ISBN: 978-93-7002-019-1

हमारा पर्यावरण, हमारा स्वास्थ्य संरक्षण

औषधीय पौधों का मानव जीवन में चिकित्सकीय उपयोग - एक जागरूकता

एक दिवसीय प्रदर्शनी

दिनांक 29/03/2025

सत्र 2024-25

शासकीय नवीन महाविद्यालय, कुई - कुकदुर
विकासखण्ड - पण्डरिया, जिला कबीरधाम (छ.ग.)

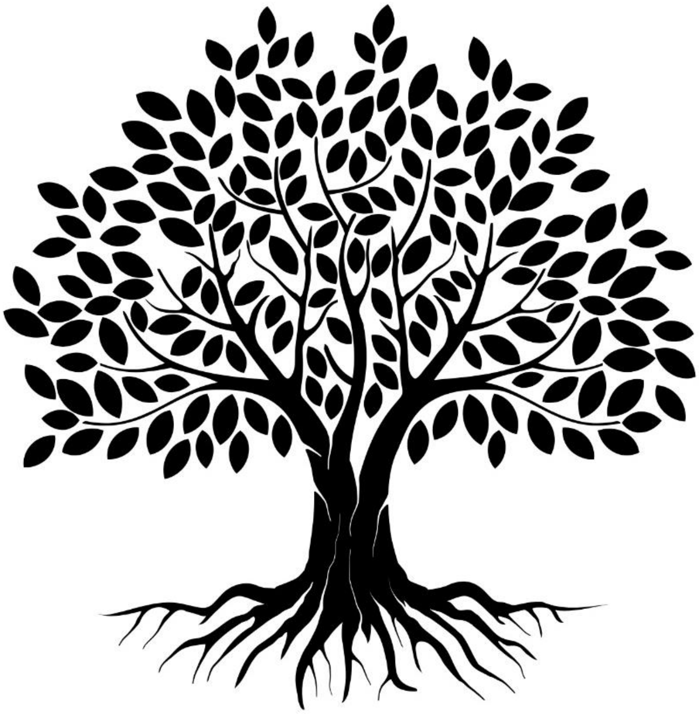
ISBN: 978-93-7002-019-1
मार्च 2025

हमारा पर्यावरण, हमारा स्वास्थ्य संरक्षण

औषधीय पौधों का मानव जीवन में चिकित्सकीय उपयोग – एक जागरूकता

एक दिवसीय प्रदर्शनी दिनांक 29.03.2025

सत्र 2024–25



शासकीय नवीन महाविद्यालय, कुई– कुकदुर
विकासखण्ड – पण्डरिया, जिला कबीरधाम (छ.ग.)

Published by Astitva Prakashan

Shivam Complex, Koni, Bilaspur, Chhattisgarh - 495001

Copyright Π शासकीय नवीन महाविद्यालय, कुई- कुकदुर 2025

All Rights Reserved.

Price: Rs.999/-

ISBN: 978-93-7002-019-1

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form on by an electronic or mechanical means, including information storage and retrieval systems, without permission in writing from the publisher, except by a reviewer who may quote brief passages in a review.

Website: www.astitvaprakashan.com

Email: publish@ astitvaprakashan.com

ISBN: 978-93-7002-019-1 मार्च 2025

प्रस्तावना

यह पुस्तक शासकीय नवीन महाविद्यालय, कुई– कुकदुर, विकासखण्ड पण्डरिया, जिला - कबीरधाम (छ.ग.) द्वारा **हमारा पर्यावरण हमारा स्वास्थ्य संरक्षण, औषधीय पौधों का मानव जीवन में चिकित्सकीय उपयोग - एक जागरूकता** विषय पर दिनांक 29.03.2025 (सत्र 2024-25) को आयोजित एक दिवसीय प्रदर्शनी में सहभागियों के प्रदर्श एवं पूर्व साहित्यों के अध्ययन पर आधारित आलेखों का संकलन है। आशय है यह पुस्तक औषधीय पौधों का मानव जीवन में चिकित्सकीय उपयोग पर जागरूकता को जन मानस में प्रसारित करने में सफल रहेगा। पुस्तक का प्रकाशन शासकीय नवीन महाविद्यालय कुई- कुकदुर जिला कबीरधाम (छ.ग.) द्वारा किया गया है।

संपादक मण्डल

संपादक	
डॉ. अखिलेश चन्द्र वर्मा	शासकीय नवीन महाविद्यालय, कुई– कुकदुर, जिला कबीरधाम (छ.ग.)
सह संपादक	
डॉ. चन्द्रशेखर सिंह राजपूत	शासकीय नवीन महाविद्यालय, कुई– कुकदुर, जिला कबीरधाम (छ.ग.)
श्री रामरती निषाद	शासकीय नवीन महाविद्यालय, कुई– कुकदुर, जिला कबीरधाम (छ.ग.)
डॉ. राम भरोस साहू	शासकीय नवीन महाविद्यालय, कुई– कुकदुर, जिला कबीरधाम (छ.ग.)
डॉ. कौसर नाजमी	शासकीय नवीन महाविद्यालय, कुई– कुकदुर, जिला कबीरधाम (छ.ग.)
डॉ. राजीव कुशवाहा	शासकीय नवीन महाविद्यालय, कुई– कुकदुर, जिला कबीरधाम (छ.ग.)
श्री कार्तिकेश्वर प्रसाद साहू	शासकीय नवीन महाविद्यालय, कुई– कुकदुर, जिला कबीरधाम (छ.ग.)
श्री गोविन्द यादव	शासकीय नवीन महाविद्यालय, कुई– कुकदुर, जिला कबीरधाम (छ.ग.)
श्री हरीश पात्रे	शासकीय नवीन महाविद्यालय, कुई– कुकदुर, जिला कबीरधाम (छ.ग.)
श्री सुनील कुमार साहू	शासकीय नवीन महाविद्यालय, कुई– कुकदुर, जिला कबीरधाम (छ.ग.)
श्री संजय कुमार	शासकीय नवीन महाविद्यालय, कुई– कुकदुर, जिला कबीरधाम (छ.ग.)

प्राचार्य

शासकीय नवीन महाविद्यालय, कुई– कुकदुर

तहसील पण्डरिया, जिला–कबीरधाम (छ.ग.)

ISBN: 978-93-7002-019-1 मार्च 2025

भावना बोहरा

विधायक

विधानसभा क्षेत्र, पण्डरिया-71

शुभकामना संदेश

पर्यावरण संरक्षण, जीवन रक्षण !!

शासकीय नवीन महाविद्यालय कुई–कुकदुर द्वारा पर्यावरण संरक्षण एवं इसके प्रति जनजागरूकता बढ़ाने हेतु पूरे महाविद्यालय के छात्र–छात्राओं एवं शिक्षकों द्वारा प्रदर्शनी व पुस्तक प्रकाशन करने के सार्थक प्रयास के लिए सभी को बधाई देती हूँ और अभिनंदन करती हूँ।

हमारा कुई–कुकदुर क्षेत्र वनांचल क्षेत्र होने के कारण अत्यंत प्राकृतिक सौंदर्य एवं कई वनसम्पदाओं को संजोये हुए है और हमारे पण्डरिया विधानसभा सहित पूरे कबीरधाम जिले में अब भी कई औषधीय पौधों एवं दुर्लभ वनस्पतियों का संरक्षण हेतु विशेष प्रयास जरूरी है।

इस प्राकृतिक सुंदरता, उसके महत्व एवं वहाँ निहित ऐसे औषधीय पौधे व वनस्पति जो हमारे बेहतर स्वास्थ्य और उपचार में प्रभावी हैं, उनका संरक्षण करने और जागरूकता लाने के उद्देश्य से "हमारा पर्यावरण, हमारा स्वास्थ्य संरक्षक" पुस्तक के प्रकाशन से कहीं न कहीं आम जनता के बीच एक जागरूकता का प्रसार होगा, साथ ही ऐसे कई विलुप्त हो रही वन औषधियों का संरक्षण भी सुनिश्चित होगा, जो हमारी आने वाली पीढ़ियों को स्वच्छ, सुंदर एवं बेहतर वातावरण प्रदान करने में सार्थक सिद्ध होगा।

यह पुस्तक पर्यावरण और मानव स्वास्थ्य के बीच गहरे सम्बन्ध को उजागर करने का कार्य करेगी। हर्ष है कि यह छोटी पहल को भविष्य में जन आंदोलन बनाकर एक स्वस्थ समाज की कल्पना को साकार करेगी।

पुनः पुस्तक के लेखक और प्रकाशन टीम को इस महत्वपूर्ण योगदान के लिए बधाई और उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं !!

Bhawna Bohra
भावना बोहरा
विधायक
पंडरिया विधान सभा क्र. 71

भावना बोहरा
विधायक, पण्डरिया विधानसभा

ISBN: 978-93-7002-019-1

विषय सूची

स.क्र	विषय वस्तु एवं लेखक का नाम	पृष्ठ
1.	ASHWAGANDHA — Chitrasen Thakur, Sitaram Sahu	1
2.	ASPARAGUS — अनीत कुमार निषाद	5
3.	Harad a Ayurvedic Medicine — जितेन्द्र राडेकर, विरेन्द्र राडेकर	6
4.	गिलोय — कविता वर्मा	8
5.	पर्णबीज — मयंक वर्मा	10
6.	पाइल्स बिमारी होने पर ग्रामीण क्षेत्र में उपयोग होने वाले औषधीय पौधे — सीता	12
7.	पथरी बिमारी होने पर ग्रामीण क्षेत्र में उपयोग होने वाले औषधीय पौधे — जया	14
8.	शुगर में उपयोग होने वाली औषधीय पौधे — गीता	16
9.	कंघी पादप का औषधीय उपयोग - शशिलता, सरस्वती	18
10.	एलोवेरा का औषधीय उपयोग — रिंकी, यशोदा	19
11.	औषधीय पौधों का परिचय — धनराज कुमार, इतवारी	22
12.	नीम पत्तियों का औषधीय उपयोग — राजेश कुमार, तिजऊ राम	23
13.	चिड़चिड़ा का औषधीय उपयोग — सरस्वती धुर्वे	25
14.	जिमी कंद, आक पौधा एवं गोरख मुडी का औषधीय उपयोग - गजेन्द्र, फिरेन्द्र	27
15.	मधुमेह रोग के उपचार के लिए ग्रामीण क्षेत्र के लिए लाभकारी औषधियाँ — सागर कुमार सोनवानी	31
16.	सिकल सेल रोग के उपचार के लिए ग्रामीण क्षेत्र के लिए लाभकारी औषधियाँ — दुर्गेश कुमार हाटले	33
17.	धमरा (भृंगराज) - सुरेश कुमार	35
18.	इमली के बीज का औषधीय उपयोग – उदेराम धुर्वे	37
19.	आक एक औषधीय पौधा - महेन्द्र पंद्राम एवं अवध कुमार	39
20.	गुलर के औषधीय उपयोग - लखन	41
21.	मुलतानी मिट्टी का उपयोग - पुष्पा धुर्वे	42
22.	दहीमन का औषधीय उपयोग द्रोपती, क्रांति	43
23.	Review on Medicinal Plants in Human Health-Some Important Medicinal Plants in Kabirdham - Deepti Tikariha Jangde, Anjali Sinha, Arvind Sahu and Birendra Kumar	44
24.	करेला की न्यूट्रीशनल वैल्यू एवं मेडिसिनल प्रॉपर्टीज - श्री रामरती निषाद	56
25.	A Review on Medicinal Plants and Their Role in Healthy Life - Birendra Kumar, Dukhit Sahu, Radha Krishanan and Deepti Tikariha Jangde	58
26.	औषधीय पौधों का मानव जीवन में चिकित्सकीय उपयोग - दिलीप देवांगन	66
27.	Commonly Used Durgs for Cancer, Caridio-vascular diseases, Madhumeha And Stroke (HTN) - Dr. Rajesh Kumar Singh	68
28.	आँवला – प्रकृति का अमृत — श्री गोविन्द यादव	97

29.	अश्वगंधा का मानव जीवन में औषधीय उपयोग - डॉ. अखिलेश चन्द्र वर्मा, डॉ. चन्द्रशेखर सिंह राजूपत डॉ. राम भरोस साहू, डॉ. राजीव कुशवाहा	99
30.	पीपल का पेड पर्यावरण संरक्षण- डॉ. अखिलेश चन्द्र वर्मा, डॉ. राम भरोस साहू	102
31.	अशोक पर्याय - वैद्य पांचाभाई दमनिया	108
32.	आयुर्वेदिक एवं औषधीय पौधे अंदर क्या है, यही सबसे ज्यादा मायने रखता है लक्ष्मण प्रसाद रजक, कार्तिकेश्वर प्रसाद साहू	114
33.	हमारा पर्यावरण, हमारा स्वास्थ्य संरक्षण - संजय कुमार, हरीश पात्रे	118
34.	Harmful Effect of Deodorants Chemical of Human Health Explained - Tikam Chand Navrang,	120
35.	Artocarpus lacucha Buch-Ham: Micropropagation, Pharmacological Properties and Biological Activities; A Mini Reviw - Dr. Ravishankar Chauhan	127
36.	Regenerative Agriculture - Ranjit Kumar Saatpute	130
37.	वट वृक्ष: पारिस्थितकीय एवं सांस्कृतिक महत्व - डॉ. अखिलेश चन्द्र वर्मा, डॉ. चन्द्रशेखर सिंह राजपूत डॉ. राजीय कुशवाहा, डॉ. राम भरोस साहू	131
38.	आंवला प्रकृति का अमृत फल - डॉ. कौसर नाजमी, सुनील कुमार साहू, संजय कुमार	136
39.	औषधीय पौधे — डॉ. अखिलेश चन्द्र वर्मा, मैथिली कुमारी पटेल	138
40.	सफेद मूसली का दैनिक जीवन में उपयोग एवं फायदे - श्री हरीश पात्रे, लालेश्वरी राजवाड़े	148
41.	बांबूसा - डॉ. नीहार नाथानी, हर्षित कुमार साहू, राकेश कुमार, सुनील कुमार साहू	150
42.	A Review: Antibacterial Potentialities of Some Medicinal Plants — Richa Mishra and Asit Kumar	151

1. Ashwagandha

Chitrasen Thakur

Assistant Professor (Botany)

Sitaram Sahu

B.Sc.- Second Semester

Indira Gandhi Govt. College Pandariya, Dist. Kabirdham (C.G.)

Ashwagandha - The Solanaceae member herb of medicinal use to humans.

At a modern day, the dependency of plant products for humans gradually increases. The *Ashwagandha* (*Withania somnifera*) also known as Indian ginseng, Winter Cherry, etc. Current research activity covers many aspects of human health, including cardioprotective, neuroprotective, and sedative etc. properties.

Phytochemical Compounds -

1. In *Ashwagandha* has unique kinds of phytochemicals, which are present in different plant parts. Majority of the phytochemicals are present in their roots & leaves.
2. There are alkaloids, lactones & Saponins etc.Chemical groups are present which are very variable in their molecular structure & functional group.
3. In root extract has Withanolide A & Withanolide D are present & also leaf has Withaferin A & Withanone. All of these chemicals has various properties effective against various human disorders.
4. Along these chemicals, some alkaloids e.g., Somniferine, Anaferrine, Ashwagandhine, Sitoinosides etc. are present.
5. In the steroidal lactones, has Withasomniferin A, Withasomidienone, Withasomniferol, Withaferin etc. are present.
6. In the group of saponins, Sitoinoside VII & VIII are present which has also medicinal properties.
7. Some flavonoids, which include Quercetin, Rutin, Dihydroxycinnamol, and some glycoside derivatives are found.

Biological Activities -

1. **Neuroprotective effects -** Some phytochemicals of Ashwagandha (especially Withanolide A) work against neurological disorders like
   Alzheimer's disease and Parkinson's disease.
   - An Alzheimer's disease is abnormal deposition of
     β-Amyloid proteins in brain & their fibrillar form induces the formation of free radicals and impairs glucose transport.
   - The Withanolide-A reduces the β-Amyloid proteins and also accumulation of Tau (τ) protein. Other withanolides like Withanolide B, Withanoside IV, V, VI interact with the hydrophobic core of β-Amyloid 42 proteins.
   - These interactions prevent the β-Amyloid proteins from forming monomer proteins.
   - Withanolide-A reduces the concentration of APP protein, which is a precursor of β-Amyloid proteins.
   - Some Withaferin-A (a glutathione derivative) has neuroprotective effects. Additionally, Withaferin-A inhibits the production of Amyloid protein and regulates gene expression of neuroinflammatory molecules related to NF-kB.
2. **Parkinson's Disease -** That's also a neurological disorder in which there is degeneration of the dopaminergic neurons of the nigrostriatal system.
   - Ashwagandha's Phytochemical Withanilode-A Combats also β - Amyloid proteins f Some other Chemicals Significantly reduced lipoperoxidation glutathione Concentration increased glutathiones. transferase, Superoxide dismutase & Catalases activites.
   - Reversal of Toxic Effects of 6-OHDA muscles & of dopaminergic D_2 receptor stimulation, enhanced via chemicals.
3. **Anti-inflammatory / Immunomodulatory effects:-** Phytochemical of Ashwagandha also takes the inhibition of LPS (Lipo-polysaccharide) & alsso activated NF-kB, p-38 MAPK pathways etc. As resultant the decreasing of pro-inflammatory cytokines including interleukins, tumor necrosis factors & increasing the expression of anti-inflammatory cytokines.
4. **Anti-bacterial properties:-** Ashwagandha phytochemical has antibacterial property which prevents/disrupts the cell membrane/wall of bacteria & of protein synthesis clusters.
   - Inhibition the growth of some specific bacteria their name are here -

- Methicillin-resistant Staphylococcus aureus & Enterococcus spp.
- In vivo - conditions E. coli, Salmonella typhi etc. also inhibited by chemicals.

5. **Help in Infertility Treatment:-** Generally, the root powder of Ashwagandha helps in infertility in males & helps in females for hormonal balance.
   - The phytochemicals of the root affect GABA receptors, facilitating the expression of GnRH, regulate the male steroidal hormone & also oxidative stress.Thus, the improvement in the level of antioxidants & improved semen quality.
6. **Anti-Cancer Properties:-** Withaferin-A activates the TRIM-16 protein, leads to the degradation of cancer-related proteins & induces the death of melanoma cells. At *Invitro conditions* The modulation of TGF-β signaling, inhibition of TGF-β dependent Smad2 phosphorylation.
7. **Anti-Diabetic Properties:-** Likely improves the insulin sensitivity. Stimulates β-cells, reducing inflammation, protects against oxidative stress, inhibition of α-glucosidase.

Asparagus - The Asparagaceae Shrub

The Asparagus racemosus Commonly known as Shatavori or kurilo & generally found at' Africa, China, Srilanka & india etc. This Particular plant belongs to Lilliace family. The Asparagus racemosus plant phytochemical especially good for females because the phytochemicals nature belongs to Phyto estroge groups.

Phytochemical - In Asparagus racemosus has Multiple Bioactive compounds

eg- Steroidal Saponins, flavonoids and other Chemicals.

1. **flavonoids –**
   Kaempferol, Quercetin, Rutino Tanin Steradiol glycosides etc: flavanoids found in plant Body.
2. **In Addition the Specific phytochemical –**
   Shatavarin I, II, III & IV Reported from lease and Roots of plant.
   Shatavasin V. VI, VII, VIII, IX & X obtained from roots of Asparagus racemosus.
   - Some other phytochemicals including Racemofurane (obtained by Roots), Racemosol Asparagime (Sitosterol 4-6 Di hydroxy 2-0) Racemoside (in-fruits), 4- Trihydroxy isoflavone etc. found in Various part of this plant.
   - Along the phytochemicals has present Various Vitomin A, B, B_2 ,C ,E etc. Mg, P, Ca, fe & folic acid etc. present:

Biological Activites -

1. **Anti-Cancerous Activity –**
   Asparagus racemosus phytochemical. Shatavosin IV also helpful in (human Breast Cancer) & (Human colon Carcinoma).
2. **Galactogogue properties –**
   Satavari also, used as galactogogue Lactation inducer/milk booster in Baby feeding mothers.
   - When after the Birth of New born baby, the Mother Could'nt produce Sufficent milk for baby at this Condition the Root powder use for Lactation. Root Containing Shatavarin interact with dopamine System in Such way to increase the production of prolactin & Specifically blocking the Dopamine D_2 Receptors.
1. **Gastro intestinal effects –**
   Asparagus racemosus along with Terminallig Chebula Protects Gastric mucosa against Pentagastrin & Carbacol induced ulcers.
2. **Use as Versatile female tonic –**
   An According to Ayurveda Asparagus racemosus is a Rejuvenating Herb.

This Herb has multiple benifits eg -

a. Enhances folliculogeneeis
b. Enhances ovaluation rate
c. Prevents Miscarriage
d. Used in Increasing Lactation and Hormonal balance

2. Asparagus - शतावरी

Anit Kumar Nishad
Class- B.Sc. II Semester
Indira Gandhi Govt. College Pandariya

शतावरी – Asparagus

Botanical Name - Asparagus racemosus

family name - Asparagaceae

- शतावरी सामान्यत china, srilanka and India. मे पाया जाता है।
- शतावरी में पाये जाने वाले phytochemicals specially लड़कियों के लिए बहुत लाभदायक होता है। क्योकि ये Phytochemical's phytoestrogen groups से belong करते है।

औषधी गुण -

3. **Galactogogue -** शतावरी का उपयोग सामान्यतः milk Booster Properties के रूप में किया जाता है।
   - जब मां के स्तन से शिशु के लिए पर्याप्त मात्रा में दुध का उत्पादन नहीं होता है तब शतावरी के जड़ो को पीसकर उसके पाउडर का सेवन किया जाता है।
   - शतावरी के जड़ों में shatavarin नाम phytochemical पाया जाता है जो शरीर में Dopamin system से प्रतिक्रिया करके prolactin के उत्पादन को बढ़ावा देता है। जो मां के स्तनों में उपस्थित दुग्ध ग्रंथियों से दुग्ध के स्राव को बढ़ावा देता है।
4. **Enhances ovaluation rate -**
   - शतावरी का उपयोग महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए किया जाता है। विशेष रूप से मासिक धर्म जैसी समस्याओं में काम आता है।

3. Harad a Ayurvedic Medicine

(Terminalia chebula)

हरड (हरीतकी)

Jitendra Radekar, virendra Radekar

Govt. Naveen Mahavidyalaya kui-kukdur

Class- B. Com. III

B.SC. II

हरड (हरीतकी) Harad

नाम - हरण (हरीतकी), Harad

- Medical name - Terminalia Chebula
- Harad is an herb that has multiple ayurvedic health benefits. Harad is an amazing herb that can be helpful in controlling hair loss and promoting hair growth. This is due to the presenes of Vitamin C, iron, manganese, selenium and copper that provides optimal nourishment.

harad and its impositance -

1. Healthy Hairs.
2. Harad is good for digestion.
3. Harad helps in detoxification
4. Harad helps in retieving constipation or kabz
5. Harad also helps in weight loss.
6. Harad is also useful in common cough and cold
7. Harad is also a good immunity booster
8. Harad is good for skin diseases and arthritis
9. Harad helps in Alzheimer's disease or loss of memory.
10. Hanad is helpful in making the skin fair.

Harad can be taken in many different Ways -

1. During the spring season (वसंत ऋतु) take Harad with Honey.
2. During the summer season, take Harad with Juggery (gud)
3. During the rainy season, take Harad with Rock salt.
4. During the autumn season, (सरद ऋतु) take Harad with sugan
5. At the beginning of the winter season take Harad with Ginger (अदरक).
6. At the end of the winter season, take Hanad with Cloves (laung), Black Pepper (kaliminch) and Cinnamon (daal chini).

- Consume 1gm to 5 gm Harad everday.
- Harad is used in 25% of all Ayurvedic medicines.

ISBN: 978-93-7002-019-1

4. गिलोय

कविता वर्मा

बी. एस. सी. तृतीय सेमेस्टर

शासकीय नवीन महाविद्यालय कुई- कुकदुर

विकासखण्ड पण्डरिया, जिला कबीर धाम (छ.ग.)

सामान्य नाम -गिलोय, गुरूध

वैज्ञानिक नाम - टिनोस्पोरा कॉर्डीफोलिया

कुल नाम- मेनिस्पर्मेसी

अंग्रेजी नाम -Tinospora

परिचय -

अमृता, अमृतावल्ली कभी न सुखने वाली गिलोय बड़ी लता रूपी मोटी झाड़ी है जो पुरे भारत वर्ष में पाया जाता है।

गुणधर्म -

यह त्रिदोष शामक है। स्निग्ध होने से वात, तिक्य कषाय होने से कफ और पित्त का शमन करता है। यह कुष्ठथ कुष्ठध्न वेदनास्थापन, तृष्णानिग्रहण धर्तिनिग्रहण, दीपन पाचन पित्तसारक अनुलोमन और कृमितन है

गिलोय का उपयोग विभिन्न रूपो में किया जा सकता है -

- गिलोय की पतियों का रस
- गिलोय की जड़ों का पाउडर
- गिलोय की पत्तियों का चाय
- गिलोय की जड़ो का टिंचर।

गिलोय का उपयोग -

1. **मधूमेह के इलाज में -** गिलोय का उपयोग मधूमेह के इलाज में किया जाता है। क्योंकि यह रक्त में शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है।
2. **इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में -** गिलोय का उपयोग इम्युन सिस्टम को मजबूत करने में किया जाता है। जिससे शरीर को रोगों से लड़ने में मदद मिलती है।

3. **ज्वर और बुखार में -** गिलोय का उपयोग ज्वर और बुखार के इलाज में किया जाता है। क्योंकि यह शरीर के तापमान को नियंत्रित करने में मदद करता है।
4. **कैंसर के इलाज में -** गिलोय का उपयोग कैंसर के इलाज में किया जाता है, क्योंकि यह कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करते में मदद करता है।
5. **मानसिक तनाव और चिंता के इलाज में -** गिलोय का उपयोग मानसिक तनाव और चिंता के इलाज में किया जाता है। क्योंकि यह मानसिक शांति और स्थिरता प्रदान करता है।

5. पर्णबीज

मयंक वर्मा

बी. एस. सी. द्वितीय सेमेस्टर

शासकीय नवीन महाविद्यालय कुई- कुकदुर

विकासखण्ड पण्डरिया, जिला कबीर धाम (छ.ग.)

छत्तीसगढ़ी-भसमपत्ती / पथरचट्टा

हिन्दी- ज़ख्म हयात

अंग्रेजी-sprout leaf plant.

वैज्ञानिक - Bryopbyllum pinnatum oken..

कुल - Crassulaceae.

परिचय -

यह बहुवर्षायु पौधा होता है। यह वनस्पति भारत वर्ष के प्रायः सभी उद्यानों में पायी जाती है

औषधीय प्रयोग -

1. **नेत्रपीडा -** इसके पत्तों का रस आँख के चारों ओर लेप करने से सफेद भाग की पीड़ा मिटाती हैं।
2. **शिरोवेदना -** इसके पत्तों को पीसकर सिर पर लेप करने से लाभ मिलता हैं।
3. **उदरशूल (पेट दर्द) -** इसकी पत्तीयों के रस के सेवन से उदरशूल में लाभ मिलता है।
4. **मूत्र रोग -** पुरुषों के मूत्र संबंधी रोगों में 40-60 मिलीलीटर रस में 2 ग्राम मधु मिलाकर, प्रातः सायं पिलाने से मूत्र रोग मे राहत मिलता हैं।
5. **रक्त कैंसर -** इसके हवाई अंगो (नये पत्तो) के रस के सेवन से रक्त कैंसर मे लाभ मिलता है।
6. **व्रण -** चोट, मोच, फोड़े तथा कीटदंश में इसके पत्रों को थोड़ा सा गरम करके, कूटकर रोगग्रस्त भाग पर बांधने से सूजन, रक्तिमा कम होकर लाभ पहुचाता है।
7. **दमा -** इसकी पत्तियों का काढ़ा , दमा और श्वास रोग से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए लाभकारी होता है।
8. **पथरी -** पथरी और मूत्राशय के रोग को भेदने का कार्य करती है। इसके रस का दिन में 2 बार सेवन करना चाहिए।
9. **जोड़ों का दर्द -** यह जोड़ों के दर्द को कम करने मे मदद करता है।
10. **रक्त चाप -** यह रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करता है।
11. **पाचन संबंधी -** यह पाचन संबंधी समस्याओ जैसे कि मूहासो ,पेट में जलन, भोजन का अनपचन मे भी योगदान प्रदान करता है।

12. त्वचा की समस्याएं - यह त्वचा की समस्याओं जैसे की मुंहासों और खुजली मे भी मदद करता है।

नोट विशेष - इसके पत्तों के रस का अधिक मात्रा मे सेवन करने से नशा हो जाता है।

पथरचट्टा के साथ बरती जाने वानी सावधानी

- गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को पथरचट्टा का सेवन नहीं करना चाहिए।
- बुजुर्गों और बच्चों जैसे कमजोर समूहों को पथरचटा देते समय सावधानी बरतनी चाहिए।
- यदी पहले से कोई चिकित्सीय समस्या है, विशेष रूप से यकृत और गुर्दे की बीमारी, तो पथरचट्टा का उपयोग करने से बचें।
- यदि पथरचट्टा खाने के बाद शरीर मे कोई प्रतिकुल प्रतिक्रिया दिखाई दे तो इसका उपयोग तुरंत बंद कर दें।

दुष्प्रभाव -

पथरचट्टा जिसे आमतौर "किडनी स्टोन लीफ" के नाम से जाना जाता है, यह उपचार और गुणों से भरपूर है लेकिन इसका सही तरीके से इस्तेमाल न किया या ज्यादा मात्रा में इसका सेवन किया जाए तो इसके Side effect भी हो सकते हैं

- पेट में दर्द।
- सीने में जलन।
- उल्टी और दस्त।

6. पाइल्स बीमारी होने पर ग्रामीण क्षेत्र मे उपयोग होने वाले औषधि पौधे

सीता

बी. एस. सी. द्वितीय सेमेस्टर

बीमारी - बवासीर (पाइल्स)

बवासीर की बीमारी में उपयोग होने वाले पौधा -

गुडूसूगरी नागबला

सामान्य नाम - नागबला

वैज्ञानिक नाम - सिहा एक्यूटा

कुल - विलिएसी

वानस्पतिक परिचय -

नागबला एक बहुवर्षीय पौधा है जो घास जंगलो मे पाया जाता है। इसकी पत्तियां लम्बी होती है। तथा फल काले होते है।

प्रयुक्त होने वाला भाग – जड़

हल्का या गहरे लाल रंग का होता है, लकड़ी भारी तथा कठोर होता है।

उपयोग होने वाले भाग- छाल

उपयोग (विधि) - कुसुम के तेल में नागबला के जड़ कों कुसुम तेल में मिलाकर घोल बना कर लगाया जाता है।

कुसुम

सामान्य नाम -कुसुम

वैज्ञानिक नाम -कार्थमर्स टिंक्टोरियस

कुल - किलैथेसी, एक्टर एक्टर एक एक्टेरेसी

वानस्पतिक परिचय –

कुसुम का पेड़ एक अत्यधिक शाखाओ वाला शाकाहारी थील्स जैसा वार्षिक पौधा है जिसकी ऊंचाई 20 से 25 मिटर होता है। इसके फल हरे रंग के होते है। कुसुम के तेल में लिनोलिक एसिड पाया जाता है।

रोग में प्रयुक्त भाग - कुसुम का तेल

कुम्भी

सामान्य नाम - कुम्भी

वैज्ञानिक नाम - कोराया अरबोरिया

कुल- लेसिथिडियासी

वानस्पतिक परिचय –

एक पर्णपाती वृक्ष है। जो समस्त भारत में पाया जाता है, इसकी ऊंचाई 9 से 19 मीटर तक होती है, इसका अंतकाष्ठ

7. पथरी बीमारी होने पर ग्रामीण क्षेत्र में उपयोग होने वाले औषधि पौधे

नाम- जया

बी. एस. सी. द्वितीय सेमेस्टर

पथरी

पथरी बिमारी के लक्षण -

1. पेट में अचानक या बहुत तेज से दर्द
2. पेशाब के दौरान, दर्द
3. पेशाब में खून या बार- बार पेशाब आना।
4. पसीना आना।

पथरी रोग में होने वाले पौधेः- कुलथी, पपीता

कुलथी -

सामान्य नाम - कुलथी वैज्ञानिक नाम - मैक्रोटिलोमा यूनिक्लोरम

कुल - फनासी

वानस्पतिक परिचयः- कुलथी के, दाल में कई तरह के पौष्टिक तत्व मौजूद होते है, जैसे सैयौनिन स्टेरॉएड. नोनॉयड इत्यादि जो कि सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है, इसमें एंटी- यूरोलिथिया सिस तत्व पाया जाता है।

