शतायु की ओर

षष्टदशम् पुष्पम्

- आयुर्वेद द्वारा मधुमेह निवारण एवं नियंत्रण
- मधुमेह नियंत्रण में लाभकारी औषधीय पौधे

प्रयोजनं चास्य स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणमातुरस्य विकारप्रशमनं च ।

—चरक सू0 30/26

आयुर्वेद का उद्देश्य स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना और रोगी व्यक्ति के रोग को दूर करना है।

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।
रोगास्तस्यापहर्तारः श्रेयसो जीवितस्य च ।।

—चरक सू0 1/15

धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष (चतुर्विध पुरुषार्थ) प्राप्ति में श्रेष्ठ मूल कारण शरीर का निरोग होना है। रोग उसी कल्याणकारी और मूल स्वरुप आरोग्य (जीवन) को नष्ट करने वाला है।

धन्वन्तरि वाटिका, राज भवन

उत्तर प्रदेश, लखनऊ

DHANWANTARI VATIKA, RAJ BHAVAN, UTTAR PRADESH, LUCKNOW

श्री धन्वन्तरि जयन्ती (राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवस), 28 अक्टूबर, 2016

शतायु की ओर

● आयुर्वेद द्वारा मधुमेह निवारण एवं नियंत्रण
● मधुमेह नियंत्रण में लाभकारी औषधीय पौधे

वैश्विक स्वास्थ्य के महत्व की ओर बड़ी संख्या में लोगों का ध्यान आकृष्ट करने के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन (World Health Organization) के नेतृत्व में वर्ष 1950 से प्रत्येक वर्ष 7 अप्रैल को पूरे विश्व भर में लोगों के द्वारा विश्व स्वास्थ्य दिवस (World Health day) मनाया जाता है।

स्वास्थ्य दिवस के दिन लोगों को स्वास्थ्य के संबंध में जागरूक करने तथा किन्हीं खास स्वास्थ्य समस्याओं एवं रोगों से निजात पाने हेतु मूल विषय (Theme) का चयन किया जाता है। इसी क्रम में वर्ष 2016 में स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा मूल विषय ''मधुमेह'' रखा गया है और लक्ष्य के रूप में मधुमेह निवारण को गति देना, देखभाल/सावधानियों को बल देना तथा निगरानी बढ़ाना है।

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार ने अपने पत्र दिनांक 29 सितम्बर, 2016 के द्वारा प्रत्येक वर्ष धन्वन्तरि जयन्ती को 'राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवस' (National Ayurveda Day) के रूप में मनाये जाने का निर्णय लिया गया है, जो इस वर्ष 28 अक्टूबर, 2016 को मनाया जाएगा और इसका मूल विषय 'आयुर्वेद द्वारा मधुमेह निवारण एवं नियंत्रण' (Ayurveda for Prevention and Control of Diabetes) निर्धारित किया है।

वर्ष 2008 के आंकलन के अनुसार विश्व में 34 करोड़ 7 लाख व्यक्ति मधुमेह से पीड़ित थे तथा इनकी संख्या तीव्र गति से बढ़ रही है, खासकर गरीब एवं मध्य सम्पन्न देशों में। वर्ष 2015 के आंकड़ों के अनुसार भारत में मधुमेह पीड़ित व्यक्तियों की संख्या लगभग 6 करोड़ 92 लाख है।

