घरेलू उपचार हेतु दिल्ली के औषधीय पौधे

DELHI'S HERBS FOR HOME REMEDIES

घरेलू उपचार हेतु दिल्ली के औषधीय पौधे

DELHI'S HERBS FOR HOME REMEDIES

Authors

Prof. (Dr.) Tanuja Nesari
Prof. (Dr.) N.R. Singh
Dr. Subash Sahu
Dr. Monika Sharma

Editors

Prof. (Dr.) H. M. Chandola
Dr. S. D. Singh, I.F.S

Ch. Brahm Prakash Ayurved Charak Sansthan
(Autonomous Institution under Govt. of NCT of Delhi)
Department of Health & Family Welfare, GNCTD
Khera Dabar, Najafgarh, New Delhi - 110073
and
Delhi Parks and Garden Society
Deptt. of Environment, GNCTD
'C' Wing, 6th level, Delhi Secretariat, I.P. Estate, Delhi - 110002

सत्यमेव जयते

Publisher :
Ch. Brahm Prakash Ayurved Charak Sansthan
Deptt. of Health & Family Welfare
Govt. of NCT of Delhi
Khera Dabar, Najafgarh, New Delhi - 110073
E-mail: cbpayurved@yahoo.com; cbpayurved@gmail.com
website : www.cbpacs.com

and

Delhi Parks and Garden Society,
Deptt. of Environment, Govt. of NCT of Delhi
'C' Wing, 6th level, Delhi Secretariat, I.P. Estate, Delhi - 110002
Contact No. 011-23392736
E-mail: ceodpgsenv.delhi@nic.in
website : http://www.dpgs.delhigovt.nic.in

© Ch. Brahm Prakash Ayurved Charak Sansthan reserves all the rights.

Caution : In this book only general information about the medicinal plants is given. Therefore it is requested to take the consultation of registered medical practitioner for treating any ailment.
Kindly inform the Editor for any printing related errors, improvements and suggestions in the book.
सावधानी : इस पुस्तिका में औषधीय पौधों की केवल सामान्य जानकारी दी गई है, इसलिए यह सलाह दी जाती है कि किसी भी रोग की चिकित्सा के लिए पंजीकृत चिकित्सक से परामर्श अवश्य लें।

पुस्तिका में मुद्रण सम्बन्धी त्रुटियों, सुधारों, सुझावों तथा अन्य संशोधनों के लिए सम्पादक को अवश्य सूचित करें।

Price - ₹ 40

Printed by :
New India Press
BM-34 (East), Shalimar Bagh,
Delhi - 110088
Phone : 011-27482224.
E-mail : newindia.nip@gmail.com

शीला दीक्षित
मुख्यमंत्री

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार
दिल्ली सचिवालय, आई.पी. एस्टेट,
नई दिल्ली-110113
ऑफिस - 23392020, 23392030
फैक्स - 23392111

अ.शा. पत्र संख्या : OSDCM/452
दिनांक : 30.09.2013

संदेश

चौधरी ब्रह्मप्रकाश आयुर्वेद चरक संस्थान, खेड़ा डाबर, नजफगढ़, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग एवं दिल्ली पार्क एवं गार्डन सोसायटी, पर्यावरण विभाग, दिल्ली सरकार द्वारा दैनिक व्यवहार में उपयोगी औषधीय महत्व के पेड़–पौधों की सचित्र जानकारी देने वाली उच्चस्तरीय तथा बहु उपयोगी पुस्तिका **"घरेलू उपचार हेतु दिल्ली के औषधीय पौधे"** का प्रकाशन किया गया है, जिसके लिए संबंधित अधिकारियों एवं अन्य कर्मियों को बधाई।

पुस्तिका में संकलित औषधियों को घर के आँगन, छत, बालकनी, बगीचों इत्यादि में लगाकर स्वस्थ जीवन तथा पर्यावरण संरक्षण दोनों महत्वपूर्ण कार्य सम्भव हैं।

