



वृत्तरूपतियाँ उगायें,  
अमृतोपम लाभ उगायें

ब्रह्मवर्चसू

: BOOK MADE AVAILABLE FOR DIGITIZATION BY :

YUG NIRMAN YOJANA, GAYATRI TAPOBHUMI  
MATHURA, INDIA

: OUR MAIN CENTERS :

Shantikunj, Haridwar,  
Uttaranchal, India – 249411  
Phone no : 91-1334- 260602,  
Website : [www.awgp.org](http://www.awgp.org)  
E-mail : [shantikunj@awgp.org](mailto:shantikunj@awgp.org)

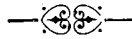
Gayatri Tapobhumi,  
Mathura, U.P., India – 281003  
Phone no : 91-0565-2530128,  
Website : [www.awgp.org](http://www.awgp.org)  
E-mail : [yugnirman@awgp.org](mailto:yugnirman@awgp.org)

: BOOK DIGITIZED BY :

Vicharkranti Pustakalay, Thana-Faliya, Dindoligam, Surat-394210, Gujarat, India  
E-mail: [vicharkranti.awgp@gmail.com](mailto:vicharkranti.awgp@gmail.com) | Website : [www.vicharkrantibooks.org](http://www.vicharkrantibooks.org)

# वनस्पतियाँ उगाएँ,

## अमृतोपम लाभ उठाएँ



वनस्पति और प्राणियों का अन्योन्याश्रय सम्बन्ध है। एक जियेगा तो दूसरा जियेगा। मनुष्य का आहार वनस्पति है। जीवन की अधिकांश आवश्यकताएँ, उन्हीं के सहारे उपलब्ध होती हैं। ईंधन, मकान, शैया, कपड़े, अनाज, शाक, औषधि यह सभी वृक्ष वनस्पतियों के सहारे ही उपलब्ध होते हैं। पेड़ ही बादलों को खींचते और बरसने के लिए विवश करते हैं। उनके अभाव में किसी प्राणी का जीवन सुरक्षित नहीं। वनस्पतियाँ आक्सीजन छोड़ती हैं। उससे मनुष्य को साँस द्वारा वायु मिलती है। मनुष्य द्वारा छोड़ी कार्बन से पेड़ पलते हैं। प्राणियों द्वारा उपयोग में लाई हुई वनस्पतियाँ खाद बनकर वनस्पति उगाती हैं। वायु प्रदूषण, भूमि क्षरण जैसी अनेकों विपत्तियों से बचाने में वृक्ष-वनस्पतियों की असाधारण भूमिका है। हमें अपने इस प्राणाधार क्षेत्र के प्रति भावनाशील एवं जागरूक होना चाहिए। उनका उत्पादन, संरक्षण एवं अभिवर्धन प्रकारान्तर से अपनी सुविधा सम्पदा एवं प्रगति का पथ प्रशस्त करना है।

वनस्पतियाँ उगाने में हमारा पूरा उत्साह नियोजित रहे साथ ही अवांछनीय रूप से उनका नष्ट किया जाना भी रोकना चाहिए। जितना उनका उपयोग होता है उतना ही आरोपण अभिवर्धन भी चलना चाहिए।

जिनके पास भूमि है वे उसका एक अंश उद्यान लगाने के लिए सुरक्षित रखें। मात्र अनाज से ही कमाई नहीं होती। वृक्ष भी तात्कालिक न सही दूरवर्ती लाभ देते और सत्पत्तिगाम उत्पन्न करते हैं।

जलाऊ लकड़ी नित्य काम आती है तो उस भण्डार में साथ-साथ जमा भी करते चलना चाहिए। खाली भूमि में जलाऊ, छायादार, चारा-पानी वाले, फलदार या औषधियों में काम आने वाले वृक्ष लगाते रहना चाहिए। जिनके पास अपनी भूमि नहीं वे दूसरों की, सरकार की भूमि में, उन्हीं के निमित्त वृक्ष लगाकर लोकहित की एक उपयोगी सेवा साधना कर सकते हैं। फसल उद्यान लगाना घाटे का नहीं नफे का सौदा है। अनाज की फसल तो भादि से लेकर अन्त तक सेवा चाहती है। पर वृक्षों को कुछ ही दिन सँभालने के उपरान्त वे फिर कोई सेवा नहीं माँगते और निरन्तर बहुमुखी प्रतिफल प्रस्तुत करते रहते हैं।