मधुमेह एक जीर्ण रोग है, जो अग्नाशय द्वारा पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन उत्पन्न न करने अथवा शरीर द्वारा उपलब्ध इंसुलिन का प्रभावी उपयोग न कर पाने के कारण उत्पन्न होती है। इंसुलिन एक हार्मोन है जो हमारे रक्त शर्करा को नियंत्रित करते हुए जीवनदायिनी ऊर्जा का निर्माण करता है। जब शर्करा ऊर्जा के रूप में परिवर्तित नहीं हो पाती, तब यह रक्त में नुकसान पहुंचाने वाले स्तर पर पहुंच जाती है। लम्बे समय तक रक्त में बढ़ी हुई शर्करा का स्तर शरीर के कई अंगों को क्षति पहुंचाता है, जिसके कारण हृदयाघात, मस्तिष्क–आघात, तंत्रिका क्षति, गुर्दा रोग, अंधता, नपुंसकता एवं संक्रमण आदि रोग होते हैं। मधुमेह के रोगियों में घावों के ठीक न होने के कारण अंग विच्छेदन की स्थिति तक आ जाती है। मधुमेह को साइलेंट किलर माना जाता है, इसके लक्षण जब तक दिखाई देते हैं तब तक व्यक्ति की हालत खराब हो चुकी होती है।

मधुमेह मुख्यतः दो प्रकार का होता है :–

(1) मधुमेह प्रकार–1 (Diabetes Type-1)- इस प्रकार का मधुमेह आमतौर पर बच्चों और युवा लोगों में होता है किन्तु यह किसी भी उम्र में हो सकता है। मधुमेह प्रकार–1 में शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली इंसुलिन बनाने वाली कोशिकाओं को नष्ट कर देती है। परिणामस्वरूप अग्नाशय इंसुलिन का उत्पादन बन्द कर देता है। इस कारण से रोगी को जीवन भर इंसुलिन का इन्जेक्शन लेना पड़ता है। यह 10 प्रतिशत लोगों में होता है।

(2) मधुमेह प्रकार–2 (Diabetes Type-2)- इसमें शरीर में इंसुलिन का निर्माण होता है, परन्तु इसका पर्याप्त मात्रा में न होना अथवा उपलब्ध इंसुलिन का शरीर में समुचित उपभोग न हो पाना है। मधुमेह प्रकार–2 से पीड़ित व्यक्ति प्रायः स्थूल एवं प्रमादी होते हैं। मोटापा एवं सुस्ती के कारण इंसुलिन की अतिरिक्त आवश्यकता पड़ती है। यह जीवनशैली जन्य रोग है। इसमें 90 प्रतिशत मधुमेह रोगी आते हैं।

9 नवम्बर, 2015 – श्री धन्वन्तरि जयन्ती के अवसर पर राज भवन, उ.प्र. में मेदासक *(Litesea glutinosa)* का पौधा रोपित करते हुए तथा **'शतायु की ओर'** पत्रक के पंचदशम् अंक का लोकार्पण करते हुए श्री राम नाईक, माननीय राज्यपाल, उत्तर प्रदेश

कभी–कभी गर्भावस्था में अतिरिक्त इंसुलिन की आवश्यकता पड़ने के कारण मधुमेह होता है तथा कुछ औषधियों के सेवन से भी मधुमेह हो सकता है, जैसे– स्टीरायड्स आदि।

आधारभूत संदेश

1. मधुमेह महामारी के रूप में कई देशों में बढ़ रहा है, अभिलेखीय आधार पर यह गौर तलब है कि मधुमेह विशेष तौर से अल्प एवं मध्य सम्पन्न देशों में अधिक तेजी से फैल रहा है।
2. मधुमेह के अत्यधिक मामले निवारण योग्य हैं। सामान्य जीवनशैली उपायों द्वारा मधुमेह (Type-2) की रोकथाम तथा कम उम्र में इसके हमले से बचा जा सकता है। सामान्य शारीरिक वजन बनाये रखना, नियमित शारीरिक व्यायाम करना एवं संतुलित भोजन करने से मधुमेह के खतरे को कम किया जा सकता है।
3. मधुमेह का इलाज सम्भव है और मधुमेह निवारण एवं नियंत्रण द्वारा बाद की जटिलताओं से भी बचा जा सकता है। तत्परता से रोग निदान को बढ़ावा देना, स्वप्रबन्धन शिक्षा तथा पहुँच के अन्दर उपचार प्रणाली अपनाना, मधुमेह निवारण में महत्वपूर्ण बातें हैं, जिनको अपना कर लोग एक पूर्ण और सक्रिय जीवन व्यतीत कर सकते हैं।
4. मधुमेह रोकने एवं निवारण के प्रयास, वैश्विक सतत् विकास को प्राप्त करने में सबसे महत्वपूर्ण कदम सिद्ध होगा, जिसका लक्ष्य वर्ष 2030 तक गैर संचारी रोगों में असामायिक मृत्यु दर को एक तिहाई तक कम करने का है। इन प्रयासों में समाज के कई वर्गों की हिस्सेदारी जरूरी है। शासन, स्वयंसेवी संस्थाओं, निजी क्षेत्रों एवं स्वयं व्यक्तियों की भागीदारी, इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए परम आवश्यक है।

