

## फल, फुल, सब्जी, सुरवा मेवा अवं वृक्षों के स्वास्थ्य रक्षक उपयोग

कुदरती खेती और वनस्पति के बारे मे अधिक माहिती के लिये : डॉ अशोक शाह  
प्रसाद बायोटेक ७२५, जी. आई. डी. सी. (नया), (उत्पादन : अग्रीमोर /अग्रीरीच,  
गुंदलाव (वाया वलसाड) अग्रीसेफ, केइइन N.P.K.Y,  
पीन. ३९६०३५ केइइन -२१, केइइन माइक्रोब्स,  
फोन. (०२६३२) २३७०२९ अग्रीवेट इत्यादी ।  
फेकस. (०२६३२) २३६५८० फल, फुल की तंदुरस्ती बढाने में अवं  
इमेल drcshah13@yahoo.com गुणवत्ता सुधारने में उपयोगी और किफायती  
दिनांक २८-०३-२००४. भाव )

स्थल डॉ. रवींद्रभाई कापडीया, मथुरा भवन बोरीवली (प.), मुंबई । यह मेरा १७२ वां,  
प्रवचन है । हमें ३ री पीढी (बच्चों) को ध्यान में रखना जरूरी है, उनकी जींदगी स्वास्थ्य,  
और सुंदर कैसे हो । २१वीं सदी का सबसे सुखी आदमी वह होगा, जीसके पास खेती के  
लिए जमीन होगी । २०२५ तक भारत श्रेष्ठ देश होगा, अगर हमारे राजनेता सुधर जाये।  
पहले देश, फीर समाज और अंत में, मैं इस अभिगम को अपनाने के बाद हम १ वर्ष के  
अंदर अमेरीका को लोन देने लायक हो जायेंगे । भारत कुशाग्र बुद्धि देश है , उसका  
सही इस्तेमाल जरूरी है । नही की जो आगे बढ रहा है उसकी हम टांग खींचे (कछुअे की  
कहानी) तुम एक बार निश्चित कर लो :

" है भगवान मुझे कभी जीताना मत," यह विचार मात्र से खूब सही दिशा मे प्रगति  
होगी । मैं ने ४५० गांवो मे पिछले १४ वर्षों में से लगभग आधा समय अर्थात ७ साल  
गाढ जंगलो में बीताये है वहाँ लोग बंदर को मार कर खाते है, किंतु उनका चरित्र  
संस्कृती, वनस्पती का ज्ञान विज्ञान अवं रोगों का ज्ञान उच्च कोटी का है । सीता -  
अशोक वृक्ष का प्रयोग मैं ने कीया है, आने वाले मनुष्य के बारे में पता लगता है । मेरे  
गुरू गीर के जंगल में रहते है और जडीबुट्टियाँ का गहन ज्ञान है । हमे देखकर, कोका  
कोला पीया या फेन्टा पीया उनकी भाषा में बयान कर सकते है । जीसे हार्ट की बीमारी  
होने के बावजूद कुछ जडीबुट्टी जबान के नीचे रखकर गीर का पहाड आसानी से चढा

सकते हैं। ५ लाख से अधिक धन राशि की २२००० पुस्तकों के नीचोड़ रूप थोड़ा बहुत में दे रहा हूँ। सभी ज्ञान अंक साथ समझ में नहीं आयेगा। पहले चलना सीखें, फीर दोड़ना, फीर चढान करना यही क्रम दवाई में भी रखें। लाभदायक लगे तो अधिक न लें। अधिक तर प्रयोग २१ दिन के हैं जो अतूट करें। अगर कोई दिन छूट जाये तो फीर से २१ दिन करें। दवाई अगर आप सबेरे ९ बजे लेते हैं तो दुसरे दिन आधा से एक घंटा पहले या बाद में ले सकते हैं। पर हो सके वहां तक समय पर ले और नित्य २१ दिन लें। घर की गेलरी में पेड़ लगाने की दिशा बताई गई है, अगर वो दिशा घर की बनावट के कारण उपलब्ध न हो तो दुसरी दिशा में भी रख सकते हैं, असर कुछ प्रतिशत कम या कुछ ज्यादा समय के बाद होगी। नीम घर में न लगाये उसकी पोलन अेलर्जी कर सकती है। कुछ पैड़ जैसे बरगद, पिपल, आदि प्रयोग के लिये लगाये तो गमले के नीचे बड़ा छेद करें और जड़ बहार आने पर उसे काट दें। अतः पैड़ बड़ा नहीं होगा।

### हिन्दु संस्कृति - बगीचा और स्वास्थ्य

हिन्दु शास्त्र में अंक सुंदर श्लोक है।

" अंक दिन का सुख चाहते हो तो सुवर मारो, सात दिन का सुख चाहते हो तो शादी करो, जींदगी भर का सुख चाहते हो तो घर आंगन में बगीचा बनाओ "। यह बगीचे के फूलों के अकल्प्य उपयोग में आपको बताता हूँ। हिन्दु धर्म की संस्कृति की मान्यता और पूजा विधी का अपने स्वास्थ्य के साथ गहरा संबंध है।

