5-6 पत्तियों वाला 6-8 इंच का ज्वारा तैयार हो जायेगा। इस ज्वारे को जड़ सहित उखाड़ लें और पानी से धो लें। इस तरह रोज एक गमले से गेहूँ के ज्वारों को तोड़ते जायें और रोज एक गमले में गेहूँ बोते भी जायें ताकि रोजाना गेहूँ के ज्वारे प्राप्त होते रहें। अब धुले हुए गेहूँ के ज्वारों की जड़ काटकर अलग कर दें तथा मिक्सी के छोटे जार में थोड़ा पानी डालकर पीस लें और छलनी से छानकर गेहूँ के ज्वारे के रस को प्राप्त कर लें।

गेहूँ के ज्वारे के सेवन का तरीका

गेहूँ के ज्वारे का रस सामान्यतः 60-120 मिली. प्रतिदिन खाली पेट सेवन करना उत्तम माना जाता है। यदि आप प्रतिदिन सेवन न कर सकें तो हर दूसरे दिन