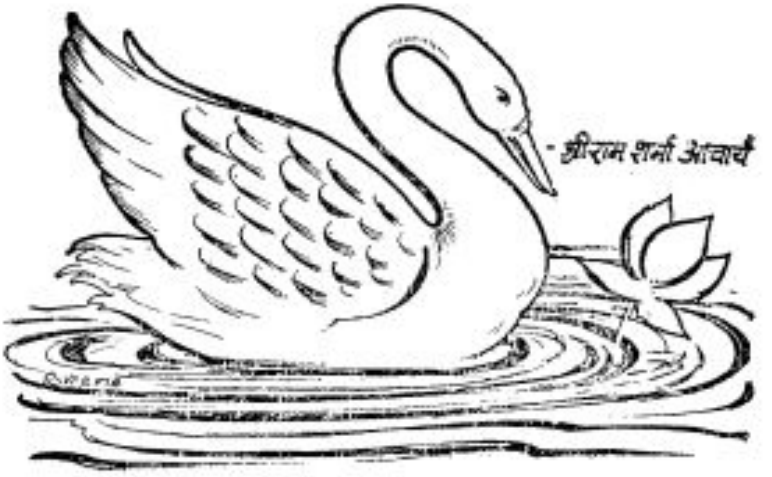
हरीतिमा से स्नेह बढ़ायें, फूल उगायें



- श्रीराम शर्मा आचार्य

: BOOK MADE AVAILABLE FOR DIGITIZATION BY :

BRAHMVARCHAS SHODH SANSTHAN
SHANTIKUNJ, HARIDWAR, INDIA

: OUR MAIN CENTERS :

Shantikunj, Haridwar,
Uttaranchal, India – 249411
Phone no : 91-1334- 260602,
Website : www.awgp.org
E-mail : shantikunj@awgp.org

Gayatri Tapobhumi,
Mathura, U.P., India – 281003
Phone no : 91-0565-2530128,
Website : www.awgp.org
E-mail : yugnirman@awgp.org

: BOOK DIGITIZED BY :

Vicharkranti Pustakalay, Thana-Faliya, Dindoligam, Surat-394210, Gujarat, India
E-mail: vicharkranti.awgp@gmail.com | Website : www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

हरीतिमा से स्नेह बढ़ायें फूल उगायें

प्राणि जगत की तरह ही वनस्पति जगत भी है। इन दोनों के बीच अन्योन्याश्रय सम्बन्ध है। एक दूसरे पर निर्भर हैं। इनमें से एक की स्थिति दुर्बल पड़ेगी तो दूसरे को भी दुर्दशाग्रस्त होना पड़ेगा।

प्राणियों का आहार वनस्पतियाँ हैं। माँसाहारी प्राणी भी मात्र उन्हीं को खाते हैं जो शाकाहार पर निर्भर रहते हैं। मांसाहारी माँसाहारी को खाने लगे तो उनका अस्तित्व ही खतरे में पड़ जायगा। प्राणियों का मल मूत्र खाद के रूप में वनस्पतियों को मिलताहै। उनके द्वारा छोड़ी हुई सांस वनस्पतियों को सजीव साँस प्रदान करती है। इसी प्रकार वृक्षों द्वारा छोड़ी हुई प्राणवायु से प्राणियों का गुजारा चलता है।अन्न, शाक फल आदि के सहारे मनुष्य और घास पत्ते खाकर अन्य प्राणी जीवित रहते हैं।

कृषि उद्यान के व्यवसाय से अधिकाँश मनुष्यों की आजीविका चलती है। भारत जैसे कितने ही कृषि प्रधान देश इस संसार में हैं। उनके प्रजाजन अन्न वस्त्र की सुविधा जुटाने वाले अनेकानेक कार्य करते और गुजर चलाते हैं। वृक्ष वनस्पति का वर्षा से, मौसम से नदी नालों को नियंत्रित रखने से, भूमि क्षरण रोकने से, पशु पालन व्यवसाय से सघन संबन्ध है। जलाऊ लकड़ी से लेकर इमारती प्रयोजनों में फर्नीचरों में जिनका निरन्तर उपयोग होता है उन वृक्षों को मानव जीवन का अविछिन्न सहचर ही माना जाना चाहिए। इनका परिपोषण संवर्धन अपने ही अंग अवयवों एवं परिजनों के परिपालन जैसा ही माना जाना चाहिए। इस संबन्ध में हमारा ध्यान तथा रुझान सदा ही केन्द्रित रहना चाहिए कि हरितिमा हमारे इर्दगिर्द रहे और हम उसके सम्पर्क सान्निध्य में अधिकाधिक समय गुजारें शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से यह आवश्यक भी है और उपयोगी एवं महत्व पूर्ण भी।