१) लाल जासूद के फूल :

इसका उपयोग विधनहर्ता गणेशजी की पूजा में होता है। ५० फूल के उपर की परागरज एवं नीचे का हरा भाग नीकाल कर पत्तों को पानी में डूबा कर तुरंत नीकाल लो जिससे धुल कीड़े इत्यादी निकल जाये। अंक कूकर में २५० मि. ली. पानी के साथ इन पत्तियों को रख कर १ या २ सीटी बजाले। ठंडा होने पर फूल को पानी में दबा कर कूचे निकाल के और पानी को छन लें। इसे फ्रीज में रख कर ७ या १० दिन में नया बनायें। ५० भाग पानी की ५० खुराक बनेगी रोज सबेरे घर के सभी सदस्य ले सकते हैं। इसमें अन्य कुछ मिलायें नहीं। अन्यथा एक फूल अंक कटोरी में २-३ मिनिट गर्म

करके ठंडा होने पर भी ले सकते है। भारत की ७० % बहनें और २० % पुरुष को इसकी जरूरत है। इससे खून में हेमोग्लोबिन ठीक रहने से शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है। दिमाग भी शांत रहता है, अधिक क्रियाशील रहता है। सीर के बाल नहीं गीरते। काले ज्यादा समय रहते है। होठ पर लीपस्टीक सी कुदरती लाली आ जाती है। थेलसेमिया एवं केन्सर के दर्दी भी इसका रोज उपयोग कर के राहत अनुभव कर सकते है।

विध्नहर्ता की पूजा में उपयोगी लाल जासूद का उपयोग कर के श्री गणेश की कृपा प्राप्त कर आप सबके विध्न दूर हो। २१ दिन के प्रयोग के बाद हफ्ते में अेक बार ले सकते है। बहनों की ४० साल की उम्र के बाद मेनोपोस, हड्डीया नरम होना, डीप्रेसन इत्यादि हो तो हर हफ्ते सफेद और लाल जासूद साथ में ले। पुरुष डीप्रेसन (अवसाद) में हो तो भी ले सकते है।

२) सफेद जासूद के फूल :

१ सफेद जासूद के फूल की पत्तियां उपर की तरह साफ करके अेक कटोरी पानी में रखें, २ से ४ मिनीट उबाल कर ठंडा करके छान कर पी जाये। बहने मासिक के प्रारंभ में अेवं ४० बर्ष के उपर की उम्र की बहने हफ्ते में अेक बार इसका सेवन करे। उपर जैसे कहा मेनोपोज में आने वाली सर्व साधारण तकलीफ जैसे की डीप्रेसन, स्वभाव में चीड चीडा पन, हड्डीयां नरम होना, इत्यादि में अकसर राहत मिलेगी। १२ से १४ साल की बच्चीयों को प्रारंभीक पीडा में भी राहत मिलेगी

३) पारीजात : केसरी डंडी और सफेद पंखडी के साथ सुवासित फूल सबेरे के सुर्य की प्रथम किरण के स्पर्श के साथ गिर ने लगते है। भग्न हार्ट के लिये उत्तम दवाई है। इसके पांच फूल और ५ पत्ते पानी से साफ करके १ कटोरी में २-३ मिनीट उबाल कर ठंडा करके रखें और भोजन के आधे घंटे प्रश्चात ले। इसी तरह शाम को भोजन के बाद ५ फूल और ५ पत्ते की खुराक ले। सबेरे ही बना कर फ्रीज में रख सकते है। ७ से २१ दिन यह प्रयोग करने से ७० % दर्दों से मुक्ति मिलती है या राहत का अनुभव होता है। स्वास करके सायटिका, पैर का दर्द कमर का दर्द यह सहज और सरल प्रयोग

अत्यंत असरकारक है। डाईजेस्टिव ट्रेक को भी ठीक रखता है, अर्थात् ब्रूफेन, मेटासीन इत्यादी की तरह असेीडिटी नहीं करती है। सबेरे ९ बजे तक के धूप में सूखाकर इसका पावडर बनाकर भी प्रयोग कर सकते हैं।

४) बारमासी (सदा बहार) गुलाबी या सफेद फूल सभी जगह उपलब्ध है। इसके मूल में से आल्कलोइड निकाल कर कई रोंगों में स्वास कर के केन्सर जैसे रोग में उपयोगी है। इस के पांच पक्कट पत्ते (पीले या कुमले न हो) लें और सबेरे खाली पेट खाले। डायबीटीस में राहत मिलती है। अगर वंशानुगत कुटुंब में डायबीटीस हो तो युवान वय में यह प्रयोग शुरू करने से शायद डायबीटीस से बच सकते हैं। चिंता या आघात जन्य डायबीटीस हो तो रोज के पांच पान के उपयोग से ठीक हो सकता है। इस के साथ अेक बीली पत्र भी चबाने से उपाय की अकसीरता बढ जाती है। डोक्टर की दवाई बंध मत करना। गुलाबी या सफेद कोई भी पत्ते उपर के प्रयोग में उपयोग कर सकते हैं। सफेद फूल, रोज अेक चबाकर खाने से मेदस्वीता घटती है। १० से २० प्रतिशत से अधिक वजन हो तो २ फूल ले सकते हैं।

