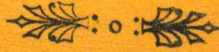


मूली, गाजर, शलजम, चुकन्दर



लेखक

डा० 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,
पोस्ट बाक्स ८५, लखनऊ

[सर्वाधिकार सुरक्षित]

श्रीमती कमला भागंब द्वारा

तेजकुमार-प्रेस (प्रा०) लिमिटेड, लखनऊ में मुद्रित

द्वितीय बार ३,०००]

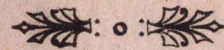
१९८९

T.K.B.D.
Lko.

Rs 7500

विषय-सूची

	विषय	पृष्ठ
१	ली	
	रासायनिक विश्लेषण एवं गुण	२
	न	४
	मूल की चिकित्सा	७
२	गाजर	
	विवरण	१५
	गाजर के स्वास्थ्यवर्द्धक गुण	१७
	रासायनिक विश्लेषण	२४
	गाजर द्वारा रोगों की चिकित्सा	२६
	गाजर के व्यञ्जन	३४
३	शलजम	
	शलजम के व्यञ्जन	४८
	शलजम का रोगों में प्रयोग	४९
४	चुकन्दर	
	रासायनिक विश्लेषण	५०
	चुकन्दर के व्यञ्जन	५१
	चुकन्दर से रोगों का ईलाज	५२



१-मूली

मूली भारतवर्ष में प्रायः सर्वत्र पायी जाती है और कच्ची तथा पकाकर तरकारी के रूप में खायी जाती है। मूली एक रंग की यानी सफेद ही होती है। इसका पौधा १ फीट से १½ फीट तक ऊँचा होता है। इसकी जड़ जमीन में सीधी जाती है। एक जाति इसकी लाल गोल भी होती है। उसे विलायती मूली कहते हैं। कहीं-कहीं मूली के कंद बहुत बड़े-बड़े होते हैं। जौनपुर की बहुत बड़ी-बड़ी और मोटी मूली प्रसिद्ध है।

मूली लगभग सभी ऋतुओं में उपजाई जा सकती है। पर यह विशेषतया शीत काल में अधिकता से पैदा होती है।

मूली की फली को मोगरी कहते हैं।

मूली को संस्कृत में मूलक, हस्तिदन्तक, हरि-पर्ण; बंगला, गुजराती और मराठी में मूला; सिंधी में मूरे; पंजाबी में मूली; फार्सी में तुख; अरबी में फुज्जल; तामिल, तेलुगु तथा मलयालम में मुल्लगी; अंग्रेजी में रैडिश (Radish); तथा लैटिन में रेफेनस सेटिवस (*Raphanus sativus*) कहते हैं।

रासायनिक विश्लेषण, एवं गुण

मूली में प्रोटीन ०.६ प्रतिशत, वसा ०.३ प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट ७.५ प्रतिशत, व पानी ९०.८ प्रतिशत पाया जाता है। कैल्सियम, फॉस्फोरस; व लोहा इसमें प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। विटामिन ए, बी व सी भी इसमें मौजूद होते हैं।

मूली की पत्तियों के प्रयोग से शौच साफ होता है। ये पत्तियाँ मूत्रवर्द्धक भी होती हैं। इनकी सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इनके रस के प्रयोग से शरीर स्थित विजातीय द्रव्य घुल-घुल कर शरीर के बाहर निकल जाते हैं। उदाहरण के तौर पर मूत्राशय की पथरी हो या गठिया में यूरिक एसिड, दोनों पर ही मूली के पत्तों का रस लाभदायक सिद्ध होता है। इसी कारण मूली के पत्तों का रस इस प्रकार के समस्त रोगों के लिए रामबाण है। इतना ही नहीं मूली की पत्तियों का नियमित सेवन करने से ऐसे रोग शरीर में उत्पन्न ही नहीं हो सकते।

मूली के बीज मलशोधक, मूत्रवर्द्धक तथा शरीर से विजातीय द्रव्य निकालने के गुण के अतिरिक्त स्त्रियों के रुके मासिक धर्म को पुनः आरम्भ कर देते हैं, और

यदि उसमें कमी हो तो रक्तस्राव को बढ़ाकर उसे स्वाभाविक कर देते हैं।

मूली के रस में एक तिहाई अंश पोटैशियम का होता है और दूसरा एक तिहाई अंश सोडियम का। लोहा और मैगनीशियम भी यथेष्ट मात्रा में पाया जाता है। इनके अतिरिक्त सलफर, क्लोरीन, फॉस्फोरस, कैल्सियम, और आयोडीन इसमें होता है। इसमें विटामिन ए, बी और सी भी अच्छी मात्रा में होता है।

मूली के प्रयोग में एक बात का ध्यान रखना चाहिए कि मूली के पत्ते, विशेषकर मुलायम पत्ते जो जड़ के बिल्कुल पास होते हैं, अवश्य खाये जावें। मूली की प्रतिक्रिया चूँकि क्षारीय होती है, इसलिए मूली से पूरा-पूरा लाभ उठाने के लिए उसे कच्ची दशा में और उसकी पत्तियों के साथ खाना चाहिए।

मूली एक अत्यन्त गुणकारी सब्जी है। इसका उपयोग अति प्राचीन काल से होता चला आ रहा है। चरक और सुश्रुत संहिताओं में मूली के उपयोगों का वर्णन है। मन्दाग्नि, अरुचि, पुराना कब्ज, अर्श, अफरा, मासिक धर्म में कष्ट होना आदि रोगों में यह बहुत गुणकारी सिद्ध होती है।

मूली के व्यञ्जन

मूली की चटनी—मूली की जड़ के लच्छे बनाकर, तथा उसकी मुलायम, हरी, और ताजी पत्तियों के महीन टुकड़े करके एक में मिला लें। अब ऊपर से खट्टे अनारदानों का रस या कागजी नींबू का रस तथा अन्दाज से नमक डाल दें, मूली की चटनी तय्यार हो जायगी।

मूली की तरकारी—मूली चाहे पकाकर तरकारी के रूप में खायी जाय या कच्ची खायी जाय, मगर वह खायी जाय उसकी पत्तियों के साथ, वरना मूली खाने का पूरा-पूरा लाभ प्राप्त नहीं हो सकता और कदाचित् बिना पत्तियों के मूली खाने से स्वास्थ्य को क्षति पहुँचने की सम्भावना ही अधिक रहती है।

मूली की तरकारी बनाने के लिए उसे खूब अच्छी तरह धो लेना चाहिए। फिर उस पत्तियों समेत काट लेना चाहिए और किसी सँकरे मुँह की पतीली में रखकर ऊपर से अन्दाज से उबलता हुआ पानी छोड़ देना चाहिए। बाद को उस पतीली को ढँक कर तरकारी के साथ धीमी आँच पर रख देना चाहिए। जब तरकारी पक जाय और उसका पानी सूखकर

उसी में मिल मिला जाय तो उतार कर उसमें नमक, मिर्च और थोड़ा सा मक्खन डालकर उपयोग में लाना चाहिए। या फिर भाप के कुकर में मूली की तरकारी बना लें। इन तरीकों से पकाने पर मूली की तरकारी में मूली के लगभग तमाम गुण विद्यमान रहते हैं जो स्वास्थ्य को उन्नत बनाने में सहायक होते हैं।

मूली और उसकी तरकारी के सेवन से बड़ी-बड़ी बीमारियों में लाभ होता है। उनमें से कुछ रोगों के नाम हैं—हिचकी, बवासीर, अजीर्ण, पथरी, मूत्रकृच्छ्र, सफेद दाग, दर्दगुर्दा, गंडमाला, ब्रवट, धातुदौर्बल्य, वात-कफ ज्वर, तथा अम्लपित्त।

मूली का अँचार—अच्छी मूलियों को बाजार से मँगवाकर उन्हें पानी से खूब धो लें। फिर कपड़े से साफ करके और चाकू से छीलकर उनकी फाँकें कर लें। अब उन फाँकों को किसी बर्तन में रखकर उनके ऊपर नमक, मिर्च और हल्दी का चूर्ण डालें और हिलायें, ताकि मसाला मूलियों में मिल जाय। तत्पश्चात् बर्तन का मुँह बंद करके रख दें। बंद करने से पहले तेल का डोरा दे देना आवश्यक है। तीन चार दिन के बाद जब अँचार उठ जाय तो आवश्यकतानुसार उसमें और तेल डाल दें। बस अँचार

तय्यार हो जायगा । इस अँचार को यदा-कदा हिला दिया करें और अँचार में गंदे हाथ न लगावें अन्यथा अँचार खराब हो जायगा और उसमें जाला पड़ जायगा ।

यह अँचार बड़ा स्वादिष्ट और गुणकारी होता है । ताप-तिल्ली वाले रोगियों के लिए यह रामबाण का काम करता है । जिगर यदि बढ़ा होगा तो इस अँचार के सेवन से वह भी अपनी स्वस्थावस्था में आ जायगा ।

मूली का अँचार बिना तेल का—मूलियों को धोकर साफ कर लें और चाकू से छीलकर उनकी फाँकें बना लें । अब तेज सिरका आवश्यकतानुसार लेकर उसमें फाँकों को डाल दें और ऊपर से नमक भी डाल दें, बिना तेल का मूली का अँचार तय्यार हो जायगा ।

मोगरी का अँचार—नरम-नरम मोगरी को लेकर और साफ करके बारीक-बारीक काट लें । उसके बाद उन्हें किसी अमृतबान में डालकर ऊपर से तेज सिरका डाल दें तथा नमक मिर्च पीसकर मिला दें, मोगरी का अँचार तय्यार हो जायगा । सिरके की जगह इस अँचार में खालिस सरसों का तेल भी डाला जा सकता है । इससे अँचार अधिक स्वादिष्ट और स्थायी हो