उपयोग होने वाला भाग - बीज

उपयोग -

- कुलथी का बीज का उपयोग पथरी बिमारी में किया जाता है।
- इसे रात में भिगोकर रखा जाता है
- इसे सुबह फ्लाई करने के बाद सुबह नाश्ते के रूप में किया जाता है।

पपीता

सामान्य नाम - पपीता

वैज्ञानिक नाम - फेरिका पपाया

कुल - केरीकेसी

वानस्पतिक परिचय -

यह पौधा अत्यधिक उपयोग का होता है। इसका फल स्वादिष्ट होता है। साथ ही स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी होता है। इसका फल ऊर्जा अवस्था में हरे रंग और पकने पर पीले रंग के हो जाते है इसके जड़ में विटामिन A और विटामिन C पाया जाता है और प्रादीन आदि Ca. Fe और प्रोटीन तत्व जाते हैं।

रोग में प्रयुक्त भाग - जड़

उपयोग -

ये पथरी बीमारी मे काम आते है। पपीता के जड़ को चबाकर खाया जाता है।

8. शुगर में उपयोग होने वाली औषधि पौधे

गीता

बी. एस. सी. द्वितीय सेमेस्टर

शुगर

शुगर बीमारी में प्रयुक्त -

समुनछालर मशरूम की बीजः- कोरिया (सिनकोना) सफेद, मुसली कुन्दरू (Ivy Gourd)

समुद मशरूम बीज -

कोरिया (सिनकोना) -

सामान्य नाम- कोरिया (सिनकोना)

वैज्ञानिक नाम - कुनैन बार्क

कुल - चिनकोना क्विनाइन

परिचय - मध्यप्रदेश में पाया जाता है

रोग में उपयोग होने वाले भाग – छाल

सफेद मुसली

सामान्य नाम - सफेद मूसली

वैज्ञानिक नाम - क्लोरोफाइटम बोरिविलिएन

कुल - लिलिएसी

परिचय –

सफेद मूसली एक छोटे आकार का एकबर्षीय शाकीय पादप है यह उष्णकटिबंधीय तथा उपोष्ण कटिबंधीय क्षेत्रों में पाया जाता है।पत्तियां भालाकार तथा पुष्प तारा के आकार के होते है। छत्तीसगढ के बस्तर क्षेत्र में सफेद मुसली की खेती की जाती है।

रोग में प्रयुक्त होने वाले भाग- जड़

कुन्द्ररू Iry Goard

सामान्य नाम -Ivy gourd

वैज्ञानिक नाम - Coccinia grandis

कुल- kukurbitesi

Ivy Goard Introdaction -

यह एक उष्णकटिबंधीय लता है, कुन्दरू को बहुषवीच लता वाली फसल के रूप में जाना जाता है। इसके फल लम्बे एवं हरे होते है, ये पक जाने पर लाल हो जाते हैं।

प्रयुक्त होने वाले भाग - जड़

उपयोग –

- कुन्दरू में ग्लाइसेमिक इडेक्स का लेबल कम होता है। जो रक्त में शुगर लेबल को कम करती हैं।
- इसके जड़ को शाम-सुबह चबाकर खाया जाता है

9. औषधि कंघी पादप

शशिलता, सरस्वती

बी. एस. सी. द्वितीय सेमेस्टर

शासकीय नवीन महाविद्यालय कुई- कुकदूर

कंघी पादप

स्थानीय नाम - तिलखपरी

सामान्य नाम - कंघी

वनस्पति नाम - Abutilon pannosum

पहचान के लक्षण -

1. इसकी पत्तियों जालिकादार, गोल, तथा छोटी होती है।
2. इसका तना तथा पत्तियों शाखित होती है।
3. इसकी पत्तियों में रोयेदार होती है।
4. इसका जड़ तना से मोटा तथा मूसलादार होता है।
5. इसकी पत्तियां कोमल तथा मुलायम होती है।
6. यह मैदानों में,खेतो में, जंगलो में तथा अन्य सामान्य जगहों में पाई जाती है।
7. यह नम स्थानों के अलावा सुखी जगहों में भी पाया जाता है।
8. यह हर मौसम में पाया जाता है. लेकिन कभी-कभी गर्मी अधिक होने पर सूख जाती है

उपयोग -

- इस पौधे का जड़ का भाग सर्वोत्तम उपयोगी होता है।
- इसके जड़ की थोड़ी सी मात्रा चबाकर खाने से पेट संबधी विकार दूर होते है।
- कब्ज, पेट में गैस, तथा अपच जैसी समस्याओं में यह लाभदायक सिद्ध हुई है।
- मधुमेह तथा यकृत विकार में उपयोगी होता है

10. ऐलोवेरा का औषधीय उपयोग

रिंकी, यशोदा

बी.कॉम द्वितीय सेमेस्टर

शासकीय नवीन महाविद्यालय कुई- कुकदुर कबीरधाम

सामान्य नाम- एलोवेरा, घृतकुमारी

वनस्पतिक नाम - एलोवेरा

कुल - लिलीएकी

एलोवेरा एक औषधिय पौधों का मानव जीवन में चिकित्सीय उपयोग - एक जागरूकता

परिचय –

एलोवेरा एक औषधीय पौधा है जिसमें कई गुण होते हैं जैसे कि एंटी-इंक्लेमेटरी, एंटीऑक्सीडेंट और एंटी बैक्टीरियल गुण जो त्वचा, बालों और स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं। इसके अलावा ऐलोवेरा ने कैंसर रोधी मधुमेह रोधी और हाइपरलिंपिडेमिक विरोधी सहित अन्य चिकित्सीय गुण दिखाएँ है।

एलोवेरा के प्रमुख गुण और लाभ

त्वचा के लिए -

- नमी प्रदान करता है।
- जलन और घाव को शांत करता है।
- सनबर्न से राहत दिलाता है।
- झुर्रियों को रोकता है।

बालों के लिए -

- बालों को मजबूत और चमकदार बनाता है।
- डेंड्रफ और खुजली से राहत दिलाता है।

स्वास्थ्य के लिए -

- पाचन में सुधार करता है।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।
- डायबिटिज में फायदेमंद होता है।

- खून की कमी को दूर करता है।
- घाव भरने में तेजी, लाता है।

ऐलोवेरा का उपयोग कैसे करें

त्वचा के लिए -

- एलोवेरा जेल को सीधे त्वचा पर लगाएँ और कुछ देर बाद धो लें।
- बालों के लिए एलोवेरा को जेल की सीधे बालों में लागाकर कुछ देर के लिए छोड़ दें और फिर धो लें।

स्वास्थ्य के लिए -

- एलोवेरा जेल की खाली पेट या भोजन के साथ जूस के समय
- जलन और घाव के लिए - एलोवेरा जेल को जलने और घाव पर लगाएँ जिसे आराम मिलेगा।

आरंडी एक औषधीय पौधों का मानव जीवन में चिकित्सीय स्वास्थ्य उपयोग - एक जागरूकता

परिचय -

आरंडी के तेल को कई औषधीय और सौंदर्य लाभों के लिए जाना जाता है, जैसे कि कब्ज से राहत, त्वचा को. मॉइस्चराइज करना, घाव भरने में मदद करना और बालों के देखभाल में सुधार करना। आरंडी तेल का पेड़ एक पुष्पीय पौधे की वारहमासी झाड़ी होती है, जो एक छोटे आकार से लगभग 12 मी. के आकार तक तेजी से पहुंच सकती है पर यह कमजोर होती है।

आरंडी की पत्तियों का प्रयोग -

आंखों के लिए आँखों में जलन, लालिमा और सूजन हो तो आरंडी के पत्तो को पीसकर लेप बना ले इस लेप की पुल्टिस बनाकर आँखों पर रखने से आँखों के हर प्रकार की विकारों में फायदा होगा।

पीलिया रोग के लिए -

पीलिया रोग के लिए आरंडी की उपयोग बहुत ही लाभकारी है। विशेष कर यदि गर्भवती स्त्रियों को यदि पीलिया रोग हो जाता है और वह प्रारंभिक अवस्था में है तो आरंडी को 4-5 पत्तियों को कुचलकर काढ़ा बनाकर प्रात: साथ पिलायें, आराम मिलेगा इसके अतिरिक आरंडी के पत्तों का 10 ग्राम रस निकालकर, सुबह-शाम पिलाये इससे पीलिया रोग में लाभ होगा।

आरंडी की तेल के फायदें -

- खांसी में लाभकारी
- काले धब्बे साफ़ होता है
- कब्ज़ के लिए फायदेमंद
- बालों के लिए

- पेट की चर्बी कम करने के लिए
- एड़ी के दर्द के लिए
- घाव को भरने के लिए मदद करता है
- बवासीर के लिए
- पलकों के लिए
- कृमि से मुक्ति दिलाने में मददगार।

आरंडी के तेल का उपयोग कैसे करें

कब्ज के लिए -

- 15-60 मिलीग्राम आरंडी का तेल रात में लाने से पहले पानी या दूध के साथ में।

त्वचा के लिए -

- आरंडी का तेल की सीधे त्वचा पर लगाया जा सकता है या इसे अन्य तेलों के साथ मिलाकर इस्तेमाल किया जा सकता है।

बालों के लिए -

- आरंडी के तेल की बालों और स्कैल्प पर मालिल करें और फिर कुछ घंटों के लिए छोड़ दें उसके बाद धो लें।

11. कनेर के फूल और पत्तो का उपयोग

धनराज कुमार, इतवारी

बी. ए. द्वितीय सेमेस्टर

शासकीय नवीन महाविद्यालय कुई- कुकदुर

कनेर के वैज्ञानिक नाम Nerium oleander) है और यह Apocynaceae परिवार का पौधा है, इसमें फ्लेवोनोइडस, ग्लाइकोसाइडम टैनिंस और एंटी ऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा मे पाये जाते है जो इसे औषधीय दृष्टि से महत्त्वपूर्ण बनाते है।

कनेर के फूल और पत्तो का उपयोग आयुर्वेद में कई बीमारियों के इलाज के लिए किया जाता है।

यहाँ कनेर के कुछ फायदे दिए गए है -

1. **जोड़ो के दर्द में आराम -** कनेर के पत्तो का लेप जोड़ो के दर्द में तुरंत आराम देता है ।
2. **खुजली और दाद में राहत -** कनेर के पत्तो और फूलो में एन्टीबैक्टिरीअल गूढ़ होते है, जो खुजली और दाद में राहत दिलाते है।
3. **पुराने घाव को ठीक करने में मदद -** कनेर के पत्तो का लेप पुराने घाव को भरने में मदद करता है।
4. **कीड़े मकोड़ो के काटने पर -** कनेर के पत्तो का रस कीड़े मकोड़े के जहर को कम करने में मदद करता है।
5. **बुखार को कम करने में -** कनेर के पत्तो और छल से काढ़ा बनाकर पिने से बुखार कम होता है।
6. **सांप के जहर को कम करने में -** आयुर्वेद में सांप के काटने पर कनेर के पत्तो का उपयोग जहर को कम करने के लिए बताया गया है।
7. **ह्रदय रोग में फायदेमंद -** कनेर के छाल का उपयोग ह्रदय रोग में फायदेमंद मन जाता है।
8. **कुष्ठ रोग में लाभ -** कनेर में पत्तो और फूलो को कुष्ठ रोग पर लगाने से आराम मिलता है।
9. **अन्य फायदे -** कनेर का उपयोग बवासीर, गंजेपन, सिफलिस, लिंग संबंधी समस्या, त्वचा विकार और अन्य बीमारियों में भी फायदेमंद हो सकता है।
10. **धार्मिक महत्व -** कनेर के फूल भगवान शिव और विष्णु को प्रिय माने जाते है।
11. **वास्तु के अनुसार -** कनेर का पौधा घर में लगाने से सकारात्मक ऊर्जा आती है। और धन-वैभव बढ़ता है।

सावधानिया - कनेर के सभी भाग जहरीले होते है, इसलिए इसका उपयोग करते समय सावधानी बरतनी चाहिए।

ISBN: 978-93-7002-019-1

12. नीम पत्तियाँ

राजेश कुमार, तिजऊ राम

बी. ए. द्वितीय सेमेस्टर

शासकीय नवीन महाविद्यालय कुई- कुकदुर

औषधीय नाम - नीम पत्तियाँ

नीम की पत्तियों के उपयोग

नीम की पत्तियों का कई तरह से उपयोग किया जाता है। नीम की पत्तियों में कई तरह के विटामिन, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट होते है इनके कई फायदे है-

1. नीम की पत्तियों से मुँह की बदबू ठीक होती है।
2. दाँत दर्द और दांतों का ख़राब होना ठीक होता है।
3. शरीर के अंदर हानिकारक बैक्टीरिया खत्म होता है।
4. नीम की पत्तियों से इम्युनिटी बढ़ती है।
5. सर्दी जुखाम जैसे बीमारियों से आराम मिलता है।
6. साँस सम्बन्धी समस्याओ से राहत मिलता है।
7. डायबिटीज़ में फायदेमंद होता है।
8. मलेरिया के इलाज में मदत करता है।
9. पेट के लिए फायदेमंद होता है।
10. यह घाव के लिए भी फायदेमंद है।

नीम की पत्तियों का उपयोग इस प्रकार से किया जाता है-

1. नीम की पत्तियों का पेस्ट बना कर लगाने से इंफेक्शन से आराम मिलता है
2. नीम की पत्तियों को तवे पर भून कर हाथो से मसलकर इसमें लहशुन और सरसो का तेल मिलाकर चावल के साथ खाया जाता है
3. नीम के पाउडर को अन्य एंटी एक्ने हॉब्ज जैसे चन्दन गुलाब हल्दी मजिष्ठा मुलेठी के साथ मिलाकर फेसपैक के रूप में चेहरे पर लगाया जाता है
4. नीम के पानी से हाथ धोये जाते है

वर्गीकरण

जगन: - प्लांलाए

विभागः - सपुष्पक पौधा

गण: - Sapindales

कुल: - Meliaceae

वंश: - Azadirachta

जाति - A. Indica

13. चिडचिड़ा

सरस्वती धुर्वे

बी. एस. सी. द्वितीय सेमेस्टर

शासकीय नवीन महाविद्यालय कुई- कुकदूर

औषधीय नाम- चिडचिड़ा

चिडचिड़ा के क्या उपयोग है -

चिडचिड़ा या अपमार्ग एक औषधीय पौधा है इसका इस्तेमाल कई तरह के बीमारियो के इलाज के लिए किया जाता है चिडचिड़ा के पत्ते, फूल और जड़ का इस्तेमाल कई तरह से किया जाता है।

चिडचिड़ा के फायदे -

1. चिडचिड़ा के बीजों को पीसकर गर्म करके दर्द वाली जगह पर लगाने से आराम मिलता है।
2. चिडचिड़ा के फूलो को पीसकर रस तैयार करके पीने से ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल मे रहता है।
3. चिडचिड़ा के जड़ से दातून करने से दांतों की जड़ मजबूत होते है, और दांत स्वस्थ होता है।
4. चिडचिड़ा के रस को शहद मे मिलकर पीने से बुखार मे फायदा होता है।
5. चिड़चिड़ा के चूर्ण को कालीमिर्च और शहद के साथ मिलाकर चाटने से सास की बीमारियों में फ़ायदा होता है।

चिड़चिड़ा के कई नाम है -

अपमार्ग, लटजीरा चिड़चिटा, चिचड़ा, अशोगंटा अध्वंशलया आदि नामो से जाना जाता है।

चिड़चिड़ा एक औषधीय वनस्पति है। इसका वैज्ञानिक नाम - अचिरांथीस एस्पेरा है यह एमारेन्थसी कुल का पौधा है। इसे कांटेदार भूसी का फूल भी कहा जाता है। यह एक बहुत ही साधारण पौधा है इसे घर के आप-पास जंगल-झाड़ या अन्य स्थानों पर देख जा सकता है।

चिड़चिड़ा के औषधीय गुण -

दातो के रोग घाव, पाचन तंत्र, विकार खासी मूत्र रोग, चार्म रोग, चिड़चिड़ा के बीजो को एकत्र कर कुछ मात्रा लेकर पानी में उबला जाये और काढ़ा बन जाने पर भोजन के 2-3 घंटे बाद देने से लिवर (याकृत) की समस्या में आराम मिलता है।

चिड़चिड़ा का दातुन करने के लाभ -

चिड़चिड़ा कई बीमारियो के निदान में सहायक माना जाता है इससे बवासीर, खासी, अस्थमा, अमीनिया पीलिया और सांप के काटने में प्रयोग किया जाता है वही चिड़चिड़ा के जड़ से दातुन करने पर दांतो की जड़ मजबूत होती है और दांत स्वस्थ होता है।

चिड़चिड़ा का जल पिने से क्या होता है –

गुर्दे के रोग: 5 ग्राम से 10 ग्राम चिड़चिड़ा की जड़ का काढ़ा 1 से 50 ग्राम सुबह शाम मुलैठी गोखरू और पान के साथ खाने से गुर्दे की पथरी ख़त्म हो जाती है या २ ग्राम अपमार्ग (चिड़चिड़ा) की जड़ को पानी के साथ पीस ले इसे प्रतिदिन पानी साथ सुबह शाम पिने से पथरी रोग ठीक होता है।

चिड़चिड़ा के पत्तो के कुछ प्रमुख फायदे-

1. **मुँह के छलो के लिए -** चिड़चिड़ा के पत्तो का काढ़ा बना कर गरारे करने से मुँह के छालो में आराम मिलता है।
2. **दांतो के दर्द के लिए -** चिड़चिड़ा के पत्तो का रस दांतो पर लगाने से दांतो के दर्द में राहत मिलता है।
3. **पाचन संबंधी समस्याओ के लिए -** चिड़चिड़ा के पत्तो का सेवन पाचन सम्बन्धी समस्याओ को दूर करने में मदद करता है।
4. **घाव भरने में -** चिड़चिड़ा के पत्तो को पीस कर घाव पर लगाने से घाव जल्दीं भरता है।
5. **सूजन कम करने में -** चिड़चिड़ा के पत्तो को गर्म करके सूजन वाले स्थान पर बांधने से सूजन काम होती है।
6. **डाइबिटीज़ में -** चिड़चिड़ा के फूलो के अर्क का सेवन डाइबिटीज़ के मरीजों के लिए फायदेमंद हो सकता है।
7. **सर्दी खासी में -** चिड़चिड़ा के पत्तो का रस सर्दी और खासी मे आराम दिलाता है।
8. **कान दर्द में -** चिड़चिड़ा के तेल का उपयोग कान के दर्द में क्या जाता है।
9. **साप के जहर के प्रभाव को कम करने में -** चिड़चिड़ा के पौधें के कुछ हिस्सों का उपयोग साँप के जहर के प्रभाव को कम करने में किया जाता है।
10. **बावासीर में -** चिड़चिड़ा उपयोग बवासीर में भी फायदेमंद होता है।
11. **एनीमिया मे -** चिड़चिड़ा का उपयोग अमोनिया मे भी फायदेमंद होता है।
12. **पीलिया मे -** चिड़चिड़ा का उपयोग पीलिया में फायदेमंद होता है।
13. **टाइफाइट में -** चिड़चिड़ा का उपयोग टाइफाइड में भी फायदेमंद है।
14. **मानसिक धर्म की अनियमितता मे -** चिड़चिड़ा का उपयोग मागिक धर्म की अनियमित्ता में भी किया जा सकता है।
15. **प्रेग्नेंसी में -** चिड़चिड़ा की जुड़ को कमर पर बांधने से नॉर्मल डिलीवरी में मदद मिलता है

14. जिमीकंद का औषधीय उपयोग

गजेन्द्र, फिरेन्द्र

बी. एस. सी. द्वितीय सेमेस्टर

शासकीय नवीन महाविद्यालय कुई- कुकदुर कबीरधाम

सामान्य नाम- जिमीकंद / सुरन

वनस्पतिक नाम- एमार्णी केलस पिओनीफोलियम

कुल - एरेसी

Amorphophallus paeonyllium (जिमी है/सूरन)

Introduction - Amarphophallus pacenijollium जीसे हिंदी मे जिमीकंद, सूरन या ओल कहा जाता है। एक प्रकार का कंद है जो भारतीय एशिया और दक्षिण पूर्व एशिया में उगाया जाता है। इसे Elephant Feet yam भी कहा जाता है क्योकि इसका आकार हाथी के पैर के जैसा होता है

वेबानिक वर्गीकरण -

वनस्पतिक नाम - स्मार्कोफोबियस पसोनीकोबियम

परिवार - अरेसी

आम नाम - सूरन, जिमीकंद, ओल

वनस्पत्ति विशषताएँ -

1. यह एक कंद वाली फसल है जो भूमिगत्वा बढ़ती है।
2. पत्तिया बड़ी और विभंजित होती है।
3. फूल बड़े और आकर्षक होते, लेकिन इनमे से एक तीव्र दुगंध आती है।

उपयोग और लाभ -

1. इसको सब्जी पकाकर, अचार और करी में इस्तेमाल किया जाता है।
2. इसे खाने से पहले अच्छे से पकाया जाता है । ताकि कच्चे रूप में यह खुजली पैदा कर सकता है।

औषधि गुण -

1. यह आयुर्वेद में एक महत्वपूर्ण औषधि माना जाता है।
2. यह पाचन तंत्र को सुधरता है और कब्ज से राहत दिलाने में मदद करता है
3. वजन घटाने में सहायक होता है।

4. इसमें एंटीऑक्सीडेंट और इंफ्लेमटरी गुण होते है जो सूजन को कम करने में मदद करते है।

उपयोगी रोग -

1. **बवासीर -** २ सूरन का सेवन से बवासीर के लक्षणों को काम करता है।
2. **डायबिटीज -** Blood Suger को नियंत्रित करता है।

आक या अर्क

सामान्य परिचय –

आक एक बहुवर्षीय झाड़ीदार पौधा है जिसकी ऊंचाई 2-4 मीटर तक हो सकती है। इसे आक, मदार, मंदार सफेद आक या अर्क के नाम से भी जाना जाता है। इसे सामान्यत: बोलचाल की भाषा में आक दूध भी कहते हैं।

वनस्पतिक परिचय -

सामान्य नाम - आक, अर्क, सफेद आक

वनस्पतिक नाम - कैलोट्रोपिस गिगांटेआ

कुल - एपोसायनेंसी

आकार व पहचान -

1. इसकी ऊंचाई 2- 4 मीटर तक होती है।
2. तनों में सफेद दूध जैसा लेटेक्स निकलता है, जो विषैला होता है।
3. इसकी पत्तियां मोटी अण्डाकार व हल्के हरे रंग की होती है।

किन बीमारियों में लाभकारी होता है? -

1. **गठिया और जोड़ों का दर्द**
   - अर्क के पत्तों को सरसों के तेल में गर्म करके दर्द वाली जगह लगाने से सूजन और दर्द में आराम मिलता है।
   - इसका दूध भी गठिया और मांसपेशियों के दर्द में फायदेमंद होता है।
2. **त्वचा रोग**
   - फोड़े फुंसी, दाद, खुजली और एक्जिमा में अर्क के दुध का उपयोग किया जाता है।
   - इसके पत्तों का लेप लगाने से त्वचा संक्रमण में राहत मिलती है।
3. **बवासीर**
   - अर्क के पत्तों का लेप लगाने से बवासीर में सूजन और दर्द कम होता है।
   - इसकी जड़ का उपयोग बवासीर में राहत देने के लिए किया जाता है।

वितरण और आवास -

1. यह शुष्क और उष्णकटिबंधीय इलाकों मे पाया जाता है।
2. मुख्यतः सड़क के किनारे बंजर भूमि और खेतों के आसपास आसानी से ऊग जाता है।

औषधीय गुण एवं उपयोग -

1. इसका उपयोग आयुर्वेद और सिध्द चिकित्सा में किया जाता है।
2. यह वात, पित्त और कफ दोष को संतुलित करने में सहायक है।

सावधानियां -

1. इसका दूध (लेटेक्स) विषैला होता है जो त्वचा पर जलन व खुजली पैदा कर सकता है।
2. अधिक मात्रा से सेवन करने से उल्टी, दस्त और अन्य स्वास्थ समस्याएं हो सकती है।
3. गर्भवती महिलाओं को इनके उपयोग के बचना चाहिए।

Sphaeranthus indicus / गोरखमुंडी

परिचय -

स्पेरंथस इंडिका डीसे हिंदी में गोरखमुंडी कहा जाता है। एक महत्वपूर्ण आयुर्वेदिक औषधीय पौधा है। यह एस्ट्रेसी परिवार का सदस्य है और भारत सहित एशिया के विभिन्न उष्णकटिबंधीय क्षेत्र में पाया जाता है। इसका उपयोग प्राचीन काल से किया जा रहा है।

पौधे का स्वरूप -

- यह एक छाड़ीदार पौधा होता है जिसकी ऊंचाई 30 से 60 से.मी. तक होती है।
- फूल छोटे गुलाबी बैगनी रंग के होते हैं।
- इसका पूरा पौधा विशेष रूप से फूल और जड़ औषधीय गुण से भरपूर है।

औषधीय गुण -

गोरखमुंडी एंटीऑक्सीडेंट, एंटीफ्लेमेक्टिवे, ऐंटीबैक्टीरिअल गुण पाए जाते हैं।

विभिन्न प्रकार के रोगों में उपयोग -

- मिर्गी रोग-
- पीलिया
- त्वचा रोग

विधि -

- गोरखमुंडी का काढ़ा - 5 ग्राम सुखी जड़ या फूल को 1 गिलास पानी में उबालकर पी सकते है।
- चूर्ण (powder) - 3 ग्राम चूर्ण को शहद या गर्म पानी के साथ लिया जाता है।

15. मधुमेह रोग के उपचार के लिए ग्रामीण क्षेत्र के लाभकारी औषधियां

सागर कुमार सोनवानी

बी. एस. सी. द्वितीय सेमेस्टर

शासकीय नवीन महाविद्यालय कुई- कुकदुर

मधुमेह रोग

मधुमेह के उपचार में होने वाले पौधे

वांडा ऑर्किड

सामान्य नाम- वांडा

वनस्पतिक नाम- वांडा आर्किड

फैमली नाम - ऑर्किडेसी (orchidaceae)

नाम की उत्पत्ति -

वांडा नाम वांडा रॉक्सबर्गी (वांडा रस्सेलाटा) का एक पर्यायवाची प्रजाति के लिए संस्कृत नाम वांडाका से आया है।

मुख्य विटामिन -

1. **विटामिन (C) -** प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है और ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करता है।
2. **विटामिन (E) -** हृदय और त्वचा के लिए फायदेमंद साथ ही एंटीऑक्सीडेंट गुण प्रदान करता है।
3. **विटामिन (B) -** कॉम्प्लेक्स = (B1, B2, B3, B6, B12)-तंत्रिका तंत्र और ऊर्जा उत्पादन में सहायक, जिससे डायबिटीज और शुगर में राहत मिलता है।
4. **विटामिन (A) -** यह आंख और त्वचा के सेहत के लिए लाभदायक है।

इसके फायदे -

1. **रक्त शर्करा नियंत्रण -** इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स और फ्लेवोनोइड्स इंसुलिन संवेदनशीलता (Insulin Sensitivity) को बढ़ाने में मदद करता है
2. **मेटाबोलिज्म सुधार -** यह शरीर की चयापचय दर को बढ़ाने में सहायक होता है जिससे ग्लूकोज़ बेहतर तरीके से टूटता है और ऊर्जा में परिवर्तित होता है।
3. **एंटीऑक्सीडेंट गुण -** इसमें पाये जाने वाले एंटीऑक्सीडेटिव जो तनाव को कम करता है जो शुगर के कारण शरीर पर नाकारात्मक प्रभाव को डालने से रोकता है।

4. **रक्त परिसंचरण में सुधार -** यह रक्त प्रवाह को बेहतर बनाकर शुगर से जुड़ी समस्याओं को कम करता है।

इसका उपयोग -

- वांडा आर्किड की संपूर्ण भाग को सूखाकर इसे अच्छे से पाउडर बनाकर ले।
- तत्पश्चात् इस पाउडर को दो चम्मच ले और 1 ग्लास पानी मे इसका सेवन करें।
- इसे रोजाना 1 गिलास पानी में मिलाकर पिये जिससे शुगर का लेवल धीरे-धीरे कम होगा और ठीक होता है।

16. सिकल सेल के उपचार के लिए ग्रामीण लाभकारी औषधीय

दुर्गेश कुमार हाटले

बी. एस. सी. द्वितीय सेमेस्टर

शासकीय नवीन महाविद्यालय कुई- कुकदूर

सिकल सेल एनीमिया

सिकल सेल एनीमिया के उपचार में प्रयुक्त होने वाले पौधे -

अर्जुन -

सामान्य नाम - कउहा

वनस्पतिक नाम - टर्मिनेलिया अर्जुना

कुल - कॉम्ब्रेटेसी

पाया जाने वाला स्थान -

अर्जुन का पेड़ भारत में विशेष रूप से उष्णकटिबंधीय और उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में पाया जाता है। यह अधिकतर नदी के किनारे जलाशयों के पास और समृद्ध मिट्टी में उगता है। यह मुख्य रूप से महाराष्ट्र और मध्य प्रदेश में पाया जाता है।

उपयोग में आने वाला भाग - छाल

औषधीय उपयोग -

इससे प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, खनिज जैसे- कैल्शियम, मैगनीशियम, आयरन एवं विटामिन्स पाये जाते है।

अर्जुन का छाल रक्तवाहिनी और दिल को मजबूत बनाने में मदद करता है। ये रक्त संचार को सुधारता है और रक्तचाप को नियंत्रित करता है, और कोलेस्ट्रॉल को कम करता है। अर्जुन छाल में एंटी ऑक्सीडेन्ट टेनीन भौर फ्लेवोनोड होते है जो रक्त प्रवाह में सुधार करते हैं और हृदय स्वास्थ्य को बढ़ाते हैं।

हाथाजोड़ी

सामान्य नाम- हांथाजोड़ी

वैज्ञानिक नाम-गेलिचोस बाइफ्लोरस

कुल- आर्किडी

उपयोग वाला भाग- छाल

पाये जाते है - हांथाजोड़ी का पौधा भारतीय उपमहादीप खासकर हिमालयी क्षेत्रों में और कुछ दूसरे रसीव क्षेत्रों में पाया जाता है।

औषधीय महत्व -

हत्थाजोड़ी में पोषक तत्व जैसे कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फाइट्स और अन्य पोषक तत्व पाए जाते है। इसमें कैल्शियम लौह, मैगनीशियम नाइट्रोज़न, और पोटेशियम, जैसे खनिज पाये जाते है। खासकर इसमे भी विटामिन C- पाया जाता है।

ओधत

सामान्य नाम - एलस्टोनिया माइक्रोफिला

वैज्ञानिक नाम - एलस्टोनिया माइक्रोफिला

कुल- आपोसेनेसी

पाया जाने वाला स्थान - यह एशिया के कुछ क्षेत्रों उष्णकटिबंधीय इलाको में जाता है।

उपयोग करने वाले भाग - छाल ।

औषधीय महत्व -

सिकल सेल एनीमिया से लड़ने के लिए आवश्यक पोषक तत्व फोलिक एसिड, विटामिन बी 12 विटामिन C, आयरन, ओमेगा-3, फैटी एसिड, जिंक, मैगनीशियम और हाइड्रोजन शामिल है। ये पोषक तत्व रक्त कोशिकाओं का निर्माण सुधारते है, प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं और सूजन कम करता है।

उपचार में उपयोग करने की विधि -

- अर्जुन पेड़ की छाल, हत्थाजोड़ी का जड़ और ओधत का जल तीनो को एक साथ मिलाकर काढ़ा बनाना है।
- इस काढ़े को सुबह शाम खाली पेट पीने से सिकल सेल एनीमिया रोग से पूर्ण छुटकारा मिलता है।

17. घमरा

सुरेश कुमार

बी. एस. सी. द्वितीय सेमेस्टर

शासकीय नवीन महाविद्यालय कुई- कुकदूर

Topic - घमरा (भृंगराज)

यह पौधा फैटी एसिड, टैनिन और फाइटोस्टेरॉल जैसे खनिज तत्वों भरा है। जो घावों को ठीक करने और संक्रमण को रोकने में मदद करते है।

पौधों के नाम - घमरा इसे भृंगराज के नाम भी जाना जाता है।

घमरा पौधों के फायदे -

1. भृंगराज में एंटी- इंफ्लेमेटरीगुण होते है जिससे सूजन कम होती है।
2. भृंगराज में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फंगल गुण होते है।
3. भृंगराज में मौजूद तत्व शरीर से जहरीले पदार्थों को बाहर निकालते है।.
4. भृंगराज में विटामिन सी और एथनॉलिक एसिड होता है। जिससे इम्यूनिटी बढ़ती है।
5. भृंगराज में थक्कारोधी गुण होते है जिससे खून जमना कम होता है।
6. भृंगराज में मौजूद तत्व डायबिटीज और कोलेस्ट्रॉल जैसी बीमारियों में फायदेमंद होते हैं।,
7. भृंगराज का इस्तेमाल कटे - फटे घावों, जलन के निशानो, सूजन, और इन्फेक्शन जैसी समस्याओं के लिए किया जाता है।.
8. भृंगराज का इस्तेमाल बालों में लगाने से बालों का विकास होता है। और बालों का टूटना-गिरना कम होता है।
9. भृंगराज का इस्तेमाल यकृत विकारों, गैस्ट्राइटिस और पेठ की जलन में फायदेमंद होता है।
10. भृंगराज का पौधा फैटी एसिड़, टैनिन और फाइटोस्टेरॉल जैसे खनिज तत्वों से भरा होता है। जो घावो को ठीक करने और संक्रमण को रोकने में मदद करते है।
11. भृंगराज जो सदियो से ग्रामीण इलाको में घावों के उपचार मे उपयोग की जाती है। इससे ना केवल घावों और संक्रमण के ईलाज मे प्रभावी बनते है बल्कि यह शरीर के डिटॉक्सिफिकेशन और अन्य स्वास्थ समस्याओं मे लाभकारी है।

भृंगराज के पौधे का उपयोग -

भृंगराज के पौधों व पत्तियों का इस्तेमाल अर्क, पेस्ट क पाउडर के रूप में किया जा सकता है। इसके अलावा इस पौधे की ताजी पत्तियों को पीसकर घावों या फिर स्किन पर लगाया जाता है।

डायबिटीज रोगियों और शुगर रोगियों को भृंगराज के अर्क का सेवन करना चाहिये।

भृंगराज के नुकशान -

भृंगराज का इस्तेमाल करने से शरीर को कई फायदे होते है। वही जरूरत से ज्यादा या बिना विशेषज्ञ की सलाह पर इस्तेमाल करने से एलर्जी, उल्टी व मतली इत्यादि की समस्या हो सकती है।

1. एलर्जी
2. उल्टी – मतली
3. लो ब्लड़ शुगर
4. गर्भवती महिलायों के लिए।

ISBN: 978-93-7002-019-1

18. इमली

उदेराम धुर्वे

बी.ए. द्वितीय सेमेस्टर

शासकीय नवीन महाविद्यालय कुई- कुकदुर

इमली का बीज का उपयोग -

1. दस्त की समस्या को कम करने के लिए
2. इम्यूनिटी सुधारने के लिए इमली के बीज के फायदे
3. एंटी बैक्टीरियल गुण.
4. एंटी इंफ्लेमेटरी गुण.
5. मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए
6. आंखो के लिए..
7. घाव भरने की दवा के रूप में
8. गठिया की समस्या में इमली के बीज उपयोग

इमली के बीज कौन सी बीमारी मे काम आते हैं।

इमली के बीज का पाउडर खाने के कई फायदे हो सकते हैं, जैसे की पाचन को सुधारना वजन कम करना और शरीर को सुधारना विटामिन C एंटी ऑक्सीडेंट्स और आयरन प्रदान करना।

इम्यूनिटी -

इमली के बीज में विटामिन C और एंटी ऑक्सीडेंट होते हैं जो आपकी C इम्यूनिटी को मजबूत करने में मदद कर सकता है।

इमली पुरुषों के लिए क्या करती हैं -

इमली में विटामिन E भरपूर मात्रा में पाया जाता हैं जो पुरुषों में वीर्य की गुणवत्ता और शुक्राणुओं के जीवनकाल को बेहतर बनाने में मदद करता हैं।

इमली के बीज में कितना कैल्शियम होता है।

100 ग्राम इमली के अर्क में 35 -170 मिलीग्राम कैल्शियम हो सकता है।

इमली के बीज कितने दिन खाने चाहिए ?