भारतवर्ष में **'आयुर्वेद'** एक जीवन पद्धति तथा जन चिकित्सा विज्ञान के रूप में विकसित हुआ है। जीवन के प्रत्येक पक्ष को ध्यान में रखते हुए इसके सिद्धांतों का निर्धारण किया गया है। मुझे अत्यंत प्रसन्नता है कि दिल्ली शासन की बहुद्देशीय तथा महत्वाकांक्षी परियोजना के रूप में स्थापित चौधरी ब्रह्मप्रकाश आयुर्वेद चरक संस्थान, खेड़ा डाबर, नजफगढ़, नई दिल्ली ने कम समय में ही राष्ट्रीय स्तर पर अपनी पहचान बना ली है तथा आयुर्वेदीय शिक्षण एवं चिकित्सा के क्षेत्र में एक अग्रणी संस्थान के रूप में आज इसे जाना जाता है। यह संस्थान एक तरफ अपने द्वारा प्रदान की जा रही गुणवत्ता एवं विशेषज्ञता पूर्ण चिकित्सा सेवाओं से आम जनता को उपचार दे रहा है वहीं दूसरी तरफ इस पुस्तिका के माध्यम से स्वस्थ जीवन के उपायों का प्रचार–प्रसार भी कर रहा है।

दिल्ली पार्क एवं गार्डन सोसायटी द्वारा पिछले पाँच वर्षों में दिल्ली की हरियाली विकसित करने एवं इसमें जन सहभागिता को जोड़ने के लिए महत्वपूर्ण भूमिका अदा की है। इसका पिछले पाँच वर्षों में औषधीय पौधे उगाने एवं स्थानीय जनता के माध्यम से पार्कों में लगाने में भी बहुत सहयोग रहा है। दिल्ली के परिवारों को इस पुस्तिका से प्राप्त जानकारी का सही उपयोगी करने हेतु दिल्ली पार्क एवं गार्डन सोसायटी द्वारा औषधीय पौधे उपलब्ध करवाए जाएंगे ताकि दिल्लीवासी इन औषधीय पौधों से घरेलू उपचार एवं स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर सकें।

इस प्रयास की सफलता के लिए मेरी हार्दिक शुभकामनाएं।

शीला दीक्षित

(शीला दीक्षित)

डा. अशोक कुमार वालिया
Dr. ASHOK KUMAR WALIA

सत्यमेव जयते

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, उच्च शिक्षा व प्रशिक्षण एवं तकनीकी शिक्षा, कौशल मिशन/श्रम, सिंचाई और बाढ़ नियंत्रण मंत्री
MINISTER OF HEALTH & FAMILY WELFARE, HIGHER EDUCATION & TTE, SKILL MISSION/ LABOUR, IRRIGATION AND FLOOD CONTROL
राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार
GOVT. OF NATIONAL CAPITAL TERRITORY OF DELHI
दिल्ली सचिवालय, आई. पी. एस्टेट, नई दिल्ली-110002
DELHI SECRETARIAT, I.P. ESTATE, NEW DELHI-110002
(Off.) : 23392103, 23392104
(Resi.) 22458989, 22518989

D.O. No.
दिनांक
Date

सन्देश

यह प्रसन्नता का विषय है कि चौधरी ब्रह्मप्रकाश आयुर्वेद चरक संस्थान, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, खेड़ा डाबर, नजफगढ़ एवं दिल्ली पार्क एवं गार्डन सोसाईटी, पर्यावरण विभाग, दिल्ली सरकार द्वारा औषधीय महत्व के कतिपय प्रमुख वनौषधियों पर आधारित एक पुस्तिका का प्रकाशन किया गया है। इस प्रकार के प्रयास संस्थान एवं सरकार में एक परम्परा बन गये है। विगत कुछ समय में संस्थान द्वारा जनसाधारण के लिये सूचना, आयुर्वेदीय महत्व तथा स्वास्थ्य जागरूकता विषयक अनेक प्रकाशन प्रस्तुत किए गये हैं, प्रस्तुत पुस्तिका भी उसी श्रृंखला का एक भाग है।

अपनी स्थापना के साथ ही चौ. ब्रह्मप्रकाश आयुर्वेद चरक संस्थान ने अपने उद्देश्यों का सफलता पूर्वक निर्वहन किया है, साथ ही समाज के प्रति संस्थान के उत्तरदायित्वों में भी वृद्धि हुई है जिनको पूरा करने का संकल्प संस्थान के समक्ष भविष्य की चुनौती रहेगा। मुझे विश्वास है कि संस्थान के योग्य तथा समर्पित प्रशासनिक नेतृत्व द्वारा इस जिम्मेवारी का भी सफलतापूर्वक निर्वहन किया जायेगा।

