



॥ श्री धन्वन्तरये नमः ॥

एकादशम् पुष्प

शतायु की ओर

नगरी नगरस्येव रथस्येव रथी यथा ।
स्वशरीरस्य मेधावी कृत्येष्ववहितो भवेत् ॥
वृत्युपायान्निषेवेत ये स्युर्धर्माविरोधिनः ।
शममध्ययनं चैव सुखमेवं समश्नुते ॥ चरक सू० 5 / 103–104

जैसे नगर का स्वामी नगर की रक्षा में और सारथी रथ की रक्षा में तत्पर रहता है, वैसे ही बुद्धिमान मनुष्य को चाहिये कि वह शरीर की रक्षा के कार्यों में तत्पर रहे। अपनी जीविका को चलाने के लिए उन्हीं कर्मों को करे, जो धर्म विरुद्ध न हों। जो मनुष्य शान्त चित्त रहते हुए सद्ग्रन्थों का अध्ययन और उनमें बताये गये सत्कर्मों को करता है वह सुख को प्राप्त करता है।

धन्वन्तरि वाटिका, राज भवन

उत्तर प्रदेश, लखनऊ

DHANWANTARI VATIKA, RAJ BHAWAN, UTTAR PRADESH, LUCKNOW

24 अक्टूबर, 2011

शतायु की ओर अम्लपित्त (Hyperacidity)

कारण, बचाव एवं चिकित्सा

आयुर्वेद चिकित्सा शास्त्र ही नहीं अपितु जीवन का विज्ञान है, के अनुसार मनुष्य के स्वरथ रहने के लिए केवल शरीर का रोगमुक्त होना ही पर्याप्त नहीं है, शरीर में ऐसी स्थिति होना भी आवश्यक है कि उसका मन और मस्तिष्क भी किसी विकास से पीड़ित या प्रभावित न हो। अतः पूर्ण स्वास्थ्य के लिए मन और तन इन दोनों का स्वस्थ होना आवश्यक है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए भोजन की आवश्यकता होती है। अतः भोजन में इस प्रकार के पदार्थों का सेवन करना चाहिए जो रुचिकर हों, सुपाच्य हों और शारीरिक बल की वृद्धि करने वाले हों। आयुर्वेद शास्त्र में शरीर एवं व्याधि दोनों को आहार सम्मव माना है।

आहारसम्बन्ध वस्तु रोगाश्चाहारसम्बन्धः। चरक सू 28 / 45

आहार के संदर्भ में यह विशेष विचारणीय तथ्य है कि सर्वविध सम्पन्न आहार का पूर्ण लाभ तब तक नहीं लिया जा सकता जब तक मानस क्रियाओं का उचित व्यवहार न हो, क्योंकि कुछ ऐसे निश्चित मानसिक भाव यथा—दुःख, भय, क्रोध, चिन्ता आदि हैं जिनका आहार एवं पथ्य आहार पर प्रभाव पड़ता ही है। यदि पथ्य उचित मात्रा में लिया गया है तो भी ये मानसिक भाव (Psychological factors) आम दोष उत्पन्न कर अनेक व्याधियाँ उत्पन्न करते हैं।

मात्रयाऽप्यभ्यवहृतं पथ्यं चान्नं न जीर्यति ।

चिन्ताशोकभयक्रोधदुःखशय्याप्रजागरैः॥ चरक वि० 2 / 9

आज कल मनुष्य के जीवन में आयी जटिलतायें तीव्र गति से जीवन—यापन के साधनों में लिप्तता, तथाकथित सुसंस्कृत और सम्भ बनने की होड़ में बदलता रहन—सहन, आहार—विहार एवं बढ़ता मानसिक दबाव अनेक रोगों का मूल कारण है। इसी बदलती जीवन शैली का दृष्टिरिणाम 'अम्लपित्त' नामक व्याधि है जिसके रोगियों की संख्या दिनोंदिन अबाध गति से बढ़ती जा रही है।