वृक्ष आर्थिक दृष्टि से ही नहीं, शरीर निर्वाह और मानसिक सन्तुलन की दृष्टि से भी महत्वपूर्ण हैं। जहाँ हरीतिमा नहीं होती वहाँ बंजर या रेगिस्तानों के निवासी क्रूर कठोर प्रकृति के पाए जाते हैं। अपराध, मनोरोग और विग्रह भी ऐसे क्षेत्रों में अधिक होते हैं। हरीतिमा न केवल नेत्रों को शीतलता एवं जोति प्रदान करती है वरन् मानसिक सन्तुलन बनाने, शांतिनता एवं प्रसन्नता तथा बलिष्ठता प्रदान करने की भी भूमिका निभाती है। मनुष्य का कर्तव्य है कि स्वार्थ साधन से लेकर परमार्थ प्रयोजन तक के समन्वय का दृष्टिकोण अपनाते हुए हरीतिमा सम्बर्धन के लिए प्रयत्नरत रहे। अपनी या पूर्वजों की स्मृति में वृक्षारोपण को श्राद्ध परम्परा की एक महत्वपूर्ण कड़ी समझा जा सकता है। अपना उपयोगी स्मारक किसी को बनाना हो तो उसे उद्यान लगाने, वृक्षारोपण करने की सस्ती किन्तु हर दृष्टि से श्रेयस्विक योजना बनानी चाहिए।

हर स्तर का व्यक्ति इतना तो कर ही सकता है कि अपने घरों में पुष्प बाटिका, शाक बाटिका लगाए। पुष्प बाटिका में खिलते हुए फूल अपनी मुस्कान से हर किसी का मन लुभाते और सहज प्रसन्नता प्रदान करते हैं। पूजा उपचार में, अतिथि स्तरार में उनसे अच्छा और सस्ता दूसरा उपचार हो नहीं सकता। अतिथि के हाथ में एक छोटा-सा बटन गुलदस्ता थमा दिया जाय तो किसी भी भावना-

शील की कृतज्ञता उभरेगी। घर के वातावरण में प्राणवायु का वाहुल्य रखने में पुष्पवाटिका का अपना महत्व है।

घरेलू शाक वाटिका की उपयोगिता का तो कहना ही क्या। आँगन में, छत पर, छोटे टोकरीयों—गमलों में शाक-भाजी के पौधे लगाए जा सकते हैं। छत्परों पर सेम, अंगूर, लौकी, तोरी, परवल आदि की बेलें चढ़ाई जा सकती हैं। इसमें न बहुत श्रम पड़ता है, न समय लगता है और न बड़े साधन जुटाने की आवश्यकता पड़ती है। मनोरंजन, कौतूहल एवं उत्साह की अभिवृद्धि का यह एक अच्छा स्वरूप है। जो इस आरोपण में रुचि लेते हैं उन्हें सृजनात्मक सत्प्रवृत्ति उभारने का अवसर मिलता है और उस आधार पर बढ़ने वाली अभिरुचि आगे चलकर बड़े निर्माणों के लिए आधारभूत कारण बनती है। शिशु पालन, पशु पालन की तरह ही वनस्पति उत्पादन, अभिवर्धन भी एक उपयोगी प्रसंग है। इस अभ्यास में जितना श्रम, समय लगता है उसकी तुलना में लाभ निश्चित रूप से अनेक गुना अधिक होता है।

इन दिनों कुपोषण की सर्वत्र शिकायत है। भोजन में पोषक तत्व घटते जाने से अनेकानेक रोगों की अभिवृद्धि होती चली जा रही है। कुपोषण का प्रमुख कारण आहार में हरी वनस्पतियों की कमी होना है। एक तो चटोरेपन की आदत ने ऐसे ही लोगों को तली-भुनी चीजें खाने का आदी बना दिया है और हरे शाकों में स्वाद की कमी देखकर उपेक्षा बरती जाती है। दूसरे उनका खरीदना भी कम बोझिल नहीं है। अन्य वस्तुओं की तरह शाक भी कम महँगे नहीं हैं। कभी-कभी तो उनका भाव इतना महँगा हो जाता है कि उन्हें मात्र अभीर ही खरीद सकें। ऐसी दशा में शाकों के उपयोग से वंचित रहने वाले जन समुदाय को यदि कुपोषणजन्य दुर्बलता एवं रुग्णता का शिकार बनना पड़ता हो तो इसमें आश्चर्य ही क्या ?