जाता है । यदि ऐसा करना हो तो मोगरियों को पहले हल्का जोश दें, फिर सुखायें, उसके बाद मसाला व तेल डालें ।

मूली से रोगों की चिकित्सा

बवासीर—मूली हर प्रकार के बवासीर की एक ही दवा है । मूली का १ छटाँक रस रोज प्रातः काल और सायंकाल सेवन करने से बवासीर ठीक हो जाती है ।

सूखी मूली को उबाल कर उसका रस पीने से भी बवासीर में लाभ होता है ।

सूखी मूली को पीस कर उसकी पुल्टिस बवासीर के मस्सों पर बाँधने से तथा उसी से सेंक करने से मस्से नष्ट हो जाते हैं ।

कुछ मूलियों के ऊपर का सफेद रेशेवाला भाग अलगकर शेष को कूटकर और निचोड़ कर रस निकालें । इस रस में ६ माशा घी मिलाकर रोज सुबह सेवन करें तो खूनी व बादी दोनों प्रकार की बवासीर जाय ।

एक मूली को लम्बी-लम्बी चीर कर चार टुकड़े कर लें और उसमें नमक लगाकर रात को ओस में

रख दें और सुबह को खा लिया करें तो १०-१५ दिन में बवासीर ठीक हो जायगी। साथ ही मूली के रस से आबदस्त भी लें तो बवासीर के मस्से जल्द मुरझायेंगे।

मूली के पत्तों को छाया में सुखाकर महीन पीस लें और समभाग देशी चीनी मिलाकर प्रतिदिन बासी मुँह पानी के साथ खायें। मात्रा आवश्यकतानुसार छः माशा तक होनी चाहिए।

आँतों का घाव—कच्ची, नरम व मीठी मूली प्रतिदिन सेवन करने से आँतों का जख्म भरता है।

खाँसी—सुबह-शाम ५-५ तोले मूली के रस में गन्ने का रस मिलाकर कुछ दिन सेवन करने से पुरानी खाँसी, काली खाँसी व अन्य प्रकार की खाँसियों में लाभ होता है।

गठिया—मूली के रस में गन्ने का रस मिलाकर सेवन करने से गठिया में भी लाभ होता है।

पीलिया—कच्ची मूली का नियमित सेवन पीलिया रोग में उपकारी होता है।

अम्लपित्त—कोमल मूली को टुकड़े-टुकड़े करके और उसमें मिश्री का चूर्ण मिलाकर खाने से अम्ल-पित्त में लाभ होता है।

पेशाब रुकना—४ माशा मूली के बीजों को खूब महीन पीसकर डेढ़ पाव पानी में मिलावें फिर छान कर पीवें तो पेशाब की जलन दूर होकर पेशाब आसानी से और जल्दी हो जाता है।

अजीर्ण—मूली के साफ ताजे और हरे पत्तों को महीन-महीन काटकर और जरा सा नमक मिलाकर चबा-चबा कर खा जाने से अजीर्ण मिटता है।

पेट के सभी रोग—बड़ी बड़ी मूलियों के टुकड़े कर धूप में सुखा लें। जब वे अच्छी तरह सूखकर लकड़ी हो जायँ तो उन्हें जलाकर राखकर दें। उस राख को उससे ८ गुने पानी में घोलें और ४-५ दिन तक यों ही पड़ा रहने दें, और रोज ५-७ दफा उसे लकड़ी से चलाते रहें, ५ वें दिन किसी कलईदार बर्तन में उस पानी को निथार लें और आग पर चढ़ा दें। उबलते वक्त बर्तन के किनारों पर सफेद-सफेद सा पदार्थ जमता हुआ दिखाई देगा। जब सब पानी जल जाय और केवल वह सफेद पदार्थ बरतन में बच रहे तो उसको खुरचकर शीशी में रख लें। यह मूली का नमक है। इससे पेट की सारी बीमारियाँ दूर हो जाती हैं और पाचन शक्ति बढ़ती है। मात्रा एक बार में १½ रत्ती से एक माशा तक।

बरवट—मूली का उपर्युक्त नमक एक-एक माशा गरम पानी के साथ सुबह-शाम खाने से बरवट ठीक हो जाती है।

पाण्डुरोग—मूली के पत्तों का रस १० तोला लेकर उसे आग पर पकावें। उबाल आ जाने पर उतार लें और छानकर २ तोले देशी शक्कर मिलाकर रोज पीवें, साथ ही मूली और उनके पत्तों का शाक बनाकर खायें तो पाण्डुरोग मिटे।

पथरी-रोग—चार तोले मूली के बीजों को आध सेर पानी में पकावें। जब पाव भर पानी रह जाय तो छान कर पीवें, पथरी गल कर निकल जायगी।

१½-१½ माशा मूली के बीजों का चूर्ण सुबह-शाम जल के साथ फाँक लेने से भी पथरी रोग में लाभ हो जाता है।

४ तोले मूली के पत्तों के रस में ३ माशा अजमोद मिलाकर दिन में २ बार सुबह-शाम सेवन करने से भी पथरी में उपकार होता है।

धातु-दौर्बल्य—मूली के बीजों को खूब बारीक ६ माशा चूर्ण आध पाव मलाई के साथ रोज प्रातः

काल सेवन करने से लगभग २ सप्ताह में ही धातु-दौर्बल्य से मुक्ति मिल जाती है।

रुका मासिक—मूली, गाजर, मेथी, सोया, इन चारों के समभाग बीजचूर्ण को एक साथ ३-३ ग्राम दिन में ३ बार सुबह, दोपहर, शाम लेने से रुका मासिक खुल जाता है।

अनियमित मासिक—मूली के बीजों का चूर्ण २ माशा की मात्रा से प्रतिदिन सुबह-शाम लेने से मासिक समय से होने लगता है।

साँप भागे—मूली के पत्तों की धूनी देने से साँप आदि विषैले जन्तु घर से भाग जाते हैं।

हिचकी—सूखी मूली का काढ़ा पीने से हिचकी बंद हो जाती है।

गला बैठना—मूली के बीजों को गरम पानी से लेने से बैठे गले की आवाज खुल जाती है।

कच्ची मूली खाने से भी स्वरभंग दूर हो जाता है।

दाद—मूली के बीजों को नींबू के रस में पीसकर दाद पर लगाने से दाद मिट जाता है। मूली के पीले पत्तों को दाद पर रगड़ने से भी दाद आराम हो जाता है।

सूजन—मूली सूखी को जलाकर राख बना लें। उस राख में कड़ुआ तेल मिला कर सूजन पर मालिश करें, सूजन मिट जायगी। तिल के साथ मूली का सेवन करने से हर प्रकार की सूजन मिटती है।

सफेद कोढ़—मूली के बीजों को खूब महीन पीस कर और कागजी नींबू के रस में फेंट कर रात को सोते वक्त दागों पर लगावें और ऊपर से रेंड के पत्तों को बाँध दें, तथा सुबह को उसे दही के योग से धोकर साफ कर दें।

ज्वर—एक तोला सूखी मूली दस तोले पानी में डालकर पकावें। जब ढाई तोला पानी रह जाय तब छान कर पी जायें। ऐसा २-१ दिन करने से वात-कफ वाले ज्वर में बड़ा लाभ होता है।

कंठमाला—मूली के बीज, सन के बीज, सहिजन के बीज, सरसों, जौ, और अलसी इन सबको बराबर बराबर लेकर और मट्ठा के साथ पीसकर कंठमाला पर लेप करने से लाभ होता है।

बहरापन—मूली का रस, सरसों का तेल और शहद बराबर बराबर लेकर और एक में मिलाकर कान में डालने से बहरापन दूर हो जाता है।

कमजोर व गंदे दाँत—मूली के टुकड़े करके और

उसमें नींबू का रस निचोड़कर भोजन के साथ प्रति दिन खाने से कमजोर और गंदे दाँत मजबूत और सुन्दर बनते हैं।

मदार का विष—मूली और सोआ की सब्जी खाने से मदार का विष नष्ट होता है।

दस्त—दस्त की बीमारी में मूली को उबालकर उसका रस छानकर पिलाने से लाभ होता है। कालरा जैसे दस्त में कोमल मूलियों के काढ़े में पीपर का चूर्ण मिलाकर पिलाना चाहिए।

शीशा का विष—मूली का रस पिलाते रहने से शीशा का चूर्ण खा लेने से जो विष व्यापता है वह दूर हो जाता है। मुर्दासिंख का विष भी इस योग से शान्त हो जाता है।

बिच्छू का विष—मूली के टुकड़ों पर नमक लगाकर बिच्छू के डंक मारे स्थान पर रखने से वेदना शान्त हो जाती है। जो लोग मूली खाने के शौकीन होते हैं, अथवा जो लोग अधिक मूली का सेवन करते हैं उन्हें बिच्छू के डंक मारने का असर कम होता है।

यकृत-रोग—मूली का क्षार १ माशा की मात्रा में मट्ठे के साथ लेने से लाभ करता है।

जलोदर—मूली का रस ७ तोला व देशी चीनी

२ तोला—दोनों को मिलाकर सुबह के समय लेने से जलोदर में लाभ होता है ।

पथरी के लिये एक उत्तम योग—मूली में गड्ढा खोदकर उसमें शलजम के बीज डालकर उसके ऊपर गुंधा हुआ आटा लपेट दें और सबको भूभल में डालकर पकालें । जब पक जाय तो निकाल कर आटे को अलग कर दें और मूली को खा जायें । ऐसा करने से कुछ ही दिनों में पथरी खण्ड-खण्ड होकर निकल जाती है ।