मधुमेह के लक्षण

i. बहुमूत्र का होना।
ii. सदैव भूख का लगना।
iii. अत्यधिक प्यास लगना।
iv. सदैव सुस्त एवं थका रहना।
v. व्रण (घाव) का जल्दी न भरना।
vi. उत्साह की कमी।
vii. अनापेक्षाकृत/एकाएक वजन का कम होना।
viii. दृष्टि में धुंधलापन होना।
ix. पैरों में झुनझुनी तथा सुन्न होना।
x. जननांगों में संक्रमण होना।

मधुमेह के कारण

- अत्यधिक मात्रा में कार्बोहाइड्रेट जैसे– बिस्किट, ब्रेड, नूडल्स, चाकलेट, केक, पुडिंग, अनेक जंक फूड तथा अत्यधिक तले–भुने वसायुक्त भोजन का लेना।
- दही एवं दुग्ध निर्मित सामग्री का अधिक सेवन करना।
- नये अन्न का सेवन करना।

- सुस्त जीवन का अभ्यस्त होना तथा व्यायाम न करना।
- सुखमय एवं अत्यधिक आराम का जीवन जीना।
- देर समय तक सोना तथा दिन में भी निद्रा लेना।
- शारीरिक शुद्धिकरण की उपेक्षा करना।
- अत्यधिक मदिरा एवं धूम्रपान का सेवन।
- चिन्ता, शोक, भय, क्रोध एवं घृणा आदि से ग्रसित रहना।
- अतिस्थूलता।

मधुमेह से बचाव/निवारण

हाल के दिनों में मधुमेह एक ऐसे प्रकोप के रूप में उभरा है, जिसे विश्व में सबसे बड़ा धीरे–धीरे मारने वाला (Silent Killer) रोग कहा जाने लगा है। प्रत्येक वर्ष विश्व में हजारों लोगों की मृत्यु मधुमेह के कारण हो रही है फिर भी यह अत्यन्त दुर्भाग्यपूर्ण है कि इस बीमारी का उचित इलाज अब तक नहीं खोजा जा सका है। मधुमेह की सबसे बड़ी समस्या यह है कि आरम्भिक अवस्था में इसका पता लगाना अत्यन्त कठिन है, फिर भी वह व्यक्ति जो आयुर्वेद के रक्षात्मक कार्यनीति का आरम्भ से ही पालन करता है वह आसानी से इस रोग से बच सकता है और यदि वह मधुमेह से पीड़ित है तो उसको नियंत्रित करने में सक्षम होगा।

स्वस्थ्यस्य स्वास्थ्य रक्षणं।

इसका आशय यह है कि ऐसे उपायों को अंगीकार करना जिससे व्यक्ति स्वस्थ बना रहे और किसी रोग से प्रभावित न हो, इस स्वास्थ्य लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए आयुर्वेद के शास्त्रों में उपदेशित किया गया है।

निदानं परिवर्जनम्।

उक्त सूक्ति का आशय यह है कि रोग उत्पन्न करने वाले कारणों से बचा जाय।

आयुर्वेद में स्वास्थ्य हेतु सबसे महत्वपूर्ण, अनुशासित एवं नियमित दिनचर्या को बताया गया है। यह सर्वोत्तम है कि व्यक्ति अनुशासित जीवन जीते हुए आयुर्वेद शास्त्रों में वर्णित सद्वृत के अनुसार उचित समय में जागरण, शौच, स्नान, ध्यान एवं शयन की प्रक्रिया का अनुपालन करे।