आचार्य चरक ने अम्लपित्त का संबंध जठराग्नि से माना है। आचार्य के मतानुसार अत्यधिक उपवास करने से, विरुद्ध आहार का सेवन करने से, भूख न लगाने पर भी भोजन करने से, ऋतु विपरीत खाद्य पदार्थों का सेवन करने से, अग्नि मंद हो जाती है और अन्न के उचित रूप से न पचने से अजीर्ण हो जाता है जिसके सामान्य लक्षणों में शरीर में शिथिलता, शिरःशूल, पीठ व कटि में जकड़ाहट, प्यास, भोजन में अरुचि और अन्न का पाचन न होना होता है। ठीक प्रकार से न पचे हुए आहार से उत्पन्न अम्ल, जब पित्त के साथ संसृष्ट होता है तब दाह, प्यास, मुख के रोग व 'अम्लपित्त' उत्पन्न करता है।

विरुद्धदुष्टाम्लविदाहिपित्तप्रोपिपानान्मुजो विदग्धम् ।

पित्त स्वहेतूपचितं पुरा यत्तदम्लपित्तं प्रवदन्ति सन्तः॥ माधव नि० 51 / 1

वर्षा ऋतु के प्रभाव से पहले से संचित पित्त जब विरुद्ध भोजन, विकृत भोजन, अत्यधिक अम्ल, विदाही तथा पित्त प्रकोपक भोजन और पान करने वाले व्यक्ति में विदग्ध (अधिक अम्ल) हो जाता है तो उसे अम्लपित्त कहते हैं।

विरुद्ध भोजन : दूध में नमक, मछली के साथ दूध, खट्टे फल के साथ दूध, घृत और शहद की समान मात्रा, गर्म किया हुआ शहद आदि।

विकृत भोजन : बहुत देर तक रखा हुआ बासी, सड़ा, गला, दुर्गंध युक्त भोजन।

अम्लीय भोजन : सभी तरह के खीर उठाये हुए खाद्य पदार्थ जैसे—इडली, दोसा, बड़ा, अचार, टोमेटो कैचप, पिज़ा, चिप्स आदि।

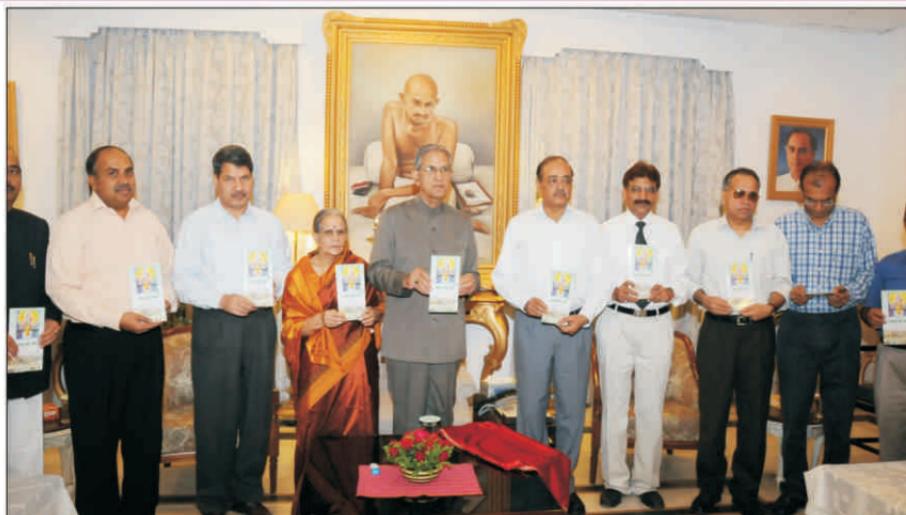
विदाही : वो सभी खाद्य पदार्थ जो शरीर में जलने जैसी पीड़ा उत्पन्न करते हैं जैसे—अधिक धी/तेल में तले—भुने पदार्थ, मिर्च व मसालेदार भोजन, पापड़, अचार आदि।

प्राकृत व विदग्ध भेद से पित्त दो प्रकार का होता है। आचार्य सुश्रुत ने प्राकृत या अविकृत पित्त का रस कटु और विकृत या विदग्ध पित्त का रस अम्ल माना है। जब विदग्ध पित्त की वृद्धि होती है तो उसे अम्लपित्त कहते हैं।

