ਗੁਣਕਾਰੀ ਪੌਦੇ

ਕਾਮਾ

ਜਨਮੇਜਾ ਸਿੰਘ ਜੌਹਲ

ਏਸ਼ੀਆ ਵਿਜ਼ਨ, ਲੁਧਿਆਣਾ

GUNKARI PAUDHEY

Information aout Usefull Plants around us

A collection by
Janmeja Singh Johl
www.janmejajohl.com
janmeja@gmail.com
1-209-589-3367 (USA)

NO COPYRIGHT
This book or part of it can be reproduced in any manner at your own responsibility and risk.

Basic Purpose of this book is spread of Traditional knowledge

Title Design And Concept by
S Rupinder Singh Aulakh
Seattle, USA

Price
Rs 350/-
$ 15

This copy property of
ASIA VISIONS

NOT FOR RESALE

THIS BOOK CONTAINS NO MEDICAL PRACTICES

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਮਾਅਰਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਪਈ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਿਆਣਿਆਂ ਕੋਲ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਈ ਹੈ। ਫੇਰ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਲੋੜ ਕੀ ਸੀ? ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ, ਸਭ ਕੁੱਝ ਭੁੱਲੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਸੌਗਾਤਾਂ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਹੀ ਪਾਸੇ ਭਟਕੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਰਸੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਸੌਗਾਤਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕੇ ਅਤੇ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ 'ਚੋਂ ਕੋਈ ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਕਾਰੀ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਖੇਤੀ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕੋਈ ਰੋਗ ਕੱਟਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਮੇਰੀ ਤੇ ਮੇਰੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਇਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ। ਪਰ ਇਕ ਗੱਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਿਓ ਕਿ ਕਿਸੇ ਪੌਦੇ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ, ਹੋਰ ਸਿਆਣੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈ ਲਿਓ। ਸਾਡੀ ਨੈਤਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਰਸੇ ਵਿਚ ਪਈਆਂ ਸਿਆਣਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਈਏ, ਅੱਗੇ ਗੱਲ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਤੋਰਨੀ ਹੈ।

ਆਪਦਾ ਹਿੱਤੂ
ਜਨਮੇਜਾ ਸਿੰਘ ਜੌਹਲ

ਤਤਕਰਾ

5 ਅਦਰਕ
6 ਅਜਵਾਇਨ
7 ਅਨਾਰ
8 ਅਮਰੂਦ
9 ਅਸਗੰਧਾ/ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ
10 ਅਸ਼ੋਕ
11 ਅਡੂਸਾ (ਵਾਸਾ)
12 ਅਲਸੀ
13 ਅਮਲਤਾਸ
14 ਅਮਰ ਬੇਲ
15 ਅਫੀਮ
17 ਅਪਾਮਾਰਗ
18 ਅਰਜੁਨ
19 ਅੰਬ
21 ਅੱਕ
22 ਅੰਜੀਰ
23 ਆਂਬਲਾ (ਓਲਾ)
25 ਇਮਲੀ
26 ਇਲਾਇਚੀ
27 ਇੰਦਰਾਇਨ
28 ਈਸਾਬਗੋਲ
29 ਏਰੰਡ
31 ਕਮਲ
32 ਕੱਥਾ
33 ਕਚਨਾਰ
34 ਕਲੌਂਜੀ
35 ਕਪੂਰ
37 ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ
38 ਕਾਏ ਫਲ
40 ਕੇਸਰ
41 ਕੌਂਚ
43 ਖੰਜੂਰ
44 ਗਲੋਅ
46 ਗੁਲਾਬ
48 ਗੁੱਗੁਲ/ਗੂਗਲ
50 ਗੂਲਰ
51 ਗੈਂਦਾ
52 ਗੋਖਰੂ
53 ਘੀਗਵਾਰ/ਗਵਾਰਪਾਠਾ
55 ਚੰਦਨ
56 ਚਿਰਾਇਤਾ
57 ਜਟਾਮਾਂਸੀ
59 ਜਮਾਲਘੋਟਾ
60 ਜਾਮਨ
61 ਜੈਫਲ
63 ਅਨੰਤਮੂਲ
65 ਅਕਰਕਰਾ
66 ਅਤੀਸ
67 ਕਨੇਰ
68 ਕਾਕੜਾਸੀਂਗੀ
70 ਕੁਚਲਾ
72 ਕੁਟਜ
74 ਕੁਲੰਜਨ
75 ਖਸ
77 ਗੁੜਹਲ
78 ਚਮੇਲੀ
79 ਚਾਲਮੋਗਰਾ
80 ਚਿਤਰਕ
82 ਜੰਗਲੀ ਪਿਆਜ
84 ਢਾਕ/ਪਲਾਸ਼
85 ਤੁਲਸੀ
87 ਤੇਜਬਲ
88 ਤੇਜਪੱਤ
89 ਦਾਰੂਹਲਦੀ
90 ਧਤੂਰਾ
92 ਦ੍ਰੋਣਪੁਸ਼ਪੀ
93 ਦੂਬ/ਦੂਵਰਾ
95 ਧਾਏ
96 ਨਾਗਕੇਸਰ
97 ਨਿਛੋਥ
98 ਨਿਗੁਰੰਡੀ
99 ਨਿੰਮ
101 ਪੱਥਰਚੱਟ
102 ਪਾਨ/ਤਾਂਮਬੂਲ
104 ਪੁਨਨਰਵਾ
106 ਪਿੱਪਲ
108 ਪਿੱਪਲੀ/ਪੀਪਰ
109 ਪੋਦੀਨਾ/ਪੁਦੀਨਾ
110 ਬੜ/ਬਰਗਦ
111 ਬਬੂਲ
112 ਬਹੇੜਾ
113 ਬਾਵਚੀ/ਬਾਕੁਚੀ
114 ਬ੍ਰਹਮੀ
116 ਬੇਲ/ਬਿਲਵ
118 ਭਟਕਟੈਆ
119 ਭੁੱਖਰਾਜ
120 ਮਜੀਠ/ਮੰਜਿਸ਼ਠਾ
121 ਮਹੂਆ
123 ਮਾਲਕਾਂਗਨੀ
124 ਮੇਥੀ
125 ਮੁਲੱਠੀ
127 ਮੂਸਲੀ
128 ਮਹਿੰਦੀ
129 ਰੀਠਾ
130 ਲੋਧਰ/ਲੋਧ
131 ਬਚ
132 ਬਾਇਬਿੰਡਗ
133 ਵਿਦਾਰੀਕੰਦ
134 ਛਤਾਵਰ
135 ਛੰਖਪੁਸ਼ਪੀ
136 ਹਰੜ

ਅਦਰਕ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਲਗਭਗ ਹਰ ਘਰ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਵਾਦੀ ਅਤੇ ਪਚਣਸ਼ੀਲ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਅਦਰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਰਾਜਾਂ ਵਿਚ ਉਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੇਰਲ ਵਿਚ ਇਹ ਹੋਰਨਾਂ ਰਾਜਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਉਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁੱਕੀ ਅਤੇ ਗਿੱਲੀ ਦੋਵਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸੁੱਕੇ ਅਦਰਕ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁੰਢ ਜਦਕਿ ਇਸ ਦੀ ਗਿੱਲੀ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਅਦਰਕ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਨੂੰ ਗਿੱਲੀ ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤਾਜਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਰਸ ਦਾ ਰੰਗ ਹਲਕਾ ਪੀਲਾ ਅਤੇ ਖਸ਼ਬੂਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਇਸ ਦਾ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ- ਅਦ੍ਰਕ, ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ-ਅਦਰਕ, ਮਰਾਠੀ ਵਿਚ- ਆਲੇ, ਗੁਜਰਾਤੀ ਵਿਚ-ਆਦੂ, ਬੰਗਾਲੀ ਵਿਚ-ਆਦਾ, ਅੰਗਰੇਜੀ ਵਿਚ -ਜਿੰਜ਼ਰ ਰੂਟ (Ginger Root), ਲੈਟਿਨ-ਜਿੰਜਰ ਆਫਿਸ਼ਨੇਲ (Zingiber Officinale)

ਗੁਣ:

ਅਦਰਕ ਵਿਚ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਗੁਣ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਆਯੁਰਵੈਦ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਮਹਾਂ ਦਵਾਈ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਗਰਮ, ਤੇਜ, ਭਾਰੀ, ਮਲਵੇਦਕ, ਭੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਪਾਚਣਸ਼ੀਲ, ਚਰਪਰਾ, ਪਿੱਤ ਅਤੇ ਕਫ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਅਦਰਕ ਦੀ ਤਾਸੀਰ ਗਰਮ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨਾ ਪਚਦਾ ਹੋਵੇ, ਕੋਹੜ, ਪੀਲੀਆ, ਰਕਤਪਿਤ, ਬ੍ਰਨ, ਬੁਖਾਰ, ਮੂਤਰਕ੍ਰਸ਼ ਅਤੇ ਦਾਹ ਵਰਗੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਅਜਵਾਇਨ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਇਸ ਦਾ ਬੂਟਾ ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਪੂਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਉਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬੰਗਾਲ, ਦੱਖਣੀ ਪ੍ਰਦੇਸਾਂ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਕਈ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਪੈਦਾਵਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬੂਟੇ 2-3 ਫੁੱਟ ਉੱਚੇ ਜਦਕਿ ਪੱਤੇ ਛੋਟੇ ਅਕਾਰ ਦੇ ਕੁਝ ਤਿੱਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ 'ਤੇ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਫੁੱਲ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਪੱਕ ਕੇ ਸੁੱਕਣ ਨਾਲ ਅਜਵਾਇਨ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਾਣੇ ਹੀ ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਅਜਵਾਇਨ ਵਜੋਂ ਮਸਾਲੇ ਲਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੇਸੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ- ਜਵਾਨੀ, ਜਵਾਨਿਕਾ, ਹਿੰਦੀ- ਅਜਵਾਇਨ, ਅਜਵਾਈਨ, ਮਰਾਠੀ-ਓਵਾ, ਗੁਜਰਾਤੀ- ਅਜਮੋ, ਜਵਾਇਨ, ਬੰਗਾਲੀ- ਜਮਾਨੀ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ- ਬਿਸ਼ਪਸ ਵੀਡਸੀਡ (Bishop's Weed Seed)। ਲੈਟਿਨ- ਕੇਰਮ ਕੋਪਟਿਕਮ (Carum Copticum) ਟਾਇਕੋਟਿਸ ਅਜੋਵਾਨ (Ptychotis Ajowan)

ਗੁਣ:

ਅਜਵਾਇਨ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਵਿਚ ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿਚ ਆਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 'ਏਕ ਜਮਾਨੀ ਸ਼ਤਮਨ ਪਾਚਿਕਾ'। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੌ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਅੰਨ ਪਚਾਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਅਨਾਰ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਬੂਟਾ ਹਰ ਥਾਂ ਉਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਧਾਰ, ਕਾਬਲ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਉੱਤਰੀ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਨਾਰ ਬਹੁਤ ਰਸੀਲੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਟਾਹਣੀਆਂ ਵਾਲਾ ਇਹ ਬੂਟਾ 20 ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਉੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਛਿਲਕ ਤਿਲਕਣੀ, ਪਤਲੀ, ਪੀਲੀ ਜਾਂ ਗੂੜੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚੌੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਰੰਗੀ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਲਾਲ ਵਰਨ, ਕਈ ਕਈ ਵਾਰ ਪੀਲੇ 5-7 ਡੰਡੀਆਂ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਜਾਂ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਫੁੱਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਗੋਲਾਕਾਰ, ਲਗਭਗ 2 ਇੰਚ ਬਿਆਸ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਲ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਿੱਟੇ, ਲਾਲ ਜਾਂ ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਦੇ ਰਸ ਭਰੇ ਦਾਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰਸ ਦੇ ਸਵਾਦ ਵਜੋਂ ਇਹ ਫਲ ਮਿੱਠਾ, ਖੱਟਾ-ਮਿੱਠਾ ਅਤੇ ਖੱਟਾ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦੇ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ- ਦਾੜਿਮ, ਹਿੰਦੀ-ਅਨਾਰ, ਮਰਾਠੀ-ਡਾਲਿੰਬ, ਗੁਜਰਾਤੀ-ਦਾੜਮ, ਬੰਗਾਲੀ-ਦਾਲਿਮ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਪੋਮੇਗ੍ਰੇਨੇਟ (Pomegranate), ਲੈਟਿਨ-ਪਿਊਨਿਕਾ ਗ੍ਰੇਨੇਟਮ (Punica Granatum)।

ਗੁਣ:

ਬੀਮਾਰਾਂ ਲਈ ਤਾਕਤ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ 'ਇੱਕ ਅਨਾਰ ਔਰ ਸੌ ਬੀਮਾਰ' ਵਾਲੀ ਕਹਾਵਤ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਅਨਾਰ ਇੱਕ ਸਵਾਦੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਫਲ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਫਲ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਜੜ੍ਹ, ਛਿੱਲ, ਫੁੱਲ, ਬੀਜ, ਫਲ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਆਦਿ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਇਹ ਫਲ ਠੰਡੀ ਤਾਸੀਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ।

ਅਮਰੂਦ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਇਸ ਦਾ ਦਰਖਤ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਹੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦਾ ਅਲਾਹਾਬਾਦੀ ਅਮਰੂਦ ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਫੀ ਸਵਾਦ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਦਰਖਤ ਦੀ ਉਚਾਈ 10 ਤੋਂ 20 ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟਾਹਣੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਛਿਲਕ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਲੱਕੜੀ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਹਲਕੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਹੱਥ ਲਾਉਣ ’ਤੇ ਖੁਰਦਰੇ, 3 ਤੋਂ 4 ਇੰਚ ਲੰਬੇ, ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਮਰੂਦ ਦੇ ਅੰਦਰਲਾ ਭਾਗ ਚਿੱਟਾ ਜਾਂ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਟੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਅਮਰੂਦ ਜਿਆਦਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ–ਪੇਰੂਕ, ਅਮਰੂਫਲ, ਹਿੰਦੀ– ਅਮਰੂਦ, ਬਿਹੀ, ਮਰਾਠੀ– ਪੇਰੂ, ਜਾਮ। ਗੁਜਰਾਤੀ– ਜਾਮਫਲ। ਬੰਗਾਲੀ– ਪਿਆਰਾ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ– ਕਾਮਨ ਗੁਆਵਾ (Common Guava)। ਲੈਟਿਨ– ਸਿਡਿਅਮ ਗੁਆਜਾਵਾ (Psidium Guajava)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈ ਅਨੁਸਾਰ ਅਮਰੂਦ ਇਕ ਕੁੜੱਤਣ ਵਾਲਾ, ਸਵਾਦੀ, ਭਾਰਾ, ਠੰਡਾ, ਕਫਕਾਰਕ, ਵਾਤ–ਪਿੱਤ ਛਮਕ, ਸ਼ੁਕਰਜਨਕ, ਤੇਜ, ਸ਼ੋਧ, ਵਿਸ਼ਮ ਜਵਰ ਨਾਸ਼ਕ ਫਲ ਹੈ। ਇਹ ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਪੇਟ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਿਚ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਤੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਜਲਦੀ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਅਮਰੂਦ ਵਧੇਰੇ ਤਾਕਤ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਗੁਣ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਠੰਡੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਮਰੂਦ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਰਸਾਤਾਂ ਵਿਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਅਮਰੂਦ ਵਿਚ ਧਾਗੇ ਵਰਗੀਆਂ ਸੁੰਡੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਢਿੱਡ ਦਰਦ, ਅਫਾਰਾ ਅਤੇ ਹੈਜੇ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਗਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਦੇ ਬੀਜ ਸਖਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਪਚਦੇ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਬੀਜ ਅਪੈਂਡਿਕਸ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਅਪੈਂਡਿਸਾਇਟਸ ਨਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਬੀਜ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਸਗੰਧਾ/ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਅਸਗੰਧਾ ਦਾ ਬੂਟਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਰਾਜਾਂ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਮੰਦਸੋਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੀ ਮਨਾਸਾ ਤਹਿਸਲੀ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਘੋੜੇ ਦੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਿਹੀ ਬਦਬੂ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਇਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਸੁੱਕਦੀ ਹੈ ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਇਸ ਦੀ ਬਦਬੂ ਖਤਮ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਝਾੜੀਦਾਰ ਬੂਟਾ 2 ਤੋਂ 3 ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਜੜ ਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੜ ਉਪਰ ਤੋਂ ਮਿੱਟੀ ਰੰਗੀ, ਅੰਦਰੋਂ ਚਿੱਟੀ, ਸਖਤ, ਮੋਟੀ-ਪਤਲੀ ਅਤੇ 4 ਤੋਂ 8 ਇੰਚ ਤੱਕ ਲੰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਨੂੰ ਛਾਂ ਵਿਚ ਸੁਕਾ ਕਿ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬੂਟੇ 'ਤੇ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੀਲੇ ਅਤੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਫੁੱਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਲ 2 ਤੋਂ 3 ਇੰਚ ਦੇ ਗੋਲਾਕਾਰ ਰਸਭਰੀ ਵਰਗੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਬੀਜ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਛੋਟੇ ਅਕਾਰ ਦੇ, ਚਪਟੇ ਅਤੇ ਤਿਲਕਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ- ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ। ਹਿੰਦੀ- ਅਸਗੰਧ। ਮਰਾਠੀ- ਆਸਗੰਧ। ਗੁਜਰਾਤੀ- ਆਸੰਧ। ਬੰਗਾਲੀ-ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ- ਵਿੰਟਰ ਚੇਰੀ (Winter Cherry)। ਲੈਟਿਨ-ਵਿਦੈਨਿਆ ਸੋਮਨੀਫੇਰਾ (Withania Somnifera).

ਗੁਣ:

ਅਸਗੰਧ ਇਕ ਤਾਕਤਵਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜੜੀ ਬੂਟੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਇੰਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਕਾਰਨ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਟਾਨਿਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਆਯੂਰਵੈਦ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸਗੰਧ ਹਲਕੀ, ਤਿਕਤ, ਗਰਮ ਤਾਸੀਰ, ਸਿਨਗੰਧ, ਕਫ-ਭਾਤ ਸ਼ਮਕ, ਵੀਰਜ਼ ਵਧਾਊ, ਤਾਕਤਵਰ, ਕੁਸੈਲੀ, ਕੌੜੀ, ਸ਼ਵਾਸ, ਸ਼ਵੇਤ ਕਰੁਸ਼ਠ, ਆਮਵਾਤ ਨਾਸ਼ਕ ਜੜ੍ਹ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਾਂਸਵਰਧਕ, ਮਾਂ ਦੇ ਥਨਾ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਵਧਾਉਣ, ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਬੂਟੀ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਬੂਟੀ ਤੀਜੇ ਦਰਜੇ ਹੀ ਊਸ਼ਨ ਹੈ। ਇਹ ਔਰਤ-ਮਰਦ ਦੀ ਕਾਮ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਵੀਰਜ ਦੇ ਪਤਲੇਪਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਗੰਧਾ ਵਿਚ ਏਨਾਹਿਗ੍ਰਿਨ, ਕੁਸਿਓਹਾਇਗ੍ਰਿਨ, ਐਨਾਫੇਰਿਨ, ਟ੍ਰੋਯੂਡੋਸਪੀਨ, ਬਿਦਾਸੋਮਿਨ, ਟ੍ਰੋਪਿਨ, ਸੋਮਿਨਫੇਰਿਨ ਆਦਿ ਤੱਤ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤਾਕਤਵਰ, ਰਸਾਇਣ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਵਿਚ ਸਟਾਚਰ, ਸ਼ਕਰਾ, ਅਮਲ, ਗਲਾਈਕੋਸਾਈਡ, ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਸ਼ੋਕ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਅਜਿਹਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਦਰਖਤ ਹੇਠਾਂ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਸ਼ੋਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਅਸ਼ੋਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਰਥਾਤ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਅਸ਼ੋਕ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਦਰਖਤ ਵੀ ਅੰਬ ਦੇ ਦਰਖਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਦਾ ਹੀ ਹਰਾ-ਭਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ 25 ਤੋਂ 30 ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ, ਕਈ ਟਾਹਣੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਤਣਾ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਖਤ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਆਮ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਟਾਹਣੀ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ 5-6 ਦੇ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿਚ 9 ਇੰਚ ਲੰਬੇ, ਗੋਲ ਅਤੇ ਨੋਕਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਅਖੀਰ ਗੂੜਾ ਹਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੰਨਾਂ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਫੁੱਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਹਣੇ ਪੀਲੇ ਅਤੇ ਨਾਰੰਗੀ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਫੁੱਲ ਗੁੱਛੇਦਾਰ, ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ, ਚਮਕੀਲੇ, ਸੁਨਹਿਰੀ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫਲੀਆਂ 4 ਤੋਂ 10 ਇੰਚ ਲੰਬੀਆਂ, ਚਪਟੀਆਂ, 1 ਤੋਂ 2 ਇੰਝ ਚੋੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਵਿਚ ਡੇਢ ਇੰਚ ਲੰਬੇ 4 ਤੋਂ 10 ਬੀਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲੀ ਪਹਿਲਾਂ ਗੂੜੇ ਜਾਮਨੀ ਰੰਗ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਰਖਤ ਦੀ ਛਿੱਲੀ ਮਿੱਟੀ ਰੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅੰਦਰੋਂ ਖੂਨ ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ- ਅਸ਼ੋਕ, ਹੇਮਪੁਸ਼ਪ। ਹਿੰਦੀ, ਮਰਾਠੀ, ਗੁਜਰਾਤੀ- ਅਸ਼ੋਕ। ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ-ਅਸ਼ੋਕਾ ਟ੍ਰੀ। ਲੈਟਿਨ- ਸਰਾਕਾ ਇੰਡੀਕਾ (Saraca Indica), ਸਰਾਕਾ ਅਸ਼ੋਕਾ (Saraca Ashoca)।

ਗੁਣ:

ਅਸ਼ੋਕ ਦਾ ਰਸ ਕੌੜਾ, ਕੁਸੈਲਾ, ਠੰਡਾ, ਖੂਨ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਕ੍ਰਮ, ਦਾਹ, ਰਕਤ ਵਿਕਾਰ, ਉਦਰ ਬੀਮਾਰੀ, ਸੋਜ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਸਾਰੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰ, ਬੁਖਾਰ, ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰੀ। ਹੋਮਿਓਪੈਥਿਕ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸ਼ੋਕ ਦੀ ਛਿਲਕ ਦੇ ਬਣੇ ਮਦਰ ਟਿੰਚਰ ਨਾਲ ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਵਾਰ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਘੱਟ ਆਉਣਾ, ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਸਮੇਂ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ, ਖੂਨ ਪ੍ਰਦਰ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸ਼ੋਕਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਭਾਵ ਢਿੱਡ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੀ ਥਾਂ, ਗੁਰਦੇ ਆਦਿ ’ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਜਨਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਦੀ ਛਿੱਲ ਵਿਚ ਟੈਨਿਨਸ-7 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਕੈਟੇਕਾਲ-3 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਇਸੈਂਸ਼ੀਅਲ ਆਇਲ-4 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਯੁਕਤ ਕਾਰਬਨਿਕ-2 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਲੋਹ ਖਣਿਜ-4 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਗਲਾਇਕੋਸਾਇਡ੍ਰਸ ਅਤੇ ਸੈਪੋਨਿਸ-2 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੀਟੋਸਟੇਰਾਲ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਹਾਰਮਨ ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅੜੂਸਾ (ਵਾਸਾ)

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਪੂਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਅੜੂਸਾ ਦੇ ਝਾੜੀਦਾਰ ਬੂਟੇ ਆਮ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ **4** ਤੋਂ **8** ਫੁੱਟ ਉੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਪੱਤੇ **3** ਤੋਂ **8** ਇੰਚ ਤੱਕ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਡੇਢ ਤੋਂ ਸਾਢੇ ਤਿੰਨ ਇੰਚ ਚੌੜੇ ਅਮਰੂਦ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੱਤੇ ਨੋਕਦਾਰ, ਤੇਜ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ, ਕੁਝ ਖੁਰਦਰੇ ਅਤੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਕੀੜੇ ਇੰਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ। ਇਸ ਦੇ ਫੁੱਲ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ **2** ਤੋਂ **3** ਇੰਚ ਲੰਬੇ, ਸ਼ੇਰ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਏ ਮੂੰਹ ਵਰਗੇ ਅਤੇ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਇੰਚ ਲੰਬੀ ਇਸ ਦੀ ਫਲੀ ਰੋਮ ਸਹਿਤ ਕੁਝ ਚਪਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ **4** ਬੀਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਣੇ 'ਤੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਛਿੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਲੱਕੜੀ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੜਦੀ ਨਹੀਂ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ- ਵਾਸਾ, ਵਾਸਕ। ਹਿੰਦੀ- ਅੜੂਸਾ। ਮਰਾਠੀ-ਅੜੂਲਸਾ। ਗੁਜਰਾਤੀ- ਅਰਡੂਸੋ। ਬੰਗਾਲੀ-ਵਾਸਕ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਮਲਾਬਾਰ ਨਟ। ਲੈਟਿਨ-ਅਧਾਟੋਡਾ ਵਾਸਿਕਾ(Adhatoda Vasika)।

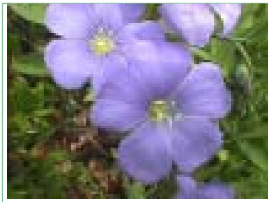
ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੇਦ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਅੜੂਸਾ ਕੌੜਾ, ਕੁਸੈਲਾ, ਵੀਰਜ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਨ, ਸਵਰ ਲਈ ਵਧੀਆ, ਹਲਕਾ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਖੰਘ, ਪਿੱਤ, ਸਾਹ, ਬੁਖਾਰ, ਪਿਆਸ, ਪੁਰਾਣਾ ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੂਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਆਦਿ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅੜੂਸਾ ਨਕਸੀਰ ਅਤੇ ਖੂਨ ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਰੋਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੰਘ ਦੀ ਬੂਟੀ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਅੜੂਸਾ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਖੋਜ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਵਿਚ **2** ਤੋਂ **4** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਵਾਸਿਕਿਨ ਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਤਿਕਤ ਐਲਕੇਲਾਇਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਵਿਚ ਇਸੈਂਸ਼ੀਅਲ ਆਇਲ, ਵਾਸਾ ਅਮਲ, ਰਾਲ, ਵਸਾ, ਸ਼ਕਰਾਰਾ, ਅਮੋਨੀਆ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਤੱਤ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਵਾਸਿਕਿਨ ਵੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

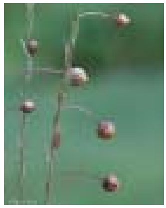
ਹੋਮਿਓਪੈਥਿਕ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅੜੂਸਾ ਨਾਲ ਨੱਕ ਤੋਂ ਛਿੱਕ ਆਉਣਾ, ਠੰਡ ਨਾਲ ਖੰਘ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਐਲਰਜੀ ਹੋਣਾ, ਗਲ ਬੈਠਣਾ, ਕੁਕਰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਸਾਇਨੋਸਾਇਟਸ ਵਰਗੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ **30** ਅਤੇ **200** ਪੋਟੈਂਸੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਅਲਸੀ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਅਲਸੀ ਦੀ ਖੇਤੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ’ਤੇ ਬੰਗਾਲ, ਬਿਹਾਰ, ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਬੂਟਾ 2 ਤੋਂ 4 ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਲਕੀਰਾਂ ਵਾਲੇ 1 ਤੋਂ 3 ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹਲਕੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਕਲਸ਼ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ 10 ਬੀਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੀਜ ਚਪਟੇ, ਅੰਡਾਕਾਰ ਅਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ ਅਲਸੀ ਦਾ ਤੇਲ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਜੜ ਚਿੱਟੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ 4 ਤੋਂ 10 ਇੰਚ ਲੰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ- ਅਤਸੀ। ਹਿੰਦੀ-ਅਲਸੀ। ਮਰਾਠੀ-ਜਬਸੂ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਅਲਸ਼ੀ, ਅਲਸੀ। ਬੰਗਾਲੀ-ਮਸ਼ਿਨਾ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਲਿਨਸੀਡ (Linseed)। ਲੈਟਿਨ-ਲਿਨਮ ਯੂਸਿਟੇਟਿਸਿਮਮ (Linum Usitatissimum)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਅਨੁਸਾਰ ਅਲਸੀ ਮਧੁਰ, ਗਰਮ ਤਾਸੀਰ ਵਾਲੀ, ਭਾਰੀ, ਪਾਕ ਵਿੱਚ ਤਿੱਖੀ, ਕਫ ਅਤੇ ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵੀਰਜ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਤੇਲ ਮਧੂ, ਵਾਤ ਨਾਸ਼ਕ, ਕੁਝ ਕੁਸੈਲਾ, ਸਿਨਗੰਧ, ਕਫ ਅਤੇ ਖੰਘ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਪਾਕ ਚਰਪਰਾ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।

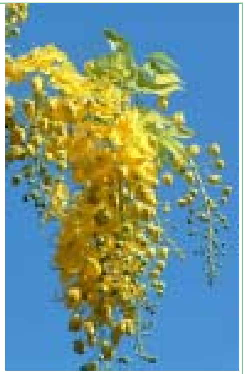
ਯੂਨਾਨੀ ਡਾਕਟਰੀ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਅਲਸੀ ਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੰਘ, ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਦੁਗਧਵਰਧਕ, ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ, ਖਾਜ ਅਤੇ ਰਕਤਸਤ੍ਰਾਵ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਅਲਸੀ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ’ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿਚ 35-45 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਸਥਿਰ ਤੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੇਲ ਵਿਚ ਲਾਇਨੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਯੁਕਤ ਗਿਲਸਰਾਲ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਦਰਤਾ-6.6 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ-28.8 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ-25 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਖਣਿਜ-2.4 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਭਸਮ-3 ਤੋਂ 5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਸਮ (ਰਾਖ) ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਸੋਡੀਅਮ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਗਨੇਜੀਅਮ, ਲੋਹਾ, ਗੰਧਕ, ਫਾਸਫੋਰਸ ਆਦਿ ਤੱਤ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੀਜਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਗਲੂਕੋਸਾਇਡ ਲਿਨਾਮੈਰਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਅਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਤਣੇ, ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹ ਵਿਚ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਪਸ਼ੂਆਂ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ’ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਅਲਸੀ ਦੇਖਣ ਸ਼ਕਤੀ, ਅੰਡਕੋਸ਼, ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਕਰਨਾਸ਼ਕ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਮਲਤਾਸ



ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਅਮਲਤਾਸ ਦਾ ਦਰਖਤ ਕਾਫੀ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਉਚਾਈ 25-30 ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਰਖ਼ਤ ਦੀ ਛਿੱਲ ਮਿੱਟੀ ਰੰਗੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲਾਲਿਮਾ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਗ-ਬਗੀਚਿਆਂ, ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ੌਂਕੀਆ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਜਾਵਟ ਵਜੋਂ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਖਤ ਮੈਦਾਨੀ ਭਾਗਾਂ ਅਤੇ ਦੇਹਰਾਦੂਨ ਦੇ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਫੁੱਟ ਲੰਬੇ, ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਜਾਮਨ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਰਚ-ਅਪ੍ਰੈਲ ਵਿਚ ਪੱਤੀਆਂ ਝੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਡੇਢ ਤੋਂ ਢਾਈ ਇੰਚ ਦੇ ਚਮਕੀਲੇ ਅਤੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਦਰਖਤਾਂ ਦੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਦੇਖਦਿਆਂ ਹੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੁਗੰਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਫਲੀਆਂ 1 ਤੋਂ 2 ਫੁੱਟ ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਬੇਲਨਾਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੱਚੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਕਣ 'ਤੇ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰਾ ਸਾਲ ਦਰਖਤ ਨਾਲ ਲਟਕਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਲੀ ਵਿਚ 25 ਤੋਂ 100 ਤੱਕ ਚਪਟੇ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਬੀਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਬੀਜ ਵਿਚ ਕਾਲਾ ਗੁੱਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਵਾਈ ਬਨਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਛਿਲਕ ਚਮੜਾ ਰੰਗਣ ਅਤੇ ਸਡਾਕਰ ਰੇਸ਼ੇ ਨੂੰ ਕੱਢ ਕੇ ਰੱਸੀ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ- ਆਰਗਵਧ। ਹਿੰਦੀ-ਅਮਲਤਾਸ। ਮਰਾਠੀ-ਬਾਹਵਾ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਗਰਮਾਲੋ। ਬੰਗਾਲੀ-ਸੋਂਦਾਲ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਪੁਡਿੰਗ ਪਾਇਪ ਟ੍ਰੀ (Pudding Pipe Tree)। ਲੈਟਿਨ-ਕੈਸਿਆ ਫਿਸਟੂਲਾ (Cassia Fistula)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦ ਅਨੁਸਾਰ ਅਮਲਤਾਸ ਦੇ ਰਸ ਵਿਚ ਮਧੁਰਤਾ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਠੰਡਾ, ਭਾਰਾ, ਸਵਾਦ ਭਰਪੂਰ, ਕਫ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਪੇਟ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਗੁਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਬੁਖਾਰ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਗੈਸ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯੂਨਾਨੀ ਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਅਮਲਤਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤ ਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੁਖਾਰ, ਗਠੀਆ, ਗਲੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਆਂਤਾਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਖੂਨ ਦੀ ਗਰਮੀ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੀ ਰਸਾਇਣਕ ਖੋਜ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਅਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਵਿਚ ਗਲਾਇਕੋਸਾਇਡ, ਤਣੇ ਦੀ ਛਿੱਲ ਵਿਚ 10 ਤੋਂ 20 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਟੈਨਿਨ, ਜੜ ਦੀ ਛਿੱਲ ਵਿਚ ਟੈਨਿਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਐਨਥ੍ਰਾਕਿਵਨੀਨ, ਫਲੋਵੇਫਿਨ ਅਤੇ ਫਲ ਦੇ ਗੁੱਦੇ ਵਿਚ ਸ਼ਕਰਾਰਾ 60 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਪੇਕਟੀਨ, ਗਲੂਟੀਨ, ਕਸ਼ਾਰ, ਭਸਮ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਅਮਲਤਾਸ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਮਰੋੜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।

ਅਮਰ ਬੇਲ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਅਮਰ ਬੇਲ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਚਮਤਕਾਰ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਜੜ੍ਹ ਵਾਲੀ ਇਹ ਬੇਲ ਜਿਸ ਦਰਖਤ ’ਤੇ ਫੈਲਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਉਸ ਤੋਂ ਹੀ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬੇਲ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਅਤੇ ਪੱਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬਾਰੀਕ, ਨਾਂਹ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬੇਲ ’ਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਫੁੱਲ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਬੀਜ ਰਾਈ ਵਰਗੇ ਹਲਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੇਲ ਬਸੰਤ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੱਤਝੜ ਵਿਚ ਸੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਿਸ ਦਰਖਤ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕਸਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੀ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ–ਆਕਾਸ਼ਵਲ੍ਹੀ। ਹਿੰਦੀ–ਅਮਰ ਬੇਲ, ਆਕਾਸ਼ ਬੇਲ। ਮਰਾਠੀ ਅਤੇ ਗੁਜਰਾਤੀ–ਅਮਰਬੇਲ। ਬੰਗਾਲੀ– ਆਲੋਕ ਲਤਾ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ– ਡੋਡਰ (Dodder)। ਲੈਟਿਨ–ਕਸਕੁਟਾ ਰਿਫਲੈਕਸ (Cuscuta Reflexa)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੇਦ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਅਮਰ ਬੇਲ ਕੌੜੀ, ਗ੍ਰਾਹੀ, ਕੁਸੈਲੀ, ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ, ਭਾਰੀ, ਪਿੱਤ ਕਫ ਨਾਸ਼ਕ, ਠੰਡੀ ਤਾਸੀਰ ਵਾਲੀ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ, ਖੂਨ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਤਿੱਲੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਅਫੀਮ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਅਫੀਮ ਪੋਸਤ ਦੇ ਬੂਟੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੂਟੇ ਦੀ ਉਚਾਈ ਇੱਕ ਮੀਟਰ, ਤਣਾ ਹਰਾ, ਸਰਲ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ, ਪੱਤੇ ਆਇਤਕਾਰ, ਫੁੱਲ ਚਿੱਟੇ, ਬੈਂਗਨੀ ਜਾਂ ਖੂਨ ਰੰਗੇ ਸੋਹਣੇ ਕਟੋਰੀ ਵਰਗੇ, ਚਾਰ ਇੰਚ ਵਿਆਸ ਵਾਲੇ ਅਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲ, ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਝੜਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਹੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਇੰਚ ਵਿਆਸ ਦੇ ਅਨਾਰ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਨੂੰ ਡੋਡੇ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਫਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਤ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਟੇ, ਛੋਟੇ, ਗੋਲ ਅਤੇ ਮਿੱਠੀ ਜਿਹੀ ਖਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਦਾਣੇ ਬੀਜ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਡੋਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਖਸਖਸ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਜਾਰ ਵਿਚ ਅਫੀਮ ਘਣਕਾਰ ਬਰਫੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਮਾ ਕੇ ਵੇਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅੰਤਰਿਕ ਰੰਗ ਗਹਿਰਾ ਬਾਦਾਮੀ, ਚਮਕੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਬਾਹਰੋਂ ਇਹ ਗੂੜ੍ਹੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਅਫੀਮ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਾਉਣ ’ਤੇ ਨਾ ਤਾਂ ਧੂੰਆਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਵ੍ਹਾ ਹੀ ਬਾਕੀ ਬਚਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ- ਅਹਿਫੇਨ। ਹਿੰਦੀ-ਅਫੀਮ। ਮਰਾਠੀ-ਆਫੂ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਅਫੀਨ। ਬੰਗਾਲੀ-ਆਫਿਮ। ਅੰਗਰੇਜੀ- ਓਪੀਅਮ (Opium)। ਲੈਟਿਨ-ਪਾਪਾਵਰ ਸੋਮਨੀਫੇਰਮ (Papaver Somnifrerum)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦ ਵਿਚ ਅਫੀਮ ਨੂੰ ਗਰਮ ਤਾਸੀਰ ਵਾਲੀ, ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਤਿਕਤ, ਕਫ-ਵਾਤ ਛਾਮਕ, ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ, ਵੇਦਨਾ ਨਾਸ਼ਕ, ਗਰਮੀ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ, ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਤ੍ਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਅਫੀਮ ਮਸਤਿਕ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੋਸ਼ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਦਤ ਪੈਣ ਨਾਲ ਇਸ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਾਮ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਕਮਰ ਦਰਦ, ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਵਧੇਰੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣ, ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਆਉਣ ’ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਆਧੁਨਿਕ ਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਅਫੀਮ ਦੀ ਰਸਾਇਣਕ ਖੋਜ ਕਰਨ ’ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਾਰਫਿਨ 5 ਤੋਂ 31 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਪਾਣੀ 16 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਕੁਝ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੋਡੀਨ, ਥੀਬੇਨ, ਨਾਸੀਰਨ, ਨਾਰਕੋਟੀਨ, ਪਾਪਾਵਰੀਨ, ਐਪੋਮਾਰਫਿਨ, ਆਕਸੀਡੀਮਾਰਫਿਨ, ਐਪੋਕੋਡੀਨ, ਓਪਿਓਨਿਨ, ਮੇਕੋਨਿਨ ਐਸਿਡ, ਦੁਘਦੰਮਲ, ਰਾਲ, ਗੁਲੂਕੋਜ਼, ਅਮੋਨੀਆ, ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ, ਮੈਗਨੇਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਲਵਣ ਆਦਿ ਤੱਤ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ।

ਐਲੋਪੈਥਿਕ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਅਫੀਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਾਰਫਿਨ, ਕੋਡੀਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨੀਂਦ ਵੱਧ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਤੇਜਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਵਧੇਰੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਅਮੀਫ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਣ ਨਾਲ ਲੋਕ ਇਸ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸ, ਵਧੇਰੇ ਨੀਂਦ ਆਉਣ, ਸਾਹ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਹੌਲੀ ਹੋਣ, ਗਰਮੀ ਵੱਧ ਆਉਣ, ਕਮਜੋਰੀ, ਦੇਹ ਸ਼ੀਤਲਤਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ, ਹੱਥ, ਪੈਰ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਚਮੜੀ ਕਾਲੀ ਹੋਣਾ ਆਦਿ ਅਲਾਮਤਾਂ ਆਉਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਪਾਮਾਰਗ (ਚਿਰਚਿਟਾ)

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਅਪਾਮਾਰਗ ਦਾ ਬੂਟਾ ਭਾਰਤ ਦੇ ਖੁਸ਼ਕ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਖੇਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਘਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਉਚਾਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 2 ਤੋਂ 4 ਫੁੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲਾਲ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਦੋ ਰੰਗ ਦੇ ਅਪਾਮਾਰਗ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਅਪਾਮਾਰਗ ਵਿਚ ਟਾਹਣੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਤੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਭੂਰੇ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਦਾਗ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਫਲ ਚਪਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਅਪਾਮਾਰਗ ਦੀ ਟਾਹਣੀ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਅਤੇ ਪੱਤਿਆਂ 'ਤੇ ਲਾਲ-ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਦਾਗ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਜਿਆਦਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਪਟੇ ਪਰ ਕੁਝ ਗੋਲ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ 'ਤੇ ਬੀਜ ਤਿੱਖੇ ਕੰਢਿਆਂ ਵਰਗੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਦੋਨਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਪਮਾਰਗਾਂ ਵਿਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਗੁਣ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਅਪਾਮਾਰਗ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਗੋਲ ਅਤੇ 1 ਤੋਂ 5 ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚੌੜਾਈ ਅੱਧਾ ਇੰਚ ਤੋਂ ਢਾਈ ਇੰਚ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਗੁੱਛੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਲ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਪੱਕ ਕੇ ਸੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਵਿਚ ਚੌਲ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਰਗੇ ਬੀਜ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਬੂਟਾ ਬਰਸਾਤਾਂ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਕੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ- ਅਪਾਮਾਰਗ। ਹਿੰਦੀ-ਚਿਰਚਿਟਾ। ਮਰਾਠੀ-ਅਘਾੜਾ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਅਘੇੜੋਂ। ਬੰਗਾਲੀ-ਅਪਾਂਗ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਪ੍ਰਿਕਲੀ ਚਾਫ ਫਲਾਵਰ (Prickly Chalf Flower)। ਲੈਟਿਨ-ਐਚਿਰੈਨਥਸ। ਏਸਪੇਰਾ (Achyranthes Ûspera)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੇਦ ਅਨੁਸਾਰ ਅਪਾਮਾਰਗ ਗਰਮ ਤਾਸੀਰ ਵਾਲਾ, ਤਿਕਤ ਅਤੇ ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਥਰੀ ਨਾਸ਼ਕ, ਦਰਦ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਸਾਹ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ, ਰਕਤਸ਼ੋਧਕ ਅਤੇ ਪੱਥਰੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਅਪਾਮਾਰਗ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਸ਼ੀਤਲ, ਵੀਰਜ ਵਧਾਊ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਧਾਤਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਅਪਾਮਾਰਗ ਦੇ ਕੀਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਖੋਜ ਕਾਰਜ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ 30 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪੋਟਾਸ਼ ਖਾਰ, 13 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਚੂਨਾ, 7 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸ਼ੋਰਾ ਖਾਰ, 4 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਹਾ, 2 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੂਣ ਅਤੇ 2 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਗੰਧਕ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਉਕਤ ਤੱਤ ਵਧੇਰੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਰਜੁਨ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਅਰਜੁਨ ਦਾ ਦਰਖਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਥਾਵਾਂ ’ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਆਦਾ ਤੌਰ ’ਤੇ ਇਹ ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਬੰਗਾਲ, ਪੰਜਾਬ, ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਬਿਹਾਰ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਖਤ **60** ਤੋਂ **80** ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਰਖਦ ਦੀ ਛਿੱਲ ਬਾਹਰੋਂ ਚਿੱਟੀ, ਅੰਦਰੋਂ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੀ, ਮੋਟੀ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਛਿੱਲੀ ਨੂੰ ਲਾਹੁਣ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਦਾ ਤਣਾ ਗੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਅਮਰੂਦ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਰਗੇ **4** ਤੋਂ **6** ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਡੇਢ ਤੋਂ ਦੋ ਇੰਚ ਚੌੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਠੰਡਲਾਂ ’ਤੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਫੁੱਲ ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਖਸ਼ਬੂਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਫਲ ਇੱਕ ਤੋਂ ਡੇਢ ਇੰਚ ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ **5-7** ਉੱਠੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਧਾਰੀਆਂ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ’ਤੇ ਹਰਾ ਜਦਕਿ ਪੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਸਵਾਦ ਕੁਸੈਲਾ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਲਾਂ ਦੇ ਬੀਜ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਇਹ ਹੀ ਬੀਜ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਅਰਜੁਨ, ਧਵਲ। ਹਿੰਦੀ-ਅਰਜੁਨ। ਮਰਾਠੀ-ਸਾਵੜਾ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਸਾਦੜੋਂ। ਬੰਗਾਲੀ-ਅਰਜੁਨ। ਅੰਗਰੇਜੀ- ਅਰਜੁਨ (Arjun)। ਲੈਟਿਨ-ਟਰਮੀਨੇਲੀਆ ਅਰਜੁਨ (Tarminalia Arjun)।

ਗੁਣ:

ਬਾਨ ਭੱਟ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਅਰਜੁਨ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਏ ਜਾਣ ਦੀ ਗੱਲ ਮੰਨੀ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ’ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਖੋਜ ਹੁੰਦੀ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਵਾਈ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਲੱਗਾ ਹੈ।