संस्थापना के अल्प समय में ही यह संस्थान देश के शीर्षस्थ आयुर्वेद चिकित्सा केन्द्र के रूप में स्थापित हो चुका है, यह इस संस्थान के अधिकारियों, चिकित्सकों एवं कार्मिकों की कार्यकुशलता का प्रमाण है।

आयुर्वेद विश्व की प्राचीनतम चिकित्सा पद्धति है तथा सम्पूर्ण विश्व ने इसकी उपयोगिता को स्वीकार भी किया है, लेकिन वर्तमान भौतिकतावादी युग में इसके सन्देशों को सरल भाषा में आमजन तक प्रसारित करना आवश्यक है जिससे कि आयुर्वेद के प्राथमिक उद्देश्य **''स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणं''** की पूर्ति हो सके।

इस पत्रिका में सामान्यतया प्राप्त होने वाले औषधीय महत्व के पौधों को बहुत ही सरल भाषा में प्रस्तुत किया गया है। पुस्तिका की सामग्री पठनीय, आकर्षक तथा उपयोगी है, अतएव पुस्तिका एक संग्रहणीय तथा ज्ञानवर्धक स्वरूप में आपके समक्ष है।

मैं इस संस्थान एवं सोसाईटी के भविष्य के प्रति अपनी हार्दिक शुभकामनायें तथा इनके प्रबन्धन को बधाई प्रेषित करते हुये इस प्रयास की सार्थकता की ईश्वर से कामना करता हूँ।

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत्।

(डॉ. ए. के. वालिया)

D.M. SPOLIA, IAS

सत्यमेव जयते

मुख्य सचिव
राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार
दिल्ली सचिवालय, आई.पी.एस्टेट, नई दिल्ली-110002

CHIEF SECRETARY
GOVT. OF NATIONAL CAPITAL TERRITORY OF DELHI
DELHI SECRETARIAT, IP ESTATE, NEW DELHI-110002
Tel.: 2339 2100, 2339 2101 Fax : 011-2339 2102
E-mail : csdelhi@nic.in

दिनांक : 24.09.2013

संदेश

मुझे यह जानकर हार्दिक प्रसन्नता हुई कि चौधरी ब्रह्मप्रकाश आयुर्वेद चरक संस्थान, खेड़ा डाबर, नई दिल्ली एवं दिल्ली पार्क एवं गार्डन सोसाइटी द्वारा जन सामान्य को स्वास्थ्य के प्रति जागरुक बनाने के लिये स्वास्थ्य संवर्धन हेतु वनौषधियों संबंधित घरेलू उपचार हेतु दिल्ली के औषधीय पौधे नामक पुस्तिका का प्रकाशन किया गया है। मेरा विश्वास है कि यह पुस्तिका जन सामान्य को औषधीय पौधों की जानकारी देने में, उनको अपने आसपास लगाने, उनकी देखरेख करने में प्रेरित करने तथा स्वास्थ्य के उपचार की जानकारी प्राप्त करने हेतु सार्थक सिद्ध होगी। इस तरह के प्रयास से स्वास्थ्य संवर्धन तथा पर्यावरण संरक्षण जैसे दोनों महत्त्वपूर्ण विषयों की पूर्ति होती है।

पुनः इस पुस्तिका के प्रकाशकों तथा लेखकों को हार्दिक बधाई देते हुए यह आशा करता हूं कि इस तरह के प्रयास भविष्य में भी जारी रहेंगे।

(दीपक मोहन स्पोलिया)

S.C.L. Das
IAS
सचिव
Secretary

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग
Health & Family Welfare Department
राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार
Govt. of National Capital Territory of Delhi
दिल्ली सचिवालय, आई.पी. एस्टेट, नई दिल्ली
Delhi Secretariat, I.P. Estate, N. Delhi
E-mail : pshealth@nic.in
TEL : 23392017 FAX : 23392464
D.O. NO. :
Date / दिनांक :