मधुमेह के सम्बन्ध में आचार्य चरक द्वारा भोजन हेतु निर्धारित सूत्रों (नियमों) का पालन तथा व्यवहार एवं आचरण में शुद्धता तथा सामान्य व्यायाम पर बल दिया गया है। आचार्य चरक ने मधुमेह निवारण हेतु शुद्ध मनःस्थिति को भी महत्वपूर्ण माना है।

आहार

- कार्बोहाइड्रेट एवं कैलोरीज़ का उचित मात्रा में सेवन करना।
- रेशायुक्त भोजन करना।
- वसायुक्त भोजन से परहेज।
- बर्गर एवं कोला पेय संस्कृति का परित्याग।
- मदिरा आदि का सीमित प्रयोग।
- प्रति–आक्सीकारक (Antioxidants) जैसे–आँवला, हरड़, बहेड़ा, गुडूची (गिलोय) आदि का सेवन करना।

व्यायाम

- मधुमेह से बचने एवं निवारण हेतु व्यायाम अत्यन्त महत्वपूर्ण है।
- यह वजन, रक्तशर्करा एवं रक्तचाप को नियंत्रित करता है।
- वातापेक्षी (Aerobic) व्यायाम जैसे– तेज गति से टहलना, साइकिल चलाना, नृत्य, तैरना, जॉगिंग एवं अन्य खेल। सामान्यतया प्रत्येक दिन लगभग 30 मिनट के व्यायाम आवश्यक हैं।
- आयुर्वेदीय अवधारणा के अनुसार जो व्यक्ति नियमित रूप से प्रातः भ्रमण करते हैं, उनमें मधुमेह होने की सम्भावना अत्यन्त कम होती है।

26 फरवरी, 2016 – श्री राम नाईक, माननीय राज्यपाल, उत्तर प्रदेश, श्रीमती कुन्दा नायक, लेडी गवर्नर, उत्तर प्रदेश ने राज भवन, उत्तर प्रदेश एवं सुश्री जूथिका पाटणकर, प्रमुख सचिव, श्री राज्यपाल, उ.प्र. ने सोनचम्पा (*Michelia champaca*) के पौधे रोपित किये

योग

- योग हमारी बदली हुई एवं आधुनिक परिवेश से ग्रसित दिनचर्या में गुणात्मक सुधार लाने में एक सहायक अनुपूरक का काम करता है।
- योग व्यक्ति को स्वस्थ एवं प्रसन्नचित्त बनाये रखता है।
- योगिक व्यायाम शारीरिक तंत्रिकाओं को बल देता है एवं मानसिक तनाव को दूर करता है।
- योगिक आसन मधुमेह में अत्यन्त लाभकारी होते हैं। कुछ महत्वपूर्ण आसन, जैसे– पश्चिमोत्तासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, मण्डूकासन, मत्स्यासन, सूर्य नमस्कार, वज्रासन, धनुरासन आदि मधुमेह नियंत्रित करने हेतु अत्यन्त प्रभावी माने गये हैं। इन आसनों को किसी योग विशेषज्ञ की देख–रेख में किया जाना चाहिये।
- नाड़ी शोधन (अनुलोम–विलोम), कपालभाति, उज्जाई प्राणायाम को मधुमेह में महत्वपूर्ण वैज्ञानिक चिकित्सीय निदान के रूप से मान्यता प्राप्त है।

मनःशुद्धि

मधुमेह निवारण एवं नियंत्रण हेतु आयुर्वेद में मनःशुद्धि को अत्यन्त महत्वपूर्ण माना गया है।