घरेलू शाक वाटिकाएँ इस समस्या का सहज समाधान प्रस्तुत करती हैं। आँगनवाड़ी, छतवाड़ी, छप्परवाड़ी के रूप में थोड़ी-सी जानकारी प्राप्त करके थोड़े से उत्साह परिश्रम का प्रयोग करने भर

से यह हो सकता है कि एक छोटी गृहस्थी के लिए काम चलाऊ मात्रा में, हर मौसम में सब्जी उपलब्ध होती रह सके ।

कम से कम चटनी वाटिका तो कोई भी लगा सकता है । गमलों में धनिया, पोदीना, पालक, अदरक, भिर्च आदि भी उतनी मात्रा में उगा ही सकते हैं कि उनकी एक-एक कटोरी चटनी घर के हर सदस्य को मिल सके । आँवला, नीबू आदि उसमें बाहर से खरीद कर मिला देने पर मात्रा, उपयोगिता एवं स्वादिष्टता और भी अधिक बढ़ जाती है । कृपोषण के संकट से निपटने में उतना उपाय उपचार भी कम महत्वपूर्ण नहीं है । हमें इस प्रचलन को न केवल अपने घर में वरन् अपने प्रभाव क्षेत्र में अधिकाधिक विस्तृत करने का प्रयत्न करना चाहिए । इसमें प्रत्यक्ष लाभ और पुण्य परमार्थ के दोनों ही प्रयोजन समान रूप से सन्निहित हैं । [www.awgp.org](http://www.awgp.org)

चिकित्सा की दृष्टि से जड़ी-बूटियों का उपयोग सर्वथा निरापद है । 'एण्टीबायोटिक्स' रसायनों का प्रचलन तत्काल भले ही कुछ लाभकर दीखता हो पर पीछे उनकी प्रतिक्रिया स्वस्थ जीवाणुओं के संहार से हानिकारक ही सिद्ध होती है । चिकित्सा प्रयोजन में जड़ी बूटियों के पुरातन प्रचलन को इन दिनों नये सिरे से पुनर्जीवित करने की आवश्यकता है ।

आँगन में तुलसी का विरवा रोपने की धर्म परम्परा बहुत ही महत्वपूर्ण एवं श्रेयस्कर है । वनस्पति को भगवान की प्रतिमा मानकर उक्त स्थापना के सहारे आँगन में भगवान का खुला मन्दिर बन जाता है । एक लौटा जल चढ़ा देने भर से तुलसी का सिंचन और सूर्यार्घ्यदान की देवपूजा बन पड़ती है । अगरवत्ती, दीपक जलाने, आरती-परिक्रमा करने से सामूहिक या एकाकी पूजा-अर्चा का उपक्रम परिवार में चल पड़ता है । इससे परिवार में धार्मिकता का भावनात्मक वातावरण बनता है । आस्तिकता, आध्यात्मिकता और धार्मिकता की जड़ें भी तुलसी के बिरवे के सहारे हरी रहती हैं ।

तुलसी के स्पर्श से बहने वाली वायु में न केवल सर्प, विच्छू

आदि कृमि-कीटक भगाने का गुण है वरन् उसमें विषाणु नाशक, स्वास्थ्य संवर्धक गुण भी है।