'अम्लं-विदग्धं च तत् पित्तम् अम्लपित्तम् ।

आज कल इसे हाइपरएसिडिटी (Hyperacidity) के नाम से जाना जाता है। यह जन मानस में उदर रोगों में तेजी से बढ़ने वाला भयंकर रोग होता जा रहा है। सामान्यतः प्रत्येक 5 में से 2 व्यक्ति इस रोग से पीड़ित हैं। बहुत से लोग इस बात से अनजान हैं कि उनकी बदली हुयी जीवन शैली ही इस रोग का प्रमुख कारण है।

हमारे आमाशय में भोजन के पाचन हेतु अनेक अम्लीय रसों का साव होता है किन्तु कभी—कभी इन अम्लीय रसों के अत्यधिक साव से सीने में जलन, पेट में गैस का बनना, मुँह में लार युक्त पानी आना, शिरःशूल, चक्कर, उल्टी महसूस होना, व कब्जियत आदि लक्षण उत्पन्न होते हैं जो Hyperacidity के सामान्य लक्षण हैं।



4 नवम्बर 2010, श्री धन्वन्तरि जयन्ती के अवसर पर राजभवन, उ०प्र० में "शतायु की ओर" पत्रक के दशम् अंक का लोकार्पण करते हुए महामहिम श्री बी.एल. जोशी, राज्यपाल, उ०प्र०।

अम्लीय रसों का साव बढ़ाने वाले कारण

(i) अधिक चाय या काफी का सेवन (ii) अधिक मदिरा पान (iii) बहुत मसालेदार व्यंजन (iv) अचार (v) अधिक चिकनाईयुक्त खाद्य पदार्थ (vi) तम्बाकू का सेवन (vii) अधिक धूम्रपान (viii) क्रोध (ix) मानसिक तनाव (x) अत्यधिक चिन्ता करना (xi) अधिक देर तक काम करना (xii) दिमाग का ज्यादा सक्रिय होना (xiii) कुछ व्याधिक अवस्थायें जैसे Hypercalcemia (शरीर में कैल्शियम की मात्रा बढ़ जाने से), Gall stones (पित्त की थैली की पथरी) आदि में acidity बढ़ती है। (xiv) असमय सोना व जागना (xv) शारीरिक श्रम न करना।

अम्लपित के भेद : (क) गति भेद से – (i) ऊर्ध्वग एवं (ii) अधोग अम्लपित।

(ख) दोष संसर्ग भेदसे – (i) वाताधिक (ii) कफाधिक एवं (iii) वात कफाधिक अम्लपित।

अम्लपित के प्रधान लक्षण

अविपाककलमोत्क्लेशतिक्ताम्लोद्वारगौरवैः ।

हृत्कण्ठदाहारुचिभिश्वाम्लपित्तं वदेद्विषक् ॥ । माधव नि० ५१ / २

- | | |
|----------------------------------|---|
| (i) भोजन का न पचना (Indigestion) | (ii) बिना परिश्रम के थकावट (Fatigue) |
| (iii) मिचली (Nausea) | (iv) कड़वी या खट्टी डकार (Acid Eruption) |
| (v) शरीर में भारीपन (Heaviness) | (vi) हृदय प्रदेश तथा गले में जलन (Heart Burn) |
| (vii) अरुचि (Anorexia) | |

ऊर्ध्वग अम्लपित के लक्षण : कफ के अनुबन्ध वाले अम्लपित में हरे, पीले, नीले, काले, हल्के या गहरे लाल रंग का बहुत खट्टा, मांस धोवन के सदृश, अत्यधिक चिपचिपा, कफयुक्त तथा विविध रसयुक्त वमन होता है, गले एवं हृदय प्रदेश में तथा उदर में जलन होती है। रोगी मैं शिरः शूल होता है तथा हाथ पैरों में जलन तथा उष्णता होती है भयंकर अरुचि एवं कभी-कभी ज्वर भी होता है। रोगी के शरीर में खुजली एवं पिङ्कियाएं होती हैं तथा अविपाक एवं उत्क्लेश आदि लक्षण मिलते हैं।

अधोग अम्लपित के लक्षण : जब विदग्ध पित्त अधोमार्ग से प्रवृत्त होता है तो निम्न लक्षण उत्पन्न होते हैं— प्यास, जलन, मूर्छा, भ्रम और मोह को करने वाला हरे, पीले, काले या रक्त वर्ण आदि विविध प्रकार का वह अम्लपित कभी-कभी गुदमार्ग से भी निकलता है और मिचली, शरीर पर ददोरे पड़ना, अग्निमांद्य, रोमर्ह, स्वेद तथा अंगों का पीलापन जैसे लक्षण होते हैं। अधोग अम्लपित बहुत कम होता है।