ਆਯੁਰਵੈਦ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਅਰਜੁਨ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਪਿੱਤ, ਕਫ, ਪਾਂਡੂ ਬੀਮਾਰੀ, ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਆਦਿ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਅਰਜੁਨ ਦੀ ਛਿੱਲ ਤੀਜੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸਿਥਭੰਗ ਅਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਿਤ, ਕਾਮ ਵਧਾਊ, ਕਫ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੀ ਗੁਣ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵਿਗਿਆਨ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ’ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਛਿੱਲ ਵਿਚ ਬੀਟਾ ਸਾਈਟੋਸਟੇਰਾਲ, ਗਲੂਕੋਸਾਈਡ ਅਰਜੁਨੇਟਿਨ, ਅਰਜੁਨਕ ਅਮਲ, ਈਲੇਗਿਕ ਐਸਿਡ, ਫਰੀਡੇਲੀਨ, ਟੈਨਿਸ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕਾਰਬੋਨੇਟ, ਸੋਡੀਅਮ ਮੈਗਨੀਜ਼ੀਅਮ, ਅਲਮੀਨੀਅਮ, ਸ਼ਰਕਰਾ ਆਦਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਉਕਤ ਤੱਤਾਂ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਥੱਕਕਾ ਬਣਣ ਤੋਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੰਬ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਵਿਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਫਲ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਗੁਠਲੀ ਬੀਜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਇਹ ਦਰਖਤ ਲਗਭਗ ਹਰ ਪਾਸੇ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਬੀਜ ਨਾਲ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਬੂਟਾ, ਬੀਜੂ (ਦੇਸੀ ਅੰਬ) ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਦਕਿ ਕਲਮ ਨਾਲ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਇਹ ਬੂਟਾ ਕਲਮੀ ਅੰਬ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਦਰਖਤ 30 ਤੋਂ 120 ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤੇ 4-12 ਇੰਚ ਲੰਬੇ, 1-3 ਇੰਚ ਚੌੜੇ, ਚਕਨਾਈ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਫਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹਰਾ ਅਤੇ ਪੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਸੰਤ ਵਿਚ ਫੁਲ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਫਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਰਖਤ ਦੇ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਹੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੰਗ-ਰੂਪ, ਸਵਾਦ, ਗੁਣ ਅਤੇ ਅਕਾਰ ਵਜੋਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚ - ਹਾਫੂਸ, ਲੰਗੜਾ, ਤੋਤਪਰੀ, ਨੀਲਮ, ਸਫੇਦਾ, ਪਾਇਰੀ, ਗੁਲਾਬ ਖਾਸ, ਭੂਰਾ, ਦਸ਼ਹਰੀ, ਫਜ਼ਲੀ ਅਤੇ ਅਲਕਾਸੋ ਆਦਿ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ- ਅਮਰ। ਹਿੰਦੀ-ਆਮ। ਮਰਾਠੀ-ਆਂਬਾ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਆਂਬੋ। ਬੰਗਾਲੀ-ਆਮਰਾ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ- ਮੈਂਗੋ (Mango)। ਲੈਟਿਨ-ਮੈਂਗੀਫੇਰਾ ਇੰਡੀਕਾ (Mangifera Indica)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦ ਵਿਚ ਕੱਚੇ ਅੰਬ ਨੂੰ ਕੈਰੀ ਜਾਂ ਅੰਬੀਆਂ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੌੜਾ, ਖੱਟਾ, ਰੁੱਖਾ, ਪਿੱਤ ਬਨਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਤ੍ਰਿਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਖੂਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਪੱਕਾ ਅੰਬ ਮਿੱਠਾ, ਸੁਗੰਧ ਵਾਲਾ, ਦਿਲ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲਾ, ਕਫ ਅਤੇ ਅਗਿਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਚਾ ਅੰਬ ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਖੱਟਾ, ਪਿੱਤ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਪੱਥਰੀ ਬਨਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਪੱਕਾ ਅੰਬ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਕਾਮ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਵੱਲੋਂ ਇਸ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਖੋਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ 86 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪਾਣੀ, 0.6 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, 0.4 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਸਾ, 0.4 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਖਣਿਜ, 11.8 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ। 1.1 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਰੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਕਰਾ (ਸੁਕਰੋਸ, ਗੁਲੂਕੋਜ਼) ਆਦਿ ਰੂਪਾਂ ਵਿਚ, ਟਾਟਰਿਕ ਅਤੇ ਮੈਲਿਕ ਅਮਲ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਲੋਹਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਬੀ ਕੰਪਲੈਕਸ ਦੇ ਘਟਕ, ਸੀ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਚੰਗੇ ਤੱਤਾਂ ਕਾਰਨ ਹੀ ਅੰਬ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਫਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਖੱਟੇ ਅੰਬ ਖ਼ੂਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ, ਗਲੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ, ਪੇਟ ਗੈਸ, ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪੱਕੇ ਅੰਬਾਂ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਟੱਟੀਆਂ, ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਮਰੋੜ, ਫੋੜੇ-ਫਿਨਸੀਆਂ, ਗੈਸ ਵਿਚ ਵਾਧਾ, ਭਾਰੀ ਪਨ, ਢਿੱਡ ਦਰਦ ਆਦਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਾਲੀ ਢਿੱਲ ਅੰਬ ਖਾਣ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਅਗੁਣਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਚੰਗੇ ਪੱਕੇ ਅੰਬਾਂ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾ ਅੰਬ ਖਾਣ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਸ 'ਤੇ ਅਦਰਕ, ਲੂਣ ਆਦਿ ਲਗਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੱਜਣ
ਪਿੰਡ ਗਹੀਰਾਂ, ਜ਼ਿਲਾ
ਜਲੰਧਰ

ਅੱਕ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਅੱਕ ਦਾ ਬੂਟਾ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ- ਇੱਕ ਵਿਚ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਫੁੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਦੂਜੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਬੈਂਗਨੀ ਰੰਗ ਦੇ ਫੁੱਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਬੂਟਾ ਪੂਰੇ ਜ਼ੋਬਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਬਰਸਾਤਾਂ ਵਿਚ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਜਾਂ ਠੰਡੀ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਨਾਲ ਉੱਥੋਂ ਦੁੱਧ ਵਰਗਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਬੂਟੇ ਦੀ ਉਚਾਈ 4 ਤੋਂ 12 ਫੁੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੱਤੇ 4 ਤੋਂ 6 ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਅਤੇ 1 ਤੋਂ 3 ਇੰਚ ਚੌੜੇ, ਆਇਤਕਾਰ ਅਤੇ ਮੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਕੈਰੀ ਵਰਗੇ 3 ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਇੰਚ ਚੌੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੱਕਣ 'ਤੇ ਫਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚਿੱਟੀ ਮੁਲਾਇਮ ਰੂੰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਰੂੰ ਨਾਲ ਢਕੇ ਹੋਏ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਬੀਜ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹਵਾ ਨਾਲ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਉਡਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੀਂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਹ ਫਿਰ ਬੂਟਿਆਂ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਅਰਕ, ਸ਼ਵੇਤਾਰਕ। ਹਿੰਦੀ- ਆਕ, ਮਦਾਰ। ਮਰਾਠੀ-ਪਾਂਡਰੀ ਰੂਈ, ਆਕਮਦਾਰ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਧੋਲੋ ਆਂਕੜੋਂ। ਬੰਗਾਲੀ-ਆਕੰਦ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਮਦਾਰ (Madar)। ਲੈਟਿਨ-ਕੈਲੋਟ੍ਰੋਪਿਸ ਜਾਇਗੈਂਟਿਆ (Calotropis Gigantia)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੇਦ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਕ ਦਾ ਰਸ ਕਟੂ, ਤਿਕਤ, ਲਘੂ, ਵਾਤ-ਕਫ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਕੰਨ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਖੰਘ, ਕਬਜ਼, ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਕ ਗਰਮ, ਕਫ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਗਰਮੀ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲਾ, ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ, ਗਠੀਆ, ਜਲੋਦਰ ਆਦਿ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਅੱਕ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦਾਹਕ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਛਾਲਾ ਬਨਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਖਾਜ, ਕੋਹੜ, ਅਤੇ ਪਲੀਹਾ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਅਤੇ ਤਣੇ ਵਿਚ ਏਮਾਇਰਨ (Amyrin), ਗਿਗਨਟਿਓਲ (Giganteol) ਅਤੇ ਕੈਲੋਟ੍ਰੋਪਿਓਲ (Calotropiol) ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਦਾਰ ਐਲਬਨ, ਫਲੇਬਲ ਖਾਰ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਟ੍ਰਿਪਿਸਨ, ਉਸਕੈਰਿਨ, ਕੇਲੋਟ੍ਰੋਪਿਨ ਅਤੇ ਕੇਲੋਟੋਕਿਸਨ ਤੱਤ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਅੱਕ ਦੀ ਜੜ ਦੀ ਛਿੱਲ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਆਂਤਾਂ ਵਿਚ ਜਲਨ, ਦਾਹ, ਦਿਲ ਘਬਰਾਉਣ ਨਾਲ ਉਲਟੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਤਾਜਾ ਦੁੱਧ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਦੇਣ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਂ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਅੰਜੀਰ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਅੰਜੀਰ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਪੈਦਾਵਾਰ ਕਾਬੁਲ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਇਹ ਬੰਗਲੋਰ, ਸੂਰਤ, ਕਸ਼ਮੀਰ, ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਨਾਸਿਕ ਅਤੇ ਮੰਸੂਰ ਆਦਿ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਦਰਖਦ 14 ਤੋਂ 18 ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤਿਆਂ ਅਤੇ ਟਾਹਣੀਆਂ 'ਤੇ ਰੋਏਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਨਾ ਲੱਗ ਕੇ, ਫਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਚੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹਰਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਾਲ-ਅਸਮਾਨੀ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੁੱਕੇ ਅੰਜੀਰ ਆਮ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੱਚੇ ਫਲ ਦੀ ਸਬਜੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ ਤੇਲ ਵੀ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ- ਕਾਕੋਦੁਮਬਰਿਕਾ। ਹਿੰਦੀ-ਅੰਜੀਰ। ਮਰਾਠੀ-ਅੰਜੀਰ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਪੇਪਰੀ। ਬੰਗਾਲੀ-ਪੇਆਰਾ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਫਿਗ (Fig)। ਲੈਟਿਨ-ਫਿਕਸ ਕੈਰਿਕਾ (Ficus Carica)।

ਗੁਣ:

ਅੰਜੀਰ ਇੱਕ ਸਵਾਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਗੁਣਕਾਰੀ ਫਲ ਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਦਵਾਈ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਜੀਰ ਦਾ ਪੱਕਾ ਫਲ ਮਧੁਰ, ਠੰਡਾ, ਭਾਰੀ, ਸਵਾਦ ਭਰਪੂਰ, ਵਾਤ, ਪਿੱਤ ਅਤੇ ਕਫ, ਖੂਨ ਅਤੇ ਹਵਾ ਬਨਣ ਆਦਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਮਧੁਰ, ਤਾਕਤ ਵਾਲਾ, ਬਾਜੀਕਾਰਕ, ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਫਲ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ (ਸ਼ੱਕਰ) 63 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ-5.5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਸੈਲੂਲੋਜ 7.3 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਚਿਕਨਾਈ-1 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਖਣਿਜ ਲਵਨ-3 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਅਮਲ-1.2 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਰਾਖ-2.3 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ ਪਾਣੀ 20.8 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਅੰਜੀਰ ਵਿਚ 1.5 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਲੋਹਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਕੀ 270 ਆਈ.ਯੂ. ਅਲਪ ਵਿਚ ਚੂਨਾ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਸੋਡੀਅਮ, ਗੰਧਕ, ਫਾਸਫੋਰਸ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਗੂੰਦ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਂਬਲਾ (ਓਲਾ)

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਓਲੇ ਦਾ ਬੂਟਾ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਰਾਜਾਂ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਲਸੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਓਲੇ ਦਾ ਬੂਟਾ ਵੀ ਧਾਰਮਿਕ ਰਸਮਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਪਵਿੱਤਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੂਟੇ ਦੀ ਉਚਾਈ 20 ਤੋਂ 25 ਫੁੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਇਮਲੀ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਹਰੇ-ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਗੋਲਾਕਾਰ ਲਗਭਗ 1 ਤੋਂ 2 ਇੰਚ ਵਿਆਸ ਦੇ ਹਰੇ, ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੱਕੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਬੂਜੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਲ ’ਤੇ 6 ਧਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਲ ਦੀ ਗੁਠਲੀ ਵਿਚ 3 ਕੋਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਿਕੋਣੇ ਬੀਜ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਜੰਗਲਾਂ ਵਿਚ ਉੱਗਣ ਵਾਲੇ ਓਲੇ ਛੋਟੇ ਜਦਕਿ ਕਲਮੀ ਓਲੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਓਲਿਆਂ ਵਿਚ ਗੁੱਦਾ ਘੱਟ, ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਜਦਕਿ ਗੁਠਲੀ ਵੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਲਮੀ ਓਲਿਆਂ ਵਿਚ ਗੁੱਦਾ ਜਿਆਦਾ, ਰੇਸ਼ਾ ਘੱਟ ਅਤੇ ਗੁਠਲੀ ਛੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਓਲੇ ਚਮਨਪਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਮੁਰੱਬਾ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹਨ ਜਦਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਛੋਟੇ ਓਲੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ- ਆਮਲਕੀ, ਧਾਰਤੀ। ਹਿੰਦੀ-ਆਂਬਲਾ। ਮਰਾਠੀ-ਆਂਬਲੀ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਆਂਬਲਾ। ਬੰਗਾਲੀ-ਆਮਲਕੀ, ਆਮਲਾ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਐਮਬਿਲਕ ਮਾਇਰੋਬੇਲਨ (Emblic Myrobalan)। ਲੈਟਿਨ-ਐਮਬਿਲਕਾ ਆਫਿਸਿਨੇਲਿਸ (Emblica Officinallis)।

ਗੁਣ:

ਓਲਾ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਜਵਾਨੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁੱਢਿਆਂ ਨੂੰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਰਗੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਟਾਨਿਕ ਵਜੋਂ ਆਂਬਲਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਦਿਮਾਗੀ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਪੂਰਾ ਸਾਲ ਇਸ ਦਾ ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਤਰੋ ਤਾਜ਼ਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਸੈਲਾ ਆਂਬਲਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ’ਤੇ ਮਿੱਠਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਆਂਬਲਾ ਭਾਵੇਂ ਹਰਾ, ਤਾਜਾ ਜਾਂ ਸੁੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਦੇ ਗੁਣਾ ਵਿਚ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਆਯੂਰਵੈਦ ਵਿਚ ਆਂਬਲੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਚਮਨਪਰਾਸ਼ ਆਯੂਰਵੈਦ ਦਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਰਸਾਇਣ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਟਾਨਿਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆਮ ਆਦਮੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਮੜੀ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਵਾਲਾਂ ਆਦਿ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਵਧਾਉਣ, ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਯੂਰਵੈਦਿਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਆਂਬਲਾ ਤ੍ਰਿਦੋਸ਼ ਨਾਸ਼ਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਵਾਤ, ਪਿੱਤ ਅਤੇ ਕਫ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਤਾਸੀਰ ਠੰਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅੱਖਾਂ, ਚਮੜੀ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਲਈ

ਚੰਗਾ, ਖੂਨ ਸਾਫ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ, ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ, ਉਮਰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਆਂਬਲਾ ਦਿਮਾਗ, ਦਿਲ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਠੰਡੀ ਤਾਸੀਰ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਖੂਨ ਦੀ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੁੱਖੇ ਗੁਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਖੂਨ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣਾ ਇਸ ਦੇ ਅਹਿਮ ਗੁਣਾ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨ ਵੱਲੋਂ ਆਂਬਲੇ 'ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਨਤੀਜਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ **100** ਗ੍ਰਾਮ ਆਂਬਲੇ ਦੇ ਜੂਸ ਵਿਚ **921** ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਗੁੱਦੇ ਵਿੱਚ **720** ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਦਰਤਾ–**81.2**, ਪ੍ਰੋਟੀਨ–**0.5**, ਵਸਾ–**0.1**, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ–**14.1**, ਖਣਿਜ ਦਰਵ–**0.7** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਲੋਹਾ, ਨਿਕੋਟਿਨਿਕ ਐਸਿਡ, ਗੈਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਟੈਨਿਕ ਐਸਿਡ, ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਆਂਬਲਾ ਪਲੀਹਾ (Spleen) ਦੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾਇਕ ਹੈ। ਪਰ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੱਜਣ

Kuljit Singh Bhathal,
village Banohar, Ludhiana,
recipient of :
Queen's Diamond Jubilee Ûward.
Winnipeg, Canada, 1-204-996-8195

ਇਮਲੀ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਪੂਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਇਮਲੀ ਦੇ ਦਰਖਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਸੰਘਣੀ ਛਾਂ ਦੇਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੜਕਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ’ਤੇ ਵੀ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਦਰਖਤ ਦੀ ਉਚਾਈ 60 ਤੋਂ 80 ਫੁੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਟਾਹਣੀ ’ਤੇ ਬਰਾਬਰ-ਬਰਾਬਰ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲਾਲ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਫੁੱਲ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਥੱਲੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲਟਕੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲੀ ਗੋਲਾਕਾਰ, ਚਪਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਹ ਹਰੀ ਅਤੇ ਪੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਾਲ -ਮਿੱਟੀ ਰੰਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬੀਜ (ਚਿਏ) ਗੂੜੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਬਰਸਾਤਾਂ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਲ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਪੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ- ਅਮਿਲਕਾ। ਹਿੰਦੀ-ਇਮਲੀ। ਮਰਾਠੀ-ਚਿੰਚ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਆਂਬਲੀ। ਬੰਗਾਲੀ-ਤੇਂਤੂਲ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਟੇਮੇਰਿੰਡ (Ramarind)। ਲੈਟਿਨ-ਟੇਕੇਰਿੰਡਸ ਇੰਡਿਕਸ (Tamarindus Indicus)।

ਗੁਣ:

ਇਮਲੀ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ- ਪਹਿਲੀ ਕੱਚੀ ਹਰੀ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਪੱਕੀ ਲਾਲੀ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਮਿੱਟੀ ਰੰਗੀ। ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਚੀ ਇਮਲੀ ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਖੱਟੀ, ਗਰਮ, ਭਾਰੀ, ਗਰਮ, ਮਲਰੋਧਕ, ਕਫ ਅਤੇ ਪਿੱਤ ਸਮੇਂ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦਕਿ ਸੁੱਕੀ ਪੁਰਾਣੀ ਇਮਲੀ ਹਲਕੀ, ਸਵਾਦੀ, ਖੱਟੀ-ਮਿੱਠੀ, ਦਿਲ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ, ਗਰਮ ਤਾਸੀਰ ਵਾਲੀ, ਬਵਾਸੀਰ, ਆਦਿ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੱਕੀ ਇਮਲੀ ਜਿੰਨੀ ਪੁਰਾਣੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਨੀਂ ਹੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ’ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼-25 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਟਾਟਰਿਕ ਐਸਿਡ-5 ਤੋਂ 8 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਸਾਈਟ੍ਰਿਕ ਐਸਿਡ-4 ਤੋਂ 6 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਪੋਟੇਸ਼ੀਅਮ ਬਾਈ ਟਾਈਟ੍ਰੇਟ 4.7 ਤੋਂ 6 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ 12 ਤੋਂ 20 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਨਾ-ਘੁਲਣਯੋਗ ਤੱਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਮਲੀ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿਚ 20 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਪੀਲੇ ਪਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਕੱਚੀ ਇਮਲੀ ਭਾਰੀ, ਗਰਮ ਅਤੇ ਖੱਟੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਮਲੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕੀ ਇਮਲੀ ਨਾਲ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦੰਦ ਖੱਟੇ ਹੋਣ, ਸਿਰ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਸਾਹ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਆਦਿ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਇਚੀ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਇਲਾਇਚੀ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਉਪਜ ਕੇਰਲ, ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ, ਕਰਨਾਟਕ ਆਦਿ ਰਾਜਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਬੂਟਾ ਹਰਾ-ਭਰਾ ਅਤੇ 2 ਤੋਂ 4 ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਤਿੱਖੇ, ਹਲਕੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਫਲ ਅੰਡੇ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਰਗਾ,ਤ੍ਰਿਕੋਨੇ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਹਰੇ ਜਾਂ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਫਲ ਵਿਚ 15 ਤੋਂ 20 ਬੀਜ ਕਾਲੇ, ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਅਤੇ ਸਖਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਵਧੀਆ ਖੁਸ਼ਬੂ ਚੰਗੀ ਲੱਗਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਇਲਾਇਚੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਪਾਨ, ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ, ਧਾਰਮਿਕ ਕੰਮਾਂ, ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦੀ ਆਓ ਭਗਤ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਏਲਾ। ਹਿੰਦੀ-ਇਲਾਇਚੀ। ਮਰਾਠੀ-ਬੇਲਚੀ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਐਲਚੀ। ਬੰਗਾਲੀ-ਏਲਾਚ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਲੇਸਰ ਕਾਰਡੇਮਮ (Lesser Cardamom)। ਲੈਟਿਨ- ਐਲੇਟੇਰਿਆ ਕਾਰਡੇਮੋਮਮ (Elettaria Cardamommum)।

ਗੁਣ:

ਇਲਾਇਚੀ ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਛੋਟੀ ਇਲਾਇਚੀ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਲਾਇਚੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਰਸ ਵਾਲੀ, ਠੰਡੀ ਅਤੇ ਕੌੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਲਕੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚਣ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਉਲਟੀ, ਜੀਅ ਮਚਲਾਉਣ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣ, ਵੱਧ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣ, ਗੈਸ ਬਨਣਾ, ਖੰਘ, ਬਵਾਸੀਰ, ਖਾਜ, ਪੱਥਰੀ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਸੁਪਨਦੋਸ਼ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਲਾਇਚੀ ਗਰਮ, ਇਹ ਪਾਚਣ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ, ਸਰੀਰ ’ਚ ਗੈਸ ਬਨਣ ਦੀ ਤਕਲੀਫ, ਮਿਤਲੀ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਗੁਣ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਲਾਇਚੀ ਦੀ ਰਸਾਇਣਕ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ’ਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਡਣਯੋਗ ਤੇਲ 4 ਤੋਂ 8 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਸਥਾਈ ਤੇਲ-10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ-42 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਕਾਸ਼ਠੀਯ ਤੰਤੂ-77 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਨਮੀ-20 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ-3 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਸ਼ਵੇਤਸਾਰ-3 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਲੋਹਾ, ਫਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ ਪੀਤ ਰੰਜਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਭਸਮ ਦੀ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮੈਗਨੀਜ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। 200 ਗ੍ਰਾਮ ਹਰੀ ਇਲਾਇਚੀ ਤੋਂ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਤੇਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਭੂਰੇ ਪਨ ਵਿਚ ਹਲਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇੰਦਰਾਇਣ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਇੰਦਰਾਇਣ ਦੀ ਬੇਲ ਪੂਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 20 ਤੋਂ 30 ਫੁੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਤਰਬੂਜ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਰਗੇ 2-3 ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਅਤੇ 2 ਇੰਚ ਚੌੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਘਟਾਕਾਰ, ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਪੰਜ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਗੋਲ, ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ, 2-3 ਇੰਚ ਵਿਆਸ ਦੇ, ਕੱਚੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹਰੇ ਅਤੇ ਪੱਕਣ 'ਤੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਰਬੂਜੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਦੇ ਫਲ ਵਿਚ ਵੀ 6 ਫਾੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੀਜ ਮਜ਼ਾ ਵਿਚ ਗੱਡੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਇੰਦਰਾਇਣ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਚ 45-120 ਫਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਜਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡੀ ਇੰਦਰਾਇਣ ਦਾ ਫਲ ਪੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਇੰਦਰਵਾਰੁਣੀ। ਹਿੰਦੀ-ਇੰਦਰਾਇਣ। ਮਰਾਠੀ-ਇੰਦਰਫਲ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਇੰਦਰਾਵਣਾ। ਬੰਗਾਲੀ-ਰਾਖਾਲ ਸ਼ਸਾ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਕੋਲੋਸਿੰਥ (Colocynth)। ਬਿਟਰ ਐਪਲ (Bitter Apple)। ਲੈਟਿਨ-ਸਿਟ੍ਰਇਊਲਸ ਕੋਲੋਸਿਨਿਥਸ (Citrullus Colocynthis)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇੰਦਰਾਇਣ ਰਸ ਵਿਚ ਤਿਕਤ, ਤਿੱਖਾ, ਵਿਪਾਕ, ਛੋਟਾ, ਸਾਰੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਧਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਕਟੂ, ਕਫ ਅਤੇ ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਹਰਨ ਵਾਲਾ, ਖੰਘ, ਜ਼ਖ਼ਮ ਅਤੇ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇੰਦਰਾਇਣ ਦੀ ਰਸਾਇਣਕ ਖੋਜ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਫਲ ਵਿਚ ਕੋਲੋਸਿਨਿਥਨ ਨਾਂ ਦਾ ਤਿਕਤ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਰਾਲ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੀ ਆਂਤਾਂ ਵਿਚ ਰੇਚਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਲਾਵਿਰੋਧ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੇਨੀਟ੍ਰਏਕੋਟੇਨ, ਏ-ਇਲੇਟਰਨਿ, ਫਾਈਟੋਸਟੇਰਾਲ ਅਤੇ ਵਸਾ ਅਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੀਜਾਂ ਵਿਚ ਤਿਕਤ ਸਥਾਈ ਤੇਲ ਈਪੂਰੈਨਾਲ (Ipuranol) 21 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਫਾਈਟੋਸਟੇਰਾਲ, ਗਲਾਈਕੋਸਾਈਨਾਈਡ, ਹਾਈਡਰੋਕਾਰਬਨ, ਟੈਨਿਨ ਅਤੇ ਸੈਪੋਨਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਫਲ ਵਿਚ ਛਿਲਕਾ-23 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਬੀਜ-62 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ ਮਜ਼ਾ-15 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਵਧੇਰੇ ਮਰੋੜ ਲਗਾ ਦੇਣ ਕਾਰਨ ਇੰਦਰਾਇਣ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਪਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੂਰੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਈਸਾਬਗੋਲ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਈਸਾਬਗੋਲ ਦੀ ਵਪਾਰਕ ਖੇਤੀ ਉੱਤਰੀ ਗੁਜਰਾਤ ਦੇ ਮੇਹਸਾਨਾ ਅਤੇ ਬਨਾਸਕਾਠਾ ਜਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਪੰਜਾਬ, ਹਰਿਆਣਾ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸਦੀ ਖੇਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਇਸ ਦਾ ਬੂਟਾ ਤਣੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਮੌਸਮੀ ਅਤੇ ਝਾੜੀ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਦੀ ਉਚਾਈ 1 ਤੋਂ 3 ਫੁੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੱਤੇ 3 ਤੋਂ 9 ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਕਣਕ ਦੀ ਬਾਲ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ 'ਤੇ ਇਹ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ, ਲੰਬੇ, ਗੋਲ, ਅੰਡਾਕਾਰ ਗੁੱਛਿਆਂ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲਾਂ ਵਿਚ ਬੇੜੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਫੁੱਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੀ ਬੂਰ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੀਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 26-27 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਬੂਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੂਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਚਿਕਨੀ ਲਹਿਰ ਬਣਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਗੰਧ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਵਾਦੀ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਲੇਵਰ ਮਿਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਵਾਈ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਈਸਾਬਗੋਲ ਦੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਭੂਸੀ (ਬੂਰ) ਕੰਮ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ- ਇਰਸ਼ਡਗੋਲ। ਹਿੰਦੀ-ਈਸਬਗੋਲ। ਮਰਾਠੀ-ਇਸਬਗੋਲ। ਗੁਜਰਾਤੀ- ਉਥਮੁਜੀਰੂ। ਬੰਗਾਲੀ-ਇਸਪੂਗੁਲ। ਅੰਗਰੇਜੀ- ਸਪੋਗਲ ਸੀਡਸ (Spogal Seeds)। ਲੈਟਿਨ-ਪਲੈਨਟੇਗੋ ਓਵਾਟਾ (Plantago Ovata)।

ਗੁਣ: ਆਯੂਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਈਸਾਬਗੋਲ ਮਧੁਰ, ਠੰਡਾ, ਬਿਨਾਂ ਗੰਧ, ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲਾ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਮਧੁਰ, ਕਫ ਅਤੇ ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ, ਕੁਸੈਲੀ, ਖੂਨ ਦੀ ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਪੇਚਸ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਸਮੇਂ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੇ ਬੀਜ ਸੀਤਲ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ, ਕਬਜ਼, ਮਰੋੜ, ਅਤਿਸਾਰ, ਪੇਚਸ, ਦਮੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਪਿੱਤ ਸਬੰਧੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ, ਠੰਡ ਅਤੇ ਕਫ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਈਸਾਬਗੋਲ ਦੀ ਕੀਤੀ ਰਸਾਇਣਕ ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿਚ 30 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮਿਊਸਿਲੇਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਾਈਲੋਜ (Xylose), ਅਰੇਬਿਨੋਜ (Arabinose) ਅਤੇ ਗੈਲੇਕਟੂਰੋਨਿਕ ਅਮਲ (Galecturonic Acid) ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਯੂਸਿਲੇਜ ਵਿਚ ਇਕ ਸਥਿਰ ਤੇਲ ਆਕੂਬਿਨ (Aucubin) 5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਲਪ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਇਸ ਵਿਚ ਰੈਮਨੋਜ ਅਤੇ ਗੈਲੇਕਟੋਜ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੀਜ ਮਜ਼ਾ ਵਿਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਾਲਾ 17.7 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲਿਨੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਬਹੁਲ ਤੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਭਾਗ ਬੀਜ ਵਿਚ ਇੰਨਾਂ ਮਯੂਸਿਲੇਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ 20 ਭਾਗ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਥੋੜੀ ਹੀ ਦੇਰ ਵਿਚ ਜੇਲੀ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ: ਈਸਾਬਗੋਲ ਪ੍ਰਸੂਤਾ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੁੱਟਣ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਰਥਾਤ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਏਰੰਡ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਏਰੰਡ ਦਾ ਬੂਟਾ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਖੇਤੀ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖੇਤਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ’ਤੇ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਉਚਾਈ **10** ਤੋਂ **15** ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਣਾ ਹਰਾ, ਬਿਨਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਹਰੇ, ਖਿੰਡੇ ਹੋਏ, ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ **5** ਤੋਂ **11** ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਫੁੱਲ ਲਾਲ ਅਤੇ ਬੈਂਗਨੀ ਰੰਗ ਦੇ **30-60** ਸੈਂਟੀ ਮੀਟਰ ਲੰਬੀ ਟਾਹਣੀ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਬੈਂਗਨੀ ਅਤੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਮਿਕਸ ਰੰਗ ਦੇ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਫਲ ਵਿਚ **3** ਬੀਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਖਤ ਪੜਤ ਨਾਲ ਢਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬੂਟੇ ਦੇ ਤਣਿਆਂ, ਪੱਤਿਆਂ ਅਤੇ ਟਾਹਣੀਆਂ ਉਪਰ ਧੂੜ ਜਿਹੀ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਤਣੇ ਅਤੇ ਪੱਤੇ ਵਾਲੇ ਏਰੰਡ ਨੂੰ ਲਾਲ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਚਿੱਟੇ ਏਰੰਡ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ- ਏਰੰਡ। ਹਿੰਦੀ-ਅੰਡੀ, ਏਰੰਡ। ਮਰਾਠੀ-ਏਰੰਡੀ। ਗੁਜਰਾਤੀ- ਏਰੰਡੋ ਦਿਵੇਲੇਗੋ। ਬੰਗਾਲੀ- ਭੇਰੇਂਡਾ, ਛਾਦਾਰੇਂਡੀ। ਅੰਗਰੇਜੀ- ਕੈਸਟਰ ਪਲਾਂਟ (Castor Plant)। ਲੈਟਿਨ- ਰਿਸਿਨਸ ਕੋਮਯੁਨਿਟ੍ਰਸ (Ricinus Communits)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਚਿੱਟੇ ਅਤੇ ਲਾਲ ਏਰੰਡ ਮਧੁਰ, ਗਰਮ, ਬਿਨਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ, ਤੇਜ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਾਤ ਸ਼ਮਨ ਕਰਨ, ਮਲ ਦਾ ਸ਼ੋਧਨ ਕਰਨ, ਸੋਜ, ਸ਼ੂਲ, ਸਿਰ ਦਾ ਦਰਦ, ਬੁਖਾਰ, ਉਧਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਛਾਤੀ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਗੈਸ ਦੀ ਤਕਲੀਫ, ਬਵਾਸੀਰ, ਗਰਮੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਪਿੱਠ ਦਰਦ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਵੀਰਜ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਏਰੰਡ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਜੜ੍ਹ ਅਤੇ ਬੀਜ, ਤੇਲ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜੋਤਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤਾਂਤਰਿਕ ਵੀ ਗ੍ਰਹਿਆਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਏਰੰਡ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਏਰੰਡ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਤੇ ਇਹ

ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਸਥਿਰ ਤੇਲ 37 ਤੋਂ 61 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਮਾਂਸਸਾਰ-12 ਤੋਂ 16 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸੂਤਰ 23 ਤੋਂ 28 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਨਵਰਟਰਜ਼, ਏਮਾਇਲੇਜ ਵਰਗੇ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਤੱਤ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਏਰੰਡ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿਚ ਦੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੱਤ ਰਾਈਸੀਨ (Ricin) ਅਤੇ ਰਾਈਸੀਨਿਨ (Ricinine) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਰਥਾਤ ਇੰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਫਾੜ ਕਰਕੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਜੀਭੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੱਢ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੰਨਾਂ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਕਰਕੇ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਉਬਾਲੇ ਦੇਣ ਨਾਲ ਇਸ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਏਰੰਡ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਇਹ ਜ਼ਹਿਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

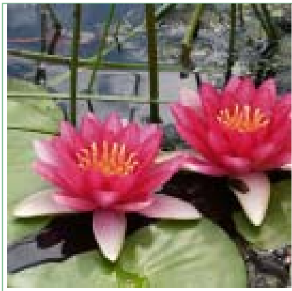
ਨੁਕਸਾਨ:

ਰਾਈਸੀਨ ਨਾਂ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਤੱਤ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸ ਦੇ 40-50 ਦਾਣੇ ਖਾਣ ਜਾਂ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕਿਆਂ ਦਾ ਚੂਰਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਉਲਟੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੱਜਣ

Harpal Singh Sodhi
VPO = Dyalpura Sodhian
Dist = S.Û.S Nagar Mohali
Tehsil = Derabassi
Pin Code = 140603
Mobile Num = 9316127392

SODHI PARMINDER
http://facebook.com/sodhiparminder



ਕਮਲ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਭਾਰਤੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿਚ ਕਮਲ ਦੇ ਫੁੱਲ ਦਾ ਅਹਿਮ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਾ, ਲਕਸ਼ਮੀ ਅਤੇ ਸਰਸਵਤੀ ਕਮਲ ਦੇ ਫੁੱਲ 'ਤੇ ਵਿਰਾਜਮਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਜਿਹਾ ਫੁੱਲ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਉੱਗਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਨਾਲ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਮਲ ਦਾ ਬੂਟਾ ਝੀਲਾਂ, ਸਰੋਵਰਾਂ ਵਿਚ ਲਤਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਰੰਗਾਂ ਵਜੋਂ ਇਹ ਲਾਲ-ਗੁਲਾਬੀ, ਚਿੱਟਾ ਅਤੇ ਨੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਗੋਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੱਤੇ ਉਪਰੋਂ ਹਰੇ ਅਤੇ ਹੇਠੋਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੂੰਦ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਦੀ ਪਰ ਜੇਕਰ ਵਿਚਕਾਰ ਰੁਕ ਵੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਮੋਤੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੋਲ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਡੰਡੀ ਮਰੁਨਾਲ ਜਾਂ ਕਲਮ ਦੀ ਨਾਲ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਜੜ੍ਹ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਿਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੋਂ ਨਲਾਕਾਰ 5-6 ਸੁਰਾਖਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾਲਾਵਾਂ ਨਿੱਕਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ 'ਤੇ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਪੱਤੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਫੁੱਲ ਵਿਚ 15 ਤੋਂ 20 ਬੀਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਕਮਲਗਟੇ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਬੀਜ ਨਰਮ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪੱਕਣ ਅਤੇ ਸੁੱਕਣ 'ਤੇ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਰਚ, ਅਪ੍ਰੈਲ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਕਮਲ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਬਹਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ

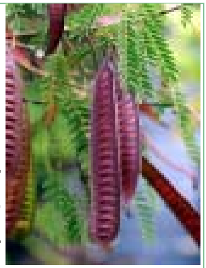
ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ- ਅੰਬੁਜ, ਪੁੰਡਰੀਕ। ਹਿੰਦੀ-ਕਮਲ, ਸਫੇਦ ਕਲਮ, ਲਾਲ ਕਮਲ ਔਰ ਨੀਲਾ ਕਮਲ। ਮਰਾਠੀ-ਕਮਲ, ਤਾਂਬਲੇ, ਪਾਂਫਰੇ ਕਮਲ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਧੋਲਾ ਕਮਲ। ਬੰਗਾਲੀ-ਪਦੁਮ। ਅੰਗਰੇਜੀ- ਲੋਟਸ (Lotus)। ਲੈਟਿਨ-ਨਿਲੁਮਬੋ ਨਿਊਸਿਫੇਰਾ (Nelumbo Nucifera)

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਮਲ ਠੰਡਾ, ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਚੰਗਾ, ਕਫ, ਪਿੱਤ, ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਪਿਆਸ, ਫੋੜੇ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਦਵਾਈ ਹੈ।ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੀਅ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਤਕਲੀਫਾਂ, ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਬੁਖਾਰ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਬਵਾਸੀਰ ਆਦਿ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਮਲ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿਚ ਨਿਊਸਿਫੇਰਿਨ ਅਤੇ ਰੋਮੇਰਿਨ ਖਾਰ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੁੱਕੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ 66.6 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ-17.2 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਵਸਾ-2.4 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲੋਹਾ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਗੁਲੂਕੋਜ਼, ਏਸਕਾਰਬਿਕ ਐਸਿਡ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਅਤੇ ਸੀ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕੱਥਾ



ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਭਾਰਤ ਦੇ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦੇ ਦਰੱਖਤ ਆਮ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਉੱਤਰੀ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਨਦੀਆਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਇਹ ਜਿਆਦਾ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਦਰਖਤ ਵੀ ਬਬੂਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੀਡੀਅਮ ਅਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟਾਹਣੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਅਤੇ **11-12** ਸੀਕੋਂ ਦੇ ਜੋੜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ 'ਤੇ **30** ਤੋਂ **50** ਜੋੜਿਆਂ ਵਿਚ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪੱਤੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਟਾਹਣੀਆਂ 'ਤੇ ਕੰਡੇ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਛੋਟੇ ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲੀ **2** ਤੋਂ ਸਾਢੇ **3** ਇੰਚ ਲੰਬੀ, ਅੱਧਾ ਇੰਚ ਚੌੜੀ, ਚਮਕੀਲੀ, ਪਤਲੀ, **5** ਤੋਂ **8** ਬੀਜਾਂ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਇਸ ਦੇ ਦਰਖਤ ਦੀ ਛਿੱਲ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਪੌਣੇ ਇੰਚ ਤੱਕ ਬਾਹਰੋਂ ਗੂੜੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੋਂ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਦਰਖਤ ਦਾ ਤਣਾ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਫੁਟ ਚੌੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੱਟ ਕੇ, ਭੱਠੀਆਂ ਵਿਚ ਪਕਾ ਕੇ ਕਾੜ੍ਹਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਪਦਾਰਥ ਕੱਥਾ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਾਲ ਕੱਥਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਨ ਵਿਚ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ- ਖਦਿਰ। ਹਿੰਦੀ-ਕੱਥਾ। ਮਰਾਠੀ- ਖੈਰ। ਬੰਗਾਲੀ-ਵਿੱਟਖੈਰ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਗੰਧੀਲੋ ਖੈਰ। ਅੰਗਰੇਜੀ- ਕਚ ਟ੍ਰੀ (Cutch Tree)। ਲੈਟਿਨ- ਏਕੇਸ਼ਿਆ ਕਟੇਚੁ (Acacia Catechu)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਥਾ ਠੰਡਾ, ਕਟੁ, ਤਿਕਤ, ਕਛਾਯ, ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਮੋਟਾਪਾ, ਖੰਘ, ਖੂਨ ਵਾਲੀ ਪਿੱਤ, ਰਕਤਮੇਹ, ਵਮਨ, ਅਤਿਸਾਰ, ਕ੍ਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਪ੍ਰਮੇਹ, ਦੰਦਾਂ, ਪਿਸ਼ਾਬ, ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਥਾ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਵਾਤਵਰਧਕ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਬਨਣ ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਹੀ ਮੰਜਣਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਮ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪਾਨ ਵਿਚ ਲਗਾ ਕੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਾਮ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਡਨੀ ਵਿਚ ਪੱਥਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਕੈਟੇਚਿਨ **4** ਤੋਂ **17** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ ਕੈਟੇਚੁਟੈਨਿਕ ਐਸਿਡ **50** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਵਿਚ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਘੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੂਨ ਸਤੰਭਕ (ਕੋਏਗੁਲੇਂਟ) ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਰਕਤਸਤ੍ਰਵ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਟੈਨਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਕੱਥਾ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਚਨਾਰ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਕਚਨਾਰ ਦਾ ਬੂਟਾ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਹਰ ਥਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਗਾਂ ਦੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਦੇ ਦਰਖਤ ਦੀ ਉਚਾਈ 15 ਤੋਂ 20 ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਇਸ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਉਪਰ ਨੂੰ ਵਧਣ ਦੀ ਥਾਂ ਲਟਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ 3 ਤੋਂ 6 ਇੰਚ ਲੰਬੇ, 2 ਤੋਂ 5 ਇੰਚ ਚੌੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲੀਆਂ ਹਰੀਆਂ, ਖਿੜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਿੱਟੇ ਅਤੇ ਲਾਲ ਫੁੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਕਚਨਾਰ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਰਵਰੀ-ਮਾਰਚ ਵਿਚ ਦਰਖਤ 'ਤੇ ਫੁੱਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਫਲ ਮਈ ਤੱਕ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਲੀ 6-12 ਇੰਚ ਲੰਬੀ, ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਇੰਚ ਚੌੜੀ, ਚਪਟੀ ਅਤੇ ਤਿਲਕਵੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ 10-15 ਬੀਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਕੌੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਟਾ ਕਚਨਾਰ ਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕਚਨਾਰਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਵੀ ਲਗਭਗ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ- ਕਾਚਨਾਰ। ਹਿੰਦੀ-ਕਚਨਾਰ। ਮਰਾਠੀ-ਕਾਂਚਨ, ਕੋਰਲ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਚੰਪਾਕਾਟੀ। ਬੰਗਾਲੀ-ਕਾਂਚਨ। ਅੰਗਰੇਜੀ- ਮਾਊਟੇਨ ਏਬੋਨੀ (Mountain Ebony)। ਲੈਟਿਨ-ਬਾਹਿਨਿਆ ਬੇਰਿਏਗੇਟਾ (Bauhinia Variegata)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਚਨਾਰ ਦਾ ਰਸ ਕੁਸੈਲਾ, ਗ੍ਰਾਹੀ, ਠੰਡਾ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕਫ, ਪਿੱਤ, ਗੰਡਮਾਲਾ, ਕੋਹੜ, ਕ੍ਰਮ, ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਖੰਘ, ਅਤਿਸਾਰ, ਅਬੁੱਦਰ, ਦੰਤਸ਼ੂਲ, ਮੂੰਹ ਦਾ ਪੱਕਣਾ ਆਦਿ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਗੁਣ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਛਿੱਲ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਏਕਜੀਮਾ, ਖਾਜ, ਫੋੜੇ, ਫਿਨਸੀਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਚਨਾਰ ਵਿਚ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਠੰਡਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਬਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਕੰਠਮਾਲਾ, ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਕ੍ਰਮ ਰੋਗ, ਖੰਘ, ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਵਧੇਰੇ ਆਉਣ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਟੱਟੀਆਂ, ਜਿਗਰ ਦੀ ਸੋਜ, ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜੋਰੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਖੂਨ ਆਉਣਾ, ਬਵਾਸੀਰ, ਗੈਰ ਆਦਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਚਨਾਰ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਛਿੱਲ ਵਿਚ ਟੈਨਿਨ, ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ ਇੱਕ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਗੂੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਤੇਲ ਇਸ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿਚ 16.5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬੀਜ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਲੌਂਜੀ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਦੇਸ਼ ਦੇ ਪੂਰਬੀ ਰਾਜਾਂ ਬਿਹਾਰ, ਪੰਜਾਬ, ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਆਸਾਮ, ਬੰਗਾਲ ਅਤੇ ਦੱਖਣ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਖੇਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਲੌਂਜੀ ਦਾ ਬੂਟਾ ਸੌਂਫ ਦੇ ਬੂਟੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਜੋੜਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਉੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਫੁੱਲ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਜਦਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਫਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੱਧਾ ਇੰਚ ਲੰਬੀ ਕਲੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤਿਲਾਂ ਵਰਗੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੋਟੇ ਕਾਲੇ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਤੇਜ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਬੀਜ 2 ਤੋਂ 3 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਲੰਬੇ ਅਤੇ 2 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਚੌੜੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਭਾਗ ਖੁਰਦਰਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਚਿੱਟਾ, ਬੀਜਮਜਾ ਵਰਗਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਕਲਵੰਚਿਕਾ, ਕਾਲਾਜਾਜੀ। ਹਿੰਦੀ-ਕਲੌਂਜੀ, ਮੰਗਰੈਲ। ਮਰਾਠੀ-ਕਲੌਂਜੀ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਕਲੌਂਜੀ। ਬੰਗਾਲੀ-ਮੁਗਰੇਲਾ। ਅੰਗਰੇਜੀ-ਸਮਾਲ ਫਨੇਲ (Small Fennel)। ਲੈਟਿਨ-ਨਾਇਗੇਲਾ ਸੇਟਾਇਬਾ (Nigela Sativa)।