- भय और विकलता (Fear and Nervousness) हमारी ऊर्जा को क्षय करती है और वात दोष को प्रकुपित करती है। इसके समाधान हेतु अपनी इच्छाशक्ति को बल प्रदान करना होगा।
- लोभ, मोह एवं अधिपत्य का भाव कफ विकार को उत्पन्न करता है तथा घृणा एवं क्रोध शरीर और मन में तनाव पैदा करते हैं, अतएव इन भावों को नियंत्रित किया जाना चाहिये।
- वाचालता ऊर्जा का क्षय करती है और शरीर में वात दोष को प्रकुपित करती है, इससे बचना चाहिये।
- चिन्ता, चिता समान है। सदैव भयमुक्त एवं प्रसन्न रहें।
- धैर्यवान एवं कर्मवीर बनें तथा हमेशा आशान्वित रहें।

आयुर्वेद के उपरोक्त सिद्धान्तों का हम पालन करें तो मधुमेह से बचाव सम्भव है।

28 फरवरी, 2016 – प्रादेशिक पुष्प प्रदर्शनी 2016, में श्री राम नाईक, माननीय श्री राज्यपाल, उत्तर प्रदेश से औषधीय पौधों की सर्वोत्तम वाटिका का प्रथम पुरस्कार प्राप्त करते हुए डा. शिव शंकर त्रिपाठी

4 सितम्बर, 2016 – राज भवन, उत्तर प्रदेश में अम्बिका प्रजाति के आम का पौधा रोपित करते हुए श्री राम नाईक, माननीय राज्यपाल, उत्तर प्रदेश एवं श्रीमती कुंदा नाईक, लेडी गवर्नर, उत्तर प्रदेश

जैसाकि विदित है कि मधुमेह का प्रभाव शरीर के प्रत्येक महत्वपूर्ण अंग, जैसे– हृदय, आँखों, गुर्दा, स्नायुतंत्रिका और पैरों पर पड़ता है, अतएव वर्ष में दो बार अवश्य रूप से मधुमेह रोगी को इनकी जाँच कराना चाहिये। रक्तशर्करा की नियमित रूप से जाँच कराते रहना चाहिए जिससे कि इसे नियमित सीमा के अन्तर्गत रखा जा सके।

मधुमेह उपचार / नियंत्रण / प्रबंधन

मधुमेह उपचार के तीन महत्वपूर्ण प्रकार हैं– (1) आहार, (2) विहार तथा (3) औषधि।

(1) आहार :– मधुमेह उपचार हेतु उचित आहार अत्यन्त महत्वपूर्ण है। हमारे भोज्य में कुछ आहार एवं औषधियां सम्मिलित की जानी होगी, जो सहज रूप से हमें प्रकृति में मिलती हैं, वे निम्न प्रकार हैं–

- जौ का सत्तू एवं ओट्स का सेवन करना।
- जौ को रात भर त्रिफला के पानी में भिगोकर उसे सुखा कर और हल्का भून कर पीस लें फिर उसे मधु (शहद) मिलाकर पानी के साथ सेवन करना चाहिये।
- चना, भारतीय भोज्य का एक महत्वपूर्ण तत्व है, जिसमें मधुमेह नाशक गुण पाये जाते हैं। चना और जौ के मिले हुए आटे की रोटियाँ मधुमेह में लाभकारी हैं।
- मधुमेह से पीड़ित व्यक्ति को हरे पत्तियों वाली सब्जियाँ जैसे– घिया, टिन्डा, तोरई, खीरा, पत्ता गोभी, मूली पत्ता, पालक, सलाद पत्ता, शिमला मिर्च आदि का सेवन करना चाहिए। इसके अतिरिक्त टमाटर, करेला, आँवला चूर्ण, मेथी चूर्ण, जामुन बीज चूर्ण एवं लहसुन का प्रयोग भी अत्यन्त लाभकारी होता है।
- मधुमेह पीड़ित व्यक्ति को सीमित मात्रा में प्रोटीन लेना चाहिए। पनीर, सोयाबीन लें तथा लाल माँस के स्थान पर श्वेत माँस जैसे मुर्गा आदि का ही सेवन करें, किन्तु अत्यधिक वसायुक्त कोई भी माँस लेना वर्जित है।