वाताधिक अम्लपित के लक्षण : (i) कम्पन (ii) प्रलाप (iii) मूर्छा (iv) शरीर में चुन्हुनाहट की अनुभूति (v) शरीर में भारीपन एवं अंगों में शिथिलता (vi) शूल (vii) अँखों के आग अंधरा छाना (viii) विश्रम (ix) अकारण हर्ष या रोमर्ह

कफाधिक अम्लपित के लक्षण : (i) कफनिष्ठीवन (मुख से बलगम गिरना) (ii) गौरव (शरीर में भारीपन) (iii) जड़ता (निष्क्रियता) (iv) अरुचि (खाने में रुचि न होना) (v) शीत (ठंडा लगना) (vi) अवसाद (शिथिलता) (vii) कण्डू (खुजली होना) (viii) निद्रा (नींद का अधिक आना) (ix) अग्निमांद्य (भोजन का न पचना) (x) वमन (उल्टी होना)

वात कफाधिक अम्लपित के लक्षण : वात कफाधिक जन्य अम्लपित में वाताधिक व कफाधिक के मिले जुले लक्षण पाये जाते हैं।

अम्लपित (Hyperacidity) के उपद्रव

(i) आमाशय शोथ (Gastritis) : आमाशय स्थित आन्तरिक भित्ति (Gastric Mucosa) में सूजन

या लालिमा होना Gastritis कहलाता है। ज्यादा मात्रा में अम्लीय स्राव एवं पाचक इन्जाइम्स का स्राव इसका कारण है। इसके लक्षणों में भूख का न लगना, भोजन करने के बाद पेट में दर्द होना, मिचली व वमन होना आदि हैं।

(ii) **आमाशयिक ब्रण (Gastric Ulcer)**: अम्लपित्त की समुचित चिकित्सा न करने पर आमाशय की भित्ति में अम्लता से लगातार क्षोभ होने के कारण आमाशय भित्ति में ब्रण उत्पन्न हो जाते हैं जो Gastric ulcer के नाम से जाने जाते हैं। इसके लक्षणों में पेट में भयंकर जलन, मसालेदार खाद्य पदार्थों को बिल्कुल भी ना खा पाना, पेट में दर्द व खट्टी डकारों का आना आदि होता है।

(iii) **Gastro-Esophageal Reflux Disease (GERD)**: भोजन करने के बाद जो भोजन अभी पचा नहीं है वह आमाशय भित्ति में क्षोभ होने के कारण आमाशय से छोटी आंत की ओर न जाकर (जोकि उसका समान्य मार्ग है) वह बिना पचा हुआ अम्लीय भोजन/पदार्थ वापस मुख की ओर लौटता है इस प्रकार खाने की नली में क्षोभ पैदा कर जलन आदि उत्पन्न करता है जिसे खट्टी डकार आना भी कहते हैं।

आहार-विहार व विभिन्न मुद्राओं से रिफ्लक्स को कम किया जा सकता है। भोजन कम मात्रा में करें तथा वसा युक्त भोजन न लें। मोटे व्यक्तियों में वजन कम करना नितान्त आवश्यक है। रात में सोते समय 'रिफ्लक्स' को कम करने के लिए सोने से लगभग दो घण्टे पूर्व भोजन कर लें तथा सिर के नीचे तकिया लगाकर सिर को ऊँचा रखें। धूम्रपान बिल्कुल न करें। नान स्टिराएडल एन्टीइन्स्प्रेसेटरी दवाओं का यदि प्रयोग कर रहे हैं तो उनकी मात्रा कम करें या रोक दें। आवश्यक होने पर इन दवाओं का प्रयोग खाली पेट न करें तथा ज्यादा मात्रा में पानी पियें।

निदान

अम्लपित्त का निदान रोगी के इतिवृत्त, शारीरिक परीक्षण, प्रकृति, दोष, दूषण, स्रोतस व अग्नि की परीक्षा द्वारा किया जाता है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान की दृष्टि से रोग की विभिन्न अवस्थाओं की पुष्टि हेतु प्रयोगशालीय जांच भी कराई जाती हैं जो निम्नवत् हैं –