सूजाक—मूली की ४ फाँकें करके उन पर भुनी फिटकरी का चूर्ण ६ माशा छिड़क कर रात्रि को ओस में रख दें । सुबह उन फाँकों को खाकर ऊपर से जो पानी निकला है उसे भी पी लें, सूजाक में लाभ होता है, साथ ही यदि पथरी हुई तो वह भी गल जाती है ।

रुका हुआ मासिक—६ माशा मूली के बीजों को दिन में ३ बार—सुबह, दोपहर और शाम को कुछ दिनों तक खाने से स्त्रियों का रुका हुआ मासिक खुल जाता है ।

गुर्दे का दर्द—मूली के रस में १ तोला कलमी शोरा डालकर खरल में खूब घोटें । घोटते घोटते जब १२ तोला मूली का रस समाप्त हो जाय, तब झड़बैरी के

बराबर गोलियाँ बना लें । १ से २ गोली तक रोज सेवन करें । गुर्दे का दर्द जाता रहेगा ।

कान का दर्द—मूलियों को कुचल कर उनका रस निकालें और उसमें समभाग सरसों का तेल मिलावें और पकावें । जब केवल तेल बच रहे तब छानकर रख लें । इस तेल को गुनगुना करके कान में डालने से कान का दर्द दूर हो जाता है ।

२-गाजर

विवरण

एक जमाना था जब गाजर को खरगोशों और गदहों का खाद्य माना जाता था, पर आज उसी को खाद्य वस्तुओं की रानी कहकर पुकारा जाता है और उसे अमृत की संज्ञा दी जाती है और उसके रस को जीवन-रस की ।

हमारे देश में दो प्रकार की गाजरें होती हैं—एक देशी गाजर, जिसे काली गाजर भी कहते हैं और दूसरी विलायती गाजर, जिसे पीली गाजर भी कहते हैं । दोनों प्रकार की गाजरें अच्छी और पौष्टिक होती हैं । देशी गाजर में अधिक रेशे होते हैं ।

जिस प्रकार टमाटर को तरकारी और फल दोनों माना जाता है, उसी प्रकार गाजर को भी। वैसे गाजर की गिनती जमीकन्दों में ही होती है। यानी इसकी जड़ जमीन में और पत्तियाँ जमीन के ऊपर होती हैं।

गाजर का पौधा २ से ४ फुट तक ऊँचा होता है। पत्ते सोया के पत्तों जैसे, किन्तु घने, चौड़े व मोटे, २-३ इंच लम्बे होते हैं। फूल सफेद, छत्तों में व गुच्छेदार होते हैं। तथा गाजर के बीज सौंफ के बीज जैसे छत्राकार बीजकोषों में होते हैं।

गाजर को खोदने पर उसमें जो डोरे जैसे सूत लगे रहते हैं। वे ही उसकी जड़ें हैं। ये ही जड़ें परिपुष्ट होकर पुनः गाजर का रूप धारण कर लेती हैं।

लाल और काले रंग की गाजरें अधिक गुणकारी होती हैं, और पीले रंग की कम। गाजर की खेती लगभग समस्त भारत में होती है।

गाजर को संस्कृत में गाजर, गृजन, नारंगवर्णक; हिन्दी, मराठी, गुजराती व बंगला में गाजर; अंग्रेजी में कैरट (Carrot); तथा लैटिन में डाकस कैरोटा (Daucus-Carota) कहते हैं।

गाजर के स्वास्थ्यवर्द्धक गुण

भोजन सम्बन्धी खोज करने पर जब से यह बात ज्ञात हुई कि गाजर में कैरोटीन विटामिन ए के पीले रंग का अंश पाया जाता है, तबसे गाजर का स्थान साग-सब्जियों में बहुत ही ऊँचा हो गया है। कैरोटीन में प्रोटीन तत्व का भी पता लगा है जिससे गाजर का खाद्यमूल्य और भी बढ़ गया है।

विटामिन ए जो गाजर में अत्यधिक और खास तौर से पाया जाता है, नेत्रों के लिये बड़ा बढ़िया 'टॉनिक' है। नेत्र-रोगों का शिकार वही व्यक्ति होता है जिसके आहार में इस विटामिन का अभाव या कमी होती है। यहाँ तक कि ऐसा व्यक्ति पूर्ण रूप से अंधा हो सकता है। हमारे देश में जो नेत्र-रोग से पीड़ित रोगियों एवं अंधों की तादाद बढ़ती जा रही है, यह स्थिति गाजर तथा अन्य हरी पत्तीदार सब्जियों के सेवन से दूर हो सकती है। दूसरे जगद्व्यापी महासंग्राम के समय हवाई जहाज के चालकों को गाजर का रस पीने के लिये विवश किया जाता था, जिस कारण वे अधिक ऊँचाई पर हवाई जहाज को—विशेष कर रात के समय, उड़ा सकते थे।

गाजर पेट को उसी तरह साफ करती है जिस प्रकार झाड़ू गंदे फर्श को। यह आँतों को खुरचकर उसका सब मल साफ कर देती है। इसीलिये इसका उपयोग आरम्भ करने वालों का मल पहले पहल बहुत ही दुर्गन्धपूर्ण और मटमैला या काला निकलता है।

गाजर का कैरोटीन सभी चर्मरोगों की अचूक दवा है। कुछ दिन केवल दूध और गाजर पर रहकर पुराने से पुराने दाद, खाज, उकवत आदि चर्मरोगों से पिंड छुड़ाया जा सकता है। स्त्री और बच्चों को गाजर खाने के लिये प्रोत्साहित करना चाहिए। इसके प्रयोग से त्वचा सुन्दर एवं कान्तिवान बनती है। दुबले इसका प्रयोग कर अपना वजन बढ़ा सकते हैं। गाजर अत्यन्त लाभदायक है, विशेषकर उस अवस्था में जब बचपन में शरीर का विकास और गठन हो रहा होता है।

गाजर की पैदावार जाड़ों में खूब होती है। उन दिनों मानो प्रकृति स्वास्थ्य का भण्डार दोनों हाथों से लुटाती रहती है। पूरे जाड़े में यदि गाजर का उपयोग विधिपूर्वक किया जाय तो यह एक कुशल डाक्टर से भी अधिक हितकारी सिद्ध होती है।

गाजर को खाकर उसका पूरा लाभ प्राप्त करने के लिये यह जरूरी है कि उसे काटने के पहले ही धो लिया जाय। काटने के बाद धोने से पानी में घुलने वाले उसके कई उपयोगी तत्त्व क्षार तथा विटामिन आदि व्यर्थ ही पानी के साथ बह जाते हैं। इसी प्रकार उबालने या छौंकने-बघारने से भी गाजर के अनेक लाभदायक तत्त्व नष्ट हो जाते हैं अथवा जल-भुनकर समाप्त हो जाते हैं। और गाजर का हलुआ बनाने से तो उसका हलुआ ही निकल जाता है, अर्थात् उसके अधिकांश गुणों का सर्वनाश हो जाता है, जिसकी वजह से लाभ के बदले उसके गरिष्ठ और दुष्पाच्य हो जाने का खतरा अलग से पल्ले पड़ता है।

गाजर से अधिकाधिक लाभ उठाने के लिये उसे धोकर साफ करके कच्चा ही चबाकर खाना सबसे अच्छा तरीका है। ऐसा करने से गाजर खाने का लाभ शत-प्रतिशत तो मिलता ही है, साथ ही दाँतों का व्यायाम भी भली-भाँति हो जाता है जिससे वे सुन्दर, सुदृढ़ व नीरोग जीवन भर बने रहते हैं।

गाजर के सेवन में थोड़ी सावधानी भी बरतनी होती है। जिन्हें पेचिश, दस्त, आन्त्र-क्षय, अथवा अल्सर आदि की शिकायतें हों उन्हें गाजर का सेवन

थोड़ा सम्हाल कर करना चाहिए, क्योंकि गाजर के रेशे व फुजले उपर्युक्त रोगों में हानिकर सिद्ध हो सकते हैं। इसलिए इन रोगों में कच्ची गाजर को चबाकर खाने के बदले उसका रस काम में लाना चाहिए।

क्षारीय होने के कारण गाजर रक्त को साफ कर रक्त के क्षार और अम्ल का अनुपात सन्तुलित रखती है और ऐसा होने से शरीर की कई बीमारियाँ आपसे आप बिदा होने लगती हैं।

गाजर के रस को स्वास्थ्य के लिए उपयोगी बनाने के लिए उसके साथ थोड़ा पातगोभी का रस, पालक की पत्तियों का रस, ककड़ी-खीरा का रस मिलाया जा सकता है। नारियल का पानी गाजर के रस के साथ बड़ा स्वादिष्ट लगता है और गुणकारी भी होता है।

जिस खेत में देशी खाद या कम्पोस्ट गोबर की खाद डालकर गाजर बोई और उपजाई जाती है उस खेत में उपजी गाजर बनिस्वत उस खेत में उपजी गाजर के—जिसमें रासायनिक खादों और जहरीली दवाओं के छिड़काव का इस्तेमाल होता है, अधिक लाभदायक और गुणकारी होती है। रासायनिक खादों और जहरीली दवाओं के छिड़काव आदि के जोर से

गाजर की उपज और उसके आकार-प्रकार में अपेक्षा-कृत कुछ वृद्धि भले ही हो जाय, परन्तु पोषकीय और औषधीय गुणों की दृष्टि से उस प्रकार जबर्दस्ती एवं समय से पूर्व ही उपजाये हुए अस्वाभाविक एवं अप्राकृतिक गाजर की तो मूल प्रकृति ही विकृत हो जाती है, फिर उनसे गाजर के स्वाभाविक गुणों की आशा करना, दुराशा मात्र ही सिद्ध होता है।