(2) विहार :– जो व्यायाम निर्देशित किए गये हैं वे हैं – योगासन एवं ध्यान।

योगासन – आसन हमें स्वस्थ एवं प्रसन्न चित्त रखते हैं। आसन अग्नाशय को उत्तेजित करते हैं, जो मधुमेह पीड़ित व्यक्तियों के लिए अत्यन्त लाभकारी हैं।

ध्यान – ध्यान द्वारा मनःशुद्धि, धैर्य एवं निर्भयता प्राप्त होती है, जिससे त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) नियंत्रित रहते हैं।

मधुमेह में एलोपैथिक दवाइयों के साथ आयुर्वेदिक औषधियों का प्रयोग : मधुमेह के रोगी जो एलोपैथिक औषधियाँ / इंसुलिन इन्जेक्शन ले रहे होते हैं वे आयुर्वेदिक औषधियों का प्रयोग एवं वर्णित जीवन–यापन के सिद्धान्त (आहार–विहार) का भी पालन साथ–साथ करते हैं तो मधुमेह को नियंत्रित करने में आशातीत लाभ होता है। आयुर्वेदिक औषधियाँ अग्नाशय की क्रियाशीलता को बढ़ाती हैं तथा मधुमेह में होने वाले उपद्रवों का शमन करती हैं और शरीर में उत्साह की वृद्धि करती हैं। रक्त शर्करा के सामान्य होने पर चिकित्सक के परामर्श के अनुसार एलोपैथिक दवाइयों की मात्रा धीरे–धीरे कम किया जाना सम्भव है।

(3) औषधि :– उपचार के परिप्रेक्ष्य में आचार्य चरक ने मधुमेह पीड़ित व्यक्तियों को उनके शरीर, आकार एवं बल के आधार पर दो श्रेणियों में चिन्हित किया है –

- मोटा (स्थूल) एवं बली
- दुबला (कृश) एवं कमजोर

स्थूलः प्रमेही बलवानिहैकः कृशस्तथैकः परिदुर्बलश्य।
संबृंहणं तत्र कृशस्य काय संशोधनं दोषबलाधिकस्य।।

चरक चि0 6/15

उपचार पद्धति शोधन एवं शमन पर आधारित है।

शोधन – स्थूल रोगियों में शोधन आधारित उपचार किया जाता है जैसे– वमन, विरेचन तथा वस्ति का प्रयोग। शोधन उपचार का प्रकार रोगी के दोषानुसार चयनित किया जाता है जैसे– कफ प्रकृति के रोगियों में वमन, पित्तज में विरेचन एवं वात प्रधान रोगी में वस्ति का प्रयोग किया जाता है। रोगी के बलाबल एवं दोषों की स्थिति के अनुसार मृदु, मध्यम एवं तीव्र उपायों का चयन किया जाता है। स्थूल रोगियों में वमन कराना वर्जित है परन्तु विरेचन तथा वस्ति आदि का प्रयोग लाभकारी होता है। वमन, विरेचन के पूर्व स्नेहन एवं स्वेदन कराना परमावश्यक है।

शमन – प्रकुपित दोषों को शान्त करने के लिए अन्तः औषधियों का प्रयोग किया जाता है, जिसमें ताजी जड़ी–बूटियों के स्वरस, चूर्ण, क्वाथ, आसव, वटी, रस, रसायन आदि सम्मिलित हैं।

मधुमेह में लाभकारी एक मिश्रित योग

गुड़मार पत्र, बेलपत्र, तेजपत्र, मेथी बीज, जामुन बीज, बिम्बी (कुंदरू) पत्र, गिलोय (गुडूची) तना, आँवला, करेला बीज, नीम बीज और हल्दी, इन 11 सूखे हुए औषधि द्रव्यों को बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण बनाएँ और 5 ग्राम चूर्ण को दोपहर एवं रात्रि के भोजन के आधा घण्टे पूर्व विजयसार वृक्ष के काण्डसार से निर्मित गिलास में रखे जल के साथ सेवन करने से मधुमेह रोगियों को आशातीत लाभ मिलता है।