तुलसी एक रामवाण औषधि की तरह घरेलू चिकित्सा के काम आने वाली, समस्त रोगों में प्रयुक्त की जा सकने वाली उपचार पिटारी भी है। तुलसी के पत्ते एक तोले, काली मिर्च एक माशे पीसकर मूँग के बराबर गंली बनाकर रखें। बच्चों को एक और बड़ों को तीन गोली शहद या पानी के साथ दिन में दो बार सभी रोगों में दे सकते हैं। फोड़ों पर तुलसी की पुलिस बाँधी जा सकती है या लेप किया जा सकता है। भिन्न-भिन्न रोगों में अनुपान भेद से तुलसी का पृथक उपचार भी है। उसका विस्तृत वर्णन "तुलसी के चमत्कारी गुण" पुस्तक में दिया गया है।

घर-घर तुलसी के थामले बनाने के रूप में देव मन्दिरों की स्थापना का एक नया अभियान प्रज्ञा परिजनों को चलाना चाहिए। इसके लिए एक क्यारी में बीज बोकर पौधे उगाए जाएँ और घर-घर जाकर यह पूछताछ की जाय कि इस स्थापना के लिए कौन तैयार हैं। जो तैयार हों उनके यहाँ पौधे मुफ्त में पहुँचाने और लगाने में योगदान करने का प्रयास व्यापक रूप से चलना चाहिए। तुलसी को वृन्दा कहते हैं। अपने घर-गाँव में बनाने का, एक समग्र औषधालय स्थापित करने के लिए हमें भरपूर प्रयत्न करना चाहिए। लगे हाथों पुष्प वाटिका लगाने का आन्दोलन भी साथ-साथ चल सकता है। इसके लिए शाक, पुष्प एवं तुलसी के पौधों की नर्सरी लगाने की चेष्टा विशेष रूप से करनी चाहिए। इसी आधार पर पौधों का वितरण और स्थापना का उपक्रम ठीक प्रकार से चल सकेगा।

प्रज्ञापीठों में से प्रत्येक के पास थोड़ी-बहुत खाली भूमि है। उसमें जड़ी-बूटी उद्यान लगाया जाना चाहिए। शान्ति-कुंज में वह लगा भी है। प्रायः २० औषधियों से सामान्य रोगों का घरेलू उपचार इनके सहारे सरलतापूर्वक हो सकता है। इनका विस्तृत वर्णन विवेचन एवं उपचार क्रम "जड़ी बूटियों द्वारा स्वास्थ्य संरक्षण" पुस्तक में

लिखा हुआ है। विभिन्न औषधियों के उगाने तथा प्रयोग करने का उल्लेख भी उसी में है। अपनी खाली जमीनों पर उन्हें लगाया जा सकता है। किसी स्थानीय चिकित्सक के परामर्श से उन्हीं को तैजा खिजाकर या कूट छानकर चूर्ण एवं उबालकर क्वाथ के रूप में प्रयोग कराया जा सकता है। इस प्रकार प्रज्ञा संस्थानों में एक जड़ी-बूटी चिकित्सा पद्धति भी विकसित हो सकती है। पीड़ितों की सेवा सहायता के लिए डिस्पेन्सरियाँ ईसाई चर्च में पाई जाती हैं। वैसा ही प्रबन्ध प्रज्ञा संस्थानों में भी होना चाहिए। इससे लोक सेवा के सहारे जन सम्पर्क और विचार विस्तार का कार्य भी साथ-साथ चल पड़ेगा।

निर्धारित भिन्न-भिन्न जड़ी-बूटियाँ उगाने में उपयुक्त भूमि और मौसम का भी ध्यान रखना पड़ता है। तो भी इनमें से कुछ तो ऐसी औषधियाँ हैं ही जो प्रायः सभी जगह उग सकती हैं। कुछ का उपयोग शरीर और मन के रोगों में इस प्रकार हो सकता है—