शुभकामना संदेश

प्रकृति से प्रेम करना भारतीय संस्कृति का अभिन्न अंग रहा है। आँवला, बरगद,पीपल,नीम, बेल, आदि वनस्पतियों की पूजा विभिन्न त्योहारों पर हम प्राचीन काल से ही करते चले आ रहे है। तुलसी की पूजा तो हर घर में आज भी प्रतिदिन की जाती है। जीवनशैली का हिस्सा होने के कारण हम न केवल इनकी पूजा करते है अपितु हम वनस्पतियों को संरक्षित तथा संवर्धित भी करते है। प्राचीन काल में अधिकांश बीमारियों की चिकित्सा जड़ी बूटियों से ही की जाती थी, कई वनौषधियों का उपयोग तो मरणासन्न अवस्था मे भी सफलतापूर्वक किया जाता था।

परन्तु भौतिकता से प्रभावित आज की पीढ़ी प्रकृति से दूर होती चली जा रही है। दुनियाभर की जानकारी तो हमें रहती है, परन्तु हम अपने आसपास उगने वाली जड़ी बूटियों को भूलते जा रहे है, जिसके कारण हम इन्हे कूड़ा करकट समझकर उखाड़कर फेंक देते है। रोगो की अवस्था में त्वरित लाभ पाने के लिये अंग्रेजी दवाइयों का अन्धाधुन्ध प्रयोग करने लगे है जिससे स्वास्थ्य लाभ पाने के बजाय कई अन्य रोग इन औषधियों के दुष्प्रभाव के रुप मे उत्पन्न हो रहे है। जैसे-जैसे लोगों को वास्तविकता का ज्ञान होने लगा है, वैसे-वैसे लोग स्वास्थ्य लाभ के लिये वनौषधियों से निर्मित आयुर्वेदीय औषधियों तथा जड़ी बूटियों के प्रयोग को वरीयता देने लगे हैं, इससे इनका दोहन भी अत्यधिक होने लगा है तथा इन औषधीय वनस्पतियों की कमी भी होने लगी है। कई वनौषधियाँ लुप्त होने की कगार पर आ गयीं है। इस कारण से पर्यावरण का संतुलन बिगड़ रहा हैं।

ऐसी अवस्था में आम जनता को वनौषधियों की जानकारी देकर उन्हें इसके संरक्षण एवं सम्वर्धन के लिये प्रेरित करना अत्यन्त आवश्यक हो जाता है जिससे वे पर्यावरण एवं स्वास्थ्य संरक्षण में अपना योगदान दे सकें। इसकी आवश्यकता को समझते हुए दिल्ली सरकार स्वास्थ्य विभाग तथा पर्यावरण विभाग के आपसी सामंजस्य से एक ऐसी योजना को साकार करने जा रही है जिससे आम लोगों को न केवल सामान्य वनौषधियों की जानकारी हासिल हो अपितु जड़ी बूटियों को लगाने के लिये पौधे भी सुगमता से निःशुल्क उपलब्ध हो सकें।

चौ.ब्रह्म प्रकाश आयुर्वेद चरक संस्थान एवं दिल्ली पार्क एण्ड गार्डेन सोसायटी के कुशल नेतृत्व तथा उनकी टीम को मैं बधाई देता हूँ जिन्होंने इस कार्य शुरु करने का साहसिक कदम उठाया है। चौ.ब्रह्म प्रकाश आयुर्वेद चरक संस्थान के शिक्षकों के द्वारा इस उद्देश्य से सामान्य वनौषधियों की जानकारी देने के लिये सरल हिन्दी भाषा तथा अंग्रेजी भाषा में एक पुस्तिका का लेखन किया गया है, पुस्तिका में जड़ी बूटियों को आसानी से पहचानने के लिये इनके चित्र दिये गये है, हिन्दी तथा अंग्रेजी दोनों भाषाओं में होने के कारण सभी वर्गों के लोग इससे आसानी से जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। दिल्ली पार्क एण्ड गार्डेन सोसायटी द्वारा सामान्य वनौषधियों की पौध लोगों को निःशुल्क उपलब्ध करायी जायेगी। आशा है कि इस कार्यक्रम लोग बढ़-चढ़ कर इसमें हिस्सा लेगें तथा पर्यावरण एवं स्वास्थ्य संरक्षण में अपना सहयोग प्रदान करेगें।

शुभकामनाओं सहित।

(एस.सी.एल.दास)
सचिव (स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण)