



International Journal of Home Science

ISSN: 2395-7476

IJHS 2024; 10(3): 21-24

© 2024 IJHS

www.homesciencejournal.com

Received: 06-06-2024

Accepted: 09-07-2024

Dr. Pooja Pokhariya

Post-Student, Department of
Home Science, Kumaun
University Nainital,
Uttarakhand, India

हिमालयी क्षेत्र के पारंपरिक औषधीय मसालों को प्रसार की आवश्यकता का अध्ययन

Dr. Pooja Pokhariya

DOI: <https://doi.org/10.22271/23957476.2024.v10.i3a.1667>

सारांश

उत्तराखण्ड राज्य मुख्य रूप से तीन भागों में विभाजित है, पहाड़ी, भाभर, और तराई, जिनमें से लगभग 86 प्रतिशत क्षेत्र पहाड़ों से घिरा हुआ है। उत्तराखण्ड राज्य की भौगोलिक स्थिति और विविध कृषि-जलवायु क्षेत्र के कारण अधिकांश भागों में निर्वाह खेती होती है। उत्तराखण्ड के पर्वतीय क्षेत्रों में 60-70 प्रतिशत भोजन का उत्पादन यहाँ के छोटे किसानों द्वारा किया जाता है। जो पारंपरिक खेती का पालन करते हैं। उत्तराखण्ड में स्वादिष्ट एवं विविधता युक्त खान-पान की समृद्ध संस्कृति रही है। यहाँ के खेतों साग-सब्जियों, कृषि एवं जंगलों से उत्पन्न खाद्यान्न, फल-फूल, दलहन, मसालों में स्वाद एवं पौष्टिकता की रसधारा बहती है। यह खाद्यान्न हमें खाने की तृप्ति के साथ-साथ सुख शान्ति और आरोग्यता भी प्रदान करते हैं। यहाँ भोजन की जड़ें प्राकृतिक बीज, मिट्टी, पानी, हवा एवं विविधता से जुड़ी हैं। पारंपरिक खेती शत प्रतिशत जैविक है। यहाँ के बाँज बुरांस के जंगलों से नौले व धाराओं के जल का स्वाद भी बहुत अलग होता है, इस पानी से जो भोजन पकाया जाता है, वह स्वादिष्ट होता है। बाँज बुरांस के जंगलों से बहने वाली शुद्ध हवा में कुदरती फास्फोमिन भी मुफ्त रूप में मिलती है। पहाड़ों की महिलायें एक ही खाद्यान्नों के दर्जनों व्यंजन बना लेती हैं। प्रस्तुत लेख में "हिमालयी क्षेत्र के पारंपरिक औषधीय मसालों को प्रसार की आवश्यकता" का अध्ययन गया है। अध्ययन में देखा गया है कि उत्तराखण्ड के कुछ ऐसे मसाले हैं जिन्हें प्रसार की आवश्यकता है। उत्तराखण्ड के पर्वतीय क्षेत्रों के आस-पास के लोगों को आज भी पारंपरिक मसालों के बारे में जानकारी नहीं है। आज हम आपको पर्वतीय क्षेत्र के कुछ स्वादिष्ट मसालों के बारे में बताने जा रहे हैं, जिसकी मदद से हम अपने भोजन को स्वादिष्ट बना सकते हैं। जैसे जखिया, तिमूर, जम्बू, आदि मसालों से भोजन को स्वादिष्ट और स्वास्थ्य को आरोग्य बनाया जा सकता है।