गाजर का रोगाणुरोधक होना उसका एक विशिष्ट गुण है। यह त्वचा को साफ करके उसे सुन्दर बनाने में भी सहायक होती है। त्वचा सुन्दर बनती है अथवा मनुष्य रूपवान बनता है शरीर के रक्त में लालिमा बढ़ती है क्योंकि उसमें प्रचुर मात्रा में लोहा तत्त्व की उपस्थिति होती है। गाजर में लोहा तत्त्व पर्याप्त मात्रा में मिलता है जो रक्त में रहने वाले लाल कण हीमोग्लोबिन का भोजन होता है। जब लोहा उन्हें नहीं मिलता तो वे निर्जीव हो जाते हैं। फलतः मनुष्य के मुँह पर रक्ताभाव की झलक दिखाई देने लगती है और वह रोगी व बदसूरत दृष्टिगोचर होने लगता है।

यह ध्यान देने योग्य बात है कि गाजर की पत्तियों में गाजर की अपेक्षा ६ गुना यह लोहा पाया जाता है। पर इन पत्तियों की तरफ हमारा ध्यान तक

नहीं जाता। उन्हें मनुष्यों का नहीं, जानवरों का भोजन समझा जाता है।

हमारे शरीर के लिए रोज १५ मिलीग्राम लोहे की जरूरत होती है जो ५-६ सेर दूध में मुश्किल से पाया जाता है। पर यही लोहा १०० ग्राम गाजर में १.५ और गाजर की पत्तियों में ८.८ मिलीग्राम पाया जाता है। हिसाब लगाकर देखा गया है कि १५ मिलीग्राम लोहे की पूर्ति जो हमें रोज चाहिए, १७५ ग्राम मुफ्त की गाजर की पत्तियों से आसानी से हो जा सकती है।

सुन्दरता के अलावा गाजर, ओज, बल, और जीवनी शक्ति को बढ़ाने में भी अद्वितीय मानी जाती है। गाजर की सर्वोच्च महत्ता इसी से विदित होती है कि इसमें शरीर के निर्माणकारी १२-१२ आवश्यक खनिज पदार्थों के साथ अल्प मात्रा में 'आयोडीन' भी होता है। इसमें किसी भी अन्य खाद्य पदार्थ से चौगुनी मात्रा में 'फॉस्फोरिक एसिड' विद्यमान होता है। गाजर में पोटैशियम, सोडियम और मैगनीशियम की पर्याप्त मात्रा होने के कारण ही यह रक्ताल्पता तथा दुर्बल रक्तसञ्चार के रोगियों को लाभ पहुँचाती है, रक्त में बढ़ी हुई अम्लता को साफ करती है, और आँखों, गला, टान्सिल व श्वास नली को छूत लगने

से बचाती है। इसके अतिरिक्त यह स्नायु जाल को मजबूत करती है। बौद्धिक व दिमागी शक्ति को बढ़ाती है, हड्डियों एवं दाँतों को अच्छी व सुन्दर दशा में रखती है, और बच्चों के सूखा रोग से बचाव करती है।

दूध पिलाने वाली माताओं के दूध के गुणों को उन्नत बनाने वाली गाजर यदि गर्भाविस्था के अन्तिम तीन महीनों में अर्थात् सातवें महीने से दसवें महीने तक ली जाय तो प्रसव के समय संक्रमण का कोई भय नहीं रहता।

लोहा के अलावा जिन व्यक्तियों के भोजन में विटामिन ए की बहुत कमी रहती है वह भी गाजर खाने से पूरी हो सकती है।

बच्चों, जवानों और बूढ़ों—सबके लिए गाजर एक जैसा लाभदायक है। गाजर में विटामिन ए की अधिकता होने के कारण इसके गुणों को कूनूर के पौष्टिक आहार सम्बन्धी जाँच विभाग ने दूध, काँड लिवर आयल, और लाल पाम के तेल आदि के गुणों के सदृश ही माना है। जो लोग काँड लिवर आयल लेना धर्मविरुद्ध समझते हों, उन्हें उसकी जगह गाजर खाकर लाभ उठाना चाहिए।

गाजर में विटामिन ए, गाय, बकरी, भैंस के दूध की अपेक्षा १० से २० गुना होता है। हमारे शरीर के लिए रोज ३००० इ० यू० विटामिन ए चाहिए, जिसे हम केवल १०० ग्राम गाजर से प्राप्त कर सकते हैं।

रासायनिक विश्लेषण

गाजर के १०० ग्राम में निम्नलिखित पोषक तत्व पाये जाते हैं:—

जल	८६.३	ग्राम
प्रोटीन	०.९	ग्राम
वसा	०.२	ग्राम
तन्तु	१.२	ग्राम
कार्बोहाइड्रेट्स	१०.६	ग्राम
कैलोरी	८७.०	ग्राम
कैल्सियम	८०.०	मिली ग्राम
मैग्नीशियम	१४.०	मिली ग्राम
आक्जेलिक एसिड	५.०	मिली ग्राम
फॉस्फोरस	३०.०	मिली ग्राम
लोहा	१.५	मिली ग्राम
सोडियम	३५.६	मिली ग्राम

पोटेशियम	१०८.०	मिली ग्राम
सल्फर	२७.०	मिली ग्राम
क्लोरीन	१३.०	मिली ग्राम
विटामिन ए	३.१५०	आई० यू०
थियामीन	०.०४	मिली ग्राम
रिओफ्लोविन	०.०२	मिली ग्राम
निकोटीन एसिड	०.६	मिली ग्राम
विटामिन सी	३.०	मिली ग्राम

गाजर की पत्तियों में :—

जल	८३.३	ग्राम
प्रोटीन	५.१	ग्राम
वसा	०.५	ग्राम
खनिज पदार्थ	२.८	मिली ग्राम
कार्बोहाइड्रेट्स	८.३	ग्राम
कैल्सियम	०.३४	मिली ग्राम
फॉस्फोरस	०.११	मिली ग्राम
लोहा	८.८	मिली ग्राम

गाजर की जड़ में कैरोटीन (Carotin), हाइड्रो कैरोटीन, शर्करा, स्टार्च, पैक्टिन, सेवाम्ल (Malic Acid), लिग्निन (Lignin), ऐल्बुमेन, लवण, एक उड़नशील तेल, एक टरपीन (Terpene)

तथा सिनिओल (Cineol) जैसा एक पदार्थ एवं लोहा भी पर्याप्त परिमाण में पाया जाता है।

गाजर के बीज में एक पीला तेज गंध वाला तेल पाया जाता है।

गाजर द्वारा रोगों की चिकित्सा

रतौंधी—शरीर में विटामिन ए के अभाव के कारण आँख की बीमारियाँ, विशेषतः रतौंधी प्रकाश में आता है। यदि रतौंधी का रोगी रोज १ किलो ग्राम गाजर का सेवन करे अथवा उसका रस पान करे तो यह रोग अवश्य दूर हो जाय, क्योंकि गाजर विटामिन ए का भण्डार होता है।

मधुमेह—गाजर का रस मधुमेह-रोग में लाभकारी होता है, क्योंकि गाजर के रस की मिठास उसके भीतर छिपे हुये इन्सुलिन सरीखे किसी तत्त्व के कारण मधुमेह को नहीं बढ़ा पाती, उल्टे पाचन को बढ़ाकर उसे घटाती है।

पेट व आँतों की खराबी—गाजर का रस, पात-गोभी के रस के साथ मिलाकर कुछ दिनों तक पीने से पेट व आँतों की खराबी में लाभ होता है।

रक्ताल्पता—गाजर के रस को चुकन्दर के रस

के साथ सेवन करने से रक्ताल्पता-रोग मिटता है।

गठिया—गाजर का रस और अजमोद (पार्सली) का रस—दोनों को एकसाथ मिलाकर पीने से गठिया, गुदों की बीमारियाँ तथा पित्तप्रकोप मिटते हैं।

अस्थि-दोष—गाजर का रस कुकरींधा या कनफूल (डण्डेलियम) के रस के साथ पीने से मेरुदण्ड की अस्थि तथा शरीर की अन्य अस्थियों की खराबियाँ दूर हो जाती हैं; तथा पायरिया रोग नहीं होता।

कोष्ठबद्धता—गाजर का रस और पालक का रस—दोनों एकसाथ मिलाकर पीने से कोष्ठबद्धता-रोग मिटता है।

मोटापा—गाजर का रस और लेटुस (सलाद) की पत्तियों का रस एक में मिला कर पीने से मोटापा कम होता है।

नाक और गले के रोग—गाजर का रस २५ तोला व पालक का रस २५ तोला—दोनों को एक में मिलाकर रोजाना २ से ३ बार लेने से नाक और गले के रोगों में लाभ होता है।

प्रमेह—२५ तोला गाजर का रस और एक तोला आँवले का रस—दोनों को मिला कर दिन में २-३ बार लेने से प्रमेह मिटता है।

एकजीमा—नमक का परित्याग करके दिन में ३-४ बार केवल २५-२५ तोला गाजर का रस पीते रहने से एकजीमा मिट जाता है।

हृदय-रोग तथा खून की खराबी—गाजर २० तोले रस में पालक का १० तोला रस मिला कर दिन में तीन बार, सुबह, दोपहर व शाम, पीने से हृदय रोग और खून की खराबी दूर होती है।

सूजन—गाजर का रस २० तोला व पालक का रस १५ तोला एक साथ दिन में दो बार पीने से सूजन मिट जाती है।

सन्धिवात—दिन में ४ बार गाजर का २०-२० तोला रस पीने से सन्धिवात यानी जोड़ों के दर्द में लाभ होता है।

दमा—गाजर के २० तोला रस में पालक का १० तोला रस मिला कर दिन में ३ बार पीने से दमा में उपकारी होता है।

नेत्रों की रोशनी बढ़े—गाजर का रस २० तोला व पालक का रस १५ तोला मिला कर दिन में दो बार—सुबह-शाम पीने से नेत्रों की रोशनी तीव्र होती है।

पित्ताशय-विकृति—गाजर का रस २५ तोला व

पालक का रस १५ तोला मिला कर पीने से पित्ताशय के दोष मिटते हैं।

मूत्रकृच्छ्र—इस रोग में रोज एक गिलास गाजर का रस सेवन करने से पेशाब में वृद्धि होकर मूत्रकृच्छ्रता मिट जाती है।

नासूर—२० तोला गाजर का रस रोज पीने से नासूर का रोग ठीक हो जाता है।

वीर्य-दौर्बल्य—नियमित रूप से गाजर की खीर या हलुआ सेवन करने से वीर्यदौर्बल्य दूर होकर वीर्य पुष्ट और गाढ़ा होता है।

कामशक्ति का ह्रास—शहद में तय्यार किया हुआ गाजर का मुरब्बा सेवन करने से कामोत्तेजना बहुत बढ़ जाती है।

प्लीहा वृद्धि—इस रोग में गाजर का अँचार खाने से लाभ हो जाता है।

पीलिया—गाजर का काढ़ा दिन में दो बार—सुबह-शाम पीने से पीलिया रोग में उपकारी होता है।

पिंडलियों में ऐंठन—पाँवों की पिंडलियों में ऐंठन में गाजर को भून कर उसका भर्ता बना उसे शक्कर के साथ खाने से लाभ होता है।

स्त्री के स्तन में दूध की कमी—नियमित रूप से

काली गाजर का हलुआ सेवन करने तथा उसके बाद गाय का धारोष्ण दूध पीने से स्त्री के स्तनों में अधिक दूध पैदा होने लगता है।

नकसीर—ताजी गाजर को पीस कर उसका लेप सिर व माथे पर करे तो नाक से खून आना बन्द हो।

अरुचि—कच्ची गाजर के टुकड़े कर तथा उसमें नमक, पोदीना, अदरक एवं नींबू का रस मिला कर खाने से अरुचि मिटती है।

आग से जलना—ताजी गाजर को पीसकर जले स्थान पर लेप करने से दाह की शान्ति होती है।

पित्तशोथ—गाजर की लुगदी की पुल्टिस, ऐसे शोथ पर जिस पर फुन्सियाँ उठ आती हैं, नमक मिलाकर बाँधने से लाभ होता है।

आँतों के कृमि—नियमित रूप से कुछ दिनों तक केवल गाजर खाते रहने से आँतों के अनावश्यक कृमि नष्ट हो जाते हैं।

हृदय की धड़कन बढ़ने पर—गाजर को भूभल में भूनकर और छीलकर रातभर बाहर खुली जगह पर ओस में रख छोड़ें, तथा सुबह को उसे मिश्री के साथ सेवन करें। अथवा कच्ची गाजर का १० तोला रस

दिन में २-३ बार पीवें तो दिल की विशेष धड़कन में लाभ हो।

राजयक्ष्मा—गाजर के आध सेर रस में बराबर वजन का बकरी का दूध मिला कर धीमी आँच पर पकावें। जब केवल दूध बच रहे तो उसे ठंडा करके दिन में २-३ बार पीवें, लाभ होगा।

गर्भस्राव—जिस स्त्री को गर्भ-स्राव का विकार हो उसे उपर्युक्त राजयक्ष्मा वाले दूध का सेवन गर्भाधान के प्रथम मास से ही आरम्भ कर देना चाहिए और ८ वें मास तक प्रतिदिन दो बार करते रहना चाहिए। ऐसा करने से गर्भ पुष्ट होकर पूर्ण स्वस्थ संतान की उत्पत्ति होती है और गर्भस्राव का विकार नष्ट हो जाता है।

खूनी बवासीर—१ पाव गाजर का रस और १ पाव बकरी के दूध का दही—दोनों को मिला कर मथ लें और उसे प्रातःकाल पीवें, खूनी बवासीर से रक्त जाना बंद हो जावेगा। यदि अधिक रक्त-स्राव होता हो तो दिन में दो बार उपर्युक्त मिश्रण का सेवन करें।

खून के दस्त—गाजर के १० तोले रस में १०

तोला बकरी का दूध मिला कर दिन में दो बार पीने से खून के दस्त आने बंद हो जाते हैं ।

रक्त प्रदर—गाजर का २-२ तोले रस दिन में कई बार पीने से रक्त प्रदर में लाभ होता है ।

बच्चों के दाँत निकलते समय के उपद्रव—दाँत निकलने के समय के उपद्रवों की शान्ति के लिए तथा उन उपद्रवों से बच्चों को बचाने के लिए नित्य नियमित रूप से उन्हें कच्ची गाजरों का रस पिलाते रहना चाहिए । ऐसा करने से उन्हें दूध भी भली भाँति हजम होता रहेगा ।

हिक्का—गाजर की जड़ को स्त्री के दूध में पीसकर तथा वस्त्र द्वारा निचोड़कर उसका नस्य देने से हिक्का में लाभ होता है ।

प्रसव-कष्ट—गाजर के बीजों का काढ़ा पिलाने से प्रसव-कष्ट में लाभ होता है, साथ ही योनि पर उनकी धूनी भी दी जानी चाहिए ।

कष्टार्त्तव—गाजर के बीज १ तोला, पुराना गुड़ ढाई तोला दोनों को मिलाकर काढ़ा पकाएँ और ७ दिन तक रोज सुबह-शाम रोगिणी को पिलायें तो रजःशुद्धि होकर कष्टार्त्तव-दोष से निजात मिले ।

पथरी रोग—एक गाजर में छेद करके उसमें

गाजर के बीज, शलजम के बीज तथा मूली के बीज भरें, तत्पश्चात् उस मूली को भूभल में पकाकर खायें तो कुछ दिनों में पथरी-रोग दूर हो ।

अथवा गाजर के बीज और शलजम के बीज बराबर-बराबर लेकर १ मूली के भीतर गड़्ढा करके भर दें तथा मुख को बंद करके भूभल में पकाकर खायें तो पथरी रोग दूर हो ।

आधासीसी—गाजर के पत्तों पर घी चुपड़कर और आग पर थोड़ा गरम कर उनका रस निचोड़ लें । तत्पश्चात् उसकी २-३ बूँदें नाक व कान में टपकावें, ठीकें आकर आधासीसी में लाभ हो जावेगा ।

शरीर पर कहीं रक्त का जमाव हो—शरीर में कहीं यदि रक्त जम गया हो तो उस स्थान पर गाजर के पत्तों को औटाकर उसका बफारा देने से लाभ होता है । (धन्वन्तरि व० वि०)

हिचकी—गाजर की जड़ को स्त्री के दूध में पीसकर उसका नास लेने से हिचकी आनी बंद हो जाती है ।

खाज-खुजली—गाजर को पीसकर और सेंधा नमक मिलाकर गरम-गरम लगाने से खाज खुजली आराम हो जाती है ।

खराब घाव—गाजर को पीसकर उसकी पुल्टिस घाव पर बाँधने से खराब से खराब घाव भी ठीक हो जाता है।

गाजर के व्यंजन

गाजर का सलाद—वैसे गाजर का पूरा-पूरा लाभ उठाने के लिए उसे कच्चा ही खाना उत्तम होता है, परन्तु उसके टुकड़ों के साथ अन्य फलों आदि का मिश्रण करके और उसको सलाद का रूप देकर सेवन करना कम उत्तम एवं लाभकारी नहीं होता।

ताजी गाजरों को धोकर और उन्हें कद्दूकस पर कसकर उनके लच्छे बना लें या उनके छोटे-छोटे टुकड़े कर लें उसके बाद डाल का पका पपीता छीलकर उसके भी बारीक-बारीक टुकड़े कर लें। फिर दोनों को एक साथ मिलाकर गाजर और पपीते के सलाद का मजा लें।

इसी तरह गाजर और नारंगी आदि के सलाद भी बनते हैं, जो स्वादिष्ट होने के साथ-साथ स्वास्थ्य के लिए परम उपयोगी होते हैं।

गाजर का रस—इसको गाजर का तरल सलाद भी कहते हैं। गाजर में बहुत रस नहीं निकलता फिर भी पीली और छोटी-छोटी ताजी गाजरों

काफी रस होता है। उन्हें लेकर उनके टुकड़े कर डालें। फिर उन्हें कुचलकर या पीसकर उनका रस कपड़े में निचोड़ लें और तुरंत पी जायें। इस रस में गाजर के सारे महत्वपूर्ण पोषक तत्त्व विद्यमान होते हैं। यह रस बच्चे, बूढ़े, गर्भिणी, दुर्बल एवं जीर्ण रोगियों के लिए अत्यधिक उपयोगी है। इस रस को दिन में कई बार सेवन किया जा सकता है। किन्तु ज्वर, अतिसार आदि कुछ रोग के रोगियों को इस रस का सेवन कराना ठीक नहीं है।

गाजर का रस निकालने में यदि उपर्युक्त ढंग जंझटी मालूम होता हो तो बाजार से रस निकालने वाला बिजली का एक यन्त्र खरीद लेना चाहिए। इस यन्त्र को 'जूसर' कहते हैं। इस यन्त्र में लगी काँटेदार 'डिस्क' या प्लेट बड़ी तेजी से घूमती है और गाजर जैसे ठोस फल को भी देखते ही देखते लुगदी बनाकर उसका सारा रस क्षणों में बाहर निकाल देती है।