महत्वपूर्ण निर्देश : पत्रक में मधुमेह के नियंत्रण में निर्दिष्ट औषधियों तथा औषधीय पौधों की दी गयी जानकारी को चिकित्सकीय प्रयोग करने से पूर्व प्रशिक्षित, पंजीकृत आयुर्वेद चिकित्सक का परामर्श आवश्यक है।

मधुमेह में लाभकारी औषधीय पौधे

गुड़मार (Sugar killer)
वानस्पतिक नाम – *Gymmena sylvestre*
प्रयोज्य अंग – पंचाग (Whole plant)

विजयसार (Indian kino)
वानस्पतिक नाम – *Pterocarpus marsupium*
प्रयोज्य अंग – काण्डसार (Heartwood)

करेला (Bitter gourd)
वानस्पतिक नाम – *Momordica charantia*
प्रयोज्य अंग – फल एवं बीज

बिम्बी (Ivy gourd)
वानस्पतिक नाम – *Coccinia indica*
प्रयोज्य अंग – पत्र एवं फल

जामुन (Black plum)
वानस्पतिक नाम – *Syzygium cumini*
प्रयोज्य अंग – पत्र, छाल, फल एवं बीज।

बेल (Bengal quince)
वानस्पतिक नाम – *Aegle marmelos*
प्रयोज्य अंग – पत्र

नीम (Margosa tree)
वानस्पतिक नाम – *Azadirachta indica*
प्रयोज्य अंग – पत्र एवं बीज

आँवला (Emblic myrobalan)
वानस्पतिक नाम – *Emblica officinalis*
प्रयोज्य अंग – फल

गिलोय/गुडूची (Gulancha tinospora)
वानस्पतिक नाम – *Tinospora cordifolia*
प्रयोज्य अंग – तना

पनीर डोडा (Indian rennet)
वानस्पतिक नाम – *Withania coagulans*
प्रयोज्य अंग – फल

हल्दी (Turmeric)
वानस्पतिक नाम – *Curcuma domestica*
प्रयोज्य अंग – कन्द

मेथी (Fenugreek)
वानस्पतिक नाम – *Trigonella foenumgraecum*
प्रयोज्य अंग – बीज

शरीफा (Custard apple)
वानस्पतिक नाम – *Annona squamosa*
प्रयोज्य अंग – पत्र

सदाबहार (Periwinkle)
वानस्पतिक नाम – *Catharanthus roseus*
प्रयोज्य अंग – पत्र एवं फूल

धन्वन्तरि वाटिका का उद्देश्य

राज भवन 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 कराई 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 के 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 एवं प्रशिक्षित कृषि उद्यमी स्वावलम्बन 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 उन्नत कृषि यंत्रों की उपलब्धता।
7. पूर्वी उत्तर प्रदेश में कृषि उत्पादन में वृद्धि हेतु "हरित क्रान्ति की विस्तार योजना" का संचालन।
8. भूमि सेना योजना एवं प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना का संचालन।

☞ कृषि विभाग से संबंधित अधिक जानकारी हेतु निःशुल्क दूरभाष 1800-180-1551 पर सम्पर्क करें या विभागीय वेबसाइट agriculture.up.nic.in देखें

आलेख : डा. शिव शंकर त्रिपाठी, एम.डी.(आयु.)
प्रभारी चिकित्साधिकारी, राज भवन आयुर्वेदिक चिकित्सालय एवं
प्रभारी अधिकारी, धन्वन्तरि वाटिका, राज भवन, उ.प्र., लखनऊ
दूरभाष - 0522-2236497 (विस्तार- 210) 0522-2419887 (नि.)
प्रकाशक : धन्वन्तरि वाटिका, राज भवन, उत्तर प्रदेश, लखनऊ
वेबसाइट : www.upgovernor.gov.in
मुद्रक : संयुक्त निदेशक, कृषि ब्यूरो
9, यूनिवर्सिटी रोड, लखनऊ। दूरभाष - 0522-2781042