

## PLANT DESCRIPTION

पौधा का नाम – आम (Mango)

- वनस्पतिक नाम (Botanical Name): *Mangifera indica*
- कुल का नाम (Family): Anacardiaceae (एनाकार्डीएसी)



 पौधा का स्वभाव (Nature of Plant):

- आम एक बड़ा सदाबहार वृक्ष (Evergreen Tree) है।
- यह 15–30 मीटर तक ऊँचा होता है।
- पत्तियाँ लंबी, भालाकार (lanceolate) और चमकदार हरी होती हैं।
- फूल छोटे, पीले-सफेद रंग के गुच्छों (panicles) में आते हैं।
- फल रसदार, मीठा, सुगंधित होता है और इसमें एक बड़ा बीज पाया जाता है।
- यह पौधा उष्णकटिबंधीय जलवायु (tropical climate) में बहुत अच्छा पनपता है।

 उपयोग (Uses):

 1. आहारिक उपयोग (Edible Use):

- आम का फल विटामिन A, C और E से भरपूर होता है।
- इसे कच्चा (कैरी) या पका हुआ फल दोनों रूप में खाया जाता है।
- अचार, जूस, जैम, अमचूर, चटनी आदि बनाने में इसका प्रयोग किया जाता है।

 2. लकड़ी का उपयोग (Timber Use):

- आम की लकड़ी मजबूत होती है और इसका प्रयोग फर्नीचर, दरवाजे, और डिब्बों में किया जाता है।

 3. सांस्कृतिक और धार्मिक उपयोग (Cultural Use):

- आम के पत्ते पूजा और शुभ अवसरों में प्रयोग किए जाते हैं।
- इसे पवित्र वृक्ष (sacred tree) माना जाता है।

 औषधीय उपयोग (Medicinal Uses):

 1. फल (Fruit):

- पका आम ऊर्जा बढ़ाता है, शरीर को ठंडक और पोषण देता है।
- इसमें एंटीऑक्सीडेंट, फाइबर और आयरन पाया जाता है जो रक्त शुद्धि में सहायक है।
- कच्चा आम (कैरी) पाचन को सुधारता है और लू लगने से बचाता है।

 2. छाल (Bark):

- छाल का काढ़ा दाँत दर्द, दस्त और पेचिश में उपयोग किया जाता है।
- इसमें टैनिन और रेज़िन होते हैं जो एंटीसेप्टिक के रूप में काम करते हैं।

### 3. पत्तियाँ (Leaves):

- कोमल पत्तियों का रस **मधुमेह (Diabetes)** में लाभकारी है।
- पत्तियों को उबालकर उसका पानी पीने से **रक्तचाप नियंत्रित** होता है।

### 4. बीज (Seed):

- आम के बीज का चूर्ण **दस्त, कीड़े और त्वचा रोगों** में उपयोगी है।
- महिलाओं में **श्वेत प्रदर (Leucorrhoea)** की समस्या में भी लाभकारी है।

### 5. गोंद (Gum):

- पेड़ से निकलने वाला गोंद **घाव भरने, सूजन घटाने और खांसी में आराम** देने के लिए प्रयोग किया जाता है।

### मुख्य सक्रिय तत्व (Active Compounds):

- Mangiferin (Antioxidant)
- Tannins
- Flavonoids
- Phenolic compounds
- Vitamin A, C, E, Beta-carotene

### सावधानी (Caution):

- अत्यधिक सेवन से **गर्मी, मुहांसे या गले में खराश** हो सकती है।
- जिन लोगों को **एलर्जी या शुगर की समस्या** है, उन्हें सीमित मात्रा में सेवन करना चाहिए।