

खिरनी: एक औषधीय फल

रूपा उज्ज्वल और अंजू यादव

पीएच.डी. शोधार्थी, फल विज्ञान विभाग, उद्यानिकी और वानिकी महाविद्यालय झालावाड

(कृषि विश्वविद्यालय, कोटा)

खिरनी गर्मी के मौसम में पकने वाला निंबोली के आकार का एक फल है। यह बाजार में कभी-कभी ही दिखता है। इसे संस्कृत में क्षिरिणी कहा जाता है जिसका अर्थ होता है 'क्षीर' यानी ऐसा फल जिसमें दूध भरा हो। इसके फलों और पत्तों को तोड़ने पर भी दूध निकलता है। गुणों के आधार पर इसे फलों का राजा माना गया है। प्राचीन काल में इसका सेवन राजाओं द्वारा किया जाता था, इसलिए आयुर्वेद में इसे राजदान, राजफल एवं फलाध्यक्ष आदि नामों से भी जाना जाता है।

खिरनी फल ढेर सारे पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इसमें कैल्शियम (83 मिलीग्राम/100 ग्राम), आयरन (0.92 मिलीग्राम/100 ग्राम), फास्फोरस (17 मिलीग्राम/100 ग्राम), विटामिन A (675 IU), विटामिन B, विटामिन C (28.33 मिलीग्राम/100 ग्राम) और कई तरह के एंटीऑक्सीडेंट्स, पॉलीफेनॉल्स आदि होते हैं। इसके अलावा ये फल प्रोटीन और फाइबर का भी बहुत अच्छा स्रोत माना जाता है, इसलिए इसके सेवन से शरीर स्वस्थ रहता है। सपोटेसी कुल के इस वृक्ष का वानस्पतिक नाम **मनिलकरा हेक्सान्द्रा** है। खिरनी के पेड़ 3-12 मीटर लंबे होते हैं और मुख्यतः जंगलों में पाए जाते हैं। हालांकि इसके फल स्वादिष्ट होने के कारण इसे ऊष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में उगाया जाने लगा। खिरनी का पेड़ भारत में उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, बिहार, छत्तीसगढ़, महाराष्ट्र, तमिलनाडु आदि

जगहों पर पाया जाता है। खिरनी के पेड़ भारत के अलावा चीन, श्रीलंका, बांग्लादेश, म्यांमार, थाईलैंड, कंबोडिया और वियतनाम में भी पाए जाते हैं।

खिरनी के पेड़ों पर सितंबर से दिसंबर के महीनों में फूल लगते हैं और अप्रैल से जून के महीने में फल पकते हैं। बारिश आने पर इसके फलों में कीड़े लगने लगते हैं। खिरनी के पेड़ की लकड़ी बहुत मजबूत और चिकनी होती है। यदि किसी तरह से नुकसान नहीं पहुंचाया जाए, तो खिरनी के पेड़ एक हजार साल तक जीवित रहते हैं। इसके विशाल पेड़ों को मध्य प्रदेश के मांडू क्षेत्रों में बहुतायत में देखा जा सकता है। मांडू को राजाओं का स्थान माना जाता है। आजकल इसके बीजों को उगाकर जब वह दो से ढाई फुट का हो जाए तब उसे काटकर उसमें चीकू की कलम प्रत्यारोपित की जा रही है, जिससे बहुत स्वादिष्ट चीकू का फल उत्पन्न होता है।

जर्नल ऑफ एथनोफार्माकॉलोजी में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार देवताओं द्वारा सम्मानित, हमेशा सत्य बोलने वाले और दैवीय वैद्य अश्विनी कुमारों ने एक ऐसे स्वास्थ्यवर्धक तेल का निर्माण किया था, जो किसी भी रोग से लड़ने में सक्षम था। इस तेल का नाम उन्होंने 'अमृत तैल' रखा। इस तेल का इस्तेमाल उस जमाने में राजाओं द्वारा किया जाता था। इस तेल के निर्माण में अन्य औषधियों/वनस्पतियों के साथ ही खिरनी के बीज के तेल का भी इस्तेमाल किया गया था।

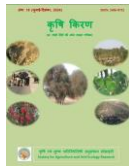


औषधीय गुण

- खिरनी में विटामिन सी की भरपूर मात्रा पाई जाती है, इसलिए इसका सेवन करने से इम्यूनिटी मजबूत होती है और इम्यूनिटी हमारे शरीर को बाहरी बैक्टीरिया और वायरस से सुरक्षित रखने में मदद करता है। इसलिए इसका सेवन करने से आप बीमार पड़ने से बच सकते हैं।
- खिरनी का सेवन स्वास्थ्य के साथ-साथ स्किन (Skin) के लिए भी काफी फायदेमंद माना जाता है। क्योंकि खिरनी में विटामिन सी के साथ-साथ कई एंटी ऑक्सीडेंट गुण मौजूद होते हैं, जो स्किन को हेल्दी रखने में मदद करते हैं।
- जो लोग दुबलेपन से परेशान हैं, उन्हें खिरनी का सेवन करना चाहिए। क्योंकि खिरनी का सेवन करने से वजन बढ़ाने में मदद मिलती है। साथ ही इसमें प्रोटीन की भी भरपूर मात्रा पाई जाती है, जो शरीर में एनर्जी बनाए रखने में मददगार साबित होता है।
- खिरनी में खून साफ करने वाला गुण पाया जाता है, इसलिए इसका सेवन करने से आप कई बीमारियों के शिकार होने से बच सकते हैं। क्योंकि खून में मौजूद गंदगी की वजह से स्किन और स्वास्थ्य संबंधी कई बीमारियों का सामना करना पड़ता है। लेकिन खिरनी का सेवन खून को साफ करने में मदद करता है। साथ ही खिरनी का सेवन

फेफड़ों और हार्ट (Heart) के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है।

- शरीर में मौजूद विषाक्त पदार्थ (Toxins) आपको कई बीमारियों का शिकार बना सकते हैं। लेकिन अगर आप खिरनी का सेवन करते हैं, तो इससे शरीर में जमी गंदगी यानि विषाक्त पदार्थ बाहर निकलते हैं। जो किडनी को स्वस्थ बनाए रखने में मददगार साबित होता है।
- खिरनी फल में कई तरह के न्यूट्रिएंट्स होते हैं, जो शरीर के कई अंगों के लिए फायदेमंद होते हैं और कई तरह की बीमारियों से बचाते हैं। इसमें मूत्रवर्धक गुण होते हैं, जिसके कारण ये किडनी के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसके अलावा रक्तशोधक (खून साफ करने) के गुण के कारण खिरनी फेफड़ों और हार्ट के लिए बहुत फायदेमंद मानी जाती है। इम्यूनिटी बढ़ाकर ये फल खांसी, जुकाम, नजला, सांस की परेशानी, बुखार आदि से लड़ने में भी मदद कर सकता है।
- खिरनी के बीजों से पीले रंग का तेल निकलता है। इसका इस्तेमाल खाद्य तेल के रूप में किया जाता है। खिरनी का तेल औषधीय गुणों से भरपूर है।
- पुरुषों के लिए खिरनी खाना बहुत फायदेमंद हो सकता है क्योंकि इस फल के सेवन से वीर्य और शुक्राणु दोनों बढ़ते हैं। इसलिए जो भी पुरुष



नपुंसकता या बांझपन के शिकार हैं, उन्हें गर्मियों में खिरनी फल जरूर खाना चाहिए।

मध्य प्रदेश के झाबुआ जिले के भील, भिलाला और पटाया आदिवासी समुदाय खिरनी के पेड़ का औषधीय इस्तेमाल पारंपरिक रूप से करते आए हैं। ये आदिवासी समुदाय शरीर के दर्द का इलाज करने के लिए खिरनी की छाल को उबालकर उस पानी से नहाते हैं। खिरनी के औषधीय गुणों की पुष्टि वैज्ञानिक अनुसंधानों से भी होती है।