दुग्ध-कल्प, मट्टा-कल्प आदि की भाँति ही यदि गाजर के रस का भी कल्प कराया जाय तो एक-मीमा, सोरायसिस आदि जीर्ण एवं जटिल रोगों में कामबाण सिद्ध हो। चर्म रोगों की तो गाजर का रस एक ही औषधि है। क्षारीय होने के कारण गाजर का

रस रक्त को साफ करके रक्त के क्षार और अम्ल के अनुपात को ठीक करता है। चश्मा छोड़ने या आँखों की रोशनी बढ़ाने के अभिलाषियों को गाजर के रस का सेवन काफी लाभप्रद रहता है, क्योंकि आँखों के लिए उपयोगी विटामिन ए गाजर में अत्यधिक पाया जाता है, हालाँकि गाजर में यह विटामिन 'कैरोटीन' के रूप में होता है जो शरीर में पहुँचकर विटामिन ए में बदल जाता है।

गाजर का रस कच्चा ही और कम से कम आधे सेर या १ गिलास रोज लेना चाहिए। गाजर का रस निकालते समय उसके पत्तों की जड़ों अर्थात् गाजर के सिरों का रस भी उसमें मिलाने से कैल्सियम और विटामिन बी की मात्रा काफी बढ़ जाती है। गाजर का रस निकालकर उसे तुरंत पी जाना चाहिए, देर न करने चाहिए, अन्यथा बर्फ की आलमारी, या रेफ्रिजरेटर, में रखने की व्यवस्था होनी चाहिए।

गाजर के रस में सन्तरे, नारंगी या नींबू के रस की कुछ बूंदें मिला देने से उसका सुन्दर सुनहला करीब १० घंटों तक ज्यों का त्यों बना रहता है।

गाजर के रस को अन्य सब्जियों के रस मिलाने से न केवल एक उत्तम लाभप्रद पेय बनता

बल्कि कैल्सियम और विटामिन बी२ की अधिकता के साथ-साथ उसमें स्वाद की भी वृद्धि हो जाती है।

१ पाव गाजर के रस में १ चम्मच शुद्ध शहद और आधा कागजी नींबू का रस मिलाकर भी पिया जा सकता है।

गाजर का मुरब्बा नं० १—ताजी गाजरों को धोकर उनको थोड़ा उबाल लें। फिर उनके बीज की कड़ी नसों को निकाल कर सुखा लें। फिर अमृतबान में शुद्ध शहद भरकर उसमें उन्हें छोड़ दें। गाजर का प्राकृतिक और लाभप्रद मुरब्बा तय्यार हो जायगा।

कुछ लोग गाजरों को दूध में पकाकर, फिर पोंछकर, उन्हें घी में भूनते हैं। उसके बाद शहद की चाशनी में डालकर मुरब्बा बनाते हैं। लेकिन ऐसा करने से वह मुरब्बा बहुत-कुछ अपना नैसर्गिक गुण खो देता है।

गाजर का मीठा रायता—गाजरों को खूब साफ करके, उन्हें कद्दूकस पर कसकर उनके महीन लच्छे तय्यार कर लें। उसके बाद अन्दाज से मीठा दही लेकर और मथकर एकदिल कर लें। अब गाजर के लच्छों को उस मथे हुए दही में डाल दें और ऊपर

से थोड़ी राब या गुड़ छोड़ दें। तत्पश्चात् सबको फेंट कर एकरस कर लें और खायें।

गाजर की पत्तियों का साग—गाजर की पत्तियों को अक्सर लोग बेकार समझकर फेंक देते हैं। काश ! ऐसे लोगों को पता होता कि गाजर की पत्तियों में ८३.३ प्रतिशत जल के अलावा प्रोटीन ५.१ प्रतिशत, वसा ०.५ प्रतिशत, खनिज लवण २.८ प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट ८.३ प्रतिशत, कैल्सियम ०.३४ प्रतिशत, फॉस्फोरस ०.११ प्रतिशत, तथा लोहा ८.८ मिलिग्राम प्रति १०० ग्राम होता है जो पत्तियों को फेंक देने या गाय-बैलों को खिला देने से बेकार ही जाते हैं। अतः गाजर की पत्तियों का साग बनाकर खाना बुद्धिमानी की बात है। इसका साग मूली और शलजम की पत्तियों के साग की तरह ही जीरा, घी से छौंक कर बनाया जाता है जो खाने में कम स्वादिष्ट नहीं होता और गुणकारी तो यह साग होता ही है।

गाजर की तरकारी—गाजर यद्यपि एक कंद भाजी है, मगर इसका शुमार फलों में किया जाता है और यह कच्ची खाने पर ही अधिक लाभ करती है। फिर भी इसकी तरकारी भी बनती है और अच्छी बनती है।

नरम-नरम ताजी गाजरों को लेकर टुकड़े-टुकड़े कर लें। फिर थोड़ा घी या मक्खन एक पतीली में डालकर उसमें इन टुकड़ों को छोड़ दें और चलाकर पतीली के मुँह को किसी दूसरे बर्तन से ढँक दें। केवल ५-७ मिनट तक चूल्हे पर रखने के बाद उतार लें। पानी न छोड़े, पर थोड़ा नमक अवश्य डाल दें। इस तरह से बनी गाजर की तरकारी बड़ी स्वादिष्ट होती है और काफी गुण करती है।

गाजर को खुले बर्तन जैसे कढ़ाही आदि में पकने से उसका विटामिन ए नष्ट हो जाता है। इसलिये गाजर को पकाते समय उसमें हवा न लगने देना चाहिए।

यदि गाजर की तरकारी में पानी डालकर और उसे उबालकर बनाया जाय तो उस पानी को या तो उसी तरकारी में जज्व कर दिया जाय या गाजर की तरकारी के साथ उस बचे हुये पानी को भी शोरबे की तरह इस्तेमाल किया जाय। कारण, गाजर जिस पानी में उबाली जाती है वह महाशक्तिशाली एवं मूत्रशोधक होता है। जब किसी के मूत्र में लाल पदार्थों का संग्रह हो तो उबली हुई गाजर

का बचा पानी उसके लिये बड़ा गुणकारी सिद्ध होता है।

गाजर का हलुआ नं० १—थोड़ी गाजरों को धोकर कद्दूकस पर कसें। उनके बीच के कड़े भाग को निकाल दें। एक सेर गाजर के गूदे में सेर भर दूध तथा पाव भर घी डालकर आँच पर चढ़ा कर भूनें। जब वह लाल होकर घी छोड़ने लगे तो उतारकर आध सेर देशी शक्कर की चाशनी दो तारकी कपासी होने पर उतार कर भूनीं गाजर डाल पछीं से मिला, ३ तोला अर्क केवड़ा और २ माशा केसर पीसकर उसमें मिला दें। एक छटाँक पिस्ता, एक छटाँक बादाम कतरे हुये, और आधपाव चिरौंजी हलुआ में मिलाकर थाल में रख दें।

गाजर का हलुआ नं० २—गाजरों को धोकर पानी में उबालें। तत्पश्चात् बीच की मोटी नसों को अलग करके सिल पर पीस लें। अब आध सेर खोया को एक सेर घी में भूनें। दो सेर मिश्री की एक तारकी चाशनी बना लें। अब दो सेर गाजर की पीठी को घी में भूनें। बाद को सबको चाशनी में डाल पका लें। फिर ४ माशा केसर, आध पाव कतरा हुआ बादाम, आध पाव किशमिश और २ तोला

छोटी इलायची मिला आँच पर से नीचे उतार लें और एक थाल में उँडेल लें।

गाजर व गोभी का अँचार—बड़े सफेद गोभी, लाल बड़ी बड़ी गाजरें, नमक, लाल मिर्च सूखा, धनियाँ, राई, सरसों का तेल आदि सामग्री अन्दाज से एकत्र कर लें।

गोभी के पत्ते निकाल दें और बड़े-बड़े टुकड़े काट लें। गाजर को छील लें और धोकर लम्बी फाँकें काट लें। इन दोनों को लगभग ५ मिनट धीमी आँच पर उबाल कर और थाली में निकाल कर ठंडा कर लें। अब उपर्युक्त मसाला महीन-महीन पीसकर इसमें मिला दें।

यदि आपको पानी का अँचार बनाना है तो यह मसाला मिलाने के बाद बर्तन में पानी अधिक डाल दें (लगभग १ सेर) और यदि अँचार तेल का बनाना है तो पानी न डालें और लगभग १ या १॥ पाव तेल में गोभी और गाजर को मसाले के साथ मिलाकर शीशे या चीनी के बर्तन में भरकर रख दें। ३-४ दिन तक अँचार के बर्तन को हिलाकर मिला दें फिर खाने के काम में लावें। राई का अँचार ३-४ दिन

बाद ही खट्टा होता है, इसलिये इससे पहले नहीं खाना चाहिए।

गाजर का मुरब्बा नं०२—अच्छी मोटी गाजरें लेकर छिल्का छील डालें, फिर बीच का कड़ा भाग निकालकर फेंक दें। गाजरों की फाँकें कर, उनको गोदनी से गोद पानी में हल्का उबालें। फिर आँच पर से उतारकर उन्हें सुखा लें। ढाई सेर गाजर के लिये ५ सेर शक्कर की चाशनी एक तार की बना गाजर की फाँकों को उसी में डाल दें और ऊपर से २ कागजी नीबुओं का रस भी निचोड़ दें। जब पक जाय और एक तार की चाशनी आ जाय तब उतारकर और ठंडा कर अमृतबान में भर दें।