इसमें भी इमली के बीज का पाउडर बनाकर दिन में दो बार पानी के साथ खाएं लगभग तीन महीने तक खाएँ

इमली के बीज और गुड़ मिलाकर खाने से क्या होता हैं?

इमली के बीज पाचन, वजन घटाने, जोड़ों के दर्द और त्वचा की समस्याओं के लिए फायदेमंद होते है जबकी गुड़ शरीर को डिटॉक्स करने पाचन में सुधार एनीमिया से बचाव और हड्डियों को मजबुत बनाने में मदद करता है।

इन प्राकृतिक तत्वों का सही उपयोग करके आप अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते है और कई बीमारियों से बच सकते हैं।

19. आंक

महेन्द्र पंद्राम, अवध कुमार

बी. ए. द्वित्तीय सेमेस्टर

शासकीय नवीन महाविद्यालय कुई- कुकदुर

विषय –

आंक एक औषधीय पौधा हैं, जो हमारे हेल्थ से जुड़ी कई समस्याओं को जड़ से खत्म करने की ताकत रखता हैं।

पौधे का नाम - आक

पौधे का फायदा -

1. लोगों के शरीर में मोच आने पर इसके दूध को नमक में मिलाकर लगाने से सूजन कम होती है।
2. पत्तियों का चूर्ण कीटाणु नाशक होता है तथा ताजी जड़ों एवं तनों का उपयोग टूथब्रश बनाने में एवं दांतों के दर्द में उपयोग किया जाता है।
3. लोगों के पैरों में कांटा चुभने पर इसके दूध को लगाते हैं तो कांटे को बाहर निकलने में मदद करता है।

पौधे का पहचान -

सफेद आक के पौधे की पत्ती बरगद के पत्तों की तरह मोटी होती है तथा इसके फूल छोटे होते हैं। अतः गुच्छे में दिखाई पड़ते हैं।

आक के पौधे के नुकसान -

1. आक के पौधे के दूध का सेवन ज्यादा करने से उल्टी, दस्त, चक्कर आना, हाई ब्लड प्रेशर, सांस लेने में तकलीफ और सीने में जलन जैसी समस्या हो सकती है।
2. आक के पौधे के सेवन से दिल की धड़कन धीमी हो सकती है।
3. गर्भवती महिलाओं और ब्रेस्टफीडिंग करने वाली महिलाओं को इससे बचना या इससे दूरी बनाकर रहना चाहिए या इसका सेवन नहीं करना चाहिए।

आक के दूध का इस्तेमाल करने का तरीका -

- आक के पत्तों को तोड़कर दूध निकालें।
- आक के दूध को चेहरे पर लगाए।
- आक के दूध से फेस पैक बनाये।
- आक के दूध से फेस मास्क बनाये।

आक के पत्ते के इस्तेमाल से जुड़ी सावधानियां -

1. आक के पत्ते से निकलने वाले दूध का इस्तेमाल चेहरे पर करने से पहले सावधानी बरतें।
2. ताजे पत्तों को बच्चों की पहुंच से दूर रखें।

आक के फूलों का इस्तेमाल चेहरे पर करने का तरीका -

1. आक के फूलों को तोड़कर अच्छे से धो लें।
2. इसके बाद इसे धूप में सुखा लें।
3. जब फूल अच्छी तरह से सुख जाए तो इसे पीसकर पाउडर बना लें।
4. इस पाउडर को आप फेस मास्क के रूप में अपने चेहरे पर इस्तेमाल कर सकते हैं।

आक का पौधा कौन कौन स्थान में पाया जाता है?

सफ़ेद आक का पौधा कहीं भी पाया जाता है वैसे अधिकतर यह शुष्क और ऊंची भूमि में देखने को मिलता है।

20. गूलर

लखन

बी. ए. द्वित्तीय सेमेस्टर

शासकीय नवीन महाविद्यालय कुई- कुकदुर

गूलर (Ficus racemosa)

गूलर (Ficus racemosa) या डूमर को कई स्वास्थ्य लाभों के लिए जाना जाता है, जैसे कि मधुमेह को नियंत्रित करने, घावो को भरने और पेट संबंधी समस्याओं में आराम देता है।

यह पेड़ नदी नाले के किनारे में आसानी से पाया जाता है या जहाँ गिली मिट्टी पाया जाये वहाँ भी गूलर डूमर का पेड़ पाया जाता है।

गूलर के फायदे -

- गूलर के फल के सेवन से डायबिटीज को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है।
- इसके सूखे फल को पीसकर पानी के साथ सेवन करने से दस्त और पेट दर्द में राहत होती है।
- गूलर के छाल और दूध घाव को भरने में मदद करता है।
- इसके पत्ते का रस का सेवन करने से सूजन या दर्द को कम करने में मदद मिलती है।
- गूलर का पेड़ बड़ी मात्रा में ऑक्सीजन छोड़ता है और वातावरण को साफ सुथरा रखना है।
- यौन दुर्बलता को दूर करने के लिए डूमर के फलों का नियमित सेवन करना गुणकारी है।

चिड़चिड़ा/अपमार्ग

चिड़चिड़ा का पौधा जिसके कई फायदे हैं, यह मैदानी क्षेत्र में आसानी से मिल जाता है।

उपयोग -

- **त्वचा के लिए -** चिड़चिड़ा के पत्तियों को पीसकर लगाने से फोड़े-फुंसी और अन्य त्वचा के रोग से आराम मिलता है।
- **दांतों के लिए -** इसके जड़ से दातुन करने से दांतों की जड़े मजबूत होती हैं तथा दांत स्वस्थ रहते हैं।
- **सर्दी खांसी के लिए -** चिड़चिड़ा के जड़ को तिल के तेल में पीसकर घाव पर लगाने से दर्द कम हो जाता है और घाव जल्दी ठीक हो जाता है।
- **अन्य फायदे -** बवासीर, अस्थमा, पीलिया जैसे बीमारियों में भी फायदेमंद होता है।

ISBN: 978-93-7002-019-1 मार्च 2025

21. मुल्तानी मिट्टी

ललित विश्वकर्मा, पुष्पा धुर्वे

बी.ए. द्वितीय सेमेस्टर

शासकीय नवीन महाविद्यालय कुई- कुकदुर

मुल्तानी मिट्टी

विषय - मुल्तानी मिट्टी का उपयोग।

मुल्तानी मिट्टी एक प्रकार की औषधि मिट्टी है। इसका उपयोग पुराने समय से ही बाल धोने आदि के लिए किया जाता रहा है। आधुनिक काल में भी इसे स्नान करने, फेस पैक आदि के लिए प्रयोग किया जाता है। चर्म रोगों को समाप्त करने एवं त्वचा को मुलायम रखने में यह बहुत सहायक होता है।

- चेहरे पर रोज मुल्तानी मिट्टी लगाने से चेहरे के तेल को सोख लेती है जिससे त्वचा हेल्दी रहती है।
- मुल्तानी मिट्टी में कई एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं जो चेहरे पर आए मुंहासे और पिंपल्स को कम करते हैं।
- मुल्तानी मिट्टी इसको लगाने से त्वचा की टैनिंग ठीक हो जाती है। व झुर्रीयों से भी राहत मिलता है।
- प्राकृतिक घटक- भुनी हुई मुल्तानी मिट्टी एक प्राकृतिक सिलिका युक्त मिट्टी है जिसका प्रयोग खाने के लिए भी किया जाता है।
- पौष्टिक- यह सिलिका, मैगनीशियम,कैल्शियम और आयरन जैसे खनिजों का एक अच्छा स्रोत है।
- मुल्तानी मिट्टी पाचन में सहायक होता है। भुनी हुई मुल्तानी मिट्टी का सेवन बेहतर पाचन और विष हरण में मदद करता है।
- मुल्तानी मिट्टी मुख्य रूप से भारत के राजस्थान राज्य के बाड़मेर और बीकानेर जिलों में पाई जाती है और पाकिस्तान के मुल्तान क्षेत्र में भी पाई जाती है।

नाम की उत्पत्ति -

मुल्तानी मिट्टी का नाम पाकिस्तान के मुल्तान शहर से आया है क्योंकि यह मिट्टी वहाँ पाई जाती है।

22. दहिमन

द्रौपदी, क्रांति

बी. एस. सी. द्वितीय सेमेस्टर

शासकीय नवीन महाविद्यालय कुई- कुकदुर

दहिमन

दहिमन का औषधीय उपयोग (जहर)

सामान्य नाम - दहिमन, दहिपालस, शिकारी।

परिवार- बोराजिनेसी (बोरेज)

वितरण -

यह भारत के नम और शुष्क पर्णपाती जंगलों में पाया जाता है जिसमें छत्तीसगढ़, मध्य प्रदेश और उड़ीसा जैसे राज्य शामिल है।

औषधि भाग- छाल, जड़, पत्तियां और तना।

दहिमन के छाल का उपयोग -

दहिमन का उपयोग मुख्य रूप से कोई व्यक्ति जहर पी लेता है तो किया जाता है और सांप काटने पर भी इसका उपयोग किया जाता है।

उपयोग करने की विधि-

दहिमन के छाल को सुखाकर पाउडर बनाकर एक गिलास पानी में घोलकर पिलाने से व्यक्ति के शरीर में उपस्थित जहर नष्ट हो जाता है। क्योंकि इस वृक्ष में एंटी वेनम पाया जाता है।

अन्य उपयोग -

1. दहिमन की लकड़ी से बनी माला पहनने से ब्लड प्रेशर कंट्रोल में रहता है।

2. दहिमन के फल का रस पीने से शराब का नशा उतर जाता है।

3. दहिमन की छाल का रस पीने से किडनी में सूजन और पाचन संबंधी समस्याएं दूर होती हैं।

23. Review on Medicinal Plants in Human Health - Some Important Medicinal Plants in Kabirdham

Deepti Tikariha Jangde, Anjali Sinha, Arvind Sahu, and Birendra Kumar*

Acharya Panth Shri Grindh Muni Naam Saheb, Govt. P.G. College Kawardha, (C.G.) 491995

St. Thomas College Bhilai, Durg Chhattisgarh

Govt. Rajmata vijiyaraje Sindhiya Kanya Mahavidyalaya Kawardha, Kabirdham, Chhattisgarh 491995

Abstract

Kabirdham located in state of Chhattisgarh. In Kabirdham district, there are varieties of medicinal plants available that have been used by communities for their therapeutic properties. Medicinal plants popular for their bioactive compounds and play an essential role in maintaining human health. This article explores the characteristics and benefits of medicinal plants found in Kabirdham, focusing on their ability to treat a range of health conditions. The Bhoramdev Wildlife Sanctuary is located at a distance of 17 kms from Kawardha town. it is named after the famous 11th century Bhorundeo Temple The Temple was built by Laxman Dev Rai & Gopal Dev of Faninagvansh Dynasty. Its total area is 351.24 sq. kms. There are 14 sacred groves inside the wild life sanctuary which are very rich repository for ethno medicinal plants require detailed investigation. The preservation and sustainable use of these medicinal plants in Kabirdham are vital for ensuring that future generations can continue to benefit from their healing properties.

Corresponding Author

Dr. Birendra Kumar*

Email-birendrajangde@gmail.com

Mobile-9179353741

1.0 Introduction

Medicinal plants have played a essential role in human health. These plants are valued not only for their ability to treat specific ailments but also for their holistic benefits, offering physical, mental, and emotional healing. The region's diverse flora includes plants rich in bioactive compounds that contribute to disease prevention, immune support, and overall health. Medicinal plants possess numerous medicinal properties that make them valuable in treating and preventing various health conditions. Medicinal plants contain a variety of compounds such as alkaloids, flavonoids, terpenoids, glycosides, and phenols, which have beneficial effects on the body. These compounds act as antioxidants, antimicrobial agents, and anti-inflammatory substances, making them effective in disease prevention and treatment.

Most medicinal plants have inherent healing properties that contribute to the body's ability to fight infections, reduce inflammation, manage stress, and promote general well-being. The compounds found in these plants are often used to create extracts, oils, or powders that have therapeutic benefits. Many medicinal plants can be easily grown or foraged, making them highly accessible to local communities. This makes them an essential part of traditional medicine systems, especially in rural areas with limited access to modern healthcare facilities.

Medicinal plants play diverse roles in maintaining human health, ranging from disease prevention and treatment to improving quality of life. Medicinal plants are widely used in treating various diseases, both acute and chronic. From treating common colds and coughs to more severe conditions such as diabetes, hypertension, and even cancer, these plants are often the first line of defense in rural and tribal communities.

2.0 Methodology

Kabirdham has been identified for various types of medicinal plants. In kabirdham, there are many medicinal plants available, it has been determined on the basis of field survey. To measure the diversity of medicinal plants, seasonal periodical survey has been finished in area. Firstly, medicinal plants were identified in situated area with the help of field survey. Then collection and commercial methods of forest produce were observed in this area. These

were helpful in collecting information about harvesting practices of medicinal plants in the form of data and photographic record.

3.0 Medicinal Plants in Kabirdham

Kabirdham is rich in biodiversity and hosts numerous medicinal plants. The list of some important medicinal plants found in Kabirdham and their therapeutic uses (Table 1).

Table 1- Important Medicinal plant in Kabirdham District of Chhattisgarh

S. No	Name of Medicin al Plant	Photograph of Medicinal Plants	Description
1.	Tulsi		Tulsi, or holy basil, is revered for its immunity-boosting properties. It is used to treat respiratory disorders asthma and likebronchitis. Additionally, it has antibacterial, antiviral, and anti-inflammatory properties. Tulsi is effective in relieving stress, promoting heart health, and acting as a natural antibiotic.
2.	Neem		Known for its purifying qualities, neem is used to treat a variety of ailments, from skin conditions like acne and eczema to infections, fever, and digestive problems. Neem is an effective blood purifier, anti-inflammatory, and antifungal agent.

3.	**Giloy**		Known as "Guduchi," giloy is used to enhance immunity, treat fever, and purify the blood. It is also beneficial for managing chronic conditions such as diabetes. Giloy helps in detoxification, fighting infections, and improving the body's overall defense mechanisms.
4.	**Aloevera**		Aloe vera is widely used for its skin-healing properties. It helps in treating burns, cuts, and skin irritation. Its juice is also used for digestive health and to manage constipation. It has antioxidant, antimicrobial, and anti-inflammatory properties that make it beneficial for skin care and overall health.

5.	**Ashwagandha**		Ashwagandha is an adaptogen that helps reduce stress and anxiety. It is also used to boost energy levels, enhance stamina, and improve mental clarity. Ashwagandha promotes vitality, strengthens the immune system, and supports better sleep.
6.	**Bael**		Bael fruit is known for its digestive properties. It helps treat conditions like diarrhea, dysentery, and constipation. It also has cooling properties, making it useful in managing fevers. It antimicrobial, possesses anti-inflammatory, and antidiarrheal properties.
7.	**Brahmi**		Brahmi is an herb used to enhance cognitive functions, improve memory, and reduce stress and anxiety. It is also considered a valuable herb for managing conditions like epilepsy. It has neuroprotective properties and is effective in enhancing mental clarity and memory.

8.	**Kalongi**		Kalonji, or black cumin, is used to manage respiratory conditions, support immune health, and treat digestive issues. Kalonji has antioxidant, antibacterial, and inflammatory properties.
9.	**Curry Tree**		The fresh leaves are an indispensable part of Indian cuisine and Indian traditional medicines. They are most widely used in southern and west coast Indian cooking, usually fried along with vegetable oil, mustard seeds and chopped onions in the first stage of the preparation.
10.	**Cumin**		Cumin seed is used as a spice for its distinctive flavor and aroma

11.	**Harra**		Used in snake bite, fever, ache, abortion (checking) and digestive troubles.
12.	**Baheda**		Used in digestion and leucorritoea.
13.	**Kahua, Arjun**		Used in heart disease, skin diseases, fracture, wood and piles
14.	**Gorak Mundi**		Used in fever, diabetes, urinary ailments and blood purifier

15.	**Bhilawa**		Used to treat skin diseases piles and also used after purification for cancer.
16.	**Kusum**		Used as tonic and oil Jas skin remedy (Itch)
17.	**Arandi**		Used to cure skin disease, epilepsy and dandruff.
18.	**Amrud**		Uses raw fruit for asthma, leaves, gargling leaves for tonsilities.

19.	**Chhind**		Used to cure sore throat, relieve fever, diarrhea & tooth ache.
20.	**Parijaat**		Used to cure sciatica, stomachache and fever.
21.	**Mahua**		Used to treat intrinsic haemorrhag. fracture, eye disease, vomiting ear diseases.
22.	**Peepal**		Used to treat cough, ulcers, gargling and sore mouth.

23.	**Bhrigraj**		Used in hair treatment, skin diseases, eye infection, hyper acidity and anemia
24.	**Thikhur**		Used as sarbat and confectionary for urinary troubles
25.	**Palash**		Used in jaundice, skin diseases and snake bite
26.	**Chirchita**		Use in theumatism, snake bites urinary infections.

In this review, we observed some of the key medicinal plants in Kabirdham, their therapeutic properties, and their impact on human health.

4.0 Conclusion

Medicinal plants play a significant role in human health. These plants not only offer effective remedies for various diseases but also contribute to the cultural heritage and biodiversity of the region. The bioactive compounds present in these plants make them powerful tools in the prevention and treatment of a wide range of health conditions. This review article explained that the Bhoramdev wildlife sanctuary harbors very rich diversity of medicinal plants. Forest department should protect and promote the traditional knowledge specially the Baiga System of local health traditions Kabirdham with its rich natural resources remains an important hub for the cultivation and use of medicinal plants.

4.0 References

1	Sofowora A, Ogunbodede E, Onayade A (2013) The role and place of medicinal plants in the strategies for disease prevention. Afr J Tradit Complement Altern Med, 10(5),
2	Boopalan T, Arumugam A, Damodaran C, Rajkumar L. (2012). The anticancer effect of 2'-3'-dehydrosalannol on triple-negative breast cancer cells. Anticancer Res., 32(7), 2801-2806.
3	Belman S. (1983). Onion and garlic oils inhibit tumor promotion, Carcinogenesis, 4(8), 1063-1065.
4	Prakash, P. and Gupta, N. (2005) Therapeutic Uses of Ocimum sanctum Linn (Tulsi) with a Note on Eugenol and Its Pharmacological Actions: A Review. Indian Journal of Physiology and Pharmacology, 49, 125-131.
5	Clark, A.M. (1996) Natural Products as a Source for New Drugs. Pharmaceutical Research, 13, 1133-1141.
6	Newman, D.J., Crag, G.M. and Snader, K.M. (2000) The Influence of Natural Products upon Drug Discovery. Natural Product Reports, 17, 215-234
7	Donald, P.B. (2000) Medicinal Plants and Phytomedicines. Linking Plant Biochemistry and Physiology to Human Health. Plant Physiology, 124, 507-514.
8	Zarzuelo, A. and Crespo, E. (2002) The Medicinal and Non-Medicinal Uses of Thyme. Thyme: The Genus Thymus, 263-292.
9	Marino, M. and Bersani, C. (1999) Antimicrobial Activity of the Essential Oils of Thymus vulgaris L. Measured Using a Bioimpedometric Method. Journal of Food Protection, 62, 1017-1023.
10	Nolkemper, S., Reichling, J. Stintzing, F.C., Carle, R. and Schnitzler, P. (2006) Antiviral Effect of Aqueous Extracts from Species of the Lamiaceae Family against Herpes simplex Virus Type 1 and Type 2 in Vitro. Planta Medica, 72, 1378-1382

ISBN: 978-93-7002-019-1 मार्च 2025

24. करेला की न्यूट्रिशनल वैल्यू एवं मेडिसिनल प्रॉपर्टीज

श्री रामरती निषाद (प्राणीशास्त्र)

(सहायक प्राध्यापक)

शासकीय नवीन महाविधालय कुई- कुकदुर कबीरधाम (छ.ग.)

करेला पोषक तत्वों से भरपूर सुपरफुड है। इसमे कैलोरी बेहद कम होती है, लेकिन फाइबर और एंटीऑक्सिडेंट्स भरपूर मात्रा में हाती है। यह आयरन, कैलशियम, पोटैशियम, विटामिन सी, विटामिन बी और प्रोटीन का भी अच्छा स्रोत है। करेला का उपयोग पारंपरिक व्यंजनो और दवाओं में प्रमुखता से किया जाता है। आयुर्वेद में करेला का जिक्र प्राकृतिक औषधि के रूप मे मिलता है. जिसे सालो से इस्तेमाल किया जा रहा है।

करेला खाने के फायदे -

करेला खाने के अनेक फायदे है। यह खास तौर पर मधुमेह में फायदेमंद है। इसके अलावा पाचन ठीक करने और डिटॉक्सिफिकेशन में भी बेहद प्रभावी है।

बजन घटाने में मददगार -

करेला कम कैलोरी और अधिक फ़ाइबर वाली सब्जी है। इसे खाने से पेट लंबे समय तक भरा महसूस होता है और अनहेल्दी स्नैक्स खाने की इच्छा कम हो जाती है। करेला मेटाबॉलिज्म को तेज करता है जिससे शरीर तेजी से कैलोरी बर्न करता है और वजन नियंत्रण में रहता है।

पाचन में सुधार करता है -

करेला में मौजूद फाइबर और एंटीऑक्सिडेंट पाचन को बेहतर बनाते है। करेला लिवर की काम करने की क्षमता बढाकर डिटॉक्सिफिकेशन में मदद करता है।

ब्लड शुगर नियंत्रण करता है -

करेले में मौजूद चरेंटिन एवं पोलीपेप्टाइड P नामक यौगिक ब्लड शुगर लेबल को कम करता है। यह यौगिक इंसुलिन की तरह काम करते है और टाइप-2 डायबिटीज मरीजो के लिए फायदेमंद होता है।

हार्ट हेल्थ सुधारता है –

करेले में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट धमनियों में प्लाक जमने से रोकते है, जिससे ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है और दिल की बीमारियों का खतरा कम होता है।

त्वचा के लिए फायदेमंद करेले में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी इंफ्लेमेंटरी गुण होते है ये स्किन इंफैशन, दाग धब्बे और पिंपल्स को दूर करने में मदद करते हैं।

इम्यूनिटी बढाता है -

करेले में मौजूद विटामिन सी, आयरन और जिंक इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते है, और शरीर को वायरल और बैक्टीरियल इंफेक्शन से बचाने में मदद करता है।

लिवर की बीमारियों से बचाता है -

करेला लिवर डिटॉक्सिफिकेशन में मदद करता है और फैटी लिवर, पीलिया और हेपेटाइटिस जैसी समस्याओं से बचाता हैं।

कैंसर का जोखिम कम करता है -

करेले में फाइटो केमिकल्स मौजूद होते है, जो कोशिकाओं की वृद्धि को रोकने में मदद करते है। करेला खास तौर पर ब्रेस्ट, लिवर और कोलोन कैंसर के खतरा कम करने में मददगार हो सकता है।

आंतो में मौजूद हानिकारक कीड़ो को खत्म करता है-

करेला एंटी-पैरासिटिक गुणों के भरपूर होते हैं, जो ऑतों में मौजूद हानिकारक किड़ों को खत्म करता है।

25. A Review on Medicinal Plants and Their Role in Healthy Life

Birendra Kumar', Dukhit Sahu, Radha Krishanan and Deepti Tikariha Jangde*

'Govt. Rajmata vijiyaraje Sindhiya Kanya Mahavidyalaya Kawardha, Chhattisgarh 491995

Mats University Raipur, Chhattisgarh

Acharya Panth Shri Grindh Muni Naam Saheb, Govt. P.G. College Kawardha, Chhattisgarh 491995

Abstract

Medicinal plants have essential role play for human health. Medicinal plants have played a significant role in medicine. Medicinal plants are major source of therapeutic compounds. These have contributed to the prevention and treatment of various health conditions. This review explores the medicinal plants that have confirmed therapeutic benefits and their roles in promoting health. This review paper also gives information in the context of stress-filled, and environmentally challenged life..

Corresponding Author

Dr. Deepti Jangde*

Email- deeptitikariha@gmail.com

Mobile-9827965195

1. Introduction

Recently, medicinal plants maintain to offer significant value in health maintenance and disease prevention. Medicinal plants are rich in bioactive compounds. Medicinal plants show various pharmacological effects, including analgesic, anti-inflammatory and antioxidant properties. Researchers have investigated that medicinal plants used broadly in therapeutic treatment for human being. It has been proven that the importance of medicinal plants for maintaining a healthy lifestyle and uses for treatment of diseases. This paper provides a broad review of medicinal plants and their growing importance for improving overall health. Medicinal plants are crucial for human health. It helps to human for prevention of various diseases. Medicinal plants have been used to manage and treat diseases. Therefore, medicinal plants have been widely used for making various drugs. For example, morphine is obtained from the opium poppy and quinine from the cinchona tree.

2.0 The Role of Medicinal Plants in Health

Recently, many plant species contain compounds that are now used in the preparation of drugs such as Ashwagandha an adaptogen, is widely used in Ayurvedic medicine to reduce stress, anxiety and depression. Therefore it has been used for, improving mental well-being. Peppermint and ginger are commonly used to nausea, and stomach discomfort, providing relief from gastrointestinal issues. In houses, garlic have been used for boosting immunity. Turmeric have powerful anti-inflammatory and antioxidant properties due to rich in curcumin. Hence, it makes them effective in managing chronic conditions such as arthritis, cardiovascular diseases, and cancer. Goji Berries are rich in vitamin C and antioxidants. It helps stress, improve skin health. Green Tea has polyphenols. It has been shown to possess potent antioxidant properties that may protect against heart disease and neurological disorders. Astragalus is powerful immune-enhancing plant. It has been widely used in medicine. It has been used for treatment of infections. Elderberry is well known and it has immune-boosting properties hence it is usually used to treat colds and flu. Dandelion is known for its liver-cleansing properties. These are used as a detoxifying herb to improve digestion. Milk Thistle is widely accepted for its ability to protect the liver from toxins, alcohol, and other harmful substances. Medicinal plants support mental and emotional health by helping to reduce stress, improve sleep quality, and balance mood. Lemon Balm is known to reduce stress, promote relaxation, and improve cognitive function, making it an excellent choice for mental well-being. Lavender is renowned for its calming and relaxing properties. Lavender essential oil is frequently used in aromatherapy to treat anxiety, depression, and insomnia.

Medicinal plants are widely used in the cosmetic industry for their ability to improve skin health, reduce signs of aging, and promote hair growth. Aloe Vera is widely used to soothe sunburn, reduce skin irritation, and moisturize the skin. It contains compounds that accelerate wound healing and support skin regeneration. Tea Tree Oil is known for its antibacterial properties and is commonly used in treating acne and other skin infections (shown in Table 1).

Name of medicinal Plant Local Name	**Images of medicinal plants**	**Name of medicinal plant – scientific**	**Uses**
Ashwagandha		Withania Somnifera	Used for reducing stress, anxiety and depression.
Peppermint		Mentha piperita	used for indigestion, nausea, and stomach discomfort, providing relief from gastrointestin al issues.
Ginger		Zingiber officinale	Used for boosting immunity

Garlic		Allium Sativum	Used enhancing immunity
Turmeric		Curcuma longa	powerful anti-inflammatory and antioxidant properties
Goji Berries		Lycium Barbarum	Used for improve skin health, and protect the immune system
Green tea		Camellia sinennsis	Used for heart disease, cancer, and neurological disorders.

Astragalus		Astragalus Membranaceus	used in traditional medicine to improve the body's ability to ward off infections and increase longevity
Elderberry		Sambucus Nigra	used to treat colds and flu..
Dandelion		Taraxacum officinale	Used for as a detoxifying herb to improve digestion and reduce bloating
Milk Thistle		Silybum marianum	Used in detoxification

Lemon Balm		Melissa Officinalis	Used in reduce stress, promote relaxation, and improve cognitive function.
Lavender		Lalandula angustifolia	Used in aromatherapy to treat anxiety, depression, and insomnia.
Aloe vera		Aloe barbadensis miller	used in treating sunburn, reduce skin irritation, and moisturize the skin.
Tea Tree Oil		Melaleuca alternifolia	Used in treating acne and other skin infections.

By promoting the use of locally grown plants, we can support sustainable agriculture, reduce environmental impact, and ensure a more harmonious balance between human health and nature. Herbal gardens are gaining popularity as people seek to grow their own medicinal plants at home. The importance of medicinal plants in promoting a healthy life goes beyond merely curing diseases, they contribute to holistic health by supporting the body's natural healing abilities, preventing illnesses, and improving overall well-being. Medicinal plants gives natural health boosters such as fresh herbs can support the body's digestive systems and circulatory health. Medicinal plants complement conventional medical treatments and can be used along prescribed medications. Many indigenous cultures around the world have long valued the healing powers of medicinal plants.

3.0 Conclusion

Medicinal plants play a critical role in the maintenance of a healthy life, offering a broad spectrum of therapeutic benefits ranging from disease prevention to the treatment of chronic conditions. With their antioxidant, antimicrobial, anti-inflammatory, and immune-boosting properties, these plants continue to be invaluable resources in both traditional and modern medicine. Their ability to promote a holistic approach to health, combined with their minimal side effects, makes them an essential tool for improving overall well-being. It is essential to preserve their biodiversity and promote sustainable practices for their cultivation and use. As we continue to explore and utilize the natural healing potential of medicinal plants.

4.0 References:

1	Broussard, L. J. (2019). Medicinal Plants: A Review of their Applications in Modern Medicine. Journal of Medicinal Plant Research, 13(4), 46-55.
2	Müller, M., Tsimogiannis, M. (2020), Medicinal Plants and Their Role in Healthcare. International Journal of Pharmacognosy, 58(12), 1347-1360.
3	Kumar, A., Choudhury, N. (2018). Herbal Remedies in the Modern World. Phytotherapy Research, 32(3), 375-389.
4	Duke, J. A. (2002). Handbook of Medicinal Herbs. CRC Press.
5	Garg A. K., Faheem M., Singh S. (2020) Role of Medicinal Plants in Human Health Disease International Journal of Current Research 12 (11), 14695-14697.
6	Sandberg F., Corrigan D. Natural Remedies. (2001). Their Origins and Uses. Abingdon: Taylor and Francis.
7	Sandberg F., Corrigan D. Natural Remedies. (2001). Their Origins and Uses. Abingdon: Taylor and Francis.
8	Sule W.F., Okonko I.O., Joseph T.A., (2010). In-vitro Antifungal Activity of Senna alata L.. Crude leaf extract. Res J Biol Sci., 5(3), 275-84.

	Oladeji S.O. (2016). Thin-layer Chromatographic Analysis of Flavonoids and Total Phenolics in Methanolic and Ethanolic Extracts of Senna Alata (L.) Roxb. (Fabales: Fabaceae), Brazil J Biol Sci., 3, 221-225
9	Mahmudovich R. 1. (2023) Importance of Medicinal Plants on Human Health in Preventing Various Diseases, International Scientific Journal, 2 (7).
10	Ahmed M.M., Mohamined S.A., Hasan E. A. (2011) Chemical Composition and Antimicrobi al Activity of Essential Oil of Thymus vulgaris from Yemen. Turkish Journal of Biochemistry, 36, 342-349
11	Marculescu, A., Vlase, L., Hangama, D., Dragulescu, C., Antonie, I., Neli-Kinga, O. (2007) Polyphenols Analyses from Thymus Species. Proceedings of the Romanian Academy-Series B. 3, 117-121

26. औषधीय पौधों का मानव जीवन में चिकित्सकीय उपयोग

दिलीप देवांगन (रसायन शास्त्र)

सहायक प्राध्यापक

शासकीय नवीन महाविद्यालय फास्टरपुर, सेतगंगा

जिला- मुंगेली (छ.ग.)

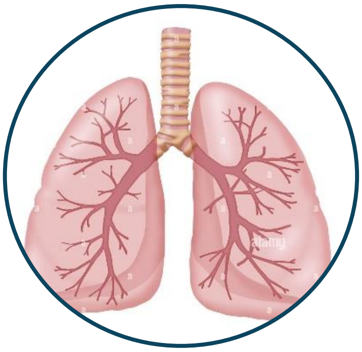
मनुष्य प्राचीन काल से अपने स्वास्थ्य को बनाए रखने और विभिन्न बीमारियों के रोगथाम के लिए औषधीय पौधों का उपयोग करता रहा है। इन पौधों के औषधीय गुणों को आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने भी स्वीकार किया है और उनके कियाशील यौगिकों का विश्लेषण कर नई दवाओं का विकास किया है। आयुर्वेद, यूनानी-चीनी चिकित्सा पद्धति में भी औषधीय पौधों का महत्वपूर्ण स्थान है। इनका उपयोग दर्द निवारक, मानसिक बीमारियों, सर्दी, बुखार, अपच, मलेरिया, सिरदर्द, अनिद्रा, मलेरिया, हैजा, श्वसन संबंधी बीमारियों में किया जाता है। कई औषधीय पौधे जैसे तुलसी, गिलोय, दालचीनी, अदरक, हल्दी आदि में एंटीवायरल, एंटी-इंफ्लेमेटरी, एटीमाइकोबियल गुण पाए जाते हैं, जो कोविड -19 सहित विभिन्न वायरल संक्रमणों के इलाज में प्रभावी हो सकते है। कई पौधों में एल्कलाइड, फ्लेवोनोइड जैसे यौगिक पाए जाते है जो सूजन कम करने में मदद करते है। हालांकि इन पौधों के उपयोग को वैज्ञानिक रूप से और अधिक मान्य करने की आवश्यकता है । समग्र रूप से औषधीय पौधे न केवल पारंपरिक चिकित्सा पद्धति का अभिन्न अंग रहे है, अपितु आधुनिक चिकित्सा प्रणाली में भी महती भूमिका निभा रहे है। अतः औषधीय पौधों का संरक्षण और इनका वैज्ञानिक अध्ययन पर्यावरण एवं हमारे भविष्य के लिए अत्यंत आवश्यक है ।

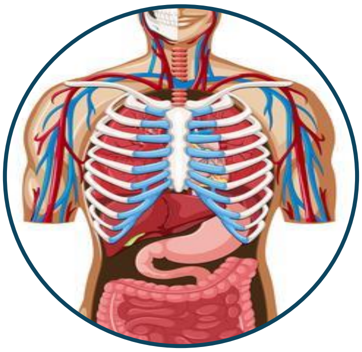
ISBN: 978-93-7002-019-1

27. Commonly Used Drugs for Cancer, Cardio-vascular diseases, Madhumeha And stroke (HTN)

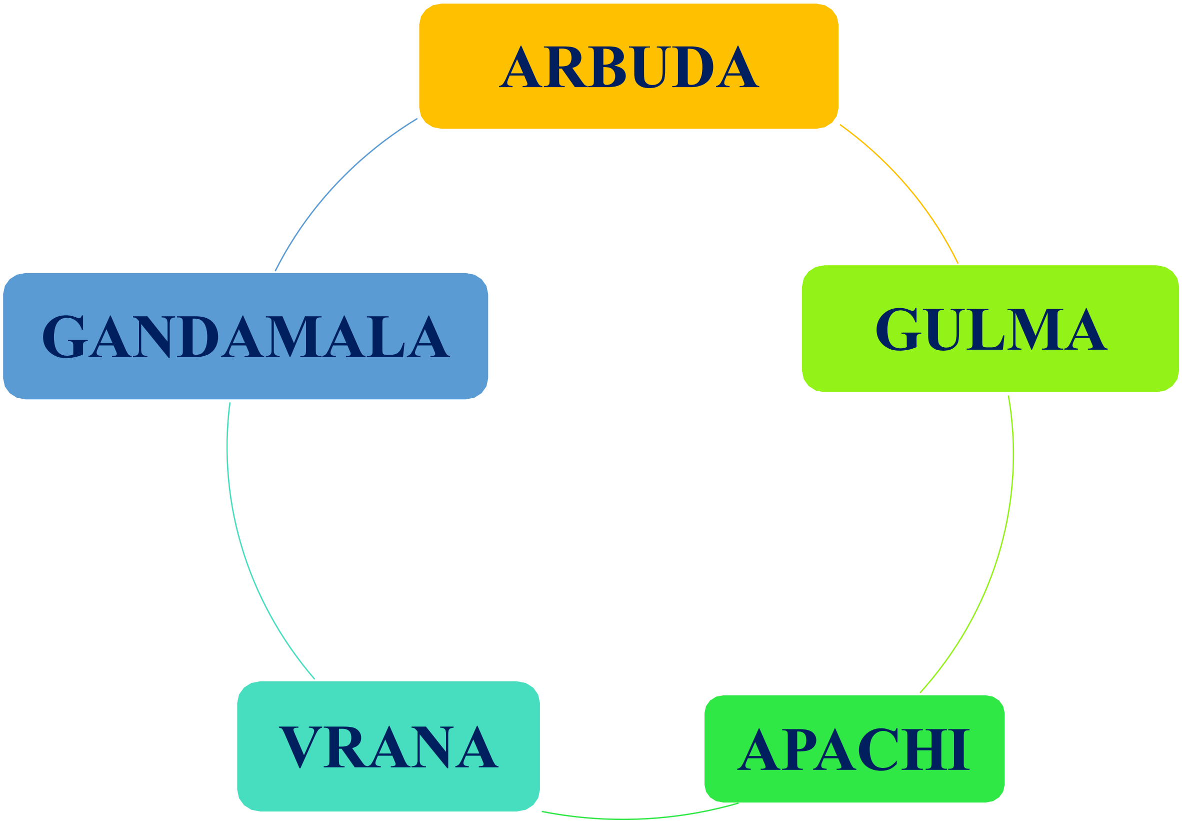
Rajesh Kumar Singh (Lecturer)

Dravyaguna Vigyana Vibhava





DRUGS FOR CANCER


ARBUDA
GULMA
APACHI
VRANA
GANDAMALA

Some common drugs used in cancer:

- त्रिफला - हरीतकी, बिभीतकी, आमलकी
- त्रिकटु - शुण्ठी, मरीच, पिप्पली
- आर्द्रक
- यवानी
- हिंगु
- मदनफल
- पाषाणभेद
- चक्रमर्द
- रसोन
- भल्लातक
- हरिद्रा
- कटुपर्णी
- भारंगी
- गंभारी
- श्योनाक
- गुंजा
- श्वेतार्क
- शिग्रु

Terminalia chebula
हरीतकी
बिभीतकी
Terminalia bellerica
आमलकी
Emblica officinalis

Zinziber officinale
शुण्ठी
मरीच
Piper nigrum
पिप्पली
Piper longum

आर्द्रक
Zingiber officinale

यवानी
Trachyspermum ammi

हिंगु
Ferula narthex

मदनफल
Randia spinosa

पाषाणभेद

Bergenia ligulata

चक्रमर्द

Cassia tora

रसोन
Allium sativum

भल्लातक
Semicarupa anacardium

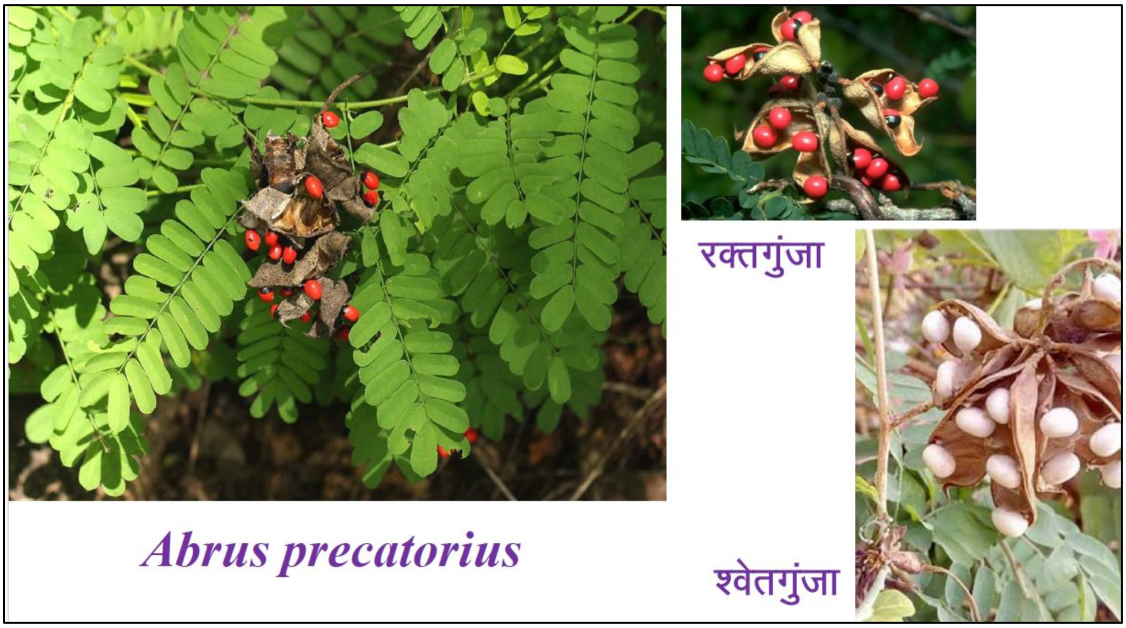
हरिद्रा
Curcuma longa

भारंगी
Clerodendrum siphonanthus

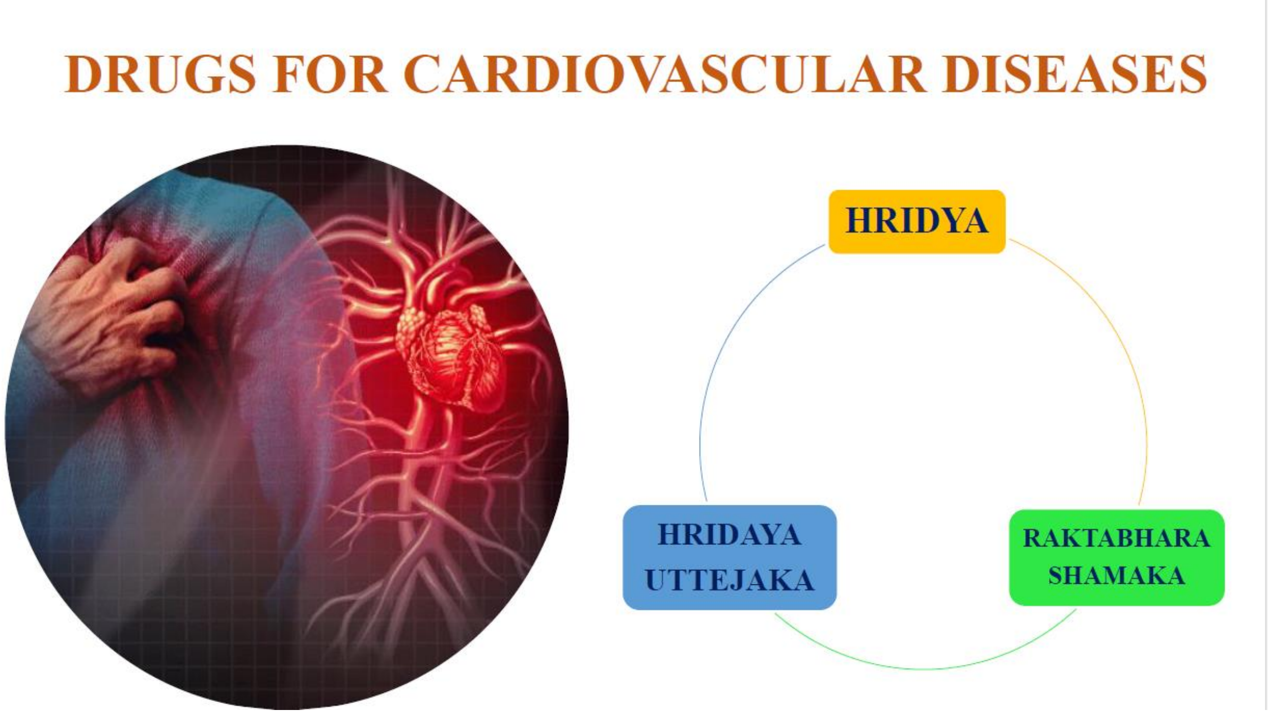
गंभारी
Gmelina arborea

श्योनाक
Oroxylum indicum

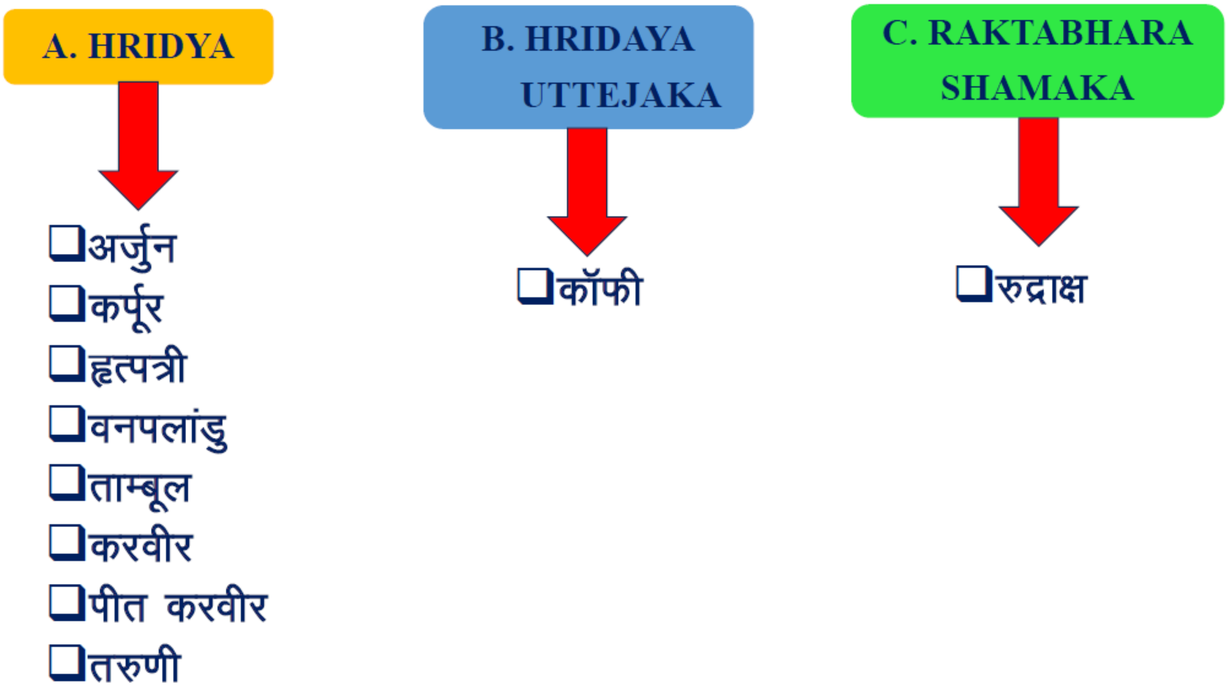
ISBN: 978-93-7002-019-1



शिग्रु
Moringa oleifera


DRUGS FOR CARDIOVASCULAR DISEASES
HRIDYA
HRIDAYA UTTEJAKA
RAKTABHARA SHAMAKA

ISBN: 978-93-7002-019-1



ISBN: 978-93-7002-019-1

वनपलांडु

Urginea indica

ताम्बूल

Piper betel

ISBN: 978-93-7002-019-1

तरुणी
Rosa centifolia

कॉफी
Coffee arabica

रुद्राक्ष
Elaeocarpus ganitrus

DRUGS FOR MADHUMEHA

- ❖बीजक
- ❖कारवेल्लक
- ❖सप्तचक्रा
- ❖बिम्बी

❖**Sushruta**

हस्तिमेहिनं तिन्दुककपित्थशिरीषपलाशपाठामूर्वादुःस्पर्शा कषायं मधुमधुरं हस्त्यश्वशूकरखरोष्ट्रास्थिक्षारं च इति ।

बीजक
Pterocarpus marsupium

कारवेल्लक
Momordia charantia

सप्तचक्रा
A
B
Salacia chinensis

बिम्बी
Coccinia indica

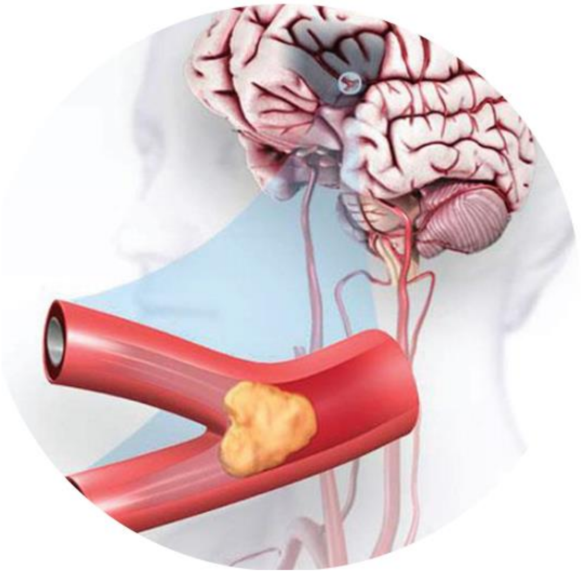
Diospyros peregrina
तिन्दुक

कपित्थ
Feronia limonia

पलाश
Butea monosperma

हरिद्रा
Curcuma longa

DRUGS FOR STROKE (HTN)



- ❖त्रिकटु
- ❖हरिद्रा
- ❖अगुरु
- ❖ऐंद्री
- ❖तुम्बरु
- ❖वचा
- ❖कस्तुरी, इ.

अगुरु
Aquilaria agallocha

ऐंद्री (ब्राह्मी)
Bacopa monnieri

तुम्बरु
Zanthoxylum alatum

वचा
Acorus calamus

ISBN: 978-93-7002-019-1

28. आँवला- प्रकृति का अमृत

गोविन्द यादव

शासकीय नवीन महाविद्यालय कुई- कुकदुर कबीरधाम

परिचय -

प्रकृति ने हमें अनगिनत उपहार प्रदान किए हैं, और उनमें से एक है आंवला (फ़ाइलेंथस एम्ब्लिका)। भारत में प्राचीन काल से ही आयुर्वेद में इसका महत्वपूर्ण स्थान रहा है। यह छोटा सा हरा फल अपने औषधीय गुणों और पोषक तत्वों के कारण "अमृत फल" के रूप में जाना जाता है। यह न केवल स्वास्थ्य वर्धक है, बल्कि सौंदर्य और दीर्घायु को भी बढ़ावा देता है।

पोषण मूल्य -

आंवला विटामिन सी का एक प्रचुर स्रोत है। एक आंवले में संतरे से कई गुना अधिक विटामिन सी होता है, जो इसे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में अत्यंत प्रभावी बनाता है। इसके अतिरिक्त, इसमें एंटीऑक्सिडेंट्स, फाइबर, कैल्शियम, आयरन और कई आवश्यक खनिज भी पाए जाते हैं। इस कड़वे-खट्टे फल का रस, चूर्ण और अचार भी काफी लोकप्रिय हैं।

औषधीय गुण और लाभ -

आयुर्वेद में आंवले को "त्रिदोष नाशक" माना जाता है, अर्थात यह बात, पित्त और कफ तीनों दोषों को संतुलित करता है। इसके कुछ प्रमुख स्वास्थ्य लाभ इस प्रकार हैं:

रोग प्रतिरोधक क्षमता -

विटामिन सी और एंटीऑक्सिडेंट्स की उपस्थिति शरीर को सर्दी, खांसी और संक्रमण से बचाने में मदद करती है।

पाचन तंत्र -

- आंवला पाचन क्रिया को सुधारता है और कब्ज, अपच जैसी समस्याओं को दूर करता है।
- बालों और त्वचा के लिए लाभकारी - नियमित सेवन से बाल मजबूत होते हैं, बालों का झड़ना कम होता है और त्वचा में निखार आता है।
- हृदय स्वास्थ्य - यह कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करता है और रक्त संचार में सुधार करता है।
- मधुमेह नियंत्रण - आंवला रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में सहायक होता है, जो मधुमेह रोगियों के लिए फायदेमंद है।

उपयोग के तरीके -

आंवले का सेवन विभिन्न तरीकों से किया जा सकता है

- कच्चा आंवला - इसे सीधे खाया जा सकता है, हालांकि इसका स्वाद थोड़ा तीखा होता है।
- आंवला जूस - सुबह खाली पेट आंवले का रस पीना स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा माना जाता है।
- आंवला चूर्ण - सूखे आंवले के पाउडर को पानी या शहद के साथ लिया जा सकता है।
- आंवला मुरब्बा - मीठे रूप में आंवला मुरब्बा बच्चों और बड़ों दोनों को पसंद आता है।

सांस्कृतिक और ऐतिहासिक महत्व -

भारत में आंवले का धार्मिक और सांस्कृतिक महत्व भी है। कार्तिक मास में "आंवला नवमी" के दिन आंवले के पेड़ की पूजा की जाती है, क्योंकि इसे समृद्धि और स्वास्थ्य का प्रतीक माना जाता है। चरक संहिता और सुश्रुत संहिता जैसे प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रंथों में भी इसके गुणों का उल्लेख मिलता है। यह च्यवनप्राश, एक प्रसिद्ध आयुर्वेदिक टॉनिक, का मुख्य घटक है।

सावधानियाँ -

यद्यपि आंवला अधिकांश लोगों के लिए सुरक्षित है, लेकिन इसका अत्यधिक सेवन पेट में जलन या दस्त का कारण बन सकता है। गर्भवती महिलाओं और किसी विशेष स्वास्थ्य समस्या से ग्रस्त लोगों को इसका सेवन करने से पहले चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए।

निष्कर्ष -

आंवला केवल एक फल नहीं, बल्कि प्रकृति का एक अनमोल वरदान है। इसके नियमित और संतुलित सेवन से हम अपने जीवन में स्वास्थ्य और ऊर्जा को बढ़ा सकते हैं। चाहे आप इसे अपने आहार में शामिल करें या औषधि के रूप में प्रयोग करें, आंवला हर रूप में लाभदायक है। अगले अध्याय में हम एक अन्य औषधीय पौधे, तुलसी के बारे में जानेंगे।

29. अश्वगंधा का मानव जीवन में औषधीय उपयोग

डॉ. अखिलेश चन्द्र वर्मा, डॉ. चन्द्रशेखर सिंह राजपूत

डॉ. राजीव कुशवाहा, डॉ. राम भरोस साहू

शासकीय नवीन महाविघालय कुई कुकदुर कबीरधाम

परिचय -

अश्वगंधा एक महत्वपूर्ण औषधीय पौधा है। यह औषधीय पौधा एक शक्तिशाली और बहुमुखी गुणों से भरपूर है। जिसे, "भारतीय शीतकालीन चेरी" या भारतीय जिनसेंग के नाम से जाना जाता है। यह भारत के गर्म क्षेत्रों में पाई जाने वाली सफेद फूलों और नारंगी लाल बेरी वाली एक छोटी बारहमासी झाड़ी में पायी जाने वाली जड़ी बूटी है। अश्वगंधा की खेती मुख्य रूप से मध्यप्रदेश में मंदसौर एवं नीमच के पास पायी जाती है। अब लगभग इसकी खेती बहुत से राज्यों में होने लगी है क्योकि इसकी नई प्रजातियाँ ज्यादा उपज देने वाली तथा उच्च गुणवत्ता पूर्ण है। इसकी खेती मानसून समाप्त होने के बाद 12 किमी. प्रति की दर से बीज बोये जाते हैं। इस फसल के लिए सिंचाई का साधन एवं जमीन में नमी के आधार पर निर्भर करता है। इसकी निदाई 45 दिनों के अन्दर दो बार की जाती है। इसकी एक बार गुड़ाई भी की जाती हैं इस फसल की बुआई के लगभग 7 माह के बाद ये कटाई के लिए तैयार, हो जाती है फिर इस पौधे को उखाड़ कर तथा जड़ी को काटकर इसे सुखा जिए जाते हैं।

अश्वगंधा आयुर्वेदिक चिकित्सा में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहत्तर बनाने के लिए किया जाता है। अश्वगंधा के लाभ पुरुषों और महिलाओं दोनों के स्वास्थ्य को बेहत्तर बनाने के लिए किया जाता है। जो स्वास्थ्य के लिए एक प्राकृतिक दृष्टिकोण प्रदान करता है चिंता और तनाव को कम करने से लेकर उर्जा के स्तर को बढ़ाने और वजन घटाने में सहायता करने तक इस जड़ी बूटी में बहुत कुछ पाया जाता है।

अश्वगंधा का औषधीय उपयोग -

तनाव और चिंता में कमी अश्वगंधा का मुख्य उपयोग तनाव और चिंता को कम करता है। अश्वगंधा के अर्क सामान्य मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं को कम करने में मदद कर सकते हैं प्लेसीबों की तुलना मैं इसने अनिद्रा, थकान और सीरम कोर्टिसोल (तनाव हार्मोंस) के स्तर को भी कम करता है।

नींद की गुणवत्ता में सुधार-

अश्वगंधा नीद की गुणवत्ता पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। अश्वगंधा अर्क नींद की दक्षता में सुधार किया जा सकता है। और मनुष्य को बेहत्तर नींद में मदद करता है।

मांसपेशियों की ताकत हेतु उपयोग -

अश्वगंधा दर्द से राहत देने वाली प्राकृतिक जड़ी बूटी है। यह दर्द निवारक गुणों के कारण गठिया, मांसपेशियों के दर्द और अन्य शरीरिक पीड़ाओं में राहत देता है। और शरीर को नई उर्जा प्रदान करता है।

इम्यून सिस्टम को बूस्ट -

अश्वगंधा का उपयोग करने से यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनता है

टेस्टोस्टेरोन के स्तर में वृद्धि अश्वगंधा की खुराक पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन के स्तर को अधिक कर सकती है।

एथलेटिक प्रदर्शन –

अश्वगंधा के एथलेटिक प्रदर्शन पर बहुत अच्छा लाभ हो सकता है जिससे ताकत और व्यायाम के दौरान ऑक्सीजन का पूर्ण उपयोग शामिल है।

मधुमेह को नियंत्रण –

अश्वगंधा मधुमेह को नियंत्रित करता है। अश्वगंधा अग्नाशय को इंसुलिन साबित करने के लिए उत्तेजित करता है। जो रक्त शर्करा के स्तर को कम करने में मदद करता है। और इस प्रकार मधुमेह को नियंत्रित करता है।

रासायनिक संरचना -

अश्वगंधा की विशेषता स्टेरॉयडल लैक्टोन (विथानोलाइड्स), एल्कलॉइड और फ्लेवोनोइड की उपस्थिति है, अश्वगंधा की जड़ों में 30 से में अधिक स्टेरॉयडल लैक्टोन और लगभग 20 एल्कलॉइड पाए जाते है। कई रासायनिक घटकों की जैविक गतिविधियों के लिए जाँच की गई है।

निष्कर्ष -

उपरोक्त लेख के विश्लेषण से ज्ञात होता है कि अश्वगंधा एक औषधीय गुणों से भरा पौधा है। जो मध्य प्रदेश के मंदसौर में बहुतायत में होता है। अब प्रायः अधिकांश राज्यों में पाया जानें लगा है। अश्वगंधा मानसिक तनाव को ठीक कर महिला पुरुष दोनों के इम्यून सिस्टम को मजबूती प्रदान करता है। विभिन्न बिमारियों के इलाज हेतु इसका उपयोग एक आयुर्वेद औषधी के रूप में किया जाता है।

30. पीपल का पेड़ पर्यावरण संरक्षण

डॉ. अखिलेश चन्द्र वर्मा

डॉ. राम भरोस साहू

शासकीय नवीन महाविधालय कुई कुकदुर कबीरधाम

परिचय -

पीपल का पेड़ महत्वपूर्ण एवं उपयोगी प्रजातियों में से एक है। तथा भारतीय साहित्यों में सबसे पुराने पेड़ों का दर्जा दिया गया है पीपल पेड़ का अस्तित्व सिंधु घाटी सभ्यता (300-1700 ईसा पूर्व) से मिलता है। पीपल पेड़ का वर्णन हिन्दू धर्म की विभिन्न पुस्तको जैसे अर्थशास्त्र, पुराण, उपनिषद, रामायण, महाभारत, भगवत गीता बौद्ध आदी साहित्यों में मिलता है। पीपल पेड़ का संबंध मोरिसा वंश से संबंधित है। यह पेड़ भारत के अतिरिक्त बांगलादेश, पाकिस्तान श्रीलंका और चीन जैसे पड़ोसी देशों में पाया जाता है।

