

जीरा : भारतीय मसाला, औषधि या दोनों

जितेन्द्र कुमार मिश्र
पूर्व उपाचार्य, वनस्पति विज्ञान विभाग
जे0 एन0 पी0 जी0 कॉलेज, लखनऊ-226001, भारत
पता: 16/1287, इंदिरा नगर, लखनऊ-226016, भारत

भारतीयों के बीच जीरा का परिचय देना कोई विशेष बात नहीं होगी क्योंकि यह प्रत्येक भारतीय की रसोई के मसालों का एक अभिन्न अंग है। इसका उपयोग बहुत समय से होता आ रहा है। अंग्रेजी में इसे *क्यूनिन सीड* कहते हैं। वानस्पतिक भाषा में इसे *क्यूनिन साइमीनम* कहते हैं। यह *एपियेसी(अम्बेलीफेरी)*, पुराना नाम) कुल का पौधा है। इसकी ऊँचाई 30-50 से0मी0 होती है। तना कमजोर, गोल तथा शाखित होते हैं। फूल सफेद या गुलाबी रंग के 20-30 से0मी0 ऊँचाई के होते हैं। इनके सभी फूल एक ऊँचाई पर आकर "अम्बेल" बनाते हैं। जीरा एक बीज का फल है जो 4-5 मि0मी0 का लम्बा, पीला-भूरा और लम्बाई में इस पर ऊँची धारियाँ(रिजेस) होती है। इस पौधों को 3-4 माह की गर्मी-युक्त जलवायु, कम पानी व उपजाऊ जमीन की आवश्यकता होती है।

जीरा मुख्यतः पूर्वी मेडीटेरेनियन से लेकर भारत तक की जलवायु में होता है। यही इसका मुख्य घर माना जाता है, परन्तु अब यह चीन, उजबेकिस्तान, ताजीकिस्तान, ईरान, टर्की, मोरक्को, मिश्र, साइरिया, मेक्सिको एवं चिली में उगाया जाता है। इसी कारण से यह इन देशों में भी काफी उपयोग में आता है।

हम सब इसे मसाले के रूप में प्रयोग में लाते हैं और जहाँ यह पैदा किया जाता है उसके अलावा भी तमाम विश्व के देश इसका उपयोग विभिन्न तरीकों से इसके स्वाद और खुशबू के कारण खाने में करते हैं। दक्षिणी एशिया, उत्तरी अफ्रीका, लैटिन अमेरिका के देश इसे खूब और कई तरीकों से प्रयोग में लाते हैं। फ्रांस में तो इसका उपयोग वहाँ की प्रचलित डबलरोटी में किया जाता है। इतना ही नहीं इसका उपयोग "चीज" बनाते समय भी किया जाता है क्योंकि इसमें तमाम ऐसे सुगंधित रसायन पाये जाते हैं जिससे "चीज" में अच्छी महक आ जाती है।

इतना ही नहीं कि केवल इसमें खुशबू है इसलिए ही इसका प्रयोग मसालों में होता है बल्कि इसमें तमाम औषधीय गुण भी हैं। इसमें लोहा, कैल्शियम, फास्फोरस, थायमीन, सोडियम, राइबोफ्लेविन, नियासिन तथा विटामिन "सी" व "ए" पाये जाते हैं। इतने गुण रखने वाले फल-बीज का प्रयोग मसालों में क्यों न हो। इसके एक चाय के चम्मच में 22 कैलोरी ऊर्जा, 1.34 ग्राम वसा, 2.63 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 0.6 ग्राम रेशा, और 1.07 ग्राम प्रोटीन पाई जाती है। इस तरह इसकी पौष्टिकता भी काफी अच्छी है। भारत में तो प्राचीन काल से इसका उपयोग तमाम रोगों में किया जाता रहा है। यह पाचन-शक्ति बढ़ाने और वायु को शमन करने में बड़ा ही उपयोगी सिद्ध हुआ है इसीलिए ग्रामीण व शहरी भारतीय भुने-जीरे को पीस कर अपने घर में अवश्य रखते हैं और दही, मट्ठा आदि के सेवन के समय इसको उसमें डाल कर खाते हैं। जीरा के पानी का प्रयोग अनिद्रा में भी लाभप्रद माना गया है। इसको उबाल कर उस पानी को पीने से सर्दी, जुखाम आदि भी ठीक होते हैं। इसका उपयोग यदि प्रसूता करती है तो उसके बच्चे की वृद्धि में भी यह अच्छा काम करता है। इसके चूर्ण को शहद से चाटने पर स्मरण शक्ति अच्छी होती है और आलस्य कम होता है।

इस तरह हम कह सकते हैं कि जीरा केवल तड़के हेतु ही नहीं है बल्कि एक औषधीय बीज है जिससे स्वाद, सुगंध और आरोग्य प्राप्त किया जा सकता है और इसी कारण ही भारतीय मनीषियों ने ऐसी उपयोगी वनस्पतियों को रसोई घर से लेकर आरोग्य होने तक के लिए प्रयोग करें, जोर देकर समझाया है और उपयोग करने की संस्तुति भी की है।

संदर्भ

1. संबामूर्ती, ऐ0 बी0 एस0 एस0(2005) एस्ट्रोनॉमी ऑफ एंजियोस्पर्मस, आई0 के0 इंटरनेशनल प्राइवेट लि0, मु0 पृ0 908।
2. पाण्डेय, बी0 पी0(2011) ए टेक्स्ट बुक ऑफ बॉटनी: एंजियोस्पर्मस, एस0 चांद ग्रुप ऑफ प0 लि0, नई दिल्ली, मु0 पृ0 990।
3. मेडिसिनल प्लांट्स ऑफ एशिया, विकिपेडिया।