५) लौकी (दुधी, आल) हार्ट रोग से बचने के लिये, ब्लोकेज के बाद बाईपास कराने के पहले करने लायक प्रयोग है। ४० साल की उम्र के बाद नियमित प्रतिवर्ष २१ दिन सतत ले। २०० से २५० ग्राम लौकी के उपर की छाल थोडी पतली निकाल ले। टुकडे कर के कूकर में रख कर २ सीटी बजाये। सूप या ज्यूस बनाये इस में ५ फुदीने के पत्ते अेवं ५ तुलसी के पत्ते डाले। स्वाद के लिए मरी - मसाला डाले, किंतु नमक या चीनी न डालें। सूप या ज्यूस में सुर्वण युक्त छमकारा हुआ जल मिलाये। (सोने की अंगुठी को गेस पर लाल करके पानी भरी कटोरी में डालें, छम अवाज आयेगी। अंगुठी निकाल ले और पानी सूप या ज्यूस में वापरे - या अलग से पीयें) २१ दिन या उससे अधिक प्रयोग करने से रक्त वाहिनीयों का ब्लोक दूर होता है। दिमाग, हार्ट या पैर की नसें खुल जाती है, पेरालीसीस, हार्टअटेक इत्यादी खतरनाक रोगों में से मक्ति मिलती है, या

रोक थाम होती है। जिसको हृदय की बिमारी हो, या वंशपरंपरानुगत हो उन्हे साल में लगातार २१ दिन नियमित प्रयोग करना चाहिये और जरूरत हो तो अधिक भी कर सकते है। बाल काले और घने होंगे, कुछ संजोगो में नये बाल भी आ सकते है

६) तुलसी : तुलसी घर के आंगन में रखे यह जंतु, वायरस, बेक्टेरीया को आकर्षित करती है और शुद्ध हवा घर में आती है। अेक जर्मन वैज्ञानिक कई मंदिरों में गया और पाया की पूजारी खुब लड्डू खाते है और सभी को हजम होते है, निष्कर्ष निकला की वो साथ में तुलसी का सेवन करते है।

७) घंट : घंट के ध्वनि कंपनो से टी. बी. के माइक्रोबेक्टेरीया का मल्टीपीकेशन अटक जाता है। मंदिर में खुब भीड होती है और बीमार लोग भी आते है फिर भी घंट की ध्वनि से टी. बी. के जंतु की रोक थाम होती है। छोटे घंट को तुलसी या अन्य पौधो के पास जाकर बजाने से और भगवान का नाम बोलने से पौधे अच्छे पनपते है।

८) बिली पत्र : शीव भगवान की पूजा बिलीपत्र से होती है उपर पानी का अभिषेक। सूर्यास्त से सूर्यादय के पहले तक बिली का पैड प्राणवायु उत्पन्न करता है जब की दुसरे पैड कार्बन डाई ओक्साईड छोडते है। बिलीपत्र का पावडर डायेरीया में शरबत के रूप में दे। आंतो को मजबूत बनाता है ओर तंदुरस्ती प्रदान करता है। वास्तुशास्त्र की द्रष्टि से उत्तर - पश्चिम (वायव्य) में बिलीपत्र का पौधा लगाना चाहीये। शीव भगवान पर्यावरण के निष्णात थे। धंतुरा, तुलसी, राई, बिली इत्यादी के उपयोग मशहूर है।

९) आकडा (आक या मदार): गर्मी में कंजक्टीविटी आमतौर से होती है। आक के २ पत्ते तोडकर उसका दूध, दोनों पैर के अंगूठे के नाखून जहाँ चमडी से बाहर आते है उस जगह रखना अर्थात दूध चमडी और नाखून को लगे। दिन में तीन बार प्रयोग करें। मलेरीया रोक थाम के लिये ४ - ६ इंच लंबी आक की शलाखा से दूध को हिलाते रहो और उससे लगभग ५०० ग्राम खोआ बनाओ जो २ - ३ दिन में खा लें।

आक की ६ - ८ लंबी शलाखा को मकाई के भूटे की तरह भून लो और जहाँ से चूहे घर में प्रवेश करते है वो जगह पर डाल दो, चूहे दूर से ही भाग जायेंगे । अल्युमीनीयम फोस्फाइड से इन्सान को नुकसान होता है ।

१०) महेंदी (हीना) : पीलीया की बीमारी खूब बढ जाती है, जब चदर भी पीली हो जाती है और डोक्टर भी हाथ उंचे कर देते है । महेंदी के पान की ५० - १०० ग्राम चटनी गाय के दूध के साथ दें और दिन भर गाय के दूध का ही सेवन करे । अेक दिन आधिक से अधिक २ दिन प्रयोग करें । अगले दिन ब्लड रीपोर्ट लें और तिसरे दिन फिर रीपोर्ट नीकलवाले ।