पीपल के पेड़ को भारत में विभिन्न नामों से जाना जाता है तथा अन्य देशो में भी नाम मिन्न भिन्न है हिन्दी में पीपल, संस्कृत में अश्वत्थ कहा जाता है। पीपल पेड़ का औषधीय, पौराणिक, धार्मिक महत्व है। फरवरी तक फूल लगते है तथा गर्मियों में फल लगते है तथा बरसात के मौसम के पहले फल पक जाते हैं। प्रारंभ में फल हरे रंग के होते हैं जो पकने के बाद बैगनी, काले रंग में बदल जाते हैं। पेड़ के सभी हिस्सों में फाइटो केमिकल्स भरपूर होते हैं। इनका उपयोग विभिन्न खाद्य औषधीय तैयारियों में किया जाता है। पीपल पेड़ का फल खाने योग्य है तथा विभिन्न खनिज तत्वों से भरपूर है।

पीपल के फलों का उपयोग अस्थमा और पाचन संबंधी विकारों को ठीक करने में किया जाता है। पत्तियों में फाइटो केमिकल्स, फ्लेवोनोइड्स, टेरपेनोइड्स, टैनिन आदि होते है जो कि हिचकी, उल्टी, गोनोरिया जैसे बीमारियों को ठीक करने में प्रभावी होती है। छाल में टैनिन सौपोनिन फलेवोनोडस, फाइटोकेमिकल्स होते हैं जो दस्त, पेचिश, सूजन, जीवाणु संक्रमण रक्त स्राव आदि में लाभकारी होती है।

यह एक बारहमाली पेड़ है यह चिकना होता है तथा मैदानी भागों में इसकी उचाई 170 मीटर तक पाया जाता है। तथा पत्तियाँ मानसिक धर्मचक्र को नियंत्रित करती है। इसका उपयोग कैंसर, सूजन, संक्रामक रोगों के उपचार में किया जाता है। तेज बुखार होने पर इसकी शाखा का उपयोग दातून के रूप में भी किया जाता है। फल का उपयोग रेचक के रूप में किया जाता है।

पूर्व में हुए शोध कार्य (पूर्व साहित्य का अध्ययन) चिन्मय, कपिल एवं सहयोगी (2022) ने अपने शोध कार्य "फिकस रिलीजियोसा ए बेनीफिशीयल मेडीशनल प्लांट" के अध्ययन में पाया कि यह पीपल विश्वव्यापी महत्वपूर्ण खजाने से भरा है। पीपल पारम्परिक चिकित्सा अस्थमा, रक्त शर्करा के स्तर, दस्त मस्तिष्क विकार जठरांत्र संबंधी परेशानी, सूजन, संक्रामक और यौन चिन्ताओं के इलाज में पीपल का उपयोग किया जाता है।

सिंह, शैलेन्द्र, जैन, एस. के. एवं सहयोगी (2016) ने अपने शोध "ए रिव्यू ऑन फिकस रिलीजियोसा- एन इम्पोरटेण्ट मेडीशनल प्लांट", के अध्ययन में पाया कि भारत दुनिया का सबसे बड़ा जड़ी बूटी उत्पादक देश है और इसे दुनिया के वनस्पति उद्यान के नाम से जाना जाता है। पीपल का पेड़ पर्णपाती एवं शाखा मोटे तथा चमकदार होते है जिसका उपयोग औषधी के रूप में प्राचीन

समय से किया जा रहा है। पीपल पेड़ दस्त, मधुमेह, मूत्र संबंधी विकार, बावासीर, गेस्ट्रो हेल्कोसिस, त्वाचा रोग, एठन, तपेदिक बुखार ओक्सी डेटिव तनाव, जीवाणु संक्रमण आदि हेतु उपयुक्त है। पीपल विशिष्ट हर्बल फॉर्मूलेशन में विशिष्ट अर्क के रूप मे उपयोग किया जा सकता है।

शर्मा, विषणु, और मिश्रा श्वेता. (अप्रेल जून 2019). ने अपने शोध "ए रिव्यू ऑन फिक्स रिलीजियोसा (Sacred fig). के अध्ययन में पाया कि सम्पूर्ण विश्व में हर्बल दवाओं के प्रति विश्वास बढ़ा है। पीपल का पेड़ शाखायुक्त पेड़ है जिसके पत्ते दिल के अकार के लम्बे सिरे वाले होते हैं जिनका उपयोग विभिन्न चिकित्सीय औषधियों के रूप में होता है।

अली, इस्माइल, सनाफी, ए. आई. (मार्च, 2017). ने अपने शोध "फार्माकोलॉजी ऑफ फिक्स रिलिजियोसाः ए रिव्यु", में पाया कि पीपल के पेड़ में विभिन्न रसायन घटक एवं औषधीय गुण विद्यमान है जो भारतीय परम्परागत आयुर्वेद चिकित्सा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

बंसल, संजयः और गोयल, अनुराग. (जनवरी, 2023) "फार्माकोलॉजिकल यूस एण्ड रिसेण्ट एपलीकेशन ऑफ फिकस रिलिजीयोसा- ए रिव्यू" ने अपने शोध में पाया कि पीपल दुनिया के हर क्षेत्र में उपलब्ध होने के बाद भी साधारण पौधा नहीं है। पीपल में फाइटों केमिकल्स की उपस्थिति विभिन्न रोगों के उपचार में सकारात्मक भूमिका अदा करती है। पीपल में उपलब्ध रसायन सोपोनिन, एल्कलॉइड देनिन, फ्लोवोनोइड के कारण कैंसर, सूजन, फंगल संक्रगण, मधुमेह आदि बिमारी हेतु उपयुक्त है तथा भविष्य में स्तन कैसर, ट्यूमर के अतिरिक्त अन्य माध्यमों का पता लगाया जाना अध्ययन में शामिल किया जा सकता है।

उपरोक्त शोधपत्रों के अध्ययन से ज्ञात होता है कि पीपल भारतीय समाज में धार्मिक महत्व तो रखता ही है लेकिन औषधीय महत्व किसी चमत्कार से कम नहीं है पीपल के पेड़ में पाया जाने वाला रसायनिक गुण उसे औषधीय रूप में, महत्वपूर्ण स्थान दिलाता है। पीपल मधुमेह, कैंसर सूजन, फंगल संक्रमण, त्वचारोग, रोग आदि में औषधीय भुमिका निभाता है पीपल अध्यात्मीकता तथा शाश्वत जीवन का एक पूजनीय प्रतीक है। पीपल वृक्ष से विस्तृत एवं गुढ रहस्य सांस्कृतिक और पारिस्थितिक महत्व और स्थायी विरासत का पता चलता है।

पवित्रता का प्रतीक पीपल के पेड़ को अध्यात्म धर्म एवं परम्पराओं में पवित्र स्थान प्राप्त है। जो ज्ञान दिव्यता सकारात्मक ऊर्जा के साथ पूजनीय है। भगवान बुद्ध ने इसी वृक्ष के नीचे ज्ञान प्राप्त की थी। इसे अध्यात्मिक ज्ञान जागृति का प्रतीक माना जाता है।

वनस्पतिक चमत्कार -

अंजीर के पेड़ के रूप में वर्गीकृत किया गया है उसकी पत्तियाँ दिल के अकार की होती है। छाल चिकनी, विभिन्न जलवायु में पनपने वाली यह पेड़ पूरे एशिया द्वीप में पाई जाती है। यह वन पारिस्थितकी तंत्र के लिए महत्वपूर्ण घटक है। ज्ञान का वृक्ष, बुद्धि के वृक्ष के रूप में पीपल के पेड़ विभिन्न संस्कृतियों में आमज्ञान सीखने का प्रतीक है। पीपल पेड़ जैव विविधता एवं पारिस्थितिकी तंत्र को बनाए रखने मे महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

उपचार गुण विभिन हिस्सों, पत्तियों, छाल, जड़ी का उपयोग पाचन समस्या, श्वास सम्बन्धी समस्या, त्वचा रोग, आदि के लिए देशी उपचार पद्धतियों में इसके महत्व को दर्शाता है

सांस्कृतिक परम्पराएँः- भारतीय समाज में पीपल पेड़ का सांसकृतिक महत्व को नहीं नकारा जा सकता है। यह भारतीय समाजों के परम्परा एवं रिती रिवाज मे गहराई से जुड़ा है। जो सांसकृतिक सद्भावना, आध्यात्मिक चिंतन और संस्कृति केन्द्र के रूप में कार्य करता है। जो प्राकृतिक प्रेम के प्रति बढावा देता है। पीपल को संरक्षण देने के लिए विभिन्न स्थानीय निवासी समुदाय को

शामिल किया जा सकता है। पीपल पेड़ को अनेक विकास में किस प्रकार सहायक है आम जनमानस में स्थाई छवि बनाने हेतु प्रयास किया जाना चाहिए।

आयुर्वेद में पीपल -

पीपल, विभिन्न उपचारात्मक शक्तियों तथा चमत्कारिक गुणों से भरपुर हैः- पारम्परिक रूप से इसका उपयोग मधुमेह, दस्त, सूजन सम्बन्धी विकार मिर्गी यौन विकार एवं गैस्ट्रिक समस्याओं सहित विभिन्न प्रकारों के विकारों में राहत देती है।

पीपल के पेड़ की छाल और पत्तियों का उपयोग दस्त एवं पेचिश में लाभदायक है।

पत्तियों का उपयोग कब्ज के लिए रामबाण उपाय सिद्ध हो सकता है। तथा फल अस्थमा में लाभ दायक है।

पीपल के पेड़ में पाया जाने वाला लेटेक्स मस्से को ठीक करने में उपयोगी है। पीपल के पत्ते में धी लगाकर पुल्ट्सि के रूप रूप में उपयोग सुजी हुई लार ग्रन्धी और फेफड़े को ठीक करने में मदद करती है।

छाल का उपयोग कान दर्द, हड्डियों के फ़ैक्चर, खुजली ग्रन्थियों के रोग, त्वचा, एवं मुँह दर्द को ठीक करने में उपयोगी है।

छाल के काढ़े में शहद मिलाकर पीने से प्रमेह रोग ठीक हो जाता है।

पीपल के छाल की ताजा राख को पानी में मिलाकर पीने से उल्टी एवं हिचकी दूर हो जाती है।

पीपल की छाल से बने तेल का उपयोग त्वचा, कुष्ट एवं एक्जिमा जैसे रोगों के उपचार हेतु किया जा सकता है।

लोक चिकित्सा में उपयोग -

ग्रामीण क्षेत्रों में पीपल का उपयोग पारम्परिक रूप से प्रचलित है

पीपल के पत्ति को। पानी में भीगोकर सेवन करने से हदय रोग एवं उच्च रक्तचाप को नियंत्रित किया जा सकता है। दक्षिण भारत में इसकी छाल को पीसकर इसमें शहद मीलाकर सेवन करने से पेट दर्द एवं गैस की समस्या में राहत मिलता है। पूर्वोत्तर में इसका उपयोग बुखार और मलेरिया बिमारी के उपचार हेतु किया जाता है। इसके अतिरिक्त पत्तियों का काढ़ा पीने से महिलाओं में अनियमित मासिक धर्म को ठीक किया जा सकता है।

धार्मिक और पर्यावरण के सन्दर्भ में पीपल का उपयोग पीपल पेड़ औषधीय गुणो के साथ साथ धार्मिक महत्व भी है, भारतीय समाज में प्रत्येक जनमानस में हृदय की गहराई तक रचा बसा है। यह पेड़ दिन-रात ऑक्सीजन छोड़ने कारण इसे स्वास्थ्यवर्धक माना जाता है। समाज में मान्यता है पीपल के पत्ते में भगवान कृष्ण का वास होता है इस कारण से नकारात्मक ऊर्जा दूर होती है। धार्मिक रूप से इसके नीचे बैठकर ध्यान की प्रथा औषधीय गुणें के कारण मानी जाती है। भगवान बुद्ध को इसी पीपल वृक्ष के नीचे बैठकर ज्ञान की प्राप्ति हुई और इसे बोधी वृक्ष के नाम से जाना जाता है।

रसायनिक संरचना -

पीपल के पेड़ के विभिन्न भागों में मौजूद बायोएटिव रसायनिक यौगिक इसके औषधीय आधार बनते है। पीपल के रसायनिक संरचना में विभिन्न घटक शामिल है।

फ्लेवोनॉइड्स - पीपल के छाल एवं पत्तियों में फ्लेवोनॉइड्स प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। जो एक एण्टी ऑक्सीडेंट के रुप में कार्य करता है। यह सूजन को कम करने एवं हृदय को स्वस्थ्य रखने में कारगार सिद्ध होता है।

टेनिन - पीपल के पत्ते और छाल में पाया जाता है। जिससे त्वचा रोग एवं धाव ठीक होता है। इसमे एंटीमाइक्रोबियल गुण होता है जो बैक्टीरिया और फंगल संक्रमण को रोकने में मदद करता है।

अल्कलॉइड्स –

जड़ो एवं पत्तियों में दर्द निवारक गुण पाया जाता है।

स्टेराइड्स् -

पीपल में बीटा सिटोस्टेरॉल नामक स्टेराइड्स पाया जाता है। कोलेस्ट्राल स्तर को नियंत्रित करता है तथा सूजन को कम करने में सहायक है।

फैनोलिक योगिक -

यह रसायन ऑक्सिडेटिव तनाव को कम करता है तथा मधुमेह जैसे चयापचय रोगों के उपचार में उपयोगी सिद्ध होता है।

वाष्पशील तेल -

पीपल में, वाष्पशील तेल पाया जाता है जो श्वसन तंत्र के लिए उपयोगी माना जाता है।

प्रकाश संश्लेषण -

पीपल का पेड़ अपनी क्षमता के अनुसार वातावरण से कार्बन डाईऑक्साइड का प्रकाश उर्जा की उपस्थित्ति में जल के साथ रसायनिक क्रिया करके शत प्रतिशत शक्कर में रूपान्तरित कर देता है तथा ऑकसीजन गैस मुकत करता है। पर्यावरण के तापक्रम को बढ़ने से राकता है।

उपयोग विधि एवं खुराक -

पत्तियों का काढ़ा 5-6 पत्तियों को 200 मीली, पानी में उबाले

उपयोगः- श्वास रोग के लिए 50-100 मी. ली. पीना है।

खुराक दिन में 1-2 दो बार।

छाल का चूर्ण- छाल को सुखाकर पीसे एक से दो ग्राम शहद के साथ ले

खुराक दिन में एक से दो बार

फल और जड़ -

फल का चूर्ण तथा जड़ का रस

उपयोग - 1-2 ग्राम चूर्ण तथा 5-10 ग्राम अर्क का सेवन किया जा सकता है।

सावधानियाँ -

गर्भवती महिलाएँ चिकित्सक के सलाह से ले एलर्जी वाले उपयोग न करे तथा निम्न रक्तचाप वाले भी सावधानी बरते।

दुष्प्रभाव -

अधिक मात्रा में उपयोग से चक्कर, दस्त एवं त्वचा में ललिमा हो सकता है।

निष्कर्ष एवं सुझावः भारतीय समाज में पीपल पेड़ का धार्मिक एवं औषधीय महत्व है। यह

श्वसन हृदय, मधुमेह, चयापचन, पाचन, अनियंत्रित माहवारी आदि के लिए प्रभावी औषधी है। पीपल के पेड़ के विभिन्न भागों का शोध कार्य कैंसर निवारक के लिए किया जा सकता है। इस पर गहन शोध की आवश्यकता है। इस पेड़ के प्रति सामाजिक और धार्मिक मान्यता है कि भगवान विष्णु एवं कृष्ण पीपल के पत्ते में बसते है। पीपल पर्यावरण को शुद्ध करता है तथा कार्बन डाइऑक्साइड को अवशोषित करके फोटोसिंथेसिस के माध्यम से ग्लूकोज में परिवर्तित कर देता है। ऑक्सीजन दिन रात छोड़ने के कारण यह ग्लोबल वार्मिंग को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। चिंतन का विषय है कि पीपल का पत्ता का अकार हृदय के अकार जैसा दिखता है।

सुझाव -

पीपल के पेड़ों का वन क्षेत्रो में अधिकाधिक लगाना बढती हुई तापमान की दृष्टि से रामबाण सिद्ध ही सकता है।

औधोगिक क्षेत्रों में पीपल पेड़ को लगाना अनिवार्य किया जाना चाहिए। प्रति व्यक्ति पीपल के पेड़ की संख्या के संबंध में पर्यावरण संरक्षण के दृष्टिकोण से शासन को कानून बनाना चाहिए।

संदर्भ

1- संदीप एवं सहयोगी (2018). फीकस रिलिजियासा: ए होलसम मेडीशनल ट्री. जर्नल ऑफ फार्माकोगनोसी एण्ड फाइटोकेमेष्ट्री, 7(4), P-32 8:58 PM D-27/03/2025

google scholar

2- चन्द्रशेखर, एस.बी. और सहयोगी (2010) फायटोफार्माकोलॉजी औए फिकस रिलीजियोसा, रिसर्च डाटा मेनेजमेंट नेचुरल रेमीडीस प्राइवेट लिमिटेड, 4(8) पृ.सं. 195. google scholar

3. चिन्मय, कपिल एवं सहयोगी (2022) फिकस रिलीजियोसा ए बेनीफिशीयल मेडीशनल प्लांट, जर्नल ऑफ ड्रग डिलेवरी एण्ड थेराच्युटिक्स, 12-(2-5) पृ. संः 215

4. सिंह, शैलेन्द्र, जैन, एस, के एवं सहयोगी (2016) ने अपने शोध षए रियू ओन फिक्स रिलीजियोसा-एन इम्पोरटोह मेडीशनल प्लांट, सुंटनेशनल जर्नल भीफ लाइफ साइंस एण्ड ख्या 2(1) पृ.सं. १

5. सिंह, शैलेन्द्र, जैन, एस. के. एवं सहयोगी (2016) ने अपने शोध "ए रिव्यू ऑन फिक्स रिलीजियोसा- एन इम्पोरटेण्ट मेडीशनल प्लांट, इन्टनेशनल जर्नल भीफ लाइफ साइंस एण्ड रिव्यू 2(1) पृ.सं.-9

6. शर्मा, विषणु, और मिश्रा श्वेता. (अप्रैल-जून 2019). ए रिव्यू ऑन फिक्स रिलीजियोसा (Sacred fig), इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रिसर्च एण्ड एनालायटिकल रिव्यु, 6(2), पृ.सं.-904.

7. अली, इस्माइल, सनाफी, ए. आई. (मार्च, 2017), फार्माकोलॉजी ऑफ फिक्स रिलिजियोसाः ए रिव्यु, इण्टसेशनल जर्नल ऑफ फार्मेसी, 7 (3) पृ.सं. 56

8-International Journal of pharmaceutical Science 2(1) p-44 google schaleur Time-11:58AM Date-27/03/25

9- https//grocobilliontrees.com/blog & tree & stories T- 1:16 PM D& Day 28/03/25 Tuesday.

10- athyurdham.com T-7:50, D- 28/03/2025

11- सिंह, एस, एवं सहयोगी (2015) जर्नल ऑफ इथनों फर्मालॉजी

12- पाण्डे, आर, और गुप्ता, ए. (2018) फार्मीकोग्नोसी रिसर्च

13- आयुर्वेदिक फार्मा कोपोइया ऑफ इंडिया, वाल्यूम III (1)

14- इंडियन जर्नल ऑफ ट्रेडिशनल नॉलेज (2016)

15- फायटोथेरेप रिसर्च (2017)

31. अशोक पर्याय

वैद्य पांचाभाई दमनिया

अशोक के पर्याय से उसके अड्ड्गप्रत्यङ्ड्ग, आकार प्रकार, गुण कर्मादिका बोध होता है।

‘अशोको हेमपुष्पश्च वञ्जुलस्ताम्रपल्लवः । कड्केलिः पिण्डपुष्पश्च गन्धपुष्यो नटस्तथा ॥

अशोकः शोकनाशन विचित्रः कर्णपुरकः। कङ्केलिर्हेमपुष्पश्च पिण्डपुष्पस्तथैव च ॥

अशोक का शोकनाशन अर्थ में पर्याय

अशोक, अपशोक, शोकनाश, शोकनाशन, विशोक न शोकोऽस्मात् । मनोभिघात से संतप्त होकर दैन्यभाव को प्राप्त करना शोक है। अशोक रोग शोक का हरण करने वाला है। भविष्यपुराण में सूतजी बताते है अशोक वृक्ष लगाने से कभी शोक नहीं होता।‘ (मध्यमपर्व प्रथम भाग अ.१०) रामायण में भगवान श्रीराम अशोक से कहते है अशोक शोकापनुद। (आरण्यकाण्ड अ.61/7) अर्थात्, हे अशोक ! शोकोपहत चित्तवालों के तुम शोक निवारण करने वाले हो। घर के प्रांगन - उद्यान, वाग- बगीचे में अशोक वृक्ष लगाने से मनुष्य की नकारात्मक ऊर्जा नष्ट होती है। मानसिक परिताप प्रशमित होता है।

पुष्पवाचक पर्याय

अशोक पुष्पिकाओं के समूह को' अशोकमञ्जरी' कहते हैं। स्त्रिओं के हृदय को अत्यन्त पुलकित करने से 'कान्तानिदोहृद' कहते है। स्त्रिओं अपने कर्णों को अशोकपुष्प कलिका से श्रृंगार करती है, अतः उसे कर्णपूरक' कहते हैं। अशोकमञ्जरी से बालों को भी सजाती है। उनके चित्ताकर्षक पुष्पोंसे एक मादक गंध स्त्रिवती है, अतः उसे गन्धपुष्प कहते हैं। पुष्पक कालिकाओं में मधु रहता है, अतः उसे 'मधुपुष्प 'कहते हैं। उनके रूप, रस, गंध से कीट, पतंग, भ्रमर, मधुमक्खी, पक्षी आदि आकर्षित होते हैं। अशोकमञ्जरी गोलाकार, पिण्डसदृश होने से उसे 'पिण्डपुष्प' भी कहते हैं। पुष्प के वर्ण रक्त या स्वर्णसदृश होने से उसे लोहित पुष्प 'या' हेमपुष्य' भी कहते हैं।

श्री वामनपुराणमें पुलस्त्य ऋषि कुसुमाकर के कुसुमपादपोंका वर्णन करते हैं। उस में अशोक, किंशुक, कर्णिकार, कदम्ब, वेतस, कुन्द, बन्धुजीव, मञ्जरी, सिन्धुवार, नीलकमल आदि प्रधान है। (अध्याय 6) कामदेव के आयुद्धो में अशोकमञ्जरी प्रधान है। यह न केवल अङ्गनाओं में अपितु पशु-पक्षी कीटपतङ्ग मधुमक्खी आदि में भी रति भाव पैदा करती है। कामदेव को प्रिय होने से उसे स्मराधिवास' कहते है।

पत्रवाचक पर्याव

अशोक के नवपल्लव रक्त या ताम्र वर्ण के होने से उसे रक्त पल्लव' या ताम्र पल्लव' कहते हैं।

अन्य पर्याय

अशोक का पर्याय' वञ्जुल 'या' वञ्जुलद्रुम' भी है। 'बज गती धातु से होता है। उनके सिवा नट, खीयादि, हृतिदौहृद, विचित्र आदि भी उनके पर्याय देखे जाते हैं।

विभिन्न भाषाओं में

• हिन्दी – गुजराती	-	अशोक
• अंग्रेजी	-	The Ashok Tree
• लैटिन	-	Saraca Ashoka या Jonsia Ashoka
• N/	-	Caesalpiniaceae
•चरकोक्त	-	वेदना स्थापन दशेमानिः।
		(चरक संहिता सूत्र स्थान 4/18-47)
•कषायस्कंधः	-	(चरक संहिता विमान स्थान 8/144)
• सुश्रुतोक्त	-	रोनादि गण। (सुश्रुत संहिता सूत्र स्थानः 38/15)

अशोक भेद

पुष्पभेद से

अशोक = रक्ताशोक तथा नीलाशोक। (रामायण विविधाकाण्ड प्रथम सर्प 79)

उत्पत्तिस्थान

रामायणकालमें राम वनवास मार्गमें दण्दक वन, पम्पा सरोवर, ऋष्यमुक् पर्वत आदि में थी। दक्षिण भारत, कोंकण, मलबार, उत्तर प्रदेश, पश्चिम बंगाल, आदि में अशोक पाया जाता है। बरमा, मलाया आदि में भी पाया जाता है। गुजरात राज्य के वनविभाग द्वारा निर्मित वनौषधि उद्यानों में लगाया गया है। यथा सोमनाथ का हरिहर वनौषधि वन' गांधीनगर का पुनितवन' आदि। कलकत्ता के रॉयल बोटानिकल गार्डन की सीमाप्रान्त अशोक वृक्षोंसे सुशोभित है। इस तरह भारतवर्ष के अधिकांश वनौषधि उद्यानों में अशोक देखने मिलता है। आजकल लोग शोकनाशन की दृष्टिसे अपने घरों के आंगन में भी लगाते हैं।

अशोक की सघन छाया आतप से परिपिडितों को शीतल शांति प्रदान करती हैं। अशोक का आश्रय मानसिक परितापका भी शमन करता है। यथा सीताजी की विरह वेदना से परिपिडित भगवान श्री राम एक-एक वृक्ष से सीताजी का पता पूछते हैं। जब पंपा सरोवर के तट पर अशोक वृक्ष के नीचे आते हैं तब विगतशोक हो जाते हैं। आजकल लोग अनेक प्रकार के शोक-चिंताग्रस्त रहते हैं। शोक का निवारण करना अशोक का प्रभाव है। अतः सबको मानसिक परिताप के शमन के लिए अपने आवासीय क्षेत्र में अवश्य अशोक का पेड़ लगाना चाहिए। अशोक मनुष्य की नकारात्मक ऊर्जा नष्ट करता है।

अशोक की वृद्धि

अशोक वृक्ष की वृद्धि के लिए इक्षुरस में जल मिलाकर सींचने से अशोक की वृद्धि होती है।

(भविष्य पुराण, मध्य पर्व, प्रथम भाग अध्याय 10)

अशोक के त्यौहार

पुराणों में अशोक सम्बन्धि तीन व्रत पाये जाते हैं। 1. अशोक पूर्णिमा 2. अशोक अष्टमी तथा 3. अशोक व्रत

1. अशोक पूर्णिमा

अग्नि देव वशिष्ठजी से कहते हैं-"फाल्गुन के शुक्ल पक्ष की पूर्णिमा को' अशोक पूर्णिमा 'कहते है। " इस दिन अशोक का पूजन **करने से भोग एवं मोक्ष दोनों की प्राप्ति होती है।**

2. अशोकाष्टमी

अशोकाष्टमी विषयक अग्निपुराण में अग्नि देव वशिष्ठजी से कहते हैं तथा गरुड़पुराण में ब्रह्माजी व्यासजी से

कहते हैं-

त्वामशोकं हराभिष्टं मधुमास समुद्भवं । पिवामी शोकसन्तप्तो मामशोकं सदा कुरू ॥

(अधि पुराण, अध्याय 184/21)

अर्थात्, चैत्र मास में विकसित होने वाला अशोक ! तुम भगवान शंकर के प्रिय हो। मैं शोकसे संतप्त होकर तुम्हारी कालिकाओं का पान करता हूं। अपनी ही तरह मुझे भी सदा के लिए शोक रहित कर दो।

चैत्र मास के शुक्ल पक्ष की अष्टमी को जब पुनर्वसु नक्षत्र का योग हो, उस समय जो मनुष्य अशोकपुष्प की आठ कालिकाओं का सेवन करते हैं, वे कभी शोक को प्राप्त नहीं होते। ऊपर युक्त मंत्र (त्वामशोके....) यह मंत्र बोलकर अशोक की कालिकाओं का सेवन करना चाहिए।

स्वानुभव

हम प्रतिवर्ष अशोकाष्टमी के दिन प्रातः काल काल उपर्युक्त मंत्र से अभिमंत्रित करके अशोक मञ्जरियों का ग्रहण करते हैं। फिर अपने आतुरो, छात्रों, परिवार-परिचित जनों आदि को प्रदान करते हैं। उसके सेवन से आतुर जल्दी से रोग-शोक रहित होते हुए देखे जाते हैं। अशोकाष्टमी के दिन अशोक में यह शोकनाशन विशिष्ठ ऊर्जा का आविर्भाव होता है। उस ही दिन उनका सेवन भी जरूरी है।

इस चार तारीख 5-4-2025 को चैत्र शुक्ल अष्टमी को पुनर्वसु नक्षत्र का सर्वोत्तम योग बनता है। उसी दिन अशोक की आठ कालिकाओं का सेवन करके अशोक की दिव्य ऊर्जा को प्राप्त करके शोक रहित होना चाहिए। सब आयुर्वेदविदों को विक्षिप्त है कि सबको अशोक कालिकाओं का प्राशन करा कर पुष्पोपार्जन करें।

3. अशोक व्रत

भविष्य पुराण में भगवान श्री कृष्ण युधिष्ठिर से कहते हैं आश्विन मास की शुक्ल प्रतिपदा को गन्ध, पुष्प,

धूप, दीप, सप्तधान्य से तथा फल, नारिकेल, अनार, लड्डू आदि अनेक प्रकार के नैवैद्य से मनोरम पल्लवो से युक्त अशोक वृक्ष का पूजन करने से मनुष्य कभी शोक को नहीं प्राप्त करते। अशोक वृक्ष की निम्नलिखित मंत्र से प्रार्थना करे और उसे प्रदान करें।

'पितृमात्पतिश्वश्रूश्वशुराणां तथैव च । अशोक शोकशमानो भव सर्वत्र नः कुले ॥।

(भविष्यपुराण पर्व9/4)

अर्थात्, हे अशोक वृक्ष ! आप मेरे कुल में पिता, भाई, पति, सास तथा ससुर आदि सभी का शोक समन करें। वख से अशोक वृक्ष को लपेटकर, पताकाओ से अलंकृत करें। इस व्रत को यदि खी भक्ति पूर्वक करें तो यह

दमयंती, स्वाहा, वेदवती और सती की भाँति अपने पति की अति प्रिय हो जाती है। वन गमन के समय श्री सीताजी ने भी मार्ग में अशोक वृक्ष का भक्ति पूर्वक गन्ध, धूप, नैवेद्य, तिल, अक्षत आदि से पूजन किया और प्रदक्षिणा करके वन को गई थी। जो खी इस प्रकार व्रत करती हैं यह शोक मुक्त होकर चिरकाल तक अपने पति सहित संसार के सुखों का उपभोग कर अंत में गौरीलोक में निवास करते हैं। यह अशोक व्रत सब प्रकार के रोग और शोक को हरने वाला है। (इति भविष्यपुराणे, उत्तर पर्वे अध्याय 9)

अशोक का धार्मिक महत्व

भगवान शिव का प्रिय :-

त्वामशोकं.....। (नारद पुराण, पूर्वभाग चतुर्थ पात्र अध्याय 94)

अर्थात्, हे अशोक तु शिव को अत्यंत प्रिय है। अशोकपुष्प से पूजन करनेसे भगवान शिव की प्रसन्नता बढ़ती है।

माता भवानी का प्रिय :-

सनातन जी नारदजी से कहते हैं 'चैत्रमास के शुक्ल पक्ष की अष्टमी को भवानी का प्रागटय बताया जाता है। उस दिन अशोक पुष्पा को अर्पण करने से मां भवानी की भी प्रसन्नता बढ़ती है। अशोक पुष्प सभी देवताओं को भी विशेष प्रिय है।'

अशोक पुष्प से विष्णु पूजन :-

पद्मपुराण में महादेवजी पार्वतीजी से कहते हैं। अशोक के द्वारा सर्वदा पूजित होने पर श्री विष्णु नित्यप्रति कष्ट का निवारण करते हैं।'

अशोक पुष्पा से सूर्य पूजन :-

भविष्यपुराण में ब्रह्माजी जनार्दन से कहते है' अशोक पुष्प भगवान सूर्यदेव को विशेष प्रिय है। अशोक पुष्प से पूजन करने पर यह भगवान् सूर्य सहा प्रसन्न होते है।

अशोक पुष्प से अश्विनी पूजन :-

भगवान अश्विनौ सूर्य नन्दन है। जो-जो पुष्प भगवान सूर्यनारायण को प्रिय है यह अश्विनी को भी प्रिय होता है। आयुर्वेद के आराध्य देव अश्विनी एवं धन्वन्तरि दोनों अशोक पुष्प से पूजित होने पर प्रसन्न होते हैं।

तथागत गौतमबुद्ध को प्रिथ:-

भगवान तथागत गौतमबुद्ध का जन्म बुद्धपूर्णिमा को अशोक वृक्ष के नीचे हुआ था। अतः उनको भी अशोक वृक्ष एवं पुष्प दोनों विशेष प्रिय है।

जैन तीर्थंकरों को प्रिय :-

जैन तीर्थकर जब तीर्थाटन में संमवशरण (धर्मोपदेश) देते थे। तब उसके चोतरफ त्रिमण्डल युक्त तेजोमय आभाप्रकटहोती थी। उस आभा के प्रभाव से अशोक वृक्ष का प्रागट्य होता था। उस परिसर में परस्पर जन्मजात वैरभाव

वाले पशु-पक्षी यथा चूहा, बिल्ली, कुत्ता, साप, नेवला, मयूर, गाय, व्याघ्र, सिंह आदि आने पर भी अपना वैरभाव त्यागकर प्रेमभाव संपन्न हो जाते थे। जब पशु-पक्षी में प्रेम भाव बढ़ता है तो मनुष्यों का कहना ही क्या ?