- (i) Endoscopy
- (ii) 24 Hours pH metery of Esophagus & Stomach
- (iii) Manometry of Esophagus

अम्लपित्त (Hyperacidity) से बचाव के कुछ उपाय

(i) अम्लपित्त से पीड़ित व्यक्ति को सर्वप्रथम यह जानना अत्यन्त आवश्यक है कि अम्लपित्त का मूल कारण क्या है। (ii) मदिरा पान व धूम्रपान न करें। (iii) नियमित समय पर संतुलित भोजन करें। (iv) भोजन में हरी-साग सब्जियां व रेशेदार फलों का प्रयोग ज्यादा करें। (v) पानी ज्यादा पियें। (vi) बहुत मसालेदार भोजन व खाद्य पदार्थ न खायें। (vii) इस बात का विशेष ध्यान रखें कि भोजन या अन्य खाद्य पदार्थों में वसा की मात्रा ज्यादा न हो यथा—पूँडी, कचौड़ी, पराठा, समोसा, दालमोठ आदि। (viii) भोजन करते समय भोजन को भली-भांति चबायें। चबाने से लार बनती है। लार में Ptylin नामक Enzyme निकलता है जो Carbohydrates का पाचन मुख में ही आरम्भ कर देता है और आमाशय में पहुंचने तक Carbohydrates लगभग आधा पच चुका होता है जिस कारण आमाशय में उसका आगे का पाचन कम समय में सम्पन्न हो जाता है और आमाशय में बिना पचा भोजन अधिक देर तक न रुकने के कारण आमाशय भित्ति में क्षोभ उत्पन्न नहीं होता है जिससे अम्लपित्त की उत्पत्ति नहीं होती है। (ix) आजकल सामान्यतः उपलब्ध फास्ट फूड जैसे न्यूडल्स, पिज्जा, चाउमिन आदि जिनमें मैदा एवं मसाला अधिक होता है, को नहीं लेवें। (x) नियमित व्यायाम एवं शारीरिक श्रम अवश्य करें। प्रातः कालीन भ्रमण लाभकर है। (xi) समय पर सोने व जागने का नियम बनायें। (xii) चिन्ता व तनाव को कम करें। (xiii) बहुत पेट भर खाना न खाएं अर्थात् जितनी भूख लगे उससे थोड़ा कम ही खाएं।

अम्लपित्त रोगी के लिए भोजन

अम्लपित्त से पीड़ित व्यक्ति को अपने आहार पर विशेष ध्यान देना चाहिए। ऐसा भोजन जो पित्त दोष की वृद्धि करता है जैसे—खट्टे फल, नीबू, टमाटर, दही, खमीर उठा कर बनाये गये खाद्य पदार्थ, चिकनाईयुक्त मसालेदार खाद्य पदार्थ, पनीर व उससे बने खाद्य पदार्थ, प्रचलित जंक फूड, साफ्ट ड्रिंक्स, काफी, चाय आदि का सेवन नहीं करना चाहिए। दूध को अपने भोजन में अवश्य सम्मिलित करें। ठंडा दूध थोड़ी-थोड़ी मात्रा में सेवन करें। यह ध्यान रहे कि दूध का एक साथ अधिक मात्रा में प्रयोग न करें। इससे दूध का समुचित पाचन न होकर उदर शूल आदि लक्षण उत्पन्न होते हैं। खाने में सेब, केला, आँवला, खजूर, नारियल, पका हुआ आम, अनार आदि फलों का सेवन करें। गाजर, शकरकंद, व चुकन्दर को भाजन में सम्मिलित करें। छोटी इलाइची, लौंग, हरी धनिया, अजवायन व मेथी का प्रयोग करें। गेहूँ जौ व मक्के के आटे का प्रयोग चोकर सहित करें।

अम्लपित्त में योग एवं प्राणायाम

योग विधा में ऐसे अनेक उपाय हैं जिनसे भूख खुलती है पाचन क्रिया दुरुस्त होती है और आमाशय की अम्लता नियंत्रित रहती है। लाभप्रद योगासन, योग क्रियायें एवं प्राणायाम निम्न हैं –