कुटशब्द: उत्तराखण्ड, पर्वतीय, भोजन पारंपरिक, मसाले, खाद्यान्न, औषधीय

प्रस्तावना

उत्तराखण्ड भारत में हिमालय का क्षेत्र का एक खूबसूरत राज्य है, जो देवताओं की भूमि के नाम से जाना जाता है। प्राचीन मंदिरों, जंगलों, नदियों और बर्फ से ढके पहाड़ों के अलावा, उत्तराखण्ड में समृद्ध व्यंजन भी हैं, इसमें से कुछ सुगंधित मसाले हैं। जो स्थानीय खाद्य पदार्थों को अद्भुत स्वाद प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं (Toppo 2023)। जो समृद्ध वनस्पति सम्पदाओं का निवास स्थान है। उत्तराखण्ड राज्य प्राकृतिक सुन्दरता से भरा हुआ है। उत्तराखण्ड कई मसालों, मोटे अनाजों, फलों, खनिजों, दालों आदि का राज्य भी है। कुछ ऐसे अन्य अज्ञात मसाले भी हैं जो केवल स्थानीय लोगों को ही पता है। जैसे – जखिया, जम्बू, तिमूर, भंगीरा, कालाजीरा आदि। हर क्षेत्र में भोजन बनाने का तरीका अलग है। मसाले अलग हैं और तड़के भी अलग-अलग तरीके से लगाए जाते हैं। आज हम आपको पहाड़ी क्षेत्र के कुछ स्वादिष्ट मसालों के बारे में बताने जा रहे हैं, जिसकी मदद से हम अपने भोजन को स्वादिष्ट बना सकते हैं। मसाला अर्थात् एक पादप उत्पाद जिसमें तेज सुगंध होती है, जो भोजन के स्वाद को परिवर्तित करता है। मसालों का हम जैसे ही नाम सुनते हैं नाक व जीवा में छवि आ जाती है। मसाले भोजन के स्वाद को बढ़ा देते हैं। जैसे- सामान्य रूप से मांस का कोई स्वाद नहीं होता है, किन्तु मसाले मांस को एक विशेष स्वाद दे देते हैं कुकरेती (2023)। धरती पर आने के बाद जीवित रहने और समग्र विकास के लिए किसी भी प्राणी की पहली आवश्यकता भोजन है। भौगोलिक और प्राकृतिक परिस्थितियों के अनुसार किसी क्षेत्र विशेष में खाद्य पदार्थों के नाम रूप और उपयोग की प्रक्रिया अलग-अलग होती है।

Corresponding Author:

Dr. Pooja Pokhariya

Post-Student, Department of
Home Science, Kumaun
University Nainital,
Uttarakhand, India

उत्तराखण्ड पर्वतीय राज्य होने के कारण प्राकृतिक ससाधनों से भरपूर है Juay, (2014)। उत्तराखण्ड का भोजन स्वादिष्ट एवं औषधीय से भरपूर है। उत्तराखण्ड के लोग आज भी भोजन और पैसे कमाने के लिए खेती करते हैं, लेकिन अनाज की उपज संतोषजनक नहीं है। लोग खाने में बहुत ही साधारण सामग्री का उपयोग करते हैं। वे साधारण रूप से तड़के के लिए घी का उपयोग करते हैं और कभी-कभी सरसों के तेल का भी उपयोग करते हैं। जिसे उत्तराखण्ड में लाई का तेल कहा जाता है। किसी भी भोजन को स्वादिष्ट बनाने में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका छौंके या तड़के की होती है। छौंके से भोजन की तासीर बदल जाती है। छौंके से भोजन न केवल स्वादिष्ट बनता है, बल्कि भोजन का पाचन भी होता है। उत्तराखण्ड में खाद्य पदार्थों की विविधता के साथ इसके छौंके में भी खूब विविधता है। उत्तराखण्ड में प्रचलित कुछ प्रमुख छौंके हैं, जैसे जखिया, तिमूर, जम्बू, कालाजीरा आदि अलग-अलग छौंकों का प्रयोग अलग-अलग भोज्य पदार्थों में किया जाता है। उत्तराखण्ड में लोग भोजन में स्थानीय मसालों का उपयोग करते हैं जो उनके भोजन को एक अनूठी स्वाद देते हैं। सबसे साधारण मसालों में एक जखिया।