(आभार-विरलभाई अजमेरा-बडीदा)

आयुर्वेद में अशोक

चरकसंहिता में - वेदनास्थापन दशेमानि

शाल कफल पाक तुम्ब मोचरस शिरीष वञ्जुल एलयातुक अशोका इति दशेमानि वेदनास्थापन दशेमानि भवन्ति । (रधि4/18-47)

यह वेदनास्थापन दशेमानि सभी प्रकार की वेदना का शमन करती हैं। यथा अशोक कष्टार्तव संबंधी वेदना का शमन करता है। यह हमारे द्वारा अनेकों बार अनुभूत प्रमाणित हो चुका है। कष्टार्तव के साथ-साथ रक्त प्रदर, घेत प्रदर, सोम रोग, गर्भाशय ग्रन्थियाँ, बीजाशय ग्रन्थियादि स्त्री रोगों का अशोक सेवन से शमन हो जाता ही हैं।

कषायस्कन्ध में अशोक

प्रियङ्गु अनन्ता आमास्थि.....अशोक.....।

यहां अशोक कषायस्कन्ध में बताया गया है। कषाय स्कन्ध कफ एवं पित्त नाशन है। अतः कफ पित्त जन्य व्याधियों में मधु एवं घृत के अनुपान से अशोक का प्रयोग करना चाहिए। कषाय रस विशेषतः स्तम्भक है अतः प्रदरादि सभी खावजनित व्याधियों में प्रयुक्त होता है।

सुश्रुत संहिता में - रोनादिगण में

लोध्र सावरलोध्र पलाश कुटन्नट्ट अशोक करज्ज कट्फल एलवालुक शल्लकी जिङ्गिङ्गनी कदम्ब सालः कदली चेति। एष रोप्रादिरित्युक्तो मेदकफहरोगणः। योनिदोषहरः स्तम्भी वर्ण्यो विषनाशनः ॥

(सुश्रुत संहिता सूत्रस्थान 38 / 15)

यहाँ भी अशोक का हमने स्वतंत्र रूपेण योनिरोग दोषों में प्रोयोग किया हैं। सभी प्रकार के योनि रोग निवारण का यह विशेष योग है।

चक्रदत्त में असृग्दरे

अशोकवल्कक्वाथधृतं क्षीरं सुशीतलम् । यथावलं पिवेत्प्रातः तीतासृग्दरताशनम् ॥

अशोक काण्ड की त्वक का क्वाथ, हिम, फाण्ट या क्षीरपाक का सेवन करने से तीव्र असृग्दर का भी शमन होता है। जो कार्य अशोकत्वक् से होता है, पल्लव एवं पुष्प का भी वैसा ही गुण धर्म हमने अपनी चिकत्सा में पाया है।

अशोक का उपयोगी अड्ड्ग

आवश्यकता के आधार पर अशोकत्वक्, पल्लव, पुष्प, विजादि का चिकित्सा में प्रयोग किया जाता हैं।

अशोक का रस पंचक

- रस : कषाय, तिक्त, मधुर
- गुण : लघु, रुक्ष

- वीर्य : शीत
- विपाक : कटु
- प्रभाव : शोकनाशन
- दोषघ्नता : कफपित्तहर
- कर्म : स्तम्भक, संग्राही, वेदानास्थापक, वर्ण्य, विषघ्न
- व्याधिहरत्व : कष्टार्तव, अत्यार्तव, श्वेतप्रदर सोमरोग, गर्भाशयग्रन्थि, बीजाशय ग्रन्थि, अपची, रक्तातिसार, रक्तार्श, पित्तनाशक, दाहनाशक, श्रमनाशक, व्रणनाशक आदि

अशोक के औषध योग

*अशोक क्वाथ	*अशोक श्रुत	*अशोक क्षीरपाक
* अशोक चूर्ण	*अशोक शरवत	*अशोक सार
* अशोक घनसार	*अशोक घनवटी	*अशोकारिष्ट
* अशोक अर्क	*अशोक घृत	

नम्र निवेदन

यह वसंत ऋतु चल रही है। कुसुमाकर में अशोक गुणसभर रहता है। अशोक पुष्प पल्लव ग्रहण कर के रक्त सावादि रोगों में लोकोपयोगी हो सकते हो।

अशोकाष्टमी (5-4-2025) जो अशोक कलिकाओंका प्राशन कराकर लोगो को शोकरहित करो यही अभ्यर्थना सह..।

32. आयुर्वेदिक एवं औषधीय पौधे अंदर क्या है, यही सबसे ज्यादा मायने रखता है

श्री लक्ष्मण प्रसाद रजक , श्री कार्तिकेश्वर प्रसाद साहू

शासकीय नवीन महाविद्यालय कुई- कुकदुर

हम जिस तेज रफ़्तार दुनिया में जी रहे हैं उसके कारण हम प्रकृति से दूर होते जा रहे हैं। हालाँकि हम जिस जीवनशैली को जीते हैं उसका हम पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है लेकिन यह जानना ज़रूरी है कि अपने दैनिक जीवन में छोटे-छोटे बदलाव करके हम स्वस्थ और ऊर्जावान बने रह सकते हैं। इसलिएए आयुर्वेद का महत्व आज के जीवन में भी उतना ही है क्योंकि यह हमें प्रकृति के करीब लाने और बिना किसी दुष्प्रभाव के हमें ठीक करने और स्वस्थ रखने के लिए इसकी प्राकृतिक शक्तियों पर भरोसा करने के सिद्धांत पर आधारित है।

छात्रों के लिए कैसीनो रणनीतियों की जटिल दुनिया को नेविगेट करना विशेष रूप से दिलचस्प हो सकता है क्योंकि यह बौद्धिक चुनौतियों और संभावित वित्तीय पुरस्कारों दोनों प्रदान करता है। गणितीय कौशलर संभाव्यता सिद्धांतों और मनोवैज्ञानिक ज्ञान का अनुप्रयोग कैसीनो खेलों को रणनीतिक सोच के लिए एक समृद्ध आधार बनाता है। हालाँकिए उच्च दांव और संभावित लत के लिए एक संतुलित दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है। यह वह जगह है जहाँ बाबर के आयुर्वेदिक दर्शन द्वारा वकालत किए गए अनुशासन और समग्र कल्याण के सिद्धांत एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। अपने दैनिक आहार में बाबर आयुर्वेदिक उत्पादों को शामिल करके छात्र मानसिक स्पष्टता बढ़ा सकते हैं तनाव कम कर सकते हैं और समग्र स्वास्थ्य बनाए रख सकते हैंए जिससे उन्हें स्पष्ट और केंद्रित दिमाग के साथ कैसीनो रणनीतियों का सामना करने की अनुमति मिलती है। एकाग्रता में सुधार और उनाव को दूर करने के लिए हर्बल सप्लीमेंट जैसे डाबर उत्पादों का उपयोग करके छात्र यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि उनका शरीर और दिमाग इष्टतम स्थिति में हैं। यह समग्र दृष्टिकोण न केवल कैसीनो में उनके रणनीतिक प्रयासों का समर्थन करता है बल्कि एक स्थायी और संतुलित जीवन शैली को भी बढ़ावा देता है। प्राकृतिक अवयवों और औषधीय जड़ी-बूटियों के उपयोग के कारण आयुर्वेदिक दवाएं और उत्पाद आज सुरक्षा का प्रतीक बन गए हैं जबकि सिंथेटिक दवाएं समग्र स्वास्थ्य के लिए असुरक्षित और खतरनाक मानी जाती हैं

भारतीय आयुर्वेद के मूल सिद्धांतों को समझने का एक तरीका प्रकृति के साथ अधिक समय बिताना और पौधों और जड़ी-बूटियों का निरीक्षण करना है। प्रत्येक पौधे या जड़ी-बूटी में एक विशिष्ट गुण होता है और इसका उपयोग कई बीमारियों और रोगों के इलाज के लिए किया जा सकता है। एलो हल्दी तुलसीए काली मिर्च इलायची और अदरक जैसे औषधीय पौधों का आमतौर पर कई आयुर्वेदिक घरेलू उपचारों में उपयोग किया जाता है और गले और त्वचा से संबंधित बीमारियों से लड़ने में इन्हें सबसे अच्छा सहायक माना जाता है। पोषक तत्वोंए एंटी-बैक्टीरियल और एंटीऑक्सीडेंट गुणों के समृद्ध स्रोत के रूप मेंए आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों प्रकृति में गैर-विषाक्त होती हैं और इसलिए उनका उपयोग करके बनाए गए उत्पाद या उपचार अक्सर उनके उच्च चिकित्सीय मूल्य के लिए अनुशंसित किए जाते हैं।

हर्बल औषधीय पौधों से उपचार भी एक मजबूत आधार रखता है क्योंकि इन पौधों को सुरक्षित माना जाता है और इनका कोई दुष्प्रभाव नहीं होता है। चूँकि वे प्रकृति के साथ तालमेल रखते हैंए इसलिए वे रासायनिक रूप से उपचारित उत्पादों और सिंथेटिक दवाओं की तुलना में अधिक लाभ रखते हैं। अन्य दवाओं और औषधियों के विपरीत आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियाँ बीमारी को जड़ से ठीक करने के लिए जानी जाती हैं और इस प्रकार आपको लंबे समय तक स्वस्थ और फिट रखने में सहायता करती हैं

हिंदी नाम	अंग्रेजी नाम	उपयोग
अडूसा /वसाका	मालाबार नट	खांसी, अस्थमा, ब्रोंकाइटिस
Ananas	अनानास	गले में खराश, मधुमेह, हृदय रोग, मोटापा
बबूल	भारतीय गम	मौखिक देखभाल, मसूड़ों से खून आना, घाव
ब्राम्ही	थाइम पत्ती वाला ग्रेटिओला	स्मरण शक्ति और चिंता को बढ़ाता है
धनिया	धनिया	अपच, पेट फूलना, ऐंठन दर्द को नियंत्रित करने में उपयोगी
कालमेघ	कालमेघ	अपच, मुँहासे, दस्त लसुन
लशुन	लशुन	दाद, पेचिश, घाव
नागरमोथा	अखरोट घास	बुखार, मधुमेह, सौर त्वचाशोथ
पुनर्नवा	होगवीड का प्रसार	एनीमिया, यकृत रोग, घाव, गुर्दे का स्वास्थ्य
शालपर्णी	शाल पत्ती वाली झाड़ी	एनाल्जेसिक, एंटी-इंफ्लेमेटरी
तुलसी	पवित्र तुलसी	अपच, हृदय स्वास्थ्य, त्वचा रोग
वृध्दारु	हाथी लता	मधुमेह, त्वचा , रोग ,घाव
अगरकाष्ठा	ईगल वुड	बिस्तर गीला करना ,मूत्राशय असयम
अंकोल	सेज पत्ती एलंगियम	पारंपरिक रूप से सूजन के इलाज, लीवर के कार्यों को काटने में उपयोग किया जाता है
बड़ी इलायची	बड़ी इलायची	ब्रोंकाइटिस , अस्थमा,भूख बढ़ाने वाला ,पाचक
चिरचिटा	कांटेदार भूसा फूल	अपच, खांसी, अस्थमा, यकृत स्वास्थ्य
इलायची	छोटी इलायची	मतली, उल्टी, गैस, सर्दी खांसी
कंघी	कंट्री मैलो	तंत्रिका टॉनिक,जोड़ों के विकार,ताकत बढ़ता है
मालकांगनी	स्टॉप ट्री	मांसपेशियों में ऐंठन,पीठ दर्द, ऑस्टियोआर्थराइटिस, बालों की देखभाल

नीम	मार्गोसा वृक्ष	त्वचा स्वास्थ्य, नेत्र विकार,नाक से खून आना,पेट के कीड़े
प्याज	प्याज	प्रोस्टेट स्वास्थ्य,पाचन,
Shatavari	शतावरी	बांझपन, मासिक धर्म की समस्या, गर्भधारण स्वास्थ्य, रजोनिवृत्ति में सुधार
उलटकंबल	डेविल्स कॉटन	स्त्री रोग संबंधी समस्या,मासिक धर्म में अनियमितता
यावसा	ऊंट काटा	गठिया, उल्टी,पेट दर्द, कब्ज
Akarakara	पेलिटोरी	दांत दर्द, मुँह,गले का सूखापन,जुकाम,कामेच्छा में कमी
अश्वगंधा	शीतकालीन चेरी	तनाव सहनशीलता,प्रतिरक्षा,जोड़ों का दर्द, त्वचा स्वास्थ्य,
बेल	बंगाल कीन्स	पेचिस और मधुमेह,शीतलक,पेट का स्वास्थ्य,
चित्रक	लीडवाट	गठिया, त्वचा रोग, मासिक धर्म संबंधी विकार,मोटापा
घी कुंवर	एक दस्तकार औषधि	अल्सर,जलने से चोट,पीलिया,मुंहासे,महिला स्वास्थ्य,
केतकी	क्रेप अदरक	मोटापा, हाइपरलिपिडिमिया,मधुमेह
मंडूक मंडूकपर्णी	गोटू कोला	याददाश्त में सुधार, मानसिक स्वास्थ्य, बड़ों की देखभाल
पलाश	जंगल की ज्वाला	त्वचा का रंग, कृमि संक्रमण, गोलकृमि
रक्त	रोटरी मटर	जोड़ो का दर्द, त्वचा में फफूंद जन्य संक्रमण, खलिया
शिरीष	सिरस का पेड़	ब्रोन्कियल अस्थमा, विषहरण
बाख	मीठा झंडा	पेट फूलने वाला शूल, एटोनिक अपच, अल्सर
amalts	भारतीय लेबर्नम	हल्का रेचक, अल्सर, घाव
	दुःख रहित वृक्ष	मासिक धर्म अनियमितता, गर्भाशय उत्तेजक
भारंगी	भारंगी	सामान्य सर्दी, क्रोनिक साइनसिसिस, एलर्जिक राइनाइटिस,

चितवन	डीटा	त्वचा पर अल्सर, बुखार, स्तनपान में वृद्धि
गुग्गुल	भारतीय बिडेलियम	संयुक्त विकार, हृदय रोग, हाइपोलिपिडेमिक,
कादिरकास्थ	कच्छ वृक्ष	त्वचा और श्वसन संबंधी समस्याएं, मौखिक स्वच्छता, कसैले
मीठा विष	भिक्षुओं का हुद	बुखार, मूत्रवर्धक क्रिया, गठिया
पथा	मखमली पत्ती का पेड़	अल्सर, साइनस, त्वचा रोग, जहरीले काटने
सेन्ना	भारतीय सेन्ना	रेचक, कब्ज, चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम, वजन घटना
सुपारी	सुपारी/सुपारी	मोटापा, हाइपरलिपिडिमिया, मधुमेह, अनियमित मासिक धर्म
वज्रदंती	बारलेरिया	दांतों को मजबूत बनाता है, बुखार, जुकाम में उपयोगी है
अमला	भारतीय करौदा	एंटीऑक्सीडेंट, तनाव-रोधी, कब्ज, बुखार
अतीस	भारतीय अतीक	बुखार, श्वसन
भोजपत्र	हिमालयन बिर्च	घाव, मोटापा
दालचीनी	छाल दालचीनी	जीवाणुरोधी, एंटीसेप्टिक
जिमीकंद	हाथी रतालू	पेचिश, बवासीर, अर्श
कुलंजन	ग्रेटर गैलंगल	पेट फूलना, अपच, उल्टी, मोशन सिकनेस, नजला
मुलेठी	लीकोरिस	पाचन विकार, अल्सर, ब्रोंकाइटिस, त्वचा स्वास्थ्य
पिप्पली	लंबी मिर्च	अस्थमा, खांसी, अपच
शालाई गुग्गल	भारतीय ओलीबानम	जोड़ों का दर्द, सिरदर्द, मधुमेह
तमालपत्र	दालचीनी का पत्ता	मधुमेह, पाचन, सर्दी

33. हमारा पर्यावरण, हमारा स्वास्थ्य संरक्षण

श्री हरीश पात्रे, श्री संजय कुमार
शासकीय नवीन महाविद्यालय कुई- कुकदुर

आज के समय में पर्यावरण संरक्षण केवल एक वैकल्पिक विकल्प नहीं, बल्कि जीवन की आवश्यकता बन चुका है। हम जिस हवा में सांस लेते हैं, जिस पानी को पीते हैं और जिस भोजन को ग्रहण करते हैं, वह सभी हमारे पर्यावरण पर ही निर्भर करते हैं। यदि हमारा पर्यावरण स्वस्थ और संतुलित होगा, तो हमारा स्वास्थ्य भी अच्छा रहेगा। इसीलिए यह कहना बिल्कुल उचित है कि "हमारा पर्यावरण, हमारा स्वास्थ्य एक-दूसरे के पूरक हैं।

पर्यावरण और स्वास्थ्य का परस्पर संबंध

हमारा शरीर और मन दोनों ही प्राकृतिक परिवेश से गहराई से जुड़े हुए हैं। प्राकृतिक संसाधनों की गुणवत्ता जितनी अच्छी होगी, स्वास्थ्य उतना ही बेहतर रहेगा। लेकिन जब यह संसाधन प्रदूषित होते हैं, तब स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

1. **वायु प्रदूषण और स्वास्थ्य**
   कारखानों, वाहनों और पराली जलाने जैसी गतिविधियों से हवा में हानिकारक गैसे मिलती हैं। इससे अस्थमा, फेफड़ों की बीमारियों, हृदय रोग और यहाँ तक कि कैंसर भी हो सकता है।
2. **जल प्रदूषण और रोग**
   नदियों और तालाबों में औद्योगिक कचरा, घरेलू अपशिष्ट और रसायनों का बहाव जल को विषैला बना देता है। इससे पीलिया, हैजा, डायरिया और त्वचा रोग फैलते हैं।
3. **भूमि प्रदूषण और खाद्य संकट**
   कीटनाशकों और रासायनिक खादों के अत्यधिक उपयोग से मिट्टी की उर्वरता घटती है, जिससे जहरीले खाद्य उत्पाद तैयार होते हैं। इससे शरीर में विषाक्तता और दीर्घकालिक रोग उत्पन्न हो सकते हैं।
4. **ध्वनि और प्रकाश प्रदूषण**
   तेज़ आवाज़े, अनावश्यक हॉर्न, पटाखों और मशीनों की आवाज़े मानसिक असंतुलन, चिडचिड़ापन और अनिद्रा का कारण बनती हैं। अत्यधिक कृत्रिम प्रकाश से आँखों और मानसिक स्थिति पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

स्वस्थ पर्यावरण के लिए आवश्यक कदम

हम सभी को अपने पर्यावरण और अपने स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए मिलकर प्रयास करने होंगे। इसके लिए कुछ जरूरी उपाय नीचे दिए गए हैं:

1. **वृक्षारोपण को बढ़ावा दें**
   पेड़ हवा को शुद्ध करते हैं, जलवायु को नियंत्रित करते हैं और प्राकृतिक सुंदरता बढ़ाते हैं। हर व्यक्ति को हर वर्ष कम-से-कम एक पेड़ अवश्य लगाना चाहिए।

2. **जल स्रोतों की सुरक्षा**
   नदियाँ, तालाबों और अन्य जलस्रोतों में गंदगी न फैलाएं। घर और उद्योग से निकलने वाले जल को शोधित करके ही बहाएं।
3. **प्लास्टिक का उपयोग कम करें**
   प्लास्टिक मिट्टी, जल और वायु तीनों को प्रदूषित करता है। इसके स्थान पर कपड़े, कागज या बायोडिग्रेडेबल सामग्री का उपयोग करें।
4. **सार्वजनिक परिवहन और साइकिलिंग को अपनाएं**
   वाहनों के अत्यधिक उपयोग से वायु प्रदूषण बढ़ता है। जहां संभव हो, पैदल चलें, साइकिल का उपभोग करें या सार्वजनिक परिवहन अपनाएं।
5. **रीसाइक्लिंग और कचरा प्रबंधन**
   कचरे को सही तरीके से अलग करें सूखा और गीला कचरा। जैविक कचरे से खाद बनाएं और प्लास्टिक, कांच आदि को पुनः प्रयोग में लाएं।

सरकार और समाज की भूमिका -

सरकार ने पर्यावरण की रक्षा के लिए कई योजनाएँ शुरू की हैं जैसे स्वच्छ भारत अभियान, राष्ट्रीय हरित योजना, जल जीवन मिशन, नमामि गंगे आदि। परंतु इन प्रयासों को सफल तभी बनाया जा सकता है जब हर नागरिक जागरूक होकर अपनी जिम्मेदारी निभाए।

विद्यालयों, कॉलेजों और सामाजिक संगठनों को पर्यावरण जागरुकता अभियान चलाने चाहिए ताकि लोग अपने छोटे-छोटे प्रयासों से बड़ा परिवर्तन ला सकें

निष्कर्ष -

स्वस्थ जीवन के लिए स्वच्छ और संतुलित पर्यावरण अनिवार्य है। अगर हम आज पर्यावरण को बचाने के लिए कदम नहीं उठाएंगे, तो आने वाली पीढ़ियों इसके गंभीर परिणाम भुगतेंगी। इसलिए हमें यह समझना चाहिए कि

'स्वस्थ पर्यावरण = स्वस्थ जीवन"

"हमारा पर्यावरण, हमारा स्वास्थ्य केवल एक नारा नहीं, बल्कि हमारी सामूहिक जिम्मेदारी है।"

आइए, हम सब मिलकर पर्यावरण की रक्षा करें और एक हरित, स्वच्छ और स्वस्थ भविष्य की नींव रखें।

34. Harmful Effect of Deodorants Chemical of Human Health Explained

Tikam chand navrang (Chemistry)
Swami Vivekanand Government College Bodla Kabirdham (C.G.)

ABSTRACT

Perfumes have been historically used primarily for fragrance. Aroma or fragrance has also been added to the cosmetics to make it more attractive. These fragrance products emit a range of chemicals including undisclosed pollutants but the ingredients do not fully disclosed to public and those ingredients can be a cause various detrimental effects to human health. The detrimental effects associated with the use of Detrimental effects of cosmetics.

Deodorants and antiperspirants have been in market in the last decade and the personal care business has enjoyed enormous growth. The basic principle behind deodorants is that they prevent bacteria from growing on the skin and mask the odour through fragrances, whereas an antiperspirant not only mask the bad odours but also reducing the amount of water available on the skin surface with astringents.

KEYWORDS: detrimental, perfumes, deodorants, antiperspirants, contact dermatitis, photo allergy, etc.

INTRODUCTION

The word perfume derives from the Latin perfumers, meaning “to smoke through”. Perfumery, as the art of making perfumes, began in ancient Mesopotamia and Egypt and was further refined by the Romans and Persians. Fragrances are complex combinations of natural and/or man-made substances that are added to many consumer products to give them a distinctive smell. Fragrances are used in a wide variety of products to impart a pleasant odour, mask the inherent smell of some ingredients, and enhance the experience of using the product. It creates important benefits that are ubiquitous, tangible, and valued. They solve important functional problems and they satisfy valued emotional needs. Fragrances or aroma can communicate complex ideas creating mood, signalling cleanliness, freshness, or softness, alleviating stress, creating well-being, and triggering allure and attraction.

Detrimental effects of perfumes and/or aroma

Exposure of perfumes aroma cancelled out a variety of reaction which include contact dermatitis, urticaria (hives), photo allergy and skin discolouration (dyschromia). It is believed that about il 3%

of allergic contact dermits or allergic contact urticarial caused by fragrances. Women seem to be more often allergic to fragrances than men, reflecting a more frequent use of scented products among Women. Perfumes most often cause skin allergy to fragrances in women related products for men after-shave and deodorants. Furthermore, skin connecting deodorants, fragrance can truant or antagonise intake of fragrance can truant or antagonise intake of fragrance can truant or antagonise asthma and other respiratory disease. People with asthma, allergies, sinus problems and rhinitis are more responsive to immune trigger, and consistently at lower concentration than which determine problems in the common citizens. It rolled problems in the common citizens. It rolled out to cause detrimental effects although the substance the movement are considered to be dangerous (decisive response) some of the detrimental effects are:

Contact Dermatitis: Contact dermatitis is a type of skin rash. It occurs when skin comes into contact with chemicals or physical substances that cause an allergic or irritant reaction. Contact dermatitis can occur from exposure to many different compounds found both in the home and at work. There are 3 types of contact dermatitis:

Allergic contact dermatitis. This occurs when skin, which has become sensitive to a certain substance (allergen), comes in contact with that substance again. This is a delayed skin reaction that typically develops 12 to 72 hours after exposure.

Irritant contact dermatitis. This occurs when the skin is repeatedly exposed to a mild irritant (such as detergent or solvents) over a long period of time. If skin is exposed to a strong irritant (such as acid, alkali, solvent, strong soap, or detergent), skin damage can be immediate. [9]

Antagonism Urticarial: Urticarial is a common dermatologic condition that generally presents with intensely pruritic, well-circumscribed, raised wheals ranging from several millimetres to several centimetres or larger in size. Urticarial can occur with angioedema, which is localized nonbiting enema of the subcutaneous or interstitial tissue that may be painful and warm. The intense pruritus can cause significant impairment in daily functioning and disrupt sleep. Typically otherwise benign and self-limited, urticarial can be a symptom of life-threatening anaphylaxis or, rarely, indicate significant underlying disease.

Photo toxicity and photo allergy

Phototoxic reactions occur because of the damaging effects of light-activated cell membrane compounds and DNA. These reactions are more common in individuals exposed to sufficient amounts of light and an exogenous agent, and usually appear as an exaggerated sunburn response. Phototoxic effects from direct tissue damaged caused by a photo-active compound. These

compounds have the potential to cause photo-toxicity and have at least one resonating double bond or an aromatic ring that can absorb radiation energy. The most common causative agents are furocoumarins, acridinic dye or eosin, some drugs are more phototoxic, for example phenothiazine's, tetracycline's, sulphonamides and amiodarone etc.

Photo allergic reactions are significantly less common than phototoxic reaction, still with unknown frequency. Men are more likely to have photo allergic effects than women, generally drugs induced photosensitivity reaction can occur in persons of any age. The carcinogenic potential due to prolonged exposures to photosensitizing drugs has been suggested.

Detrimental effects of cosmetics

Cancer: The most threatening side effects of excessive use of cosmetics are skin cancer. Lipstick contains aluminium which may cause long term anaemia and even glucose intolerance. Many products contain chemicals like zinc oxide and barium sulphate which are toxic and can result in organ failure, especially that of the kidney and liver. Cosmetics like body moisturizers can disturb the thyroid content of the body. Parabens, a preservative used heavily in cosmetics has been linked in researches to causes of cancer.

Damage to reproductive organs: Certain cosmetics such as bubble baths or oils can affect your reproductive organs and even lead to infertility. Talcum powder, if inhaled can travel to your reproductive system and can affect the menstrual cycles leading to other imbalances. Chemicals such as phthalates and parabens, used widely in cosmetics can disrupt reproductive hormones and hold potential risks to reproductive and thyroid systems. Cosmetics such as shower gels can lead to vaginal infections or even prostrate and ovarian cancer if brought in direct contact to your organs and if they are of a bad quality.

Lungs disease: The chemicals that are used in cosmetics are often breathed in, especially from fragrances or powders and they could lead to damaging of the lung tissues. Heavy makeup often triggers conditions of the lungs if inhaled. The chemical ingredients in talcum powder, such as silicates talc causes allergies and infections of the lungs. Powder based cosmetics, if breathed in and can settle inside our lung tissues, they can also travel Facial stinging: There is a group of patients who note stinging or burning within several minutes after applying a cosmetic that intensifies over 5 to 10 minutes and then resolves after 15 minutes. This effect occurs without the patient exhibiting allergic contact dermatitis or irritant contact dermatitis with the applied substance. Tests should be done on the skin of the patient before using such components. Usually, substances such as benzene, phenol, salicylic acid, resorcinol and phosphoric acid are the main cause of facial stinging.

Excessive hair problems: Hair dressers often come into contact with various chemical substances which can be found in hair care products for washing, dyeing, bleaching, styling, spraying and perming. This exposure can impair health and may be present as skin and respiratory diseases.

Even if people don't use makeup, hair products are extensively used because hair is that aspect of your appearance which completes your look. Shampoos, conditioners, gels and serums may make your hair look perfect for the day, but in the long run they are doing nothing but damage to your hair. Such cosmetics affect the hair quantity and quality, causing hair fall, excessive dandruff, thinning of hair or redness of scalp. Hair sprays are even more dangerous as they can result in scalp damage and permanent discolouration of hair. Hair colours and dyes are next to toxic as allergic reactions can cause burning, redness, itching, breathing difficulties and facial swelling. The chemicals in hair dyes are toxic and can

cause diseases like cancer, reproductive failure, and damage to lungs and so on.[12, 13]

Headache: Headache is common issue associate with cosmetics usually prolong exposure to extensive makeup lead to dizziness, tiredness and nausea. The facts that contain only chemicals and some have certain ingredients that if exposed too directly, could lead to bouts of unconsciousness. It is probably more harmful for people who suffer migraines and chronic headache.

Redness: The redness of the skin caused by cosmetic products, especially soaps, is associated with the unbalance in cutaneous ph. Modern soap is a blend of tallow and nut oil, or the fatty acids derived from these products, in a ratio of 4:1. This fact allows the pH of these soaps to be commonly alkalized (pH 9-10), which can generate redness in the skin, which normally has a pH of 5.2-5.4. Ideally, such compounds should have neutral or slightly acidified ph. Reason redness can occur is the use of moisturizers with a greater oily proportion, allowing skin warming throughout the day.[14]

Studies that support the detrimental effects of cosmetics

The scientific literature reveals that high amounts of chemical preservatives, perfumes and emulsifiers used in the manufacture of cosmetic products increase side effects and health risks through chemical and physical principles.[15]

Chemically, preservative compounds generally have chemical structures associated with aromatic rings, which generally have toxic potential and ability to bind to metal elements that promote

bioaccumulation in the body. Although not all compounds that present toxic potential have their toxicity mechanism clarified in the literature, clinical evidence obtained by the side effects after the use of these substances point to the health risk associated with the use of cosmetics. The

Faced with the occurrence of side effects, the imminence of complications associated with the use of cosmetics contribute to an emerging public health problem, it is concluded that the process of quality control in the manufacture of cosmetic products is not completely effective.

It is impossible to predict whether you will get a detrimental effect from a product, but you can take some steps to reduce potential problems:

- Check the expiry date. Some products are not labelled with a use-by date but are marked with the time the product is usable after opening. Do not use products where the expiry date or duration time have expired.
- Use cosmetic products as indicated. For example, do not use hair products intended for hair on eyebrows or eyelashes.
- Avoid products that contain substances you are allergic to.
- Stop using a product if you suspect that it is causing adverse effects.
- Contact your doctor if severe adverse effects persist.[19]

health risk associated with the use of cosmetics can range from a simple mild hypersensitivity reaction to an anaphylactic process or even a lethal intoxication.[16]

Cancer is also a complication associated with the use of cosmetics in the face of clinical evidence reported in the literature

CONCLUSION

Fragrance products such as perfumes, and other cosmetics emit and generate a complex mixture of chemicals, including hazardouscarcin organic pollutants. There's direct exposure of ingredients of fragrance products to: skin, nose, eyes, mouth, and respiratory system, which may cause serious aesthetic problems. The problem of fragranced products is sweeping all over the world, resulting in adverse health effects, lost workdays, and inability to access public places, such as: restrooms and businesses. Fragrance ingredients in cosmetics must meet the same requirement for safety as other cosmetic ingredients. They must be safe for consumers when they are used according to labelled directions, or as people customarily use them.
This is a responsibility that fragrance manufacturers and the companies that use fragrances in their products take very seriously. While further research is needed to better understand which chemicals and mixtures are associated with the

"effects, what is known is that the products."

References

1. Breithaupt A, Jacob SE. Thiomersal and the relevance of patch-test reactions in children. *Dermatitis.* 2008; 19:275–277.
2. Draelos ZD. Facial skin care products and cosmetics. *Clin Dermatol.* 2014; 32(6):809–812.
3. Lintner K, Genet V. A physical method for preservation of cosmetic products. *Int J Cosmet Sci.* 1998; 20(2):103–15.
4. Yim E, Baquerizo Nole KL, Tosti A. Contact dermatitis caused by preservatives. *Dermat.* 2014; 25(5):215–231.
5. Hendriks S, Ginkel C. Evaluation of the fragrance mix in the European Standard Series. *Contact Dermatitis.* 2000; 41:161–164.
6. Elberling J, Linneberg A, Dirksen A, et al. Mucosal symptoms elicited by fragrance products in a population-based sample in relation to atopy and bronchial hyper-reactivity. *Clin. Exp. Allergy.* 2005; 35(1):75–81.
7. Kumar P, Cardadonna-Graham VM, Gupta S, et al. Inhalation challenge effects of perfume scent strips in patients with asthma. *Ann. Allergy Asthma Immunol.* 1995; 75(5):429–433.
8. Johansen JD. Fragrance contact allergy: a clinical review. *Am J Clin Dermatol.* 2003; 4(11):789–798.

9. Klimińska M, Żmudzińska M, Lemerowicz D, et al. The importance of exposure to contact allergens in patients with allergic contact dermatitis. *Postep Derm Alergol.* 2011; 28:203–211.
10. Kiec-Świerczyńska M, Kręcisz B, Świerczyńska-Machura D. Contact allergy to fragrances [Polish]. *Med Prakt.* 2006; 57:431–437.
11. Kiec-Świerczyńska M, Kręcisz B, Świerczyńska-Machura D. Contact allergy to para-(amino) compounds in European Standard Series [Polish] *Przegl Dermatol.* 2008; 3:287–292.
12. Zhang Y, Kim C, Zheng T. Hair dye use and risk of human cancer. *Front Bioscan (Elite Ed.).* 2012; 4:516–528.
13. Kristeva M, Crista udo A, Hall B, et al. Contact sensitivity to hair dyes. *Eur J Dermatol.* 2002; 12:322–325.
14. Hayat Z. Adverse reactions to cosmetics. *Algeria.* 2003:36–40.
15. Steinmann AC, Mac Gregor C, Gordon SM, et al. Fragranced consumer products: chemicals emitted, ingredients unlisted. *Environ Impact Assess Rev.* 2011; 31(3):328–333.
16. Miller CS, Prihoda TJ. The environmental exposure and sensitivity inventory (EESI): a standardized approach for measuring chemical tolerances for research and clinical applications. *Toxicity and Health.* 1999; 15(3/4):370–385.
17. Hayden S, Johansen JD, Andersen KE, et al. Fragrance allergy in patients with hand eczema – a clinical study. *Contact Dermatitis.* 2003; 48:317–323.
18. Johansen J, Mennea T. The fragrance mix and its constituents: a 14-year material. *Contact Dermatitis.* 1995; 32:15–23.
19. Kręcisz B. Photo dermatoses. In: Kieć-Świerczyńska M, editor. *Principles of diagnosis, case law and the prevention of occupational diseases of the skin Warsaw.* Postgraduate Medical Education Centre. 2010. p. 85–93.
20. Larsen WG. How to test for fragrance allergy. *Cutis.* 2000; 65:39–41.
21. Athar M. Detrimental effects of perfumes, aroma & cosmetics. *J Dermat Cosmetal,* 2020; 4(2); 42–44. DOI:10.15406/jdc.2020.04.00149

35. Artocarpus lacucha Buch-Ham: Micropropagation, Pharmacological Properties, and Biological Activities: A Mini Review

Dr. Ravishankar Chauhan

Pandi Ravishankar Tripathi Government College, Bhaiyathan Surajpur 497231, Chhattisgarh

Abstract *Artocarpus lacucha* Buch-Ham, commonly known as Monkey Jackfruit, is a tropical tree species with significant ethnobotanical and pharmacological importance. This review highlights its micropropagation techniques, pharmacological properties, and other biological activities. Various studies have linked *A. lacucha* to potential antimicrobial, antioxidant, anti-inflammatory, hepatoprotective, and anticancer activities, making it a promising candidate for pharmaceutical and nutraceutical applications.

Keywords

Antimicrobial; Antioxidant; *Artocarpus lacucha*; Monkey Jackfruit; Moraceae

Introduction

Artocarpus lacucha Buch-Ham (Family: Moraceae) is a deciduous tree found in tropical and subtropical regions, particularly in South and Southeast Asia (Jagatap and Bapat, 2010). The plant has been traditionally used in Ayurveda and folk medicine to treat digestive disorders, skin diseases, and inflammation. Recent scientific studies have validated many of these traditional claims, further supporting the medicinal potential of this tree (Joshee et al., 2002; Gautam and Patel, 2014).

Micropropagation of *Artocarpus lacucha*

Conventional propagation methods such as seed germination are inefficient due to low viability and slow growth. In vitro propagation techniques have emerged as viable alternatives for clonal multiplication. Tissue culture methods involving nodal explants and shoot tip cultures under controlled conditions have successfully facilitated mass propagation. The use of Murashige and Skoog (MS) medium (Murashige and Skoog, 1962) supplemented with cytokinins such as BAP (6-Benzylaminopurine) enhances shoot multiplication / initiation (Singh et al., 2019). Callus from the leaves and petioles of *A. lacucha* were generated using tissue culture technology (Verma et al., 2015).

Pharmacological Properties

Extracts of *A. lacucha* exhibit strong antibacterial and antifungal properties. Ethanol and methanol extracts have shown efficacy against pathogenic bacteria (Islam et al., 2018).

Phytochemical analysis has revealed the presence of flavonoids, phenolics, and tannins, which contribute to its potent antioxidant activity. Studies using DPPH assays have demonstrated significant free radical scavenging properties (Pertiwi et al., 2024). *Artocarpus lacucha* extracts have been found to inhibit pro-inflammatory cytokines and reduce pain perception in animal models. The bioactive compounds such as oleanolic acid and oxyresveratrol are responsible for these effects (Gautam and Patel, 2014). Certain flavonoids and stilbenoids isolated from *A. lacucha* may exhibit cytotoxic activity against various cancer cell lines (Pertiwi et al., 2024). Besides the pharmacological properties, *A. lacucha* has been reported to exhibit anti-diabetic, neuroprotective, and anti-hyperlipidemic effects. These properties suggest its potential as a functional food ingredient and therapeutic agent (Gautam and Patel, 2014).

Conclusion

Artocarpus lacucha is a promising medicinal plant with a wide range of biological activities. Micropropagation techniques have facilitated its large-scale cultivation, ensuring its availability for medicinal applications. Further research is required to isolate and characterize its bioactive compounds and explore their mechanisms of action in clinical settings.

References

- Gautam P, Patel R (2014) *Artocarpus lakoocha* Roxb: an overview. Eur J Altern Complement Med 1(1):01-04 Islam S,
- Hasan MA, Bhutia SO, Perween T, Munsi PS (2018) Importance and potentiality of underutilized Lakoocha (*Artocarpus lakoocha* Roxb.) fruit of Tripura. Int J Curr Microbiol App Sci 7(9):3132-3138
- Jagatap UB, Bapat VA (2010) *Artocarpus*: A review of its traditional uses, phytochemistry and pharmacology. J Ethnopharmacol 129(2):142-166
- Joshee N, Basota DR, Agrawal VP, Yadav AK (2002) Lakoocha: A multipurpose tree of warm climate. Perspectives on New Crops and New Uses. Trends in New Crops and New Uses pp 405-406
- Murashige T, Skoog F (1962) A revised medium for rapid growth and bio assays with tobacco tissue cultures. Physiol Plant 15(3):473-497

- Pertiwi D, Hartati R, Julianti E, Fidrianny I (2024) Antibacterial and antioxidant activities in various parts of *Artocarpus lacucha* Buch. Ham. ethanolic extract. Biomed Rep 32(20):4
- Singh M, Bhatti S, Verma SK (2019) Improved plant regeneration method of *Artocarpus lakoocha* Roxb. from immature seeds. Vgetos 32:269-274
- Verma SK, Choudhary DK, Kumar AA, Lal M (2015) Plant regeneration of *A. lakoocha* from encapsulated nodal explants. Arch Appl Sci Res 7(1):22–27

36. Regenerative Agriculture

Ranjeet Kumar Satpute (Principal)
Govt. Navin College, Odgi
District Surajpur (C.G.)

Regenerative agriculture is an approach to farming that improves soil fertility form diversity and water and energy end utilization. With worldwide growth in knowledge about proven agricultural practices we have to fulfilled our commitment to responsible agricultural by promoting the use of regenerative practices among our farmers.

Present scenario former communities in the cultivation of herbs using organic composting without chemical fertilizers these practices keep or soil healthy by conserving water resource, natural, vegetation, and local land productivity be keep track of the farms we sources from in teh stage ensuring high compliance all these practices help improve lives the of farmers and build healthier communities through reduced costs improve crop yield and greater resilience to market volatility promoting sustainable forming practices using climate ready more-diverse phytochemical-rich herbs and an optimal yield that ultimately become the effective sustainable and GMO-free herbic products you have come from us in form.

So many herbs that have been cultivated using regenerative agriculture practices that not only provide better yields of medicinals crops but also support the ecosystem, discover the goodness of nature, with promise to protect the environment and restore biodiversity.

37. वट वृक्ष: पारिस्थितिकीय एवं सांस्कृतिक महत्व

डॉ. अखिलेश चन्द्र वर्मा, डॉ. चन्द्रशेखर सिंह राजूपत

डॉ. राम भरोस साहू, डॉ. राजीव कुशवाहा

शासकीय नवीन महाविद्यालय कुई- कुकदुर

समय का महत्व व वट वृक्ष का महत्व

प्रकृति एवं विज्ञान सदा एवं प्राकृतिक सन्तुलन के साथ भारतीय संस्कृति में वटवृक्ष का विशेष स्थान रहा है। आयुर्वेद के विभिन्न ग्रंथों में वटवृक्ष के गुण व प्रभाव के अनेक उल्लेख मिलते हैं। भारतीय संस्कृति में वटवृक्ष की महत्ता एवं मान्यता अत्यंत प्राचीनकाल से विद्यमान किया गया है। वटवृक्ष की छाया में भगवान बुद्ध को ज्ञान प्राप्त हुआ। वटवृक्ष की जड़ों, छाल, पत्तों एवं फल-फूल आदि का औषधीय दृष्टि से अत्यधिक महत्व है। वटवृक्ष की आयु बहुत अधिक होती है, यह वृक्ष सैकड़ों वर्षों तक जीवित रह सकता है। इसकी छाया शीतलता प्रदान करती है तथा इसमें नमी बनाए रखने की अद्भुत क्षमता होती है।

चिकित्सा क्षेत्र में वट वृक्ष का स्थान

आयुर्वेद में इसका स्थान प्रमुख रहा है। वट, यंत्रणता व स्त्रीत्व उत्पन्न में निरोग 'वट' को माना गया है, विशेषकर इसके पंचांग (जड़, छाल, पत्ते, फूल व फल) उपयोग में लाए जाते हैं।

सांस्कृतिक क्षेत्र में वट वृक्ष का स्थान

भारतीय संस्कृति में वट वृक्ष की विशेष मान्यता है। पौराणिक कथाओं के अनुसार इसे देव वृक्ष कहा जाता है। धार्मिक दृष्टि से यह अत्यन्त पूजनीय है। विशेषकर वट सावित्री व्रत के दिन महिलाएँ इसकी पूजा करती हैं। वट वृक्ष की पूजा करने से पति की आयु लंबी होती है, ऐसी मान्यता है।

सनातन धर्म में मान्यता है वट वृक्ष प्राकृतिक पूजन का प्रतीक है। विपरीत परिस्थितियों में भी वट नष्ट न होने के कारण इसे "अक्षय वट" कहा जाता है। इस वृक्ष को 'व्रक्षराज' भी कहा जाता है। विभिन्न नामवर ग्रंथ, विभाग, शास्त्र एवं लेखों में वटवृक्ष की महिमा बताई गई है।
शिवपुराण, रामायण आदि ग्रंथों में वट वृक्ष की उपयोगिता एवं महिमा का उल्लेख प्राप्त होता है। शास्त्रों, कथाओं, काव्य रचनाओं, इतिहास, संस्कृति आदि में इसका विशेष महत्व है। वट वृक्ष का सम्बन्ध मानव जीवन से ही नहीं अपितु जीव-जंतु, कीट-पतंगों, पक्षियों एवं पशुओं से भी है। आयुर्वेद में वटवृक्ष का विशेष औषधीय गुण बताया गया है। आयुर्वेदाचार्यों ने इसे कई बीमारियों का इलाज बताया है। साथ ही वट वृक्ष को कार्बन डाइऑक्साइड को शुद्ध करने में सबसे महत्वपूर्ण वृक्ष बताया गया है। तथा पारिस्थितिक सन्तुलन को बनाये रखने के लिए इसकी भूमिका महत्वपूर्ण है।

भारतीय नारियों में वट वृक्ष का महत्व –

भारतीय नारी वट वृक्ष की पूजा करती हैं तथा इसके नीचे व्रत रखती हैं। विशेष दिन व्रत नियमपूर्वक रखकर वट वृक्ष के नीचे धागा लपेटती हैं और पूजा करती हैं। उक्त अवसर विशेषतः सौभाग्य के प्रतीक होते हैं। लोकविश्वास के अनुसार पातालगामी

जड़ें सौभाग्य की वृद्धि करती हैं। पत्तियाँ शरीर को शीतलता देती हैं एवं पीपल की तरह पत्तियों से वायुमण्डल को शुद्ध करने की क्षमता होती है। स्त्रियाँ अपने पतियों के दीर्घायु जीवन एवं सुन्दर दाम्पत्य जीवन के लिए इस व्रक्ष की पूजा करती हैं और इससे आशीर्वाद लेती हैं।

वनस्पति एवं वट का औषधीय महत्व –

वटवृक्ष का तना, शाखाएँ एवं पत्तियाँ शरीर के विभिन्न रोगों के निवारण में लाभकारी हैं। विशेषकर वट की जटा से दाँत साफ करने से दाँतों की सड़न नहीं होती। वट की जटा को दूध में उबालकर ठंडा करके चेहरे पर मलने से चेहरे का निखार बढ़ता है। वट के पंचांग से बनने वाली दवा मधुमेह रोगियों के लिए विशेष रूप से फायदेमंद होती है।

पारिस्थितिकी –

वृक्षों में महत्वपूर्ण रचना, अनुकरण तथा स्वाभाविक गुण पाये जाते हैं जिससे पर्यावरणीय सन्तुलन बना रहता है। 2–5 सेंटीमीटर लम्बा और 1.5 से 2 मि. व्यास वाला है। इसके दो ऊपरी एवं तीन निचले भाग होते हैं।

पुष्प – नर एवं मादा पुष्प अलग-अलग होते हैं। नर पुष्प के पुष्प के चार एककोशीय पुंकेसर होते हैं। मादा पुष्प का अण्डाशय लंबा होता है। फल रसीले होते हैं एवं गूदेदार होते हैं। जिनमें दो बीज होते हैं।

रासायनिक घटक –

वट वृक्ष में लुअन्थोसाइड्स (लुअन्थोसाइड-ए–3 और लुअन्थोसाइड-सी–3), नारसोपिनोलाइड्स (नारसोपिनोलाइड-3 और नारसोपिनोलाइड-4), फाइटोस्टेरोल्स (β-सिटोस्टेरोल), ल्यूपियोल, आइसोल्यूपियोल–3 और डेल्टा-एमीरीन (डेल्टाइरिन–06 एवं 10 तक) मेथिलबेटासिटोस्टेरोल ग्लूकोसाइड और मेथिल रेसिनोल ग्लूकोसाइड हैं।

पत्तियों में 9.63 प्रतिशत कच्चा प्रोटीन, 26.84 प्रतिशत कच्चा फाइबर, 2.53 प्रतिशत कैल्शियम, ऑक्सालेट और 0.4 प्रतिशत फॉस्फोरस होता है। इसमें पाया गया स्टेरोल, टैनिन, फ्लेवोनॉइड्स, फिनॉल्स, टेरपिन, और एल्कलॉइड्स पाया गया युक्त एंटीबैक्टीरियल, एंटीफंगल, एंटीऑक्सीडेंट, एंटीइन्फ्लेमेटरी, गाउट, मधुमेह और पारंपरिक चिकित्सा हेतु पूर्ण रूप से उपयोगी हैं।

पत्तियों में फ्लेवोनॉइड्स, फ्लेवोनोलिग्नान्स, एल्कलॉइड्स, सैपोनिन्स, स्टेरोल/ट्रिटरपीन, टैनिन, मीथाइलबेटासिटोस्टेरोल, लुपियोल, β–सीटोस्ट्रेरोल पाया जाता है।

औषधीय महत्व –

जड़, तना और पत्तियों के रस के उपयोग से बनने वाली रसों के प्रभावकारी उपयोग किए जाते हैं।

स्वास्थ्य की दृष्टिकोण प्रभावी –

भारतीय ग्रंथों के अनुसार वट वृक्ष को "काम के वृक्ष" के रूप में एवं हमारा शरीर एक वृक्ष समझा गया है जो इसके लिए "वट वृक्ष" के समान ही कार्य करता है।

वट का प्रयोग दवा स्वरूप –

वट वृक्ष की छाल, जड़, पत्ते एवं दूध का प्रयोग विभिन्न रोगों के इलाज में किया जाता है।

- वट वृक्ष के पत्ते लेपकर बंध जाने से घाव के इलाज हेतु उपयोग किया जाता है।
- जड़ का उपयोग दंत मंजन एवं पायरिया जैसी बीमारियों में किया जाता है।
- इसके पंचांगों से बनी दवा मधुमेह, रक्त विकार, त्वचा रोग, उल्टी, कफ, दंत रोगों में उपयोगी होती है।
- यह बवासीर, रक्त शुद्धिकरण, पेट दर्द, कृमि रोग, कफ, उल्टी, खांसी, विष विकार, रक्त विकार, जलन, दस्त आदि रोगों में भी लाभकारी होता है।
- इसका दूध त्वचा रोग, स्तनों की वृद्धि एवं अस्थियों की मजबूती हेतु प्रभावशाली है।
- पत्तियों की राख को तिल के तेल में मिलाकर एंटीसेप्टिक मलहम के रूप में उपयोग किया जाता है।
- तना छाल का उपयोग औषधीय रूप से आयुर्वेदिक चिकित्सकों द्वारा किया जाता है।

वट वृक्ष का औद्योगिक महत्व –

- ताजा फल/बीज रंग हेतु उपयोगी पाया गया।
- वटवृक्ष की छाल एल्युम और सोडियम क्लोराइड के साथ रंग स्थायी करने में उपयोगी पाई गई।
- छाल से हल्का भूरे रंग प्राप्त होते हैं।
- छाल से रस निकालकर कागज़, चमड़ा, सूती कपड़ों को रंगने हेतु उपयोगी पाया गया।

इस प्रकार वट वृक्ष को औषधीय, औद्योगिक एवं पारिस्थितिकीय महत्व का स्रोत माना गया है। इसके फल, पत्ते, छाल, दूध, जड़, तना सभी उपयोगी हैं और भारतीय चिकित्सा पद्धति में इनका विशिष्ट स्थान है। विभिन्न विकारों से उपचार हेतु इसका प्रयोग किया जाता है।

हार्ट से जुड़ी समस्याएं – ह्रदय की बीमारियों में बरगद के फलों का उपयोग रामबाण है। कोलेस्ट्रॉल एवं पेट की कब्ज़ियत से दिल की नलियों में वसा की परतें जमने लगती हैं जिससे ह्रदय रोग उत्पन्न हो जाता है। ऐसे में कोलेस्ट्रॉल और वसा को बाहर निकालने के लिए शरीर को फाइबर की ज़रूरत होती है। बरगद के फल में भरपूर फाइबर पाया जाता है जो इन परतों को साफ करता है। इसी वजह से ह्रदय की बीमारियों में इसके फलों का सेवन लाभप्रद होता है। इसके सेवन से हार्ट से जुड़ी समस्याओं में राहत पाई जा सकती है।

उदराशय में फलों के उपयोग –

दस्त उपचार हेतु बरगद के फल को औषधि माना गया है। बरगद के फलों को सुखाकर पीसकर इसका उपयोग किया जाता है। इस चूर्ण को गुनगुने पानी या गर्म दूध में मिलाकर लिया जा सकता है। इससे दस्तों की समस्या से राहत मिलती है।

मधुमेह में उपयोग – मधुमेह रोग में बरगद, डायबिटीज में रामबाण उपाय सिद्ध हो सकता है। इसके सूखे फलों के पाउडर को दिन में 10–20 ग्राम सेवन करने से रक्त शर्करा नियंत्रित हो सकता है।

मूत्राशय दोष (पथरी एवं मूत्र की समस्याएं) – मूत्र की थैली में प्राप्त मल की तेज़ाबीयता को संतुलन में रखने के लिए फल सेवन लाभप्रद होता है। इसके सेवन से पथरी बनने या विघटित होने में सहायता मिलती है। बरगद के फल को गर्म पानी में भिगो दें या मुरब्बा में गुड़ के साथ पकाएं और सेवन करें।

इम्यूनिटी हेतु बरगद फल का उपयोग –
शरीर की रोग–प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में यह उपयोगी है। सर्दी, खांसी, जुकाम में इसके फल प्रभावकारी हैं।

- बच्चों को सर्दी, खांसी व फ्लू जैसी बीमारियों से बचाने हेतु 3 – 6 ग्राम फल पाउडर प्रतिदिन मधु में मिलाकर देना लाभकारी होता है।
- वयस्कों में 5 ग्राम प्रतिदिन यकृत क्रिया हेतु भी प्रभावकारी होता है।

तनावमुक्ति –
मानसिक रोगों में बरगद के फलों का प्रयोग मानसिक लाभ में लाभकारी है।

दर्द निवारण –
यह विभिन्न प्रकार के शरीर दर्दों को दूर करने में भी मदद करता है। जैसे– पेट दर्द, गैस, कब्ज़, ऐंठन (स्पास्म) की समस्याओं को दूर करने में राहतदायक है।

विष बाहर निकालने में मदद –
बरगद छाल का प्रयोग शरीर में मौजूद टॉक्सिन्स को बाहर निकालने में मदद करता है। जिससे त्वचा साफ़ मानी जाती है।

सर्दी खांसी राहत में राहत –
बरगद की छाल में एंटीबैक्टीरियल और एंटी फंगल गुण पाया जाता है। बार–बार सर्दी खांसी छाले पर छाल का चूर्ण लेने से राहत मिलती है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। जोड़ों के दर्द में राहत, गर्भाशय की बीमारी के लिए छाल लाभकारी, मानसिक समस्याओं में लाभकारी।

बरगद के पत्तों के फायदे –
बरगद के पत्ते भी औषधीय गुणों से भरपूर होते हैं। पेट की गैस, उल्टी, दस्त, बुखार, आंखों की जलन, गर्भाशय की कमजोरी आदि में फायदेमंद है। यह पत्ते मासिक धर्म की अनियमितता में भी उपयोगी हैं। पत्तियों के प्रयोग से त्वचा से जुड़ी बीमारियां जैसे फोड़े–फुंसी, दाद–खाज, खुजली आदि से राहत मिलती है।

बरगद के पत्तों के दूध को दांत के दर्द में, नाखून की बीमारी, कान दर्द और आंखों की सूजन में लाभदायक माना गया है।

बरगद दूध का प्रयोग –
त्वचा रोग में लाभदायक होता है। इसके दूध को लगाने से घाव और फोड़े ठीक हो जाते हैं।

यह दाँत और मसूड़ों की बीमारी में भी बहुत प्रभावकारी है।

निष्कर्ष

बरगद का वृक्ष भारतीय संस्कृति का प्रतीक है। वैज्ञानिक दृष्टिकोण से वानस्पतिक रूप से यह वनस्पति से प्राप्त विविध औषधीय गुणों से युक्त है। यह वृक्ष केवल जीवनदायिनी ऑक्सीजन ही नहीं देता बल्कि जीवनशैली रोगों को दूर करने में भी सहायक होता है। यह लेख शास्त्रों एवं जीवविज्ञानियों की दृष्टि में महत्वपूर्ण माना गया है।

संदर्भ ग्रंथ से

panchosanya.com Time & Date: 7:09 AM, 29/03/2025
डॉ. जे.एल. उईके (दि.यू.एस.एम.)
वैकल्पिक थैरेपिस्ट – एक खोज भारतीय संदर्भों में वृक्षों का महत्व
शोध पत्रिका भारतीय फार्मा साइंस 32(1): पृ.सं. 223–227
Google Scholar

देवी, रोशिमा, मंजूला एवं सहयोगी (2021–22)
Food & Medicinal Values of Some Ficus species, Medico & Biowealth

- google-com- Time 12:00 AM Date 29/03/25
- NDT-V- In/health/benifits of drinking banyan tree Time&12-22 PM) Date 29/03/25
- Goagle.com Time 12:40 PM Date 29/03/25

38. आंवलाः प्रकृति का अमृत फल

डॉ. कौसर नाजमी

सुनील कुमार साहू

संजय कुमार

शासकीय नवीन महाविद्यालय कुई कुकदुर

परिचयः

प्रकृति ने हमें अनगिनत उपहार प्रदान किए हैं, बीर उनमें से एक है आंवला भारत में प्राचीन काल से ही में इसका महत्वपूर्ण स्थान रहा है। वह छोटा सा हरा फल अपने औषधीय गुणों और पीक्षकत्केका पल" के सत्य में जाना जाता है। यह न केवल स्वास्थ्य गर्व है, कि सौंदर्य और वीषु को भी चढ़ाना देता है।

पोषण मूल्यः

पोषण मूल्यः

आंवला विटामिन सी का एक प्रचुर स्रोत है। एक आंवले में संतरे से कई गुना अधिक विटामिन सी होता है, जो इसे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में अत्यंत प्रभावी बनाता है। इसके अतिरिक्त, इसमें एंटीऑक्सिडेंट्स, फाइबर, कैल्शियम, आयरन और कई आवश्यक खनिज भी पाए जाते हैं। इस कड़वे-खट्टे फल का रस, चूर्ण और अचार भी काफी लोकप्रिय हैं।

औषधीय गुण और लाभः

आयुर्वेद में आंवले को "त्रिदोष नाशक" माना जाता है, अर्थात यह वात, पित्त और कफ तीनों दोषों को संतुलित करता है। इसके कुछ प्रमुख स्वास्थ्य लाभ इस प्रकार हैं:

रोग प्रतिरोधक क्षमताः विटामिन सी और एंटीऑक्सिडेंट्स की उपस्थिति शरीर को सर्दी, खांसी और संक्रमण से बचाने में मदद करती है।

पाचन तंत्रः आंवला पाचन क्रिया को सुधारता है और कब्ज, अपच जैसी समस्याओं को दूर करता है।

बालों और त्वचा के लिए लाभकारीः नियमित सेवन से बाल मजबूत होते हैं, बालों का झड़ना कम होता है और त्वचा में निखार आता है।

हृदय स्वास्थ्यः यह कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करता है और रक्त संचार में सुधार करता है। मधुमेह नियंत्रणः आंवला रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में सहायक होता है, जो मधुमेह रोगियों के लिए फायदेमंद है।

उपयोग के तरीके:

आंवले का सेवन विभिन्न तरीकों से किया जा सकता है:

कच्चा आंवलाः इसे सीधे खाया जा सकता है, हालांकि इसका स्वाद थोड़ा तीखा होता है।

आंवला जूसः सुबह खाली पेट आंवले का रस पीना स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा माना जाता है।

आंवला चूर्णः सूखे आंवले के पाउडर को पानी या शहद के साथ लिया जा सकता है। आंवला मुरब्बाः मीठे रूप में आंवला मुरब्बा बच्चों और बड़ों दोनों को पसंद आता है।

सांस्कृतिक और ऐतिहासिक महत्वः

भारत में आंवले का धार्मिक और सांस्कृतिक महत्व भी है। कार्तिक मास में "आंवला नवमी" के दिन आंवले के पेड़ की पूजा की जाती है, क्योंकि इसे समृद्धि और स्वास्थ्य का प्रतीक माना जाता है। चरक संहिता और सुश्रुत संहिता जैसे प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रंथों में भी इसके गुणों का उल्लेख मिलता है। यह च्यवनप्राश, एक प्रसिद्ध आयुर्वेदिक टॉनिक, का मुख्य घटक

सावधानियाँ:

यद्यपि आंवला अधिकांश लोगों के लिए सुरक्षित है, लेकिन इसका अत्यधिक सेवन पेट में जलन या दस्त का कारण बन सकता है। गर्भवती महिलाओं और किसी विशेष स्वास्थ्य समस्या से ग्रस्त लोगों को इसका सेवन करने से पहले चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए।

निष्कर्षः

आंवला केवल एक फल नहीं, बल्कि प्रकृति का एक अनमोल वरदान है। इसके नियमित और संतुलित सेवन से हम अपने जीवन में स्वास्थ्य और ऊर्जा को बढ़ा सकते हैं। चाहे आप इसे अपने आहार में शामिल करें या औषधि के रूप में प्रयोग करें, आंवला हर रूप में लाभदायक है। अगले अध्याय में हम एक अन्य औषधीय पौधे, तुलसी, के बारे में जानेंगे।

ISBN: 978-93-7002-019-1 मार्च 2025

39. औषधीय पौधे

डॉ. अखिलेश चंद्र वर्मा
शासकीय नवीन महाविद्यालय, कुई- कुकदूर
मैथिली कुमारी पटेल
नवीन शासकीय कन्या महाविद्यालय, खैरागढ़

औषधीय पौधे

(Medicinal Plants)

बहुत से पौधे ऐसे होते हैं जिनके विभिन्न भाग दवाई के रूप में उपयोग होते हैं, औषधीय पौधे कहलाते है।

हमारे आस पास दैनिक जीवन में हम बहुत से औषधीय पौधों का उपयोग करते हैं, जैसे तुलसी, एलोवेरा, नीम, अश्वगंधा इत्यादि।

एलोपैथिक दवाईयाँ की पौधो ने प्राप्त रासायनिक पदार्थों के व्युत्पन्न होते हैं। संपूर्ण विश्व के साथ अपने देश व राज्य में अलग-अलग क्षेत्रीय पादप एक दवाई के रूप में उपयोग में लागे जाते हैं।

- छत्तीसगढ़ में प्रमुख रूप से औषधीय वनस्पति गिलोय (Tinospora candifolia) हैं. जिसका मुख्य कार्य या लाभ शरीर की इम्यूनिटी को मजबूत करना है। डायबिटीज नियंत्रक के रूप में ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है। गिलोय का उपयोग कोविड-19 के दौरान एक इम्यून बूस्टर के रूप में किया गया। गिलोय ज्वरनाशक, डिटॉक्सिफाइंग गुण के साथ पाचन में सहायक होते है।
- ऐसे ही असंख्य औषधीय पौधे हैं जो हमारे संरक्षक के रूप में हमारी रक्षा शरीर में होने वाली अनियमितताओ से करते है। कुछ औषधीय पौधों के गुण व उपयोग का वर्णन निम्न है-

सिनकोना -

सिनकोना की छाल से मलेरिया की दवा फिनाईल प्राप्त की जाती है। मच्छरों से होने वाले रोग मलेरिया से 20 वी सदी में यह एक घातक बिमारी के रूप में थी। सिनकोना एक दुर्लभऔषधी वृक्ष है जिससे कुनैत नामक रासायनिक परार्थ उपस्थित होता है इसी कुनैत का व्युत्पन्न फिनाईल तथा हाइड्रोक्लोरोक्विन है, जिसका उपयोग ज्वरनाशी के रूप में किए जाता है। कोरोना के दौरान हाइड्रोक्लोरोक्विन का उपयोग किया गया।

सिनकोना छाल को पानी के साथ उबालकर पीने से यह ज्वरनाशक का कार्य करता है।

थकान व कमज़ोरी को दूर करने के लिये कुनैत को दूध के साथ लेने से आराम मिलता है।

बेल

बेल औषधीय गुणों से भरपूर एक औषधीय पौधा है जिसके फल का गुदा और बीज औषधीय विशेषताओं, पौष्टिकता और आश्चर्यचकित करने वाले कारणों से पाचन विकार के इलाज में इस्तेमाल किया जाता है।

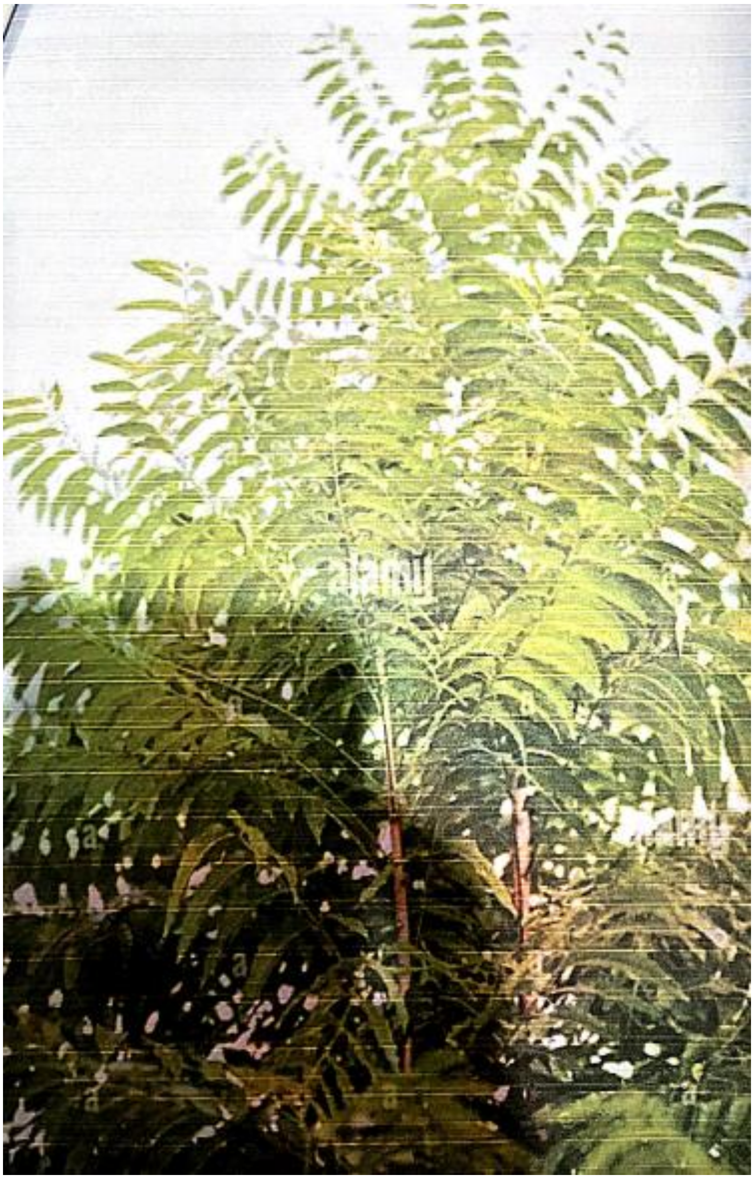
बेल का उपयोग विशेषतः पाचन तंत्र संबंधी समस्याओं जैसे दस्त, हैजा, पेचिश, कब्ज़ व पाचन क्रियाओं की कमजोरी के इलाज में उपयोगी होता है।

बेल के फल में विटामिन - A, B, C के साथ-साथ मिनरल्स होते हैं जो कि बदन, इम्यून सिस्टम, आंखों की रोशनी, त्वचा और हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करते हैं।

गर्भावस्था के समय बेल के जूस का सेवन करने से पेट संबंधी समस्याओं से राहत मिलती है।

नीम (Melia Azadirachta Indica)

- नीम वृक्ष बहुत ही उपयोगी औषधीय पौधा है।
- नीम की पत्तियों में एंटीसेप्टिक व कई औषधीय गुण मौजूद होते हैं।
- नीम प्राचीनकाल से लेकर वर्तमान समय तक लाभदायक माना गया है। यह भारत के प्रत्येक क्षेत्र में पाया जाने वाला एक छायादार वृक्ष है।
- नीम की पत्तियों को लेकर कई विभिन्न प्रकार के बैक्टीरिया व वायरस नष्ट होते हैं।
- नीम की पत्तियों का उपयोग कुष्ठ रोग, त्वचा रोगों के इलाज में किया जाता है।
- नीम के तेल का उपयोग एंटीसेप्टिक के रूप में किया जाता है, जिसे *निम्ब तेल* कहते हैं।
- नीम के दातून करने से दाँतों के कीड़े, बदबू एवं मसूढ़ों के रोगों से छुटकारा मिलता है।
- नीम के छाल व पत्तियों के रस को पीने से रक्त शुद्ध होता है। नीम का उपयोग बुखार व शरीर की गर्मी को कम करने हेतु किया जाता है।
- नीम की लकड़ी को दीमक नहीं लगती।
- नीम को भारतीय संस्कृति में बहुत पवित्र वृक्ष माना जाता है।
- नीम की छाया गर्मी से राहत देती है। इसमें औषधीय गुण होते हैं, जिससे यह अनेक रोगों के उपचार में सहायक माना जाता है।



हर्रा (Terminalia chebula)

हर्रा का वृक्ष गर्म देशों में पाया जाने वाला विशाल वृक्ष है।
भारतवर्ष में यह विशेषतः हिमालय की तराई और बंगाल में प्रधान रूप से पाया जाता है।
यह वृक्ष 60-80 फुट ऊँचा, शाखाओं से युक्त, सीधा, सदाबहार होता है।
इसके फल 10-11 इंच लम्बे, 1-1.5 इंच चौड़े, बीच में सूजन लिये होते हैं।
फल का रंग पीला या भूरा होता है। फल में गंध नहीं होती है।

हर्रा के विभिन्न प्रकार होते हैं – छोटी, बड़ी, पीली, काली, आदि।
हर्रा में ग्लूकोज, फ्रक्टोज, टैनिन, अमीनो अम्ल, सैपोनिन, फिनोल, टरपीन, एल्कलॉइड्स, एवं टैनिन्स जैसे रसायन पाए जाते हैं।
हर्रा रसायनशास्त्र अनुसार टैनिक ऐसिड का मुख्य स्रोत है।

18 प्रतिशत से अधिक अमीनो अम्ल हर्रा में पाए जाते हैं।

हर्रा के सेवन से –

- आँखों की ज्योति बढ़ती है।
- बाल झड़ने की समस्या दूर होती है।
- शरीर में रुकी हुई वायु (गैस) बाहर आती है (बदहजमी)।
- हर्रा के सेवन से पेट के अनेक रोग दूर होते हैं।

हर्रा के फल का गूदा घी के साथ मिलाकर सुबह-सुबह सेवन से कब्जियत मिटती है।

हर्रा के सेवन से:

1. खांसी – बलगम – दमा में आराम मिलता है।
2. यह एक उत्तम पाचन कारक है।
3. यह एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर होती है।
4. इसका लगातार सेवन करने से शरीर की रोगों से लड़ने की शक्ति (इम्यूनिटी) बढ़ती है।
5. हर्रा का सेवन करने से त्वचा साफ़, चमकदार बनती है।

हर्रा को घी व सेंधा नमक के साथ सेवन करने से पेट के कीड़े समाप्त हो जाते हैं।

हर्रा का नियमित सेवन करने से बाल काले व घने बनते हैं।

हर्रा को अमृतफल कहा गया है।

अपराजिता या शंखपुष्पी (Clitoria ternatea)

अपराजिता या शंखपुष्पी एक औषधीय पौधा है, जिसे आयुर्वेद में या प्राचीन चिकित्सा में महत्वपूर्ण माना गया है।

आयुर्वेद चिकित्सा में शंखपुष्पी का उपयोग बालों के झड़ने के इलाज में किया जाता है।

यह पौधा स्मृति तेज़ करने, चिंता नाशक, नर्वस सिस्टम को शांत करने में सहायक होता है।

शंखपुष्पी को मानसिक स्वास्थ्य के रूप में दवा रूप में उपयोग किया जाता है।

शंखपुष्पी का उपयोग बुखार, दस्त, उल्टी, सिरदर्द, डिप्रेशन, ब्रेन टॉनिक आदि में किया जाता है।

शंखपुष्पी के ताजे पत्तों के रस का सेवन शहद के साथ लेने से स्त्रियों के मासिक धर्म के दौरान होने वाली समस्याएं ठीक होती हैं।

कम गुण वाला शंखपुष्पी का पौधा बहुत से औषधीय गुणों से युक्त होता है।

नारियल या श्रीफल (Cocos Nucifera)

- नारियल एक औषधीय फल होता है, जिसके फल में विटामिन-ई की मात्रा अधिक होती है, साथ ही इसमें Vitamin B_1 (Thiamin), Vitamin B_2 (Riboflavin) तथा अन्य खनिज लवण पाए जाते हैं।
- गर्भवती स्त्रियों के लिए नारियल का जल बहुत लाभकारी माना गया है।
- यह शरीर में पानी की कमी को दूर करता है एवं मानसिक शांति तथा ऊर्जावान स्थिति बनाए रखने में सहायक है।
- गर्मियों में नारियल पानी पीने से मांसपेशियों में होने वाली खिंचाव की समस्या कम होती है।
- नारियल पानी पीने से ब्लड शुगर, कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।
- नारियल तेल को बालों की जड़ों में लगाने से बालों की जड़ें मजबूत होती हैं और बाल झड़ना कम होता है।
- नारियल के गूदे में फाइबर अधिक मात्रा में पाया जाता है, जिससे पाचन तंत्र मजबूत होता है।
- नारियल जल को पीने से किडनी की समस्याओं से राहत मिलती है।
- नारियल का तेल त्वचा को मुलायम और सुंदर बनाता है। यह स्किन को संक्रमण से भी बचाता है।

नारियल पानी के भीतर मौजूद (इलेक्ट्रोलाइट्स) की ज्यादा मात्रा का उपयोग मानव शरीर के बुखारों की समस्याओं से राहत दिलाने में किया जाता है।

सब गुणों को लेकर सभी हर्बल (औषधीय गुणों) के प्रमुख तत्त्व होते हैं। इनका उपयोग न सिर्फ आरोग्य हेतु है, बल्कि वैज्ञानिक शोधों के अनुसार इनके उपयोग से कई क्षेत्रों में विशेष परिणाम पाए गए हैं। इन औषधीय गुणों के चलते इनका विभिन्न रोगों के उपचार में उपयोग किया जाता है।

40. सफेद मूसली का दैनिक जीवन में उपयोग एवं फायदे

श्री हरीश पात्रे,
शासकीय नवीन महाविद्यालय कुई- कुकदुर

लालेश्वरी राजवाड़े
शासकीय नवीन महाविद्यालय दाढ़ी, जिला- बेमेतरा

सफेद मूसली- उपयोग और लाभ

सफेद मूसली (White Musli) एक औषधीय पौधा है, जिसका वैज्ञानिक नाम चोरोडोन्टिया प्रोटाटा (Chlorophytum borivilianum) है। यह भारतीय उपमहाद्वीप में पाया जाता है, विशेष रूप से भारत के विभिन्न हिस्सों में। सफेद मूसली का उपयोग आयुर्वेद में शरीर की ऊर्जा बढ़ाने, यौन शक्ति में वृद्धि, और विभिन्न स्वास्थ्य लाभों के लिए किया जाता है।

इसके स्वास्थ्य लाभों में शामिल हैं -

- ऊर्जा और स्टेमिना बढ़ानाः सफेद मूसली शारीरिक और मानसिक ऊर्जा को बढ़ाने में मदद करता है।
- यौन स्वास्थ्यः यह यौन कमजोरी और नपुंसकता का इलाज करने में सहायक माना जाता है।
- इम्यून सिस्टम को मजबूत करनाः सफेद मूसली शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है, जिससे शरीर अधिक बीमारियों से बच सकता है।
- मांसपेशियों की ताकतः यह मांसपेशियों की ताकत और सहनशीलता बढ़ाने में मदद कर सकता है।
- शरीर की ताकत बढ़ानाः यह शरीर की ताकत और सहनशक्ति को बढ़ाकर शारीरिक प्रदर्शन में सुधार करता है।

तनाव और चिंता कम करनाः

यह तनाव और चिंता को कम करने में मदद करती है, जिससे मन शांत और तरोताजा महसूस होता है.

मधुमेह नियंत्रित करनाः

सफेद मूसली रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद कर सकती है. जो मधुमेह के मरीजों के लिए फायदेमंद है.

हड्डियों की मजबूतीः

सफेद मूसली में कैल्शियम और अन्य खनिज होते हैं जो हड्डियों की मजबूती में मदद करते हैं.

पाचन तंत्र को सुधारनाः

यह पाचन तंत्र को सुधारने में मदद करती है, जिससे कब्ज और एसिडिटी जैसी समस्याओं से राहत मिलती है.

स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए फायदेमंदः

सफेद मूसली स्तनों में दूध की वृद्धि में मदद करती है.

ल्यूकोरिया में फायदेमंद:

सफेद मूसली ल्यूकोरिया (महिलाओं में योनि से असामान्य स्राव) में भी फायदेमंद होती है.

गठिया के दर्द में राहत:

सफेद मूसली के कंद को लगाने और इसके चूर्ण का सेवन

सावधानियां:

- सफेद मूसली का सेवन करने से पहले किसी डॉक्टर या आयुर्वेदिक चिकित्सक से सलाह लें.
- यदि आपको कोई स्वास्थ्य समस्या है, तो सफेद मूसली का सेवन करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें.
- गर्भवती महिलाओं को सफेद मूसली का सेवन करने से पहले डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए.
- बच्चों को सफेद मूसली का सेवन नहीं करना चाहिए.
- अधिक मात्रा में सफेद मूसली का सेवन करने से कुछ लोगों को पेट दर्द, मतली या उल्टी हो सकती है.
- यदि आपको सफेद मूसली से कोई एलर्जी है, तो इसका सेवन न करें.

निष्कर्ष:

सफेद मूसली एक फायदेमंद औषधि है जो कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करती है। लेकिन इसका सेवन करने से पहले किसी डॉक्टर या आयुर्वेदिक चिकित्सक से सलाह लेना महत्वपूर्ण है.

सफेद मूसली के सेवन से पहले किसी आयुर्वेदिक चिकित्सक से परामर्श लेना अच्छा रहता है, खासकर यदि किसी को किसी तरह की स्वास्थ्य समस्या हो।

41. बांबूसा

डॉ. नीहार नाथानी
हर्षित कुमार साहू
राकेश कुमार
शासकीय नवीन महाविद्यालय डोंडी लोहारा
सुनील कुमार साहू
शासकीय नवीन महाविद्यालय कुई- कुकदुर

बांबूसा : प्रकृति का अनुपम फल

परिचय :

प्रकृति ने हमें अनगिनत उपहार प्रदान किए हैं, और उनमें से एक है बाँबूसा (बांसविलास एथिनासिया)। भारत में प्राचीन काल से ही आयुर्वेद में इसका महत्वपूर्ण स्थान रहा है। यह वह छोटा सा फल है जिसका अद्भुत औषधीय गुण और पोषक तत्वों के कारण "प्रकृति का अनुपम फल" कहा जाता है। यह न केवल हमारे शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है बल्कि विभिन्न रोगों की अचूक औषधि भी है।

बांबूसा सेवन के लाभ :

बांबूसा नियमित रूप से सेवन किए जाने पर पाचन तंत्र को मज़बूत बनाता है और भूख पचाने की क्रिया को तीव्र करता है, जो कई रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर शरीर को निरोग बनाता है। इसके नियमित सेवन से शरीर में वात, पित्त, कफ, दमा, कैंसर, डायबिटीज़ जैसे कई असाध्य बीमारियों से राहत मिलती है। बाँबूसा एक ऐसा फल है, जिसे आयुर्वेद की दृष्टि से पूर्ण पौष्टिकता वाला फल कहा गया है।

उपयोगिता एवं जीवन रक्षा :

बांबूसा फल को आयुर्वेदिक तासीर "गरम" माना जाता है, अर्थात यह वात, पित्त और कफ नाशक होता है। यह पेट की गड़बड़ी और अपच से राहत दिलाने में सहायक माना जाता है।

गर्म तासीर होने के कारण यह फल सर्दी-खांसी, साइनस व शरीर की थकावट में राहत देता है। शरीर की सर्दी, जुकाम, सिरदर्द, हड्डी दर्द, थकावट, आदि लक्षणों में इसका सेवन फायदेमंद है।

सर्दियों में बांबूसा सेवन पाचन क्रिया को दुरुस्त करता है, तथा कई पेट संबंधी समस्याओं को दूर करता है।

42. "A review: Antibacterial potentialities of some medicinal plants"

Richa Mishra

[1]Department of Microbiology A.P. S.G. M. N. S. Govt. Postgraduate College, Kabirdham (C.G.)

Asit Kumar

Department of Zoology Govt. R. V. R. S. Girls College, Kawardha (C.G.)

ABSTRACT

The beneficial medicinal effects of plant materials typically result from the secondary products present in the plant, although they are usually not attributed to a single compound but to a combination of metabolites. The medicinal actions of plants are unique to a particular plant species or group, which is consistent with the concept that the combination of secondary products in a particular plant is taxonomically distinct. The screening of plants usually involves several approaches; the ethno-botanical approach is one of the common methods employed in choosing plants for pharmacological studies. In the present review, the antimicrobial potentialities of various medicinal plants are reviewed. This review discusses the antibacterial properties of various medicinal plants.

Key words: *Medicinal Plants, secondary products, Drug Resistance, Antimicrobial Activity, Antibacterial Activity*

Introduction

Since ancient times, natural resources have served as therapeutic compounds; Herbal medicine is a scientific field in which plant-derived remedies are used to treat illnesses. It is often referred to as phytomedicine or herbal medicine, and has recently gained more importance. Herbal or botanical medicines are plant-derived. As antibiotics and analgesics had not yet been identified, herbal medicine was the primary form of healthcare until the middle of the 20th century. Herbal medicine, with its long history,

quick therapeutic effects, and limited side effects, has steadily climbed into mainstream medical systems (Singh, 2007). Early man was driven to explore his immediate natural surroundings in the quest for treatment for pain and discomfort relief as well as eternal health and longevity, which resulted in the use of several plants, animal products, minerals, etc., and the creation of a variety of therapeutic agents (Nair and Chanda, 2007).

2.1. Ethno medicine:

According to several authors (Amare Getahun *et al.*, 1976), traditional medicine also has problems. One of these is the lack of precision in standardization, which hinders acceptance of the traditional healthcare system. Although plants have historically been utilized in Ethiopia to treat both human and animal illnesses, research and documentation on medicinal plants are only just begun (MesfinTadesse and Sebsebe Demissew, 1992). From the Manna Angetu District, which is located in the Bale Zone of the Oromia Region, ethnomedicinal applications of 230 plant species were recorded. The remaining 22 (9.7%) were used to treat both human and cattle illnesses, 181 (78.70%) were used as human medication, 27 (11.74%) as livestock medicine, and 18 (7.83%) as both (ErmiasLulekal et al., 2008). People use medicinal plant parts to treat illnesses in humans and cattle. Traditional healers also preserve plants that they could not find in the dry season in various ways, such as by hanging them inside a home. Ethiopia is not officially recognized for importing or exporting medical plants and the sole medicinal plant that is exported from Ethiopia, *Cathia edulis* (Desalegn Desissa, 2001).

2.2. Origin and Development of ethno-medicine.

Medicinal plants can also be purchased from the local markets. For example, 5000 plant species, on average, make up 40% of the market for medicines in China (Medin Dewalt *et al.*, 2001), whereas 400–550 plant species are currently available for purchase in South Africa for use in traditional medicine (Cunningham, 2005). There are over 7000 plant species in India (Verma and Singh, 2008). People have employed plants as medicines at the beginning of their lives. Although not known as "ethno medicine", all

societies have been using plant species for therapeutic functions for tens of thousands, if not hundreds of thousands, of years (MacDonald & Steven, 1996). The earliest uses were found in Babylon around 1770 BC and the Hammurabi Code in ancient Egypt around 1550 BC. Indian fever bark, extracted from the cinchona tree, was ...one of the first therapeutic medicines to find grateful users in Europe in the early 1500s (*Cinchona officinalis*). The Andean and Amazonian highland natives utilize bark as an infusion to treat fevers. In Europe, bark was introduced by Jesuit missionaries. This remedy had undergone a significant alteration by the early sixteenth century, becoming known as "Jesuit fever bark" (Connaive and Steven, 1996). Currently, Medicinal Plants have evolved to become more analytical, quantitative, interdisciplinary, and multi-institutional. Ethno-medicine is a fast-expanding field that attracts people with a wide range of academic backgrounds and interests (Hamilton et al., 2003). This falls under the post-classical stage of the ethno-medical research. According to WHO's 2008 definition of traditional medicine, it is the body of knowledge, abilities, and procedures based on theories, beliefs, and experiences that are unique to various cultures and are used to maintain health and to prevent, diagnose, treat, and improve a variety of physical and mental illnesses. Traditional medicine encompasses a vast range of therapies and practices that differ from country to country and from area to region (in some countries, it is referred to as complementary or alternative medicine). Many antibacterial chemicals are found in medicinal plants worldwide (Montejo 1999). Numerous attempts have been made to identify novel antimicrobial substances from different sources, including bacteria, animals, and plants. In the identification of new, powerful antibacterial chemicals can be achieved via systematic screening (Tomoko et al., 2002). In general, more people worldwide are turning to herbal remedies (Dias et al., 2007). Plants are a prototypal source of new anti-infective drugs, and numerous studies have screened plant extracts and products for their antimicrobial properties (Tanamat et al., 1998). Numerous scientists have evaluated the antibacterial properties of natural compounds (Martinez et al., 1996). In therapeutic procedures, the utilization of plant extracts and phytochemicals, which are known to have well-known antibacterial properties, can be quite important, and many studies have been conducted in various nations over the past few years to demonstrate their effectiveness. Several plants have been used because of

their antibacterial properties, which are brought about by chemicals created during the plant’s secondary metabolism (Nascimento et al., 2000).

Staphylococcus aureus and Candida albicans; it was reported that turmeric extract inhibited the growth of tested microbes (Sharif et al., 2017).

The disc diffusion method was used to test the antibacterial activity of the *T. cordifolia* leaf extract against *Escherichia coli*. Ampicillin was utilized as the reference standard; methanol, ethanolic and acetone were test compounds. *E. coli* was first cultured for 24 hours at 37°C in nutrient broth. The sterile Petri dish was filled with 25 ml of nutritional agar medium, which was then allowed to harden. Cotton swabs were used to inoculate and sterilize the surface of bacteria onto an agar plate. The agar plates were covered with discs containing various concentrations of *Tinospora cordifolia* leaf extract. Plates were incubated overnight at 24 hours, and the zone of inhibition was measured using a ruler and compared to standard ampicillins (Barqah, 2015).

According to some researchers, peppermint oil and its extracts exhibit a powerful barrier against the growth of a variety of microbes, including *Escherichia coli*, *Salmonella pullorum*, *Common assterigen*, *Streptococcus faecalis*, *Acinetobacter sp.*, *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus bulgaricus*, *Staphylococcus pyogene*, and *Staphylococcus aureus*. Many studies have revealed that peppermint oil has the highest zone of inhibition (11.58 to 17.24 mm 0.87 SD) compared to peppermint stem extract (zone of inhibition: 15.82 mm ± 3.56 SD), and peppermint exhibits the strongest antibacterial properties (Shaikh et al., 2014). Medicinal plant products may be helpful in reducing the negative effects of many chemotherapy agents, extending the lifespan, and improving general health (Kaushik et al., 2020). So, it seems sense that there has been a rise in interest in medicinal plants during the past few decades. Apocynaceae *Catharanthus roseus* is a significant medicinal plant. It is grown primarily for its alkaloids, which possess anticancer properties (Mali et al., 2009). The antibacterial potential of numerous bones of *C. roseus*, including leaves, stems, roots, and flowers, was reported by Muhammad et al. (2009) against clinically important bacterial strains. Worldwide, public health has a problem in treating dangerous drug-resistant forms of organisms and reemerging illnesses.

References:

1. Amare Getahun (1976). *Some Common Medicinal and Poisonous Plants Used in Ethiopia Folk Medicine*. Addis Ababa University, pp. 3–63.

2. Amani S., Isla M.I., Vattuone M., Poch M., Cudmani N., and Sampietro A. (1998).
Antimicrobial activities in some Argentine medicinal plants. *Acta Horticulture*, 501: 115–122.

3. Bbosa G.S., Kyegombe D.B., Ogwal-Okeng J., Bukenya-Ziraba R., Odyek O., and Waako P. (2007).
Antibacterial activity of *Mangifera indica* (L.). *African Journal of Ecology*, 45: 13–16.

4. Boadker J. (2005).
Medicinal plant biodiversity and local healthcare: sustainable use and livelihood development. 17th Commonwealth Forestry Conference, Colombia, Sri Lanka, 15 pp.

5. Barqah R. K. (2015).
Preliminary test of phytochemical screening of crude ethanolic and aqueous extract of *moringatyegospemraagarh*. *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry*, 2015; 4(1): 7–9.

6. Conville V. and Steven K. (1996).
Introduction to Ethnobotany.

7. Dessalegn Dessisa (2001).
A preliminary economic valuation of medicinal plants in Ethiopia: Trade volume and price. In: Conservation and Sustainable Use of Medicinal Plants in Ethiopia. *Proceeding of The National Workshop on Biodiversity and Sustainable Use of Medicinal Plants in Ethiopia*, 28 April–01 May 1998, pp. 176–187.

8. ErmaisLulekal, EnsermuKelbessa, and TamratBekele (2008).
An ethno botanical study of medicinal plants in ManaAngetu District, South Eastern Ethiopia. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 4: 10.

9. Gaind K. and Gupta R. et al. (1983).

Alkanes and alkanols, triterpenes, sterols from *kalancholapinnata*. *Phytochemistry*, 1983, 11: 150–150.

10. Hamilton, A.C., Shengji, P., Kessy, J., Khan, A.A., Lagos-Witte, S., and Shinwari Z.K. (2003).
The purpose and method of Applied Ethno botany. People and Plants Working Paper, *WWF, UK*, 71pp.

11. Jaleel, C.A., R Gopi and R. Paneerselvam, (2009). Alterations in non-enzymatic antioxidant, to paclobutrazol, gibberellic acid and *Pseudomonas fluorescens*. *Plant Omics J.*, 2: 30–40.
12. Kaushik, P. and A.K. Dhiman, (2002). *Medicinal Plants and Raw Drugs of India*, p. XII+623.
13. Mesfin Tadesse and Sebsebe Demissew (1992). *Medicinal Ethiopian Plants Inventory, Identification and Classification*. In: Plants used on African traditional medicine as practiced in Ethiopia and Uganda, east Africa. (Edwards, S. and Zemede Asfaweds). Botany 200: NAPRECA, Monograph Series. No. 5:1
14. Medhin Zewdu, Tsige Gebre-Mariam and Kaleab Asres (2001). *Global perspectives of medicinal Plants.* In: Conservation and Sustainable Use of Medicinal Plants in Ethiopia, Proceeding of The National Work Shop on Biodiversity and Sustainable USE Of Medicinal Plants In Ethiopia, 28 April–01 May 1998, 1998, pp. 198–203.
15. Marjorie M.C (1999). *Plant products as antimicrobial agents*. Clinical Microbiology Reviews, American Society for Microbiology. Department of Microbiology, Miami University, Oxford, OH, USA. 12: 564–582.

16. MacDonald I (2009). *Current trends in ethnobotany. Trop J Pharm Res*. 8(4): 295–297.
17. Martinez M.J., Betancourt J., Alonso-Gonzalez N and Jauregui (1996). *Screening of some Cuban medicinal plants for antimicrobial activity*. *Journal of Ethnopharmacology* 52: 171–174.
18. Nair R and Chandras G. (2007). *Antibacterial activities of some medicinal plants of the western region of India*. *Turkish Journal of Biology* 31: 231–236.
19. Nascimento G., Locatelli P., Freitas C and Silva G (2000). *Antibacterial Activity of plant extracts and phytochemicals on antibiotic resistant bacteria. Brazilian Journal of Microbiology* 31: 247–256.
20. Singh A (2007). *Herbal medicine—dream unresolved.* Pharmacognosy Reviews 2: 375–376.
21. Sofowora A (1982). *Medicinal Plants and Traditional Medicine in Africa.* 256pp, John Wiley and Sons, Ltd. New York.
22. Shaikh S, Yaacob H.B, Rahim Z.H.A. (2014). *Prospective role in treatment of major illnesses and potential benefits as a safe insecticide and natural food preservative of mint (Mentha spp.): a Review.* Asian J Biomed Pharm Sci 4: 1–12.
23. Sharif M, Mustapha F A, Jai J, Mohd Y N and Zaki N (2017). *Review on methods for preservation and natural preservatives for extending the food longevity. Chemical Engineering Research Bulletin* 19:145–153.
24. Tomoko N, Takashi A, Hiromu T, Yuka I, Hiroko M, Munekaju I, Totshiyuki T, Tetsuro I, Fujio A, Iriya I, Tsutomu N and Kazuhito W (2002). *Antibacterial activity of extracts prepared from tropical and subtropical plants on methicillin resistant S. aureus. Journal of Health Science* 48: 273–276.
25. Verma S. and Singh S.P. (2008). *Current and future status of herbal medicines. Veterinary World* 1(11): 347–350.

ISBN: 978-93-7002-019-1

ISBN: 978-93-7002-019-1

ISBN: 978-93-7002-019-1

आपका
अभिनंदन करता है

मंगलवार
बुधवार
15
G.N.C.K
Sagar Kumar
B.Sc. II Sem

08
G.N.C.K
Gita
Class- Bsc II semester

11
G.N.C.K
DHANRAJ
B.A. II Sem

Anit Nishad
Class - B.Sc. II Sem.
Colleg. - I.G.G.C.

06
G.N.C.K.
Sita MARAVI
BSc II Sem.

शासकीय नवीन महाविद्यालय कुई-कुकदुर
एक जागरुकता पर प्रदर्शनी
“हमारा पर्यावरण हमारा स्वास्थ्य संरक्षण”

10
G.N.C.K
RINKI&YASOD
B.Com II Sem.

12
G.N.C.K
RAJESH & TIJAU
B.A. II Sem.

बुधवार
16
G.N.C.K
DURGESH
BSc II Sem.
सप्ताह के दिन

14
G.N.C.K
GAJENDRA
FIRENDRA
BSC II Seme 2025

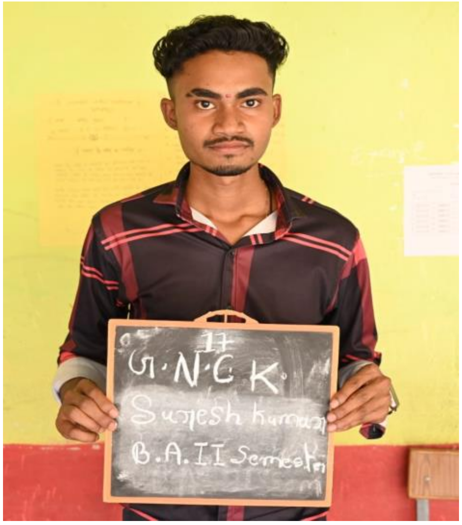
4
Kavita Varma
B.SC (III)
Govt N.C.K

राष्ट्रीय पशु-
बाघ
Jitendra
B.Com-III
Virendra 3
B.Sc.-II

G.N.C.K.
Bsc 2 sem

महाविद्यालय परिवार
आपका
हार्दिक अभिनंदन करता है.
शासकीय नवीन महाविद्यालय, कुई-कुकदुर

दिनांक 29.03.2025
औषधीय पौधों का मानव जीवन में चिकित्सकीय उपयोग - एक जागरुकता
आयोजक :-
शासकीय नवीन महाविद्यालय कुई-कुकदुर
तह.पण्डरिया,जिला-कबीरधाम(छ.ग.)


G.N.C.K.

एक दिवसीय औषधीय पौधों का मानव जीवन में चिकित्सकीय
उपयोग विषय पर आधारित
एक जागरुकता पर प्रदर्शनी
दिनांक 29.03.2025 सत्र 2024-25
आयोजक :-

ISBN: 978-93-7002-019-1

मार्च 2025

आशा है कि एक दिवसीय प्रदर्शनी में सहभागियों के प्रदर्श एवं पूर्व साहित्यों के अध्ययन पर आधारित आलेखों का संकलन यह पुस्तक मानव जीवन में चिकित्सकीय उपयोग पर जागरूकता को जन मानस में प्रसारित करने में सफल रहेगा।

पुस्तक का प्रकाशन शासकीय नवीन महाविद्यालय कई-कुकदुर जिला कबीरधाम (छ.ग.) द्वारा किया गया है।

शासकीय नवीन महाविद्यालय, कुई-कुकदुर
विकासखण्ड - पण्डरिया, जिला कबीरधाम (छ.ग.)

astitva

9 789370 020191

www.astitvaprakashan.com

मूल्यः INR 999.00