११) घटार : (साबरगोटा, कचुका काकचीखो): बच्चे इसे घीस कर हाथ पर लगाते है जीससे गर्म लगता है । इस पौधे के ७ से १४ पत्ते चटनी बनाकर खाने से कोलोस्ट्राल कम होता है ।

१२) इमली : इमली के बीज को भुंज के खाने के बाद मुखवास की तरह खाएं । कहते है १ बीज रोज खाने से हार्टब्लोकज नहीं होता । इमली में कहते है भूत का वास है । राजस्थान की तरफ कहते है, माता मृत्यु के बाद तीन दिन रहती है, जोगाणी माँ उसके नीचे रहती है । यह इमोशनल ब्लेकमेर्लींग है जिससे इमली के पास जाकर उसे काटो नहीं । बिहार , सौराष्ट्र और नीचे दक्षिण में कुअें बहुत गहरे खोदने पडते है और अधिक क्लोरीन पानी के द्वारा पेट में जाने से जवानी में ही बुढे लगने लगते है । खाने में उचित मात्रा में इमली का प्रयोग करने से कलोरीन की असर नहीं होगी और हड्डियां नरम नहीं होगी । कुछ लोगो को इमली माफिक नही आती वो कम मात्रा में वापर कर देखे ।

१३) कोकम : १ कोकम को अेक ग्लास पानी में उबालकर ठंडा कर भोजन के ३० से ४५ मिनीट पहले पीने से शरीर में चर्बी नही जमेगी ।

१४) पपीता : पपीता के बीज अेन्टी कैंसर है ।

१५) राइ : राई शिवपुराण संहिता अध्याय १४ में शत्रु नाशक कही है । लोहे की कढ़ाई में वधार करने से आर्यन, मेग्नीशीयम मीलता है । खून में लाल रक्तकण बढ़ते है (हेमोग्लोबीन) ।

१६) केला : अन्टीओक्सीडेन है ।

१७) टींडी : टींडी की बेल से रोज अेक पत्ता खाओ तो चश्मे के नंबर बढ़ना रूकता है । कम नजर में भी उपयोगी है । थाइलेन्ड का नेशनल प्लान्ट है ।

१८) सहजना (सरगवा, ड्रमस्टीक) : इसका प्रयोग हार्ट के लिये उत्तम है । इसके पान आँखों के लिये अच्छे है ।

१९) अर्जुन : हार्ट के वाल्व की तकलीफ २० प्रतिशत लोगों को होती है । अर्जुन का मतलब है मजबुत हार्ट वाला । अर्जुन की छाल को पानी में उबालकर या अर्जुन की गोली नियमित लो । ५ इन्द्रिय और हार्ट मजबुत रहे अैसा संयोजन करें ।

२०)कुमारपाठा : घर में इसे उत्तर पश्चिम में (वायव्य) में रखें, इसका १ पत्ता काटकर फ्रीज में रखें और इसमें से १ इंच काट कर बीच में से काट कर, खोल कर मलाई (अंदर का पल्प)लें और पानी में डालकर खाली पेट पीये तो अेसीडीटी नष्ट होगी । शेम्पू और हेर कन्डीशनर की तरह काम करता है । गाल के उपर खील, दाग पर लगाने से ठीक होते है । जलने पर लगाने से दाग नहीं रहेगा ।

२१) घेहू के ज्वारा : श्रेष्ठ अन्टीओक्सीडेन्ट है ।

२२) लहसून : जर्मनी में लहसून के उपर ४ थी इन्टरनेशनल कोनफरेन्स १९९१ में हुई थी वहां अेक सुवाक्य लिखा था । रोज का ४ ग्राम लहसून रोज का ४ किलोमीटर घूमने के लिये जाये जिससे ९५ प्रतिशत रोगो से रक्षण मिलेगा ।

२३) नीम : गर्मी में सर्दी खांसी अधिक होती है । नीम की गलो को अमृत कहा

है। गलो, गोखरु, आंमले के चूर्ण को रसायण चूर्ण कहा है इसका पावडर या २ टेबलेट लेने से सर्दी खांसी ठीक होती है।

२४) हल्दी : मुंबई या बडे शहर पोल्युशन से भरे पडे है। रोज रात्रि को आधा चम्मच हलदी पावडर और आधा चम्मच शहद के साथ लेकर सोना इसकी अेन्टीबायोटीक असर रहती है।