जखिया (Dog mustard/Wild mustard): जखिया एक ऐसा मसाला है जिसे उत्तराखण्ड में जखिया, जख्या के नाम से जाना जाता है। जखिया कैपरेशे परिवार की 200 से अधिक किस्मों में से एक है। इसका वानस्पतिक नाम किलियोम विस्कोसा है और अंग्रेजी नाम Dog mustard है। संस्कृत में अजगर्धा के नाम से जाना जाता है। 800 से 1500 मीटर तक की ऊँचाई में प्राकृतिक रूप से उगने वाला यह जंगली पौधा पीले फूलों और रोयेंदार तने वाला होता है। एक मीटर तक ऊँचाई वाले जखिया का पौधा दुनिया के कई देशों में पाया जाता है। जखिया बंजर खेतों में बरसात के समय उगता है। उत्तराखण्ड में जखिया की खेती व्यावसायिक खेती के लिए नहीं बल्कि घरेलू उपयोग के लिए की जाती है। इसका स्वाद अपने आप में अनोखा होता है। जर्नल इकोनोमिक बोटनी 1990 में प्रकाशित शोध के अनुसार जखिया एग्रो ईकोलॉजिकल महत्व की वनस्पति है क्योंकि इसे पर्वतीय क्षेत्र के लोग इसके बीजों को स्वयं ही एक दूसरे को अपने यहाँ लगाने के लिए उपहार स्वरूप आदन-प्रदान करते हैं।



जखिया का पौधा

जखिया के प्रकार: स्थानीय लोगों के अनुसार जखिया दो प्रकार का होता है।

जंगली (wild): यह जखिया खरपतवार साल भर ऊबड़-खाबड़ क्षेत्रों में या खाली जगहों पर स्वयं ही उग जाती है और अच्छी मात्रा में फल देती है। इसके अलावा कुछ छोटे झरनों जैसे प्राकृतिक जल स्रोतों के आस-पास भी उगते हैं।

घर में उगाया जाने वाला जखिया (Home grown): उत्तराखण्ड में कुछ क्षेत्रों में जखिये की खेती की जाती है। घर में उगाए जाने वाले जखिया का बीज जंगली जखिया की तुलना में बड़ा होता है। यह पौधा मौसमी होता है। अर्थात् अप्रैल से सितम्बर तक।



जखिया के बीज

जखिया का उपयोग पहाड़ी मसालों के रूप में

उत्तराखण्ड का हिमालयन जखिया अधिकांश उत्तराखण्डी व्यजनों का एक कुरकुरा पहाड़ी मसाला है और जखिया के दानों का उपयोग कई व्यजनों में तड़का लगाने के लिए किया जाता है। जैसे- आलू, तुरई, हरी सब्जी, कढ़ी, आलू-मूली की सब्जी, पिनालू, लौकी, कढ़ू आदि व्यजनों में जखिया के बीज का तड़का लगाया जाता है। जखिया के दाने काले, भूरे रंग के सरसों तथा राई के दानों के समान होते हैं। जखिया का मुख्यतः तड़के रूप में उपयोग किया जाता है। जखिया अपने स्वाद के लिए प्रसिद्ध है। तड़के रूप में लगने वाला यह पहाड़ी मसाला खाने की मुख्य पहचान में से एक है। जखिया में पाये जाने वाला पलेवरिंग एजेंट इसके अद्भुत स्वाद व जायके के लिए जिम्मेदार है।



जखिया के तड़के से बने स्वादिष्ट आलू के गूठके

जखिया में पाये जाने वाले पौष्टिक तत्व

जखिया के बीज में लगभग 18: फैटी एसिड तथा अमीनो एसिड पाया जाता है। इसके अलावा पर्याप्त मात्रा में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, स्टार्च, विटामिन सी, विटामिन ई, कैल्शियम, पोटेशियम, सोडियम, जिंक आदि पोषक तत्व पाए जाते हैं गोसाई (2021)।