ਗੁਣ: ਆਯੂਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਲੌਂਜੀ ਕਟੂ, ਤਿਕਤ, ਗਰਮ ਤਾਸੀਰ ਵਾਲਾ, ਵਿਪਾਕ, ਵਾਤ-ਕਫ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਸੰਧੀਸ਼ੋਥ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਕਾਮਲਾ, ਸਰਦੀ-ਜੁਕਾਮ, ਬਵਾਸੀਰ, ਕ੍ਰਮਿ ਬੀਮਾਰੀ, ਅਜੀਰਨ। ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਅਤਿਸਾਰ, ਖੰਘ, ਦਮਾ, ਬੁਖਾਰ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਸੋਜ, ਪੱਥਰੀ, ਹਿੱਕਾ ਆਦਿ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਲੌਂਜੀ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਗਰਮ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਜ਼ਮਾ ਵਧਾਊ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਪੀਲੀਆ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਦੁੱਧ ਵਧਾਊ, ਜੁਕਾਮ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਕਾਮ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ, ਮਿਰਗੀ, ਲਕਵਾ, ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜੋਰੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਖਾਰਸ਼, ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਬੁਖਾਰ ਆਦਿ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿਚ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਸਥਿਰ ਤੇਲ 31 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਪੀਤਾਭ ਭੂਰਾ ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ 0.5 ਤੋਂ 1.6 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ ਵਿਚ ਕਾਰਬਨ 45-60 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਡੀਲਾਇਮੋਨਿਨ ਅਤੇ ਸਾਇਮਿਨ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨਾਇਗੇਲਾਨ, ਗੁਲੂਕੋਜ਼, ਵਿਸ਼ਾਕਤ ਗੁਲੂਕੋਸਾਇਡ ਆਦਿ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਲੌਂਜੀ ਦਾ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਤੇਲ ਜੀਵਾਣੂ ਮਾਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੇਲ ਤੋਂ ਮਿਰਗੀ, ਲਕਵਾ, ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜੋਰੀ ਅਤੇ ਨਾਮਰਦੀ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੰਨ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਸੋਜ ਅਤੇ ਬਹਿਰਾਪਨ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ: ਕਲੌਂਜੀ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਕਾਹਲਾਪਨ ਆਦਿ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਡਨੀ, ਆਂਤ, ਗਰਭ 'ਤੇ ਤੇਜੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਗਰਭ ਡਿਗ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਪੂਰ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਕਪੂਰ ਦੇ ਦਰਖਤ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਨੀਲੀਗੀਰੀ, ਮੈਸੂਰ ਅਤੇ ਦੇਹਰਾਦੂਨ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਦਰਖਤ ਦੀ ਉਚਾਈ 100 ਫੁੱਟ, ਚੌੜਾਈ 6 ਤੋਂ 8 ਫੁੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਦਾ ਬਹਾਰ ਦਰਖਤ ਹੈ। ਤਣੇ ਦੀ ਛਿੱਲ ਉਪਰੋਂ ਖੁਰਦਰੀ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਰੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅੰਦਰੋਂ ਚਿਕਨਾਈ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਚੀਕਨੇ, ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ, ਹਰੇ 2 ਤੋਂ 4 ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਫੁੱਲ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਵੀ ਗੁੱਛਿਆਂ ਵਿਚ ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਰਗੇ ਗੋਲ, ਗੂੜੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਪੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੀਜ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦਰਖਤ ਦੇ ਹਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਪੂਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਆਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾ ਕੇ ਹੀ ਕਪੂਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਕਪੂਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਹ ਭੀਮਸੇਨੀ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਕਪੂਰ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੀਮਸੇਨੀ ਕਪੂਰ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਦਵਾਈਆਂ ਆਦਿ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੀਨੀ ਕਪੂਰ ਨਾਲੋਂ ਭਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੀਨੀ ਕਪੂਰ ਪਿਪਰਮੈਂਟ ਅਤੇ ਅਜਵਾਇਨ ਸੱਤ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ 'ਤੇ ਤਰਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਲਸੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਬੂਟੇ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਿੱਖੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਤੋਂ 61 ਤੋਂ 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕਪੂਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ ਹਲਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਤੇਲ 12.5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਪੂਰ ਗੁਣ ਭਰਪੂਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਕਪੂਰਰ, ਘਣਸਾਰ। ਹਿੰਦੀ, ਮਰਾਠੀ, ਗੁਜਰਾਤੀ-ਕਪੂਰ। ਬੰਗਾਲੀ- ਕਪੂਰਰ। ਅੰਗਰੇਜੀ-ਕੈਂਫਰ (Camphor)। ਲੈਟਿਨ- ਸਿਨੇਮੋਮਮੁ ਕੈਂਫਰਾ (Cinnamomum Camphora)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਪੂਰ ਮਧੁਰ, ਤੇਜ, ਕਟੂ ਰਸ, ਲਘੂ, ਤੇਜ ਗੁਣਾ, ਠੰਡੀ ਤਾਸੀਰ ਵਾਲਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤ੍ਰਿਦੋਸ਼ ਨਾਸ਼ਕ, ਦੀਪਕ, ਬੁਖਾਰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਦਿਲ ਮਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਗਰਮੀ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲਾ, ਵੇਦਨਾ ਛਾਮਕ, ਵੀਰਜ ਵਧਾਊ, ਉਦਰ ਬੀਮਾਰੀ, ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦਰਦ ਆਦਿ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੀ ਤਾਸੀਰ ਤੀਜੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਠੰਡੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ

ਫੋੜੇ-ਫਿਨਸੀਆਂ, ਨਕਸੀਰ, ਕ੍ਰਮ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਹੈਜਾ, ਦਮਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ, ਗਠੀਆ, ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਟਿਟੇਨਸ, ਕੁਕਰ ਖੰਘ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀਤੀ ਖੋਜ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਕਪੂਰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਜਮ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਚਿੱਟਾ, ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ, ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਦਾਣਿਆਂ, ਭੁਰਪੁਰੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਗੰਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਉਣ 'ਤੇ ਹੀ ਇਸ ਖੁਸ਼ਬੂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਠੰਡਕ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੱਟ ਪਰ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲਾਂ ਵਿਚ ਘੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅੱਗ ਲਾਉਣ 'ਤੇ ਇਹ ਜਲਦੀ ਹੀ ਜਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਨੂੰ ਖੁੱਲਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜਲਦੀ ਹੀ ਉਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਸੂਤਰ ਸੀ10, ਐਚ.16 ਅਤੇ ਓ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਕਪੂਰ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰਲਾ ਪਨ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਲਟੀ, ਨੀਲਿਮਾ, ਅਤਿਸਾਰ, ਨਪੁਸਕਤਾ, ਤੰਦਰਾ, ਕਮਜੋਰੀ, ਦੇਖਣ ਸ਼ਕਤੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਆਦਿ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੱਜਣ
ਰੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਔਲਖ, ਸਿਆਟਲ
S. Sohan Singh Village and Post Office Galwatti, Tehsil Nabha, District Patiala- Punjab 147203

"ਉੱਚੇ ਥੇਹ ਤੇ ਵਸਦੀ ਉਸ ਨਗਰੀ ਦੇ ਪੁਰਖਾਂ- ਬਿਰਖਾਂ, ਥੜ੍ਹਿਆਂ - ਛਾਵਾਂ, ਖੇਤ-ਖਲ਼ਿਆਣਾਂ ਦੇ ਨਾਂ; ਜਿਹਨਾਂ ਏਸ ਬੁੱਤ ਨੂੰ ਸਿਰਜਿਆ ਸੰਭਾਲਿਆ, ਇੱਕ ਨਾਮ ਪਹਿਚਾਣ ਦਿੱਤੀ"

ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਮਾਲਾਵਾਰ ਰਾਜ ਅਤੇ ਕੋਕਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਗਰ ਬੇਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਵੀ ਬੇਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਪਾਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ 3 ਤੋਂ 7 ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਫੁੱਲ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਫੁੱਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਰਸਾਤਾਂ ਵਿਚ ਫਲ ਬਨਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਕੱਚੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਹਰਾ ਅਤੇ ਪੱਕਣ ’ਤੇ ਲਾਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ–ਮਰਿਚ। ਹਿੰਦੀ–ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ। ਮਰਾਠੀ–ਮਿਰੇਂ। ਗੁਜਰਾਤੀ–ਕਾਲੀ ਮਿਰੀ। ਅੰਗਰੇਜੀ–ਬਲੈਕ ਪੇਪਰ (Black Pepper)। ਲੈਟਿਨ–ਪਾਇਪਰ ਨਾਇਗ੍ਰਾਮ (Piper nigrum)।

ਗੁਣ:

ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਆਯੂਰਵੈਦ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਅਗਨੀਦੀਪਕ, ਤਿਕਤ, ਰਸ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਚਰਪਰੀ, ਪਿੱਤ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਕਫ ਅਤੇ ਹਵਾ ਨਾਸ਼ਕ, ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ, ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ, ਪੇਚਿਸ, ਮਲੇਰੀਆ, ਬੁਖਾਰ, ਠੰਡ–ਜੁਕਾਮ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਆਦਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਉਦਰ ਦਰਦ, ਕਮਰ ਦਰਦ, ਡਕਾਰ ਅਤੇ ਗੈਸ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੰਠਮਾਲਾ, ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਸੋਜ, ਜੀਰਨ ਜਵਰ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਦਾ ਘੱਟ ਆਉਣਾ ਆਦਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮਿਰਚ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਵਿਚ ਰਾਲ ਜਿਹਾ ਇੱਕ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਾਣੀ ਦੇ ਉਪਰ ਤੈਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਦੂਜਾ ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੈਕਟੇਰੀਆ, ਵਾਇਰਸ ’ਤੇ ਇਹ ਭਾਰੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਗਰਭ, ਜਨਨਣ ਇੰਦਰੀਆਂ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ’ਤੇ ਉਤੇਜਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ ’ਤੇ ਨਿਖਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਮਨੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਤੇਜੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕਾਏ ਫਲ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਪੰਜਾਬ, ਅਸਾਮ ਅਤੇ ਹਿਮਾਚਲ ਵਿਚ ਕਾਏ ਫਲ ਦੇ ਦਰਖਤ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਮੱਧਮ ਦਰਜੇ ਦਾ **10** ਤੋਂ **15** ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ ਬੂਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਛਿੱਲ ਮਿੱਟੀ ਰੰਗੀ, ਖੁਰਦਰੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਇੰਚ ਮੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਤਿੱਖੇ ਨੇਜੇ ਵਰਗੇ, ਆਯਤਕਾਰ, **3** ਤੋਂ **6** ਇੰਚ ਲੰਬੇ, ਡੇਢ ਤੋਂ ਦੋ ਇੰਚ ਚੌੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਫੁੱਲ ਛੋਟੇ, ਲਾਲ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਇੱਕ ਇੰਚ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ, ਅੰਡਾਕਾਰ, ਪੱਕ ਜਾਣ 'ਤੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਜਾਂ ਪੀਲੇ ਬਦਾਮੀ ਰੰਗ ਦਾ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਲਾਂ ਦੇ ਉੱਤੇ ਮੋਮ ਵਰਗੀ ਪਰਤ ਚੜ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਭੂਰੇ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਲ ਵਿਚ ਝਿਰੜੀਦਾਰ ਬੀਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਾਏਫਲ, ਫਾਲਸੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਸਵਾਦੀ ਫਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਹਾੜੀ ਲੋਕ ਬੜੇ ਚਾਅ ਨਾਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਇਹ ਇੱਕ ਉਪਯੋਗੀ ਦਵਾਈ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਕਟੁਫਲ, ਸੋਮਵਲਕ। ਹਿੰਦੀ-ਕਾਏਫਲ। ਮਰਾਠੀ, ਗੁਜਰਾਤੀ-ਕਾਏਫਲ। ਬੰਗਾਲੀ-ਕਾਏਛਾਲ। ਅੰਗਰੇਜੀ-ਬਾਕਸ ਮਿਟਰਲ (Box Myrtle)। ਲੈਟਿਨ- ਮਾਇਰਿਕਾ ਐਸਕਯੂਲੇਂਟਾ (Myrica Esculenta)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਏਫਲ ਦੇ ਰਸ ਵਿਚ ਕਟੁ, ਤਿਕਤ, ਕਛਾਯ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਲਘੂ, ਤਿੱਖਾ, ਕੁਦਰਤ ਵਿਚ ਊਸ਼ਣ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੁ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਵਾਤ, ਕਫ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਵਾਤਜਨਯ ਵੇਦਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸ਼ਮਨ ਵਿਚ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ।ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਸਰਦੀ-ਜੁਕਾਮ, ਮੁਸ਼ਰਾ, ਮਿਰਗੀ ਆਦਿ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਨਾਲ ਸਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਪੁਸਕਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਗੁਣ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਏਫਲ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਗਰਮ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਫਲ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਕੱਢੇ ਗਏ ਤੇਲ ਦੀ ਵੀ ਇਹ ਹੀ ਤਾਸੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲਕਵੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼

ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਨਪੁਸਕਤਾ ਸਮੇਂ ਇਸ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਜਨਨ ਅੰਗ ’ਤੇ ਲਾਉਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੇਲ ਨੂੰ ਨੱਕ ਵਿਚ ਬੂੰਦਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਨਜਲਾ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਏਫਲ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ’ਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਛਿੱਲ ਵਿਚ 32 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਟੈਨਿਨ, ਮਿਰਿਸਾਇਟ੍ਰਿਨ ਨਾਂ ਦਾ ਗਲਾਇਕੋਸਾਈਡ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਏਫਲ ਉਤੇਜਕ, ਸੰਕੋਚਕ, ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਜੰਮੀ ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਕੱਢਣ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਗੁਣ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਇਸ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੱਜਣ

ਗੁਰਮੁੱਖ ਸਿੰਘ ਭੁੱਲਰ, ਸ਼ਿਕਾਗੋ
ਪਿੰਡ ਨਾਹਰਾਂ, ਸਰਦੂਲਗੜ੍ਹ
1-708-288-2426

www.punjabilekhak.com

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਅਤ ਦੀ ਤਰਜਮਾਨੀ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਵੈਬਸਾਈਟ
ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖਕ • ਕਾਮ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਅਤ ਦੀ ਤਰਜਮਾਨੀ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਵੈਬਸਾਈਟ
ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖਕ • ਕਾਮ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਅਤ ਦੀ ਤਰਜਮਾਨੀ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਵੈਬਸਾਈਟ
ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖਕ • ਕਾਮ

ਕੇਸਰ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਕਸ਼ਮੀਰ ਘਾਟੀ ਦੇ ਪਾਮਪੁਰ ਵਿਚ ਕੇਸਰ ਦੀ ਖੇਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਦੀ ਕੇਸਰ ਹਲਕੀ, ਪਤਲੀ, ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਰੰਗ ਵਰਗੀ, ਕਲਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੀ ਵਧੀਆ ਮੰਨੀ ਗਈ ਹੈ। ਅਸਲੀ ਕੇਸਰ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਵਿਚ ਮਿਲਾਵਟ ਵਧੇਰੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਟੈਂਡਰਡ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਸੀਲਬੰਦ ਪੈਕਟ ਵਿਚ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਖ਼ੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ ਦੇ ਛੋਟੇ ਪੈਕਟ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਸ਼ਮੀਰ ਦਾ ਮੋਗਰਾ ਕੇਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਉਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੇਸਰ ਦਾ ਬੂਟਾ ਕਈ ਸਾਲ ਤੱਕ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ **6** ਤੋਂ **10** ਇੰਚ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਘਾਹ ਵਰਗੇ ਲੰਬੇ, ਪਤਲੇ, ਨਾਲੀਦਾਰ ਜੜ੍ਹ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਪੱਤੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਬੈਂਗਨੀ ਰੰਗ ਦੇ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਥਾਂ **2-3** ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਉਗਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਫੁੱਲ ਤੋਂ ਕੇਸ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਪੱਤੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਬੀਜ ਆਯਤਕਾਰ, ਤਿੰਨਕੋਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੋਲਾਕਾਰ ਬੀਜ ਨਿੱਕਲਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ- ਕੁੰਕੁਮ। ਹਿੰਦੀ-ਕੇਸਰ। ਮਰਾਠੀ, ਗੁਜਰਾਤੀ-ਕੇਸ਼ਰ। ਬੰਗਾਲੀ-ਕੁਮਕੁਮ, ਜਾਫਰਨ। ਅੰਗਰੇਜੀ-ਸੈਫ੍ਰਾਮ (Saffron)। ਲੈਟਿਨ-ਕ੍ਰੋਕਸ ਸੇਟਾਇਵਸ (Crocus Sativus)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕੇਸਰ ਚੀਕਨੀ, ਚਰਪਰੀ, ਕੌੜੀ, ਵਾਤ, ਪਿੱਤ ਅਤੇ ਕਫ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਰੰਗ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਸਰਦੀ 'ਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ, ਤਾਕਤ ਵਾਲਾ, ਔਰਤ ਦੇ ਥਨਾਂ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਵਧਾਉਂਦਾ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਦਮਾ, ਬੁਖਾਰ ਆਦਿ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕੇਸਰ ਕਾਮ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਿਸ਼ਾਬ, ਅੱਖਾਂ, ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਦਾਹ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਗੁਣ ਵੀ ਇਸ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਗੁਣਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਸਥਾਈ ਤੇਲ **13.4** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ-**1.37** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਆਦਰਤਾ-**12** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਪਿਕਰੋਸੀਨ ਨਾਂ ਦਾ ਤਿਕਤ ਦ੍ਰਵ, ਗੁਲੂਕੋਜ਼, ਮੋਮ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਭਸਮ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਰੰਗਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੌਂਚ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਪਹਾੜੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੌਂਚ ਦੀ ਬੇਲ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਇਹ ਲਤਾ ਜਾਤੀ ਦੀ ਬੇਲ ਬਰਸਾਤਾਂ ਵਿਚ ਉਗ ਕੇ ਸਤੰਬਰ-ਨਵੰਬਰ ਤੋਂ ਜਨਵਰੀ-ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੱਕ ਚੰਗੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।ਇਸ ਦੀ ਬੇਲ ਝਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਖਤਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਕ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੇਲ ਕਈ ਡੰਡੀਆਂ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ **6-9** ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਇਸ ਦੇ ਫੁੱਲ ਇੱਕ ਤੋਂ ਡੇਢ ਇੰਚ ਲੰਬੇ, ਨੀਲੇ ਜਾਂ ਬੈਂਗਨੀ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲੀ **2-4** ਇੰਚ ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਅੱਧਾ ਇੰਚ ਚੌੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਲੀਆਂ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਸੋਨੇ ਰੰਗੇ ਅਤੇ ਬਾਰੀਕ ਰੋਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਰੋਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਛੂਹ ਜਾਣ 'ਤੇ ਤੇਜ ਖਾਜ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਖਾਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵੀ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਫਲੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਮਕੀਲੇ, ਚੀਕਨੇ, ਚਪਟੇ, ਅੰਡਾਕਾਰ **5-6** ਬੀਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਕਰੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛਿਲਕਾ ਲਾਉਣ ਤੇ ਨਿਕਲਦੀ ਚਿੱਟੀ ਗਿਰੀ ਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ- ਕਪਿਕੱਛੂ। ਹਿੰਦੀ-ਕੌਂਚ, ਕੇਵਾਂਚ। ਮਰਾਠੀ-ਖਾਜ ਕੁਹਿਲੀ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਕੌਂਚਾ। ਬੰਗਾਲੀ-ਆਲਕੁਸ਼ੀ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਕਾਓਹੇਜ ਪਲਾਂਟ (Cowhage Plant)। ਲੈਟਿਨ- ਮਯੁਕਨਾ ਪਰੁਰਿਟਾ (Mucuna Prurita)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੇਦ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕੌਂਚ ਦੀ ਗਿਰੀ ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਕੌੜੀ, ਤਿੱਖੀ, ਬਿਨਾਂ ਗੰਧ ਵਾਲੀ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਮਧੁਰ, ਵੀਰਜ ਵਧਾਊ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ, ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ, ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ, ਪਿੱਤ, ਕਫ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣ ਜਨਣ ਅੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਤੇਜਕ, ਸ਼ੂਲ, ਕਮਜੋਰੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਕਮਜੋਰੀ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਣ, ਪ੍ਰਸੂਤਾ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀ ਆਦਿ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕੌਂਚ ਦੀ ਗਿਰੀ ਤੀਸਰੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਰੇਚਕ ਕਾਮੋਦੀਪਕ, ਬਿੱਛੂ ਦਾ ਜਹਿਰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਵਾਸੀਰ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ 'ਤੇ ਇਹ ਪਤਾ

ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ **25.03** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਆਦਰਤਾ–**9.1** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਰੇਸ਼ੇ–**6.75** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ–**3.95** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਫਾਸਫੋਰਸ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਲੋਹਾ, ਮੈਗਨੀਜ, ਗੰਧਕ, ਗਲੁਟਾਥਾਯੋਨ, ਗਲੁਕੋਸਾਈਡ, ਲੇਸਿਥਿਨ, ਨਿਕੋਟਿਨ, ਗੈਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਪ੍ਰੇਰਿਯਨਨ ਆਦਿ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬੀਜ ਮਜ਼ਾ ਤੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਤੇਲ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗੂੜ੍ਹੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੌਂਚ ਦੀ ਫਲੀ ’ਤੇ ਲੱਗੇ ਰੋਮਾਂ ਵਿਚ ਮੁਕੁਨੇਨ (Mucunain) ਨਾਂ ਦਾ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਹਿਸਟੇਮਿਨ ਨਾਂ ਦਾ ਪਦਾਰਥ ਚਮੜੀ ’ਤੇ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ’ਤੇ ਖਾਜ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸਿਰੋਟੋਨਿਨ ਤੱਤ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੱਜਣ

With compliments from:

K Parkash Sohal

Director

Sohal Healthcare Ltd

The Bungalow
47 Cochester Road
White Colne
Colchester , CO6 2PW

Website : sohalhealthcare.co.uk

Tel: 0044 787 221509

ਖੰਜੂਰ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਮਿਸਰ, ਇਰਾਕ, ਸਪੇਨ, ਇਟਲੀ, ਚੀਨ, ਅਮਰੀਕਾ, ਅਲਜੀਰੀਆ ਅਤੇ ਅਰਬ ਵਿਚ ਖੰਜੂਰ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬ, ਸਿੰਧ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਖੇਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੰਜੂਰ ਦਾ ਦਰਖਤ ਨਾਰੀਅਲ ਜਾਂ ਤਾੜ ਦੇ ਦਰਖਤ ਵਰਗਾ **30** ਤੋਂ **50** ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਤਣਾ ਠੋਸ ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਤੰਤੂਆਂ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਤਣਾ ਮਿੱਟੀ ਰੰਗਾ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਕੁ ਫੁੱਟ ਚੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤੇ **10–15** ਫੁੱਟ ਲੰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਵੱਡਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਗੁੱਦੇ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੀਜ ਕਰੜਾ, ਲੰਬਾ, ਦੋਨਾਂ ਸਿਰਿਆਂ ਤੋਂ ਗੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖੰਜੂਰ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇੱਕ ਆਮ ਖੰਜੂਰ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਪਿੰਡ ਖੰਜੂਰ। ਪਿੰਡ ਖੰਜੂਰ ਦਾ ਫਲ ਜਿਆਦਾ ਮਾਂਸਲ ਅਤੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫਲ ਸੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਆਰਾ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਖੰਜੂਰ ਇਕ ਫਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਮੇਵਾ ਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਗਰੀਬਾਂ ਦਾ ਪਾਕ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋਰ ਮੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਸਤਾ ਅਤੇ ਹਰ ਥਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੰਜੂਰ ਦੇ ਦਰਖਤ ਦੇ ਤਾਜੇ ਰਸ ਨੂੰ ਨੀਰਾ ਅਤੇ ਬੇਹੇ ਨੀਰਾ ਨੂੰ ਤਾੜੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ– ਖਜੂਰ। ਹਿੰਦੀ–ਖਜੂਰ, ਸ਼ੁਆਰਾ, ਪਿੰਡ ਖਜੂਰ। ਮਰਾਠੀ–ਖਾਰਿਕ। ਗੁਜਰਾਤੀ–ਖਾਰੇਕ। ਬੰਗਾਲੀ–ਖੇਜੂਰ। ਅੰਗਰੇਜੀ–ਡੇਟ (ਣ੍ਵਕ)। ਲੈਟਿਨ–ਫਿਨਿਕਸ ਡੇਕਟੀਲੀਫੇਰਾ (Phoenix Dactylifera), ਫਿਨਿਕਸ ਸਿਲਵੇਸਿਟ੍ਰਸ (Phoenix Sylvestris)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੇਦ ਮੱਤ ਅਨੁਸਰ ਖੰਜੂਰ ਇਕ ਸਵਾਦੀ, ਪੋਸ਼ਟਿਕ, ਮਧੁਰ, ਠੰਡਾ, ਗੁਰ, ਵਾਤ, ਪਿੱਤ ਅਤੇ ਕਫ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਦਿਲ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਖੂਨ ਦੀ ਪਿੱਤ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਕਰਦਾ, ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜੋਰੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ, ਦਮਾ, ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਬਨਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਧਾਤੂ ਪੋਸ਼ਕ, ਕਟਿਸ਼ੂਲ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ 'ਤੇ ਖੋਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ **67.3** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ–**5.0** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਵਸਾ–**2.0** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਗਣਿਜ ਪਦਾਰਥ–**1.3** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਲੋਹਾ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਵਿਟਾਮਿਨ–ਏ, ਬੀ ਅਤੇ ਸੀ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ **21.1** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਖੰਜੂਰ ਵਿਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ **85** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀ **100** ਗ੍ਰਾਮ ਖੰਜੂਰ ਤੋਂ **283** ਕੈਲੋਰੀ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਗਲੋਅ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਗਲੋਅ ਦੀ ਬੇਲ ਆਮ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਮਹੀਨੇ ਹਰੀ-ਭਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਇਹ ਬੇਲ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਜਿਉਂਦੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੇਲ ਦਰਖਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਨਿੰਮ ਦੇ ਬੂਟੇ ਨਾਲ ਚੜ੍ਹੀ ਗਲੋਅ ਦੀ ਬੇਲ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੁਣਾ ਵਾਲੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਇਹ ਬੇਲ ਖੇਤਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਟਾਂ, ਪਹਾੜਾਂ ਦੀਆਂ ਚਟਾਨਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਕੁੰਡਲਕਾਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦੇ, ਪਾਨ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ 2 ਤੋਂ 4 ਇੰਚ ਵਿਆਸ ਦੇ ਚੀਕਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਡੰਡਲ 1 ਤੋਂ 3 ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਫੁੱਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਰਗੇ ਅੰਡਾਕਾਰ, ਚੀਕਨੇ, ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਪੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੰਨਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਬੀਜ ਮੁੜੇ ਹੋਏ, ਟੇਢੇ ਮਿਰਚ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ- ਗੁੜੂਚੀ। ਹਿੰਦੀ-ਗਿਲੋਅ। ਮਰਾਠੀ- ਗੁਲਬੇਲ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਗਲੋਅ। ਬੰਗਾਲੀ-ਗੁਲੰਚ। ਅੰਗਰੇਜੀ-ਗੁਲਾਚਾ। ਲੈਟਿਨ-ਟਿਨੋਸਪੋਰਾ ਕੋਰਡਿਫੋਲਿਆ (Tinospora Cordifolia)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੇਦ ਅਨੁਸਾਰ ਗਲੋਅ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਲਈ ਮਹਾਨ ਦਵਾਈ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਮੰਦ ਬੁਖਾਰ, ਜੀਰਨ ਬੁਖਾਰ, ਟਾਇਫਾਇਡ, ਮਲੇਰੀਆ ਆਦਿ ਲਈ ਚੰਗੀ ਦਵਾਈ ਵਜੋਂ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਘਟਦੀ ਹੈ, ਕੁਨੈਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧਾਉਂਦੀ ਨਹੀਂ। ਗਿਲੋਅ ਗੁਣ ਵਿਚ ਹਲਕੀ, ਨਿਸਗੰਧ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮ, ਪਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਿੱਠੀ, ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਚਰਪਰੀ, ਕੌੜੀ, ਤਾਕਤਵਰ, ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ, ਵਾਤ, ਪਿੱਤ ਅਤੇ ਕਫ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਧਾਤੂ ਵਰਧਕ, ਪਿਆਸ, ਜਲਨ, ਬੁਖਾਰ, ਪਿੱਤ, ਉਦਰ ਬੀਮਾਰੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਸ਼ੂਗਰ ਆਦਿ ਵਿਚ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਗਲੋਅ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਗਰਮ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਿਕਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਢਿੱਡ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੁਖਾਰਾਂ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਬਬੇਰਿਨ ਐਲਕੇਲਾਇਡ, ਗਲੋਇਨ ਨਾਂ ਦਾ ਕੜ੍ਹਆ ਗਲੁਕੋਸਾਇਡ, ਵਸਾ ਅਲਕੋਹਲ ਗਿਲਸਟੇਰਾਇਲ, ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਸਾ, ਅਮਲ ਅਤੇ ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤਿਆਂ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਫਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ ਤਣੇ ਵਿਚ ਸਟਾਰਚ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਇਰਸ 'ਤੇ ਗਲੋਅ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸੋਡੀਅਮ ਸੇਲਿਸਿਲੇਟ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਦਰਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਗੁਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਪਚਾਉਣ, ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੱਜਣ

Jaspal Singh Hans

S. Nachhattar Singh 59-A Rattan Nagar,
Tripuri Patiala Punjab 147001

"ਅਜੋਕੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਕਿਰਸਾਨੀ ਨੂੰ ਗੁਣਕਾਰੀ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਦੇਣ ਦਾ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਧਰਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਹਰੇ ਭਰੇ ਕਰਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਅਤਿ ਸਰਾਹਨਾ ਯੋਗ ਤੇ ਇੱਕ ਨਰੋਆ ਯਤਨ ਹੈ।"

ਗੁਲਾਬ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਰਾਜਾ ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਫੁੱਲ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਖਾਸ ਗੱਲਾਂ ਇੱਥੇ ਦੱਸਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਏਸ਼ੀਆ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਿੰਗਾਪੁਰ ਅਤੇ ਥਾਈਲੈਂਡ ਫੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬੂਟੇ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸੀਰੀਆ, ਇਰਾਨ ਆਦਿ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਹੋਈ। ਗੁਲਾਬ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ 'ਤੇ ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਗੁਲਾਬ ਖਿੜਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਬੂਟੇ ਦੀ ਉਚਾਈ 4-6 ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਣੇ 'ਤੇ ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ ਕੰਢੇ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੱਤੀਆਂ 5 ਆਪਸ ਵਿਚ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਗੁਲਾਬ, ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਂਡਾਕਾਰ ਆਕਾਰ ਦਾ ਫਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਮਾਰਚ-ਅਪ੍ਰੈਲ ਵਿਚ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਬਹਾਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਤੋਂ ਗੁਲਾਕੰਧ ਅਤੇ ਸੈਂਟ ਆਦਿ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਤਰੂਨੀ, ਕਾਰਨਿਕਾ, ਚਾਰੂਕੇਸ਼ਰਾ। ਹਿੰਦੀ, ਮਰਾਠੀ, ਗੁਜਰਾਤੀ-ਗੁਲਾਬ। ਬੰਗਾਲੀ-ਗੋਲਾਪ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਰੋਜ (Rose)। ਲੈਟਿਨ-ਰੋਜਾ ਸੇਂਟਿਫੋਲਿਆ (Rosa Centifolia)।

ਗੁਣ:

ਗੁਲਾਬ ਦਾ ਫੁੱਲ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਜਿੰਨਾਂ ਸੋਹਣਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਗੁਣਾਂ ਜਿਆਦਾ ਉਸ ਵਿਚ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਯੂਰਵੈਦਿਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਰਸ ਵਿਚ ਖੂਨ, ਕਛਾਯ ਅਤੇ ਮਧੁਰ, ਠੰਡਕ, ਲਘੂ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਮਧੁਰ, ਵਾਤ-ਪਿੱਤ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ, ਜਲਨ, ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ, ਰਸ ਅਤੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਪਾਚਨ ਵਿਚ ਹਲਕਾ, ਦਿਲ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ, ਪੋਸ਼ਟਿਕ, ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਲਾਬ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਖੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਵਧ ਜਾਣਾ ਆਦਿ ਵਿਚ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਤਾਜਾ ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉੱਥੇ ਸੁੱਕੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕਬਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ, ਗੁਰਦੇ, ਗੁੱਦਾ,

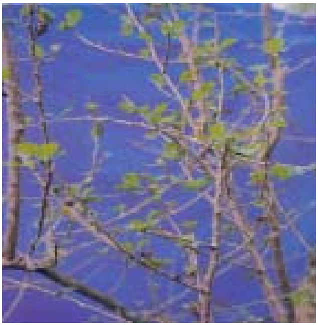
ਗਰਭ ਆਦਿ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।ਸ਼ੂਯ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਗੁਲਾਬ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਐਲੀਅਮ ਰੋਜੀ (Oleum Rosi) ਤੇਲ, ਗੈਲਿਕ ਅਤੇ ਟੈਨਿਕ ਐਸਿਡ, **100** ਗ੍ਰਾਮ ਫੁੱਲਾਂ ਵਿਚ **6000** ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਨਜ਼ਲਾ, ਜੁਕਾਮ, ਠੰਡ ਆਦਿ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੂਸ ਵਿਚ ਤਾਂ ਕਈ-ਕਈ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਤੱਕ ਗੁਲਾਬਾਂ ਦੇ ਬਾਗ ਲਗਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਦਾ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਲਾਬ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਕਾਮ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤਾਜੇ ਗੁਲਾਬਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜਿੰਨਾਂ ਦੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਲਾਕੰਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਗੁੱਗੁਲ/ਗੂਗਲ



ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਗੂਗਲ ਰਾਜਸਥਾਨ ਦੀ ਮੁੱਖ ਦੇਸੀ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਬੂ ਪਹਾੜ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਗੂਗਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਦਾ ਦਰਖਤ 4 ਤੋਂ 12 ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਕੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਛਿੱਲ ਵਿਚ ਹਰਾ ਪਨ, ਪੀਲੀ, ਚਮਕੀਲੀ ਤਹਿ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਨਿੰਮ ਵਰਗੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ, ਚਮਕੀਲੇ ਅਤੇ ਚੀਕਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਛੋਟੇ, ਪੰਜ-ਪੰਜ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਬੇਰ ਵਰਗਾ ਲੰਬਾ, ਗੋਲ, ਤਿੰਨ ਧਾਰਾਂ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਣੇ ਅਤੇ ਟਾਹਣੀਆਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਾ ਗੂੰਦ ਹੀ ਗੂਗਲ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਗੁਗੁਲ। ਹਿੰਦੀ-ਗੂਗਲ। ਮਰਾਠੀ-ਗੁਗੁਲ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਗੁਗਲ। ਬੰਗਾਲੀ-ਗਗੁਲ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਇੰਡੀਅਨ ਬੇਦੇਲਿਯਮ (Indian Bedellium)। ਲੈਟਿਨ-ਕੋਮਿਫੋਰਾ ਮੁਕੁਲ (Comiphora Mukul)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਿਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਗੂਗਲ ਤੇਜ, ਵਾਤ ਕਫ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਸੁਖਦਾਇਕ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੁ, ਪਾਚਣਸ਼ੀਲ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਪਾਂਡੂ, ਕਬਜ, ਬਵਾਸੀਰ ਆਦਿ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਕਾਮ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਗੁਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਵਿਚ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੀ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਇਹ ਲਾਭਕਾਰੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਗੂਗਲ ਤੀਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਗਰਮ ਤਾਸੀਰ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੈਸ, ਸੋਜ, ਦਰਦ, ਪੁਰਾਣੀ ਖੰਘ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸੋਜ, ਪੱਥਰੀ, ਬਵਾਸੀਰ, ਜ਼ਹਿਰਵਾਦ, ਦਮਾ, ਜਿਗਰ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆਦਿ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਗੂਗਲ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਗੂੰਦ (Gum) 32 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਤੇਲ 1.45 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਗਿਲਯੋਰੇਜਿਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਗਨੀਜ਼ੀਅਮ, ਲੋਹਾ, ਸਿਲਿਕਾ ਆਦਿ ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਗੁਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਗੰਡਮਾਲਾ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਚਿੱਟੇ ਕਣ ਸਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਲੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਗੂਗਲ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਨਾਮਰਦੀ, ਟੱਟੀਆਂ ਆਦਿ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਖ਼ੂਨੀ ਬਵਾਸੀਰ, ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਛਾਲੇ, ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਜਲਨ, ਪਿੱਤ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਹਾਥੀ ਪੈਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ’ਤੇ ਗੂਗਲ ਅਤੇ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਘਿਓ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਰ ਰਾਤ ਤੱਕ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗੂਲਰ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਇਹ ਹਰ ਥਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਦਰਖਤ ਦੀ ਉਚਾਈ 20 ਤੋਂ 40 ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਣਾ ਮੋਟਾ, ਲੰਬਾ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਟੇਢੇਪਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਛਿੱਲ ਲਾਲ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਰੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੱਤੇ 3 ਤੋਂ 5 ਇੰਚ ਲੰਬੇ, ਡੇਢ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਇੰਚ ਚੌੜੇ, ਤਿੱਖੇ, ਤਿਲਕਵੇਂ ਅਤੇ ਚਮਕੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਫਲ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ 1 ਤੋਂ 2 ਇੰਚ ਵਿਆਸ ਵਾਲੇ ਗੋਲਾਕਾਰ, ਮਾਂਸਲ, ਅੰਜੀਰ ਵਰਗੇ, ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਕੱਚੇ ਫਲ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਫਲ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦਬਾਉਣ ਨਾਲ ਉਹ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਕਈ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਜੀਵ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਰਖਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਭਰਿਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਤੋਂ ਵੀ ਕੱਟਿਆ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਵਰਗਾ ਪਦਾਰਥ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਖਾਸੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤਾਜੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਚਿੱਟਾ ਜਦਕਿ ਹਵਾ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਇਹ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਦੁੱਧ ਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ- ਉਦੰਮਬਰ। ਹਿੰਦੀ-ਗੂਲਰ। ਮਰਾਠੀ-ਉਂਬਰ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਉਂਬਰੋ। ਬੰਗਾਲੀ-ਯਗਡੰਬਰ। ਅੰਗਰੇਜੀ-ਕਲਸਟਰ ਫਿਗ (Clusterfig), ਕੰਟਰੀ ਫਿਗ- (Country Fig)। ਲੈਟਿਨ- ਫਾਇਕਸ ਗਲੋਮੇਰਾਟਾ (Ficus Glomerata)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਵੈਦਿਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਗੂਲਰ ਮਧੁਰ, ਗੁਰੂ, ਠੰਡਾ, ਪਿੱਤ, ਕਫ, ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਸਰੀਰ 'ਚ ਸੁੰਦਰਤਾ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲਾ, ਗਰਭ ਰੱਖਿਅਕ, ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਤਾਕਤ ਵਾਲਾ, ਸੁੱਕੇਪਨ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਗੂਲਰ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਗਰਮ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਸਰੀਰਕ ਦਰਦ, ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ, ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਤਿੱਲੀ ਦਾ ਦਰਦ, ਸੋਜ, ਬਵਾਸੀਰ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਆਉਣਾ, ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਖਰਾਬੀ, ਕਮਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਫੋੜੇ-ਫਿੰਸੀਆਂ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੀ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਫਲ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ 49 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਅਲਬੁਮਿਨਾਇਡ 7.4 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਵਸਾ 5.6 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਰੰਜਕ ਤਰਲ 8.5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਭਸਮ 6.5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਆਦਰਤਾ-13.6 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਫਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ ਸਿਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਛਿੱਲ ਵਿਚ 14 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਟੈਨਿਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ 4 ਤੋਂ 7.4 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਰਬੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੂਲਰ ਦਾ ਪੱਕਾ ਫਲ ਖਾਣ 'ਚ ਮਿੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿੱਠਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸ ਨੂੰ ਕੀੜੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਜਰੂਰ ਦੇਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਸਾਫ ਭਾਗ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਕੇ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਗੂਲਰ ਦੇ ਫਲ ਪੱਕਣ ਦਾ ਮੌਸਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੋ ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਇੱਕ-ਦੋ ਫਲ ਰੋਜਾਨਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਸਾਲ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ।

ਗੈਂਦਾ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਗੈਂਦੇ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਰ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਬੂਟਾ ਬਾਰਸ਼ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਦੀ ਉਚਾਈ ਲਗਭਗ 3–4 ਫੁੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੱਤੇ 1–2 ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਕੰਗੂਰੇਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਲਣ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਨਾਰੰਗੀ ਰੰਗ ਦੇ ਅਕਤੂਬਰ–ਨਵੰਬਰ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੋਰਾਂ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸੰਘਣੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿਚ ਮਖਮਲੀ, ਜਾਫਰੇ, ਹਵਸ਼ੀ, ਸੁਰਨਾਈ ਅਤੇ ਹਜਾਰ ਜਿਆਦਾ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ–ਝੰਡੂ, ਸਥੂਲ ਪੁਸ਼ਪਾ। ਹਿੰਦੀ–ਗੇਂਦਾ। ਮਰਾਠੀ– ਝੇਂਡੂ। ਗੁਜਰਾਤੀ–ਗਲਗੋਟੋ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ–ਮੇਰੀ ਗੋਲਡ (Meri Gold)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਗੈਂਦਾ ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਕੌੜਾ, ਬੁਖਾਰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੇ ਬਹਾਵ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਗੁਣ ਕਾਰਨ ਇਸ ਨੂੰ ਬਵਾਸੀਰ ਰਕਤਸਤਰਾਵ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਸੱਟ, ਮੋਚ, ਸੋਜ ਆਦਿ 'ਤੇ ਬੰਨ੍ਹਣ ਨਾਲ ਵੀ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਫੁੱਲ ਵਿਚ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀੜਿਆਂ, ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਭਜਾਉਣ ਅਤੇ ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਡਾ. ਜਾਨ ਅਨਰਸਨ ਦੇ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਗੈਂਦੇ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਵਿਚ ਐਸਾ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਲੇਰੀਆ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਐਨਾਫਿਲੀਜ ਜਾਤੀ ਦੇ ਮੱਛਰਾਂ ਨੂੰ ਭਜਾਉਣ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕੁਰਕਸ਼ੇਤਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਇਕ ਸਮੂਹ ਨੇ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਗੈਂਦੇ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਸੱਤ ਜੇਕਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵੀ ਪਾਣੀ 'ਚ ਮਿਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਘੋਲ ਨੂੰ ਦੋ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਧੁੱਪ 'ਚ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਲਾਰਵੇ ਲਈ ਕਾਫੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਫੁੱਲਾਂ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਗੰਧਕ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਰਥਾਤ ਗੈਂਦਾ ਮਲੇਰੀਆ ਵਰਗੀ ਬੀਮਾਰੀ ਲਈ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਗੈਂਦੇ ਦੇ ਬੂਟੇ ਦੇ ਆਸ–ਪਾਸ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕੀੜੇ–ਮਕੌੜੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਗੋਖਰੂ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਗੋਖਰੂ ਆਮ ਮਿਲ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਜਮੀਨ 'ਤੇ ਵਧਣ ਵਾਲਾ ਬੂਟਾ ਹੈ। ਸਾਲ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਇਹ ਬੂਟਾ ਜੰਗਲ, ਖੇਤਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਅਤੇ ਆਮ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਉਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ 2-3 ਫੁੱਟ ਲੰਬੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਛੋਲਿਆਂ ਵਰਗੇ ਪੱਤੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਪੱਤੀ ਵਿਚ 4 ਤੋਂ 7 ਜੋੜਿਆਂ ਵਿਚ ਪੱਤੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਠੰਡਲ 'ਤੇ ਰੂੰ ਜਦਕਿ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਗੱਠਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਫੁੱਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਗੋਲ, 2 ਤੋਂ 6 ਕੰਡੇ ਅਤੇ ਅਣਗਿਣਤ ਬੀਜਾਂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੰਡੇ ਤਿੱਖੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਗੋਖਰੂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਤੇਲ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਜੜ 4 ਤੋਂ 5 ਇੰਚ ਲੰਬੀ, ਮੁਲਾਇਮ, ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ, ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਈਖ ਵਰਗੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਗੋਖਰੂ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਵੱਡਾ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਗੁਣਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਗੋਕਸ਼ਰੂ। ਹਿੰਦੀ-ਗੋਖਰੂ। ਮਰਾਠੀ-ਸਰਾਟੇ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਗੋਖਰੂ। ਬੰਗਾਲੀ-ਗੋਖਰੀ। ਅੰਗਰੇਜੀ-ਲੇਂਡ ਕੇਲਟ੍ਰਾਪਸ (Land Caltrops)। ਲੈਟਿਨ-ਟ੍ਰਿਬੁਲਸ ਟੇਰੇਸਿਟ੍ਰਸ (Tribulus Terrestris)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਗੋਖਰੂ ਮਧੁਰ, ਗੁਰਰ, ਠੰਡਾ, ਵਾਤ, ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਮਧੁਰ, ਮਸਾਨੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਤਾਕਤ ਵਾਲਾ, ਸਵਾਦੀ, ਵੀਰਜ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਪੱਥਰੀ ਨੂੰ ਗਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲਾ, ਢਿੱਡ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਖੰਘ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੀ ਸੋਜ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਗਰਮ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਲੈਡਰ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਰੁਕਾਬਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਮਰਦੀ ਵਿਚ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਵਿਚ 7.22 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, 4.63 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸਵ੍ਹਾ ਅਤੇ 79 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਫਲ ਵਿਚ ਐਲਕੋਲਾਇਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰਾਲ, ਟੈਨਿਨ, ਸਿਟਰੋਲ, ਗਲਾਈਕੋਸਾਈਡ, ਨਾਈਟ੍ਰੇਟਸ, ਨਾ ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੀਜਾਂ ਵਿਚ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਫਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾ ਕੇ ਪੱਥਰੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੀ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿਚ ਟੁਕੜੇ-ਟੁਕੜੇ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦੇਣਾ ਗੋਖਰੂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਨੇਫ੍ਰਾਇਟਿਸ ਵਿਚ ਵੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ: ਗੋਖਰੂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਪਲੀਹਾ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਕਫ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਤਕਲੀਫਾਂ ਵਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਘੀਗਵਾਰ/ ਗਵਾਰਪਾਠਾ/ ਕੁਆਰ ਗੰਦਲ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਘੀਗਵਾਰ ਪੂਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿਚ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਬੂਟਾ ਖੇਤਾਂ ਦੀ ਬਾੜ ਵਿਚ ਅਤੇ ਨਹਿਰਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਆਮ ਉਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬੂਟੇ ਦੀ ਉਚਾਈ **2-3** ਫੁੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੜ੍ਹ ਦੇ ਉਪਰ ਤਣੇ ਤੋਂ ਪੱਤੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਪੱਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਚਿੱਟੇ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੱਤੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਇੱਕ ਤੋਂ ਡੇਢ ਫੁੱਟ ਅਤੇ ਚੌੜਾਈ **1** ਤੋਂ **3** ਇੰਚ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੋਟਾਈ ਵਿਚ ਇਹ ਗੁੱਦਾ ਭਰਿਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਲਗਭਗ ਅੱਧਾ ਇੰਚ ਮੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲਣ 'ਤੇ ਘਿਓ ਵਰਗਾ ਗੁੱਦਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਕੇ 'ਮੁਸਬਰ' ਨਾਂ ਦਾ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਨੋਕਦਾਰ ਅਤੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਕੰਡੇਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਣੇ ਬੂਟੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਇੱਕ ਟਾਹਣੀ 'ਤੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਫੁੱਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਇੱਕ ਤੋਂ ਡੇਢ ਇੰਚ ਲੰਬੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬਜੀ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਈ ਜਾਤੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਘ੍ਰਤਕੁਮਾਰੀ। ਹਿੰਦੀ-ਘੀਗਵਾਰ, ਗਵਾਰਪਾਠਾ। ਮਰਾਠੀ-ਕੋਰਫਲ, ਕੋਰਕਾਂਡ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਕੰਵਾਰ ਪਾਠੂ। ਬੰਗਾਲੀ-ਘ੍ਰਤਕੋਮਾਰੀ। ਅੰਗਰੇਜੀ-ਐਲੋ (Aloe)। ਲੈਟਿਨ- ਐਲੋ ਵੇਰਾ (Aloe Vera)।

ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਘੀਗਵਾਰ ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਮਧੁਰ, ਤੇਜ, ਵਾਤ ਅਤੇ ਕਫ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਜ਼ਹਿਰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਵੀਰਜ ਵਧਾਊ, ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ, ਖ਼ੂਨ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੁਖਾਰ, ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ, ਪਲੀਹਾ, ਚਮੜੀ, ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਅੱਗ ਦੀ ਜਲਨ, ਕਬਜ਼, ਖੰਘ, ਦਮਾ, ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਹਵਾ ਦਾ ਗੋਲਾ ਆਦਿ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

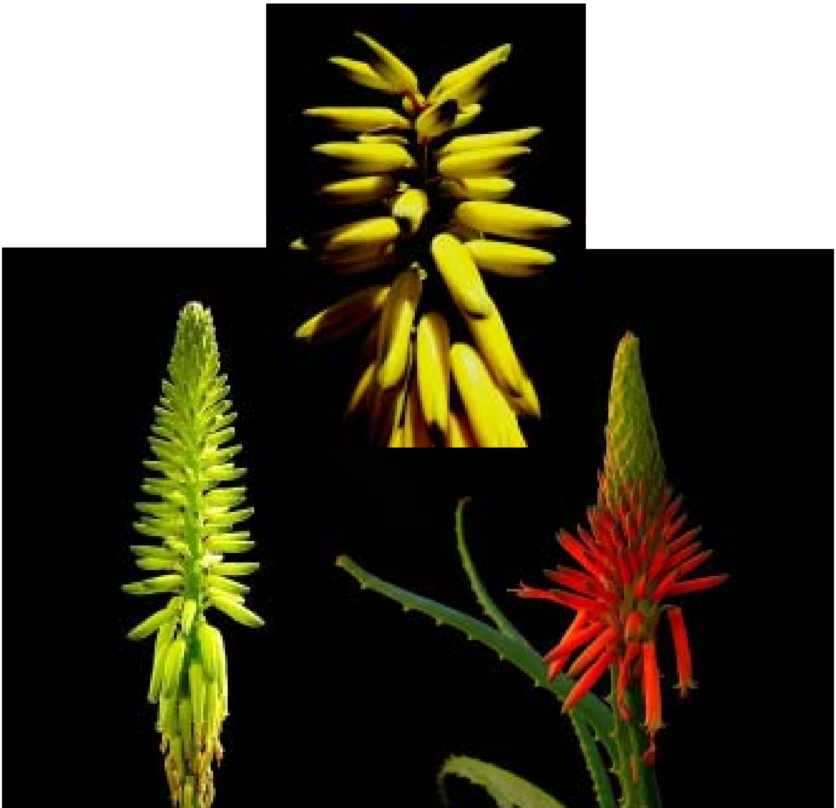
ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਘੀਗਵਾਰ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਗਰਮ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਖ਼ੂਨ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਆਮਸ਼ਯ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ, ਪਲੀਹਾ ਅਤੇ ਤਿੱਲੀ ਦੇ ਬਹਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ, ਹਾਜਮਾ ਵਧਾਊਣ ਵਾਲਾ, ਬਵਾਸੀਰ ਦੀ

ਵਧੀਆ ਦਵਾਈ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਏਲੋਇਨ ਨਾਂ ਦਾ ਗੁਲੂਕੋਸਾਈਡ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਘਟਕ ਬਾਰਬੇਲੋਇਨ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਇਸੋਬਾਰਬੇਲਿਨ, ਐਲੋ ਇਮੋਡਿਨ, ਕ੍ਰਾਇਸੋਫੇਨਿਕ ਅਮਲ, ਐਨਜਾਇਮਸ, ਰਾਲ, ਗੈਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਤੇਲ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘੀਗਰ ਯਕ੍ਰਤ ਦੀ ਸੋਜ, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸੋਜ ਵਿਚ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਵਧਾ ਕੇ ਏਨੀਮੀਆ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

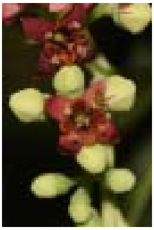
ਨੁਕਸਾਨ:

ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਲਹੂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਰੋੜ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਟੱਟੀਆਂ ਵੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।



ਚੰਦਨ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:



ਚੰਦਨ ਦੀ ਖੇਤੀ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ, ਮਾਲਾਬਾਰ ਅਤੇ ਕਰਨਾਟਕ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਦਰਖਤ ਸਦਾਬਹਾਰ, 30 ਤੋਂ 40 ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰੋਂ ਛਿੱਲ ਦਾ ਰੰਗ ਮਿੱਟੀ ਰੰਗਾ, ਕਾਲਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰੋਂ ਲਾਲੀ ਵਾਲਾ ਲੰਬੇ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਣੇ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਭਾਗ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ਬੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਦੋਂਕਿ ਅੰਦਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਅੰਡਾਕਾਰ, ਇੱਕ-ਦੋ ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ, ਪੀਲੇਪਨ ਵਾਲੇ, ਬੈਂਗਨੀ ਰੰਗ ਦੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਛੋਟੇ, ਗੋਲ, ਮਾਂਸਲ, ਪੱਕਣ 'ਤੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਬੈਂਗਨੀ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਫਲ ਦੀ ਬਹਾਰ ਜੂਨ ਤੋਂ ਸਤੰਬਰ ਤੇ ਨਵੰਬਰ ਤੋਂ ਫਰਵਰੀ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਦਰਖਤ ਦੀ ਉਮਰ ਲਗਭਗ 50 ਸਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੰਦਨ 5-6 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਚਿੱਟਾ, ਲਾਲ, ਪੀਲ, ਕੁਚੰਦਨ (ਪਤੰਗ) ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੀਆ ਚੰਦਨ ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਕੌੜਾ, ਘਿਸਾਉਣ 'ਤੇ ਪੀਲਾ, ਉਪਰੋਂ ਚਿੱਟਾ, ਕੱਟਣ 'ਤੇ ਲਾਲ, ਕੋਟਰੂ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਗੱਠਾਂ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਗੰਧਸਾਰ, ਚੰਦਨ। ਹਿੰਦੀ- ਚੰਦਨ। ਮਰਾਠੀ-ਚੰਦਨ। ਬੰਗਾਲੀ-ਚੰਦਨ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਸੁਖੜ। ਅੰਗਰੇਜੀ-ਸੈਂਡਲ ਵੁਡ (Sandal Wood)। ਲੈਟਿਨ- ਸੈਂਟਲਮ ਐਲਬਮ (Santalum Album)।

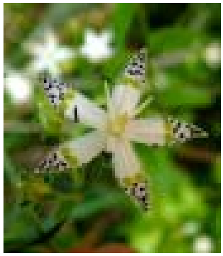
ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਿਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਚੰਦਨ ਰਸ ਵਿਚ ਮਧੁਰ, ਤੇਜ, ਲਘੂ, ਠੰਡੀ ਤਾਸੀਰ ਵਾਲਾ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਪਿੱਤ-ਕਫ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੰਦਨ ਦਾ ਲੇਪ ਦਾ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਿਖਾਰ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਜ-ਖੁਜਲੀ ਵਿਚ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ 'ਤੇ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਖੂਨੀ ਬਵਾਸੀਰ, ਟੀ.ਬੀ. ਆਦਿ ਵਿਚ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ 90 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸੈਂਟਲੋਲ ਨਾਂ ਦਾ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਟੈਨਿਕ ਐਸਿਡ, ਰਾਲ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਕਿੱਲੋ ਚੰਦਨ ਦੀ ਲੱਕੜੀ ਤੋਂ 100 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਤੇਲ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਪੀਲੇਪਨ 'ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਗਾੜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਤੇਜ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਕਿੱਲੋ ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਅੱਧਾ ਕਿੱਲੋ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਸਥਿਰ ਤੇਲ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਚੰਦਨ ਦਾ ਤੇਲ ਗਰਮ ਤਾਸੀਰ ਵਾਲਾ, ਧਾਰਕ, ਕਫ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਉਤੇਜਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਝੀਲੀ 'ਤੇ ਸੰਕੋਚ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਪਿਆਸ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਸੁਕਣ ਸਮੇਂ ਵੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਚਿਰਾਇਤਾ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:



ਚਿਰਾਇਤਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਬੂਟਾ ਹੈ। ਨਿਪਾਲ ਮੂਲ ਉਤਪਾਦਕ ਦੇਸ਼ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਕਸ਼ਮੀਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਰੁਨਾਚਲ ਤੱਕ ਇਸ ਦਾ ਬੂਟਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਦੱਖਣ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪਹਾੜੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਉਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ-ਦੋ ਸਾਲ ਦਾ ਬੂਟਾ 2 ਤੋਂ 4 ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਭਾਲਾਕਾਰ, ਤਿੱਖੇ, 2-3 ਇੰਚ ਲੰਬੇ, 3-4 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਚੌੜੇ, ਚੀਕਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਣਾ ਲੰਬਾ ਅਤੇ ਟਾਹਣੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਫੁੱਲ ਹਰੇ-ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਬੈਂਗਨੀ ਭਾਅ ਮਾਰਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਫੁੱਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਲ 6-7 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਵਿਆਸ ਦੇ ਅੰਡਾਕਾਰ ਅਤੇ ਬੀਜ ਛੋਟੇ, ਚੀਕਨੇ, ਕੋਨਿਆਂ ਵਾਲੇ, ਬਹੁਤ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਬਰਸਾਤਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਫਲ ਅਗਸਤ-ਸਤੰਬਰ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਕਿਰਾਤ, ਕਿਰਾਤਤਿਕਤ। ਹਿੰਦੀ-ਚਿਰਾਯਤਾ। ਮਰਾਠੀ-ਕਿਰਾਇਤ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਕਰਿਯਾਤੁ। ਬੰਗਾਲੀ-ਚਿਰੇਤਾ। ਅੰਗਰੇਜੀ-ਚਿਰੇਟਾ (Chiretta)। ਲੈਟਿਨ- ਸਵੇਟ੍ਰਿਆ ਚਿਰਾਯਤਾ (Swertia Chirayita)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਰਸ ਵਿਚ ਤੇਜ, ਗੁਣਾਂ ਵਿਚ ਲਘੂ, ਗਰਮ ਤਾਸੀਰ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਮਕ, ਪਲੀਹਾ, ਯਕ੍ਰਤ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲਾ, ਪਾਚਣਸ਼ੀਲ, ਦੀਪਨ, ਅਜੀਰਨ, ਅਮਲਪਿੱਤ, ਕਬਜ਼, ਅਤਿਸਾਰ, ਪੀਲੀਆ, ਦਿਲ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਪਿੱਤ, ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਸ਼ੂਗਰ, ਗਠੀਆ, ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਗਰਮ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿਚ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਲ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਦਰਦ, ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਦਰਦ, ਖਾਜ, ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਖੰਘ, ਕਬਜ਼, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਹਾਜਮਾ ਠੀਕ ਕਰਕੇ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਵਿਗੜ ਚੁੱਕੇ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਗੁਣ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਇੱਕ ਓਫੇਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਤਿਕਤ ਚਿਰਾਯਨਿਨ ਅਤੇ ਏਮੇਰੋਜੇਟਿਨ ਨਾਂ ਦਾ ਗਲਾਇਕੋਸਾਇਡ੍ਰਸ, ਦੋ ਕ੍ਰਿਸਟਲੀਯ ਫਿਨਾਲ ਜੇਨਟੀਓਪੀਕ੍ਰਾਨ, ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਯੋਗਿਕ, ਸੁਆਚਿਰਿਨ ਨਾਂ ਦਾ ਜੈਥੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਐਮੇਰੋਜੇਟਿਨ ਨਾਂ ਦਾ ਗਲਾਇਕੋਸਾਇਡ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੌੜੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕੌੜਾਪਨ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਮਲੇਰੀਆ, ਦਮੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਫਲੂ, ਟਾਇਫਾਇਡ, ਤਾਕਤਵਰ, ਕਾਲਾਜਾਰ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਲੀਹਾ ਅਤੇ ਯਕ੍ਰਤ ਦੋਵੇਂਹੀ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਵਿਚ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਟਾਮਾਂਸੀ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਜਟਾਮਾਂਸੀ ਹਿਮਾਚਲ ਦੀ ਇੱਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਸ਼ਮੀਰ, ਭੁਟਾਨ, ਸਿੱਕਮ, ਕੁਮਾਊਂ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਪਹਾੜੀ ਢਲਾਨਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਬਾਲਛੜ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਟਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਦੇ ਕੰਦ ਵਿਚ ਵਾਲ ਜਿਹੇ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜਟਾਮਾਂਸੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਲੋਪੈਥਿਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਵੇਲੇਰਿਯਨ (ੜ;ਕਗਜ਼ਅ) ਨਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਜਟਾਮਾਂਸੀ ਦਾ ਬੂਟਾ ਬਹੁਤ ਸਾਲ ਤੱਕ ਜਿਊਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਤਣਾ 4 ਤੋਂ 24 ਇੰਚ ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ 6-8 ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਮੁਲਾਇਮ ਪੱਤੇ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਣੇ ਤੋਂ ਪੱਤੇ 2-3 ਜੋੜਿਆਂ ਵਿਚ 1 ਤੋਂ 3 ਇੰਚ ਲੰਬੇ, ਆਯਤਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਚਿੱਟੇ, ਗੁਲਾਬੀ ਜਾਂ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਗੁੱਛਿਆਂ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਚਿੱਟੇ ਰੋਮਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਗੋਲ-ਗੋਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੜ੍ਹ ਲੰਬੀ, ਗੂੜ੍ਹੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਸੂਤਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਜਟਾਮਾਂਸੀ। ਹਿੰਦੀ-ਜਟਾਮਾਂਸੀ, ਬਾਲਛੜ। ਮਰਾਠੀ-ਜਟਾਮਾਂਸੀ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਬਾਲਛਾੜ। ਬੰਗਾਲੀ-ਜਟਾਮਾਂਸੀ। ਅੰਗਰੇਜੀ-ਸਪਾਇਕ ਨਾਰਡ (Spikenard)। ਲੈਟਿਨ-ਨਾੜੋ ਸਟੇਕਿਸ ਜਟਾਮਾਂਸੀ (Nordostachys Jatamansi)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਜਟਾਮਾਂਸੀ ਮਧੁਰ, ਤੇਜ ਰਸ ਵਾਲੀ, ਲਘੂ, ਠੰਡੀ ਤਾਸੀਰ ਵਾਲੀ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਤ੍ਰਿਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ, ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਪਾਚਣਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਕੋਹੜ, ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਬੁਖਾਰ, ਰਿਮਗੀ, ਹਿਸਟੀਰੀਆ, ਅਰੂਚੀ, ਦਾਹ, ਵੇਦਨਾਹਰ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਗੈਸ ਦੀ ਤਕਲੀਫ, ਦਿਮਾਗੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ, ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਪੀਲੀਆ, ਜਲੋਦਰ ਆਦਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਜਟਾਮਾਂਸੀ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮਸ਼ਯ, ਦਿਮਾਗੀ, ਦਿਲ ਦੇ ਲਾਭਕਾਰੀ, ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲੇ ਕਰਨ

ਵਾਲੀ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਧਾਉਣ, ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਢਿੱਡ 'ਚ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਫਾਰੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀ ਹੈ।

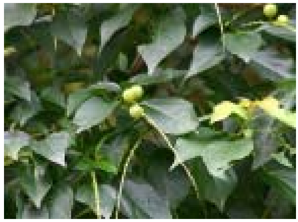
ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਵਿਚ 2 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪੀਲੇਪਨ ਵਿਚ ਹਰਾ, ਕਪੂਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ, ਕੌੜਾ, ਤਿੱਖਾ, ਹਲਕਾ ਅਤੇ ਹਵਾ ਵਿਚ ਜੰਮ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਜਟਾਮਾਂਸਿਕ ਅਤੇ ਜਟਾਮਾਂਸੋਨ ਨਾਂ ਦੇ ਤੱਤ ਵੀ ਇਸ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਦਿਮਾਗੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜਟਾਮਾਂਸੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਅਨੀਂਦਰਾਪਨ, ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।45 ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਬੰਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ- ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਦਿਲ ਘਬਰਾਉਣਾ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਜਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਆਉਣਾ, ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਨਾ ਸਹਿਣਯੋਗ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਮਾਲਘੋਟਾ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:



ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਜਮਾਲਘੋਟਾ ਪੰਜਾਬ, ਅਸਾਮ, ਬੰਗਾਲ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਗਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿਚ ਲਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਦਰੱਖਤ ਹੈ। ਇਹ ਮੂਲ ਰੂਪ ਤੋਂ ਚੀਨ ਵਿਚ ਉੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਦਰਖਤ ਸਦਾ ਬਹਾਰ ਕਿਸਮ ਦਾ 15 ਤੋਂ 20 ਫੁੱਟਾ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 2 ਤੋਂ 4 ਇੰਚ, ਚੀਕਨੇ, ਪਤਲੇ, ਤਿੱਖੇ, 3 ਤੋਂ 5 ਸਿਰਿਆਂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੁੱਕਣ 'ਤੇ ਹਲਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਫੁੱਲ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਇੰਚ ਲੰਬਾਈ ਦੇ ਆਯਤਾਕਾਰ, ਤਿੰਨ ਖੰਡਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਇਕ ਫਲ ਵਿੱਚੋਂ ਤਿੰਨ ਬੀਜ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਫਲ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਜਯਪਾਲ। ਹਿੰਦੀ-ਜਮਾਲਘੋਟਾ। ਮਰਾਠੀ-ਜਮਾਗੋਟਾ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਨੇਪਾਲੋ। ਬੰਗਾਲੀ-ਜਯਪਾਲ। ਅੰਗਰੇਜੀ- ਪਰਗੇਟਿਵ ਕ੍ਰੋਟੋਨ (Purgative Croton)। ਲੈਟਿਨ- ਕ੍ਰੋਟੋਨ ਟਿਗਲਿਯਮ (Croton Tiglium)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਜਮਾਲਘੋਟਾ ਰਸ ਵਿਚ ਕੌੜਾ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਤੇਜ, ਦੇਰ ਨਾਲ ਪਚਣ ਵਾਲਾ, ਗਰਮ ਤਾਸੀਰ ਵਾਲਾ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਕਫ ਅਤੇ ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਟੱਟੀਆਂ ਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਨਾਮਰਦੀ, ਗੰਜਾਪਨ, ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਜਲੋਦਰ, ਦਿਮਾਗੀ ਬੁਖਾਰ, ਕਬਜ਼, ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਸੋਜ, ਬ੍ਰੇਨ ਹੈਮਰਜ਼, ਕਾਮਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੱਥਰੀ, ਆਮ ਬੁਖਾਰ, ਬਿੱਛੂ ਦੇ ਕੱਟ ਜਾਣ 'ਤੇ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਜਮਾਲਘੋਟਾ ਚੌਥੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਗਰਮ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮੀ ਵਧ ਜਾਣ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਜ਼ਹਿਰਬਾਦ ਨੂੰ ਇਹ ਤੁਰੰਤ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਰੇਚਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਲਗਮ ਅਤੇ ਪਿੱਤ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੀਲੀਆ, ਢੂਹੀ ਦਰਦ, ਪੱਥਰੀ, ਅਪਦੰਸ਼, ਜਲੋਦਰ, ਕਬਜ਼ ਆਦਿ ਵਿਚ ਇਹ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਜਮਾਲਘੋਟਾ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿਚ ਸਥਿਰ ਤੇਲ 30 ਤੋਂ 45 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਟਨ ਰੇਜਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਕਤ ਤੱਤਾਂ ਕਾਰਨ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਟੱਟੀਆਂ ਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਤੇਲ ਦੀ ਇੱਕ ਬੂੰਦ ਨਾਲ 5-10 ਟੱਟੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਾਮਨ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਇਸ ਦਾ ਦਰਖਤ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਬ ਦੇ ਦਰਖਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ **70** ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛਿੱਲ ਦਾ ਰੰਗ ਚਿੱਟਾ-ਭੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਅੰਬ ਅਤੇ ਮੌਲਸਿਰੀ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਪ੍ਰੈਲ ਵਿਚ ਫੁੱਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੁਲਾਈ-ਅਗਸਤ ਵਿਚ ਫਲ ਪੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਦਾ ਰੰਗ ਕਾਲੇ ਪਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੀਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਮਨ ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ- ਰਾਜੰਬੂ। ਹਿੰਦੀ- ਜਾਮੁਨ। ਮਰਾਠੀ-ਜਾਂਬੁਲ। ਗੁਜਰਾਤੀ- ਜਾਂਬੂ। ਬੰਗਾਲੀ- ਬੜਜਾਮ, ਕਾਲਜਾਮ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ- ਜਾਂਬੁਲ ਟ੍ਰੀ (Jambul Tree)। ਲੈਟਿਨ-ਜੁਜੇਨਿਆ ਜਾਂਬੋਲੇਨਾ (Eugenia Jambolana)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦ ਦੇ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਮੁਨ ਮਧੁਰ, ਕੁੜੱਤਣ, ਸਵਾਦ ਵਾਲੀ, ਰੁੱਖੀ, ਭਾਰੀ, ਕਫ ਤੇ ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਵਾਤ ਕਾਰਕ, ਅਤੇ ਠੰਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਲ ਬੰਨਣ ਵਾਲੀ, ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਜਲਨ, ਜਲਾਬ, ਢਿੱਡ ਦਰਦ, ਸ਼ੂਗਰ, ਪੇਚਿਸ, ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਤਿੱਲੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਵੀਰਜ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਮਨ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ **14** ਤੋਂ **19.7** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ **0.7** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਵਸਾ **0.3** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਖਣਿਜ ਲਵਨ **0.4** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਰੇਸ਼ਾ-**0.9** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ ਪਾਣੀ **83.7** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਲੋਹਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਦੇ ਤੱਤ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਗੈਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਰਾਲ ਐਲਬਯੂਮਿਨ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ **100** ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਮਨ ਤੋਂ **62** ਕੈਲੋਰੀ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਾਮਨ ਦੀ ਗੁਠਲੀ ਵਿਚ 'ਜੰਬੋਲਿਨ' ਨਾਂ ਦਾ ਗਲੂਕੋਸਾਇਡ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਟਾਰਚ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਸਮੇਂ ਮਰੀਜਾਂ ਨੂੰ ਗੁਠਲੀ ਦਾ ਚੂਰਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਗੁਠਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਜਾਮਨ ਵਧੇਰੇ ਵਿਚ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਣ ਨਾਲ ਗੈਸ, ਬੁਖਾਰ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਕਫ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਖੱਟਾ ਅਤੇ ਕੁੜੱਤਣ ਵਾਲਾ ਰਸ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਨਾ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕੇ ਅਤੇ ਮਿੱਠੀਆਂ ਜਾਮਨਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਲਾ ਲੂਣ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਸੌਂਫ ਦੇ ਚੂਰਨ ਦਾ ਛਿੜਕਾ ਕਰਕੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣੀਆਂ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਾਮਨ ਦੇ ਨਾਲ ਅੰਬ ਖਾਣ ਨਾਲ ਇਹ ਜਲਦੀ ਪਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੈਫਲ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਜੈਫਲ ਦਾ ਦਰਖਤ ਜਾਵਾ, ਮਲੇਸ਼ੀਆ, ਸੁਮਾਤ੍ਰਾ, ਸਿੰਗਾਪੁਰ ਆਦਿ ਦੀਪਾਂ ਵਿਚ ਜੰਗਲੀ ਦਰਖਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀਲੰਕਾ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਦਰਖਤ ਸਦਾ ਬਹਾਰ, ਸੋਹਣਾ, ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ, **30** ਤੋਂ **80** ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟਾਹਣੀਆਂ ਨਰਮ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਝੁਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੱਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ, **3-4** ਇੰਚ ਲੰਬੇ, ਡੇਢ ਇੰਚ ਚੌੜੇ, ਜਾਮਨ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਛੋਟੇ, ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਲੰਬਾ, ਗੋਲ, ਅੰਡਾਕਾਰ, ਡੇਢ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਇੰਚ ਲੰਬਾ ਅਤੇ ਅਮਰੂਦ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ-ਜੁਲਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਲ ਪੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਫਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਲ ਦਾ ਛਿਲਕਾ 'ਜਾਵਿਤ੍ਰੀ' ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਜਾਰ ਵਿਚ ਜੈਫਲ ਬੀਜਾਵਰਣ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਬੀਜ ਨੂੰ ਜੈਫਲ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ- ਜਾਤੀਫਲ। ਹਿੰਦੀ-ਜਾਏਫਲ। ਮਰਾਠੀ-ਜਾਤੀਫਲ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਜਾਏਫਲ। ਬੰਗਾਲੀ-ਜਾਤੀਫਲ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਨਟ ਮੇਗ (Nut Meg)। ਲੈਟਿਨ- ਮਿਰਿਸਿਟਕਾ ਫ੍ਰੇਗਰੇਨਸ (Myristica Fragrans)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਿਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਜੈ ਫਲ ਰਸ ਵਿਚ ਕੌੜਾ, ਤੇਜ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਤੇਜ, ਹਲਕਾ, ਰੁਚੀਕਾਰਕ, ਚਟਪਟਾ, ਗ੍ਰਾਹੀ, ਗਰਮ ਤਾਸੀਰ ਵਾਲਾ, ਵਾਤ ਅਤੇ ਕਫ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਵੇਦਨਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਪਾਚਕ, ਮੂੰਹ ਦਾ ਫਿੱਕਾਪਨ, ਟੱਟੀ ਦੀ ਬਦਬੂ ਅਤੇ ਕਾਲਿਮਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਦਮਾ, ਖੰਘ, ਹਿਚਕੀ, ਨਪੁਸਕਤਾ, ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਪਿੱਠ ਦਰਦ, ਠੰਡ, ਜੁਕਾਮ, ਮੂੰਹ ਦੇ ਛਾਲੇ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੈਫਲ ਦਾ ਤੇਲ ਤੇਜ, ਉਤੇਜਨਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਤਾਕਤ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਅਜੀਰਨ, ਪੇਚਿਸ, ਜੀਰਣ, ਅਤਿਸਾਰ, ਦੰਤ ਛੂਲ, ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਮਾਦ ਆਉਣਾ ਆਦਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਾਵਿਤ੍ਰੀ ਦੇ ਗੁਣ ਜੈਫਲ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੈਫਲ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਗ੍ਰਾਫੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਜਹਿਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਗੁਣ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਪਾਚਕ, ਪੋਸ਼ਟਿਕ, ਹੈਜਾ, ਪਲੀਹ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਜੈਫਲ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਗਰਮ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਖੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਠੰਡੀ ਤਾਸੀਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਜਿਆਦਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਕਾਮ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣਾ ਇਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਇਹ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਠੀਆ, ਤਿੱਲੀ ਅਤੇ ਯੁਕਤ ਦੀ ਸੋਜ, ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ, ਗੈਸ ਦੀ ਤਕਲੀਫ, ਲਕਵਾ, ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਦਬੂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

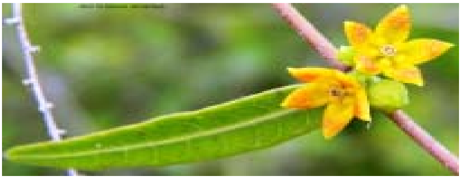
ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ **6** ਤੋਂ **16** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਮਿਰਿਸਿਟਸੀਨ ਅਤੇ ਮਿਰਿਸਿਟਕ ਐਸਿਡ, ਡੀ-ਕੈਂਫੀਨ, ਡੀ-ਪਾਇਨੀਨ, ਜੁਜਿਨਾਲ, ਜਿਰੇਨਿਆਲ ਸੇਫ੍ਰੋਲ ਆਦਿ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੇਲ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਛਿੱਲ ਅਤੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਥਿਰ ਤੇਲ **38** ਤੋਂ **43** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਗਿਲਸਰਾਇਡ ਰਾਲ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਤੇਲ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਥਿਰ ਤੇਲ ਦਾ ਸਾਬਨ ਵਰਗੇ ਬੱਟੇ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ **7.5** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਸਟਾਚਰ **14.6** ਤੋਂ **24.2** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ, **26** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸਥਿਰ ਤੇਲ, **26** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪੇਕਿਟਨ ਏਮਾਇਲੋਡੇਕਿਸਟ੍ਰਨ ਅਤੇ ਰਾਲੀਅ ਰੰਜਕ ਤਰਲ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਜਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਰੋਜਾਨਾ ਜੈਫਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਮੂੜਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ, ਵੀਰਜ ਦਾ ਪਤਲਾ ਹੋ ਕੇ ਨਾਪੁਸਕਤਾ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ 'ਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਗਰਮ ਤਾਸੀਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

00

ਅਨੰਤਮੂਲ



ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਅਨੰਤਮੂਲ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਵਾਲੇ ਰਾਜਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਾੜੀ ਰਾਜਾਂ ਵਿਚ ਬੇਲ (ਲਤਾ) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚਿੱਟੀ ਅਤੇ ਕਾਲੀ, ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੋਰੀਸਰ ਅਤੇ ਕਾਲੀਸਰ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ। ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਹਿਸ ਨੂੰ ਚਿੱਟੀ ਸਾਰਿਵਾ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਸਾਰਿਵਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬੇਲ ਪਤਲੀ, ਜਮੀਨ 'ਤੇ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ, ਦਰਖਤਾਂ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਵਾਲੀ ਅਤੇ 5 ਤੋਂ 15 ਫੁਟ ਲੰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਫੈਲੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀ ਜਿੰਨੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਰੋਮ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੱਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅੰਡਾਕਾਰ, ਆਯਤਕਾਰ, 1 ਤੋਂ 4 ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਧਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ 'ਤੇ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਫੁੱਲ ਛੋਟੇ, ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਹਰੇਪਨ ਵਾਲੇ, ਅੰਦਰੋਂ ਬੈਂਗਨੀ ਰੰਗ ਦੇ, ਖੁਸ਼ਬੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਲੌਂਗ ਜਿੱਡੀਆਂ ਪੰਜ ਪੰਖੜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਫੁੱਲ ਸਰਦੀ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਪਤਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੜ੍ਹਾਂ ਜਮੀਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੀਆਂ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇੰਨਾਂ ਦਾ ਸਿਰਾ ਲੱਭਣਾ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਵਜ੍ਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਅਨੰਤਮੂਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਜੜ੍ਹ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਛਿੱਲ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਭੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੜ੍ਹ ਵਿੱਚੋਂ ਕਪੂਰ ਮਿਲੇ ਚੰਦਨ ਵਰਗੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੇਲ (ਲਤਾ) ਦੀਆਂ ਤਾਜਾ ਜੜ੍ਹਾਂ ਤੋੜਨ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਸਾਰਿਵਾ। ਹਿੰਦੀ-ਅਨੰਤਮੂਲ। ਮਰਾਠੀ-ਸ਼ਵੇਤ ਉਪਲਸਰੀ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਉਪਲਸਰੀ। ਬੰਗਾਲੀ-ਸ਼ਿਆਮਲਤਾ, ਅਨੰਤਮੂਲ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਇੰਡੀਅਨ ਸਾਰਸਪਰੀਲਾ (Indian Sarsaparila)। ਲੈਟਿਨ-ਹੇਮਿਡੇਸਮਸ ਇਨਿਡਕਸ (Hemindesmus Indicus)

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਅਨੰਤਮੂਲ ਮਧੁਰ, ਸ਼ੀਤਲ, ਭਾਰੀ, ਕੌੜੀ, ਮਿੱਠੀ, ਚਰਪਰੀ, ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੀ, ਵੀਰਜ ਵਧਾਊ, ਤ੍ਰਿਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਖੂਨ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਇਹ ਸਵੇਦਜਨਕ, ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਦਬੂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਆਮਦੋਸ਼, ਪ੍ਰਦਾਹ, ਸਾਹ, ਖਾਜ, ਜਹਿਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

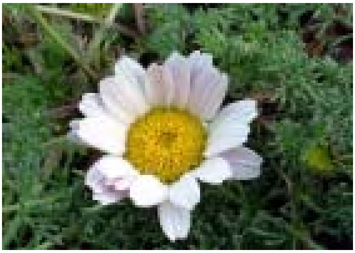
ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਅਨੰਤਮੂਲ ਠੰਡੀ ਅਤੇ ਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਇਹ ਪਸੀਨਾ ਲਿਆ ਕੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਕੇ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਕੇ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਵਧਾ ਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਂਦੀ ਬਦਬੂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਇਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਅਨੰਤਮੂਲ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ’ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ **0.22** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ **80** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਭਾਗ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਪੈਰਾਨੇਥਾਕਸੀ ਸੇਲਿਸਿਲਿਕ ਐਲਡੀਹਾਈਡ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬੀਟਾ ਸਾਈਟੋ ਸਟੀਰਾਲ, ਸੈਪੋਨਿਨ, ਰਾਲ, ਰੇਸਿਨ ਅਮਲ, ਐਲਫ ਅਤੇ ਬੀਟਾ ਏਸਾਈਰਿੰਸ, ਲਯੂਪਿਓਲ, ਐਨਿਸ, ਰੇਸਿਨ ਅਮਲ, ਗਲਾਈਕੋਸਾਈਡ੍ਰਸ, ਟੇਟ੍ਰਾਸਾਈਕਲੀਕ ਟ੍ਰਾਈ ਸਪੀਰਨ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਕੀਟੋਨਸ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ’ਤੇ ਇਸ ਬੂਟੀ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

00

ਅਕਰਕਰਾ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਅਕਰਕਰਾ ਅਲਜੀਰੀਆ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਕਸ਼ਮੀਰ, ਆਸਾਮ, ਆਬੂ ਅਤੇ ਬੰਗਾਲ ਦੇ ਪਹਾੜੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਗੁਜਰਾਤ, ਮਹਾਂਰਾਸ਼ਟਰ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਉਪਜਾਊ ਜ਼ਮੀਨਾਂ 'ਤੇ ਕਿਤੇ ਕਿਤੇ ਉਗਦਾ ਹੈ। ਸਾਲ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਇਸਦਾ ਝਾੜੀਦਾਰ ਬੂਟਾ ਉਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਤਣਾ ਰੂੰ ਵਰਗਾ ਅਤੇ ਗ੍ਰੰਥੀਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛਿੱਲ ਕੌੜੀ ਅਤੇ ਮਟਮੈਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫੁੱਲ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਮੁੰਡਕ ਅਕਾਰ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਜੜ੍ਹ 3 ਤੋਂ 4 ਇੰਚ ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਅੱਧਾ ਇੰਚ ਚੌੜੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ–ਆਕਾਰਕ, ਆਕਲਕ। ਹਿੰਦੀ–ਅਬਰਕਰਾ। ਮਰਾਠੀ–ਅਕਲਕਰਾ।। ਗੁਜਰਾਤੀ–ਅਕੋਰਕਰੋ। ਬੰਗਾਲੀ–ਆਕਰਕਰਾ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ–ਪੇਲਿਟਰੀ (Pellitory)। ਲੈਟਿਨ–ਐਨਾਸਾਇਕਲਸ ਪਾਇਰੇਥ੍ਰਮ (Anacyclus Pyrethrum)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਿਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਅਕਰਕਰਾ ਰਸ ਵਿਚ ਕਟੁ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਰੁਕਸ਼ਰ, ਤੇਜ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੁ, ਗਰਮ ਤਾਸੀਰ ਵਾਲਾ, ਕਫ ਅਤੇ ਵਾਤ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਕਾਮ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਊ, ਧਾਤਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਖੂਨ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਦਬੂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਦਿਲ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਹਕਲਾਹਟ, ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਅਕਰਕਰਾ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਕ੍ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਵਾਤਾਨਾਸ਼ਕ, ਮਜਾਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ, ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਮਿਰਗੀ, ਤਾਲੁ ਮੂਲ ਗ੍ਰੰਥੀ ਪ੍ਰਦਾਹ ਆਦਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਪਾਏਰੇਥ੍ਰੀਨ (Pyrethrin) ਨਾਂ ਦਾ ਐਲਕੋਲਾਇਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਥਾਨੀ ਅਤੇ ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਐਲੋਪੈਥਿਤ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਟਿੰਚਰ ਆਫ ਪਾਈਰੀਥ੍ਰਿਮ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਅਕਰਕਾਰਾ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਦਾਗ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੰਤਰਿਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਨਾੜੀ ਦੀ ਗਤੀ ਵਧਣਾ, ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗਣਾ, ਜੀ ਘਬਰਾਉਣਾ, ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ, ਖੂਨ ਪਿੱਤ ਆਦਿ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

00

ਅਤੀਸ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਅਤੀਸ ਹਿਮਾਲਿਆ ਦੇ ਉਚਾਈ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਬੂਟਾ ਜਮੀਨ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਖੜ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ 1 ਤੋਂ 3 ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਣਾ ਆਮ, ਗੋਲ, ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਰੋਮ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਚੀਕਣਾ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਣੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਦਿਲ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਾਲੀਆਂ, 2 ਤੋਂ 4 ਇੰਚ ਲੰਬੀ, ਕੰਡੇ ਦੰਦ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲੇ ਫੁੱਲਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਡੇਢ ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਚਮਕੀਲੇ, ਨੀਲੇ ਜਾਂ ਹਰੇਪਨ ਵਾਲੇ ਨੀਲੀ- ਬੈਂਗਨੀ ਪੰਖੜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਫਨ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਬੀਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਸਾਲਾ ਬੂਟਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹਾਥੀ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਵਰਗੇ ਦੋ ਕੰਦ ਡੇਢ ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਇੰਚ ਮੋਟੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦਾ ਕੰਦ ਵੱਡਾ, ਧੂਸਰ ਰੰਗ ਦਾ ਅਤੇ ਨਵਾਂ ਕੰਧ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਫਲ ਪੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹੀ ਇੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੇਤ ਵਿਚ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀੜਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਅਤਿਵਿਧਾ। ਹਿੰਦੀ-ਅਤੀਸ। ਮਰਾਠੀ-ਅਤਿਵਿਸ਼। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਅਤਿਵਿਸ਼। ਬੰਗਾਲੀ-ਆਤਇਰਚ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਏਕੋਨਾਇਟ (Aconite)। ਲੈਟਿਨ-ਐਕੋਨਾਇਟਸ ਹੇਟੇਰੋਫੀਲਮ (Aconitum Heterophylum)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੀਮ ਰਸ ਤਿਕਤ, ਕਟੁ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਲਘੂ, ਪਾਚਕ, ਗ੍ਰਾਹੀ, ਤ੍ਰਿਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਗਰਮ ਤਾਸੀਰ ਵਾਲਾ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੁ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਵਮਨ, ਕ੍ਰਮਿ, ਬਵਾਸੀਰ, ਅਤਿਸਾਰ, ਜ਼ਹਿਰ, ਠੰਡ-ਜੁਕਾਮ, ਹਿਚਕੀ ਅਤੇ ਪਾਂਡੂ ਆਦਿ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਗਰਮ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਰੁਕਸ਼ਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ, ਬਵਾਸੀਰ, ਜਲੋਦਰ, ਅਤਿਸਾਰ, ਕਫ ਅਤੇ ਪਿੱਤ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੀਸ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਹੇਟਿਸੀਨ (Hetesine), ਹੇਟ੍ਰਾਟੀਸਿਨ (Hetratisine), ਡਿਹਾਇਡ੍ਰੋਸ਼ਨ (Dihydroatisine) ਅਤੇ ਏਟੀਸੀਨ (Atisine) ਐਲਕੇਲਾਇਡ੍ਰਸ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਲੇਰੀਆ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਇਸ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ।

ਕਨੇਰ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਕਨੇਰ ਦਾ ਬੂਟਾ ਹਰ ਪਾਸੇ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪੂਜਾ ਦੇ ਲਈ ਫੁੱਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰਾਂ, ਮੰਦਰਾਂ ਅਤੇ ਪਾਰਕਾਂ ਵਿਚ ਉਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਦਾਬਹਾਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਇਸ ਦਾ ਬੂਟਾ ਝਾੜੀਦਾਰ ਅਤੇ ਲਗਭਗ 10 ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਣਿਆਂ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਪੱਤੀਆਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੱਤੇ ਲੰਬਾਈ ਵਿਚ 4 ਤੋਂ 6 ਇੰਚ ਅਤੇ ਚੌੜਾਈ ਵਿਚ 1 ਇੰਚ, ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਨੋਕਦਾਰ, ਥੱਲਿਓਂ ਖੁਰਦਰੇ, ਚਿੱਟੇ ਘਾਟੀਦਾਰ ਅਤੇ ਉਪਰੋਂ ਚੀਕਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਛੱਤਰਾਕਾਰ, ਲਗਭਗ ਡੇਢ ਇੰਚ ਵਿਆਸ ਦੇ, ਚਿੱਟੇ, ਲਾਲ, ਗੁਲਾਬੀ ਅਤੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਲੀਆਂ ਚਪਟੀਆਂ, ਗੋਲਾਕਾਰ 5 ਤੋਂ 6 ਇੰਚ ਲੰਬੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੈਸੇ ਕਨੇਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਹੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੜ੍ਹ ਦੀ ਛਿੱਲ ਸਭ ਤੋਂ ਕੌੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੀਜ ਗੁੱਛਿਆਂ ਵਿਚ, ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਚੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਪੱਤਿਆਂ ਅਤੇ ਟਾਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖੁਰਚਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤੋੜਨ 'ਤੇ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਕਰਵੀਰ। ਹਿੰਦੀ- ਕਨੇਰ। ਮਰਾਠੀ-ਕਣਹੇਰ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਕਣੇਰ। ਬੰਗਾਲੀ-ਕਰਵੀ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ- ਔਲਿਐਂਡਰ (Oleander)। ਲੈਟਿਨ- ਨੇਰਿਯਮ ਓਡੋਰੋਮ (Nerium Odorum)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਕ ਮੱਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਕਨੇਰ ਰਸ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਤਿਕਤ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਲਘੂ, ਤੇਜ, ਰਖਸ਼ਕ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮ ਅਤੇ ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਹੜ, ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਵ੍ਰਣ, ਕੰਡੂ, ਕ੍ਰਮਿ, ਬੁਖਾਰ, ਪਾਮਾ, ਊਛਣ ਵਾਤ, ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ 'ਤੇ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਮੌਕੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਨੇਰ ਦੇ ਬੀਜ ਵਿਚ 57 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਇੱਕ ਥਿਵੇਟਿਵ ਨਾਂ ਦਾ ਗੁਲੂਕੋਸਾਇਡ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੜ੍ਹ ਵਿਚ ਦਿਲ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਨੇਰਿਓਡੋਰੇਨ ਅਤੇ ਨੇਰਿਓਡੋਰੇਨ ਗਲੂਕੋਸਾਇਡ੍ਰਸ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮੋਮ, ਨੈਰਿਨ, ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ ਵੀ ਇਸ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਕਨੇਰ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਾਕੜਾਸੀਂਗੀ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਕਾਕੜਾਸੀਂਗੀ ਦਾ ਦਰਖਤ ਅਸਾਮ, ਕਸ਼ਮੀਰ, ਭੂਟਾਨ, ਨੇਪਾਲ, ਬੰਗਾਲ ਅਤੇ ਹਿਮਾਲਿਆ ਦੀਆਂ ਥੱਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਪਹਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਦਰਖਤ ਦੀ ਉਚਾਈ 25 ਤੋਂ 40 ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਛਿੱਲ ਮਿੱਟੀ ਰੰਗੀ ਕਾਲੇਪਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਛਿੱਲ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ’ਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ, 5 ਤੋਂ 7 ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ 1 ਤੋਂ 3 ਇੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਲ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਅਪ੍ਰੈਲ-ਜੂਨ ਵਿਚ ਫੁੱਲ ਪੂਰੇ ਜ਼ੋਬਨ ’ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਫਲ ਚੀਕਨੇ, ਗੋਲ, ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਇੰਚ ਵਿਆਸ ਦੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੱਕਣ ’ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਰੰਗੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਰਖਤ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਜਾਂ ਪੱਤਿਆਂ ਤੇ ਵੂੰਤੋਂ ’ਤੇ ਲੰਬੇ ਲੰਬੇ ਅਰੰਗ ਵਰਗੇ ਕ੍ਰਿਮਿਗ੍ਰਪ (ਐਫਿਸ ਨਾਂ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ) ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਮਿਗ੍ਰਹ ਸਖਤ, ਸੁੰਗੜਿਆ ਹੋਇਆ 1 ਤੋਂ 3 ਇੰਚ ਲੰਬਾ ਅਤੇ ਅੱਧੇ ਤੋਂ 2 ਇੰਚ ਚੌੜਾ, ਅੰਦਰੋਂ ਖੋਖਲਾ, ਹੈ। ਅੜੰਗਾਕਾਰ ਰਚਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਨਾਮ ਕਾਕੜਾਸੀਂਗੀ ਜਾਂ ਕਾਕੜਾ ਛੜੰਗੀ ਪਿਆ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਕਕਰਟੜੰਗੀ। ਹਿੰਦੀ-ਕਾਕੜਾਸੀਂਗੀ। ਮਰਾਠੀ-ਕਾਕਝਾਛਿੰਗੀ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਕਾਕੜਾ। ਬੰਗਾਲੀ-ਕਾਕੜਾ ਛੜੰਗੀ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਸਟੇਵਾਟ੍ਰੇਕਸ ਬ੍ਰਾਂਡਿਸ (Stewartex Brandis)। ਲੈਟਿਨ-ਪਿਸਟੇਸਿਆ ਇਨਟੇਗ੍ਰਿਮਾ (Pistacia Integerrima)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਕੜਾਸੀਂਗੀ ਰਸ ਵਿਚ ਕੁੜੱਤਣ ਵਾਲਾ, ਤੇਜ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਲਘੂ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਕਫ, ਪੋਸ਼ਟਿਕ, ਸੰਕੋਚਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੰਘ, ਸਾਹ, ਪਿੱਤ, ਬੁਖਾਰ, ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਪਿਆਸ, ਮੂਛੜਾ, ਅਤਿਸਾਰ, ਹਿਚਕੀ, ਅਰੁਚਿ, ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਸਮੇਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ, ਖੂਨ ਰੋਧਕ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਆਉਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਸੋਜ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਕੜਾਸੀਂਗੀ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਗਰਮ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਖੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਫ ਦੇ ਉਪ ਦ੍ਰਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਹ ਅਹਿਮ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਵਾਸੀਰ, ਖੰਘ, ਦਮਾ, ਕੈ, ਖੂਨੀ ਟੱਟੀਆਂ, ਹਵਾ ਦਾ ਗੋਲਾ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣ ਸਮੇਂ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਕੜਾਸੀਂਗੀ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੇ ਪੱਤੇ ਵਿਚ **16** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ ਫਲ ਵਿਚ **8** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਟੈਨਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ **20** ਤੋਂ **75** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਟੈਨਿਨ, **1.3** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ, **3.4** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸਫਟਕੀਏ ਹਾਈਡ੍ਰੋਕਾਰਬਨ ਅਤੇ **5** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਰਾਲ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ ਬਹੁਤ ਤੇਜ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਾਕੜਾਸੀਂਗੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਾਨਤਾ ਮਿਲੀ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਕਾਕੜਾਸੀਂਗੀ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਗੁਰਦੇ, ਆਮਾਸ਼ਯ ਅਤੇ ਯਕ੍ਰਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

00

ਕੁਚਲਾ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕੁਚਲਾ ਦੇ ਦਰਖਤ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪਹਾੜੀ ਰਾਜਾਂ ਦੇ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਦਰਖਤ **40** ਤੋਂ **60** ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ, ਤਣਾ ਕੁਝ ਟੇਢਾ ਅਤੇ ਮੋਟਾ, ਛਿੱਲ ਚੀਕਨੀ, ਪਤਲੀ ਅਤੇ ਸਵ੍ਹਾ ਦੇ ਰੰਗ ਦੀ ਮਟਮੈਲੀ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਲਟਵਾਕਾਰ **3** ਤੋਂ **5** ਇੰਚ ਲੰਬੇ, ਡੇਢ ਤੋਂ **3** ਇੰਚ ਚੌੜੇ, ਚਮਕਦਾਰ, ਚੀਕਨੇ, **5** ਕੋਨਿਆਂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਹਰੇਪਨ ਵਿਚ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਹਲਦੀ ਵਰਗੀ ਖੁਸ਼ਬੂ, ਫਰਵਰੀ ਤੋਂ ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੱਕ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਕੜਕ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਛਿੱਲੜ ਵਾਲਾ ਡੇਢ ਇੰਚ ਵਿਆਸ ਦੇ, ਗੋਲਾਕਾਰ, ਨਾਰੰਗੀ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਦਾ ਗੁੱਦਾ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦਾ **2** ਤੋਂ **5** ਚਪਟੇ ਬੀਜਾਂ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੀਜ ਗੋਲ, ਚਪਟੇ, ਮੋਟੇ ਬਟਨ ਵਰਗੇ ਸਖਤ, ਚਿੱਟੇ, ਮਟਮੈਲੇ ਅਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਰੋਮਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੀਜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਜੀਭੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਲ ਦਸੰਬਰ-ਜਨਵਰੀ ਵਿਚ ਪੱਕਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਕੁਪੀਲੁ। ਹਿੰਦੀ-ਕੁਚਲਾ। ਮਰਾਠੀ-ਕਾਜਰਾ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਝੇਰਕ੍ਰੋਚਲਾ। ਬੰਗਾਲੀ-ਕੁਚਲੇ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਨਕਸਵੋਮਿਕਾ (Nuxvomica)। ਲੈਟਿਨ- ਸਿਟ੍ਰਕਨੋਸ ਨਕਸਵੋਮਿਕਾ (Strychnos Nuxvomica).

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਚਲਾ ਗੁਣਾਂ ਵਿਚ ਲਘੂ, ਤੇਜ, ਰੱਖਿਅਕ, ਰਸ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਕਫ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨੀਂਦ੍ਰਾਪਨ, ਨਾੜੀਸ਼ੂਲ, ਸਾਇਟਿਕਾ, ਬਵਾਸੀਰ, ਕ੍ਰਮਨਾਸ਼ਕ, ਬੁਖਾਰ, ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ, ਸ਼ੂਗਰ, ਨਾਮਰਦਗੀ, ਖਾਜ, ਕੋਹੜ, ਪੱਥਰੀ, ਕੁੱਤੇ ਦੀ ਜ਼ਹਿਰ ਆਦਿ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਚਲਾ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਨਾਉ ਜਾਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਕਾਲੇਪਨ, ਸ਼ਾਹੀਆਂ, ਖਾਜ ਅਤੇ ਖੁਜਲੀ ਮੌਕੇ ਇਸ ਦਾ ਲੇਪ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਪੀਰੀਅਡ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤਕਲੀਫ

ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੱਥਰੀ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਗੁਣ ਵੀ ਇਸ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਚਲਾ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ 2.6 ਤੋਂ 5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਕੁਲ ਐਲਕੋਲਾਇਟ੍ਰੇਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨਾਂ ਵਿਚ 1.25 ਤੋਂ 1.5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸਿਟ੍ਰਕਨੀਨ ਅਤੇ ਬਰੁਸੀਨ 1.7 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਐਲਕੋਲਾਇਡ੍ਰਸ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ 11 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਸਟਾਰਚ, ਗੋਂਦ, ਸ਼ੱਕਰ 6 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਮੋਮ, ਭਸਮ 2 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਆਦਿ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਤਣੇ ਅਤੇ ਪੱਤੀਆਂ ਵਿਚ ਬਰੁਸੀਨ ਘੱਟ ਅਤੇ ਤਾਜੀ ਛਿੱਲ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ 3.1 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਬੀਜਾਂ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਸਿਟ੍ਰਕਨੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਲੋਪੈਥੀ ਅਤੇ ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਂਦਰੀ ਨਾੜੀ ਸੰਸਥਾ ਮੇਡੂਲਾ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਸਰ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੱਲਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਖੂਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਨਣ ਇੰਦਰੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਉਤੇਜਨਾ ਪਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਇਸ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਘਬਰਾਹਟ, ਸਰੀਰਕ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਆਕੜ ਪੈਣਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋਣਾ, ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਤੇਜ ਹੋਣਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣੀ, ਟੈਟਨਸ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਸਾਹ ਤਕਲੀਫ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਗੋਦੁਗੰਧ ਵਿਚ ਘਿਓ ਅਤੇ ਮਿਸਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਓ।ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਵਮਨ ਕਰਵਾ ਲਓ।

00

KULJIT SINGH
GURJEET SINGH
K.S. CATERER
TENT HOUSE, LIGHT, SOUND &DECORATION
ALL TYPE OF FAMILY FUNCTIONS
7/4 SHEIKH COLONY, KARNAIL SINGH NAGAR, PH-3
#2, STREET NO.8, ANAND VIHAR, CHHABRA ROAD, LUDHIANA
KULJIT SINGH : 98886-19399, 94633-13640, 96538-35366
GURJEET SINGH : 97813-61741, 95016,35531
EMAIL : KSCATTERSTH@GMAIL.COM

ਕੁਟਜ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਕੁਟਜ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪਹਾੜੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਹਿਮਾਚਲ ਦੇ ਉਤਰਾਈ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਦਰਖਤ **12** ਤੋਂ **20** ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਜਿਊਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤਣਾ ਕਈ ਟਾਹਣੀਆਂ ਨਾਲ ਗੋਲ, ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੀ ਭਾਅ ਮਾਰਦਾ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਛਿੱਲ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਇੰਚ ਮੋਟੀ, ਦਾਣੇਦਾਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਖੁਰਦਰੀ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ **6** ਤੋਂ **12** ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਅਤੇ **2** ਤੋਂ **5** ਇੰਚ ਚੌੜੇ, ਅੰਡਾਕਾਰ, ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਤਿੱਖੇ, ਚੀਕਨੇ, **10** ਤੋਂ **14** ਇੰਚ ਚੌੜੀਆਂ ਉਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਬੇਲੀ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਵਰਗੇ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਫੁੱਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹਲਕੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।ਫਲੀਆਂ ਇੱਕੋ ਥਾਂ ਦੋ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ **8** ਤੋਂ **16** ਇੰਚ ਤੱਕ ਲੰਬੀਆਂ, ਅੱਧਾ ਇੰਚ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਿਆਸ ਵਾਲੀਆਂ, ਕੁਝ ਟੇਢੀ ਸ਼ਕਲ ਦੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਉਪਰ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਦਾਗ ਪਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਜੌਂ ਵਰਗਾ ਮਿੱਟੀ ਰੰਗੇ, ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਬੀਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ 'ਤੇ ਰੋਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇੰਨਾਂ ਨੂੰ ਇੰਦ੍ਰਯਵ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਦਾ ਸਵਾਦ ਕੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਦਰਖਤ 'ਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਬਹਾਰ ਬਰਸਾਤ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਅਤੇ ਫਲ ਦੀ ਬਹਾਰ ਸਰਦੀ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੋ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਟਾ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕੁਟਜ। ਚਿੱਟੇ ਕੁਟਜ ਦੀ ਛਿੱਲ ਅਤੇ ਬੀਜ ਦਾ ਸਵਾਦ ਬਹੁਤ ਕਟੂ ਅਤੇ ਤੇਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕੁਟਜ ਬਿਨਾਂ ਸਵਾਦ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਮਧੁਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਕੁਟਜ, ਇੰਦ੍ਰਯਵ। ਹਿੰਦੀ-ਕੂੜਾ, ਕੁਰੈਯਾ। ਮਰਾਠੀ-ਕੁੜਾ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਕੁੜੋ। ਬੰਗਾਲੀ-ਕੁਰਚੀ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ- ਕੁਰਚੀ (Kurchi)। ਲੈਟਿਨ- ਹੋਲੇਰਿਨਾ ਐਂਟੀਡਿਸੇਨਿਟ੍ਰਕਾ (Holarrhena Antidysenterica)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਟੁਜ ਗੁਣ ਵਿਚ ਲਘੂ, ਰੱਖਿਅਕ, ਰਸ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਤੇਜ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਠੰਡਾ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਕਫ, ਪਿੱਤ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਬੀਜ ਤ੍ਰਿਦੋਸ਼ ਨਾਸ਼ਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੂਨ ਦੀ ਪਿੱਤ, ਪ੍ਰਦਰ, ਅਤਿਸਾਰ, ਬਵਾਸੀਰ, ਬੁਖਾਰ, ਸੰਗ੍ਰਹਿਣੀ, ਪਿੱਤਾ ਤਿਸਾਰ, ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਦਰਦ, ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਮਲਾ ਵਿਚ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਯੁਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਟੁਜ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਗਰਮ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਨਿਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ, ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਮਸੂੜਿਆਂ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਦੁੱਧ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਟਜ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਛਿੱਲ ਵਿਚ ਕੋਨੇਸਿਨ (ਙਰਅਕਤਤਜਅ) ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ **17** ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਲਕੇਲਾਇਡ੍ਸ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ **0.22** ਤੋਂ **4.2** ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਰਖਤ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਤਣੇ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਦੇ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਅਲਕੇਲਾਇਡ੍ਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਉਪਰ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ **1.44** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਟੈਨਿਨ, **9.56** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਗੌਂਦ ਅਤੇ **0.2** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਰਾਲ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ **19.30** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੇਜ ਗੰਧ (ਖੁਸ਼ਬੂ) ਵਾਲਾ ਤੇਲ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਮਲੇਰੀਆ, ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਦਰਦ, ਸਾਹ, ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਕਟੁਜ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਮੁਛਰਾ, ਭ੍ਰਮ, ਨਾਮਰਦਗੀ, ਕਬਜ਼, ਦਿਲ 'ਚ ਦਰਦ ਆਦਿ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ 'ਤੇ ਇਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

00

ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੱਜਣ

ਮਸਟਰ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ, ਬਦੋਵਾਲ, ਲੁਧਿਆਣਾ

ਹਰਦੀਪ ਸਿੰਘ, ਸੈਨ ਟੋਨੀਓ, ਟੈਕਸਾਸ

1-210-394-6561

ਕੁਲੰਜਨ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕੁਲੰਜਨ ਦੀ ਖੇਤੀ ਦੱਖਣ-ਪੱਛਮ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਬੂਟਾ 6-7 ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਤਣਾ ਪਤਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਲੰਬਾਈ ਵਿਚ 1-2 ਫੁੱਟ ਅਤੇ ਚੌੜਾਈ ਵਿਚ 4-6 ਇੰਚ, ਤਿੱਖੇ, ਹਰੇ ਅਤੇ ਚੀਕਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੱਤੇ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਤਹਿ ਰੂੰ ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫੁੱਲ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ, ਮੁੜੇ ਹੋਏ, ਹਰੇਪਨ ਵਾਲੇ, ਚਿੱਟੇ, ਇੱਕ-ਡੇਢ ਫੁੱਟ ਲੰਬੀ ਡੰਡੀ 'ਤੇ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਗੋਲ, ਨਿੰਬੂ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੀਜ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ, ਹਲਕੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਚਪਟੇ, 3-6 ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹਰੇਕ ਫਲ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਬਹਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੜ੍ਹ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੀ, ਆਲੂ ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੜ੍ਹ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ, ਜਿਹੜੇ ਬਾਹਰੋਂ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰੋਂ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹੀ ਵਿਕਦੇ ਹਨ। ਕੰਦਰੂਪੀ ਜੜ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਮਲਯਵਚਾ। ਹਿੰਦੀ-ਕੁਲੰਜਨ। ਮਰਾਠੀ-ਕੋਛਠ ਕੋਲਿੰਜਨ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਕੁਲਿੰਜਨ। ਬੰਗਾਲੀ-ਕੁਲੀਂਜਨ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ- ਗ੍ਰੇਟਰ ਗੈਲੰਜਨ (Greater Galangal)। ਲੈਟਿਨ-ਐਲਿਪਨਿਆ ਗਲੰਗਾ (Alpinia Galanga)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਲੰਜਨ ਰਸ ਵਿਚ ਕਟੁ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਲਘੂ, ਰੱਖਿਅਕ, ਤੇਜ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੁ, ਕਫ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੰਘ, ਸਾਹ, ਹਕਲਾਹਟ, ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਵਾਤ ਬੀਮਾਰੀ, ਉਦਰਸ਼ੂਲ, ਅਰੁਚੀ, ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਦਬੂ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ (ਬਹੁਮੂਤਰ), ਨਾਮਰਦਗੀ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਆਦਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਲੰਜਨ ਤੇਜ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਨਾਯੂਮੰਡਲ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਮੰਦਾਗਨੀ ਅਤੇ ਨਮਰਦਗੀ ਦੀ ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਫ, ਅਗਨੀਵਰਧਕ, ਕਾਮੋਦੀਪਕ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਿੱਠ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਗਲ ਦਾ ਦਰਦ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਲੰਜਨ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੇ ਕੰਦ ਵਿਚ ਐਲਪਿਨਿਨ, ਗੇਲੰਗਿਨ ਅਤੇ ਕੈਫੇਰਾਇਡ ਨਾਂ ਦੇ ਤੱਤ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਣੇ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਅਤੇ ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ ਵਿਚ ਕਪੂਰ, ਸਿਨਿਓਲ, ਡੀ-ਪਾਇਨਿਨ ਅਤੇ ਮੇਥਿਨ ਸਿਨੇਮੇਂਟ ਬਹੁਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਕੁਲੰਜਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

00

ਖਸ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਖਸ ਦਾ ਬੂਟਾ ਦੱਖਣ ਭਾਰਤ, ਰਾਜਸਥਾਨ, ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ ਦੀਆਂ ਨਹਿਰਾਂ, ਝੀਲਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ’ਤੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਜਮੀਨ, ਤਲਾਬ, ਨਹਿਰ, ਝਰਨਿਆਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ’ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬੂਟੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕਈ ਸਾਲ ਤੱਕ ਜਿਊਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਖਸ ਗਾਂਡਰ (ਵੀਰਨ, ਸੀਂਕ) ਨਾਂ ਦੀ ਘਾਹ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਘਾਹ ਦਾ ਬੂਟਾ 5-6 ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਸਰਕੰਡੇ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਵਰਗਾ ਪੱਤੀਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤੇ 1 ਤੋਂ 2 ਫੁੱਟ ਲੰਬੇ ਅਤੇ 3 ਇੰਚ ਤੱਕ ਚੌੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਣਾ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ 2 ਤੋਂ 5 ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਲ ਹਰੇ, ਪੀਲੇ-ਲਾਲ ਮਿਲੇ ਹੋਏ ਰੰਗ ਵਿਚ 4 ਤੋਂ 12 ਇੰਚ ਲੰਬੀ ਟਾਹਣੀ ’ਤੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਬਹਾਰ ਬਰਸਾਤੀ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਪਤਲੀ-ਪਤਲੀ ਮੋਟੇ ਧਾਗੇ ਵਰਗੀ ਜਮੀਨ ਵਿਚ 2 ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਵੀ ਡੂੰਘੀ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੜ੍ਹ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾਪਨ ਲਏ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੜ੍ਹ ਵਿੱਚੋਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਿੱਲੀ ਜੜ੍ਹ ਵਿੱਚੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਦਕਿ ਸੁੱਕੀ ਹੋਈ ਜੜ੍ਹ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟ ਮਨ ਨੂੰ ਮੋਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਨਿਕਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਖਸ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਉਪਯੋਗ ਖਿੜਕੀਆਂ, ਦਰਵਾਜਿਆਂ ਨੂੰ ਢਕਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉੱਤੇ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਘਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ਬੂ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੜ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸੈਂਟ, ਤੇਲ ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲੇ ਕਈ ਗੁਣ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਉਸ਼ੀਰ। ਹਿੰਦੀ-ਖਸ। ਮਰਾਠੀ-ਕਾਲਾਵਾਲਾ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਕਾਲਾਬਾਲੋ। ਬੰਗਾਲੀ-ਬੇਨਾ ਘਾਹ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਖਸਖਸ ਗ੍ਰਾਸ (Khas-khas Grass)। ਲੈਟਿਨ-ਵੇਟੀਵੇਰੀਆ ਜੀਜਾਨੀਆਇਡਿਸ (Vetiveria Zizanioides)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਖਸ ਰਸ ਵਿਚ ਮਧੁਰ, ਤਿਕਤ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਲਘੂ, ਤਾਸੀਰ

ਵਿਚ ਠੰਡੀ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੁ, ਥਕਾਵਟ, ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਦੀਪਕ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਪਾਚਕ, ਜ਼ਹਿਰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੁਖਾਰ, ਵਮਨ, ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਅਤਿਸਾਰ, ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਦਿਲ ਸ਼ੂਲ ਆਦਿ ਵਿਚ ਵੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਖਸ ਠੰਡੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਠੰਡਕ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਿਮਾਗੀ ਗਰਮੀ ਵਧ ਜਾਣ 'ਤੇ ਪਾਗਲ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪਿਆਸ ਬੁਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਪਨਦੋਸ਼, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਖੂਨ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਆਦਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਗੁਣ ਵੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਖਸ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਇੱਕ ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ, ਲੋਹ ਆਕਸਾਈਡ, ਅਜਾਦ ਅਮਲ, ਰਾਲ, ਚੂਨੇ ਦਾ ਲਵਨ ਅਤੇ ਰੰਗਦ੍ਰਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੂਤਿਕਾ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣ ਹੈ।

00

ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੱਜਣ

In memory of

Sardar Hajura Singh Judge

Village 22 P.S, Raisinghnagar. Rajasthan.

From his family in Chicago USÛ.

Ph 001 847 767 8649.

ਗੁੜਹਲ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਗੁੜਹਲ ਦਾ ਬੂਟਾ ਬਾਗਾਂ-ਬਗੀਚਿਆਂ, ਘਰ ਦੇ ਗਮਲਿਆਂ, ਕਿਆਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮੰਦਿਰਾਂ ਦੇ ਬਗੀਚਿਆਂ ਵਿਚ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਕਰਕੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਵਾਲੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬੂਟਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ **5** ਤੋਂ **9** ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ **3** ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਲੰਬੇ ਅਤੇ **2** ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਚੌੜੇ, ਚੀਕਨੇ, ਚਮਕੀਲੇ, ਅੰਡਾਕਾਰ, ਕੰਗੂਰੇਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਗਹਿਰੇ ਲਾਲ ਅਤੇ ਕੇਸਰੀ ਰੰਗ ਦੇ **4** ਤੋਂ **6** ਇੰਚ ਵਿਆਸ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੀਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਿਆ ਪੁੰਕੇਸਰ ਆਮ ਦਿਖ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਬੀਜਾਂ ਨਾਲ ਵਾਲੀ ਫਲੀ ਗੋਲਾਕਾਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਫੁੱਲ ਦੀ ਹੀ ਜਿਆਦਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਜਪਾ। ਹਿੰਦੀ-ਗੁੜਹਲ। ਮਰਾਠੀ-ਜਾਸਵੰਦ। ਗੁਜਰਾਤੀ- ਜਾਸੁੰਦ। ਬੰਗਾਲੀ-ਜਵਾਫੁਲੇਰਗਾਸ਼। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਸ਼ੂਫਲਾਵਰ (Shoe Flower)। ਲੈਟਿਨ-ਹਿਬਿਸਕਸ ਰੋਜਾਸਿਨੇਂਸਿਸ (Hibiscus Rosasinensis)।

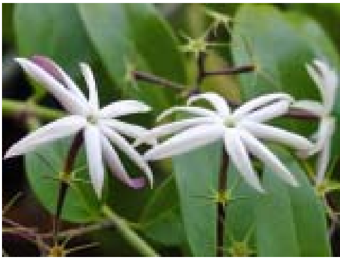
ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁੜਹਲ ਰਸ ਮਧੁਰ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਲਘੂ, ਬਿਨਾਂ ਸੁਗੰਧ ਵਾਲਾ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਠੰਡਾ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਕਫ ਅਤੇ ਵਾਤਾਸ਼ਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਚੰਗਾ, ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਲਨ ਮਿਟਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਸੋਜ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਸੁਜਾਕ ਵਿਚ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਸਪਨਦੋਸ਼, ਠੰਡ ਆਦਿ ਮੌਕੇ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁੜਹਲ ਦੇ ਫੁੱਲ ਵਿਚ ਲੋਹਾ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਰਾਇਬੋਫਲੇਵਿਨ, ਥਿਆਮਿਨ, ਨਿਆਸਿਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੇਰੋਟੀਨ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

00

ਚਮੇਲੀ



ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਚਮੇਲੀ ਦੀ ਬੇਲ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਘਰਾਂ, ਬਗੀਚਿਆਂ ਵਿਚ ਆਮ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਮਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਫਰੂਖਾਬਾਦ, ਜੋਨਪੁਰ ਅਤੇ ਖਾਜੀਪੁਰ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ’ਤੇ ਉਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਬੇਲ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹਿਚਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਫੁੱਲ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਿਤੇ ਕਿਤੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਲੀ ਚਮੇਨੀ ਦੀ ਬੇਲ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਫੁੱਲ, ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹ ਤਿੰਨੋਂ ਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਬਨਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੇਲ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਲਈ ਸੈਂਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ–ਸੋਮਨਸਯਾਯਲੀ। ਹਿੰਦੀ–ਚਮੇਲੀ। ਮਰਾਠੀ ਅਤੇ ਗੁਜਰਾਤੀ–ਚੰਬੇਲੀ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ–ਜਾਸਮੀਨ (Jasmine)। ਲੈਟਿਨ– ਜੇਸਿਮਨਮ ਮਲਿਟਫਲੋਰਮ (Jasminum Multiflorum)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਚਮੇਲੀ ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਕੌੜੀ ਅਤੇ ਕੁਸੈਲੀ, ਪਚਣ ਵਿਚ ਹਲਕੀ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮ, ਕਫ, ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੂੰਹ, ਅੱਖਾਂ, ਸਿਰ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਵਾ, ਖੂਨ ਦੀ ਖਰਾਬੀ, ਜ਼ਖਮ, ਕੋਹੜ, ਜ਼ਹਿਰ, ਵਾਤ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ, ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਜਦਕਿ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਕਲੀ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਵਾਤ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ’ਤੇ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

00

ਚਾਲਮੋਗਰਾ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਚਾਲਮੋਗਰਾ ਦੱਖਣ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪਹਾੜੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਲਾਵਾਰ, ਗੋਆ, ਟ੍ਰਾਵਨਕੋਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਗ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਦਰਖਤ ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਉਗਾਇਆ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਦਰਖਤ ਦੀ ਉਚਾਈ **30** ਤੋਂ **40** ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਭਾਲਾਕਾਰ, ਚੀਕਨੇ ਅਤੇ ਕਈ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਟੇ ਫੁੱਲ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਸੇਬਾਂ ਵਰਗੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਗੋਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੀਜ ਪੀਲੇਪਨ ਵਿਚ ਬਾਦਾਮ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦੇ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਤੁਬਰਕ। ਹਿੰਦੀ-ਚਾਲਮੋਗਰਾ। ਮਰਾਠੀ-ਕੜਦਵੀਠ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਚਾਲਮੋਗਰਾ। ਬੰਗਾਲੀ-ਚੌਲਮੁਗਰਾ। ਲੈਟਿਨ-ਹਿਡਨੋਕਾਰਪਸ ਵਿਘਟਿਆਨਾ (Hydnocarpus Wightiana)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਚਾਲਮੋਗਰਾ ਰਸ ਵਿਚ ਕਟੁ, ਤੇਜ, ਕਛਾਯ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਤੇਜ, ਬਿਨਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੁ, ਕਫ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਹੜ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ, ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਖਾਜ ਤੋਂ ਭਿਆਨਕ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਮੋਟਾਪਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਵੇਦਨਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਨਾੜੀ ਸ਼ੂਲ, ਉਦਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਚਾਲਮੋਗਰਾ ਤੀਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਗਰਮ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਕੋਹੜ, ਦਾਦ, ਖਾਜ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਚਾਲਮੋਗਰਾ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿਚ **44** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਚਾਲਮੋਗਰਿਕ ਐਸਿਡ **26.9** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਹਿਡਨੋਕਾਰਪਿਨ ਐਸਿਡ **48.9** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਗਿਲਸਰਾਇਡ੍ਜ਼, ਪਾਮਿਟਿਕ ਐਸਿਡ, ਸਨੇਹਾਮਲ ਆਦਿ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੇਲ ਵਿਚ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਤੱਤ ਕੋਹੜ ਦੇ ਅਮਲਸਾਹੀ ਜੀਵਾਣੂਆਂ (Acid Fast Bacilli) 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਤ ਖੂਨ ਵਿਚ ਲਾਇਪੇਜ (Lipase) ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਕੋਹੜ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੰਠਮਾਲਾ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸਫਲ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਇਸ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵਮਨ, ਅਤਿਸਾਰ, ਬੁਖਾਰ, ਉਦਰ ਸ਼ੂਲ, ਅੱਖਾਂ 'ਚ ਪਾਣੀ ਆਉਣਾ ਆਦਿ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਤੇਲ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦਾਹ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਿੰਮ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਇੱਕ ਅਤੇ ਚਾਰ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿਚ ਮਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਾਓ।

00

ਚਿਤਰਕ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਚਿਤਰਕ ਦਾ ਬੂਟਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਾੜੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਜੰਗਲੀ ਝਾੜੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਿੱਟੇ, ਲਾਲ ਅਤੇ ਨੀਲੇ ਤਿੰਨ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਟੇ ਫੁੱਲ ਵਾਲਾ ਚਿਤਰਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਬੂਟਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਿਊਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ 3 ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਨਵੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਬੂਟੇ ਨੂੰ ਜਿਊਂਦਾ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਤਣਾ ਲੰਬੀਆਂ ਧਾਰੀਆਂ ਵਾਲਾ, ਪਤਾ ਅਤੇ ਕੋਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਣੇ ਦੀ ਉਪਰ ਵਾਲੀ ਤਹਿ ਦਾ ਰੰਗ ਮਿੱਟੀ ਰੰਗਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰੋਂ ਚਿੱਟਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤੇ 3 ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਡੇਢ ਇੰਚ ਚੌੜੇ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲੱਗੇ, ਚੀਕਨੇ ਅਤੇ ਅੰਡਾਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਰਹਿਤ ਫੁੱਲ 4 ਤੋਂ 12 ਇੰਚ ਲੰਬੇ, ਠੰਡਲ 'ਤੇ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਲਾਲ ਅਤੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਸਤੰਬਰ ਤੋਂ ਨਵੰਬਰ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਫਲ ਲੰਬੇ, ਗੋਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੜ੍ਹ ਨਾਲ ਗਲਣ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲੀ ਵਰਗੀ ਗੁੱਛੇਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ–ਚਿਤਰਕ। ਹਿੰਦੀ–ਚੀਤਾ। ਮਰਾਠੀ–ਚਿਤਰਕ। ਗੁਜਰਾਤੀ–ਚਿਤਰਾ। ਬੰਗਾਲੀ–ਚਿਤਾ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ– ਰੋਰ ਕਲਰ ਲੀਡਵਰਟ (Rore Colour Leadwort)। ਲੈਟਿਨ– ਪਲਮਬੇਗੋ ਰੋਸਿਆ (Plumbago Rosia)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਚਿਤਰਕ ਰਸ ਵਿਚ ਕਟੁ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਲਘੁ, ਤੇਜ, ਰੱਖਿਅਕ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੁ, ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਵਾਤ–ਕਫ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਪਾਚਣਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ੋਥਹਰ, ਬੁਖਾਰ, ਕ੍ਰਮਿ, ਅਗਨੀਮਾਘ, ਉਦਰਸ਼ੂਲ, ਅਜੀਰਨ, ਯਕ੍ਰਤ ਵਿਕਾਰ, ਪ੍ਰਸੂਤਿ ਸਮੇਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ, ਰਾਜੋ ਬੀਮਾਰੀ, ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਵਿਚ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਲੰਬਾਗਿਨ (Plumbagin) ਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਦਾਣੇਦਾਰ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਭ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਇਸ ਦਾ ਉਤੇਜਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਣ ਨਾਲ ਇਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨੁਕਸਾਨ

ਦੱਸੀ ਹੋਈ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਗਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਦਾਗ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਚਮੜੀ ਠੰਡੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨਾੜੀ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

00

ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੱਜਣ

ਗੁਰਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ, ਅਭੈਪੁਰ

ਮੈਂ: ਅਭੈਪੁਰ ਟਰੇਡਿੰਗ ਕੰਪਨੀ ਆੜ੍ਹਤੀ

88-ਬੀ, ਨਵੀਂ ਅਨਾਜ ਮੰਡੀ, ਨਾਭਾ

98141-03500

ਜੰਗਲੀ ਪਿਆਜ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਪੱਛਮੀ ਹਿਮਾਚਲ ਵਿਚ ਜੰਗਲੀ ਪਿਆਜ ਆਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੱਖਣ ਭਾਰਤ ਦੇ ਕੋਂਕਨ ਕਾਰੋਮੰਡਲ ਤਟ ਅਤੇ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਹਾਰਨਪੁਰ, ਗੜਵਾਲ, ਕੁਮਾਯੂੰ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਰਾਜਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਬੂਟਾ ਕੰਦ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਮੂਲੀ ਵਰਗੇ ਵੱਡੇ, ਚੌੜੇ, ਨੋਕਦਾਰ ਅਤੇ ਲਾਈਨਾਂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਹਰੇਪਨ ਵਿਚ ਚਿੱਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਅੰਡਾਕਾਰ, ਆਯਤਕਾਰ, ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਇੰਚ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ **6-9** ਚਪਟੇ ਬੀਜ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕੰਦ ਆਮ ਪਿਆਜ ਦੇ ਕੰਦ ਜਿੰਨਾ **3-4** ਇੰਚ ਲੰਬੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮਸਲਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਗੰਧ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੀ। ਫੁੱਲ ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਮਈ ਅਤੇ ਫਲ ਮਈ ਤੋਂ ਜੁਲਾਈ ਵਿਚ ਵਧਦੇ-ਫੁਲਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਵਨਪਲਾਂਡੂ। ਹਿੰਦੀ-ਜੰਗਲੀ ਪਿਆਜ। ਮਰਾਠੀ-ਕੋਲਕਾਂਦਾ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਜੰਗਲੀ ਕਾਂਦੋ। ਬੰਗਾਲੀ-ਜੋਂਗਲੀ ਪਿਆਜ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਇੰਡੀਅਨ ਸਿਕਵਲ (Indian Squill)। ਲੈਟਿਨ-ਅਜੀਰਨੀਆ ਇੰਡੀਕਾ (Arginea Indica)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਜੰਗਲੀ ਪਿਆਜ ਰਸ ਵਿਚ ਕਟੁ, ਤੇਜ, ਗੁਣਾਂ ਵਿਚ ਤੇਜ, ਲਘੂ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੁ, ਵਾਤ, ਕਫ ਅਤੇ ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਪਿਆਜ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਵੀਰਯਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੰਘ, ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਸੱਟ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ, ਜਲੋਧਰ, ਕ੍ਰਮਿ ਬੀਮਾਰੀ, ਰਾਜੋਰੋਧ, ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਡਨੀ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਜੰਗਲੀ ਪਿਆਜ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਸੰਗਠਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਸਿਲਾਰੇਨ ਏ ਅਤੇ ਸਿਲਾਰੇਨ ਬੀ ਨਾਂ ਦੇ ਦੋ ਗਲਾਇਕੋਸਾਇਡ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕਰ, ਭਸਮ, ਪਿਛਲ ਦ੍ਰਵ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਆਕਸਲੇਟ ਅਤੇ ਸਾਇਟ੍ਰੇਟ ਦੇ ਸਫਟਿਕ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਪਿਆਜ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਦੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਬਲਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤਕਲੀਫ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਦਿਲ ਉਤੇਜਕ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਇਸ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਡਿਜਿਟੇਲਿਸ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾਂ ਦੀ ਡਿਜਿਟੇਲਿਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਅਲਰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਰਨ ਕਫ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵੀ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ ਦਿਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਘਟ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੇ ਦੱਖਣੀ ਭਾਗ ਨੂੰ ਵੀ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪਿੱਤ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਵਾਤਾਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਨਾੜੀ ਸੰਸਥਾਨਗਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ, ਤੇਜ ਖੰਘ ਵਿਚ ਅਤੇ ਤੇਜ ਵ੍ਰਕ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੱਸੀ ਗਈ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਆਮਾਸ਼ਯ ਅਤੇ ਆਂਤ ਵਿਚ ਪ੍ਰਦਾਹ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਵਮਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੱਜਣ

ਸ. ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਕਾਲੀਆ

ਪਿੰਡ ਬੱਡੂਵਾਲ

9872443069

ਢਾਕ/ਪਲਾਸ਼

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਢਾਕ ਦਾ ਦਰਖਤ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਰਖਤ ਦੀ ਉਚਾਈ 40 ਤੋਂ 50 ਫੁੱਟ ਅਤੇ ਤਣੇ ਦੀ ਚੌੜਾਈ 5 ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਣਾ ਟੇਡਾ-ਮੇਡਾ ਅਤੇ ਛਿੱਲ ਹਲਕੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੱਤੇ 5 ਤੋਂ 8 ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਅਤੇ 4 ਤੋਂ 6 ਇੰਚ ਚੌੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤਿੰਨ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਆਮ੍ਹਣੇ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਰ 'ਤੇ ਸਥਿੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਲ ਚਮਕੀਲੇ ਨਾਰੰਗੀ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲੀਆਂ 4 ਤੋਂ 6 ਇੰਚ ਲੰਬੀਆਂ, ਡੇਢ ਤੋਂ 2 ਇੰਚ ਚੌੜੀਆਂ, ਚਪਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੀਜ ਚਪਟਾ, ਗੋਲਾਕਾਰ ਅਤੇ ਫਲੀ ਦੇ ਵਿਚ ਇੱਕ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਰੰਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਡੂੰਨੇ ਅਤੇ ਪੱਤਲ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਬਹਾਰ ਬਸੰਤ ਵਿਚ ਜਦਕਿ ਫਲ ਗਰਮੀ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਪਲਾਸ਼। ਹਿੰਦੀ-ਢਾਕ, ਟੇਸੂ। ਮਰਾਠੀ-ਪਲਸ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਖਾਕਰੋ। ਬੰਗਾਲੀ-ਪਲਾਸ਼। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਬਸਟਰਡ ਟੀਕ। ਲੈਟਿਨ- ਬਿਊਟੀਆ ਮੋਨੋਸਪੇਰਮਾ (Butea Monosperma)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਕ ਰਸ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਤਿਕਤ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਲਘੂ, ਰੱਖਿਅਕ, ਗਰਮ ਤਾਸੀਰ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਲ- ਠੰਡੇ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਕਫ, ਵਾਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਵਾਸੀਰ, ਅਤਿਸਾਰ, ਕ੍ਰਿਮਿ, ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਸ਼ੂਗਰ, ਨਾਮਰਦਗੀ, ਪ੍ਰਦਰ, ਗਰਭਪਾਤ ਰੋਕਦਾ, ਵੇਦਨਾਹਰ, ਫੋੜੇ-ਫਿੰਨਸੀਆਂ ਸਮੇਂ ਲਾਭਕਾਰੀ, ਤਿੱਲੀ ਦੀ ਸੋਜ ਵਿਚ ਵੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਕ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਗੂੰਦ ਤੀਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਗਰਮ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਮਰਦਗੀ ਵਿਚ ਇਸ ਦੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਤੇਲ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਣ, ਢਿੱਡ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ, ਬਵਾਸੀਰ ਅਤੇ ਫੋੜੇ ਫਿੰਨਸੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੜ੍ਹ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਕਾਮ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ, ਜਲਦੀ ਪਤਨ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਕ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿਚ ਸਥਿਰ ਤੇਲ 18 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਲਾਸੋਨਿਨ ਨਾਂ ਦਾ ਤੱਤ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛਿੱਲ ਅਤੇ ਗੂੰਦ ਵਿਚ ਕਾਇਨੋਟੈਨਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਗੈਲਿਕ ਐਸਿਡ 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ ਖਾਰ 2 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਗੂੰਦ ਅਤੇ ਤੇਲ ਸੰਕੋਚਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਲ ਕਾਮ ਵਧਾਊ, ਸੰਕੋਚਨ, ਗਰਭਵਤੀ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਪੀਰੀਅਡ ਨੂੰ ਸਾਫ ਤੇ ਠੀਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲਾ, ਸੋਜ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਲਸੀ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ ਨਾਲ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਲਸੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਵਿਚ ਤੁਲਸੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਧਾਰਮਿਕ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਘਰ ਘਰ ਉਗਾਉਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਧਾਰਮਿਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਸ ਘਰ ਵਿਚ ਤੁਲਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਘਰ ਤੀਰਥ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਜਮਦੂਤ (ਮੱਛਰ, ਸੱਪ, ਬਿੱਛੂ, ਆਦਿ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀੜੇ) ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ।

ਤੁਲਸੀ ਹਰ ਥਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਉਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਲਸੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਕਾਲੀ ਤੁਲਸੀ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਤੁਲਸੀ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਬੂਟਾ 1 ਤੋਂ 4 ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤੇ 1 ਤੋਂ 2 ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਅੰਡਾਕਾਰ, ਆਯਤਕਾਰ, ਗ੍ਰੰਥੀਯੁਕਤ, ਤੇਜ ਸੁਗੰਧ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਟਾਹਣੀ ’ਤੇ ਬੈਂਗਨੀ ਜਾਂ ਲਾਲਪਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਰਚ ਤੇ ਜੂਨ ਤੱਕ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਤੰਬਰ-ਅਕਤੂਬਰ ਵਿਚ ਬੂਟਾ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰਦੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਫੁੱਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਸੁਰਸਾ, ਬ੍ਰਿੰਦਾ। ਹਿੰਦੀ-ਤੁਲਸੀ। ਗੁਜਰਾਤੀ, ਮਰਾਠੀ, ਬੰਗਾਲੀ-ਤੁਲਸੀ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਹੋਲੀ ਬੇਸਿਲ (Holy Basil)। ਲੈਟਿਨ-ਓਸਿਮਮ ਸੇਂਕਟਮ (Ocimum Sanctum)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਲਸੀ ਰਸ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਤਿਕਤ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਲਘੂ, ਗਰਮ ਤਾਸੀਰ ਵਾਲੀ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਗਰਮੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਕਫ ਅਤੇ ਵਾਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਹਰਨ ਵਾਲੀ, ਹਿਚਕੀ, ਖੰਘ, ਦਮਾ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮਿਰਗੀ, ਜ਼ਹਿਰ ਦੂਰ ਕਰਨ

ਵਾਲੀ, ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਬਦਬੂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਵੀਰਜ ਵਧਾਊ, ਵਮਨ, ਪੁਰਾਣਾ ਕਬਜ਼, ਸੰਧੀ ਦਰਦ, ਮੋਚ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਆਦਿ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਲੀਸ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ, ਦਿਲ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਪੱਤੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਦਬੂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਗੁਣ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ ਹਰੇ-ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਤੇਲ **17.8** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪੱਤਿਆਂ ਅਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਟਾਹਣੀ ਤੋਂ ਲੌਂਗ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਪੀਲੇ-ਹਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ **0.1** ਤੋਂ **0.3** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਯੂਵੀਨਾਲ **71** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਯੂਜੀਨਾਲ ਮਿਥਾਇਲ ਇਰਥਰ **20** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਕੋਲ **3** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਥਿਰ ਤੇਲ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸੀਟੋਸਟੇਰਾਲ, ਸਟੀਯਰਿਕ, ਲਿਨੋਲਾਕ, ਪਾਮਿਟਿਕ, ਲਿਨੋਲੇਨਿਕ ਅਤੇ ਓਲਿਕ ਵਸਾ ਅਮਲ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਗਲਾਇਕੋਸਾਇਡ, ਟੈਨਿਨ, ਸੇਵਾਨਿਨ ਅਤੇ ਐਲਕੇਲਾਇਡ੍ਰਸ ਵੀ ਇਸ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੱਤਿਆਂ ਵਿਚ ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੇਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ

ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਤਿਕ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਦੁਖ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਲਸੀ ਦੀ ਵਾਧੂ ਵਰਤੋਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

00

ਤੇਜਬਲ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਤੇਜਬਲ ਟੇਹਰੀ, ਗੜਵਾਲ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ’ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੰਮੂ ਤੋਂ ਭੂਟਾਨ ਤੱਕ ਉਚੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਇਸਦਾ ਦਰਖਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਪਾਲ ਤੋਂ ਖ਼ੀਦਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਦਰਖਤ 20 ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਉਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਬਹੁਤ ਸੰਘਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਣੇ ਅਤੇ ਟਾਹਣੀਆਂ ’ਤੇ ਤੇਜ, ਚਪਟੇ, ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਕੰਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਛਿੱਲ ਫਟੀ ਹੋਈ ਜਿਹੀ ਹਲਕੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਡੇਢ ਤੋਂ ਨੌ ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਕੰਡਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਪੱਤੇ 1 ਤੋਂ 4 ਇੰਚ ਲੰਬੇ, 2 ਤੋਂ 6 ਜੋੜਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਹਰੇ ਰੰਗ ਜਾਂ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ, ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਧਣੀਏ ਵਰਗੇ ਵੱਡੇ, ਅੰਡਾਕਾਰ, ਲਾਲ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੱਧੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਫਟਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਦਾਣੇਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਰੀਕ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਕਾਰਨ ਫਲ ’ਤੇ ਦਾਣੇ ਉਭਰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਰਗੜਨ ’ਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਫਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਗੋਲ ਬੀਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖੋਖਲੇ ਫਲ ਵਧੇਰੇ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਬਰਸਾਤ ਵਿਚ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਸਰਦੀ ਵਿਚ ਫਲ ਦੀ ਬਹਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

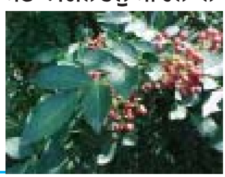
ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ–ਤੇਜੋਵਤੀ। ਹਿੰਦੀ–ਤੇਜਬਲ। ਮਰਾਠੀ, ਗੁਜਰਾਤੀ–ਤੇਜਬਲ। ਬੰਗਾਲੀ–ਨੇਪਾਲੀ ਧਨੇ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ–ਟੂਥੇਦ ਟ੍ਰੀ (Toothache Tree)। ਲੈਟਿਨ–ਜੇਨਥਾਤਕਿਸਲਮ ਐਲਾਟੁਮ (Zanthoxylum Alatum)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਤੇਜਬਲ ਰਸ ਵਿਚ ਕਟੁ, ਤੇਜ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਲਘੂ, ਗਰਮ ਤਾਸੀਰ ਵਾਲਾ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੁ, ਕਫ, ਵਾਤ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਹਰਨ ਵਾਲਾ, ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਅਜੀਰਨ, ਅਰੁਚੀ, ਬਵਾਸੀਰ, ਪਲੀਹਾ ਦੇ ਵਾਧਾ, ਦਿਲ ਮਚਲਾਉਣਾ, ਖੰਘ, ਸਾਹ, ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਜੁਕਾਮ, ਬੁਖਾਰ, ਅਫਾਰਾ, ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਦਿਮਾਗੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਤੇਜਬਲ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਫ ਅਤੇ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਅਤਿਸਾਰ, ਖੰਘ ਆਦਿ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਫਲ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ, ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਤੇਜ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਕੇ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਵਿਚ ਸੁਦਾਬ ਤੇਲ ਵਰਗਾ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਤੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਲ ਵਿਚ ਹਲਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਰਖਤ ਦੀ ਛਿੱਲ ਵਿਚ ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ, ਰਾਲ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਬੇਰਿਕ, ਜੇਨਥੋਪਲੇਨਿਨ, ਡਿਕਟੇਨਿਮਮਨ, ਸਿਕਮਿਆਨਿਨ ਅਤੇ ਮੈਗਨੋਫਲੁਔਰਿਨ ਨਾਂ ਦੇ ਐਲਫੋਲਾਇਡ੍ਰਸ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਨੁਕਸਾਨ:

ਤੇਜਬਲ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

00

ਤੇਜਪੱਤ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਤੇਜਪੱਤ ਦਾ ਦਰਖਦ 20 ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ ਅਤੇ 4-5 ਫੁੱਟ ਵਿਆਸ ਵਾਲੇ ਤਣੇ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਅਸਾਮ ਅਤੇ ਸਿੱਕਮ ਵਿਚ ਆਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਦਰਖਤ ਦੀ ਛਿੱਲ ਗੂੜੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਜਾਂ ਕਾਲੀ, ਪਤਲੀ, ਖੁਰਦਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੱਤੇ 5 ਤੋਂ 8 ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਅਤੇ 2 ਤੋਂ 3 ਇੰਚ ਚੌੜੇ, 3 ਤੋਂ 5 ਟਾਹਣੀਆਂ ਵਾਲੇ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ, ਚਮਕੀਲੇ ਤਹਿ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਪੱਤੇ ਤੇਜਪਤ, ਤੇਜਪੱਤਰ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਬਜਾਰ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਖਤ ਦੀ ਛਿੱਲਕ ਦਾਲਚੀਨੀ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਫੁੱਲ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਅੰਡਾਕਾਰ ਮਾਂਸਲ, ਅੱਧਾ ਇੰਚ ਲੰਬੇ, ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲਾ ਨਾਗਕੇਸਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਤੇਜਪੱਤ ਅਤੇ ਦਾਲਚੀਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇੰਨਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਤਮਾਲ ਪੱਤਰ। ਹਿੰਦੀ, ਮਰਾਠੀ, ਗੁਜਰਾਤੀ-ਤੇਜਪੱਤ, ਤੇਜਪਾਨ, ਤੇਜਪੱਤਰ, ਤੇਜਪੱਤਾ। ਬੰਗਾਲੀ-ਤੇਜਪੱਤਰ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਸਿਨੇਮਨ ਲੀਫ (Cinnamon Leaf)। ਲੈਟਿਨ-ਸਿਨੇਮੋਮਮ ਤਮਾਲ (Cinnamomum Tamala)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਤੇਜਪੱਤ ਰਸ ਵਿਚ ਮਧੁਰ, ਕੌੜਾ, ਚਰਪਰਾ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਹਲਕਾ, ਤੇਜ, ਰੁਚੀਵਰਧਕ, ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮ, ਵਾਤ, ਪਿੱਤ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰਦੀ, ਜੁਕਾਮ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਦਮਾ, ਅਰੁਚਿ, ਹਕਲਾਹਟ, ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਖੰਘ, ਮੂੰਹ ਦੇ ਛਾਲੇ ਆਦਿ ਵਿਚ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

00

ਦਾਰੂਹਲਦੀ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਦਾਰੂਹਲਦੀ ਦੇ ਬੂਟੇ ਹਿਮਾਚਲ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਝਾੜੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਉਗ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਿਹਾਰ, ਪਾਰਸਨਾਥ ਅਤੇ ਨੀਲੀਗੀਰੀ ਦੀਆਂ ਪਹਾੜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਬੂਟਾ 5 ਤੋਂ 16 ਫੁੱਟਾ ਉੱਚਾ, ਕੰਡਿਆਂ ਵਾਲਾ, ਝਾੜੀਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਤਣਾ 8-9 ਇੰਚ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਕੰਡਿਆਂ ਵਾਲੇ 2 ਤੋਂ 3 ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ 2-3 ਇੰਚ ਲੰਬੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ 'ਤੇ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੀਲੇ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਲ ਵੀ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ, ਖੱਟੇ-ਮਿੱਠੇ, ਨੀਲਾਪਨ ਲਏ ਹੋਏ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਨੂੰ ਜਰਿਕਸ਼ਕ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੜ੍ਹ ਪੀਲੇਪਨ ਵਿਚ ਛੋਟੀਆਂ-ਵੱਡੀਆਂ ਗੱਠਾਂ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਲਦੀ ਵਰਗੀ ਪੀਲੇ ਰੰਗ, ਕੌੜੇ ਸਵਾਦ, ਹਲਕੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੀ ਜੜ੍ਹ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਹੀ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਠੰਡਲ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹ ਵਿਚ ਪੀਲਾਪਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਦਾਰੂਹਲਦੀ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਹਲਦੀ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ 6 ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਾਰੂਹਲਦੀ ਤੋਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੱਤ ਰਸੌਤ ਦੇ ਨਾਂ ਹੇਠ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਦਾਰੂ ਹਰਿਦ੍ਰਾ। ਹਿੰਦੀ-ਦਾਰੂਹਲਦੀ। ਮਰਾਠੀ-ਦਾਰੂ ਹਲਦ। ਗੁਜਰਾਤੀ- ਦਾਰੂ ਹਲਦਰ। ਬੰਗਾਲੀ- ਦਾਰੂ ਦਰਿਦ੍ਰਾ। ਲੈਟਿਨ- ਬਬੇਰਰਿਸ ਅਰਿਸਟੇਟਾ (Berberis Ûristata)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦਾਰੂਹਲਦੀ ਗੁਣ ਵਿਚ ਲਘੂ, ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਤਿਕਤ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮ, ਗਰਮੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਕਫ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਦਰਦ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੁਖਾਰ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਗਰਭ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਪੀਲੀਆ, ਢਿੱਡ ਦੇ ਕੀੜੇ, ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਆਦਿ ਸਮੇਂ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦਾਰੂਹਲਦੀ ਦੂਸਰੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਠੰਡੀ, ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹ ਦੀ ਛਿੱਲ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਗਰਮ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਫਲ ਜਰਿਸ਼ਕ, ਯੂਨਾਨੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮਸ਼ਯ, ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਮਹਿੰਦੇ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਨਾਲ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗਣ, ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਦੀ ਤਕਲੀਫ, ਸੋਜ, ਬਵਾਸੀਰ ਆਦਿ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦਾਰੂਹਲਦੀ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਐਲਕੇਲਾਇਡ੍ਰਸ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬੇਬਰਰੀਨ ਨਾ ਦਾ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਕੌੜਾ, ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣ ਵਾਲਾ ਐਲਕੇਲਾਇਡ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੇਬਰਰੀਨ ਸਲਫੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਫੋੜਿਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਧਤੂਰਾ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਧਤੂਰੇ ਦਾ ਬੂਟਾ ਪੂਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਖੇਤਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ’ਤੇ , ਜੰਗਲਾਂ ਵਿਚ, ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਉਗਿਆ ਆਮ ਦਿਖ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਗਵਾਨ ਸ਼ਿਵ ਦੀ ਪੂਜਾ ਦੇ ਲਈ ਲੋਕ ਇਸ ਦੇ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਧਤੂਰਾ ਚਿੱਟਾ, ਕਾਲਾ, ਨੀਲਾ, ਪੀਲਾ ਅਤੇ ਲਾਲ ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਲਾ ਪੰਜ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।ਇੰਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਾਲਾ ਧਤੂਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਦਾ ਬੂਟਾ ਉਚਾਈ ਵਿਚ 3 ਤੋਂ 5 ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਝਾੜੀਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਣਾ, ਟਾਹਣੀਆਂ ਬੈਂਗਨੀ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੱਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦੇ, ਅੰਡਾਕਾਰ, ਚੀਕਨੇ, ਮੁੜੇ-ਮੁੜੇ ਹੋਏ 3 ਤੋਂ 7 ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਘੰਟਾ ਘਰ, ਤੁਰਹੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦੇ, ਇੱਕ ਨਾਲ ਦੋ-ਦੋ ਜਾਂ 3-3 ਚਿੱਟੇ, ਬੈਂਗਨੀ ਭਾਅ ਮਾਰਦੇ 5 ਤੋਂ 7 ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਕੰਡੇਦਾਰ, ਗੋਲ, ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਲਟਕੇ ਹੋਏ, ਚਾਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਪੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਫਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚਪਟੇ, ਮਿੱਟੀ ਰੰਗੇ, ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੀਜ ਨਿਕਲ ਕਿ ਖਿੱਲਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਧਤੂਰ, ਕਨਕ। ਹਿੰਦੀ-ਧਤੂਰਾ। ਮਰਾਠੀ-ਧੋਤਰਾ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਧਤੂਰੋ। ਬੰਗਾਲੀ-ਧਤੂਰਾ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਥਾਰਨ ਐਪਲ (Thorn Ûpple)। ਲੈਟਿਨ-ਧਤੂਰਾ ਸਟ੍ਰੇਮੋਨਿਯਮ (Dhatura Stramonium)।

ਗੁਣ:

ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਧਤੂਰੇ ਦਾ ਬੂਟਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਨਾ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਆਯੂਰਵੈਦਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਧਤੂਰਾ ਰਸ ਵਿਚ ਕਟੁ, ਤਿਕਤ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਲਘੁ, ਵਿਕਾਰੀ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੁ, ਕਫ, ਵਾਤ ਅਤੇ ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਸ਼ੂਲਹਾਰੀ, ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ, ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ, ਬਾਜੀਕਰਨ, ਗਠੀਆ, ਬਿੱਛੂ ਦੀ ਜ਼ਹਿਰ, ਕੋਹੜ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੂਰ

ਕਰਨ, ਜੂੰਆਂ ਅਤੇ ਲੀਖਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ, ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ, ਕਰਨਸ਼ੂਲ, ਇੰਦਰਲੁਪਤ ਆਦਿ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਧਤੂਰਾ ਚੌਥੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਰੱਖਿਅਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਗਲ ਕੁੱਤੇ ਦੀ ਜ਼ਹਿਰ, ਹੋਰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ਹਿਰ, ਪਿੱਤਜ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਸੋਜ, ਫੋੜੇ-ਫਿੰਨਸੀਆਂ, ਢਿੱਡ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ, ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਸੁਸਤੀ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਧਤੂਰੇ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ’ਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ’ਤੇ ਐਲਕਾਲਾਇਡ ਸਕੋਪੋਲੇਮਿਨ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਐਟ੍ਰੋਪਿਨ, ਹਾਇਓਸਾਇਮਿਨ, ਹਾਓਸੀਨ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿਚ ਕਲੋਰੋਜੈਨਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਗੂੜੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੀਜਾਂ ਵਿਚ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਤੇਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਗੁਣ ਇਸ ਵਿਚ ਐਟ੍ਰੋਪੀਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਜੀਵੀ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਗੁਣ ਵੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਧਤੂਰੇ ਦੇ ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਬੀਜ ਕਾਫੀ ਜਹਿਰੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮੂੰਹ, ਗਲੇ ਵਿਚ ਤੇਜ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਿਆਸ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਚਮੜੀ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਫੈਲਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੀਆਂ ਦੋ ਦੋ ਚੀਜਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਾੜੀ ਕਮਜੋਰ ਹੋ ਕੇ ਗਤੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਦਿਲ ’ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਆਉਣ ’ਤੇ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

00

ਦ੍ਰੋਣਪੁਸ਼ਪੀ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਦ੍ਰੋਣਪੁਸ਼ਪੀ ਦਾ ਬੂਟਾ ਬਰਸਾਤਾਂ ਵਿਚ ਲਗਭਗ ਹਰ ਥਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਬੂਟਾ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਉਚਾਈ 1 ਤੋਂ 3 ਫੁੱਟ ਅਤੇ ਤਣਾ ਰੋਮਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ 1 ਤੋਂ 2 ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਅਤੇ 1 ਇੰਚ ਤੱਕ ਚੌੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮਲਣ 'ਤੇ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇਜ ਖੁਸ਼ਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਫੁੱਲ ਹਰ ਟਾਹਣੀ ਦੀ ਗੱਠ 'ਤੇ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਪਿਆਲੇ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦੇ ਫੁਲ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦਾ ਨਾਮ ਦ੍ਰੋਣਪੁਸ਼ਪੀ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ। ਫਲ ਹਰਾ ਅਤੇ ਚਮਕੀਲਾ ਚਾਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਖੰਡ ਪੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੀਜਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਲਾਂ ਦੀ ਬਹਾਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਦ੍ਰੋਣਪੁਸ਼ਪੀ। ਹਿੰਦੀ-ਗੂਮਾ। ਮਰਾਠੀ-ਤੁਬਾ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਕੂਬੀ। ਬੰਗਾਲੀ-ਹਲਕਸਾ। ਲੈਟਿਨ-ਲਯੁਕਸ ਸਿਫੇਲੋਟਸ (Leucus Cephalotes)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦ੍ਰੋਣਪੁਸ਼ਪੀ ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਕੋੜੀ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਗੁਰੂ, ਤੇਜ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਵਾਤ-ਕਫ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ, ਖੂਨ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਪਾਚਣ ਸਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਕਾਮਲਾ, ਖਾਜ, ਸਰਦੀ, ਬੁਖਾਰ, ਅਫੀਮ ਦੀ ਜ਼ਹਿਰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਖੰਘ, ਪਲੀਹਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਮਿ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦ੍ਰੋਣਪੁਸ਼ਪੀ ਗਰਮ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੱਪ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ, ਪੀਲੀਆ, ਕ੍ਰਿਮਿ, ਕਫ, ਬੁਖਾਰ, ਕਬਜ਼ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਮੌਕੇ ਇਹ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੈਸ ਅਤੇ ਕਫ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਇਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੀ ਰਸਾਇਣਕ ਬਨਾਵਟ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਵਿਚ ਇੱਕ ਉਡਣਸ਼ੀਲ, ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਐਲਕੋਲਾਇਡ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੀਜਾਂ ਵਿਚ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸਥਿਰ ਤੇਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਫ ਦੂਰ ਕਰਨਾ, ਕ੍ਰਿਮਿ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ, ਉਤੇਜਕ ਅਤੇ ਵਿਰੇਚਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਪਿੱਤ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਦ੍ਰੋਣਪੁਸ਼ਪੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

00

ਦੂਬ/ਦੂਵਰਾ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਹਿੰਦੀ ਧਰਮ ਵਿਚ ਦੂਬ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਵਿੱਤਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹਰ ਸ਼ੁਭ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਪੂਜਾ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੇਵਤਾ, ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਦੂਬ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨਾਂ, ਮੰਦਿਰਾਂ, ਬਾਗ-ਬਗੀਚਿਆਂ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਈ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਇਹ ਆਮ ਉਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਬ ਜਿੱਥੇ ਜਮੀਨ 'ਤੇ ਫੈਲਦੀ ਹੋਈ ਵਧਦੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਘਾਹ ਜਿੰਨੀ ਉੱਚੀ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ-ਪਹਿਚਾਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਤਣੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਠਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੱਥੋਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਜਮੀਨ ਵਿਚ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤਣਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲੋਂ ਉਪਰ ਉੱਠੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ **2** ਤੋਂ **4** ਇੰਚ ਲੰਬੀ, ਪਤਲੀ, ਚੀਕਨੀ, ਨੋਕਦਾਰ ਪੱਤੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਹਰੇ ਜਾਂ ਬੈਂਗਨੀ ਰੰਗ ਦੀ ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਟਾਹਣੀ 'ਤੇ ਦਾਣਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਬਾਰੀਕ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਫਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਮਿਲਦਾ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਲ ਭਰ ਹਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰੀ ਅਤੇ ਚਿੱਟੀ ਦੂਬ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਤੇ ਕਿਤੇ ਨੀਲੀ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਦੂਬ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਦੂਵਰਾ। ਹਿੰਦੀ-ਦੂਬ। ਮਰਾਠੀ-ਹਰਲੀ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਦ੍ਰੋ। ਬੰਗਾਲੀ-ਦੂਵਾਰਘਾਸ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਕੌਂਚ ਗ੍ਰਾਸ (Conch Grass)। ਲੈਟਿਨ-ਸਿਨੋਡੋਨ ਡੇਕਿਟਲਾਨ (Cynodon Dactylon)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦੂਬ ਰਸ ਵਿਚ ਮਧੁਰ, ਤੇਜ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਲਘੂ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਠੰਡੀ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਮਧੁਰ, ਕਫ, ਪਿੱਤ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ, ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਖੂਲ ਵਾਲੀ ਪਿੱਤ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਖੰਘ, ਵਮਨ, ਅਤਿਸਾਰ, ਖਾਜ, ਪਿਸ਼ਾਬ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਬੁਖਾਰ ਆਦਿ ਵਿਚ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦੂਬ ਦੀ ਤਾਸੀਰ ਠੰਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਿੱਟੀ ਦੂਬ ਵਿਚ ਕਾਮ ਸ਼ਕਤੀ

ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਗੁਣ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਧੂ, ਸਨਿਆਸੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਵੀਰਜ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਪਿਆਸ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਖੁਲ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਜ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਛਾਲੇ ਵੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦੂਬ ਦੀ ਰਸਾਇਣਕ ਬਨਾਵਟ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ **10.47** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, **28.17** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਰੇਸ਼ਾ ਅਤੇ **11.75** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਭਸਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਭਸਮ ਵਿਚ ਫਾਸਫੋਰਸ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਸੋਡੀਅਮ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਬ ਇੱਕ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਗਲਾਈਕੋਸਾਇਡ, ਅਲਕੇਲਾਇਡ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਬਹੁਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਤ ਵਿਚ ਚੁਸਤੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।ਵਾਧੂ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਨਿਸਚਤ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਕਾਮ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

00

ਧਾਏ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਧਾਏ ਦੇ ਦਰਖਤ ਦੇਹਰਾਦੂਨ ਦੇ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਹੋਰ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਦਰਖਤ 6 ਤੋਂ 12 ਫੁੱਟ ਉਚਾ, ਸੰਘਣਾ, ਲੰਬੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਤਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਲੇ-ਕਾਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲਾਲ, ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਛਿੱਲ ਪਤਲੇ-ਪਤਲੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਡਿਗਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਪੱਤੇ 2 ਤੋਂ 4 ਇੰਚ ਲੰਬੇ, ਨੋਕਦਾਰ, ਭਾਲਾਕਾਰ, ਲਾਈਨਾਂ ਵਿਚ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਇੱਕ ਇੰਚ ਤੋਂ ਵੀ ਛੋਟੇ, ਚਮਕੀਲੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਗੁੱਛਿਆਂ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਪਤਲੇ, ਅੰਡਾਕਾਰ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੀਕਨੇ, ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਬੀਜ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਬਹਾਰ ਜਨਵਰੀ ਤੋਂ ਅਪ੍ਰੈਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਬਹਾਰ ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੋਂ ਮਈ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਦਰਖਤ ਜਦ ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਪੱਤੇ ਝੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਪੱਤੇ ਨਿਕਲਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਧਾਤਕੀ। ਹਿੰਦੀ-ਧਾਏ। ਮਰਾਠੀ-ਧਾਇਟੀ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਧਾਵੜੀ। ਬੰਗਾਲੀ-ਧਾਈ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਫਾਇਰ ਫਲੇਮ ਬੁਸ਼ (Fire Flame Bush)। ਲੈਟਿਨ-ਬੁੜਫੋੜੀਆ ਫੁਟ੍ਰੀਕੋਸਾ (Woodfordia Furticosa)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਧਾਏ ਰਸ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਲਘੂ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਠੰਡਾ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਕਫ, ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਉਤੇਜਕ, ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਹਰ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਵਾਹਿਕਾ, ਅਤਿਸਾਰ, ਬੁਖਾਰ, ਖੂਲ ਪਿੱਤ, ਖੂਲ ਪ੍ਰਦਰ, ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ,ਗਰਭ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਧਾਏ ਦੀ ਤਾਸੀਰ ਠੰਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਢਿੱਡ ਦੇ ਕੀੜੇ ਮਾਰ ਕੇ, ਕੈਂਸਰ, ਬਵਾਸੀਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਧਾਏ ਵਿਚ ਟੈਨਿਨ 24 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ 11.8 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਪੱਤਿਆਂ ਵਿਚ 12 ਤੋਂ 20 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਟੈਨਿਨ ਅਤੇ ਲਸੋਨ ਨਾਂ ਦਾ ਰੰਜਕ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛਿੱਲ ਵਿਚ ਟੈਨਿਨ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ 20 ਤੋਂ 27 ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਲਾਲ ਰੰਗ ਰੇਸ਼ਮ ਨੂੰ ਰੰਗਣ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਤਣੇ ਤੋਂ ਅਲਪ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਗੂੰਦ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

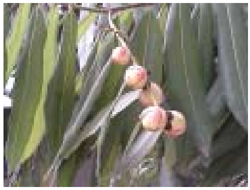
ਨੁਕਸਾਨ:

ਨਿਸਚਤ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕ੍ਰਮਿ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

00

ਨਾਗਕੇਸਰ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:



ਨਾਗਕੇਸਰ ਦਾ ਦਰਖਤ ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਆਸਾਮ, ਨੇਪਾਲ, ਬਰਮਾ, ਬੰਗਾਲ ਦੇ ਪਹਾੜੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਜੰਗਲੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਦਾ ਬਹਾਰ ਦਰਖਤ ਆਮ ਉਚਾਈ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਸੋਹਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤੇ **3** ਤੋਂ **6** ਇੰਚ ਲੰਬੇ, ਇੱਕ ਤੋਂ ਡੇਢ ਇੰਚ ਚੌੜੇ, ਆਯਤਕਾਰ, ਭਾਲਾਕਾਰ, ਉਪਰੋਂ ਹਰੇ, ਚੀਕਨੇ ਅਤੇ ਥੱਲਿਓਂ ਚਿੱਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਨਵੇਂ ਪੱਤੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਬਹਾਰ ਬਸੰਤ ਰੁਤ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂਕਿ **1** ਤੋਂ **3** ਇੰਚ ਘੇਰੇ ਵਾਲੇ, ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ, ਚਿੱਟੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੇਸਰੀ ਰੰਗ ਦੇ ਪੁੰਕੇਸਰ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਸੱਪ ਦੇ ਫਨ ਵਰਗੇ ਇੰਨਾਂ ਪੁੰਕੇਸਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਨਾਮ ਨਾਗਕੇਸਰ ਪਿਆ ਹੈ। ਫਲਾਂ ਦਾ ਅਕਾਰ **1** ਇੰਚ ਤੋਂ ਵੱਡਾ, ਅੰਡਾਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੀਜ ਇੱਕ ਇੰਚ ਸਾਈਜ ਦੇ, ਚੀਕਨੇ, ਭੂਰੇ, **1** ਤੋਂ **4** ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਹਰੇਕ ਫਲ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਬੀਜਾਂ ਵਿਚ ਤੇਲ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੀਲਾ ਨਾਗਕੇਸਰ ਹੀ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਲਾਲ, ਕਾਲਾ ਅਤੇ ਸਿਲੋਨਾ ਆਦਿ ਨਾਗਕੇਸਰ ਵੀ ਕਿਤੇ ਕਿਤੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ–ਨਾਗਕੇਸਰ। ਹਿੰਦੀ–ਨਾਗਕੇਸਰ। ਮਰਾਠੀ ਅਤੇ ਗੁਜਰਾਤੀ–ਪੀਲੂ ਨਾਗਕੇਸਰ।ਬੰਗਾਲੀ–ਨਾਗੇਛਵਰ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ–ਕੋਬਰਾ ਸੇਫ਼੍ਰਾਨ (Cobra Saffron)। ਲੈਟਿਨ–ਮੇਸੁਆ ਫੈਰਿਆ (Mesua Ferrea)।

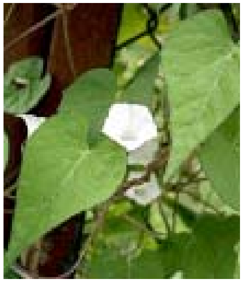
ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਗਕੇਸਰ ਰਸ ਵਿਚ ਤੇਜ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਲਘੂ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮ, ਕਫ, ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਸਾਹ ਵਿਚ ਉਤੇਜਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੂਨੀ ਬਵਾਸੀਰ, ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਿਣਾ, ਅਜੀਰਨ, ਵਮਨ, ਕੀੜਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਉਮਾਦ, ਖੰਘ, ਸਾਹ, ਦਿਲ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਨਾਮਰਦਗੀ , ਬੁਖਾਰ, ਵਾਂਝਪਨ, ਗਰਭਪਾਤ ਵਿਚ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਗਕੇਸਰ ਤੀਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਗਰਮ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਕਾਮ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਪਿੱਤ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸੁੱਕੀ, ਗਿੱਲੀ ਖਾਜ ਅਤੇ ਕੋਹੜ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਲਾਲ, ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਤੇਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਤੇਲ ਵਰਗਾ ਰਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇੱਕ ਪੀਲਾ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੀਜਮਜ਼ਾ ਤੋਂ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਗਾੜਾ ਸਥਿਰ ਤੇਲ **60** ਤੋਂ **77** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੈਕਟੀਨ ਅਤੇ ਫੇਨੋਲਿਕ ਨਾਂ ਦਾ ਤਰਲ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਕਿਡਨੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਬਲੈਡਰ, ਜਨਣ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਾਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਾਫੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

00

ਨਿਛੋਥ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:



ਨਿਛੋਥ ਚਿੱਟੇ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਦੋ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਚਿੱਟੀ ਨਿਛੋਥ ਦਵਾਈਆਂ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਰਸਾਤ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਵਧਣ ਵਾਲੀ ਇਸ ਦੀ ਬੇਲ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਸਦਾਬਹਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਾਗ-ਬਗੀਚਿਆਂ 'ਚ ਅਕਸਰ ਦੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਟਾਹਣੀ ਤਿੰਨ ਧਾਰੀ ਵਾਲੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਤ੍ਰਿਵਰਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੇਲ ਦੀ ਟਾਹਣੀ ਪਤਲੀ, ਰੂੰ ਵਰਗੀ, ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਅਤੇ ਸਖਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫੁੱਲ ਘੰਟੀ ਵਰਗੇ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਜੜ੍ਹ ਦੀ ਛਿੱਲ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਕੇ ਦਵਾਈਆਂ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਛਵੇਤਾ ਤ੍ਰਿਵਰਤ। ਹਿੰਦੀ-ਨਿਛੋਥ, ਨਿਸੋਤ। ਮਰਾਠੀ-ਨਿਛੋਤਰ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਨਸੋਤਰ। ਬੰਗਾਲੀ-ਤੇਓੜੀ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਟਪੇਰਥ ਰੂਟ (Turpeth Root)। ਲੈਟਿਨ-ਆਪਰੇਕਯੂਲਿਨਾ ਟਪੇਰਥਮ (Operculin Turpethum)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਚਿੱਟੇ ਨਿਛੋਥ ਰਸ ਵਿਚ ਕਟੁ, ਤੇਜ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਰੇਚਕ, ਹਲਕੀ, ਤੇਜ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮ ਅਤੇ ਵਾਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਬੁਖਾਰ, ਬਵਾਸੀਰ, ਕਬਜ਼, ਖੂਨ ਵਾਲੀ ਪਿੱਤ, ਪੱਥਰੀ ਆਦਿ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਦੀ ਛਿੱਲ ਵਿਚ **10** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਇੱਕ ਗਲਾਇਕੋ ਸਾਇਡਮਯ ਰਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤਿਕਤ ਅਤੇ ਕਟੁ ਸਵਾਦ ਦਾ, ਖੁਸ਼ਬੂ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਭੂਰੇ-ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚਲੀ ਟਪੇਰਥਿਨ (Turpethin) ਨਾਂ ਦੀ ਗਲੂਕੋਸਾਇਡ ਦੇ ਕਾਰਨ ਰੇਚਨ (ਦਸਤਾਵਰ) ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪੀਤ ਰੰਜਕ, ਤਰਲ, ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ ਅਤੇ ਕੁਝ ਗਲੂਕੋਸਾਇਡ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

00

ਨਿਗੁਰੰਡੀ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਗੁਰੰਡੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਗੁਰੰਡੀ ਨੀਲੇ ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਲੀ ਨੂੰ ਜਦਕਿ ਸਿੰਦੁਬਾਰ ਚਿੱਟੇ ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਲੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਬੂਟਾ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੇਤਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਟਾਂ 'ਤੇ, ਬਾਗਾਂ-ਬਗੀਚਿਆਂ ਵਿਚ, ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਉਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਝਾੜੀਦਾਰ ਬੂਟਿਆਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੇਜ ਖੁਸ਼ਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਬੂਟੇ ਦੀ ਉਚਾਈ 6 ਤੋਂ 12 ਫੁੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਣੇ ਤੋਂ ਪਤਲੀਆਂ-ਪਤਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਬੂਟੇ 'ਤੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਰੋਮ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ 3 ਤੋਂ 5 ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਪੱਤਾ 2 ਤੋਂ 6 ਇੰਚ ਲੰਬਾ, ਇੱਕ ਇੰਚ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਚੌੜਾ ਅਤੇ ਚਿੱਟਾ, ਭੂਰਾ ਰੂੰਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮਲਣ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਗੁੱਛੇ ਲੰਬੇ, ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ, ਪੱਕਣ 'ਤੇ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਚਿੱਟੇ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਨੀਲੇ ਫੁੱਲ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਗੁਰੰਡੀ ਰਸ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਤੇਜ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਲਘੂ, ਰੱਖਿਅਕ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਵਾਤ, ਕਫ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੁਖਾਰ, ਕੀੜੇ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀ, ਵੇਦਨਾ, ਆਮਵਾਤ, ਕੋਹੜ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਸਾਇਟਿਕਾ, ਖਾਜ, ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਖੰਘ, ਅਜੀਰਨ, ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਜਨਣ ਅੰਗ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਗੁਰੰਡੀ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਗਰਮ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਦ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਸੋਜ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਉੱਤਮ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀ ਹੈ। ਹੋਮਿਓਪੈਥਿਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਨੂੰ 'ਇੰਡੀਅਨ ਆਰਨਿਕਾ' ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਗੁਰੰਡੀ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਤਾਜੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿਚ ਹਲਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਤੇਲ ਬਹੁਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੇਲ ਵਿਚ ਐਲਡੀਹਾਇਡ 22.5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਫੀਨੋਲ 15 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸਿਨੀਆਲ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੋ ਨਿਛੰਡੀਨ ਅਤੇ ਹਾਇਡ੍ਰੋਕੋਟੀਲਾਨ ਨਾਂ ਦਾ ਐਲਕੇਲਾਇਡ੍ਰਸ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘਲਾਂ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਨਿਕ ਅਮਲ, ਅਮਲ ਰਾਲ, ਖਾਰ ਤੱਤ ਅਤੇ ਰੰਗ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਤਾਜੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿਚ 150 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੈਰੋਟਿਨ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਗਲੂਕੋਸਾਇਡ ਅਤੇ ਫਲੇਵਾਰਨ, ਟੈਨਿਕ ਐਸਿਡ, ਹਾਈਡ੍ਰੋਕਸੀ ਬੈਂਜੀਇਕ ਅਮਲ ਵੀ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਜਲਨ ਅਤੇ ਕਿਡਨੀ 'ਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

00

ਨਿੰਮ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਇਸ ਦਾ ਦਰਖਤ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿੰਮ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਆਮ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ, ਦੂਜਾ ਮਹਾਂ ਨਿੰਮ (ਬਕਾਇਨ) (Melia Azadirachta), ਜਿਸ ਵਿਚ ਫਲ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਤੇ ਪੱਤੇ ਕੁੱਝ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੀਜਾ ਮਿੱਠਾ ਨਿੰਮ (Murraya Koenigil Spreng), ਜਿਸਦੇ ਪੱਤੇ ਕੜ੍ਹੀ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਨਿੰਮ ਦਾ ਦਰਖਤ **40** ਤੋਂ **50** ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਟਾਹਣੀਆਂ ਕਾਰਨ ਇਹ ਕਾਫੀ ਸੰਘਣਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਣਾ ਮੋਟਾ ਅਤੇ ਛਿੱਲ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤੇ **9** ਤੋਂ **15** ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ **1** ਤੋਂ **3** ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਡੇਢ ਇੰਚ ਚੌੜੇ, ਤਿੱਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਫੁੱਲ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਅੰਡਾਕਾਰ, ਗੋਲ, ਕੱਚੇ, ਹਰੇ ਅਤੇ ਪੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਨਿਮੋਲੀ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਨਿਮੋਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬੀਜ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੇਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਰਖਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਭਾਗ ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਕੌੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਤਾਂਬੇ ਵਰਗੇ ਨਵੇਂ ਪੱਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਪੱਤੇ ਝੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਰਖਤ ਦੇ ਤਣੇ ਤੋਂ ਗੂੰਦ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਿੰਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਨਿੰਬ। ਹਿੰਦੀ-ਨੀਮ। ਮਰਾਠੀ-ਕਡੂਨਿੰਬ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਲੀਮੜੋ। ਬੰਗਾਲੀ-ਨਿੰਮ ਗਾਛ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਨੀਮ ਟ੍ਰੀ (Neem Tree)। ਮਾਗਰੋਸਾ ਟ੍ਰੀ (Margosa Tree)। ਲੈਟਿਨ-ਐਜਾਡਿਰੇਕਟਾ ਇੰਡੀਕਾ (Azadirachta Indica)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿੰਮ ਗੁਣ ਵਿਚ ਹਲਕਾ, ਗ੍ਰਾਹੀ, ਰਸ ਵਿਚ ਕਟੁ, ਤੇਜ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਠੰਡਾ, ਵਿਪਾਕ ਕਟੁ, ਵਾਤ, ਪਿੱਤ ਅਤੇ ਕਫ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਲੇਰੀਆ, ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਕਬਜ਼, ਪੀਲੀਆ, ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਕੋਹੜ, ਖੂਨ ਦੀ ਪਿੱਤ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਆਦਿ ਮੌਕੇ ਵੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿੰਮ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਗਰਮ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਠੰਡੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਿੰਮ ਦੀ ਗੂੰਦ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਤੇਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਪਦੰਛ ਅਤੇ ਕੋਹੜ ਦੀ ਇਹ ਅਹਿਮ ਦਵਾਈ ਹੈ।

ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿੰਮ ਪੁਰਾਣੀ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਲਈ ਉਤਮ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਕੋਹੜ, ਕੁਨੈਨ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿੰਮ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ’ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੀ ਛਿੱਲ ਅਤੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿਚ ਕੌੜਾ ਪਦਾਰਥ ਮਾਰਗੋਸੀਨ, ਸੋਡੀਅਮ ਮਾਰਗੇਸੇਟ, ਨਿਮਬਿਡਿਨ, ਨਿੰਮਬੋਸਟੇਰੋਲਾ, ਨਿੰਮਿੰਬਨਿਨ, ਸਿਟਾਰਿਕ ਐਸਿਡ, ਓਲਿਵ ਐਸਿਡ, ਪਾਮਿਟਿਕ ਐਸਿਡ, ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ ਅਤੇ ਟੈਨਿਨ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੀਜਾਂ ਸਥਿਤ ਤੇਲ **45** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਗੰਧਕ, ਰਾਲ, ਐਲਕੇਲਾਇਡ, ਗਲੂਕੋਸਾਇਡ ਅਤੇ ਵਸਾ ਅਮਲ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲੋਹਾ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਗੁਣ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨਿੰਮ ਦਾ ਤੇਲ ਖੁਸ਼ਬੂ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਕੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਹਰੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਭਰੋਧਕ, ਬਦਬੂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਉਤੇਜਕ, ਪਾਏਰੀਆ, ਕੋਹੜ, ਜਲਦੀ ਪਤਨ ਆਦਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਅੱਗ ਨਾਲ ਜਲੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ’ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਨਿੰਮ ਦੀ ਗੂੰਦ ਵਿਚ **26** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪੇਂਟੋਸੈਂਸ, **12** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਗੇਲੇਕਟੀਨ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਲਬਯੂਮਿਨਸ, ਆਕਸਾਇਡ੍ਰਸ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਨਿੰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰੱਖਿਅਕ ਸੁਭਾਲ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾਂ ਕੰਮ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿੰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪੱਥਰਚੱਟ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਪੱਥਰਚੱਟ ਦਾ ਬੂਟਾ ਹਿਮਾਲਿਆ ਦੀਆਂ ਗਰਮ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਉਗਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਲ ਜਿਊਣ ਵਾਲਾ ਬੂਟਾ ਕਈ ਵਾਰ ਚਟਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਦਰਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਮਾਂਸਲ, ਅੰਡਾਕਾਰ, 5-6 ਇੰਚ ਵਿਆਸ ਵਾਲੇ, ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਤਿੱਖੇ, ਉਪਰਲੀ ਤਹਿ 'ਤੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਅਤੇ ਹੇਠਲੀ ਤਹਿ ਮਿੱਟੀ ਰੰਗੀ, ਲਾਲ ਭਾਅ ਮਾਰਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਫੁੱਲ, ਗੁਲਾਬੀ ਜਾਂ ਬੈਂਗਨੀ ਰੰਗ ਦੇ ਅਪ੍ਰੈਲ-ਮਈ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਛੋਟੇ, ਨੀਲੀ ਭਾਅ ਮਾਰਦੇ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਕਿਸਮ 'ਚ ਪਾਸ਼ਣਭੇਦ, ਦੂਜਾ- ਛਵੇਤ ਪਾਸ਼ਣਭੇਦ ਅਤੇ ਤੀਜਾ-ਵਟਪੱਤਰੀ ਪਾਸ਼ਣਭੇਦ। ਪੱਥਰਚੱਟ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ, ਮੋਟੀ ਅਤੇ 1-2 ਇੰਚ ਲੰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਚਾਰੋਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਫੈਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੜ੍ਹ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਹੀ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਪਾਸ਼ਣ ਭੇਦ। ਹਿੰਦੀ-ਪੱਥਰਚਟਾ, ਪੱਥਰਚੂਰ। ਮਰਾਠੀ-ਪਖਾਨ ਭੇਦ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਪਾਖਾਨ ਭੇਦ। ਬੰਗਾਲੀ-ਪਾਥੁਰਚੁਰੀ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਇੰਡੀਅਨ ਰਾਕਫੋਇਲ (Indian Rockfoil)। ਲੈਟਿਨ- ਸਾਕਸੀਫ੍ਰੇਗਾ ਲਿਗਉਲੇਟਾ (Saxifraga Ligulata)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪੱਥਰ ਚੱਟ ਰਸ ਵਿਚ ਤਿਕਤ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਲਘੂ, ਬਿਨਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ, ਤੇਜ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਠੰਡਾ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਪਿੱਤ ਅਤੇ ਕਫ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਥਰੀ, ਛਵੇਤ ਪ੍ਰਦਰ, ਪਿਸ਼ਾਬ, ਖੰਘ, ਆਮਾਤਿਸਾਰ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਸੱਟ ਲੱਗਣ, ਜ਼ਖ਼ਮ, ਸੋਜ, ਪੀਲੀਆ ਉਨਮਾਦ, ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਬੁਖ਼ਾਰ, ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪੱਥਰਚੱਟ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਗਰਮ ਅਤੇ ਰੱਖਿਅਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਥਰੀ, ਸ਼ੁਕਰਮੇਹ, ਢਿੱਡ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪਾਂਡੂ ਦੀ ਅਹਿਮ ਦਵਾਈ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪੱਥਰਚੱਟ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਵਿਚ ਅਲਬਯੂਮਿਨ 73 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਗੁਲੂਕੋਜ਼-51 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਪਿਚਿਛਲ ਤਰਲ 21 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਸਟਾਚਰ 19 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਟੈਨਿਕ ਐਸਿਡ 14.2 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਖਣਿਜ ਲਵਣ, ਗੈਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਮੋਮ, ਭਸਮ ਸਾਰੇ 12.87 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ (ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਆਕਜਲੇਟ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ), ਮੇਮੇਟਾਰਬਿਨ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਤਰਲ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

00

ਪਾਨ/ਤਾਂਮਬੂਲ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਭਾਰਤੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਪਾਨ ਦਾ ਇੰਨਾ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ਕਿ ਪੂਜਾ, ਯਗ, ਹਵਨ, ਸੰਸਕ੍ਰਿਤਕ ਕੰਮਾਂ, ਪ੍ਰਾਹੁਣਿਆਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਧੂਰਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਖੇਤੀ ਕਸ਼ਮੀਰ, ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪਾਨ ਮਦਰਾਸੀ, ਬੰਗਲਾ, ਕਪੂਰੀ, ਮਹੋਬਾ, ਮਾਲਵੀ, ਮਘਈ, ਵਿਓਲਾ, ਮਹਰਾਜਪੁਰ, ਦੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਪਾਨ ਦੀ ਬੇਲ 15 ਤੋਂ 20 ਫੁੱਟ ਲੰਬੀ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਿਊਣ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਤਣਾ ਸਥਿਰ, ਕਰੜਾ ਅਤੇ ਗੁੰਥੀਆਂ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਮੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਪਿੱਪਲ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਲ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ 4 ਤੋਂ 8 ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਅਤੇ 2 ਤੋਂ 4 ਇੰਚ ਚੌੜੇ, 5 ਤੋਂ 7 ਦੇ ਗਰੁੱਪ 'ਚ, ਚੀਕਨੇ, ਮੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਫਲ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਵਿਆਸ ਵਾਲੇ ਭਾਰੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਨ ਪਿੱਪਲੀ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਬਹਾਰ ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਅਤੇ ਫਲ ਦੀ ਬਹਾਰ ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ–ਤਾਂਮਬੂਲ। ਹਿੰਦੀ– ਪਾਨ। ਮਰਾਠੀ–ਨਾਗਬੇਲ। ਗੁਜਰਾਤੀ– ਨਾਗਰ ਬੇਲ। ਬੰਗਾਲੀ– ਤਾਂਮਬੂਲ, ਪਾਨ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ– ਬੇਟਲ ਲੀਫ (Betel Leaf)। ਲੈਟਿਨ– ਪਾਇਪਰ ਬੇਟਲ (Piper Betel)

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਨ ਰਸ ਵਿਚ ਕਟੁ, ਚਰਪਰਾ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਲਘੂ, ਤੇਜ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮ, ਰੁਚਿਕਾਰਕ, ਬਦਬੂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੁ, ਵਾਤ ਅਤੇ ਕਫ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਜ਼ਖ਼ਮ ਭਰਨ ਵਾਲਾ, ਕੀੜੇ ਮਾਰਨ ਵਾਲਾ, ਤਾਕਤ ਵਾਲਾ, ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਦਬੂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਬੁਖਾਰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਦਿ ਗੁਣਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਨ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਗਰਮ ਅਤੇ ਰੱਖਿਅਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ, ਕਾਮ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਦਿਲ, ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ, ਗਲਾ ਅਤੇ ਅਵਾਜ਼ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਦਮੇ ਅਤੇ ਖੰਘ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਖੂਨ ਵਧਾ

ਕੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਨ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਲ 'ਤੇ ਪੱਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ **6.1** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, **3.1** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, **2.3** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਖਣਿਜ ਦ੍ਰਵ, **2** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਟੈਨਿਨ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਆਇਓਡੀਨ, ਲੋਹਾ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਬੀ, ਸੀ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ, ਤੇਜ ਗੰਧ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਇੱਕ ਪੀਲਾ ਜਾਂ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ **2** ਤੋਂ **4** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਫਿਨੋਲ ਅਤੇ ਟਰਪਿਨ ਨਾਂ ਦੇ ਤੱਤ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਾਨ ਦੀ ਗੰਧ ਫਿਨਾਲ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਟਾਰਪਿਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤਿਕਤਤਾ ਅਤੇ ਰੁਖਸ਼ਕਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਐਲਮੀਨ, ਐਸੀਲਿਨ, ਪਿਓਰੀਨ, ਪਿਓਰਿਡੋਨ, ਪਿਓਰੋਵੇਟੋਨ, ਐਰਿਕੋਲੀਨ ਨਾ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਪਾਨ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਪਾਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ, ਵਾਲ, ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਮਰਦਾਨਗੀ, ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ ਆਦਿ ਤਕਲੀਫਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੂਨੇ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਪਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਅਰਿਕੇਨ ਜ਼ਹਿਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਖਾਜ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ ਪਾਨ ਕੈਂਸਰ ਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਜਨਣ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭਪਾਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪਾਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭੁੱਖ ਸਮੇਂ ਵੀ ਪਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

00

ਪੁਨਨਰਵਾ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਇਸ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਹਰ ਸਾਲ ਫਿਰ ਨਵਾਂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁਨਨਰਵਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਸੁੱਕਾ ਬੂਟਾ ਬਰਸਾਤ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਫਿਰ ਹਰਾ ਹੋ ਕੇ ਵਧਣ ਫੁਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਬੂਟਾ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ, ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ, ਖਾਲੀ ਪਈਆਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ 'ਤੇ , ਬਾਗਾਂ ਵਿਚ, ਸੜਕਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੂਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਮ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਕਿਸਮ ਖੂਨ (ਲਾਲ) ਪੁਨਨਰਵਾ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਚਿੱਟਾ ਪੁਨਨਰਵਾ। ਖੂਨ ਪੁਨਨਰਵਾ ਘਾਹ ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਚਿੱਟੇ ਪੁਨਨਰਵਾ ਦਾ ਬੂਟਾ ਬਹੁਤ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਬੂਟਾ 3 ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਤਣਾ ਲਾਲ ਰੰਗ ਵਾਲਾ, ਕਰੜਾ, ਪਤਲਾ ਅਤੇ ਗੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋੜਾਂ ਤੋਂ ਤਣਾ ਕੁਝ ਮੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪੱਤੇ ਛੋਟੇ-ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੱਤੇ ਨਰਮ, ਮਾਂਸਲ, ਗੋਲ ਜਾਂ ਅੰਡਾਕਾਰ, ਥੱਲੇ ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਚਿੱਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਲ ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਗੁਲਾਬੀ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ, ਛੱਤਰੀਨੁਮਾ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਛੋਟੇ, ਚਿਪਚਿਪੇ ਬੀਜ ਵਾਲੇ ਹਬੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਫਲ ਦੀ ਬਹਾਰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੜ੍ਹ 1 ਫੁੱਟ ਲੰਬੀ, ਉਂਗਲੀ ਜਿੰਨੀ ਮੋਟੀ, ਗੁੱਦੇਦਾਰ, 2-3 ਟਾਹਣੀਆਂ ਵਾਲੀ, ਤੇਜ ਗੰਧ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਵਿੱਚ ਤਿੱਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਤੋੜਨ 'ਤੇ ਦੁੱਧ ਜਿਹਾ ਤਰਲ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਵਜੋਂ ਇਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਅਤੇ ਪੱਤੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਟਾ ਪੁਨਨਰਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਪੁਨਨਰਵਾ, ਛੋਥਨੀ। ਹਿੰਦੀ-ਗਦਹਪੁਰਨਾ। ਮਰਾਠੀ-ਘੇਟੁਲੀ, ਖਾਪਰਾ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਘੋਲੀ, ਬਸੇੜੀ। ਬੰਗਾਲੀ-ਚਿੱਟੇ ਗਾਂਦਾਵਲੇ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਸਪ੍ਰੈਡਿੰਗ ਹੋਗਵੀਡ (Spreading Hogweed)। ਲੈਟਿਨ- ਬੋਅਰਹਵਿਆ ਡਿਫਯੂਜਾ (Boerhaavia Diffusa)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪੁਨਨਰਵਾ ਰਸ ਵਿਚ ਮਧੁਰ, ਤੇਜ, ਕਛਾਯ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਲਘੂ, ਰੱਖਿਅਕ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਮਧੁਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਫ, ਜ਼ਹਿਰ, ਗੈਸ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਉਦਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਬੁਖਾਰ, ਮੁਟਾਪਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਮਲਾ, ਸਾਹ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਪਿਸ਼ਾਬ, ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ, ਯੁਕ੍ਤ ਬੀਮਾਰੀ, ਖੰਘ, ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪੁਨਨਰਵਾ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਗਰਮ ਅਤੇ ਰੱਖਿਅਕ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀ ਹੁੰਦੀ

ਹੈ।ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਖ਼ੂਨ ਸਾਫ ਕਰਨਾ, ਸੋਜ ਘੱਟ ਕਰਨਾ, ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਣਾ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਗੁਣ ਹਨ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪੁਨਨਰਵਾ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਸੰਗਠਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ’ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਵਿਚ ਪੁਨਨਰਵੀਨ ਨਾਂ ਦਾ ਐਲਕੇਲਾਇਡ **0.04** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ **0.52** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਐਲਕੇਲਾਇਡ੍ਰਸ **6.5** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬੀਟਾ-ਸਾਇਟੋਸਟੀਰਾਲ, ਐਲਫਾ ਟੂ ਸਾਇਓਸਟੀਰਾਲ, ਕੁਝ ਕਾਰਬਨਿਕ ਅਮਲ, ਲਵਣ, ਸੋਡੀਅਮ ਸਲਫੇਟ, ਕਲੋਰਾਈਡ, ਐਲੇਨਟਾਇਨ, ਫਲੋਰਾਈਡ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਕਤ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੁਗਣੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਨਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

00

ਪਿੱਪਲ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ;

ਇਸ ਨੂੰ ਅਥਰਵਵੇਦ ਵਿਚ ਲਕਸ਼ਮੀ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਦਰਖਤ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।ਅਜਿਹੀ ਮਾਨਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀਆਂ 108 ਪ੍ਰਕਰਮਾ ਰੋਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਮਰ ਲੰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਿੱਪਲ ਦੇ ਦਰਖਤ ਪੂਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਲਗਾਏ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੀ ਉਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦਰਖਤ ਦੀ ਉਚਾਈ 50 ਤੋਂ 80 ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਤਿਲਕਵੇਂ, ਚੌੜੇ, ਦਿਲ ਦੇ ਅਕਾਰ ਜਿਹੇ, ਸਿਰੇ ਲੰਬੇ, ਤਿੱਖੇ, ਪੂਛ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਦੇ ਠੰਡਲ ਲੰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੱਚੇ ਫਲ ਬੇਰ ਵਰਗੇ ਜਦਕਿ ਪੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਬੈਂਗਨੀ ਜਾਂ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਮਾਰਚ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਪੱਤੇ ਝੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਫਲ ਦੀ ਬਹਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਬਰਸਾਤ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਪੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਣੇ ਪਿੱਪਲ ਦੇ ਦਰਖਤ ਤੋਂ ਲਾਹ, ਚਪੜਾ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਪਿੱਪਲ, ਅਸ਼ਵਤੱਥ। ਹਿੰਦੀ-ਪੀਪਲ। ਮਰਾਠੀ-ਪੀਪਲ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਪੀਪਲੋ। ਬੰਗਾਲੀ-ਅਸ਼ਵਤਥ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਸੇਕੈਂਡ ਫਿਗ (Sacred Fig)। ਲੈਟਿਨ- ਫਾਇਕਸ ਰਿਕਤਿਜਿਓਸਾ (Ficus Riligiosa)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪਿੱਪਲ ਰਸ ਵਿਚ ਮਧੁਰ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਗੁਰ, ਰੱਖਿਅਕ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਠੰਡਾ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੁ, ਕਫ, ਪਿੱਤ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਜ਼ਖ਼ਮ, ਹਿਸਟੇਰੀਆ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਬਾਂਝਪਨ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਖੰਘ, ਹੱਥ-ਪੈਰ ਫਟਣ, ਉਦਰ ਸ਼ੂਲ, ਦਮਾ, ਛੋਥ, ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਿਣਾ, ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਸਮੇਂ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੂਨ ਵਿਚੋਂ ਸ਼ੂਗਰ ਘਟਾਉਣ, ਬਾਜ਼ੀਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪਿੱਪਲ ਦੇ ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਛਿੱਲ ਠੰਡੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਾਜੀ ਜੜ੍ਹ ਦੀ ਛਿੱਲ ਦਾ ਚੂਰਨ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਾਮ ਇੰਦਰੀਆਂ ਵਿਚ ਜੋਸ਼ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਧਾਤੂ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਲਨ, ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਸੋਜ, ਪੁਰਾਣੇ ਸੁਜਾਕ ਵਿਚ

ਛਿੱਲ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪਿੱਪਲ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੀ ਛਿੱਲ ਵਿਚ ਟੈਨਿਨ **4** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਰਬੜ, ਮੋਮ ਆਦਿ ਤੱਤ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂਕਿ ਫਲਾਂ ਵਿਚ ਐਲਬਯੂਮਿਨਾਇਡ੍ਰਸ **7.9** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ **34.9** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਭਸਮ **8.3** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਰੰਜਕਤਲ **7.5** ਪ੍ਰਤੀਤਿ, ਸਿਲਕਾ **1.8** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਫਾਸਫੋਰਸ **0.69** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

00

ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕ੍ਰਮ ਬੀਮਾਰੀ, ਅਰੂਚਿ, ਪਾਂਡੂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਮੋਟਾਪੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ, ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਸਮੇਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ, ਪੇਚਿਸ਼, ਬਵਾਸੀਰ, ਆਮਾਤਿਸਾਰ, ਸਾਇਟਿਕਾ, ਹਿਚਕੀ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਿਚ ਵੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੀ ਪਿੱਪਲੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਗਰਮ ਤਾਸੀਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਇਸਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

00

ਪਿੱਪਲੀ/ਪੀਪਰ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਪਿੱਪਲੀ ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਛੋਟੀਪਿੱਪਲੀ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਹਾਰ, ਬੰਗਾਲ, ਕੋਂਕਣ, ਆਸਾਮ, ਹਿਮਾਲਿਆ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ, ਵਿਸ਼ਾਖਾਪਟਨਮ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਪਹਾੜੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਵੱਡੀ ਪਿੱਪਲੀ ਸਿੰਗਾਪੁਰ, ਮਲੇਸ਼ੀਆ, ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ, ਸ੍ਰੀਲੰਕਾ ਤੋਂ ਮੰਗਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬੇਲ ਨਰਮ ਤਣੇ ਵਾਲੀ ਹੋਰ ਦਰਖਤਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਜਾਂ ਜਮੀਨ 'ਤੇ ਫੈਲ ਕੇ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਟਾਹਣੀਆਂ ਬਾਰੀਕ-ਬਾਰੀਕ ਰੋਮ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੱਤੇ 2 ਤੋਂ 4 ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਡੇਢ ਇੰਚ ਚੌੜੇ, ਦਿਲ ਦੇ ਅਕਾਰ ਵਾਲੇ, ਪਾਨ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਰਗੇ ਤਿਲਕਵੇਂ, ਤਿੱਖੇ ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਟਾਹਣੀ 'ਤੇ ਫੁੱਲ 1 ਤੋਂ 3 ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਫਲ 1 ਤੋਂ ਡੇਢ ਇੰਚ ਲੰਬੇ, ਗੋਲ, ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਸਹਿਤੂਤ ਵਰਗੇ ਦਿਖਦੇ ਹਨ। ਪੱਕਣ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਕਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇੰਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਛੋਟੀ ਪਿੱਪਲੀ ਜਾਂ ਪੀਪਰ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੇਲ 'ਤੇ ਬਰਸਾਤ ਵਿਚ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਬਹਾਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਲ ਸਰਦੀ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਪੀਪਲਾਮੂਲ ਦੇ ਨਾਮ ਹੇਠ ਵੇਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਪਿੱਪਲੀ। ਹਿੰਦੀ-ਪੀਪਰ, ਛੋਟੀ ਪੀਪਲ। ਮਰਾਠੀ-ਪਿੰਪਲੀ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਲੇਂਡੀ ਪੀਪਰ। ਬੰਗਾਲੀ-ਪਿਪੁਲ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਲੌਂਗ ਪੀਪਰ (Long Pepper)। ਲੈਟਿਨ-ਪਾਇਪਰ ਲਾਂਗਮ (Piper Longum)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪਿਪਲੀ ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਕਟੁ, ਚਰਪਰੀ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਲਘੁ, ਹਲਕੀ, ਬਿਨਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੀ, ਤੇਜ, ਵਾਤ-ਕਫ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਖੂਨ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਬੁਖਾਰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ, ਰਸਾਇਣ, ਦਿਲ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਸਾਹ ਦੀ ਖਿਚਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਪਲੀਹਾ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀਹੈ। ਇਹ ਕ੍ਰਮ ਬੀਮਾਰੀ, ਅਰੁਚਿ, ਪਾਂਡੂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਮੋਟਾਪੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ, ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਸਮੇਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ, ਪੇਚਿਸ਼, ਬਵਾਸੀਰ, ਆਮਾਤਿਸਾਰ, ਸਾਇਟਿਕਾ, ਹਿਚਕੀ, ਜੁਕਾਮ ਵਿਚ ਵੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੀ ਪਿੱਪਲੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਗਰਮ ਤਾਸੀਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਇਸਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

00

ਪੋਦੀਨਾ/ਪੁਦੀਨਾ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਭਾਰਤ ਦੇ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿਚ ਉਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਵਾਲੀ ਪੋਦੀਨਾ ਕਿਸੇ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦਾ ਮੁਥਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਭਲੀ ਭਾਂਤੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਬੂਟਾ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਾਲਾ, ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ, ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਵਧਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਲਾਲ ਰੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਭੂਰੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੱਤੇ ਕੋਮਲ, ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਰਗੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਫੈਲੇ ਹੋਏ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਿਹੀ ਟਾਹਣੀ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਰੋਚਨੀ, ਪੂਤਿਹਾ। ਹਿੰਦੀ-ਪੋਦੀਨਾ, ਪੁਦੀਨਾ। ਮਰਾਠੀ-ਪੰਦਿਨਾ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਪੁਦੀਨੋ। ਬੰਗਾਲੀ-ਪੁਦੀਨਾ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਸਪੀਅਰ ਮੀਂਟ (Spear Mint)। ਲੈਟਿਨ- ਮੇਨਥਾ ਸਪਾਇਕੇਟਾ (Mentha Spicata)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪੁਦੀਨਾ ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਰੁਚੀਕਰ, ਸਵਾਦਕਾਰਕ, ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਲਘੂ, ਰੱਖਿਅਕ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮ, ਵਾਤ, ਕਫ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਪਿੱਤਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਜੀਰਨ, ਅਰੂਚੀ, ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਦਬੂ, ਗੈਸ ਦੀ ਤਕਲੀਫ, ਹਿਚਕੀ, ਬੁਖਾਰ, ਢਿੱਡ ਦਰਦ, ਉਲਟੀ, ਟੱਟੀਆਂ, ਜੁਕਾਮ, ਖੰਘ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਣ, ਚਮੜੀ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੂਰ ਕਰਨ, ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਿਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ, ਦਿਲ ਨੂੰ ਠੰਡਕ ਦੇਣ, ਜ਼ਹਰੀਲੇ ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਕੱਟਣ 'ਤੇ ਵੀ ਇਹ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪੋਦੀਨੇ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ **83.9** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ **5.8** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ-**4.8** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਵਸਾ **0.6** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਖਣਿਜ ਲਵਣ **1.6** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਰੇਸ਼ਾ **2** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ **0.20** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਲੋਹ **15.6** ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ਪ੍ਰਤੀ **100** ਗ੍ਰਾਮ ਵਿਚ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ **2700** ਆਈ ਯੂ ਪ੍ਰਤੀ **100** ਗ੍ਰਾਮ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। **27** ਕੈਲੋਰੀ ਤਾਕਤ **100** ਗ੍ਰਾਮ ਪੁਦੀਨੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਪਿੱਤ ਕਾਰਕ ਵਾਲਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ , ਪਿੱਤ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

00

ਬੜ/ਬਰਗਦ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਭਾਰਤੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਬੜ ਦਾ ਦਰਖਤ ਪਵਿੱਤਰ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਦਰਖਤ ਵੱਡਾ, ਚੌੜਾ, ਸੰਘਣਾ, ਛਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਤੋਂ ਜਟਾਂ ਲਟਕ ਕੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਤਣੇ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਦਰਖਤ ਪੁਰਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵੈਸੇ ਵੈਸੇ ਉਸਦਾ ਘੇਰਾ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਮੰਦਰਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ, ਖੂਹਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਉਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਸਖਤ, ਮੋਟੇ, ਅੰਡਾਕਾਰ, ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਖੁਰਦਰਾ, ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਚੀਕਨੇਪਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ 'ਤੇ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਫਲ ਦੀ ਬਹਾਰ ਬਰਸਾਤ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਅਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਬਹਾਰ ਬਸੰਤ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਫਰਵਰੀ-ਮਾਰਚ ਵਿਚ ਪੱਤੇ ਡਿਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਪੱਤੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਪੱਕਣ 'ਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਰਖਤ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਤੋਂ ਜਟਾਵਾਂ ਲਟਕਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹਿਚਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਵਟ, ਖ੍ਰੂਨਫਲ, ਸਕੰਧਜ। ਹਿੰਦੀ-ਬੜ, ਬਰਗਦ। ਮਰਾਠੀ-ਬੜ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਬੜਲੀ। ਬੰਗਾਲੀ-ਬੜ ਗਾਛ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਬੇਨਅਨ ਟ੍ਰੀ (Banyan Tree)। ਲੈਟਿਨ-ਫਾਇਕਸ ਇੰਡਕਸ (Ficus Indicus)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਣਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬੜ ਦੇ ਦਰਖਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਕੁਸੈਲੇ, ਮਧੁਰ, ਠੰਡੇ, ਭਾਰੀ, ਗ੍ਰਾਹੀ, ਕਫ, ਪਿੱਤ, ਵਰਨੋਂ, ਧਾਤੂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਜਨਣ ਅੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਬੁਖਾਰ, ਵਮਨ, ਵਿਸਪਰ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੰਦ ਸ਼ੂਲ, ਥਣਾ ਦਾ ਢਿੱਲਾਪਨ, ਸ਼ਵੇਤ ਪ੍ਰਦਰ, ਸਪਨਦੋਸ਼, ਪਿੱਠ ਦਰਦ, ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਜਨਣ ਅੰਗ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਜ਼ਖਤ, ਬਿਵਾਈ, ਸੋਜ, ਵੀਰਜ ਦਾ ਪਤਲਾਪਨ, ਬਵਾਸੀਰ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਖੂਨ ਆਉਣਾ ਆਦਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

00

ਬਬੂਲ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਬਬੂਲ ਦੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਦਰਖਤ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਆਮ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿਚ, ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ, ਸੜਕਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਦਰਖਤ ਕੰਡਿਆਂ ਵਾਲਾ, **10** ਤੋਂ **15** ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਣਾ ਮਿੱਟੀ ਰੰਗਾ ਅਤੇ ਕਾਲਾਪਨ ਵਾਲਾ ਕਈ ਟਾਹਣੀਆਂ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ 'ਤੇ ਜੋੜਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੰਡੇ ਨਿਕਲੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਛਿੱਲ ਖੁਰਦਰੀ ਅਤੇ ਕਾਲੇਪਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟਹਿਣੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਦਾਤਣ ਦੇ ਲਈ ਉਪਯੋਗ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਇਮਲੀ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਰਗੇ ਛੋਟੇ, ਕੰਡਿਆਂਵਾਲੇ, **10** ਤੋਂ **18** ਜੋੜਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਫੁੱਲ ਅਗਸਤ-ਸਿਤੰਬਰ ਵਿਚ, ਕਿਤੇ ਕਿਤੇ ਦਰਖਤਾਂ 'ਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਫਲੀਆਂ ਚੇਤਰ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ **3** ਤੋਂ **6** ਇੰਚ ਲੰਬੀਆਂ, ਅੱਧਾ ਇੰਚ ਚੌੜੀ, ਚਪਟੀ, ਕੁਝ ਟੇਢੀ, ਖਾਕੀ ਰੰਗ ਦੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ **8** ਤੋਂ **12** ਬੀਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੀਜ ਦੇ ਉਭਾਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੱਬੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਫਲੀਆਂ ਦੇਖਣ 'ਤੇ ਮਾਲਾ ਵਰਗੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਤਣੇ ਤੋਂ ਲਾਲ ਭਾਅ ਮਾਰਦਾ ਚਿੱਟਾ ਚਿਹਾ ਗੂੰਦ ਨਿਕਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਕੱਟਣ, ਖੁਰਚਣ ਅਤੇ ਸੱਟ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੋਣ, ਉੱਥੋਂ ਗੂੰਦ ਵਧੇਰੇ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਖਤ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨਵੇਂ ਦਰਖਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੂੰਦ ਵਧੇਰੇ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜਰ ਇਹ ਗੂੰਦ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਬੱਬੂਲ, ਹਿੰਦੀ- ਬਬੂਲ, ਕੀਕਰ। ਮਰਾਠੀ-ਬਬੂਲ, ਬਾਭੂਲ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਬਾਬਲ। ਬੰਗਾਲੀ-ਬਾਬਲਾ ਗਾਛ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਏਕੇਸ਼ਿਆ ਟ੍ਰੀ (Acacia Tree)। ਲੈਟਿਨ- ਏਕੇਸ਼ਿਆ ਅਰੇਬਿਕਾ (Acacia Arabica)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬਬੂਲ ਰਸ ਵਿਚ ਮਧੁਰ, ਕੌੜਾ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਬਿਨਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ, ਰੱਖਿਅਕ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਠੰਡਾ, ਕਫ, ਪਿੱਤ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਖੂਨ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਜਲਨ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਜ਼ਖ਼ਮ ਭਰਨ ਵਾਲਾ, ਜ਼ਹਿਰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲਾ, ਤਾਕਤ ਵਾਲਾ, ਗਰਭ ਦੀ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀਰਜ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਸਪਨਦੋਸ਼, ਜਲਦੀ ਪਤਨ ਹੋਣਾ, ਖੰਘ, ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਖੂਨੀ ਟੱਟੀਆਂ, ਮੂੰਹ ਦੇ ਛਾਲੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬਬੂਲ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਛਿੱਲ ਵਿਚ ਟੈਨਿਨ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੂੰਦ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਅਰੇਬਿਕ ਐਸਿਡ, ਮੇਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਸੱਕਰ ਆਦਿ ਤੱਤ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

00

ਬਹੇੜਾ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

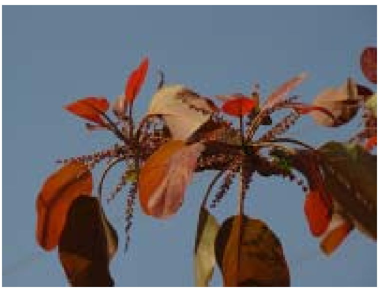
ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਯੋਗ ਤ੍ਰਿਫਲਾ ਦਾ ਇੱਕ ਘਟਕ ਬਹੇੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਦਰਖਤ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਰਖਤ ਦੀ ਉਚਾਈ 60 ਤੋਂ 100 ਫੁੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਤਣਾ ਗੋਲ, ਸਿੱਧਾ, ਸਰਲ ਅਤੇ ਮੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿੱਟੀ ਰੰਗੀ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਛਿੱਲ ਲਗਭਗ ਅੱਧਾ ਇੰਚ ਮੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ 3 ਤੋਂ 8 ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਅਤੇ 2 ਤੋਂ 3 ਇੰਚ ਚੌੜੇ ਮਹੂਏ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਸੰਤ ਬਹਾਰ ਵਿਚ ਪੱਤੇ ਝੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਲੰਬੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ 'ਤੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪਰ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਲਕੇ ਖਾਕੀ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਅੰਡਾਕਾਰ, ਗੋਲ ਅਤੇ ਲੰਬਾਈ ਵਿਚ ਇੱਕ ਇੰਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਬਹੇੜਾ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਇੱਕ ਮੀਂਗੀ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਮਿੱਠੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਆਦਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਫਲ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਕੰਮ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਕਾਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਬਹੇੜਾ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਵੱਡਾ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਵਿਭੀਤਕ। ਹਿੰਦੀ-ਬਹੇੜਾ। ਮਰਾਠੀ-ਬੇਯੜਾ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਬਹੇੜਾਂ। ਬੰਗਾਲੀ-ਬਹੇੜੇ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਬੇਲੇਰਿਕ ਮਿਰੋਬੋਲਮ (Beleric Myrobolam)। ਲੈਟਿਨ-ਟਰਮਿਨੇਲੀਆ ਬੇਲੇਰੀਕਾ (Terminalia Belerica)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬਹੇੜਾ ਰਸ ਵਿਚ ਮਧੁਰ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਹਲਕਾ, ਖੁਸ਼ਕ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਮਧੁਰ, ਤ੍ਰਿਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਦੀਪਨ, ਧਾਤੂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਪੋਸ਼ਕ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਬਜ਼, ਉਦਰ ਕ੍ਰਮਿ, ਸਾਹ, ਖੰਘ, ਬਵਾਸੀਰ, ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਕੋਹੜ, ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਿਚ ਘਾਟ, ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਜ਼ੁਕਾਮ, ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਲਨ ਆਦਿ ਵਿਚ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।



ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬਹੇੜਾ ਦੀ ਰਸਾਇਣਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਫਲ ਵਿਚ 17 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਟੈਨਿਨ, 25 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮੀਂਗੀ ਵਿਚ ਹਲਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਤੇਲ, ਸੈਪੋਨਿਨ, ਰਾਲ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਫਲ ਦੀ ਮੀਂਗੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਸ਼ਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਾਵਚੀ/ਬਾਕੁਚੀ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਬਾਵਚੀ ਦੇ ਬੂਟੇ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹੋਰ ਝਾੜੀਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਿਤੇ-ਕਿਤੇ ਇੰਨਾਂ ਦੀ ਖੇਤੀ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬੂਟੇ ਦੀ ਉਮਰ **1** ਸਾਲ, ਉਚਾਈ **1** ਤੋਂ **4** ਫੁੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ **1** ਤੋਂ **3** ਇੰਚ, ਗੋਲਾਕਾਰ, ਦੋਨਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਚੀਕਨੇ, ਚਮਕਦਾਰ, ਕਾਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੱਤੇ ਦੀ ਬੱਖੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲੀ ਟਾਹਣੀ 'ਤੇ **10** ਤੋਂ **30** ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਬੈਂਗਨੀ ਜਾਂ ਜਾਮਨੀ ਰੰਗ ਦੇ ਫੁੱਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਲੰਬੀ ਫਲੀ ਵਿਚ ਮਸੁਰ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਰਗੇ ਕਾਲੇ ਬੀਜ, ਬੇਲ ਫਲ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਬਾਕੁਚੀ। ਹਿੰਦੀ-ਬਾਵਚੀ। ਮਰਾਠੀ-ਵਾਵਚੀ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਬਾਵਚੀ। ਬੰਗਾਲੀ-ਹਾਕੁਚ, ਸੋਮਰਾਜ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਐਕਯੁਲਿਯੁਟ ਫਿਏਕੋਟ੍ਰਿਆ (Esculeut Fiacourita)। ਲੈਟਿਨ-ਸੋਰੇਲੀਆ ਕੋਰੀਲੀਫੋਲੀਆ (Psoralia Corylifolia)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਵਚੀ ਰਸ ਵਿਚ ਕਟੁ, ਤੇਜ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਹਲਕੀ, ਰੱਖਿਅਕ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਚਰਪਰੀ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮ, ਵਾਤ, ਕਫ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਰੁਚੀਕਾਰਕ, ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਖੂਨ ਦੀ ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਬਾਜੀਕਾਰਕ, ਦਿਲ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੁਖਾਰ, ਕੋਹੜ, ਪ੍ਰਮੇਹ, ਸਾਹ, ਬਵਾਸੀਰ, ਖੰਘ, ਸੋਜ, ਪਾਂਡੂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੀੜੇ ਲੱਗਣ ਆਦਿ ਮੌਕੇ ਵੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਵਚੀ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਸ਼ਕ ਇਸ ਦੇ ਫਲ ਵਿਚ ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ, ਸਥਿਰ ਤੇਲ, ਤਾਰਪੀਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੇਲ, ਰਵੇਦਾਰ ਪਦਾਰਥ ਸੋਰਲੇਨ ਅਤੇ ਆਇਸੋ ਸੋਰਲੇਨ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਕੁਚੀ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਤੇਲ ਚਿੱਟੇ ਦਾਗ, ਦਾਦ, ਖਾਜ, ਮੌਕਿਆਂ, ਛਾਈਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਕਤ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਾਵਚੀ ਕ੍ਰਮਿ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

00

ਬ੍ਰਹਮੀ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਹਿਮਾਲਿਆ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਖੇਤਰ ਹਰਿਦੁਆਰ ਤੋਂ ਬਦਰੀਨਰਾਇਣ ਤੱਕ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਬ੍ਰਹਮੀ ਦਾ ਦਰਖਤ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਬ੍ਰਹਮੀ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਗਿੱਲੀ ਜ਼ਮੀਨ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਆਮ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੌਦੇ ਦਾ ਤਣਾ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਫੈਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਤੋਂ ਜੜ੍ਹ, ਪੱਤੇ, ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਫਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।ਇਸ ਦੀ ਮਾਂਸਲ, ਚੀਕਨੀ, ਵ੍ਰਕਕਾਰ, ਕੁਝ ਗੋਲ,7-8 ਟਾਹਣੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਪੱਤੇ ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਕੌੜੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਾਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਛੋਟੇ, ਚਿੱਟੇ, ਨੀਲੇ ਜਾਂ ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਦੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਲਾਂ ਦਾ ਅਕਾਰ ਗੋਲ, ਲੰਬਾਈ ਵਾਲੇ, ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਤਿੱਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਵਿਚ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪੀਲੇ ਬੀਜ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਜੜ੍ਹਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਧਾਗੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਬਹਾਰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਬ੍ਰਹਮੀ ਦਾ ਸੁਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਪੰਚਾਂਗ (ਪੱਤੇ, ਫੁੱਲ, ਫਲ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹ) ਪੰਸਾਰੀਆਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਵਜੋਂ ਪੰਚਾਂਗ ਅਤੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਕਪੋਤਵੰਕਾ, ਸੋਮਵਲੀ। ਹਿੰਦੀ, ਮਰਾਠੀ, ਗੁਜਰਾਤੀ-ਬ੍ਰਹਮੀ, ਛਾਕ, ਖੁਲਕੁੜੀ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਬਕੋਪਾ ਮੋਨਿਏਰਾ (Bacopa Monniera)। ਲੈਟਿਨ-ਸੇਂਟੇਲਾ ਏਸ਼ੀਆਟਿਕਾ (Centella Ûsiatica)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬ੍ਰਹਮੀ ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਕੁੜੱਤਣ ਵਾਲੀ, ਮਧੁਰ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਹਲਕੀ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਠੰਡੀ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਮਧੁਰ, ਰਸਾਇਣ, ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ, ਤ੍ਰਿਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਦਿਲ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ, ਉਮਰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਥਣਾਂ ਨੂੰ

ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਬੁਖਾਰ, ਉਨਮਾਦ, ਅਤਿਸਾਰ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਆਦਿ ਸਮੇਂ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਜਨਮ ਤੋਂ ਆਏ ਤਤਲਾ ਪਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬ੍ਰਹਮੀ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਬ੍ਰਾਹਮੀਨ (Bramhine) ਨਾਂ ਦਾ ਐਲਕੇਲਾਇਡ **0.01** ਤੋਂ **0.02** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਸਨਾਯੂਤੰਤਰ ਉਤੇਜਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸੇਪੋਨਿਨ, ਹਰਪੇਸਿਟਨ, ਬੇਟੂਲਿਕ ਅਮਲ, ਸਿਟਗਮਾ ਸਟੇਨਾਲ, ਡੀ-ਮੈਨਿਟਾਲ, ਬੀਟਾ-ਸਾਇਟੋਸਟੀਰਾਲ, ਸੇਨਟੋਇਕ ਐਸਿਡ, ਸੇਟੇਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਸਟੀਗਮਾਸਟੀਰਾਲ, ਟੈਨਿਨ, ਗਲੂਕੋਸਾਈਡ, ਐਸਿਆਟਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਬ੍ਰਹਮੀ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਤਮ ਟਾਨਿਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਨਾਯੂ ਦੇ ਕੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ, ਵਧੇ ਹੋਏ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਉਤਮ ਦਵਾਈ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬ੍ਰਹਮੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਘਬਰਾਹਟ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਚਮੜੀ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਆਦਿ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਬੜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

00

ਬੇਲ/ਬਿਲਵ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਧਾਰਮਿਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬੇਲ ਦੇ ਦਰਖਤ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਿਵ ਦੀ ਪੂਜਾ ਦੇ ਲਈ ਇਸਦੇ ਤਿੰਨ ਪੱਤੇ ਵਾਲੇ ਗੁੱਛੇ ਚੜ੍ਹਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਮਾਨਤਾ ਹੈ ਕਿ ਭਗਵਾਨ ਸ਼ਿਵ ਇਸ ਦਰਖਤ ਦੇ ਥੱਲੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਦਰਖਤ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਹੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਉਚਾਈ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ **20** ਤੋਂ **30** ਫੁੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ’ਤੇ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਕੰਡੇ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਟਾਹਣੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਤੇ ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ, ਅੰਡਾਕਾਰ ਅਤੇ ਤਿੱਖੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਪੱਤੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਪੱਤੇ ਝੜ ਜਾਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਈ ਦੇ ਬਾਅਦ ਨਵੇਂ ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਫੁੱਲ ਲੱਗਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਹਰੇ ਪਨ ਵਿਚ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੀਆਂ ਚਾਰ-ਪੰਚ ਪੱਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਅਗਲੇ ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਮਈ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਸਖਤ ਛਿੱਲ ਵਾਲੇ, ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ **3** ਤੋਂ **6** ਇੰਚ ਵਿਆਸ ਦੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਪੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਦਾ ਗੁੱਦਾ ਪੀਲਾ, ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ, ਬੀਜਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੇਲ ਦੇ ਫਲ ਸਵਾਵ-ਭੇਦ ਕਾਰਨ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਕਲਮੀ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਦਰਖਤ ਦਾ ਫਲ ਬੜਾ, ਛਿਲਕ ਘੱਟ ਸਖਤ, ਗੁੱਦਾ ਸਵਾਦ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਬੀਜਾਂ ਵਾਲਾ, ਖੁਸ਼ਬੂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਗਣ ਵਾਲੇ ਦਰਖਤਾਂ ’ਤੇ ਲੱਗੇ ਫਲ ਛੋਟੇ, ਸਖਤ ਛਿੱਲ ਵਾਲੇ, ਜਿਆਦਾ ਬੀਜਾਂ ਵਾਲੇ, ਬਕਬਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੇਲ ਨੂੰ ਬਿੱਲ ਕਹਿਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਛਿੱਲ, ਕੱਚਾ ਫਲ, ਪੱਕਾ ਫਲ, ਬੀਜ, ਫੁੱਲ, ਜੜ੍ਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਬਿਲਵ, ਸ਼੍ਰੀਫਲ। ਹਿੰਦੀ-ਬੇਲ, ਬੀਲ। ਮਰਾਠੀ-ਬੇਲ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਬਿਲੀ। ਬੰਗਾਲੀ-ਬੇਲ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਬੇਲ ਫ੍ਰੂਟ ਟ੍ਰੀ (Bael Fruit Tree)। ਲੈਟਿਨ-ਇਰਗਲ ਮਾਰਮੇਲੋਸ (Aegle Marmelos)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਬ ਬੇਲ ਦੇ ਪੱਤੇ ਵਾਤ, ਕਫ, ਸ਼ੂਲ, ਆਮ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸੰਕੋਚਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਵਮਨ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਣਾ ਅਤੇ ਅਤਿਸਾਰ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੱਚਾ ਫਲ ਰਸ ਵਿਚ ਕਟੁ, ਤੇਜ, ਕੜਾ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਹਲਕਾ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੁ, ਪਾਚਕ, ਵਾਤ, ਕਫ, ਸ਼ੂਲ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਦਿਲ ਦੇ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ, ਆਂਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ, ਜਦੋਂਕਿ ਪੱਕਾ ਫਲ ਮਿੱਠਾ, ਮਧੁਰ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਭਾਰੀ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਠੰਡਾ, ਰੁਚੀਕਰ, ਮਰੁਦੁ, ਵਿਰੇਚਕ, ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵਾਲਾ, ਬਦਬੂ ਵਾਲੀ ਗੈਸ ਬਨਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੀਜ ਚੂਰਨ ਵਿਰੇਚਕ ਅਤੇ ਤੇਲ ਗਰਮ ਅਤੇ ਵਾਤਾਨਾਸ਼ਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੜ੍ਹ ਹਲਕੀ, ਮਧੁਰ, ਤ੍ਰਿਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਵਮਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਯੂਰਵੇਦ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਯੋਗ ਦਸ਼ਮੂਲ ਕਵਾਥ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬੇਲ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ’ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਅਤੇ ਛਿੱਲ ਵਿਚ ਸੱਕਰ, ਟੈਨਿਨ, ਕਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ’ਤੇ ਐਲਕੇਲਾਇਡ੍ਰਸ ਦੇ ਯੌਗਿਕ, ਖਣਿਜ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੱਤਿਆਂ ਵਿਚ ਏਗੇਨਿਲ, ਏਗੇਲਿਨਿਨ ਨਾਂ ਦਾ ਏਲਕੇਲਾਇਡ੍ਰਸ, ਇੱਕ ਹਰਾ-ਪੀਲਾ ਤੇਲ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਲ ਦੇ ਗੁੱਦੇ ਵਿਚ **19.5** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮਯੂਸਿਲੇਜ ਪੇਕਿਟਨ, **19** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸ਼ੱਕਰਾ, **18.22** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, **1.7** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਖਣਿਜ ਲਵਣ, **2** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ **7** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਰੇਸ਼ੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਗੂੰਦ ਟੇਨਿਨਸ, ਮਾਰਮੇਲੋਸਿਨ ਰਸਾਇਣ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਲੋਹਾ, ਏਲੋਇਮਪੇਰੇਟੋਰਿਨ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਊਰਜਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਤੀ **100** ਗ੍ਰਾਮ ਬੇਲ ਦੇ ਗੁੱਦੇ ਤੋਂ **137** ਕੈਲੋਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੇਲ ਮੱਜਾ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਮਯੂਸਿਲੇਜ ਪੇਕਿਟਨ ਦੇ ਕਾਰਣ ਟੱਟੀਆਂ ਕਾਰਨ ਆਂਤਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਆਂਤਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੁਕਵਰਮ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣ ਵੀ ਬਿੱਲ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੇਲ ਦਾ ਫਲ ਪਤਲੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਥੇ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

00

ਭਟਕਟੈਆ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਭਟਕਟੈਆ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਿੰਡਾਂ ਅਤੇ ਕਸਬਿਆਂ ਵਿਚ ਖੇਤਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ, ਸੜਕਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ 'ਤੇ, ਨਾਲਿਆਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਬੂਟਾ ਟੇਢੀਆਂ-ਮੇਢੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ, ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ 5 ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿਚ ਫੈਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੂਟੇ 'ਤੇ ਕੰਡਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਇੰਨੀ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੂਟੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ 'ਤੇ ਵੀ ਕੰਡੇ ਚੁੱਭਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਲਗਭਗ ਅੱਧਾ ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਕੰਡੇ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਪੀਲੇ, ਚਮਕਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੱਤੇ ਖਿੰਡੇ ਹੋਏ, ਡਿੰਬਾਕ੍ਰਿਤੀ, ਟੇਢੇ-ਮੇਢੇ ਅਕਾਰ ਦੇ 4-5 ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਅਤੇ 2-3 ਇੰਚ ਚੌੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ, ਨੀਲੇ, ਬੈਂਗਨੀ ਜਾਂ ਜਾਮਨੀ ਰੰਗ ਦੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਲਗਭਗ ਪੌਣੀ ਇੰਚ ਵਿਆਸ ਦੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੱਚੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਚਿੱਟੀਆਂ ਧਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਜਦਕਿ ਪੱਕਣ 'ਤੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਹਰੀਆਂ ਧਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੈਂਗਨ ਵਰਗੇ ਇਸ ਦੇ ਬੀਜ ਕਈ ਟਾਹਣੀਆ 'ਤੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਚੀਕਨੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਭਟਕਟੈਆ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ- ਪਹਿਲੀ ਛੋਟੀ ਕਟੇਰੀ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਵੱਡੀ ਕਟੇਰੀ। ਭਾਵੇਂ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਛੋਟੀ ਕਟੇਰੀ (ਭਟਕਟੈਆ) ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਧੇਰੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਭੇਦ ਤੋਂ ਭਟਕਟੈਆ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਚਿੱਟੇ ਫੁੱਲ ਵਾਲੀ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਕੰਟਕਾਰੀ। ਹਿੰਦੀ-ਭਟਕਟੈਆ, ਛੋਟੀ ਕਟੇਰੀ। ਮਰਾਠੀ-ਭੂਈਰਿੰਗਨੀ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਭੋਯਰੀਂਗਨੀ। ਬੰਗਾਲੀ-ਕੰਟਕਾਰੀ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਯਲੋ ਬਰੀੜ ਨਾਇਟ ਸ਼ੇਡ (Yellow Barried Night Shade)। ਲੈਟਿਨ- ਸੋਲੇਨਨ ਜੈਨਥੋਕਾਪਰਸ (Solanum Xanthocarpum)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਭਟਕਟੈਆ ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਤੇਜ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਹਲਕੀ, ਤੇਜ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਕਫ, ਪਾਚਕ, ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਮਾ, ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ, ਕੀੜਿਆਂ, ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਪੱਥਰੀ, ਨਾਮਰਦਗੀ, ਨਕਸੀਰ, ਮਿਰਗੀ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਵਧ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਭਟਕਟੈਆ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਗਰਮ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਿੱਤ, ਕਫ, ਖੰਘ, ਦਮਾ, ਢਿੱਡ ਦਰਦ, ਮੰਦਾਗਿਨ, ਢਿੱਡ ਦੇ ਅਫਾਰੇ ਵਿਚ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਪੰਚਾਂਗ ਵਿਚ ਸੋਲੇ ਕਾਪਿਰਡਿਨ ਐਲਕੇਲਾਇਡ ਪੋਟੇਸ਼ੀਅਮ ਨਾਇਟ੍ਰੇਟ ਅਤੇ ਪੋਟੇਸ਼ੀਅਮ ਕਲੋਰਾਇਡ ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਸੁਜਾਕ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭੁੱਖਰਾਜ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲੇ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਵਜੋਂ ਭੁੱਖਰਾਜ ਆਯੁਰਵੈਦ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬੂਟੇ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਗਿੱਲੀ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਆਮ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਬੂਟੇ ਝਾੜੀਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਮੀਨ 'ਤੇ ਫੈਲ ਕੇ ਥੋੜੇ ਉਪਰ ਨੂੰ ਉੱਠੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਦੀ ਉਚਾਈ 6 ਤੋਂ 8 ਇੰਚ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟਾਹਣੀਆਂ ਕਾਲੇਪਨ ਵਿਚ, ਰੋਮ ਵਾਲੀਆਂ, ਗ੍ਰੰਥੀਆ ਤੋਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੱਤੇ ਆਯਤਕਾਰ, ਭਾਲਾਕਾਰ, 1 ਤੋਂ 4 ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਇੰਚ ਚੌੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਨੂੰ ਮਲਣ 'ਤੇ ਹਲਕੇ ਕਾਲਾਪਨ ਵਾਲਾ ਹਲਕੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਰਸ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਚਿੱਟੇ ਅਤੇ ਪੀਲੇ ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਲੇ ਬੂਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਘੜੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦੇ ਗੋਲ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਫੁੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਇੱਕ ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਰੋਮ ਯੁਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ, ਲੰਬੇ ਕਾਲੇ ਜੀਰੇ ਵਰਗੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੀਜ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਫੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਬਹਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੰਗ ਭੇਦ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚ ਫੁੱਲ ਬਰਸਾਤ ਵਿਚ ਅਤੇ ਫਲ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 2 ਤੋਂ 7 ਇੰਚ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਕਈ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

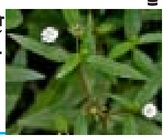
ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਭੁੱਖਰਾਜ। ਹਿੰਦੀ-ਭਾਂਗਰਾ। ਮਰਾਠੀ, ਗੁਜਰਾਤੀ-ਭਾਂਗਰੋ। ਬੰਗਾਲੀ-ਕੇਸੁਰੀਆ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਟ੍ਰੇਲਿੰਗ ਇਕਿਲਪਟਾ (Traling Eclipta)। ਲੈਟਿਨ- ਏਕਿਲਪਟਾ ਆਲਬਾ (Eclipta Alba)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਭੁੱਖਰਾਜ ਰਸ ਵਿਚ ਕਟੁ, ਤਿਕਤ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਹਲਕਾ, ਤੇਜ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮ, ਵਾਤ,ਕਫ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਦੀਪਨ, ਪਾਕਚ, ਵੇਦਨਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਲਈ ਚੰਗਾ, ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ, ਖੂਨ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਬਾਜੀਕਾਰਕ, ਰਸਾਇਣ, ਜਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪਾਂਡੂ, ਕਾਮਲਾ, ਸੋਜ, ਆਂਵ, ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਵਾਧੇ, ਖੰਘ, ਸਾਹ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਭੁੱਖਰਾਜ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਐਕਿਲਪਿਟਨ ਨਾਂ ਦਾ ਐਲਕੇਲਾਇਡ ਅਤੇ ਰਾਲ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੇਡੇਲੋਲੇਕਟੋਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੀਜਾਂ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿਚ ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਦੀ ਸਬਜੀ ਬਣਾ ਕੇ ਵੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਪੰਚਾਂਗ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।



ਮਜੀਠ/ਮੰਜਿਸ਼ਠਾ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਮਜੀਠ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪਹਾੜੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬੇਲ ਝਾੜੀਆਂ ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਜਮੀਨ ਵਿਚ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਤੱਕ ਫੈਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਟਾਹਣੀਆਂ ਕਈ ਫੁੱਟ ਲੰਬੀਆਂ, ਨਰਮ, ਖੁਰਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹ ਵੱਲੋਂ ਸਖਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਟਾਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਤੋੜਣ 'ਤੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਰੰਗ, ਜੜ੍ਹ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬੇਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਖਤਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਉਪਰ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ 4-4 ਦੇ ਜੋੜਿਆਂ 'ਚ ਚਾਰੇ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਦੋ ਛੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦੋ ਵੱਡੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਛੋਲਿਆਂ ਵਰਗੇ ਫਲ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਦੋ ਬੀਜ ਵਾਲੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਜੜ੍ਹ ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਮੰਜਿਸ਼ਠਾ। ਹਿੰਦੀ-ਮਜੀਠ। ਮਰਾਠੀ-ਮੰਜਿਸ਼ਠਾ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਮਜੀਠ। ਬੰਗਾਲੀ-ਮੰਜਿਸ਼ਠਾ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਮੇਡਰ ਰੂਟ (Madder Root)। ਲੈਟਿਨ-ਰੂਬੀਆ ਕਾਰਡੀਫੋਲੀਆ (Rubia Cardifolia)।

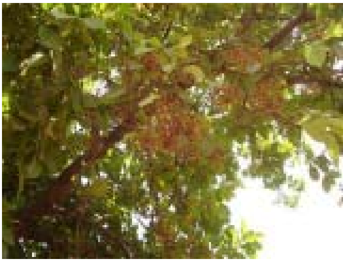
ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮਜੀਠ ਰਸ ਵਿਚ ਮਧੁਰ, ਤੇਜ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਭਾਰੀ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੁ, ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ, ਕਫ ਅਤੇ ਸ਼ੋਥ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਮਲਾ, ਪ੍ਰਮੇਹ, ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਕੋਹੜ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ, ਵਾਤ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਚਿੱਟੇ ਦਾਗ, ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਛਾਹੀਆਂ, ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਪੱਥਰੀ, ਅੱਗ ਨਾਲ ਜਲਣ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮਜੀਠ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਵਿਚ ਰਾਲ, ਸ਼ੱਕਰਾ, ਗੂੰਦ, ਚੂਨਾ, ਰੰਜਕ ਪਦਾਰਥ ਆਦਿ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੰਜਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੇਰੇਨਸਿਨ, ਪਰਪੁਰਿਨ, ਮੰਜਿਸ਼ਿਠਨ, ਅਲਾਜਰਿਨ, ਜੇਂਥੀਨ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

