

## PLANT DESCRIPTION

पौधा का नाम – प्रिकली पियर (Prickly Pear)

सामान्य नाम (Common Name) – Prickly Pear, Indian Fig, Nagfani, Cactus Pear

वनस्पतिक नाम (Botanical Name) – *Opuntia ficus-indica*

कुल का नाम (Family) – Cactaceae (कैक्टस कुल)



### पौधे का स्वभाव (Nature / Habit)

- प्रिकली पियर एक रसदार (succulent), कांटेदार झाड़ी या छोटा पेड़ होता है।
- ऊँचाई सामान्यतः 1.5 से 5 मीटर तक होती है।
- तना और शाखाएँ चपटी, मोटी, हरी पत्तियों जैसी दिखाई देने वाली पट्टियों (cladodes) में विभाजित होती हैं।
- वास्तविक पत्तियाँ बहुत छोटी होती हैं और जल्दी झड़ जाती हैं।
- इसमें तेज कांटे और सूक्ष्म रोएँदार कांटे (glochids) होते हैं।
- फूल पीले, नारंगी या लाल रंग के होते हैं और गर्मियों में खिलते हैं।
- फल लाल या बैंगनी रंग का, रसदार और मीठा होता है, जिसे “Prickly Pear Fruit” या “Cactus Fruit” कहा जाता है।

### पौधे की प्रकृति

- यह पौधा सूखा-सहिष्णु (drought-tolerant) और गर्म व शुष्क जलवायु में उगने वाला है।
- रेतीली या बंजर भूमि में भी आसानी से पनपता है।
- यह सूर्यप्रेमी पौधा (sun-loving plant) है और बहुत कम जल की आवश्यकता होती है।
- इसे कटिंग या पैड (cladode) से उगाया जा सकता है।

### उपयोग (Uses)

#### 1. खाद्य उपयोग

- इसके फल कच्चे या पके हुए खाए जा सकते हैं — स्वाद में मीठे और पौष्टिक।
- फल का प्रयोग जूस, जैम, सिरप, और कैन्डी बनाने में किया जाता है।
- इसके हरे पैड (cladodes) को सब्जी के रूप में (Nopalitos) पकाया जाता है — विशेष रूप से मेक्सिकन व्यंजन में लोकप्रिय।

#### 2. पशु आहार

- सूखे क्षेत्रों में इसका उपयोग पशुओं के चारे के रूप में किया जाता है क्योंकि यह रसदार और पोषक तत्वों से भरपूर होता है।

#### 3. औद्योगिक उपयोग

- फल और तने से रंग (natural dye) और कॉस्मेटिक उत्पाद बनाए जाते हैं।

- पौधे से निकला जेल **स्किन क्रीम, साबुन और हेयर प्रोडक्ट्स** में उपयोग होता है।

#### 4. पर्यावरणीय उपयोग

- यह पौधा **मृदा अपरदन रोकने** और **रेगिस्तानी क्षेत्रों में हरियाली बनाए रखने** में उपयोगी है।
- **कार्बन अवशोषण** में भी सहायक है।

#### औषधीय उपयोग (Medicinal Uses)

 *Opuntia ficus-indica* पारंपरिक चिकित्सा में एक महत्वपूर्ण पौधा है। इसके फल, पैड और बीजों में अनेक औषधीय गुण पाए जाते हैं।

#### प्रमुख औषधीय गुण:

1. **मधुमेह (Diabetes) नियंत्रण**
  - इसके पैड में पाए जाने वाले **फाइबर और पेक्टिन** रक्त शर्करा के स्तर को कम करने में सहायक होते हैं।
2. **कोलेस्ट्रॉल घटाने वाला (Lipid-lowering)**
  - फल और तने का सेवन **खराब कोलेस्ट्रॉल (LDL)** को कम करता है।
3. **वजन नियंत्रण**
  - इसमें **कम कैलोरी और उच्च फाइबर** होने के कारण वजन घटाने में उपयोगी है।
4. **पाचन सुधारक (Digestive aid)**
  - इसका रस **कब्ज और पाचन विकारों** में राहत देता है।
5. **त्वचा रोगों में उपयोगी**
  - जेल जैसा पदार्थ **जलन, कट, फोड़े और सनबर्न** में लगाया जाता है।
6. **एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण**
  - इसमें **विटामिन C, बीटा-कैरोटीन और फ्लेवोनॉइड्स** होते हैं जो **रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते** हैं।
7. **जिगर और हृदय स्वास्थ्य**
  - पौधे के तत्व **लिवर की कार्यक्षमता सुधारते हैं** और **रक्तचाप को नियंत्रित** करने में सहायक हैं।

#### सावधानी (Precautions)

- अधिक मात्रा में सेवन करने पर **पेट दर्द, दस्त या ऐंठन** हो सकती है।
- फल पर मौजूद सूक्ष्म काँटे (glochids) **त्वचा और मुँह में जलन पैदा** कर सकते हैं — खाने से पहले अच्छी तरह साफ करें।
- *Hypoglycemia* (कम शुगर) वाले मरीज सावधानी बरतें।