जखिया के औषधीय गुण

जखिया एक औषधीय पौधा है। जखिया का उपयोग औषधि निर्माण, मसाले, तड़के के रूप में प्रयोग किया जाता है। बल्कि इसकी औषधीय महत्व भी बहुत है। जी0बी0 पंत पर्यावरण सस्था कोसी कटारमल अल्मोड़ा के वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ. आर. के. मैखुरी ने (1999) में जखिया के महत्व पर एक शोध कार्य किया। उन्होंने

बताया कि जखिया के बीजों को बुखार, खासी, हैजा, एसिडिटी, गठिया, अल्सर आदि रोगों के उपचार में प्रयोग में लाया जाता है। जखिया में एसीसेप्टिक गुण होता है। जिसके कारण इसका उपयोग पहाड़ की परम्परागत चिकित्सा पद्धति में किया है। जखिया के नियमित सेवन से पेट से जुड़ी समस्याओं को दूर किया जा सकता है। जखिया में फाइबर की अधिकता होती है। जो कि पाचन तंत्र को दुरुस्त करता है। जखिया के उपयोग से लीवर में होने वाली सूजन को कम किया जा सकता है। जखिया ऊर्जा का स्रोत भी है गोसाई (2021)। इण्डियन जनरल ऑफ एक्सपरीमेंटल बायोलॉजी (2012) में प्रकाशित एक रिपोर्ट के अनुसार जखिया के तेल में जैट्रोफा की तरह ही गुणधर्म, विस्कोसिटी घनत्व होने के कारण भविष्य में बायीपयू उत्पादक के लिये परिकल्पना की जा रही है।

जम्बू (Small alpine onion)

जम्बू एक गुलाबी फूलों वाली एक बारहमासी जड़ी-बुटी है। जम्बू को अलग-अलग जगहों में अलग-अलग नामों से जाना जाता है। जम्बू को झांजू, जंबू, फरान, बेबी ऑनलाइन लीफ भी कहा जाता है। इसका वैज्ञानिक नाम एलियम स्ट्रेची (*Allium stracheyi*) है। जम्बू उत्तराखण्ड के अल्पाइन हिमालय में 2500-3000 मीटर ऊँचाई पर पाया जाता है। जम्बू की 250 अलग-अलग प्रजातियाँ हैं। जम्बू एक तरह की जड़ी-बुटी है जो उत्तराखण्ड के पर्वतीय क्षेत्रों में पाई जाती है। यह एक स्ट्रॉन्ग फ्लेवर वाला मसाला है। जिसका उपयोग तड़के के लिए किया जाता है। जम्बू का प्रयोग तिब्बती व्यंजनों में भी किया जाता है। यह प्याज परिवार का सदस्य है। जम्बू का उपयोग करने वाले व्यंजनों का स्वाद अपने आप में अनोखा होता है। यह मसाला व्यंजनों में एक तेज सुगंध भर देता है।



तैयार जम्बू

जम्बू का उपयोग: जम्बू का उपयोग दाल, सब्जी, सूप, मीट आदि में किया जाता है। यह एक सुगंधित मसाला है। इसकी खुशबु और जायके को दो गुना करने के लिए इसे घी में हल्का भून लिया जाता है। जम्बू का तड़का अलौकिक स्वाद देता है। उच्च हिमालयी क्षेत्रों में जम्बू का अधिक उपयोग किया जाता है। एक बेहतरी मसाला होने के बावजूद भी उत्तराखण्ड के निचले पहाड़ी और मैदानी क्षेत्रों में जम्बू का उपयोग कम जाता है कुमार (2020)।

