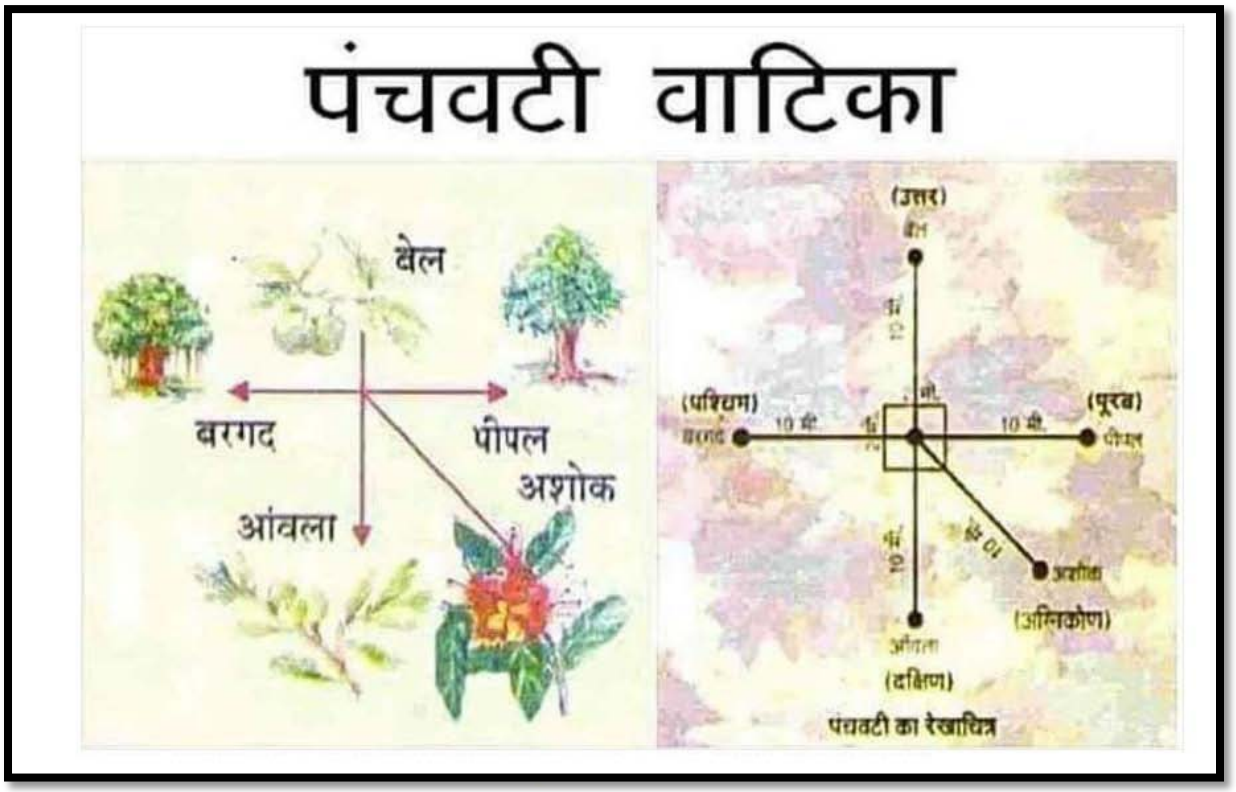
पंचवटी-वाटिका

ज़िला प्रशासन सिरमौर की एक नई पहल

दिशानुसार पौधारोपण



****

संग्रहकर्ता

Compiled by

उपायुक्त, सिरमौर (हि. प्र.)

Deputy Commissioner Sirmaur

पंचवटी वाटिका

पीपल, वट, बिल्व, आंवला व अशोक, ये पांच वृक्ष अपने औषधीय, पर्यावरण व आध्यात्मिक महत्व के कारण पंचवटी के नाम से प्रसिद्द है| इन पांचो वृक्षों का विशिष्ट दिशाओं में रोपण करके वृहद् एवं लघु दो प्रकार की वाटिकाओ की स्थापना की जाती है।

लघु पंचवटी

एक केंद्र स्थान चिन्हित कर, उससे 10 मीटर परिधि पर वृत्त बनाकर, चारों दिशाओं व आग्नेय कोण पर एक-एक पौधा रोपण कर लघु पंचवटी की स्थापना करनी चाहिए। पूर्व दिशा में पीपल, पश्चिम दिशा में बरगद, उत्तर दिशा में बिल्व, दक्षिण दिशा में आंवला तथा दक्षिण पूर्व यानि आग्नेय कोण में अशोक के पौधे का रोपण करना चाहिए।