२५) कर्लीगर (तरबूज) : कर्लीगर का लाल भाग जो हम खाते है वह केवल १ प्रतिशत उपयोगी है। सबसे ज्यादा उपयोगी भाग सफेद और हरा है। उसको काट कर मीक्सर में रस बना ले। उसमें मरी मसाला सीधव डाल सकते है। नमक और चीनी न डाले। स्वास सूचना : इसके एक घंटे पूर्व अेवं प्रश्चात दूध और चावल नहीं खाना इन्ट्रावेनस ग्लूकोज जीतनी त्वरीत शक्ति प्रदान करता है, उतना ही त्वरीत यह पेय शक्ति देगा। पुरुष को दफ्तर से आने के बाद दे तो चीडचीडापन गायब होगा। कई पुरुष, स्त्री, बच्चों के उपर त्रास गुजरते है मारते है, २१ दिन के प्रयोग से इनके स्वभाव में ७० प्रतिशत परिवर्तन वांछनीय है। बच्चे, माँ, सास सभी का चीडचीडापन दूर करने में उपयोगी है, जीसको नींद न आती हो - नींद की गोली लेनी पडती हो, उनको शाम को ४ से ५ के बीच में १ ग्लास रस दें। २१ दिन प्रयोग करें, गुस्सा कम करना, नींद आना, थकान दूर होना और अधिक घंटे काम की कार्य क्षमता आती है।

### बच्चों के लिये

२६) ब्राह्मी : ब्राह्मी बुद्धि के लिये बहुत उपयोगी है। ब्रह्म पर से ब्राह्मी शब्द आया। इसके उपयोग से शोर्ट टर्म मेमरी बढती है अर्थात परीक्षा के पहले लेने से पढा हुआ याद रहता है।

२७) शंखपुष्पी : यह भी शोर्ट टर्म मेमरी के लिये उपयोगी है।

२८) घोडावज : दीर्घ कालीन मेमरी के लिये उपयोगी है ।  
सारस्वत चूर्ण : ब्राह्मी, शंखपुष्पी, घोडावज तीनों को सम भाग मिलाकर लेने से दीर्घ कालीन याददास्त के लिये खूब उपयोगी है । घोडावज को सबेरे ९ बजे तक छये में सुखाकर इस घास को तुम्हारे शरीर से स्पर्श करके रखने से खूब हकारात्मक विचार आयेंगे । पहले साधु पुरुष इसका उपयोग करते थे जीससे खराब विचार पास नहीं आते थे । इससे आपके व्यक्तित्व का विकास होता है और याददास्त लंबे समय तक रहती है । अगर डीप्रेशन हो तो भी पास रखो । इसके रखने से जींदगी में कभी पीछे नहीं रहोगे ।

२९) कुश (गुजराती - दाभडा) : सीताजी के दो बच्चे थे लव और कुश । कुशल , कुशाग्र बुद्धि आदि शब्दों का प्रयोग कुश घातु से है । श्रावण वद अमास को दर्भ अमास कहते है । उस दिन कुश को खींच कर तोडना (काटना नहीं) - तो उसकी असर अेक वर्ष तक रहती है । जंगलो में प्रसुति के पहले प्रसुति पीडा हो तब यह कुश को खींच लाते है और नाभी के उपर से घडी की विरोधी दिशा में ३ बार घुमा देते है, इससे प्रसुति प्रायः नोरमल होती है । हमने ६६ % नोरमल प्रसुति को रेकार्ड कीया है । कवि कालीदास ने कुश के उपर काफी लिखा है । घर में आसन के नीचे रखने से पूजा में ध्यान बढता है । २१ दिन प्रयोग करके देखे । बच्चे पढने में कमजोर हो तो उनके आसन के नीचे रख दे तो ६ के बदले ३ बार पढने से याद रहेगा । भूल नहीं जायेगा । लीन्क नहीं तूटेगी । कार्य करने की शक्ति में वृद्धि होगी । फलों के उपर रखने से अधिक समय तक खराब नहीं होंगे । मृत शरीर को अधिक समय रखने के लिये पहले इसका उपयोग करते थे । कुश के अग्रभाग में शिव का वास है - विष को पचाते है । मध्य भाग में विष्णु - संपत्ति (प्रोसपारीटी) देते है । मूल भाग में ब्रह्मा का वास है - उत्पत्ति करते है । मूल रामायण में लिखा है, सीताजी के दाहिने हाथ में २ और बाये हाथ में कुश की ३ डंखल थी, जीससे रावण इसके प्रभाव से वापस चला गया था । सूर्य की शक्ति वनस्पती में पहले आती है, और इसकी टोच लाएटलींग अरेस्टर जैसी नुकीली होने से ग्रहण शक्ति

बहुत बढ़ जाती है। जब बिजली चमकती है तो उसके मूल में एक प्रकार का मद बढ़ता है। इस का उपयोग आँखों में फूल गिरते हैं उस समय किया जाता है।

३०) अश्वगंधा : पुरुषों के लिये खास उपयोगी। वजन बढ़ाने के लिये सबेरे दुध के साथ लो। अच्छी नींद के लिये अश्वगंधा रात्री को दुध के साथ लो। अश्वगंधा के पत्ते ३ दिन पानी में उबालकर लो(चबा कर भी खा सकते हैं) इससे वजन जल्दी उतरता है। पुरुषत्व भी बढ़ता है। इसे अमेरीका ने फूड ऐडीटीव की तरह मंजूरी दी है।