00

ਮਹੂਆ



ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਮਹੂਏ ਦਾ ਦਰਖਤ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਦਰਖਤ ਜੰਗਲਾਂ, ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੇਤਾਂ, ਸੜਕਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ, ਬਗੀਚਿਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਛਾਂ ਲਈ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਰਖਤ ਦੀ ਉਚਾਈ **40** ਤੋਂ **50** ਫੁੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਲੰਬਾਈ ਵਿਚ **5** ਤੋਂ **7** ਇੰਚ ਅਤੇ ਚੌੜਾਈ ਵਿਚ **3** ਤੋਂ **4** ਇੰਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਪੱਤੇ ਅਕਾਰ ਵਿਚ ਅੰਡਾਕਾਰ, ਕੁਝ ਆਇਤਾਕਾਰ, ਤਿੱਖੀ ਚੁੰਝ ਵਾਲੇ, ਮਧੁਰ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ, ਇੰਨਾਂ ਦੇ ਪੱਤਲ ਵੀ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਮਾਂਸਲ, ਰਸ ਨਾਲ ਭਰੇ, ਮਧੁਰ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ, ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਸੁੱਕਣ 'ਤੇ ਲਾਲ, ਮਿੱਟੀ ਰੰਗਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੱਕੇ ਫੁੱਲ ਦਰਖਤ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਝੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਦੇਸੀ ਸ਼ਰਾਬ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਰਚ-ਅਪ੍ਰੈਲ ਵਿਚ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਬਹਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੇ ਅਤੇ ਮਈ-ਜੂਨ ਇਸ ਨੂੰ ਫਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਲੰਬਾਈ ਵਿਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਇੰਚ ਅਤੇ ਚੌੜਾਈ ਵਿਚ ਇੱਕ ਇੰਚ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਅ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਕੇ ਫਲ ਵਿਚ **1** ਜਾਂ **2** ਬੀਜ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨਾਂ ਦੀ ਗਿਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਤੇਲ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲਾ ਸਾਬਣ ਬਨਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪੱਕਾ ਫਲ ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਮਿੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਰਖਤ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਛਿੱਲ, ਫੁੱਲ, ਫਲ, ਬੀਜ ਦੀ ਗਿਰੀ ਸਾਰੇ ਹੀ ਉਪਯੋਗ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਮਧੂਕ, ਗੁੜਪੁਸ਼ਪ। ਹਿੰਦੀ-ਮਹੂਆ, ਮਹੂਵਾ। ਮਰਾਠੀ-ਮੋਹੜਾ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਮਹੁੜੋ। ਬੰਗਾਲੀ-ਮਹੁਆ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਬਟਰ ਟ੍ਰੀ (Butter Tree)। ਲੈਟਿਨ-ਮਧੂਕਾ ਇੰਡੀਕਾ (Madhuka Indiaca)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮਹੂਆ ਰਸ ਵਿਚ ਮਧੁਰ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਭਾਰੀ, ਧਾਤੂ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਲ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਵਿਚ ਨਮ, ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਸ਼ੁਸ਼ਕ, ਗਰਮ, ਵਾਤ-ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ, ਮਾਦਕ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਨਾਮਰਦਗੀ, ਖੰਘ, ਬਵਾਸੀਰ, ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਠੀਕ ਨਾ ਆਉਣ, ਖਾਜ,

ਕਬਜ਼, ਗੈਸ ਦੀ ਤਕਲੀਫ, ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਫੋੜੇ,ਫਿਨਸੀਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮਹੂਆ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਵਿਚ ਆਵਰਤ ਸ਼ੱਕਰ **52.6** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਇਕਸ਼ੂਸ਼ੱਕਰ **2.2** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਅਲਵਯੂਮਿਲਾਇਡ **2.2** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਸੇਲਯੂਲੋਜ **2.4** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭਸਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਲੋਹਾ, ਪੋਟਾਸ, ਇੰਜਾਇਮਸ, ਐਸਿਡ ਯੀਸਟ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੀਜਾਂ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਤੋਂ ਜਿਹੜਾ ਤੇਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ **50** ਤੋਂ **55** ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਮਹੂਏ ਦੇ ਫੁੱਲ ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। **00**

ਮਾਲਕਾਂਗਨੀ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਮਾਲਕਾਂਗਨੀ ਦੀ ਬੇਲ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਪੰਜਾਬ, ਕਸ਼ਮੀਰ ਆਦਿ ਦੇ ਪਹਾੜੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬੇਲ ਦੂਜੇ ਦਰਖਤਾਂ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਕਿ ਵਧਦੀ ਫੁਲਦੀ ਹੈ। ਝੁਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਵੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ 'ਤੇ ਚਿੱਟੇ ਧੱਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੱਤੇ ਤਿੱਖੇ, ਲਟੂਵਾਕਾਰ, **2** ਤੋਂ **4** ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਡੇਢ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਇੰਚ ਚੌੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਨਵੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਪ੍ਰੈਲ-ਜੂਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰਦੀ ਵਿਚ ਫਲ ਲੱਗਦੇ ਅਤੇ ਪੱਕਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਪੀਲੇ, ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਗੁੱਛਿਆਂ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਮਟਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ, **6** ਬੀਜ ਵਾਲੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਸੁੱਕਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਫਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਜਯੋਤੀਸ਼ਮਤੀ। ਹਿੰਦੀ-ਮਾਲਕਾਂਗਨੀ। ਮਰਾਠੀ-ਮਾਲਕਾਂਗੋਣੀ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਮਾਲਕਾਂਗਣੀ। ਬੰਗਾਲੀ-ਲਤਾਫਟਕੀ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਸਟਾਫ ਟ੍ਰੀ (Staff Tree)। ਲੈਟਿਨ-ਸੇਲੇਸਟ੍ਰਸ ਪਾਨੀਫੁਲਅਟਸ (Celastrus Panniculatus)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਲਕਾਂਗਨੀ ਰਸ ਵਿਚ ਕਟੁ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਤੇਜ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੁ, ਕਫ ਅਤੇ ਵਾਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਗਰਮੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਕਸ਼ਾਘਾਤ, ਸੰਧੀਵਾਤ, ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ, ਸਾਹ ਵਿਚ ਕਸਾਵਟ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਖਾਜ, ਨਾਮਰਦਗੀ, ਦਾਦ, ਵਰਣ, ਚਿੱਟੇ ਦਾਗ, ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਆਦਿ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਫੀਮ ਖਾਣਾ ਛੁਡਾਉਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਵਾਈ ਹੈ।

ਯੁਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਲਕਾਂਗਨੀ ਤੀਜੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਗਰਮ ਅਤੇ ਰੱਖਿਅਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਤੇਲ ਲੱਕ ਦਾ ਦਰਦ, ਗਠੀਏ, ਸਨਾਯੂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੇਲ ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਗਰਮ, ਰਸਾਇਣ, ਗਰਮੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਲਕਾਂਗਨੀ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿਚ **30** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਗਾੜ੍ਹਾ ਤੇਲ, ਲਾਲ-ਪੀਲਾ ਰੰਗ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ, ਤੇਜ, ਗੰਧ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਿਲੇਸਟ੍ਰੀਨ ਅਤੇ ਪੈਨੀਕੁਲੇਟੀਨ ਨਾਂ ਦਾ ਏਲਕੇਲਾਇਡ੍ਰਸ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇੱਕ ਤੇਜ ਰਾਲਯੁਕਤ ਤੱਤ, ਕਛਾਏ ਦ੍ਰਵ ਅਤੇ **5** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਖਾਰ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਅਲਪ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਟੈਨਿਨ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਲਈ ਉੱਤਮ ਦਵਾਈ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਨਿਰਧਾਰਤ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵਮਨ, ਵਿਰੇਚਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਤਾਸੀਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

00

ਮੇਥੀ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਮੇਥੀ ਦੇ ਬੂਟੇ ਦੀ ਖੇਤੀ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਸਬਜੀ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਬੂਟਾ 1 ਤੋਂ 2 ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ, ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਪੱਤੇ ਇਕੱਠੇ, ਗੋਲਾਕਾਰ, ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਡੇਢ ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਫਲੀਆਂ 3 ਤੋਂ 4 ਇੰਚ ਲੰਬੀਆਂ ਅਤੇ 10 ਤੋਂ 20 ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਆਯਤਾਕਾਰ ਬੀਜਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਫਲ ਜਨਵਰੀ ਤੋਂ ਮਾਰਚ ਤੱਕ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਮੇਥਿਕਾ, ਮੇਥਿਨੀ, ਪੀਤਬੀਜਾ, ਹਿੰਦੀ-ਮੇਥੀ। ਮਰਾਠੀ, ਗੁਜਰਾਤੀ, ਬੰਗਾਲੀ-ਮੇਥੀ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਫੇਨੂਗ੍ਰੀਕ (Fenugreek)। ਲੈਟਿਨ-ਟ੍ਰਾਇਗੋਨੇਲਾ ਫੀਨੁਮ ਗ੍ਰੀਕਮ (Trigonella Foenumgraecum)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਵਾਤ, ਕਫ, ਬੁਖਾਰ, ਗਰਭ, ਥਣ ਅਤੇ ਜਨਣ ਤਕਲੀਫ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ,, ਦੀਪਨ, ਪਾਚਕ, ਗਰਮੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣ, ਅਜੀਰਨ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸੋਜ, ਗਠੀਆ, ਸ਼ੂਗਰ, ਬਾਲ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਕਬਜ਼, ਅਨੀਂਦਾਪਨ, ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਜਲਣ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮੇਥੀ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਵਿਚ 81.8 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪਾਣੀ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ 9.8 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ 4.9 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ 1.6 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਰੇਸ਼ੇ 1.01 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਵਸਾ, 0.9 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਲੋਹਾ 16.19 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਵਿਚ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਬੀ, ਸੀ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੇਥੀ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਿਚ 25 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਫਾਸਫੋਰਸ ਐਸਿਡ, ਕੋਲਾਇਨ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਇਗੋਨੇਲਿਨ ਐਲਕੇਲਾਇਡ੍ਹਸ, ਗੂੰਦ, ਲੇਸੀਥਿਨ, ਸਥਿਰ ਤੇਲ, ਐਲਬਯੂਮਿਨ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਰੰਜਕ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁੱਖੇ ਹੋਏ ਪਾਚੰਗ ਵਿਚ ਤਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 16 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਖੂਨ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਹ ਗੁਣਕਾਰੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

00

ਮੁਲੱਠੀ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਮੁਲੱਠੀ ਜੰਮੂ-ਕਸ਼ਮੀਰ, ਸਹਾਰਨਪੁਰ, ਦੇਹਰਾਦੂਨ, ਹਿਮਾਲਿਆ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਖੁਸ਼ਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਰਾਨ, ਇਰਾਕ, ਅਫਗਾਨਿਸਤਾਨ, ਸਾਇਬੇਰੀਆ, ਗ੍ਰੀਸ, ਸੀਰੀਆ ਤੋਂ ਵੀ ਮੰਗਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਲ ਤੱਕ ਜਿਊਂਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਬੂਟਾ 3 ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਅੰਡਾਕਾਰ, ਨੋਕਦਾਰ, ਸੰਯੁਕਤ ਰੂਪ ਵਿਚ 4 ਤੋਂ 6 ਜੋੜਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਇੱਕ ਪੱਤੀ 'ਤੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਅੱਧੇ ਇੰਚ ਦੇ ਵੱਡੇ, ਲਾਲਪਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਬੈਂਗਨੀ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਇੰਚ ਲੰਬੀ, ਚਪਟੀ ਫਲੀਆਂ ਵਿਚ 2 ਤੋਂ 5 ਬੀਜ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਜੜ੍ਹ ਅਤੇ ਤਣੇ ਦੀ ਛਿੱਲ ਲਾਹ ਕੇ ਜਾਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾ ਕੇ ਦਵਾਈਆਂ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੜ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰੋਂ ਪੀਲੇਪਨ ਵਾਲੀਆਂ, ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਮਿੱਠੀ, ਹਲਕੀ ਚਰਪਰੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਸੁੰਘਣ 'ਤੇ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਹਲਕੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਬੀਜ ਚਮਕਦਾਰ, ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ, ਇੱਕ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਕਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਰੱਤੀਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਤੋਲਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਮਧੁਯਸ਼ਿਟ, ਯਸ਼ਿਟਮਧੁ। ਹਿੰਦੀ-ਮੁਲਹਠੀ, ਮੁਲੇਠੀ। ਮਰਾਠੀ-ਜਯਸ਼ਠਮਧੁ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਜੇਠੀਮਧੁ। ਬੰਗਾਲੀ-ਯਸ਼ਿਟਮਧੁ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਲਿਕੋਰਿਸ ਰੂਟ (Liquorice Root)। ਲੈਟਿਨ-ਗਿਲਸਰਾਇਜ਼ਾ ਗਲੇਬ੍ਰਾ (Glycyrrhiza Glabra)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮੁਲੱਠੀ ਰਸ ਵਿਚ ਮਧੁਰ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਭਾਰੀ, ਠੰਡੀ ਤਾਸੀਰ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਮਧੁਰ, ਵਾਤ-ਪਿੱਤ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਵੀਰਜ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ, ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ, ਸਵਾਦੀ, ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ, ਸਵਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਾਲੀ, ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੰਘ, ਦਮਾ, ਕਫ ਦੀ ਤਕਲੀਫ, ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ, ਮੂੰਹ ਦੇ ਛਾਲੇ, ਢਿੱਡ ਦਰਦ, ਗਲੇ, ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਬੁਖਾਰ, ਜੁਕਾਮ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਣਾ, ਕੈਂਸਰ, ਅਮਲ ਪਿੱਤ, ਹਿਚਕੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਲਨ, ਮਿਰਗੀ, ਕਬਜ਼, ਬਵਾਸੀਰ ਵਿਚ

ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮੁਲੱਠੀ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਗਰਮ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕ, ਮਿੱਠੀ, ਰੁੱਖੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ, ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਫੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੀ, ਦਮਾ, ਖੰਘ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਢਿੱਡ ਦਰਦ, ਪਿਆਸ ਆਦਿ ਵਿਚ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜਨਣ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮੁਲੱਠੀ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ’ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਗਿਲਸੀਰਾਇਜਨ ਨਾਂ ਦਾ ਅਹਿਮ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਗਿਲਸੀਰਾਇਜਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਮਿੱਠੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਿੱਠਾਪਨ ਖੰਡ ਨਾਲੋਂ **59** ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਜੜ੍ਹ ਵਿਚ ਹੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਹੋਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚ **2** ਤੋਂ **14** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਗਲਾਈਕੋਸਾਇਡ ਸਟੇਰਾਇਡ ਇਸਟ੍ਰੋਜਨ (ਗਰਭ ’ਚ ਉਤੇਜਨਾ), ਗੁਲੂਕੋਜ, ਰੇਸਿਨ, ਸਟਾਚਰ, ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਰੰਜਕ ਤੱਤ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਇਸੋਲਿਕਿਵਾਰਿਟਿਨ ਗਲਾਇਕੋਸਾਇਡ ਮੁਲੱਠੀ ਵਿਚ **2.2** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੜ੍ਹ ਦਾ ਰੰਗ ਅੰਦਰੋਂ ਪੀਲੇਪਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੂੰਹ ਦੀ ਲਾਰ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਕੇ ਖਾਧੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਪਲੀਹਾ ਦੇ ਲਈ ਮੁਲੱਠੀ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਮਾੜੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਫੁੱਲ ਖਾਣੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

00

ਮੂਸਲੀ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਮੂਸਲੀ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਚਿੱਟੀ ਅਤੇ ਲਾਲ। ਆਮਤੌਰ ’ਤੇ ਚਿੱਟੀ ਮੂਸਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਿੱਟੀ ਮੂਸਲੀ ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਗੁਜਰਾਤ, ਪੰਜਾਬ, ਹਿਮਾਲਿਆ, ਮੁੰਬਈ ਆਦਿ ਥਾਵਾਂ ’ਤੇ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਬੂਟਾ ਕੰਡਿਆਂ ਵਾਲਾ, ਮਜ਼ਬੂਤ, ਝੁਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਵਾਲਾ, ਮਿੱਟੀ ਰੰਗਾ ਨਾਲੀਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਤਣਾ ਗੋਲ, ਚੀਕਨਾ, ਮੋਟਾ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਉਚਾਈ ਤੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਡੇ ਮੋਟੇ, ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਅੱਧਾ ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਤਣੇ ਤੋਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗੁੱਛਾ ਕੰਦ ਵਰਗਾ ਗੋਲ-ਗੋਲ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਉਪਰ ਦੀ ਛਿੱਲ ਨੂੰ ਕੱਢ ਕੇ ਸੁਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛਿੱਲ ਝੁਰੜੀਆਂ ਵਾਲੀ, ਸਖਤ, ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟੁੱਟ ਜਾਣ ਵਾਲੀ, ਕੁਝ ਮੋਟੀ, ਕੁਝ ਮੁੜੀ, 2 ਤੋਂ 3 ਇੰਚ ਲੰਬੀ ਵਿਕਣ ਲਈ ਬਜਾਰ ਵਿਚ ਭੇਜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਮਧੁਰ ਅਤੇ ਲੁਆਬਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਸ਼ਵੇਤ ਮੁਸਲੀ। ਹਿੰਦੀ-ਸਫੇਦ ਮੂਸਲੀ, ਮੂਸਲੀ। ਮਰਾਠੀ-ਪਾਂੜਰੀ ਮੂਸਲੀ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਧੌਲੀ ਮੂਸਲੀ। ਬੰਗਾਲੀ-ਤਾਲਮੂਲੀ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਵ੍ਹਾਇਟ ਮੂਸਲੀ (White Mosle)। ਲੈਟਿਨ-ਐਸਪੇਰੇਗੁਸ ਐਡਸੇਂਡੇਂਸ (Asparagus Adscendens), ਹਾਇਪੋਕਿਸਸ ਆਚਿਰਆਇਡਿਸ (Hypoxis Orchioides)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਚਿੱਟੀ ਮੂਸਲੀ ਰਸ ਵਿਚ ਮਧੁਰ, ਤੇਜ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਭਾਰੀ, ਗਰਮ ਤਾਸੀਰ ਵਾਲੀ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਮਧੁਰ, ਵੀਰਜ ਵਧਾਊ, ਸਤੰਬਕ, ਵਾਤ-ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਵਾਸੀਰ, ਦਮਾ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਲਣ, ਢਿੱਡ ਦਰਦ, ਸਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ, ਵੀਰਜ ਦੀ ਘਾਟ, ਨਾਮਰਦਗੀ ਅਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਚਿੱਟੀ ਮੂਸਲੀ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ’ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਐਸਪੇਰਿਗਿਨ (Asparagin) ਐਲਬੂਮਿਨ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ, ਸੇਲਯੁਲੋਜ ਅਤੇ ਪਿੱਛਲ ਤਰਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂਕਿ ਕਾਲੀ ਮੂਸਲੀ ਵਿਚ ਸਟਾਚਰ 43.48 ਫੀਸਦੀ , ਰੇਸ਼ਾ 14.18 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਰਾਖ 8.6 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ ਟੈਨਿਨ 4.15 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਦੋਵਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਮੂਸਲੀਆਂ ਆਪਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਕਾਲੀ ਮੂਸਲੀ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

00

ਮਹਿੰਦੀ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਮਹਿੰਦੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ’ਤੇ ਪੰਜਾਬ, ਰਾਜਸਥਾਨ, ਗੁਜਰਾਤ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਝਾੜੀਦਾਰ ਬੂਟਾ ਬਾਗ-ਬਗੀਚਿਆਂ, ਮੈਦਾਨਾਂ ਅਤੇ ਖੇਤਾਂ ਦੀ ਚਾਰਦਿਵਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਰਸਾਤ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਕਲਮ ਵੀ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਸਨਾਏ ਵਰਗੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ, ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ, ਹਰਾਪਨ ਵਾਲੇ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਵਿਚ ਇਤਰ ਹੀਨਾ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਫਲ ਗੋਲ, ਮਟਰ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਵਰਗੇ, ਹਰੇ, ਪੱਕਣ ’ਤੇ ਲਾਲ ਅਤੇ ਚਮਕੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲ 4 ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਖਿੰਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਲੰਬੇ ਬੀਜ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਬੂਟੇ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਕੇ ਪੀਸਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਕਟਾਂ ਵਿਚ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਵੇਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਮਦਯਨਿਤਕਾ, ਨਖਰੰਜਨੀ। ਹਿੰਦੀ-ਮਹਿੰਦੀ। ਮਰਾਠੀ, ਗੁਜਰਾਤੀ-ਮਹਿੰਦੀ। ਬੰਗਾਲੀ-ਸ਼ੁੱਧ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਹੀਨਾ (Henna)। ਲੈਟਿਨ-ਲਾਸੋਨਿਆ ਇਨਮਿਰਸ (Lawsonia Inermis)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮਹਿੰਦੀ ਰਸ ਵਿਚ ਤਿਕਤ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਹਲਕੀ, ਰੱਖਿਅਕ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਕਫ, ਪਿੱਤ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਕੋਹੜ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਠੰਡੀ, ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲਿਆਂ, ਮਿਰਗੀ, ਪੱਥਰੀ, ਹੱਥ ਪੈਰ ਫਟਣ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ, ਗਠੀਆ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਫੋੜੇ-ਫਿੰਨਸੀਆਂ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਲਨ, ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਨਕਸੀਰ ਆਦਿ ਮੌਕੇ ਵੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ’ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਵਿਚ ਗੁਲੂਕੋਜ, ਵਸਾ, ਗੈਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਮੈਨਿਟਾਲ, ਮਯੂਸਿਲੇਜ, ਰਾਲ ਅਤੇ ਰੰਜਕ ਨਾਂ ਦਾ ਤਰਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਗਾੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਤੇਲ ਵੀ ਪੱਤੀਆਂ ਤੋਂ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਫੁੱਲ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ, ਉਤੇਜਣਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਮੱਜਾ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਠੰਡੀ ਤਾਸੀਰ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਗਰਮੀ, ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਨਨ ਵਿਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੀਜ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਉਨਮਾਦ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

00

ਰੀਠਾ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਸਿਰ ਦੇ ਬਾਲ ਅਤੇ ਉਨੀਂ ਰੇਸ਼ਮੀ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਿਚ ਰੀਠੇ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲੇ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਦਰਖਤ ਹਿਮਾਲਿਆ ਦੀਆਂ ਉਚਾਈਆਂ 'ਤੇ, ਦੱਖਣ ਭਾਰਤ, ਅਸਾਮ, ਬੰਗਾਲ, ਰਾਜਸਥਾਨ ਦੇ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਾਇਆ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਦਰਖਤ ਦੀ ਉਚਾਈ 20 ਤੋਂ 30 ਫੁੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਨਿਕਲਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਹਰੇਕ ਟਾਹਣੀ 'ਤੇ 5 ਤੋਂ 10 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ, 6 ਤੋਂ 18 ਇੰਚ ਲੰਬੇ, ਤਿੱਖੇ, ਪੀਲੇਪਨ ਵਾਲੇ, ਤੇਜ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਦੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਪੀਲੇਪਨ ਵਾਲੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਚੇ ਫਲ ਰੂੰ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਦੇ ਪੱਕਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲਪਨ ਤੋਂ ਭੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਰੂੰ ਝੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਲ ਗੋਲਾਕਾਰ, ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਇੰਚ ਵਿਆਸ ਵਾਲਾ, ਪਹਿਲਾਂ ਮਿੱਠਾ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਤੇਜ ਸਵਾਦ ਵਾਲਾ, ਕਾਲਾ ਚੀਕਨਾ ਬੀਜ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰਦੀ ਵਿਚ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਬਹਾਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦਕਿ ਫਲ ਬਸੰਤ ਵਿਚ ਪੱਕਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਅਰਿਸ਼ਟਕ, ਫੇਨਿਲ। ਹਿੰਦੀ-ਰੀਠਾ, ਅਰੀਠਾ। ਮਰਾਠੀ, ਗੁਜਰਾਤੀ ਅਤੇ ਬੰਗਾਲੀ-ਰੀਠਾ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਸੋਪਨਟ (Soapnut)। ਲੈਟਿਨ-ਸੇਪਿਨਡਸ ਟ੍ਰਾਇਫੋਲਿਏਟਸ (Sapindus Trifoliatus)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਰੀਠਾ ਲਘੂ, ਤੇਜ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮ, ਵਾਤ, ਪਿੱਤਾ ਅਤੇ ਕਫ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਜ਼ਹਿਰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਰੋਚਕ, ਗਰਭਪਾਤਕ, ਜਿਗਰ, ਕੂਲਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਪਾਚਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਤਿਸਾਰ, ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਵੀਰਜ ਦੀ ਘਾਟ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਧੱਬੇ, ਬਵਾਸੀਰ, ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ, ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ, ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਫੋੜੇ, ਫਿਨਸੀਆਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਰੀਠੇ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਤਾਜੇ ਫਲ ਵਿਚ ਸੈਪੋਨਿਨ (Saponin) 14 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਵਿਚ 11 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦ੍ਰਾਕਸ਼ਾ ਅਤੇ ਪੈਕਿਟਨ ਤੱਤ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿਚ 30 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਾਬਨ ਬਨਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਗਰਮ ਤਾਸੀਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੀਠਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਦਾਮ ਦਾ ਤੇਲ ਪੀਣ ਨਾਲ ਰੀਠੇ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਲੋਧਰ/ਲੋਧ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਲੋਧ ਦਾ ਦਰਖਤ ਉੱਤਰ ਅਤੇ ਪੂਰਬ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪਹਾੜੀ ਰਾਜਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਦਰਖਤ ਸਦਾਬਹਾਰ, ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਉੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੱਤੇ ਕੰਗੂਰੇਦਾਰ, ਅੰਡਾਕਾਰ, **3** ਤੋਂ **5** ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ, ਪੀਲਾਪਨ 'ਚ ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਅੰਡਾਕਾਰ, ਅੱਧਾ ਇੰਚ ਲੰਬਾ, ਚੀਕਨਾ, ਬੈਂਗਨੀ-ਕਾਲਾ ਰੰਗ ਦਾ **1** ਤੋਂ **3** ਬੀਜ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਰਖਤ ਦੀ ਛਿੱਲ ਮਿੱਟੀ ਰੰਗੀ, ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਲੋਧਰ। ਹਿੰਦੀ-ਲੋਧ, ਪਠਾਨੀ ਲੋਧ। ਮਰਾਠੀ ਅਤੇ ਬੰਗਾਲੀ-ਲੋਧ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਲੋਧਰ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਲੋਧ ਟ੍ਰੀ (Lodh Tree)। ਲੈਟਿਨ ਸਿੰਪਲੋਕਾਸ ਰੇਸੀਮੋਸਾ (Symplocos Recemosa)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਲੋਧ ਦੀ ਛਿੱਲ ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਕੌੜੀ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਠੰਡੀ, ਕਫ, ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ, ਪਚਣ ਵਿਚ ਹਲਕੀ, ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਸੋਜ, ਕੋਹੜ, ਅਤਿਸਾਰ, ਗਰਭਪਾਤ ਵਿਚ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫੁੱਲ ਮਿੱਠੇ, ਚਰਪਰੇ, ਕਸੈਲੇ, ਕੜੇ, ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਜ਼ਖ਼ਮ ਭਰਨ ਵਾਲੀ, ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਚਿੱਟਾ ਪਾਣੀ, ਗਰਭਪਾਤ, ਗਰਭ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੋਜ, ਲਾਲਪਨ ਵਿਚ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਚ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਵਚ ਦਾ ਬੂਟਾ ਕਸ਼ਮੀਰ, ਮਣੀਪੁਰ, ਨਾਗਾ ਪਹਾੜੀ ਦੇ ਦਲਦਲੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਲਾਬ, ਝਰਨਿਆਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਇਹ ਸਦਾਬਹਾਰ ਬੂਟਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਬੂਟਾ **3** ਤੋਂ **5** ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਤਲਵਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਗੰਨੇ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਰਗੇ ਪਤਲੇ, ਲੰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੜ੍ਹਾਂ ਜਟਾਊਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੇਢੀਆਂ-ਮੇਢੀਆਂ ਚਾਰੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਂਗਲੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੋਟੀ ਜੜ੍ਹ ਦਵਾਈਆਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਕੰਦ, ਜ਼ਮੀਨ ਵਿਚ ਅਦਰਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਕੰਦ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਆਦਾ ਅਤੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟ ਖੁਸ਼ਬੂ ਆਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਕੌੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੜ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਣ 'ਤੇ ਚਿੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਭੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਵਚਾ। ਹਿੰਦੀ-ਵਚ, ਘੋੜ ਵਚ। ਮਰਾਠੀ-ਵੇਖੰਡ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਘੋੜਾਵਾਚ। ਬੰਗਾਲੀ-ਵਚ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਸਵੀਟ ਫਲੇਗ ਰੂਟ (Sweet Flag Root)। ਲੈਟਿਨ-ਏਕੋਰਸ ਕੇਲਮਸ (Acorus Calamus)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਵਚ ਰਸ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਤੇਜ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਹਲਕੀ, ਤੇਜ, ਤੇਜ ਗੰਧ ਵਾਲੀ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਕਫ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਿਰਗੀ, ਸਾਹ, ਹਲਕਾਹਟ, ਤਤਲਾਪਨ, ਚਿੰਤਾ, ਬੇਚੈਨੀ, ਵਾਤ, ਸ਼ੂਲ, ਕਬਜ਼, ਪਾਚਕ, ਮਲ-ਮੂਤਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਅਫਾਰਾ, ਵਮਨ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਅਣ-ਚਾਹੇ ਵਾਲ ਹਟਾਉਣ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਵਚ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਸ਼ਕ ਇਸ ਦੀ ਜੜ ਦੇ ਛਿਲਕਿਆਂ ਵਿਚ ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਐਮਰਾਨ, ਕੋਰਿਨ, ਅਸਾਰਿਲ ਅਲਿਡਹਾਇਡ, ਕੈਫੀਨ, ਪੂਜੀਨਾਲ ਐਲਕੇਲਾਇਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੜ੍ਹ ਵਿਚ ਏਕੋਰਿਨ ਨਾਂ ਦਾ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਗਲੂਕੋਸਾਇਡ, ਐਕੋਰੇਟਿਨ, ਕੇਲੇਮਿਨ ਐਲਕੇਲਾਇਡ, ਟੇਨਿਨ, ਸਟਾਰਚ, ਗੂੰਦ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਆਕਸਲੇਟ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਚ ਬੇਹੋਸ਼ੀ, ਕਾਮਾ, ਸੇਰੀਬ੍ਰੋ ਵਾਸਕੁਲਰ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ

ਵਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਿੱਤ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਸਚਤ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵਮਨ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਆਦਿ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸੌਂਫ ਅਤੇ ਨੀਬੂ ਦਾ ਰਸ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

00

ਬਾਇਬਿੰਡਗ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਭਾਰਤ ਦੇ ਪਹਾੜੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਬਾਇਬਿੰਡਗ ਦੀ ਮੋਟੀ, ਵੱਡੀ ਟਾਹਣੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਗ ਕੇ ਦਰਖਤਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਖੁਰਦਰੀਆਂ, ਗੱਠਾਂ ਵਾਲੀਆਂ, ਬੇਲਨਾਕਾਰ, ਲਚਕੀਲੀ ਅਤੇ ਪਤਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੱਤੇ 2 ਤੋਂ 4 ਇੰਚ ਲੰਬੇ, ਡੇਢ ਇੰਚ ਚੌੜੇ, ਅੰਡਾਕਾਰ, ਤਿੱਖੇ, ਚੀਕਨੇ, ਛੋਟੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੇ ਲਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਕੁਝ ਹਰੇਪਨ ਵਾਲੇ ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ 4-5 ਟਾਹਣੀਆਂ ਦੇ ਜੋੜੇ 'ਤੇ ਪੰਜ ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਵੀ ਗੁੱਛਿਆਂ ਵਿਚ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੋਲ, ਝੁਰੜੀਦਾਰ ਜਾਂ ਚੀਕਨੇ, ਗੁੱਦੇਦਾਰ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਪੱਕਣ ਅਤੇ ਸੁੱਕਣ 'ਤੇ ਲਾਲਪਨ ਵਾਲੇ ਮਟਮੈਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾਉਣ 'ਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਫਲ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਝੀਲੀਦਾਰ, ਚਿੱਟੇ ਦਾਗ ਵਾਲਾ ਬੀਜ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਬਿੜੰਗ। ਹਿੰਦੀ-ਬਾਇਬਿੰਡਗ। ਮਰਾਠੀ-ਬਾਵਡਿੰਗ। ਗੁਜਰਾਤੀ, ਬੰਗਾਲੀ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਬਾਏਬਿੰਡਗ। ਲੈਟਿਨ-ਐਮਬੇਲਿਆਰਿਬੇਸ (Embeliaribes)।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਏਬਿੰਡਗ ਗੁਣ ਵਿਚ ਲਘੁ, ਤੇਜ, ਰਸ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਕਟੂ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮ, ਵਾਤ-ਕਫ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਪਾਚਕ, ਰੰਗ ਨੂੰ ਚਿੱਟਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ, ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਬਜ, ਅੰਜਰੀਨ, ਅਰੁਚੀ, ਮੰਦਾਗਿਨ, ਸ਼ੂਲ, ਗੈਸ ਦੀਆ ਤਕਲੀਫਾਂ, ਮੋਟਾਪਾ, ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਏਬਿੰਡਗ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਤੇਲ, ਸਥਿਰ ਤੇਲ, ਟੈਨਿਨ, ਵਿਡੰਗਾਮਲ (ਐਮਬੇਲਿਕ ਐਸਿਡ) ਅਤੇ ਰਾਲ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਰ ਆਂਤਰ ਕ੍ਰਮਿ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਚੀਨ ਕਾਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ:

ਬਾਇਬਿੰਡਗ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੰਤਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੁਝ-ਕੁਝ ਦਿਨ ਛੱਡ ਕੇ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। 00

ਵਿਦਾਰੀਕੰਦ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਇਸ ਦੀ ਬੇਲ ਪਹਾੜੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਫੈਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇੰਨਾਂ ਦਾ ਤਣਾ ਅੰਦਰੋਂ ਖੋਖਲਾ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛਿੱਲ ਮੋਟੀ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਲਾਸ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਰਗੇ ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਤਿੰਨ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। **6** ਤੋਂ **16** ਇੰਚ ਲੰਬੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ 'ਤੇ ਫੁੱਲ ਨੀਲੇ ਜਾਂ ਨੀਲੇ-ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਖਾਕੀ ਰੰਗ ਦੇ ਰੋਮਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਫਲੀਆਂ **2** ਤੋਂ **3** ਇੰਚ ਲੰਬੀਆਂ, ਚਪਟੀਆਂ ਅਤੇ **2** ਤੋਂ **6** ਬੀਜਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਣੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਦ ਸਾਇਜ਼ ਵਿਚ ਛੋਟੇ-ਵੱਡੇ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਗੋਲ, **2** ਫੁੱਟ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਢਾਈ ਫੁੱਟ ਵਿਆਸ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਕੰਦ ਘੱਟ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਕੰਦ ਜਿਆਦਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ, ਹਿੰਦੀ-ਵਿਦਾਰੀਕੰਦ। ਮਰਾਠੀ-ਭੂਈਕੋਹਲਾ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਭੋਪਕੋਹਲੂ। ਬੰਗਾਲੀ-ਵਿਦਾਰੀਕੰਦ। ਲੈਟਿਨ-ਪੁਏਰੇਰੀਆ ਟੂਬੇਰੋਸਾ (Pueraria Tuberosa)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਦਾਰੀਕੰਦ ਰਸ ਵਿਚ ਮਧੁਰ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਸਿਨਗੰਧ, ਭਾਰੀ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਠੰਡਾ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਮਧੁਰ, ਗੈਸ ਅਤੇ ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ, ਬਦਬੂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਵੀਰਜ ਵਧਾਊ, ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਤਤਲਾਪਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਵਿਚ ਖੂਨ ਜਿਆਦਾ ਨਿਕਲਣ, ਖੂਨੀ ਬਵਾਸੀਰ, ਥਣਾ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਦੀ ਘਾਟ, ਖੂਨ ਪਿੱਤ, ਅਨੀਮੀਆ, ਭਾਰ ਘਟ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

00

ਛਤਾਵਰ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਛਤਾਵਰ ਦੀ ਬੇਲ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉੱਤਰੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੇ। ਇਹ ਬੇਲ ਬਾਗੀ-ਬਗੀਚਿਆਂ, ਬੰਗਲਿਆਂ ਵਿਚ ਸੁੰਦਰਤਾ ਲਈ ਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬੇਲ ਦਰਖਤਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਕੰਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਇਸ ਨੂੰ ਝਾੜੀਦਾਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੰਡੇ **6** ਤੋਂ **12** ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਲੰਬੇ, ਕੁਝ ਟੇਢੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੱਤੇ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ **4-6**, ਲੰਬੇ, ਨੋਕਦਾਰ, ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਨਾਲੀਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਗੁੱਛਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ, ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ, **3** ਤੋਂ**5** ਮਿਲਮੀਟਰ ਵਿਆਸ ਵਾਲੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਫੁੱਲ ਲੱਗਣ ਕਰਕੇ ਨਵੰਬਰ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਬੇਲ ਚਿੱਟੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਫਲ ਗੋਲ, ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਰਗੇ। ਪੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ **1-2** ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਬੀਜ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਟਾਹਣੀ ਤੋਂ ਕੰਦ ਵਰਗਾ ਲੰਬਾ, ਗੋਲ ਤੋਂ ਉਭਰਿਆ ਹੋਇਆ, ਉਂਗਲੀ ਵਰਗੇ ਮੋਟੇ ਚਿੱਟੇ, ਮਿੱਟੀਰੰਗੇ, ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਛਤਾਵਰੀ, ਛਤਵੀਰਯ। ਹਿੰਦੀ-ਛਗਾਵਰ, ਸਤਾਵਰ, ਸਤਮੂਲੀ। ਮਰਾਠੀ-ਛਾਤਮੂਲੀ, ਲਘੁ ਸਤਾਵਰੀ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਸੇ ਮੁਖਾ। ਬੰਗਾਲੀ-ਛਾਤਮੂਲੀ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ- ਵਾਇਲਡ ਐਸਪੇਰੇਗਸ (Wild Asparagus)। ਲੈਟਿਨ-ਐਸਪੇਰੇਗਸ ਰੇਸੀਮੋਸਸ (Vsparagus Racemosus)।

ਗੁਣ:

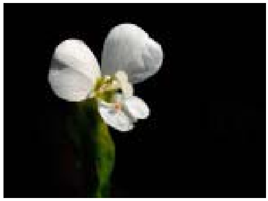
ਆਯੂਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਰਸ ਵਿਚ ਮਧੁਰ, ਤਿਕਤ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਭਾਰੀ, ਸਵਾਦ ਭਰਪੂਰ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਮਧੁਰ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਠੰਡੀ, ਵੀਰਜ ਵਧਾਊ, ਵਾਤ, ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਸ਼ੂਲ ਆਦਿ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੁੱਧ ਦੀ ਘਾਟ, ਪ੍ਰਦਰ, ਬਾਂਝਪਨ, ਹਿਸਟੀਰੀਆ, ਅਤਿਸਾਰ, ਪ੍ਰਮੇਹ, ਸਪਨਦੋਸ਼, ਨਾਮਰਦਗੀ, ਮਿਰਗੀ, ਅਨੀਂਦਰਾਪਨ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਪਿੱਤ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ- ਗਲਾ, ਜੀਭ, ਤਾਲੂ, ਆਂਤਰ, ਜੋਨੀ, ਗਰਭ ਆਦਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੰਗ 'ਤੇ ਫੋੜਾ (ਕੈਂਸਰ) ਆਦਿ ਮੌਕੇ ਵੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਛਤਾਵਰ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕਰ **7** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਛਲੇਸ਼ਮਕ (ਮਸੂਸਿਲੇਜ ਪਿੱਛਲ ਦ੍ਰਵ), ਸੈਪੋਨਿਨ ਅਮੀਨੋ ਅਮਲ ਆਦਿ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਛਾਤਵਾਰ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਠੰਡੀ ਅਤੇ ਸਿਨਗੰਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਛੰਖਪੁਸ਼ਪੀ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:



ਇਸ ਦਾ ਬੂਟਾ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਜੰਗਲੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪਥਰੀਲੀ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੂਟਾ ਲੱਗਭਗ ਇੱਕ ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਠੰਡਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, 1 ਤੋਂ 4 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਲੰਬੇ, ਤਿੰਨ ਕੋਨਿਆਂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਨੂੰ ਮਲਣ 'ਤੇ ਮੂਲੀ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਰਗੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਤਣਾ ਅਤੇ ਟਾਹਣੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ, ਚਿੱਟੇ ਰੋਮਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਤੋਂ ਛਾਂਖਪੁਸ਼ਪੀ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਨੀਲੇ ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਲੀ ਚਿੱਟੀ, ਲਾਲ ਅਤੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਚਿੱਟੇ ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਲੀ ਛਾਂਖਪੁਸ਼ਪੀ ਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਨੇਰ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ-ਜੁਲਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਫੁੱਲ ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਦੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਛੋਟੇ, ਗੋਲ, ਚੀਕਨੇ, ਚਮਕਦਾਰ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਭੂਰੇ ਜਾਂ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਬੀਜ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਜੜ੍ਹ ਉਂਗਲੀ ਵਰਗੀ ਮੋਟੀ, ਚੌੜੀ, ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਇੰਚ ਲੰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਛਾਂਖਪੁਸ਼ਪੀ, ਰਖਸ਼ੀਰ ਪੁਛਪੀ, ਮਾਂਗਲਯ ਕੁਸੁਮਾ। ਹਿੰਦੀ-ਛੰਖਾਹੁਲੀ। ਮਰਾਠੀ-ਛੰਖਾਵੜੀ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਛੰਖਾਵਲੀ, ਬੰਗਾਲੀ-ਡਾਕੁਨੀ, ਛੰਖਾਹੁਲੀ। ਲੈਟਿਨ-ਪਲੇਡੇਰਾ ਡੇਕੂਸੇਟਾ (Pladera Decussate)। ਕਾਨਵਾਲਕੁਲਸ ਪਲੁਰਿਕਾਲਿਸ।

ਗੁਣ:

ਆਯੁਰਵੇਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਛਾਂਖਪੁਸ਼ਪੀ ਕੌੜੇ ਰਸ ਵਾਲੀ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਮਧੁਰ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਠੰਡੀ, ਤ੍ਰਿਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਹਲੀ, ਕਾਂਤਿ, ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ, ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਿਸਟਰੀਆ, ਅਨੀਂਦ੍ਰਾਪਨ, ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ, ਪਾਗਲਪਨ, ਭ੍ਰਮ, ਮਿਰਗੀ, ਦਸਤਾਵਰ, ਕੋਹੜ, ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਸਮੇਂ ਵੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਛਾਂਖਪੁਸ਼ਪੀ ਤਰ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ, ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ, ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਵਧਾਉਣ, ਪਾਗਲਪਨ, ਮਿਰਗੀ, ਅਨੀਂਦਰਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਤੱਤ ਸਫਟਿਕੀਏ ਐਲਕੇਲਾਇਡ ਛੰਖਾਪੁਸ਼ਪੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਵਿਚ ਇੱਕ ਅਛੇਸੀਅਲ ਤੇਲ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਸਦੇ ਪਾਚੰਗ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਕਰਕੇ ਛਾਂਖਪੁਸ਼ਪੀ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਮਾਨਸੀਕ ਤਕਲੀਫਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਹ ਅਹਿਮ ਦਵਾਈ ਹੈ।

ਹਰੜ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਹਰੜ ਦਾ ਦਰਖਤ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹਰ ਥਾਂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਦਰਖਤ 60 ਤੋਂ 80 ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਤੇ-ਕਿਤੇ 100 ਫੁੱਟ ਉੱਚੇ ਦਰਖਤ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਤਣਾ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਲੰਬਾ, ਸਿੱਧਾ ਅਤੇ ਮਟਮੈਲੀ ਛਿੱਲ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤੇ 3 ਤੋਂ 8 ਇੰਚ ਲੰਬੇ, ਲਗਭਗ 2 ਇੰਚ ਚੌੜੇ, ਅੜੂਸਾ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਰਗੇ ਚਮਕਦਾਰ, ਅੰਡਾਕਾਰ, ਖੁਰਦਰੇ, ਨੋਕਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਪ੍ਰੈਲ-ਮਈ ਵਿਚ ਪੁਰਾਣੇ ਪੱਤੇ ਝੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਤੇਜ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲ 1 ਤੋਂ 2 ਇੰਚ ਲੰਬੇ, ਅੰਡਾਕਾਰ, ਇੱਕ ਬੀਜ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਠਲੀ ਬਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਰਖਤ ਤੋਂ ਡਿਗੇ ਕੱਚੇ ਫਲ ਸੁੱਕਣ 'ਤੇ ਕਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਹਰੜ (ਬਾਲ ਹਰੜ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਫਲ ਗੁਠਲੀ ਬਨਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋੜ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਪੀਲੀ ਹਰੜ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਰਖਤ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਹੜੇ ਫਲ ਤੋੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਹਰੜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 15 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਵਾਲੀ , ਭਾਰੀ ਪੁਸ਼ਟ, ਬਿਨਾ ਛਿੱਲ ਵਾਲੀ, ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੁੱਬ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਰੜ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਹਰੜ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ:

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ-ਹਰੀਤਕੀ। ਹਿੰਦੀ-ਹਰੜ, ਹੜ। ਮਰਾਠੀ-ਹਿਰੜੇ, ਹਰੜਾ। ਗੁਜਰਾਤੀ-ਹਰੜੇ। ਬੰਗਾਲੀ-ਹੜ੍ਹਕੀ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਮਾਏਰੋਬੇਲੰਸ (Myrobalans)। ਲੈਟਿਨ-ਟਰਮੀਨੇਲੀਆ ਕੇਬੁਲਾ (Terminalia Chebula)।

ਗੁਣ:

ਆਯੂਰਵੈਦਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰੜ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਲਵਣ ਰਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਪੰਜੇ ਹੀ ਰਸ-ਮਧੁਰ, ਤੇਜ, ਕਟੂ, ਕਸ਼ਾਯ ਅਤੇ ਅਮਲ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਕੁੜੱਤਣ ਵਾਲੀ, ਗੁਣ ਵਿਚ ਹਲਕੀ, ਰੁੱਖੀ, ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮ, ਵਿਪਾਕ ਵਿਚ ਮਧੁਰ, ਤ੍ਰਿਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਉਮਰ ਵਧਾਊ, ਗਰਮੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ, ਪਾਚਣਸ਼ੀਲ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ, ਗੈਸ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਹਿਚਕੀ, ਸ਼ੂਲ, ਕੀੜੇ, ਬਵਾਸੀਰ, ਕਬਜ਼, ਖੰਘ, ਸਾਹ, ਬੁਖਾਰ, ਮਲੇਰੀਆ, ਅਤਿਸਾਰ, ਪੱਥਰੀ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਪੀਲੀਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੇਹ ਆਦਿ ਵਿਚ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰੜ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਫਲ ਵਿਚ ਚੇਬੁਲਿਨਿਕ ਐਸਿਡ 30 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਟੈਨਿਕ ਐਸਿਡ 30 ਤੋਂ 45 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਗੈਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਐਨਥ੍ਰਾਕਵੀਨਿਨ ਜਾਤੀ ਦੇ ਗਲਾਇਕੋਸਾਇਡ, ਰਾਲ ਅਤੇ ਰੰਜਕ ਪਦਾਰਥ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਲਾਇਕੋਸਾਇਡ੍ਸ ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮੀਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਤ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਅਣਲੋੜੀਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਨਾਉਂਦੀ ਹੈ।