

## कैथा और जामुन (Wood Apple and Java Plum)

क्र. सं.	हिन्दी नाम	वैज्ञानिक नाम	औसत लम्बाई	पौधे का वर्णन	औषधि विवरण एवं विशेषताएं
1.	कैथा	फिरोनिया लिमोनिया	30 फीट	कैथा विटामिन बी-12 का अच्छा स्रोत है। इसके द्वारा तरह-तरह के खाद्य पदार्थ तैयार किए जाते हैं जैसे जैम, जैली, शर्बत, चॉकलेट और चटनी आदि। ब्लड प्रेशर के साथ कोलस्ट्रॉल के लिए यह फल बहुत फायदेमंद होता है।	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. पके हुए इस फल का शरबत शरीर के तापमान को नियंत्रित करने में सहायक होता है।</li> <li>2. इसके पाउडर को औषधि के रूप में उपयोग किया जाता है।</li> <li>3. यह फल कोलस्ट्रॉल तथा ब्लड प्रेशर को नियंत्रण करता है।</li> <li>4. कच्चे फल में पके फल की अपेक्षा विटामिन सी और अन्य फ्रुट एसिड की अधिक मात्रा होती है।</li> <li>5. बीज में प्रोटीन ज्यादा मात्रा में होता है। इसमें सभी आवश्यक लवण पाए जाते हैं तो गूदे (पल्प) में कार्बोहाइड्रेट और फाइबर होता है। इसमें विटामिन बी1 और बी2 भी होता है।</li> </ol>

क्र. सं.	हिन्दी नाम	वैज्ञानिक नाम	औसत लम्बाई	पौधे का वर्णन	औषधि विवरण एवं विशेषताएं
2.	जामुन	सिजिगियम क्यूमिनी	30 मीटर	जामुन अम्लीय प्रकृति का फल है पर यह स्वाद में मीठा होता है। यह मौसमी फल खाने में स्वादिष्ट होने के साथ कई औषधीय गुण भी लिए हुए हैं। जामुन में भरपूर मात्रा में ग्लूकोज और फ्रुक्टोज पाया जाता है।	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. पाचन क्रिया के लिए जामुन बहुत फायदेमंद होता है। जामुन खाने से पेट से जुड़ी कई तरह की समस्याएं दूर हो जाती हैं।</li> <li>2. मधुमेह के रोगियों के लिए जामुन एक रामबाण उपाय है। जामुन के बीजों का पाउडर मधुमेह में काफी फायदेमंद होता है।</li> <li>3. इसके बीज को बारीक पीसकर पानी या दही के साथ लेने से पथरी की रोकथाम में भी जामुन खाना फायदेमंद होता है।</li> <li>4. दांत और मसूड़ों से जुड़ी कई समस्याओं के समाधान में जामुन विशेष तौर पर फायदेमंद होता है।</li> <li>5. गठिया के उपचार में भी जामुन बहुत उपयोगी है। इसकी छाल को खूब उबालकर बचे हुए घोल का लेप घुटनों पर लगाने से गठिया में आराम मिलता है।</li> <li>6. जामुन का रस, शहद, आंवले या गुलाब के फूल का रस बराबर मात्रा में मिलाकर सुबह के वक्त सेवन करने से रक्त की कमी एवं शारीरिक दुर्बलता दूर होती है।</li> </ol>