गाजर का कड़ुआ रायता—गाजरों को रगड़कर धो लेने के बाद उनके बीच की कड़ी रीढ़ें निकाल दें। फिर उनके लच्छे कद्दूकस पर कस लें और उबालें। फिर ठंडा करके पानी निचोड़ दें। अब एक सेर लच्छों के लिये दो सेर मीठा दही कपड़े में रगड़ कर छान लें और मटके में भर दें। एक छटाँक राई, दो तोला सफेद जीरा, १ तोला काला जीरा, दो तोला लाल मिर्च, आधी छटाँक काली मिर्च, १ तोला बड़ी इलायची, ३ माशा जायफल—सब को आधी छटाँक

धी में भी आँच पर भूनकर पीस लें। ४ तोला बारीक नमक भी पीस लें और सबको लच्छों सहित दही में फेट डालें और १ छटाँक शक्कर मिला दें। बस, रायता तय्यार।

गाजर की बर्फी—अच्छी ताजी गाजर ढाई सेर लेकर उन्हें साफ कर लें और कद्दूकस पर कस लेवें। फिर समभाग घृत में तल लेवें। तत्पश्चात् उससे चौगुने दूध का खोया लें और समभाग खाँड़ की चाशनी में भुनी हुई गाजर और खोया मिला दें, तथा श्वेत-मूसली, श्वेत जीरा, छोटी इलायची, सोंठ, मिर्च, पीपल, दोनों बहमन, प्रत्येक का चूर्ण २-२ तोले मिला दें। फिर सबको परात में निकाल कर ठंडा होने पर बर्फी कतर लें। इस बर्फी को ४ से ८ तोला तक की मात्रा से सेवन करने से रक्त शुद्ध होता है और बल-वीर्य की वृद्धि होती है।

गाजर का मोहन भोग—गाजरों को छीलकर, उनके बीच का भाग निकाल कर फेंक दें। शेष मोटे गूदे के महीन टुकड़े कर, छाया में सुखा, महीन चूर्ण कर लें। यह चूर्ण १ सेर हो तो, उसमें १ सेर सिंघाड़े का चूर्ण और आधसेर दालचीनी का चूर्ण मिलाकर सुरक्षित रखें। प्रतिदिन प्रातः सायं ढाई तोले चूर्ण

को ढाई तोले घी में भूनकर ५ तोले मिश्री की चाशनी मिला हलवा जैसा बना सेवन करें। यह मोहन भोग उत्तम बल-वीर्यवर्द्धक है।

गाजर की खीर—आध पाव गाजर को साफ कर सिल पर महीन पीस लें। इसके बाद उसे आध सेर दूध में डाल कर मंद-मंद आँच पर पकावें। एक उबाल आने पर उसमें थोड़ी मिश्री या शक्कर मिला नीचे उतार लें और खायें। इस खीर के खाने से नेत्र-ज्योति बढ़ती है, मस्तिष्क की शक्ति में वृद्धि होती है, और पाचन शक्ति प्रबल होती है।

यदि इस खीर के खाने वाले की जठराग्नि तीव्र है तो वह इस खीर को और स्वादिष्ट बनाने के लिये इसमें पिसा हुआ बादाम, केसर और मक्खन या घी भी मिलाया जा सकता है।

गाजर का शरबत—एक सेर गाजर को छील-कर और कुचल कर उसका रस निकाल लें। फिर उस रस को धीमी आँच पर पकावें। जब आधा शेष रहै, तब उसमें एक सेर खाँड़ या बूरा मिला शर्बत की चाशनी तय्यार हो जाने पर बोटल में भर रखें। जब शर्बत पीना हो १ तोला की मात्रा से पीवें, चित्त

प्रसन्न हो जावेगा। इस शर्बत के सेवन से रक्त की शुद्धि हो जाती है।

गाजर की रोटी—गाजरों को बारीक पीसकर या कद्दूकस पर बारीक कसकर उसमें थोड़ा सा गेहूँ का आटा मिला कर गूँध लें। फिर उसमें थोड़ा गुड़ या शक्कर मिलाकर मीठी रोटी सेंक लें। यह रोटी बड़ी स्वादिष्ट होती है।

गाजर का कटलेट—२५० ग्राम कोमल गाजरें, २०० ग्राम लौकी, २०० ग्राम आलू, ५० ग्राम प्याज, नमक, मिर्च, जीरा, हींग, घी या तेल आवश्यकता-नुसार एकत्र कर लें।

पहले गाजरों और लौकी को अच्छी तरह साफ करके धो-पोंछ लें। तत्पश्चात् दोनों को कद्दूकस पर कसकर लच्छे निकाल लें। अब घी या तेल में मिर्चा, हींग व जीरा का बघार देकर गाजर और लौकी के लच्छों को कढ़ाही में छौंक दें, साथ ही प्याज को बारीक काटकर उसी छौंक में मिला दें। जब तीनों चीजें गल जायँ तो नीचे उतार लें। आलुओं को उबाल-कर उन्हें अच्छी तरह मसल कर उनका भर्ता बना लें। उस भर्ते को ऊपर लिखे मिश्रण में मिलाकर टिकियाँ बना लें और घी या तेल में लाल लाल सेंक

लें। स्वादिष्ट कटलेट तय्यार होंगे। इन्हें टमाटर या इमली की चटनी के साथ खायें।

गाजर का मुरब्बा नं० ३—एक किलो गाजर, एक किलो चीनी, बड़ी इलायची के कुछ दाने, थोड़ा सा केसर व केवड़ा एकत्रकर पहले गाजरों को छीलकर लम्बी-लम्बी फाँकें बना लें और उन्हें एक साफ टोकरी में रख दें। अब एक पतीले में पानी उबलने के लिये रख दें। जब पानी उबलने लगे तो उस उबलते पानी को टोकरी में उन गाजर की फाँकों पर डाल दें। पानी बह जाने पर उन गाजर की फाँकों को साफ कपड़े पर फैला दें। अब चीनी की दो तार की चाशनी तय्यार करें। जब चाशनी तय्यार हो जाय तब उन फाँकों को उसमें डाल दें और पकावें। जब चाशनी में एक उबाल आ जाय तो उतार लें और उसमें केसर व इलायची के दाने और केवड़ा मिलाकर मर्तबान में रख दें। बस लजीज मुरब्बा तय्यार हो गया।

यह मुरब्बा लजीज होने के साथ साथ इससे हृदय व मस्तिष्क को असाधारण शक्ति प्राप्त होती है। यह मुरब्बा गर्भवती स्त्रियों के लिये विशेष लाभप्रद है।

३ शलजम

शलजम एक अच्छी और स्वास्थ्यवर्द्धक सब्जी है। इसमें जल ९१.१%, प्रोटीन ०.५%, वसा ०.२%, खनिज ०.६%, कार्बोज ७.६%, कैल्सियम ०.०३%, फॉस्फोरस ०.०४%, लोहा ०.४ मिलीग्राम, विटामिन बी ४०, विटामिन सी ४३, तथा विटामिन ए सूक्ष्म मात्रा में होता है।

शलजम की हरी पत्तियों में सबसे अधिक कैल्सियम पाया जाता है। यद्यपि शलजम में विटामिन ए बहुत कम मात्रा में पाया जाता है, फिर भी इतनी मात्रा में पाया जाता है कि अगर १ छटाँक पत्तियों का रस रोज सेवन किया जाय तो शरीर में विटामिन ए की सब जरूरतें पूरी हो जायँ।

शलजम हल्का, शीघ्र पचनेवाला, ताकत देने वाला, त्वचा को साफ करने वाला, क्षुधा व वीर्य को बढ़ाने वाला, खुश्की को दूर करने वाला, मधुमेह रोग में उपकारी, खाँसी में लाभकारी, रक्तशोधक, तथा मूत्रल होता है।

शलजम से गठिया, वात, दंत, तथा अस्थि आदि के रोग जल्दी दूर हो जाते हैं।

शलजम की पत्तियों में विटामिन सी भी अधिक पाया जाता है ।

शलजम के व्यञ्जन

शलजम की तरकारी—शलजम, मूली की जाति की एक उत्तम कंद भाजी है । रंग के अनुसार यह सफेद, लाल, पीली आदि रंगों की होती है । यह यूरोप के कई देशों में जंगली दशा में पायी जाती है । अपने देश में यह फाल्गुन मास तक मिलती रहती है । शलजम की तरकारी भी शलजम की पत्तियों समेत बनानी चाहिए और धीमी आँच पर पकानी चाहिए । इस तरकारी को छौंकने में काला जीरा और अदरक का प्रयोग करना चाहिए । शेष विधि मूली की तरकारी की विधि के समान है ।

शलजम का हलुआ—शलजम सेर भर, दूध, बादाम, चिरौंजी, पिस्ता और छोटी इलायची एकत्र कर शलजमों को कद्दूकस पर कस लें और अच्छी तरह निचोड़ लें । फिर उन्हें उबाल कर घी में गुलाबी भून लें । अब थोड़ा दूध और चीनी डालकर ५ मिनट तक आग पर चढ़ा रहने दें । उसके बाद बादाम, चिरौंजी और पिस्ता को महीन काट कर उस पर

डाल दें, साथ ही छोटी इलायची के दाने भी चूर्ण करके बुरक दें । हलुआ तय्यार हो गया ।

शलजम का रोगों में प्रयोग

खाँसी—शलजम की सब्जी या सलाद खाने से धीरे धीरे खाँसी मिट जाती है ।

दमा—शलजम, सेम, पातगोभी व गाजर का रस एक में मिलाकर दिन में तीन बार सुबह, दोपहर शाम पीने से दमा अच्छा हो जाता है ।