- (i) बज्रासन
- (ii) योगमुद्रा
- (iii) उत्तान पाद आसन
- (iv) पवन मुक्तासन
- (v) भुजंगासन
- (vi) अर्धमत्स्येन्द्रासन
- (vii) शवासन
- (viii) सूर्य नमस्कार
- (ix) नाड़ी शोधन
- (x) भस्त्रिका प्राणायाम

(xi) शीतली एवं शीतकारी प्राणायाम (xii) भ्रामरी प्रणायाम (xiii) कुंजल क्रिया ।

योगासन, प्राणायाम एवं कुंजल क्रिया किसी योग विशेषज्ञ की देख रेख में ही करना चाहिए । कुंजल क्रिया से आमाशय का प्रच्छलन हो जाता है जिसे सामान्यतः सप्ताह में एक या दो बार कर लिया जाये तो अम्लीयता नहीं बढ़ेगी और अम्लपित्त से बचा जा सकता है ।

सध्यासाध्यता

रोगोऽयमम्लपित्ताख्यो यत्नात् संसाध्यते नवः ।

विरोत्थितो भवेद्याप्यः कृच्छ्र साध्यः स कस्यचित् ॥ माधव नि० 51 / 7

नवीन अम्लपित्त यत्न करने पर साध्य होता है । पुराना होने पर यह याप्य और किसी में (नियमित और हित आहार-विहार करने पर) कृच्छ्र साध्य होता है ।

चिकित्सा

(i) संशोधन चिकित्सा : अम्लपित्त में संशोधन का विशेष महत्व है इसके लिए सर्वप्रथम मधुयुक्त, पटोलपत्र, निम्बपत्र और मदन फल कथाय पिला कर बमन कराना चाहिए जिससे उर्ध्वग दोष एवं कफ का निर्हरण हो जाये तदोपरान्त पित्त दोष निर्हरण हेतु त्रिवृत चूर्ण या अन्य मृदु विरेचन जैसे त्रिफला या हरीतकी का चूर्ण देना चाहिए । नवीन अम्लपित्त में सामान्य बमन विरेचन से ही शोधन हो जाता है परन्तु जीर्ण अम्लपित्त में आवश्यकतानुसार आस्थापन व अनुवासन वस्ति भी देना चाहिए ।

(ii) संशमन चिकित्सा : संशमन चिकित्सा हेतु पथ्य, आहार-विहार और औषधि की व्यवस्था की जाती है ।

अम्लपित्त (Hyperacidity) रोग की चिकित्सा में प्रयुक्त होने वाली महत्वपूर्ण औषधियाँ

1. चूर्ण : अविपत्तिकर चूर्ण, द्राक्षादि चूर्ण, त्रिवृत चूर्ण, मधुयष्टी चूर्ण, आमलकी चूर्ण, हरीतकी चूर्ण, त्रिफला चूर्ण ।

2. क्वाथ : पटोलादि क्वाथ, फलत्रिकादि क्वाथ, भूनिम्बादि क्वाथ ।

3. गुटिका : द्राक्षादि गुटिका, पंचानन गुटिका ।

4. अवलेह : खण्डकूष्माण्डक अवलेह, पिपल्याद्यावलेह ।

5. पाक : नारिकेलखण्ड पाक, कूष्माण्ड पाक ।

6. घृत : शतावरी घृत, जीरकाद्य घृत, द्राक्षाद्य घृत ।

7. भस्म, पिष्टी : मुक्ताशुक्ति भस्म, मुक्ता भस्म, शंख भस्म, कर्पंडिका भस्म, प्रवाल भस्म, प्रवाल पिष्टी, मुक्ताशुक्ति पिष्टी, मुक्ता पिष्टी, प्रवाल पंचामृत ।

8. रस, लौह, मण्डूर : लीला विलास रस, अम्लपित्तान्तक रस, सूतशेखर रस, कामदुधा रस, धात्री लौह, अम्लपित्तान्तक लौह, सिता मण्डूर ।

महत्वपूर्ण निर्देश : इन औषधियों में से एक या दो का प्रयोग रोगी की प्रकृति, शारीरिक एवं मानसिक अवस्था, दोष, दूष्य, बल एवं अग्नि के अनुसार चिकित्सक की देखरेख में करना उचित रहता है ।



27 जुलाई 2011, राजभवन, उ०प्र० में 'अमरुद' का पौधा रोपित करते हुए
महामहिम श्री बी.एल. जोशी, राज्यपाल, उ०प्र० ।

अम्लपित्त (Hyperacidity) रोग में लाभकारी औषधीय पौधे

यष्टीमधु (Liquorice root)

हिन्दी नाम—मुलेठी

वानस्पतिक नाम—*Glycyrrhiza glabra*

प्रयोज्य अंग—मूल



कुम्बाण्ड (Ash gourd)

हिन्दी नाम—पेठा

वानस्पतिक नाम—*Benincasa hispida*

प्रयोज्य अंग—फल



वासा (Malabar nut)

हिन्दी नाम—अडूसा

वानस्पतिक नाम—*Adhatoda vasica*

प्रयोज्य अंग—पंचांग



नागकेशर (Iron-wood tree)

हिन्दी नाम—पीला नागकेशर

वानस्पतिक नाम—*Mesua ferrea*

प्रयोज्य अंग—पुँकेशर



पर्फट (Fine leaved fumitory)

हिन्दी नाम—पित्तपापडा

वानस्पतिक नाम—*Fumaria vaillantii*

प्रयोज्य अंग—पंचांग



त्रिवृत (Indian jalap)

हिन्दी नाम—निशाथ

वानस्पतिक नाम—*Operculina turpethum*

प्रयोज्य अंग—मूल



शतावरी (Asparagus)

हिन्दी नाम—सतावर

वानस्पतिक नाम—*Asparagus racemosus*

प्रयोज्य अंग—कन्द



धान्यक (Coriander)

हिन्दी नाम—धनियाँ

वानस्पतिक नाम—*Coriandrum sativum*

प्रयोज्य अंग—फल, पंचांग



पटोल (Pointed gourd)

हिन्दी नाम—परवल

वानस्पतिक नाम—*Trichosanthes dioica*

प्रयोज्य अंग—पत्र



यव (Barley)

हिन्दी नाम—जौ

वानस्पतिक नाम—*Hordeum vulgare*

प्रयोज्य अंग—बीज (दाने)



रक्तचन्दन (Red sandalwood)

हिन्दी नाम—लाल चन्दन

वानस्पतिक नाम—*Pterocarpus santalinus*

प्रयोज्य अंग—काण्डसार



लवंग (Clove)

हिन्दी नाम—लैंग

वानस्पतिक नाम—*Syzygium aromaticum*

प्रयोज्य अंग—पुष्पकिलिका



विडंग (Barbreng/Embelia)
हिन्दी नाम— वायविडंग
वानस्पतिक नाम— *Embelia ribes*
प्रयोज्य अंग— फल



हरीतकी (Chebulic myrobalan)
हिन्दी नाम— हरड़
वानस्पतिक नाम— *Terminalia chebula*
प्रयोज्य अंग— फल



खर्जुर (Date palm)
हिन्दी नाम— खजूर
वानस्पतिक नाम— *Phoenix dactylifera*
प्रयोज्य अंग— फल



चन्दन (White sandalwood)
हिन्दी नाम— सफेद चन्दन
वानस्पतिक नाम— *Santalum album*
प्रयोज्य अंग— काण्डसार



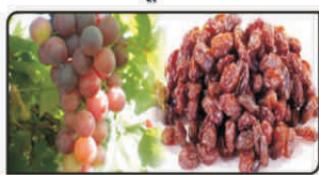
श्वेत कमल (American lotus)
हिन्दी नाम— श्वेत कमल
वानस्पतिक नाम— *Nelumbo lutea*
प्रयोज्य अंग— पुष्प



कंकोल (Cubeb)
हिन्दी नाम— कबाबचीनी
वानस्पतिक नाम— *Piper cubeba*
प्रयोज्य अंग— फल



द्राक्षा (Seeded grape)
हिन्दी नाम— मुनक्का
वानस्पतिक नाम— *Vitis vinifera*
प्रयोज्य अंग— सूखे फल



जीरक (Cumin seed)
हिन्दी नाम— सफेद जीरा
वानस्पतिक नाम— *Cuminum cyminum*
प्रयोज्य अंग— बीज



एला (Cardamom)
हिन्दी नाम— छोटी इलायची
वानस्पतिक नाम— *Elettaria cardamomum*
प्रयोज्य अंग— बीज



आमलकी (Emblic myrobalan)
हिन्दी नाम— औंवला
वानस्पतिक नाम— *Emblica officinalis*
प्रयोज्य अंग— फल



नारिकेल (Coconut)
हिन्दी नाम— नारियल
वानस्पतिक नाम— *Cocos nucifera*
प्रयोज्य अंग— फल



उशीर (Khas-khas grass)
हिन्दी नाम— खस
वानस्पतिक नाम— *Vetiveria zizanioides*
प्रयोज्य अंग— मूल





4 नवम्बर 2010, श्री धन्वन्तरि जयन्ती के अवसर पर धन्वन्तरि वाटिका, राजभवन, उ.प्र. में “श्रीपर्णी” का पौधा रोपित करती हुई श्रीमती संतोष जोशी, लेडी गवर्नर, उ.प्र.।



26 सितम्बर 2011, धन्वन्तरि वाटिका, राजभवन, उ.प्र. में ‘उदुम्बर’ का पौधा रोपित करते हुए श्री जी. पटनायक, प्रमुख सचिव श्री राज्यपाल, उ.प्र.।

धन्वन्तरि वाटिका का उद्देश्य

राजभवन में स्थापित की गयी धन्वन्तरि वाटिका का मुख्य उद्देश्य आयुर्वेदीय औषधि पौधों के ज्ञान को जन-जन तक पहुँचाना है। यह तभी सम्भव है जब ऐसी धन्वन्तरि वाटिकाएं प्रदेश के विभिन्न अंचलों में स्थापित हों तथा इन पौधों के औषधीय गुणों के विषय में जन सामान्य को बहुमूल्य जानकारी उपलब्ध करायी जाय ताकि वे आयुर्वेद के रूप में प्राप्त पूर्वजों की अनमोल धरोहर से लाभ उठा सकें।

आभार : इस पत्रक में प्रकाशित सामग्री का संकलन विभिन्न संहिताओं एवं स्रोतों से किया गया है।

कृषि विभाग, उत्तर प्रदेश का सहयोग के लिए आभार

कृषि विभाग, उ.प्र. द्वारा कृषकों के हित में संचालित मुख्य योजनाएँ :

1. कृषि के समग्र विकास हेतु “राष्ट्रीय कृषि विकास योजना” का संचालन।
2. गेहूँ धान एवं दलहन के उत्पादन में वृद्धि हेतु राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा मिशन योजना का संचालन।
3. मृदा स्वास्थ्य सुधार योजना का संचालन।
4. जिंक सल्फेट, जिप्सम, जैव उर्वरक एवं बायो एजेन्ट की कृषकों को अनुदान पर उपलब्धता।
5. कृषकों की जागरूकता हेतु विभिन्न स्तरों पर कृषक प्रशिक्षण कार्यक्रम।
6. कृषि यंत्रीकरण को बढ़ावा देने हेतु कृषकों को अनुदान पर उन्नतिशील कृषि यंत्रों की उपलब्धता।
7. पूर्वी उत्तर प्रदेश में कृषि उत्पादन में वृद्धि हेतु “हरित क्रान्ति की विस्तार योजना” का संचालन।

☞ कृषि विभाग से संबंधित अधिक जानकारी हेतु निःशुल्क दूरभाष 1800-180-155 पर सम्पर्क करें या विभागीय वेबसाइट www.agriculture.up.nic.in देखें।

आलेख

डा० शिव शंकर त्रिपाठी

एम.डी.(आयु.)

प्रभारी चिकित्साधिकारी, राजभवन आयुर्वेदिक चिकित्सालय
एवं प्रभारी अधिकारी, धन्वन्तरि वाटिका, राजभवन, उ0प्र0, लखनऊ
दूरभाष - 0522-2620494 (विस्तार- 210) 0522-2419887 (नि0)

प्रकाशक

धन्वन्तरि वाटिका, राजभवन, उत्तर प्रदेश, लखनऊ

मुद्रक

संयुक्त निदेशक, कृषि ब्यूरो

9, यूनिवर्सिटी रोड, लखनऊ / दूरभाष- 0522-2781042