

PLANT DESCRIPTION

पौधा का नाम – अर्जुन (Arjuna)

- वनस्पतिक नाम (Botanical Name): *Terminalia arjuna*
- कुल का नाम (Family): Combretaceae (कॉम्ब्रेटेसी)



 पौधा का स्वभाव (Nature of Plant):

- अरजुन एक बड़ा, सदाबहार (evergreen) या अर्ध-पतझड़ी (semi-deciduous) वृक्ष है।
- इसकी ऊँचाई लगभग 20 से 25 मीटर तक होती है।
- तना सीधा, मोटा और हल्के भूरे रंग की चिकनी छाल (smooth bark) वाला होता है।
- पत्तियाँ लंबी, अंडाकार (oval) और चमकदार हरी होती हैं।
- फूल सफेद या हल्के पीले रंग के, छोटे-छोटे और गुच्छों में खिलते हैं।
- यह वृक्ष नदी किनारे, नमी वाले स्थानों पर अधिकतर पाया जाता है।

 उपयोग (Uses):

 1. सजावटी और पर्यावरणीय उपयोग (Ornamental & Environmental Uses):

- अरजुन वृक्ष को छायादार और सजावटी वृक्ष के रूप में लगाया जाता है।
- यह वायु शुद्धिकरण और मृदा अपरदन रोकने में मदद करता है।
- इसके घने पत्ते और मजबूत तना इसे सड़कों व पार्कों में लगाने योग्य बनाते हैं।

 2. लकड़ी का उपयोग (Timber Uses):

- अरजुन की लकड़ी कठोर, टिकाऊ और मजबूत होती है।
- इसका उपयोग फर्नीचर, नाव, ढांचे और कृषि उपकरणों में किया जाता है।

 3. अन्य उपयोग:

- इसकी छाल को आयुर्वेदिक दवाइयों में विशेष रूप से प्रयोग किया जाता है।
- पत्तियाँ और फल पशु आहार के रूप में भी दिए जाते हैं।

 औषधीय उपयोग (Medicinal Uses):

अरजुन वृक्ष का सबसे महत्वपूर्ण भाग इसकी छाल (Bark) है, जिसे हृदय रोगों के इलाज में “Heart Tonic” के रूप में जाना जाता है।

 1. हृदय के लिए (For Heart Health):

- छाल में मौजूद **Arjunic acid, Tannins, Flavonoids, Saponins** आदि यौगिक हृदय की मांसपेशियों को मजबूत करते हैं।
- यह ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल और हृदय गति (heartbeat) को नियंत्रित रखने में सहायक है।
- इसे “**Heart Healer Tree**” भी कहा जाता है।



2. रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण (Blood Pressure & Cholesterol):

- अरजुन की छाल का काढ़ा या पाउडर रक्तचाप कम करने और खराब कोलेस्ट्रॉल (LDL) घटाने में मदद करता है।



3. घाव और त्वचा रोग (Wound & Skin Diseases):

- छाल का लेप घाव भरने, सूजन, और त्वचा रोगों में लगाया जाता है।
- इसमें **antimicrobial** गुण पाए जाते हैं।



4. श्वसन और मूत्र संबंधी रोग (Respiratory & Urinary Diseases):

- छाल और फल का काढ़ा दमा, खांसी, मूत्र संक्रमण, और पेट दर्द में दिया जाता है।



5. अन्य औषधीय गुण (Other Properties):

- इसमें **Antioxidant, Anti-inflammatory, Hepatoprotective** (यकृत सुरक्षा), और **Antidiabetic** गुण पाए जाते हैं।
- नियमित सेवन से तनाव कम होता है और रक्त संचार (blood circulation) सुधरता है।



सावधानी (Caution):

- अत्यधिक सेवन से रक्तचाप बहुत कम हो सकता है।
- गर्भवती या स्तनपान कराने वाली महिलाओं को चिकित्सक की सलाह से ही इसका उपयोग करना चाहिए।
- हमेशा प्रमाणित आयुर्वेदिक चिकित्सक की देखरेख में प्रयोग करें।