वृहद् पंचवटी

एक केंद्र स्थान बनाकर उससे क्रमशः 5,10,20,25 व 30 मीटर की रेडियस पर पांच वृत्त बनायें। प्रथम 5 मीटर के वृत्त पर चारों दिशाओं में चार बिल्व के पौधे लगायें। 10 मीटर के दूसरे वृत्त पर चारों दिशाओं में चार बरगद के पेड़ लगायें। तीसरे 20 मीटर के गोले पर नियमित अंतराल पर 25 अशोक के पौधे लगायें। चोथे 25 मीटर गोले की परिधि पर दक्षिण दिशा में 5-5 मीटर की दूरी पर आंवले के दो पौधे लगायें इनकी परस्पर दूरी 10 मीटर रहेगी। अंतिम पांच्वे गोले की परिधि पर चार दिशाओं में पीपल के चार पौधों का रोपण करें। इस वृहत् पंचवटी में कुल 39 पौधे रोपित होंगे जिनमें बेल, बरगद व पीपल के चार-चार, अशोक के 25 तथा आंवले के दो पौधे होंगे ।

लाभ

पर्यावरण संरक्षण -

- पीपल प्रदूषण का शोषण करने वाला एवं प्राण वायु उत्पन्न करन वाला सर्वोतम वृक्ष है।
- बरगद शीतल छाया प्रदान करने वाला एक विशाल वृक्ष है। गर्मी के दिनों में अपरान्ह में जब सूर्य की किरणें असहय गर्मी प्रदान करती हैं व तेज लू चलती है तो पंचवटी में पश्चिम दिशा स्थित वट वृक्ष सघन छाया उत्पन्न कर पंचवटी को शीतल रखता है।
- बेल की पत्तियों, काष्ठ एवं फल में तेल ग्रन्थियां होती है जो वातावरण को सदा सुगन्धित रखती हैं।
- आंवले में जीवाणु-रोधी औरपोषक तत्व मौजूद होते हैं।
- अशोक सदाबहार वृक्ष है यह कभी पर्ण रहित नहीं रहता एवं सदा छाया देता है।
- पुरुवा व पछुवा हवाओ से वातावरण में धूल की मात्रा बढती है, बीमारियां उत्पन्न करती है जिसको पूरब व पश्चिम में स्थित पीपल व बरगद के विशाल पेड अवशोषित कर वातावरण को शुद्ध रखते हैं।

जैव विविधता संरक्षण-

- पंचवटी में निरन्तर फल उपलब्ध होने से पक्षियों एवं अन्य जीव जन्तुओं के लिए सदैव भोजन उपलब्ध रहता है एवं वे इस पर स्थाई निवास करते हैं। पीपल व बरगद कोमल काष्टीय वृक्ष है जो पक्षियों के घोसला बनाने के उपयुक्त है।

वृक्ष परिचय व औषधीय गुण

पीपल

Ficus religiosa

स्वरूप- बहुवर्षायु वृक्ष होता है, पत्ते पतले चिकने, फल- छोटे आधा इंच व्यास के कच्चे में हरे और पकने पर बैंगनी या काले हो जाते हैं, गर्मियों में फल लगते हैं और वर्षा में पकते हैं, पुराने पीपल के वृक्ष पर लाख लगती है।

उत्पत्ति स्थान- यह भारत में सभी जगह पाया जाता है।

बाहरी प्रयोग- चर्म रोगों में इसकी कली का लेप करते हैं, घाव पर छाल का चूर्ण लगाते है। दर्द, सूजन तथा रक्तस्राव में दूध लगाते हैं। भगंदर, मुह के छालों में छाल के काढ़े का कुल्ला करते हैं।

खाने में प्रयोग

पाचन संस्थान- इसकी छाल उल्टी, दस्त, मरोड़ में देते हैं, पका हुआ फल पेट दर्द और कब्ज में प्रयोग किया जाता है।

रक्तवह संस्थान- वातरक्त (गाउट) आदि रक्त विकारों में छाल का काढा शहद मिलाकर पिलाते हैं, रक्तपित्त(ब्लीडिंग) में इसकी छाल तथा फल का प्रयोग किया जाता है।

श्वसन संस्थान-इसकी छाल का काढ़ा कुकर खांसी में तथा फल का चूर्ण श्वांस रोग में लाभदायक है।

प्रजनन संस्थान- गर्भाशय की ताकत के लिए फल का चूर्ण देते हैं, काम शक्ति के लिए फल, जड़ , छाल, तथा कली से उबला दूध चीनी और शहद मिलाकर सेवन कराते हैं।

मूत्रवह संस्थान- प्रमेह में छाल तथा फल देते हैं।

उपयोगी अंग- छाल, फल, कली, दूध।

मात्रा- काढा- 50 से 100 मि.लि.