बेवाई—उबले हुये शलजम को बेवाई पर रगड़ने और उसके उबले हुये पानी से बेवाइयों को धोने से कुछ ही दिनों में बेवाई साफ हो जाती है और उसका फटना बंद हो जाता है । रात को सोते वक्त इस प्रयोग को करके पट्टी लपेट रखना चाहिए ।

४ चुकन्दर

चुकन्दर, मूली, गाजर और शलजम की जाति की सब्जी है । यूरोप और अमेरिका में इसका उत्पादन और खपत, दोनों अधिक होती है । वहाँ इससे चीनी बनाई जाती है और सब्जी के रूप में भी खायी जाती है । हमारे देश में यह जगह-जगह बोया जाता है ।

चुकन्दर के पौधे, मूली या शलजम के पौधों जैसे होते हैं। इसके पत्ते व कंद भी मूली व शलजम के पत्तों एवं कंद जैसे ही होते हैं। पर कंद, मूली की कंद से अधिक स्थूल और गोल होती है।

चुकन्दर लाल और सफेद दो रंगों का होता है। लाल चुकन्दर को काटने से उसमें से जो रस निकलता है वह भी लाल रंग का होता है।

चुकन्दर को हिन्दी में चुकन्दर; बंगला में पलंग साग, विटपलंग; अंग्रेजी में शुगर बीट (Sugar beet); तथा लैटिन में बेटा वल्गैरिस (Beta vulgaris) कहते हैं।

रासायनिक विश्लेषण

चुकन्दर में प्रोटीन १०.७ प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट १३.६ प्रतिशत, कैल्सियम ०.२० प्रतिशत, फॉस्फोरस ०.०६ प्रतिशत, खनिज पदार्थ ०.८ प्रतिशत, जल ८२.८ प्रतिशत, तथा लोहा १ मिलीग्राम प्रति १०० ग्राम, विटामिन सी ८८ मिलीग्राम, विटामिन बी १७ इ० यू० और विटामिन ए नाम मात्र को होता है। चुकन्दर में एक विशेष तत्त्व बीटिन (Betin) नामक भी होता है जो बड़ा प्रभावशाली होता है।

चुकन्दर में यद्यपि चीनी की मात्रा अधिक होती है, पर वह चीनी गन्ने की चीनी से घटिया दर्जे की होती है।

चुकन्दर की चीनी शरीर में गर्मी लाती है और स्फूर्ति बढ़ाती है, पर हृदय के लिए उपकारी नहीं है।

आयुर्वेदानुसार चुकन्दर, मधुर, सारक, पुष्टिकर, रक्तवर्द्धक, एवं मानसिक विकृति तथा शोथ आदि में लाभकारी है।

चुकन्दर की तरकारी खाने से काम-शक्ति बढ़ती है। चुकन्दर, मूली की भाँति कच्चा भी खाया जाता है।

लाल चुकन्दर, सफेद चुकन्दर की अपेक्षा अधिक पुष्टिकर और उपकारी होता है, और सफेद चुकन्दर मृदु, सारक और मूत्रल होता है।

चुकन्दर के व्यञ्जन

चुकन्दर की तरकारी—चुकन्दर एक अच्छी कंद भाजी है जो कच्ची और पकाकर—दोनों प्रकार से खायी जाती है। इसमें और भाजियों की अपेक्षा शक्कर की मात्रा अधिक होती है। इसलिये यह शरीर

में गर्मी और फुर्ती बढ़ाने में अद्वितीय है। इसके पचने में भी अधिक देर नहीं लगती, इसलिए यह पौष्टिक भी होती है। परन्तु यह पाचक और शीघ्र पचने वाली तभी होती है जब कंद के साथ इसके पत्ते भी खाये जायें।

चुकन्दर कार्तिक से माघ तक खूब मिलता है। उन दिनों इसकी तरकारी जरूर खानी चाहिए।

चुकन्दर की तरकारी बनाने के लिए उसकी जड़ और पत्तियों को काटकर एक साथ थोड़े पानी में उबालकर नरम कर लेना चाहिए। उबालने के बाद जो पानी बच रहे उसे फेंकना नहीं चाहिए अपितु उसी में सुखा देना चाहिए या पकती दाल वगैरह में डाल देना चाहिए। अथवा तरकारी को शोरबादार ही रखकर खाना चाहिए। उबलने के बाद चुकन्दर की तरकारी में स्वाद के लिए अन्दाज से नमक-मिर्च मिलाकर उसे उपयोग में लाना चाहिए। इस तरकारी में अधिक मसाला-तेल डालकर इसके गुणों को नष्ट नहीं करना चाहिए।

चुकन्दर से रोगों का इलाज

पेशाब की जलन—चुकन्दर को पानी में उबाल-

कर और मसलकर उसका पानी छान लें। आधी छटाँक से १ छटाँक इस पानी को दिन में ३-४ बार पीने से पेशाब की जलन शान्त हो जाती है और गुर्दों की सूजन भी मिट जाती है।

पथरी रोग—चुकन्दर को पानी में उबालकर और मसलकर छान लें। आधी छटाँक से एक छटाँक यह पानी दिन में ३-४ बार पीवें तो कुछ ही दिनों में गुर्दों की पथरी गल कर निकल जायगी।

रक्त की कमी—चुकन्दर की तरकारी, उसका रस या सलाद खाने से रक्त की कमी दूर हो जाती है।

रुका मासिक—चुकन्दर को पानी में उबालकर और खूब मसल कर छान ले। उसे आधे से एक छटाँक की मात्रा से दिन में ३-४ बार पीने से शीत से बंद मासिक होने लगता है।

माता के स्तन में दूध की कमी—नियमित रूप से चुकन्दर का सेवन करने से दूध पीते बच्चे की माता के स्तन में दूध की वृद्धि हो जाती है।

बदरंग नाखून—चुकन्दर नियमित रूप से सेवन करते रहने से बदरंग नाखून सुन्दर हो जाते हैं, क्योंकि कैल्सियम और विटामिन डी का शरीर में

अभाव हो जाने के कारण नाखून बदरंग हो जाते हैं और चुकन्दर के खाने से शरीर को इन दोनों तत्त्वों की प्राप्ति होती है ।

गर्भाशय के रोग—नियमित रूप से चुकन्दर का सेवन करने से गर्भाशय के लगभग सभी रोग मिट जाते हैं ।

दाद—चुकन्दर के पत्तों के रस में शहद मिलाकर लगाने से दाद अच्छा हो जाता है ।

गंज—चुकन्दर के पत्तों को हल्दी के साथ पीसकर सिर पर लेप करने से, अथवा केवल पत्तों के रस को सिर पर लगातार लगाते रहने से सिर के बाल पुनः उग आते हैं ।

हाथ-पैरों का फटना—चुकन्दर के काढ़े से हाथ-पैरों को धोने या उन्हें उसी काढ़े में रखने से हाथ-पैरों का फटना बंद हो जाता है ।

कान का दर्द—चुकन्दर के पत्तों के रस को गुनगुना करके कान में डालने से कान का दर्द जाता रहता है ।

—:०:—

❀ हमारे अमूल्य प्रकाशन ❀

अमृतसागर/नागरी	६०)
अनुराग सागर	छप रही है
अष्टावक्र गीता सटीक	२४)
आल्ह खण्ड सजिल्द	५१)
इलाजुलुर्बा नागरी	२१)
कर्म विपाक संहिता	२०)
गरुड पुराण सटीक	छप रही है
चमत्कार चिन्तामणि	४) ७५ पैसे
चित्तकूट माहात्म्य	३) ६० पैसे
डाक्टर तुलसी	२) ५० पैसे
डाक्टर शहद	३)
भावप्रकाश निघण्टु भाषा	४०)
भावप्रकाश निघण्टु सटीक	५०)
पपीता,केला,अमरूद,शरीफा	४) ८० पैसे
नवीन संग्रह	६)
नींबू और उसके सौ उपयोग	३)
नीम और उसके सौ उपयोग	२) ५० पैसे
प्रश्न प्रकाश	३)
प्रेम सागर	४५)
फल प्रकाश	२) ५० पैसे
विश्वाम सागर सटीक	
सचित्र सजिल्द	१०८)
बृहज्ज्योतिःसार सटीक	४५)
बृहत्पाकावली	३)
बृहज्जातक सटीक	
स्टिफकवर	२१)
भक्तमाल भाषा	५०)

भक्तिसागर चरणदास	
कृत सजिल्द	६०)
भगवद्गीता भाषा सजिल्द	१२)
महाभारत भाषा सचित्र	
सजिल्द	९६)
मुहूर्त चिन्तामणि सटीक	२४)
योगवाशिष्ठ सम्पूर्ण दो	
जिल्दों में सजिल्द	२५०)
रामायण सटीक पं० सूर्यदीन	
सचित्र सजिल्द	छप रही है
रामायण सटीक लक्ष्मन प्रसाद	
भरद्वाज सचित्र सजिल्द	छप रही है
लग्न चंद्रिका	१८)
विवाह पद्धति भाषा टीका	६)
शतपंच चौपाई	२)
शाङ्गधर सटीक सजिल्द	छप रही है
शिव पुराण भाषा सचित्र	
सजिल्द	९०)
शिव सिंह सरोज	३०)
सत्यनारायण व्रतकथा	
रेवाखंडी	५) ५० पैसे
सर्वतोभद्र चक्रम	१२)
सुन्दर काण्ड गुटका	छप रही है
सुन्दर विलास	७) ५० पैसे
हंस जवाहिर भाषा हिन्दी	१५)
हंसराज निदान सटीक	९)
हनुमन्त बावनी स्तोत्र) ६० पैसे

मैनेजर—तेजकुमार बुकडिपो (प्रा०) लिमिटेड,

पोस्ट बाक्स ८५, त्रिलोकनाथ रोड, लखनऊ ।