३१) शतावरी : १०० वर्ष की आयुष्य के लिये, सभी रोगों में उपयोगी है। मैं मानवी पशु बनू तो पर्याप्त है। हमें प्राणियों से बहुत कुछ सीखना है। रोग का मूल रसोईघर है। और सही उपयोग से रोगों से मुक्ति भी होती है। शास्त्रों में माता को सबसे अधिक मान दीया है। स्त्रियों का आदर हो तो संस्कृति बहुत जल्दी उपर आती है। तुफानी बच्चों का भविष्य उज्ज्वल होता है। छह साल की उम्र तक उन्हें संभाल लो तो वो दुनिया का श्रेष्ठ मानव बनेंगे। डीस्कवरी चैनल पर हमने बताया है की अगर तुम्हारे बच्चों को ६ साल तक डांटो नहीं, गलत वचन न दें, और गलत काम न करें तो वो बच्चे समाज उपयोगी होते हैं। अच्छे स्वीलाडी, वैज्ञानिक या निष्णात बनते हैं। कुदरत के साथ तादात्म्य बहुत ही सरल और उपयोगी है।

| नाम                                       | मानव अंग के साथ मिलता जुलता आकार | उपयोग  |
|---|----------------------------------|--|
| बदाम                                      | आखें                             | ५ बदाम रात्री को भीगोकर, सबेरे खाली पेट उसका पानी पी कर, बदाम खुब चबा कर खायें आखों के नंबर को बढ़ने से रोकता है। चबाकर खाने से कोलेस्ट्रॉल घटता है (अन्यथा बढ़ता है)  |
| अखरोट                                     | दिमाग                            | अेक अखरोट को तोड कर चबाकर खाये यादशकित एवं कार्यशकित बढ़ती है। घुटन के दर्द की शुरूआत हो तो २१ दिन रोज अेक अखरोट खाये खुब चबा कर। जैनशास्त्र में साधु पुरुष को कारतक सुद पूनम के बाद २१ दिन खाने को कहा है, पांचइन्द्रिय मृत्यु पर्यत सतेज रहेती है।कंपवात, पार्कीनसन नहीं होगा। |
| काजू                                      | किडनी                            | मूत्रपिंड की कार्यशकित सुधारता है। १ या २ काजू रोज खायें। कोलेस्ट्रॉल ज्यादा हो तौ नहीं खाये   |
| सीताफल                                    | फेंफसों की आंतरीक सतह जैसा       | फेंफसों की ताकत बढ़ाने के लिये   |
| करेला                                     | पेनक्रीस                         | इन्सुलीन की मात्रा समतोल रखता है।  |
| सफरजन                                     | हार्ट                            | रोज सबेरे खाने से हार्ट अच्छ रहता है।  |
| कमल                                       | ओवरी                             | ओवरीयन सीस्ट व युटेरस सीस्ट में उपयोगी   |
| परवल                                      | हनीर्या                          | आंखों की शकित बढ़ाता है। हनीर्या में राहत  |
| मूली                                      | आंत्रपूच्छ आंत का अंतिम भाग      | पाइल्स या मसा में उपयोगी   |
| अनार                                      | दांत                             | मसूडे मजबूत करता है।   |
| हलदी                                      | बाइल का रंग                      | लीवर का कार्य सुधारती है   |
| बीट, टमाटर, चरीपलम जासूद                  | खून का रंग                       | हेमोग्लोबीन बढ़ाकर खून को लाल करते है।   |
| भाजी, ककडी, गाजर, पत्तागोबी, सीमला मीर्ची | अेन्टी ओकसीडन्ट                  | सभी को समान मात्रा में लेकर ताजा रस बनाकर पीये रोगप्रतिकारक शकित बढ़ाता है।  |

" ध्यान दें फल फलादी बंदर जैसे स्वाये "

बच्चों, विद्यार्थी : ब्राह्मी, शंखपुष्पी, घोडावज, सारस्वत चूर्ण (ब्राह्मी, शंखपुष्पी, घोडावज

का समभाग में मीश्रण), कुश

स्त्री : कोकम, पारीजात, जासूद, कुश

पुरुष : अश्वगंधा, शतावरी, कलींगर, पपैया ।

शिवपुराण (रूद्र संहिता - अध्याय १४)

|                  |   |                  |
|------------------|---|------------------|
| घटो घ्रोस्वर     | - | दीर्घायुष्य      |
| कुश              | - | मोक्षप्राप्ति    |
| घंतुरे के फूल    | - | पुत्रप्राप्ति    |
| अगथिया के फूल    | - | यशप्राप्ति       |
| तुलसी            | - | मोक्ष            |
| राई या जासूद फूल | - | शत्रुनाश         |
| बिल्व            | - | सर्व कार्य सिद्ध |

पंचवटी (पाँच वृक्षों का महत्त्व)

आंमला, अशोक (सीता - अशोक), बिलीपत्र, पीपल, बरगद (वड)

आंमला : आमला फल का राजा है । रोज आमला को धोकर आधा , अकेल जीतना स्वा सकते हो स्वाओ । अधिक तर रोग नहीं होंगे । जीन स्त्री, पुरुष को बालक न होता हो, वह दोनो आमले का नित्य सेवन करे स्पर्म काउन्ट बढेगा । यह अन्टी ओकसीडन्ट और विटामीन - सी से भरपूर होने से रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति बढाता है और रोग को आने से रोकता है ।

अशोक : घर के आजुबाजु इसे लगावे । स्त्रीयों के लिये उत्तम वृक्ष है । घर में सुख शांति और समृद्धि लाता है । इसके असंख्य उपयोग है - यह शोक को दूर रखता है । कुमारी आसव सर्व सामान्य जानी मानी दवाई इससे बनती है । कवि कालीदास का वृक्ष अशोक था । यह वृक्ष इतना संवेदनशील है की उसके पास से कोई इन्सान पसार होता है तो बता सकते है की वह अच्छे विचार वाला है या नीम्न विचार वाला है । ९७.५ % परिक्षण सफल रहे है ।

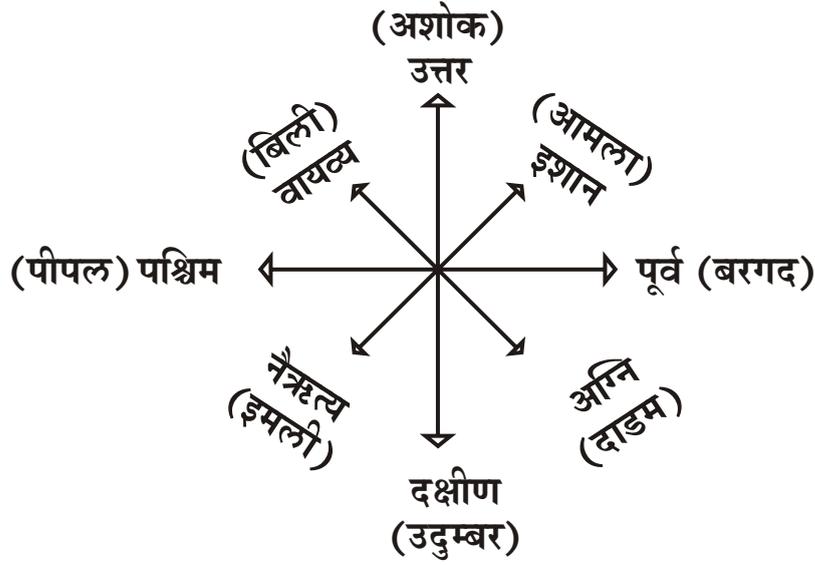
बिली का वृक्ष : इसका उपयोग आगे देख लीया है ।

पीपल : पीपल सबसे अधिक प्राणवायु प्रदान करता है । हिन्दु का पवित्र वृक्ष है । बौध्द

धर्म में इसे बोधीवृक्ष कहा है। बुद्ध को ज्ञान पीपल के वृक्ष के नीचे हुआ (उन का जन्म अशोक वृक्ष के नीचे हुआ था) २२०० वर्ष पुराना जीवन्त पीपल का वृक्ष श्रीलंका में है। जंगल के जहरीले जीव जंतु के काटने पर, डाक्टर के पास ले जाने के पहले, पीपल पान तोड़ कर उसका दूध कान के पर्दे के पास लगाकर फेंक दो, ऐसा कुछ बार करें

**बरगद :** कलकत्ता में दुनिया का सबसे बड़ा ४००० वर्ग मीटर का वृक्ष है। इसे पंखियों का कलब हाउस कहा है। जैन के २४ तीर्थंकरों का हरेक का एक वृक्ष था। ऋषभदेव श्रेष्ठ स्वेतीवाडी निष्णात थे, उनका वृक्ष बरगद है। संतति से लेकर संपत्ति तक उसका उपयोग होता है। घुंटेन के दर्द में बरगद की वडवाई (उपर से नीचे लटकते मूल) के नीचे का पीला या गुलाबी भाग ५ से १० ग्राम और अमरवेल १० ग्राम चटणी बनाकर पीओ बाकी का भाग घुंटेन पर लगाओ। यह प्रयोग ७ से २१ दिन करे। आड असर में सफेद बाल काले हो सकते हैं। सरकारी अमलदारों का तबादला होता रहता है। उसके उपर ब्रेक लगाने के लिये घर की पूर्व दिशा में बरगद गमलें में बोये और उसमें बड़ा सुराख रखे, जब जड बहार आये उसे काट दे। यह प्रयोग में १८ में से १६ अफसरो का तबादला रुक गया है।