वर्ष 2000 में मेडिसिनल प्लांट्स नामक जर्नल में प्रकाशित एक शोध के अनुसार खिरनी एक औषधि के तौर पर पीलिया, बुखार, जलन, मसूढ़ों में सूजन, अपच आदि रोगों के उपचार में कारगर है। वर्ष 1985 में एनसायक्लोपीडिया ऑफ इंडियन मेडिसिन में प्रकाशित एक अध्ययन बताता है कि खिरनी खून को साफ करता है और सूजन, पेट दर्द और खाद्य विषाक्तता को दूर करता है। इंडियन मेडिसिनल प्लांट्स नामक जर्नल में वर्ष 2007 में प्रकाशित शोध के अनुसार खिरनी में अनेक प्रकार के ऐसे तत्व होते हैं जो शरीर की अंदरूनी कई जैविक क्रियाओं को नियंत्रित करने में सक्षम हैं। खिरनी का फल मीठा होता है और बड़े शहरों में यह ऊंचे दामों पर बिकता है। इसके पत्तों का इस्तेमाल मवेशियों के लिए चारे के रूप में किया जाता है। खिरनी के पेड़ की छाल से निकालने वाले गोंद का इस्तेमाल चमड़े की सफाई के लिए किया जाता है। इसके छाल का इस्तेमाल शराब बनाने के लिए किया जाता है और छाल का काढ़ा ज्वर नाशक होता है। इसके पके फलों को सुखाने पर वे ड्राईफ्रूट का अच्छा विकल्प हो सकते हैं।

खिरनी का इस्तेमाल आयुर्वेदिक और ज्योतिषीय उपचार के लिए भी किया जाता है। आयुर्वेद के अनुसार इसके फल शरीर में शीतलता लाते हैं, यह मधुर स्निग्ध एवं पचने में भारी होता है। यह फल शरीर को मोटा

करने वाले होते हैं, अतः दुबले लोगों के लिए हितकारी है। चरक चिकित्सा के माषपर्णभृतीय अध्याय में खिरनी को जीवनीय की श्रेणी में रखा गया है, जिसका अर्थ होता है जीवन देने वाला। ज्योतिष शास्त्र में खिरनी के जड़ को चंद्रमा के प्रतीक रत्न मोती के स्थान पर धारण किए जाने की सलाह दी गई है।

व्यंजन: खिरनी की आइसक्रीम

सामग्री:

खिरनी: 300 ग्राम, दूध: 1/2 लीटर, क्रीम: 200 ग्राम (1 कप), चीनी : 100 ग्राम, कंडेंस्ड मिल्क : 100 मिली

विधि: खिरनी को अच्छी तरह धोकर उसके बीज निकाल दें। अब इसे मिक्सी में पीसकर इसकी प्यूरी बनाकर रख लें। इसके बाद एक बड़े कटोरे में क्रीम, दूध, कंडेंस्ड मिल्क और चीनी का मिश्रण बना लें। अब इस मिश्रण को हैंड मिक्सर से हाई मोड पर 15 मिनट तक फेंटिए। जब मिश्रण फूलकर दोगुना हो जाए तो उसमें खिरनी की तैयार प्यूरी डालकर 10 मिनट के लिए फिर फेंटिए। अब आप देखेंगे कि मिश्रण बिलकुल स्मूथ हो गया है। अब इस मिश्रण को एयरटाइट कंटेनर में डालकर फ्रीजर में 6-8 घंटे के लिए रख दीजिए। लीजिए तैयार है खिरनी की ठंडी-ठंडी आइसक्रीम। जब भी आइसक्रीम खानी हो, कंटेनर को फ्रीजर से बाहर निकालकर 5 मिनट के लिए छोड़ दीजिए। अब एक स्कूप से आइसक्रीम के गोले निकालिए और परोसिए।