#### शरीर रोग

(१) आमाशय रोगों में—मुन्नेठी, पुदीना, शरपुंखा (२) छोटी आँत के रोगों—काला जीरा, दारु हल्दी, चित्रक (३) बड़ी आँत—कुटज, अमलतास (४) यकृत—कुटकी, कालमेघ (५) गुर्दे-पुनर्नवा, बला, वरुण (६) पुरुष यौन रोग—जात्रित्री (७) स्त्री यौन रोग—लोध्र, अशोक, उलट कम्बल (८) श्वास—पिप्पली, भारंगी, वासा (९) हृदय रोग—शंखपुष्पी, दमनक, तेजोबल (१०) जोड़ संस्थान—गोखरू, रास्मा, हडजोड़ (११) मांसपेशी नाड़ियाँ—अश्वगन्धा, निर्गुण्डी (१२) रक्त शोधन—चिरायता, नागरमोथा (१३) अभावों की पूर्ति—आँवला, जटामासी, ज्योतिष्मति (१४) त्वचा रोग—याकुची, अतिबला, कोहिलाक्ष, चक्रमर्द (१५) हारमोन—सन्तुलन—कचनार, गुडमार।

#### मानसिक रोग

(१) उत्तेजना-आवेश—वच (२) मन्दबुद्धि वाह्यी (३) तनाव-अनिद्रा—सर्पगन्धा (३) शिथिलता—सप्तपर्णी (४) तनाव-तगर (५) विभ्रन—धमासा (६) स्नायुरोग—धव (७) भायुकता—समुद्र फल (८) अनुत्साह—पीपल (९) नपुंसकता—क्षीरकाकाली (१०) कान-ध्वंस—जवाकुमुम।

इनके अतिरिक्त और भी अनेक जड़ी बूटियाँ हैं जो स्थानीय जलवायु के अनुरूप उगाई जा सकती हैं। उनका गुण, विवेचन एवं उपयोग किसी आयुर्वेद ज्ञाता से जाना जा सकता है। किसी क्षेत्र में उत्पन्न हुई वनस्पतियाँ, वहाँ के निवासियों के लिए अन्न, फल, शाक, की तरह ही उपयोगी पड़ती हैं। एक बार में एक औषधि लेने से वह अपना पूरा प्रभाव दिखाती है। एक साथ कइयों का सम्मिश्रण कर देने से उन सभी के स्वाभाविक गुण नष्ट हो जाते हैं और उसका प्रतिफल भी विचित्र हो जाता है। इसलिए जड़ी-बूटी उपचार में एक समय एक ही औषधि का प्रयोग प्रचलन उपयुक्त है। चूर्ण बनाना हो तो पत्तियों—टहनियों का उपयोग करना चाहिए। दवाथ बनाना हो तो जड़, तना, पत्ते, फूल, फल इन सभी का पंचांग प्रयुक्त किया जाना चाहिए। छोटी जड़ी-बूटियों की तरह बड़े औषधि वृक्ष भी होते हैं। हरड़, बहेड़ा, आँबला, अशोक, अमलतास आदि को उगाने लगाने से औषधि वृक्षों के उद्यान भी लग सकते हैं।

इनमें से कुछ जड़ी-बूटियों के बीज तथा पौधे शान्ति-कुञ्ज में नाममात्र मूल्य पर तैयार भी मिलते हैं। सभीपर्वती क्षेत्र से भी उन्हें प्राप्त किया जा सकता है।

हरीतिमा सम्बर्धन की ओर हम सभी का ध्यान केन्द्रित होना चाहिए और उसके लिए प्रयत्न चलने चाहिए। जिनके पास कृषि योग्य भूमि है वे अन्न की तरह ही शाक उत्पादन पर ध्यान दें। इससे कुपोषण की समस्या का समाधान भी होगा और अन्न उत्पादन की तुलना में लाभ भी अधिक होगा। औषधि वृक्षों के उद्यान और जड़ी-बूटियों के कृषि फार्म लगाकर स्वास्थ्य रक्षा की महत्वपूर्ण सेवा साधना की जा सकती है। पंसारियों के यहाँ वर्षों पुरानी, सड़ी-गली, कुछ के स्थान पर कुछ उपलब्ध होने के कारण आयुर्वेद विज्ञान की दुर्गति हुई है। शाकाहार कम पड़ने से भी स्वास्थ्य गिरे हैं। इन अभावों की पूर्ति के लिए प्रज्ञा परिजनों का कुछ कहने लायक प्रयास जुटना चाहिए।

प्रका० मुद्रकः-गुणान्तर चेतना प्रेस, शान्ति-कुञ्ज हरिद्वार। मु०-३५वैगा