

# Herbal Garden as a Best Practice



# Herbal Garden Awareness Program

### सहजंन

*Moringa oleifera*  
उपरोधी धान - पीला, गुलाबी

यह बहुवर्षीय शाकीय पौधा है।  
उपयोग:  

- पत्तियों का एक पेट्टा 3 से 6 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।
- कमूनी संक्रमण से होने वाले रोगों में इसका चोट का प्रयोग किया जाता है।
- सहजंन की पत्तियों में लोहा तथा कैल्शियम होते हैं, इसलिए युवा में हड्डीबन्धन तथा बच्चों में बहुत उपरोधी है।

### बहेड़ा

*Terminalia bellerica*  
उपरोधी धान - गुलाबी

यह एक विशालकाय सदाहरत पौधा है।  
उपयोग:  

- सोडा के फिस्के का घूर्ण 3 से 6 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।
- सोडा घूर्ण के विभिन्न रोगों को ठीक कर देता है एवं पत्तियों की चर्बने से दूर रखता है।
- सोडा घूर्ण चूर्ण की चर्बने, रोग के सोडा को ठीक करता है।

### हरा

*Terminalia chebala*  
उपरोधी धान - गुलाबी

यह बहुवर्षीय शाकीय पौधा है।  
उपयोग:  

- सोडा घूर्ण को चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।
- सोडा घूर्ण को चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।
- सोडा घूर्ण को चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।

### कालमेघ

*Andropogon paniculata*  
उपरोधी धान - गुलाबी

यह एकवर्षीय शाकीय पौधा है।  
उपयोग:  

- सोडा घूर्ण के घूर्ण एवं सदाहरत से चर्बने से पूरा करता है।
- सोडा घूर्ण को चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।
- सोडा घूर्ण को चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।

### पीपली

*Piper longum*  
उपरोधी धान - गुलाबी

यह एक बहुवर्षीय शाकीय पौधा है।  
उपयोग:  

- सोडा घूर्ण का घूर्ण चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।
- सोडा घूर्ण को चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।

### मंजूकपर्णी

*Centella asiatica*  
उपरोधी धान - गुलाबी

यह बहुवर्षीय शाकीय पौधा है।  
उपयोग:  

- सोडा घूर्ण का घूर्ण चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।
- सोडा घूर्ण को चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।

### सतावर

*Asparagus racemosus*  
उपरोधी धान - पीला

सतावर का हीरायार केटीली बहुवर्षीय शाकीय पौधा है।  
उपयोग:  

- सतावर के कंद का घूर्ण चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।
- सतावर के कंद का घूर्ण चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।

### स्टीविया

*Stevia rebaudiana*  
उपरोधी धान - पीला

यह एक एकवर्षीय शाकीय पौधा है।  
उपयोग:  

- सतावर के कंद का घूर्ण चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।
- सतावर के कंद का घूर्ण चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।

### तुलसी

*Ocimum sanctum*  
उपरोधी धान - पीला

यह एक मध्यम आकार का बहुवर्षीय शाकीय पौधा है।  
उपयोग:  

- सतावर के कंद का घूर्ण चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।
- सतावर के कंद का घूर्ण चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।

### अदुसा

*Terminalia arjuna*  
उपरोधी धान - पीला, गुलाबी

यह एक शाकीय बहुवर्षीय पौधा है।  
उपयोग:  

- अदुसा के पत्तियों का एक पेट्टा चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।
- अदुसा के पत्तियों का एक पेट्टा चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।

### बाहमी

*Bacopa monnieri*  
उपरोधी धान - गुलाबी

बाहमी एक वषीय अर्धवर्षीय पर फैलने वाला शाकीय पौधा है।  
उपयोग:  

- अदुसा के पत्तियों का एक पेट्टा चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।
- अदुसा के पत्तियों का एक पेट्टा चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।

### गिलोय

*Tinospora cordifolia*  
उपरोधी धान - गुलाबी

गिलोय एक वषीय अर्धवर्षीय पर फैलने वाला शाकीय पौधा है।  
उपयोग:  

- अदुसा के पत्तियों का एक पेट्टा चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।
- अदुसा के पत्तियों का एक पेट्टा चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।

### आंवला

*Emblica officinalis*  
उपरोधी धान - गुलाबी

आंवला एक बहुवर्षीय शाकीय पौधा है।  
उपयोग:  

- अदुसा के पत्तियों का एक पेट्टा चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।
- अदुसा के पत्तियों का एक पेट्टा चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।

### एलोवेरा

*Aloe barbadensis*  
उपरोधी धान - पीला

यह एक बहुवर्षीय शाकीय पौधा है।  
उपयोग:  

- अदुसा के पत्तियों का एक पेट्टा चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।
- अदुसा के पत्तियों का एक पेट्टा चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।

### अरबगंदा

*Mikania summifera*  
उपरोधी धान - गुलाबी

यह एक बहुवर्षीय शाकीय पौधा है।  
उपयोग:  

- अदुसा के पत्तियों का एक पेट्टा चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।
- अदुसा के पत्तियों का एक पेट्टा चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।

### लेमनग्रास

*Cymbopogon flexuosus*  
उपरोधी धान - पीला

यह बहुवर्षीय शाकीय पौधा है।  
उपयोग:  

- अदुसा के पत्तियों का एक पेट्टा चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।
- अदुसा के पत्तियों का एक पेट्टा चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।

### अर्जुन

*Terminalia arjuna*  
उपरोधी धान - पीला

यह एक विशालकाय सदाहरत पौधा है।  
उपयोग:  

- अदुसा के पत्तियों का एक पेट्टा चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।
- अदुसा के पत्तियों का एक पेट्टा चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।

### अनार

*Punica granatum*  
उपरोधी धान - पीला, गुलाबी

यह बहुवर्षीय शाकीय पौधा है।  
उपयोग:  

- अदुसा के पत्तियों का एक पेट्टा चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।
- अदुसा के पत्तियों का एक पेट्टा चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।

### गुडमार

*Gymnema sylvatica*  
उपरोधी धान - पीला, गुलाबी

यह एक बहुवर्षीय शाकीय पौधा है।  
उपयोग:  

- अदुसा के पत्तियों का एक पेट्टा चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।
- अदुसा के पत्तियों का एक पेट्टा चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।

### मेहंदी

*Lawsania inermis*  
उपरोधी धान - पीला, गुलाबी

यह एक मध्यम आकार का शाकीय पौधा है।  
उपयोग:  

- अदुसा के पत्तियों का एक पेट्टा चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।
- अदुसा के पत्तियों का एक पेट्टा चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।

### पाथरचूर

*Celastrus forchskalii*  
उपरोधी धान - पीला, गुलाबी

यह एक बहुवर्षीय शाकीय पौधा है।  
उपयोग:  

- अदुसा के पत्तियों का एक पेट्टा चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।
- अदुसा के पत्तियों का एक पेट्टा चर्बने से ठीक करने पर 3 वर्ष की मादा में लेने से पूरा करता है।

### आयुष्य पाया का उपयोग करने का विधि

- रस निकालना :-  
  - जब औषधीय पौधे के रस का उपयोग करना हो तो ताजी लीनी नुटी को साफ करके उसे पानी से धो लें। फिर बटनी जैसा बनाकर उसे धरने में बांध कर फिरोट कर रस निकाल कर उपयोग करें।
  - जब ताजी औषधीय पौधे उपयोग न हो तो पहले से इकट्टी की गई औषधीय पौधे का रस ले उनमें उससे दो गुना घानी दाल कर मिश्रण में फिर उपयोग के समय दाल से साफ कर, धान कर प्रयोग करें।
- घूर्ण बनाना :-  
  - जब किसी औषधीय पौधे का घूर्ण में उपयोग करना हो तो औषध को घनी पीस कर, साफ कर दूधकर फोटे टिप्पे में भरकर रख लें। एक ताज तक इतना उपयोग किया जा सकता है।
- कढ़ा बनाना :-  
  - जब किसी औषधीय पौधे का कढ़ा बनाना हो उस औषधीय पौधे को दरदर पीस लें और उसमें से चार चम्मच घूर्ण लेकर उसे 6 से 8 गुना पानी में घोलकर आग पर पकाएं। जब एक चौथाई घनी हो जाए तो उसका घनी दाल कर मिश्रण में फिर उपयोग के समय दाल से साफ कर, धान कर प्रयोग करें।
- औषधीय पौधों से इस्लाम में औषधीयों की मात्रा उप अनुसार दो :-

उप विभाग	कढ़ा की मात्रा	रस की मात्रा	घूर्ण की मात्रा
3 साल तक उम्र के बच्चे	2 चम्मच घूर्ण-दाल	1/2 चम्मच घूर्ण-दाल	1/4 चम्मच घूर्ण-दाल
3 से 12 साल तक उम्र के बच्चे	4 चम्मच घूर्ण-दाल	1 चम्मच घूर्ण-दाल	1/2 चम्मच घूर्ण-दाल
12 से 60 वर्ष तक उम्र के बच्चे	6-8 चम्मच घूर्ण-दाल	2 चम्मच घूर्ण-दाल	1/2 चम्मच घूर्ण-दाल
60 साल के अधिक उम्र के बच्चे	4 चम्मच घूर्ण-दाल	1 चम्मच घूर्ण-दाल	1/4 चम्मच घूर्ण-दाल

- औषधीय पौधों पर आयुर्वेद अनुसार औषधीय पौधों की मात्रा उप अनुसार करनी है।
- क्योंकि बच्चे घूर्ण या रस को साफ या दूध से पीने से लाभ मिलकर रहेगा है।
- क्योंकि रस पानी में डाले ही लेने से ज्यादा फायदा रहता है, लेकिन कभी भी औषधीय पौधों के रस को घनी पीस कर पीना नहीं है।

# BEST PRACTICE - PASHU SEWA



## **7.2 Best practice.**

### **BEST PRACTICE I**

**Title of the practice: Community outreach with special reference to “GAU SEWA”.**

#### **Objectives of the Practice**

- ✓ To create awareness among the students of college about the importance of conservation and protection of cows.
- ✓ To contribute in fodder of cows in Gaushalas from time to time.
- ✓ To spread awareness about rich medicinal qualities of cow products.
- ✓ To impart social welfare and practical education amongst students of college about cow welfare.

#### **The context**

Cows are indispensable part of our agricultural economy which has thrived alongside cow welfare. The natural gifts such as dairy products, manure, medicinal and natural products derived from cow dung made it all the more important. With a perspective of rational development of society as a whole, care for cows initiative will help in imparting education, awareness, action regarding cow conservation.

#### **The Practice**

In this practice our college along with students does following activities for cow welfare:-

- Visits to gaushalas near the locality from time to time.

- Contribution in fodder.
- Collection of chapattis from the students and staff in the premises and distribution to different nearby gaushalas.
- Educating students about the cow products and its use.

### **Challenges:**

- Additionally focusing on animal welfare specially “Gau Sewa “as important CSR(College social responsibility) in not just beneficial for an organization but can also help in betterment of mental health of students and employee and make the country a more peaceful and sustainable place to live in.”
- It is a big challenge to make understand the above concept to students.

### **Evidence of success**

- Increasing participation of students.
- Motivating students to involve in cow welfare activities on local basis.
- More sensitivity towards cow protection.
- Timely visits to gaushalas provide experiential learning about medicinal care of abandoned cows to students.

### **Problems encountered:**

- Lack of adequate funds.
- Limited public awareness and participation.
- Lack of reasonable response from gaushala near locality.
- Facing difficulty to encourage students to participate in gaushala activities.

## Best practice II

### Title of the practice: “HERBAL GARDEN”

#### Objectives of the Practice:

- To encourage and create awareness about herbal plants.
- To inculcate a sense of familiarity with surrounding biodiversity and its conservation.
- To educate students about medicinal properties of plants and their uses.
- To cultivate habit of using herbs in daily diet.
- To connect with green initiatives and campaigns.

#### Context:

This initiative helps students and staff members to learn about the various uses of medicinal plants, growing them and using them in daily life.

#### Challenges:

- Seeds not sprouting properly.
- Plants too “leggy” or weak.
- Leaves dropping or turning yellow.
- Bugs and other insects.
- Plant not flowering.
- Drying out of plant etc.

#### The practice

A small herbal garden is created in the campus acts as a display area for plants, herbs, and spices .The plants are cultivated and preserved .They are well labeled for easy identification. The plants are exchanged with nearby

community and colleges. Being a Commerce, Management and Computer courses college this is unique and an added benefit in terms of exposure to students.

### **Evidence of success**

- Enthusiasm of students is real motivation for this initiative.
- Encourage students to suggest ideas about herbal garden

### **Problems encountered**

- Providing the right amount of light and humidity to plant.
- Ensuring proper drainage.
- Avoiding overwatering.
- Proper caring during vacation period.
- Safety security and protection of plant.