भारतीय ज्ञान परंपरा (आई के एस)

आयुष उद्यान ''सामान्य औषधीय पौधे''

संत जेवियर कॉलेज जयपुर

राजस्थान का राज्य वृक्ष

खेजड़ी

वैज्ञानिक नाम: प्रोसोपिस सिनेरारिया
परिवार: फैबेसी

- **स्थानीय नाम:** खेजड़ी
- **उपयोगी भाग:** पत्ती,फली

मूल जानकारी:

- राजस्थान का राज्य वृक्ष।
- छोटा पेड़।
- इंटरनोड्स के साथ काँटेदार शाखाएँ।
- छोटे और मलाईदार पीले फूल।
- फलियों में बीज।
- यह पेड़ हिंदुओं में अत्यधिक पूजनीय है और दशहरा उत्सव पर इसकी पूजा की जाती है।
- पत्तियाँ द्विपक्षी होती हैं, जिनमें प्रत्येक पर सात से चौदह पत्तियाँ होती हैं, जिनमें से प्रत्येक पर एक से तीन पंखुड़ियाँ होती हैं।

उपयोग:

- पौधे के कच्चे फलों के अर्क को पशु में कृत्रिम रूप से क्षति पहुँचे हुए वृषण में सुधार करने के लिए प्रयोग में लाया जाता है।
- पत्ती के रस का उपयोग मुंह के छालों के इलाज में किया जाता है।

परिचय

हजारों वर्षों से, औषधीय पौधे मानव समाज का एक अनिवार्य घटक रहे हैं, जो विभिन्न संस्कृतियों और सभ्यताओं में स्वास्थ्य और उपचार के मुख्य प्रदाता के रूप में कार्य करते हैं। इन अद्भुत पौधों में विभिन्न प्रकार की प्रजातियाँ शामिल हैं, जिनमें से प्रत्येक में विशेष औषधीय गुण और विशेषताएँ हैं। स्वास्थ्य देखभाल में औषधीय पौधों का महत्व पारंपरिक हर्बल दवाओं से लेकर अत्याधुनिक फार्मास्युटिकल सफलताओं तक, पूरे इतिहास में कायम रहा है।

जनजातियाँ और पारंपरिक चिकित्सक विभिन्न प्रकार की बीमारियों के इलाज और स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए लंबे समय से औषधीय पौधों की अपनी समझ पर निर्भर रहे हैं। वनस्पति ज्ञान का यह खजाना वर्षों से मौखिक रूप से पारित किया गया है, जिसमें पौधों की पहचान और खेती से लेकर उपचार के निर्माण और उसके अनुप्रयोग तक सब कुछ शामिल है। पारिस्थितिक ज्ञान और सांस्कृतिक विरासत में गहराई से समाहित, नृवंशविज्ञान प्रथाएँ लोगों और प्राकृतिक पर्यावरण के बीच मौजूद घनिष्ठ संबंध पर जोर देती हैं। वर्तमान काल में किए गए बड़े वैज्ञानिक अध्ययनों ने पौधों के औषधीय गुणों पर अतिरिक्त प्रकाश डाला है और इसके परिणामस्वरूप लाभकारी गुणों वाले बायोएक्टिव पदार्थों की पहचान और अलगाव हुआ है। तथ्य यह है कि बाजार में पहले से मौजूद कई फार्मास्युटिकल दवाओं की जड़ें वानस्पतिक हैं, जो समकालीन चिकित्सा पर औषधीय पौधों के महत्वपूर्ण प्रभाव को उजागर करती हैं। इसके अलावा, जो लोग पूरी तरह से प्राकृतिक विकल्प या पारंपरिक उपचारों की तलाश कर रहे हैं, उन्हें हर्बल चिकित्सा के समग्र दृष्टिकोण में प्रतिध्वनि मिलती रहती है, जो न केवल लक्षणों पर बल्कि अंतर्निहित कारणों और स्वास्थ्य के अंतर्संबंध पर भी विचार करता है।

इसी संदर्भ में सेंट जेवियर्स कॉलेज जयपुर ने परिसर में विभिन्न प्रकार के औषधीय पौधे लगाने की पहल की है। स्थानीय ग्रामीणों को अपनी आवश्यकताओं के अनुसार विभिन्न पौधों के उत्पाद एकत्र करने की भी अनुमति होगी। औषधीय पादप उद्यान स्थापित करने से पारंपरिक औषधियों के प्रयोग का ज्ञान बढ़ेगा। उपरोक्त तथ्यों के अलावा, जैवविविधता का नुकसान वर्तमान में एक बड़ी चिंता का विषय है। बढ़ती जनसंख्या, आवास की हानि, अत्यधिक दोहन, प्रदूषण जैवविविधता को नुकसान पहुँचाने वाले प्रमुख कारक हैं। परिणामस्वरूप, कई औषधीय पौधे आज अपने जंगली आवासों में विलुप्त हो गए हैं। रूपात्मक और आणविक डेटा (डीएनए बारकोडिंग) दोनों का उपयोग करके उचित पहचान का अभाव औषधीय पौधों के उचित टिकाऊ उपयोग को प्रतिबंधित कर सकता है। इस प्रकार, स्वदेशी औषधीय पौधों (असुरक्षित या उपेक्षित) को कॉलेज परिसर में संरक्षित किया जा सकता है और ग्रामीणों की सहायता से संवहनीयढंग से इसके उपयोग का समुचित ज्ञान साझा करने से स्वदेशी ज्ञान और पर्यावरण दोनों को संरक्षित करने और बढ़ावा देने में मदद मिलेगी।

प्राचार्य का संदेश

भारतीय ज्ञान प्रणाली (इंडियन नॉलेज सिस्टम) में ज्ञान के वे सभी अनुशासन शामिल हैं जिन्हें प्राचीन काल से भारत में काफी हद तक परिष्कृत किया गया है, साथ ही उन सभी रीति–रिवाजों और प्रथाओं को भी शामिल किया गया है जिनका पालन आदिवासी सहित देश के कई समुदाय करते हैं।

संत जेवियर कॉलेज जयपुर ने इससे संबंधित नई पहल की है, जिसमें आयुष उद्यान की स्थापना और कॉलेज परिसर में अन्य औषधीय पौधों का रोपण प्रमुख हैं। औषधीय पादप उद्यान की स्थापना स्थानीय ग्रामीणों के लिए लाभकारी होगी। वे अपनी आवश्यकताओं के अनुसार पौधे एवं इनके उत्पाद एकत्र कर सकते हैं जिससे एक सार्वजनिक निजी संबंध बनेगा। औषधीय पादप उद्यान की स्थापना महाविद्यालय की सीड मनी परियोजना के अंतर्गत है। आयुष उद्यान प्रकृति या ध्यान के माध्यम से स्वास्थ्यवर्धक के लिए समर्पित एक स्थान हो सकता है। आयुष का मतलब आयुर्वेद, योग, यूनानी, सिद्ध और होम्योपैथी है। आयुष उद्यान कार्यक्रम का उद्देश्य आयुष प्रणालियों के समग्र चिकित्सीय तौर–तरीकों के बारे में सार्वजनिक जागरूकता बढ़ाना है।

भारत सरकार और अन्य संगठन आयुष उद्यान के माध्यम से पारंपरिक चिकित्सा को समकालीन स्वास्थ्य देखभाल प्रणालियों के साथ जोड़ने, सामान्य कल्याण को प्रोत्साहित करने और कई चिकित्सा स्थितियों के लिए वैकल्पिक उपचार प्रदान करने के लिए काम करते हैं। आधुनिक माँगों और रूकावटों को दूर करने के लिए उन्हें संशोधित करते हुए प्राकृतिक उपचार तकनीकों की अपनी समृद्ध विरासत को संरक्षित और पुनर्जीवित करने के लिए भारत का समर्पण इस प्रयास में दिखाया गया है। निकट भविष्य में परिसर में कई और औषधीय पौधे लगाए जाएंगे और कॉलेज की ओर से स्थानीय लोगों को प्रशिक्षण भी दिया जाएगा।

प्रो. फादर एस. जेवियर एस.जे.
प्राचार्य
संत जेवियर कॉलेज जयपुर

ग्वारपाठा

वैज्ञानिक नाम: एलोवेरा
परिवार: एस्फोडेलेसी

- स्थानीय नाम: घृतकुमारी / ग्वारपाठा
- उपयोगी भाग: पत्ती से निकला तरल पदार्थ

मूल जानकारी:

- रसभरी पत्तियों की जड़ी बूटी।
- पत्ती के तरल पदार्थ में पॉलीसेकेराइड एसेमैनन होता है।
- दाँतेदार किनारे वाली पत्तियां।
- फूल का स्पाइक में पैदा होना।
- सक्रिय फाइटोकेमिकल्स एलोइन, एलोसिन, फाइटोस्टेरॉल पाए जाते हैं।
- एंटीऑक्सीडेंट, रोगाणुरोधी गतिविधियों का होना।

उपयोग:

- घाव, कब्ज, मधुमेह, त्वचा पर चोट, बालों की समस्या, सोरायसिस के उपचार में सहायक।

तुलसी

वैज्ञानिक नाम : ऑसिमम सैंक्टम
परिवार : लामियासी

- स्थानीय नाम : तुलसी
- उपयोगी भाग : पत्ती

मूल जानकारी :

- सीधा, बालों वाला तना।
- डीक्यूसेट फाइलोटेक्सी के साथ सरल, पेटियोलेट पत्ती।
- वर्टिसिलैस्टर पुष्पक्रम।
- सक्रिय फाइटोकेमिकल्स सिर्सिलीनोल, सर्सीमारिटिन का होना।
- एपिजेनिन, रोसमेरिक एसिड, यूजेनॉल की प्रशंसनीय मात्रा का होना।
- एंटीऑक्सीडेंट, रोगाणुरोधी गतिविधियों का होना।

उपयोग:

- बुखार, सर्दी–खाँसी, कीड़े का काटना, साँस संबंधी समस्याओं के उपचार में सहायक।

सदाबहार

वैज्ञानिक नाम : कैथरैन्थस रोजियस
परिवार : एपोसिनेसी

- स्थानीय नाम : सदाबहार
- उपयोगी भाग : पत्ती

मूल जानकारी :
- छोटा झाड़ीदार पौधा या जड़ी बूटी।
- अंडाकार से आयताकार चमकदार हरी पत्तियाँ।
- 5 पंखुड़ियों जैसे लोब वाले सफेद और बैंगनी रंग के फूल।
- छोटे पुंकेसर।
- सक्रिय फाइटोकेमिकल्स विन्क्रिस्टाइन, विन्ब्लास्टाइन का होना।
- कैंसररोधी और मधुमेहरोधी गतिविधियों का होना।

उपयोग :
- मधुमेह, कैंसर के उपचार में सहायक।

सर्पगंध

वैज्ञानिक नाम : राउवोल्फा सर्पेंटिना
परिवार : एपोसिनेसी

- स्थानीय नाम : सर्पगंधा
- उपयोगी भाग : पत्ती, जड़

मूल जानकारी :
- बहुवर्षीय झाड़ीनुमा पौधा।
- बड़े पत्ते।
- फूल चक्रों में होते हैं।
- चमकदार, गहरे बैंगनी रंग के फल होते हैं।
- सक्रिय फाइटोकेमिकल्स एल्कलॉइड अजमालिन, अजमालिसिन, सर्पेन्टाइन, योहिम्बाइन, रिसर्पाइन हैं।
- रोगाणुरोधी गतिविधियों का होना।

उपयोग :
- उच्च रक्तचाप, गठिया, हृदय संबंधी रोगों के उपचार में सहायक।

अश्वगंधा

वैज्ञानिक नाम : विथानिया सोम्नीफेरा
परिवार : सोलानेसी

- स्थानीय नाम : अश्वगंधा
- उपयोगी भाग : जड़

मूल जानकारी :

- छोटा पौधा।
- अण्डाकार पत्तियाँ।
- छोटा, हरा रंग का फूल।
- नारंगी लाल पका हुआ फल।
- सक्रिय फाइटोकेमिकल्स विथेनोलाइड, विथेफेरिन ए का होना।
- रोगाणुरोधी, सूजनरोधी गतिविधियों काहोना।

उपयोग:

- थकान, अनिद्रा, चिंता, तनाव के उपचार में सहायक।

पान

वैज्ञानिक नाम : पाइपर बीटल
परिवार : पाइपरेसी

- स्थानीय नाम : पान
- उपयोगी भाग : पत्ती

मूल जानकारी :

- सदाबहार, द्विअर्थी।
- दिल के आकार की पत्तियाँ।
- सक्रिय फाइटोकेमिकल्स यूजेनॉल, चौविकोल, हाइड्रोक्सीचाविकोल, कैरियोफिलीन का होना।
- रोगाणुरोधी, सूजनरोधी गतिविधियों का होना।

उपयोग:

- खाँसी, अस्थमा, सिरदर्द, राइनाइटिस के उपचार में सहायक।

भूमि आंवला

वैज्ञानिक नाम : फाइलैन्थस निरूरी
परिवार : फाइलैन्थेसी

- स्थानीय नाम : भूमि आंवला
- उपयोगी भाग : पत्ती

मूल जानकारी :

- ग्रामीण क्षेत्रों में जानकारी के अभाव में इसे खरपतवार माना जाता है।
- हल्की हरी और चिकनी छाल वाला पौधा।
- हल्के हरे फूल।
- छोटा आँवला रूपी फल।
- सक्रिय फाइटोकेमिकल्स लिगनेन, फ्लेवोनोइड, ग्लाइकोसाइड, गर्नानिन, अमारिन का होना।
- एंटीवायरल, हेपेटोप्रोटेक्टिव गतिविधियों का होना।

उपयोग :

- किडनी की सूजन, मुँह के छाले, त्वचा रोग, पेट दर्द के उपचार में सहायक।

हड़जोड

वैज्ञानिक नाम : सीसस क्वाड्रैंगुलरिस
परिवार : विटेसी

- स्थानीय नाम : हड़जोड
- उपयोगी भाग : तना

मूल जानकारी :

- चतुष्कोणीय खंड वाली शाखाएँ।
- दांतेदार त्रिलोब पत्तियाँ।
- सदाबहार बेल।
- सक्रिय फाइटोकेमिकल्स ***α*** और ***β***–अमिरिन्स,***β***–सिटोस्टेरॉल, केटोसेटोस्टेरॉल, फेनोलिक्स का होना।
- सूजनरोधी, दर्दनिवारक गतिविधियों का होना।

उपयोग:

- टूटी हुई हड्डियों, घायल स्नायुबंधन और टेंडन के उपचार में सहायक।

लेमन ग्रास

वैज्ञानिक नाम : सिंबोपोगोन सिट्रेटस
परिवार : पोएसी

- स्थानीय नाम : नींबू घास / गंदना / भूतकेशी
- उपयोगी भाग : पत्ती

मूल जानकारी :
- पट्टा, रैखिक, संपूर्ण पत्ती।
- पत्तियों में समानान्तर शिरा–विन्यास।
- स्यूडोस्टेम का निर्माण होना।
- कुचली हुई पत्तियों में नींबू जैसी सुगंध।
- सक्रिय फाइटोकेमिकल सिट्रल का होना।
- सूजनरोधी, दर्दनिवारक गतिविधियों का होना।

उपयोग :
- रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएँ, पाचन में सुधार, मासिक धर्म चक्र को स्थिर के उपचार में सहायक।

पथरचट्टा

वैज्ञानिक नाम : कलन्चो पिनाटा
परिवार : क्रसुलासी

- स्थानीय नाम : पथरचट्टा
- उपयोगी भाग : पत्ती, तना

मूल जानकारी :
- बारहमासी पौधा।
- अण्डाकार, मांसल पत्तियाँ।
- पुष्पगुच्छ पुष्पक्रम।
- सक्रिय फाइटोकेमिकल्स बुफैडिएनोलाइड यौगिक, फ्लेवोनोइड, फेनोलिक्स का होना।
- सूजन रोधी गतिविधियों का होना।

उपयोग :
- गुर्दे की पथरी, उच्च रक्तचाप, कैंसर के उपचार में सहायक।

मंडूक पर्णी

वैज्ञानिक नाम : सेंटेला एशियाटिका
परिवार : एपियासी

- स्थानीय नाम : मंडूकपर्णी
- उपयोगी भाग : पूरा पौधा

मूल जानकारी :

- पतला तना, रेंगने वाला स्टोलन।
- रूटस्टॉक प्रकंद से बना होता है।
- छतरी के पुष्पक्रम में सफेद फूल लगते हैं।
- सक्रिय फाइटोकेमिकल्स एशियाटिकोसाइड, ब्राह्मोसाइड, एशियाटिक एसिड, ब्राह्मिक एसिड, सेंटेलोज, सेंटलोसाइड का होना।
- सूजन रोधी गतिविधि का होना।

उपयोग :

- त्वचा संबंधी, पाचन संबंधी एवं रक्त शोधक संबंधी समस्याओं के उपचार में सहायक।

नीम

वैज्ञानिक नाम : अजादिराक्टा इंडिका
परिवार : मेलियासी

- स्थानीय नाम : नीम
- उपयोगी भाग : पत्ती, छाल, फल, बीज का तेल

मूल जानकारी :

- तेजी से बढ़ने वाला, सदाबहार पेड़।
- विपरीत पंखदार पत्तियाँ, छोटी डंठल।
- फूल झुके हुए अक्षीय पुष्पगुच्छों में व्यवस्थित होते हैं।
- गुठलीदार फल।
- सक्रिय फाइटोकेमिकल्स एजैडाइरेक्टिन, पॉलीफेनोल्स, ट्राइटरपीन का होना।
- इसमें एंटीफंगल, इम्यूनोमॉड्यूलेटरी, एंटीइन्फ्लेमेटरी, एंटीहाइपरग्लाइसेमिक, रोगाणुरोधी गतिविधियों का होना।

उपयोग :

- त्वचा संबंधी, गठिया, दाँत एवं पेट खराब होने संबंधी समस्याओं के उपचार में सहायक।

अजवाइन

वैज्ञानिक नाम : ट्रैचिस्पर्मम अम्मी
परिवार : एपियासी

- स्थानीय नाम : अजवाइन
- उपयोगी भाग : पत्ती, फल

मूल जानकारी :
- बारहमासी पौधा।
- शिजोकार्पिक फल।
- सक्रिय फाइटोकेमिकल्स ग्लाइकोसाइड्स, सैपोनिन, फिनोलिक्स, थाइमोल का होना।
- सूजनरोधी, एंटीऑक्सीडेंट गतिविधियों का होना।

उपयोग :
- अपच, गठिया, सूजन संबंधी समस्याओं के उपचार में सहयोग।

आँवला

वैज्ञानिक नाम : फाइलेंथस एम्बलिका
परिवार : फाइलेंथेसी

- स्थानीय नाम : आँवला
- उपयोगी भाग : फल

मूल जानकारी :
- मध्यम आकार का पौधा होता है, जिसकी ऊंचाई 1–8 मीटर तक होती है।
- धब्बेदार छाल।
- पंखुड़ीदार पत्तियाँ।
- छह ऊर्ध्वाधर खाँचों वाले हल्के पीले गोलाकार फल।
- सक्रिय फाइटोकेमिकल्स एस्कॉर्बिक एसिड, टैनिन, फ्लेवोनोइड, एम्ब्लिकेनिनका होना।
- सूजनरोधी, एंटीऑक्सीडेंट गतिविधियों का होना।

उपयोग :
- रोग प्रतिरोधक क्षमता, पाचन, लीवर, बाल तथा त्वचा संबंधी समस्याओं के उपचार में सहायक।

अर्जुन

वैज्ञानिक नाम : टर्मिनलिया अर्जुन
परिवार : कॉम्ब्रेटेसी

- स्थानीय नाम : अर्जुन
- उपयोगी भाग : छाल

मूल जानकारी :

- अर्जुन लगभग 20–25 मीटर लंबा हो जाता है।
- लम्बी और शंक्वाकार पत्तियाँ होती है।
- मोटी छाल।
- सक्रिय फाइटोकेमिकल्स अर्जुनिक एसिड, अर्जुनोलिक एसिड, अर्जुनजेनिन, अर्जुनेटिन, टैनिन, • ग्लाइकोसाइड का होना।
- सूजनरोधी, एंटीऑक्सीडेंट गतिविधि का होना।

उपयोग :

- उच्च रक्तचाप, एंजाइनल दर्द, हृदय विफलता, डिस्लिपिडेमिया के उपचार में सहायक।

छिपकली बेल

वैज्ञानिक नाम : फाइकस पुमिला
परिवार : मोरेसी

- स्थानीय नाम : छिपकली बेल
- उपयोगी भाग : पत्ती

मूल जानकारी :

- यह एक काष्ठसदृश सदाबहार बेल है।
- अंडाकार, हृदयाकार पत्तियाँ।
- सक्रिय फाइटोकेमिकल्स फेनोलिक्स, टेरपेनोइड्स का होना।
- एंटीफंगल, कार्डियोप्रोटेक्टिव गतिविधियों का होना।

उपयोग :

- त्वचा रोग, घाव, चकत्ते, डिस्लिपिडेमिया संबंधी रोगों के उपचार में सहायक।

करी

वैज्ञानिक नाम : मुर्रेया कोएनिगी
परिवार : रुतैसी

• स्थानीय नाम : करी पत्ता या मीठा नीम
• उपयोगी भाग : पत्ती

• मूल जानकारी :
- यह एक छोटा पेड़ है, जो 4–6 मीटर (13–20 फीट) ऊँचा होता है।
- तने का व्यास 40 सेमी तक होता है।
- पंखुड़ीदार पत्तियाँ।
- सक्रिय फाइटोकेमिकल्स सिनामाल्डिहाइड, महानिम्बाइन, गिरीनिम्बाइन का होना।
- कार्डियोप्रोटेक्टिव, रोगरोधी, सूजनरोधी गतिविधियों का होना।

उपयोग :
- बाल बढ़ना, अपच, डिस्लिपिडेमिया, रोगनाशक के रूप में सहायक।

लहसुन

वैज्ञानिक नाम : एलियम सैटिवम
परिवार : अमेरीलिडेसी

स्थानीय नाम : लहसुन
उपयोगीभाग : अत्यधिक सुगंधित गाँठ

मूल जानकारी :
- बारहमासी फूल वाला पौधा।
- गाँठनुमा।
- शीथिंग पत्ती।
- सक्रिय फाइटोकेमिकल्स एलिसिन, एजोइन (सल्फर युक्त) का होना।
- एंटीऑक्सीडेंट, एंटीइन्फ्लेमेटरी, रोगाणुरोधी गतिविधियों का होना।

उपयोग :
- दर्द प्रबंधन, डिस्लिपिडेमिया, अन्य व्यापक प्रकार की बीमारियों के उपचार में सहायक।

सहजन / सहिजन

वैज्ञानिक नाम : मोरिंगा ओलीफेरा
परिवार : मोरिंगासी

- स्थानीय नाम : सहजन / सहिजन
- उपयोगी भाग : पत्ती, फल, बीज

मूल जानकारी :
- पर्णपाती पेड़।
- उभयलिंगी फूल।
- तीन तरफ लटके हुए फल।
- सक्रिय फाइटोकेमिकल्स फेनोलिक यौगिक का होना।
- एंटीऑक्सीडेंट, एंटीइन्फ्लेमेटरी, जीवाणुरोधी गतिविधियों का होना।

उपयोग :
- एनीमिया, अस्थमा, हृदय रोग, कुपोषण संबंधी समस्याओं के उपचार में सहायक।

जामुन

वैज्ञानिक नाम : साइजियम क्यूमिनी
परिवार : मायर्टेसी

- स्थानीय नाम : जामुन
- उपयोगी भाग : पत्ती, फल, बीज

मूल जानकारी :
- उष्णकटिबंधीय पेड़।
- लंबा, आयताकार विपरीत पत्तियों वाला जो चिकना, चमकदार और तारपीन की गंध वाला पेड़।
- इसमें शाखाओं वाले गुच्छों में सुगंधित सफेद फूल होते हैं।
- गहरे बैंगनी रंग के अंडाकार खाने योग्य फल।
- सक्रिय फाइटोकेमिकल्स **β**–सिटोस्टेरॉल, माइरीसिट्रिन, क्वेरसेटिन, नोक्टाकोसानॉल का होना।
- मधुमेहरोधी, सूजनरोधी, जीवाणुरोधी गतिविधियों का होना।

उपयोग:
- दांत, मसूड़े, मधुमेह, अपचसंबंधी समस्याओं के उपचार में सहायक।

कालमेघ

वैज्ञानिक नाम : एंड्रोग्राफिस पैनिकुलता
परिवार : एकैंथेसी

- स्थानीय नाम : कालमेघ
- उपयोगी भाग : पूरा पौधा

मूल जानकारी :
- बारहमासी जड़ी बूटी।
- तना चतुष्कोणीय, अनुदैर्ध्य खाँचों वाला शाखित।
- पत्तियाँ गहरी सरल, विपरीत, हरी और लांसोलेट होती हैं।
- फल लगभग रैखिक–आयताकार संपीड़ित कैप्सूल।
- सक्रिय फाइटोकेमिकल्स डाइटरपेनॉइड (एंड्रोग्राफोलाइड), फ्लेवोनॉइड, पॉलीफेनोल का होना।
- एंटीऑक्सीडेंट का सक्रिय होना।

उपयोग :
- सामान्य सर्दी, दस्त, बुखार, लीवर संबंधी रोगों के उपचार में सहायक।

पपीता

वैज्ञानिक नाम : कैरिका पपाया
परिवार : कैरिकेसी

- स्थानीय नाम : पपीता
- उपयोगी भाग : पत्ती, फल

मूल जानकारी :
- छोटा, कम शाखाओं वाला पेड़।
- एक तना 5 से 10 मीटर तक बढ़ता है।
- सर्पिल रूप से व्यवस्थित पत्तियाँ।
- पौधे के सभी भागों में आर्टिकुलेटेड लैटिसिफर्स में लेटेक्स होता है।
- सक्रिय फाइटोकेमिकल्स कैरोटीनॉयड, पॉलीफेनोल, ल्यूटिन का होना।
- एंटीऑक्सीडेंट, सूजनरोधी, रोगाणुरोधी गतिविधियों का होना।

उपयोग :
- मधुमेह, डिस्लिपिडेमिया, नसों का दर्द, यकृत संबंधी समस्याओं के उपचार में सहायक।

शब्दावली

एनाल्जेसिक : दर्दनिवारक

एनीमिया : रक्त की कमी।

एंजाइनल : हृदय में रक्त का प्रवाह कम होने के कारण सीने में दर्द।

एंटीऑक्सीडेंट : वह पदार्थ जो मुक्त कणों द्वारा कोशिका क्षति को रोकता है।

अर्थराटिस : जोड़ों की सूजन।

कैप्सूल : फ्रूट टाइप।

कार्डियोवास्कुलर : हृदय संबंधी।

क्षय : बैक्टीरिया द्वारा निर्मित दंत पट्टिका।

डिस्लिपिडेमिया : शरीर में सभी प्रकार के लिपिड की असामान्य मात्रा।

हेपेटोप्रोटेक्टिव : लीवर क्षति की रोकथाम।

जड़ी-बूटी : ऐसी वनस्पति जो स्वास्थ्य एवं चिकित्सा के लिए उपयोगी हो।

उच्च रक्तचाप : उच्च रक्तचाप।

सूजन : चोट या संक्रमण के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया।

अनिद्रा : नींद संबंधी विकार।

स्नायुशूल : स्नायु दर्द।

पर्णवृन्त : पर्णवृन्त सहित पत्ती।

फाइलोटैक्सी : पत्तियों की व्यवस्था।

फाइटोकेमिकल्स : पौधों से प्राप्त रसायन।

सोरायसिस : अतिसक्रिय प्रतिरक्षा प्रणाली, त्वचा कोशिकाएँ तेजी से बढ़ती हैं।

गठिया : जोड़ों, मांसपेशियों या रेशेदार ऊतकों में सूजन और दर्द से पहचानी जाने वाली कोई भी बीमारी।

राइनाइटिस : नाक बंद होना।

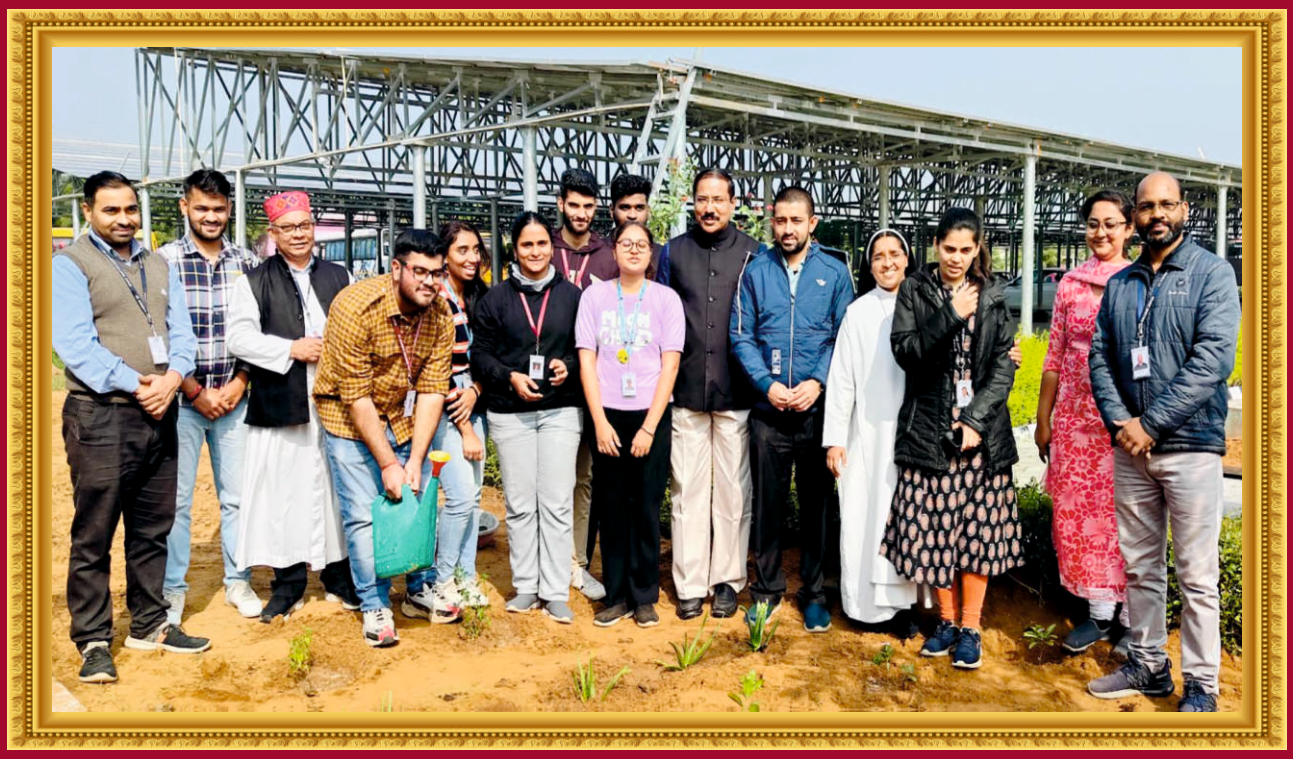
सेर्रट : पत्ती के किनारे को महीन दांतों में काटा जाता है।

झाड़ी : बारहमासी काष्ठपादप।

स्पाइक : पुष्पक्रम का प्रकार (पुष्प अक्ष पर फूलों की व्यवस्था)।

वर्टिसिलैस्टर : पुष्पक्रम का प्रकार।

दल : आयुष उद्यान



संत जेवियर कॉलेज जयपुर

नेवटा – महापुरा रोड़, नेवटा बांध के पास, जयपुर – 302029 (राज.)

फोन : +91 9828726366 / ई–मेल : info@sxcjpr.edu.in,iqac@sxcjpr.edu.in

वेबसाइट : www.sxcjpr.edu.in