जम्बू के औषधीय गुण

जम्बू उत्तराखण्ड का एक छिपा हुआ रत्न है जिसके बारे में कहा जाता है कि इसमें कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करने और हृदय रोग के खतरे को कम करने की क्षमता है Topo (2023)। उच्च हिमालयी क्षेत्रों में उगने वाली अधिकांश वनस्पतियाँ औषधीय गुणों से भरपूर होती हैं। जम्बू भी उन्हीं में से एक है। जम्बू एक तरह की जड़ी-बुटी है, जो उत्तराखण्ड के पर्वतीय क्षेत्रों में पाई जाती है। इसमें एलिसिक, एलिन, डाइएलाइन सल्फाइड के साथ-साथ अन्य सल्फर यौगिक होते हैं। इसे पीलिया, सर्दी,

बुखार, गीली खासी, पेटदर्द अन्य समस्याओं के लिए उपयोग में लाया जाता है कुमार, (2020)। चिकित्सा के लिए बुनियादी ढाँचे के अभाव में स्थानीय लोग इसी तरह की हिमालयी वनस्पतियों का उपयोग अपने उपचार के लिये करते हैं। हर्बल रिसर्च एंड डेवलपमेंट इस्टीमेट, मडॉल गोपेश्वर के वैज्ञानिक वी0 पी0 भट्ट कहते हैं। कि हिमालय के खजाने में कई दुर्लभ मेडिसीन प्लांट पाए जाते हैं। जिसमें जम्बू का विशेष महत्व है।

तिमूर (Prickly ash)

उत्तराखण्ड के पर्वतीय क्षेत्रों में बहुतायत से पाया जाने वाला तिमूर रूटेसी (Rutaceae) परिवार से है। इसका वानस्पतिक नाम जैथोक्सिलम आर्मेटम है और अंग्रेजी नाम प्रिकली ऐशे है। तिमूर एक ऐसा मसाला है। जिसे हिमालय की सिचुआन काली मिर्च भी कहा जाता है। उत्तराखण्ड के पर्वतीय क्षेत्रों में तिमूर पहाड़ी नीम के नाम से जाना जाता है। कुमाऊँ में इसे तिमूर, गढ़वाल में टिमरू, संस्कृत व आयुर्वेद में तेजोहा, तुम्बुरु, जापानी में किनोमे, नेपाली में टिमूर, यूनानी में कबाव ए0 खड़ा, हिन्दी में तेजबल आदि नामों से जाना जाता है अन्डोला (2020)। तिमूर समुद्र तल से 8.10 मीटर ऊँचाई पर पाया जाता है। इसके पेड़ का प्रत्येक भाग औषधीय गुणों से युक्त है, तना, लकड़ी, छाल, पत्ती से लेकर बीज तक हर भाग औषधी के काम आता है। उत्तराखण्ड के पर्वतीय क्षेत्रों में कांटेदार तिमूर अधिकांश जगहों पर पाया जाने वाला पेड़ है। यह दवाईयों के साथ-साथ कई अन्य मसालों व धार्मिक स्थलों में भी प्रयोग होता है। बदरीनाथ तथा केदारनाथ में इसकी टहनियों को प्रसाद के रूप में चढ़ाया जाता है (Vichar, 2022)। तिमूर एक तीखी मिर्च है। तिमूर मिर्च सिचुआन मिर्च परिवार से सम्बन्धित है। इसे केवल उत्तराखण्ड नेपाल, चीन और तिब्बत के उच्च हिमालयी क्षेत्र में उगाया जाता है। लाल रंग की इस मिर्च में अंगूर के समान कई खट्टे गुण होते हैं। उत्तराखण्ड में स्थानीय लोग प्राचीन काल से तिमूर का उपयोग मसाले के रूप में करते आ रहे हैं Sushmita (2022)।



तिमूर के बीज

तिमूर का उपयोग: तिमूर का सबसे अधिक उपयोग भोटिया समाज करता आया है। भोटिया तिमूर का उपयोग सूप बनाने में करते हैं। साथ ही बाजों को भूनकर मसाले के रूप में उपयोग करते हैं। जब तक ब्रिटिश या पुर्तगालियों द्वारा मिर्च का प्रचार नहीं हुआ था तब तक तिमूर भोजन को तीखा हेतु प्रयोग में लिया जाता था। भोटिया समुदाय तिमूर को व्यापारिक वस्तु विनिमय माध्यम के रूप में उपयोग करते हैं। भोटिया समुदाय सदियों से तिमूर की विरासत को बचाने वाला मुख्य समुदाय है।

उत्तराखण्ड में तिमूर की लकड़ी को अध्यात्मिक कार्यों में भी बहुत महत्व दिया जाता है। तिमूर की लकड़ी को शुभ माना जाता है। जनेऊ के बाद बटुक जब भिक्षा मांगने जाता है तो उसके हाथ में तिमूर की डंडा दिया जाता है और विभिन्न धार्मिक अनुष्ठानों के लिए तिमूर की छड़ी का उपयोग किया जाता है कुकरेती (2018)।



तिमूर की लकड़ी

तिमूर के औषधीय गुण: तिमूर औषधीय गुणों से भरपूर है। तिमूर के पेड़ का हर एक भाग औषधीय गुणों से पूर्ण है। तिमूर एंटी आक्सीडेंट से भरपूर है, एंटी आक्सीडेंट कोशिकाओं को होने वाली फ्री रेडिकल नुकसान से लड़ते हैं और रोग प्रतिरोधक क्षमता, पाचन, स्वास्थ्य को रोग मुक्त करने में मदद करती है। तिमूर का उपयोग लोग टूथब्रश, दांत दर्द, बुखार, खांसी पेट दर्द आदि में करते हैं। तिमूर के तेल का उपयोग खुजली को ठीक करने के लिए लोशन के रूप में किया जाता है। यह तेल एंटीसेप्टिक गुणों विटामिन ए, जिंक, पोटैशियम और आयरन से भरपूर है सेनगुप्ता (2022)। तिमूर का प्रयोग हाई बीपी से लेकर कई बिमारियों में किया जाता है। तिमूर की छाल का उपयोग पायरिया को दूर करने के लिये किया जाता है। इसके लिये तिमूर की लकड़ी को दांतुन की तरह चबाते हैं। पहाड़ों में जब कई साल पहले टूथब्रश आदि नहीं हुआ करते थे। तब यहाँ के लोग तिमूर का प्रयोग दांत साफ करने के लिये करते थे। तिमूर के बीजों में पोटैशियम की मात्रा अधिक होती है। इसलिए इन्हें खाने से बड़े हुए बीपी को कम किया जा सकता है। तिमूर की टहनिया भी कांटेदार होती हैं, इसलिए टहनी के कांटों को एक्यूंपक्चर के लिये उपयोग में लाया जाता है।

निष्कर्ष

पारंपरिक मसालों के बारे में अध्ययन कर के ज्ञात होता है कि पारंपरिक मसाले स्वादिष्ट होने के साथ-साथ पोषिक एवं औषधीय गुणों से परिपूर्ण है। किसी भी वस्तु की आर्थिक उपयोगिता का मूल्यांकन उसकी लागत पर निर्भर करता है। पारंपरिक फसलें भी ऐसी हैं। जिस पर कम से कम लागत लगती है। ऐसी फसलों का ज्यादा विस्तार होना चाहिए, जो कुदरती कैल्शियम, आयरन, विटामिन, खनिज लवण, प्रोटीन आदि पोषक तत्वों से भरे हुए हैं। जिससे अनेकों बिमारियों से बचा जा सकता है। परन्तु आज दुनिया भर में मनुष्य उन खाद्य पदार्थों से दूर जा रहे हैं जो पारंपरिक रूप से उनकी पीढ़ियों द्वारा खाए जाते हैं। यह देखा गया है कि वे अपने स्वस्थ खाद्य पदार्थों को ऐसे आहार से बदल रहे हैं, जिसमें चीनी, सोडियम, वसा और कैलोरी की मात्रा बहुत अधिक है और यह पैटर्न ग्रामीण क्षेत्रों में भी फैलता जा रहा है। यदि स्वस्थ रहना चाहते हैं तो अपने आस-पास के प्राकृतिक विविधता उक्त एवं जैविक खान-पान का सेवन करें। रसोई में शुद्ध धातुओं के बर्तनों का प्रयोग करें। पारंपरिक खाने की पद्धतियाँ कुपोषण और बिमारियों से बचाने का सबसे सरल व सीधा रास्ता है उस पर चलने के लिए हम सब को प्रयास करना चाहिए। पोषण सुरक्षा को बढ़ावा देने, अर्थव्यवस्था को बढ़ावा देने और अनेकों बिमारियों को रोकने के लिए पारंपरिक कृषि, फसलों और खाद्य पदार्थों के बारे में जागरूकता पैदा करना आवश्यक है। आजीविका, पर्यटन और क्षेत्रीय खाद्य पदार्थों के बीच सम्बन्धों को समझने के लिए एकीकृत

दृष्टिकोण को अधिक नवीन और समग्र तरीके से देखने की आवश्यकता है।

सन्दर्भ सूची

1. अन्डोला चन्द हरीश डॉ. (2024), तिमूर दांत ही नहीं रक्तचाप में भी रामबाण है। <http://loksanskriti.in/timur-is-not-anly-a-panacea-for-teeth-but-also-for-blood-pressure-2/>
2. अन्डोला चन्द हरीश डॉ. (2019), पहाड़ी मसालों की आत्मा है जखिया <http://uttarakhandsamachar.com/jakhiya-pahari-masala/>
3. कुकरेती भीष्म (12 जून 2023) उत्तराखण्ड पारंपरिक मसालों को प्रसार की आवश्यकता <http://www.kumauni.in>
4. कुमार सुधीर (2020) <https://kafaltree.com>jamboor-oreferen-is-a-magical-himalayan-spicelamp>
5. गोसाई गिरी भरत डॉ. (21 जनवरी, 2021) जखिया: स्वाद व औषधीय गुणों से भरपूर लोकप्रिय पहाड़ी मसाला <http://www.garhminad.com/2021/07/jakhia-popular-pahari-masala-full-of-flavor-and-medicinal-properties>
6. जड़धारी विजय (2007) बारहनाजा प्रकाशन, अकेडमी आफ डेवलपमेंट साइंस, महाराष्ट्र पृष्ठ सं0 49-54।
7. जड़धारी विजय (2014), उत्तराखण्ड में खानपान की संस्कृति, प्रकाशक सोबती स्वानद निवास, पोस्ट – पाली, तालुका – सुधागढ़, जिला रायगढ़, महाराष्ट्र, सं0 5-6।
8. सलवान तनिष (21 जनवरी, 2023) जखिया: उत्तराखण्ड का कम आंका गया मसाला <http://g.co/kgs/X1KDtVa>
9. Juyal B, Priyadarshi P. Traditional food and beverage of Kumaon region in central Himalaya, Uttarakhand, India. *J Emerg Technol Innov Res.* 2022;9(10):463-5.
10. Salwan Tanisha, (2023 jan13) Jakhaya: The underrated spice uttrakhand. <https://g.co/kgs/bk4sMcC>.
11. Segupta Sushmita. Timur: Uttarakhand's Szechuan pepper' is a Himslayan Gem, 2022. <https://www.slurp.com>article>.
12. Toppo Nikita (10 aug 2023) form Jakhya to Jamboo: Exploring The uttrakhand. <https://g.co/kgs/xiDtVa>
13. Vichar Amrit (11 फरवरी 2022) बड़े काम का तिमूर, औषधीय तत्व के साथ-साथ इसकी लकड़ी का भी धार्मिक महत्व है। <https://www.amritvichar.com>