**उदंबर :** दत्तभगवान का यह पैड है। जिस घर में संप ना हो कलह रहता हो तो दक्षिण दिशा में इसे बोये। २१ से ४५ दिन में शुभ परिणाम मिलेगा। उदंबर और अशोक के पैड की परछाईं सबेरे ९ के बाद और दुपहर को ३ बजे के बाद घर में न आये इस का ध्यान रखे। दत्त भगवान के यह पेड से उनकी ६ वस्तु प्राप्त होगी। अच्छी संतान, अच्छी पढाई, उनका लग्न अच्छी जगह, अच्छी आमदनी, शांती पूर्वक जीवन और दीर्घायुष्य बना रहेगा। वास्तु शास्त्र की हृष्टि से घर के आंगन में निम्न वृक्ष बताई हुई दिशा में उधाने से बीना तोडफोड के अवश्य फायदे होंगे। अगर वह दिशा उपलब्ध न हो तो भी दुसरी दिशा में लगाये कुछ कम या अधिक समय के बाद अवश्य फायदा होगा।



अग्नि दिशा में २ दाडम बाने से कितनी भी बडी भयंकर तकलीफों से भी सही सलामत बहार आयेंगे । बडी मुसीबतों का सामना आसानी से कर सकते है । पैसे के दुरुपयोग पर रोकथाम होता है । जैसे जुगार, दारु या अन्य गलत रास्तों में पैसे के व्यय पर ब्रेक लगती है ।

उच्च रक्तचाप : अचानक उच्चरक्त चाप बढ जाये और कोई औषधी उपलब्ध न हो उस समय कान के उपरी ग्रूवमें अंगूठे लगा दे और बाकी की उंगलीया तालु पर रख कर, तालु को नीचे की ओर दबायें आर कान को अंगूठे के सहारे उपर की ओर । १० - २० बार करने से राहत रहेगी ।

निम्नरक्तचाप : शक्कर या अश्र्वगंधा उपलब्ध न होने पर दो नाक के नथूनों के मध्य में उंगली से उपर की ओर दबायें और असा १० - २० बार करें।

थाइरोइड : गहरा श्वास लेकर ठुड्डी को कंठकूप में लगाते हुअे श्वास रोके, फीर सीर उपर करके श्वास छोडे, नियमित ५ बार रोज करें ।

चना : पैर की सुजन उतारने के लिये भूने हुअे चने थोडे भोजन के बाद स्वार्थे ।

दुश्मन : तुम्हारा दुश्मन, शत्रु को पहचानने के लिये, बडे दर्पण के सामने खडे रहे, वह तुम्हारे सामने ही खडा है । आप अपने शत्रु को देख रहे है ।

धार्मिक स्थान : करोडो रुपये के मंदिर, मस्जीद, चर्च इत्यादी बने है । इस पैसे को ३० % दवाई में ३० % पढाई में २० % भोजन में २० % मंदिरों के संचालन में वापरे ।

इसराइल : इसराइल के अग्रीकल्चरल सेक्रेटरी ने १९९४ में कहा था की भारत की १ % बस्ती, १ % बुद्धि और १ % जमीन मुझे दो तो भारत को अक्वल दर्जे पर लाकर रख सकता हूँ ।

अमेरीका में १.५ % भारतीय है । उनमें से ३८ % डोक्टर, १२ % वैज्ञानिक, ३४ % माइक्रोसो सॉफ्ट में, २८ % आइ. बी. अेम में, १७ % इन्टेल में और १३ % झेरोक्स में है । ५५ % होटल के मालिक है । अभी के इराक युध्द के आयोजन अेक भारतीय ने कीया था । मंगल पर जाने वाले प्रथम भारतीय बडोदा के पटेल है । उधोग में ६०० बीलीयन डोलर में १ % हिस्सा है तो बी ३ भारतीय आगे है । वनस्पति आघारीत ८०० बीलीयन डोलर में अगर हम चाहे तो ३० % से ७० % हिस्सा ले सकते है ।

जरुरत है पहले देश, फीर समाज, अंत में मैं ।

जंगल : आजादी के पहले ३३ % जंगल भारत में थे जो अब १० % ही रहे है ।

महाराष्ट्र और गुजरात में केवल ४ % है ।

पानी : पानी नहीं तो जीवन नहीं.

आकाश से होने वाली वर्षा के

१०० ग्लास में से ९७.५ ग्लास समुद्र में जाता है

२.५ ग्लास में से १.५ ग्लास बरफ बनता है

०.५ ग्लास पानी नहाने, घोने में जाता है ।

०.५ ग्लास में से ७२ भाग खेतीवाडी, २३ भाग उधोग, ३ भाग इतर और केवल २ भाग हमारे पीने के लिये उपलब्ध है, अंत के कुछ बंद ।  
यह किंमती पानी को बचाओ ।

१ पैड लगाओ २० बालक की रक्षा करो ।  
तीसरी पेढी के बच्चों के निर्दोष हास्य के लिये - निम्न पैड लगाओ ।  
सभी फल, चणोठी, मालकांगनी, कौचा, डोडी, गलो, कांचका, महेदी, नगोड, अरडूसी,  
बांस, बकुला, गलगोटा, बारमासी, बहैडा, नीम, महूडा, अरीठा, रगनरोहिडो, साग, सेवन,  
सीसम, खीजडा, अर्जुन, हरडे इत्यादि ।