बरगद
Ficus bengalensis

स्वरूप- इसका बड़ा वृक्ष होता है तथा शाखाएं बहुत दूर तक चारों ओर फैली रहती हैं जिनके प्ररोह(जटा) निकलकर लटकते रहते हैं और बढ़कर भूमि में लग जाते हैं, पत्र- मोटे लटवाकार या अंडाकार होते हैं, फल गोलाकार पकने पर लाल रंग होते हैं।

फल के भीतर छोटी-छोटी पुष्प-बीज होते हैं, मई-जून में नई पत्तियां निकलती हैं फल प्रायः वर्ष भर दिखते हैं किंतु ग्रीष्म व हेमंत ऋतु में ही पकते है।

उत्पत्ति स्थान- यह समस्त भारत में होता है।

रासायनिक संगठन-छाल और शुंग(कली) में 10% टैनिन होता है कफ व पित्त दोष ठीक करता है।

बाहरी प्रयोग- इसका दूध चोट, घाव, पैर फटना तथा जोड़ो की सूजन, गठिया, गांठो आदि में लगाते है। कान बहना, दांत का दर्द, नेत्र-रोग में प्रयोग किया जाता है।चर्म रोग में बरगद की जटा का लेप करते है।

पाचन संस्थान- उल्टी, दस्त, खूनी मरोड़ में इसका प्रयोग करते हैं।

रक्तवह संस्थान- रक्त विकार तथा रक्तस्राव में प्रयुक्त होता है।

प्रजनन संस्थान- रक्त प्रदर, सफ़ेद पानी में उपयोगी है इन रोगों में छिलके का प्रयोग किया जाता है। शुक्र स्तंभन के लिए वट का दूध बताशे में डालकर सेवन करते हैं, गर्भ धारण के लिए भी स्त्रियों को वट शुंग(कली) का प्रयोग कराते हैं।

मूत्रवहसंस्थान- प्रमेह में छाल का काढा, फल व दूध प्रयोग होता।

मात्रा- काढा- 50 से 100 मि.लि., चूर्ण- 3 से 6 ग्राम, दूध- 5 से 10 बूँद।

बेल

Aegle marmelos

स्वरूप- इसका 25 से 30 फुट ऊंचा वृक्ष होता है, तीन पत्ते जुड़े होते है और गंध युक्त होते हैं। फूल हरापन लिए सफ़ेद सुगंधित मंजरियो में होते है। फल-पीले रंग के मधुर और सुगंधित होते है। गर्मियों में पत्ते झड़ जाते हैं, फूल मई-जून मास में तथा फल दूसरे वर्ष मई-जून मास में पकते हैं। जाति-यह जंगली और ग्रामीण दो प्रकार का होता है, जंगली बेल में फल छोटा और कांटे अधिक तथा ग्रामीण में फल बड़ा और कांटे कम होते हैं,

उत्पत्ति स्थान - यह समस्त भारत में विशेषता सूखे पहाड़ी क्षेत्रों में तथा हिमालय में 4000 फीट की ऊंचाई तक पाया जाता है।

बाहरी प्रयोग-आँख आने पर पत्तों का रस डालते हैं तथा पत्तियों का लेप पलकों पर लगाते हैं, छाती के में बगल दर्द, सूजन आदि में पत्तों की भाप देते है।

नाड़ी संस्थान- इसकी जड़ वायु रोगों में, दौरा आना, अनिद्रा, उन्माद आदि में प्रयुक्त होती है।

पाचन संस्थान- जड़ की छाल एवं कच्चे फल का प्रयोग भूख की कमी, दस्त, मरोड़ और ग्रहणी में होता है। कच्चे फल का गूदा आग में पकाकर पुराने गुड़ शहद के साथ मिलाकर देने से खूनीदस्त, मरोड़ बावासीर,अल्सरेटिव कोलाइटिस में अत्यधिक फायदेमंद है। पके फल का अधिक उपयोग नहीं करना चाहिए। कब्ज में पका फल देते हैं इससे मल साफ होता है। पत्तों का रस काली मिर्च के साथ कब्ज तथा पीलिया में देते हैं।

रक्तवह संस्थान-इसकी जड़ ह्रदय की दुर्बलता में देते हैं, फल कसैला होने से रक्तस्राव रोकता है, जड़ एवं पत्तों का रस सूजन में प्रयोग करते हैं।

श्वसन संस्थान-पत्तों का रस जुकाम, खांसी व दमा में लाभकारी है।

मूत्रवह संस्थान-पत्तों का रस प्रमेह में पिलाते है। ताजे फल का गूदा कबाब चीनी का चूर्ण मिलाकर दूध के साथ मूत्र में पूय आने पर लाभदायक है।

प्रजनन संस्थान-यह गर्भाशय शोथ, श्वेतप्रदर तथा जच्चा के रोगों को दूर करता है।

उपयोगी अंग- जड़, पत्र, फल।

मात्रा-चूर्ण आदि के लिए कच्चा फल, मुरब्बे के लिए अधपका फल और शरबत के लिए पका फल लेना चाहिए।

आंवला
Emblica officinalis

स्वरुप- इसका वृक्ष मध्यम प्रमाण का 20 से 25 फुट ऊंचा होता है, पत्ते इमली के पत्तों की तरह होते हैं, पीले रंग के फूल गुच्छो में लगते हैं, फल-गोलाकार आधा से 1 इंच व्यास का, मांसल, हरा-पीला, पकने पर लाली लिए होते हैं, फूल फरवरी मई में तथा फल अक्टूबर से अप्रैल तक मिलते हैं।

जाति- जंगली व ग्रामीण आंवला दो प्रकार का होता है, जंगली आंवला छोटा, कठिन तथा ग्रामीण आंवला बड़ा मृदु और रसीला होता है।

उत्पत्ति स्थान-पूरे भारत में 4500 फीट की ऊंचाई तक होता है।

रासायनिक संगठन- इसके फल में गैलिक एसिड,टैनिक एसिड, निर्यास, शर्करा, एल्ब्यूमिन, सेल्यूलोज तथा खनिज द्रव्य मुख्यतः कैल्शियम होता हैं, इसमें विटामिन-सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, विटामिन-सी का यह सर्वोत्तम वानस्पतिक स्रोत है, आंवले के रसमें नारंगी के रस से 20 गुना अधिक विटामिन सी होता है, फल की चटनी व रस प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। यह तीनों दोषों को ठीक करता है।

बाहरी प्रयोग- जलन, सिरदर्द तथा मूत्र अवरोध में इसका लेप करते हैं, आँख के रोगों में इसका रस डालते हैं। बाल गिरना व सफ़ेद होने पर सिर धोते है, आँखों की ज्योति बढाता है।

पाचन संस्थान-अरुचि, भूख ना लगना, कब्ज, यकृत विकार, एसिडिटी, पेट दर्द तथा बावासीर में उपयोगी है।

रक्तवह संस्थान-हृदय रोग, खून बहना व खून की खराबी में उपयोगी है।

श्वसन संस्थान- खांसी,दमा, क्षय रोग में इसका प्रयोग करते हैं।

प्रजनन संस्थान- प्रमेह, प्रदर और बच्चेदानी की कमजोरी में लाभकारी है।

मूत्रवह संस्थान- मूत्र की रुकावट में ताजे आंवले का रस पिलाते हैं, चमड़ी के रोगों में प्रयोग होता है, पुराने बुखार में आंवला लाभ करता है।

मात्रा- रस-10 से 20 मि.लि., चूर्ण 3 से 6 ग्राम।

अशोक
Saraca Ashoka

स्वरूप- इसका सदाहरित वृक्ष आम के समान 25 से 30 फुट तक ऊंचा होता है, पत्ते प्राय गहरे हरे रंग के होते है। कोंपल ताम्बे के रंग की और कोमल, फूल सघन गुच्छो में सुगंधित चमकीले सुनहरे रंग के लालिमा युक्त होते हैं जिनसे लाल रंग के पुंकेसर बाहर निकलते रहते हैं। वसंत में पुष्प तथा शरद में फल लगते हैं।

उत्पत्ति स्थान- मध्य एवं पूर्वी हिमालय में होता है।

यह कफ पित्त शामक है।

बाह्य प्रयोग- दर्द तथा विष में इसका लेप करते हैं।

नाड़ी संस्थान - दर्द प्रधान रोगों में इसका प्रयोग करते हैं।

पाचन संस्थान- दस्त, मरोड़ में लाभकारी तथा पेट के कीडों को मारता हैं।

रक्तवह संस्थान- यह खून के विकार तथा सूजन में उपयोगी है। फूलों का प्रयोग रक्तस्राव में करते हैं। प्रजनन संस्थान- रक्तप्रदर, श्वेतप्रदर मासिक धर्म पीड़ा तथा गर्भाशय की शिथिलता को दूरकर संकुचित करता है, अंडाशय पर प्रभावी है।

उपयोगी अंग- छाल, बीज, पुष्प।

मात्रा- काढा-50 मि.लि., बीज चूर्ण- 3 से 6 ग्राम, पुष्प चूर्ण।

पंचवटी-वाटिका

Dr. R.K.Pruthi (IAS)
Deputy Commissioner,
Sirmaur at Nahan (H.P.)
Phone 01702-225025
Mobile no. 7018707801,9418455298

For details Visit us at https://hpsirmaur.nic.in