

थाली'



Water spinach Ipomoea aquatica is the semi-aquatic tropical plant grown as a vegetable for its tender leaves. Almost all parts of the young plant tissue are edible, but the slender shoot tips are preferred. The present review aims to present a brief review of the medicinal uses well as pharmacological value of the plant.

Therapeutic Uses:

- Anti-Diabetes Mellitus:** Regular consumption of water spinach helps in developing resistance against diabetes induced oxidative stress.
- Alleviating Insomnia:** Water spinach can make people sleepy and make it able to sleep well due to Selenium and Zinc that contains in them can make the brain relaxed.
- Treatment of Indigestion and Constipation:** It can increase the level of fiber.
- Main in Health:** Rich in Vitamin A, C, E, B6, B12, minerals and anti-parasites.
- Relief in Eye & Liver Problems:** Water spinach contains anti-chemical properties against chemical induced liver damage and eye diseases.

Young leaves & shoots eaten raw with batata Therapeutic uses of water spinach

शिलांग। सबको पौष्टिक का आहार कैसे उपलब्ध हो ? इसको लेकर चिंतन प्रारंभ हो गया है। देश परिवर्तन के दौर से गुजर रहा है। रहन-सहन, बोल-चाल के साथ खान-पान में भी व्यापक बदलाव आया है। खान-पान में परिवर्तन का असर उत्पादन, स्वास्थ्य और पर्यावरण पर पड़ा है। अधिकांश लोग उस खाद्य सामग्री की तरफ आकर्षित हो रहे हैं, जो स्वाद तो देता है, लेकिन स्वास्थ्य के अनुकूल नहीं है। इस बदलाव पूर्ण प्रक्रिया में उस पद्धति पर काम करने की जरूरत महसूस की गई, जो भारत के विशाल पारज्ञपरिक ज्ञान और परज्ञपरागत खाद्य सामग्री को अपनाकर स्वस्थ मन और स्वस्थ शरीर की अवधारणा को पुनः लासके। इसके लिए 'पौष्टिक थाली' विषय पर संगोष्ठी का आयोजन किया गया। जिसमें कई विशेषज्ञों, पर्यावरणविद्, राज्य सरकार के मंत्रियों, स्वयंसेवी संगठनों के बीच व्यापक चर्चा के निचोड़ में सभी का मत यह था कि परंपरागत भोजन पर पारंपरिक और स्थानीय भोजन की श्रेष्ठता को स्वीकार करना चाहिए। उस खाद्य पदार्थों को अपनाना चाहिए, जो कृषि को उन्नतिशील बनाते हैं, बाजार में सहजता से उपलब्धता हो सकती है उससे स्वास्थ्य भी पुष्ट होता है।

नानाजी जन्म शताज्जी पर आईसीएआर रिसर्च कॉर्जप्लेज़स, बारापानी, शिलांग में दीनदयाल शोध संस्थान, भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद, नई दिल्ली, महिला और बाल विकास मंत्रालय, मप्र के संयुक्त तत्वधान में 23-24 जून 2017 को पोषण संवेदनशील कृषि पर दो दिन की संगोष्ठी का आयोजन किया गया। श्रद्धेय नानाजी द्वारा चित्रकूट में ग्राम विकास का जो काम आरंभ किया गया, उसमें स्वावलंबन के साथ स्वास्थ्य के प्रति भी लोगों को संजीदा करने का काम किया गया। नानाजी की तरफ से गांव के लोगों को स्थानीय कृषि उत्पादकता, बनोपज, बागवानी, गौपालन के प्रति सजग बनाया गया। नानाजी का मत था कि आर्थिक रूप से समृद्धशाली होने के साथ निरोगी होना भी आवश्यक है। जिसके लिए उन्होंने गांव के लोगों को घर में सज्जी उगाने, दूध के लिए गाय पालने और पौष्टिक अनाज उत्पादित करने के लिए प्रेरित किया। नानाजी के उसी कार्य को देश में आगे बढ़ाने की दृष्टि से यह संगोष्ठी रखी गई थी। संगोष्ठी में मेघालय एवं असम के तत्कालीन राज्यपाल माननीय बनवारीलाल पुरोहित का