वृक्षों के आरोपण संरक्षण के लिए उपयुक्त पर्याप्त भूमि चाहिए। हरि-

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

तिमा संवर्धन से सम्बन्धित कृषि कार्य के लिए खेतों की आवश्यकता है। इन दो कार्यों को साधन सम्पन्न ही कर सकते हैं। पर इस संदर्भ में दो कार्य ऐसे है जिन्हें हर वनस्पति प्रेमी सहज ही कर सकता है। एक है घरेलू शाक वाटिका दूसरा है पुष्प वाटिका पहला शरीर पोषण के लिए और दूसरा का मानसिक उल्लास के लिए सस्ते में, सरलता पूर्वक अत्यन्त महत्व पूर्ण पोषण प्रदान करते हैं। अपने समाज में हरे भोजन का प्रचलन कम है। तले भुने, अत्यधिक पिसे और छिलका उतारे हुए अन्न में कुछ सार रह नहीं जाता वह कोयले जैसा नीरस निरूपयोगी होता है। जीवन, जीवन प्रदान करता है। इस दृष्टि से हेर भरे शाक फलों का भोजन में बाहुल्य रहना चाहिए। हरी पत्ती वाले कच्चे शाक सलाद चटनी की तरह प्रयुक्त होते रहें तो भी स्वास्थ्य प्रद आहार की आवश्यकता पूरी हो सकती है। इसे दुर्भाग्य ही कहना चाहिए कि फूल तो दूर शाक भाजी तक पर्याप्त मात्रा में लेने का प्रचलन नहीं है। कहीं कुछ है तो उसे भी इतना तला भुना उबाला जाता है कि वह भी कोयले के सदृश ही बनकर रह जाता है। यही कारण है कि हमारा समूचा समाज कुपोषण का शिकार है। इस मामले में धनी निर्धन सब समान हैं। निर्धन को दरिद्रता के कारण और सम्पन्नों को चटोरेपन तथा पाक विज्ञान से सर्वथा अनजान रहने के कारण ऐसे भोजन पर निर्भर रहना पड़ता है जो सस्ता हो या मँहगा। भोजन की मौलिक विशेषताओं से रहित ही होता है।

इस कमी की पूर्ति बहुत अंशों में घरेलू शाक वाटिका कर सकती है। टोकरों में, गमलों में, क्यारियों में टूटे कनस्तरों में मिट्टी भर कर शाक भाजी उगाये जा सकते हैं। इस सन्दर्भ में बेलों वाले तथा पत्तियों वाले शाक अधिक मात्रा में उत्पन्न हो सकते और कम जगह रहते हुए भी अधिक फसल दे सकते हैं। लौकी, तोरी, सेम आदि की बेलें कम जगह में बोई जा सकती हैं और जिधर तिधर फैल कर पर्याप्त मात्रा में बहुत दिन तक शाक की आवश्यकता पूरी करती रह सकती हैं। इसी प्रकार पालक, मैथी बथुआ चोलाई पोदीना, धनिया जैसे पत्ती वाले शाक भी उबाल कर या कच्चे चटनी की

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

तरह काम आते रह सकते हैं। जमीन में बोने की दृष्टि से अदरक सबसे लाभ दायक है। हमें अपने घरों पर इन्हें बोने का प्रयत्न करना चाहिए ताकि जीवन दायक हरे आहार की आवश्यकता पूरी होती रहे और बिना खर्च के कुपोषण की समस्या से निपटने का प्रयोग मिलता रह सके।

मानसिक आवश्यकता को पूरी करने में हरितिमा संवर्धन–पुष्प वाटिका का उतना ही महत्व है जितना कि शरीर के लिये आहार का, इस भारी कमी को दूर करने के लिए घरेलू शाक वाटिका उगाने की हमारे प्रत्येक घर में फूलों के पौधे और बेलें रहनी चाहिए। इनके माध्यम से नेत्रों को शीतलता मन को प्रसन्नता का लाभ मिलता है। कला और सौन्दर्य की आन्तरिक पिपासा को समाधान मिलता है तथा उत्पादन संरक्षण की प्रवृत्ति को वैसा ही पोषण मिलता है जैसा कि बालकों के लालन पालन में अभिभावकों को आनन्द, उत्साह एवं कौशल बढ़ाने का सुयोग बनता है।

पेट आहार से भरता है और कंठ की प्यास पानी से बुझती है। किन्तु अन्य ज्ञानेन्द्रियाँ भी ऐसी है जिन्हें अपनी आवश्यकताएँ पूरी करने के लिए पदार्थों की मांग रहती है। इन इन्द्रियों में कान के लिए पोषक विषय संगीत है। ज्ञान वर्धन तो शिक्षण और परामर्श के आधार पर भी चल जाता है किन्तु कानों के माध्यम से अन्तराल में गुदगुदी उत्पन्न करने का कार्य संगीत के माध्यम से ही बन पड़ता है। इस माध्यम से मिलने वाली दिव्य अनुभूति को नाद ब्रह्म के नाम से संबोधित किया जाता है। संगीत के अभाव में अन्तरंग नीरस रहने लगता है। भाव संवेदनाएं प्रदान करने में यदि कर्ण कुहरों को संगीत तरंगों की उपलब्धि न हो तो भीतर ही भीतर कुछ ऐसी शुष्कता उत्पन्न होने लगती है जिसे कायिक दुर्बलता एवं रुग्णता उत्पन्न करते देखा जा सके। यही कारण है जीवन चर्या में कहीं न कहीं संगीत का स्थान रखने और व्यवस्था करने को महत्व दिया जाता है। भजन में स्तवन और कीर्तन का महत्व पूर्ण स्थान है। उसे आत्मोपचार के लिए संगीत तरंगों का उपचार ही कहा जा सकता है।

नेत्र और नाक को अभीष्ट रस प्रदान करने के लिए प्रकृति ने हरितिमा उगाई है साथ ही उसे पुष्पों से भी लादा है। पुष्प मात्र शोभा सज्जा

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

ही नहीं हैं वरन् उनमें ऐसी विशेषताएं भी भारी पड़ी हैं जो न केवल दर्शनीय सुषमा का रसास्वादन कराती हैं—न केवल नासिका को मन भावन सुगन्ध प्रदान करती हैं अपितु चेतना में ऐसा उल्लास भी भरती हैं जिससे प्रसन्नता, निरोगिता एवं प्रेरणाप्रद उमंगों का लाभ भी मिल सके। इन उमंगों के सहारे मनुष्य की भाव कल्पना जगती है। और उन प्रसुप्त केन्द्रों में उभार आता है जो समझदारी और सूझ-बूझ से संबन्धित हैं।

जहाँ फूल खिले होते हैं वहाँ दृष्टि अनायास ही खिचती चली जाती है। ठहरने और देखने को मन करता है। पैर ठिठक जाते हैं और जी करता है कि इस शोभा सुषमा को देखते ही रहा जाय। वसन्त ऋतु में सरसों फूलती है तो लगता है धरती ने पीली चुनरी ओढ़ली। छोटे पौदे जहाँ तहां उगे होते हैं उन पर भी उन दिनों फूल खिलते हैं। वे अपनी जगह जमे रहते हैं। कोई उन्हें तोड़ता नहीं—वे किसी से कुछ मांगते नहीं, फिर भी उनकी उपस्थिति भर से दर्शकों का मन फूलों की तरह ही प्रफुल्लित हो उठता है। उनका सृजन ही भगवान ने इस निमित्त किया है कि वे स्वयं खिलें और दूसरों को खिलाय।

दर्शनीय स्थानों में किले, मकबरे, घाट, मन्दिर, फल, बाँध ही सब कुछ नहीं हैं, पुष्पोद्यान भी दर्शनीय स्थानों में आते हैं और प्रकृति प्रेमी बड़े चाव पूर्वक वहां पहुँचते हैं। उत्तराखण्ड में हेम कुण्ड के समीप फूलों की घाटी को इसलिए ख्याति मिली कि उस क्षेत्र पर अँग्रेजों की नजर गई। वहाँ की खोज बीन हुई। उस क्षेत्र से संग्रह करके विचित्र पुष्पों के बीज इंगलेण्ड भेजे गये और उनकी बहुत चर्चा योरोप में हुई। ऐसी-ऐसी अनेकों फूलों की घाटियां हिमालय के उत्तराखण्ड में हैं। देश के विश्व के विभिन्न क्षेत्रों में ऐसे पुष्पोद्यान हैं जिनमें सामान्य और असामान्य स्तर की अनेकानेक जातियाँ पाई जाती हैं प्रकृति प्रेमियों के लिए यही तीर्थ है। भगवान की बनाई यह कलाकृतियाँ ऐसी हैं। जिन्हें देखकर हर किसी का मन लुभाता है।

महाभारत में वर्णन आता है कि पाण्डव जब द्रोपदी से किसी इच्छित

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

उपहार की माँग करने को कहने लगे तो उसने कोई बहुमूल्य आभूषण नहीं वरन् हिमालय पर पाये जाने वाले ब्रह्म कमल पुष्प की माँग की। भीम बहुत खोज के उपरान्त उसे ले भी आये। इससे प्रतीत होता है कि कला प्रेमियों में पुष्पों के प्रति कितना मान और आकर्षण रहा है। पुष्प जितने नयनाभिराम होते हैं उतने ही मादक गंध की विशेषता से भी भरे पूरे रहते हैं

विज्ञान के आरम्भिक दिनों में जलयान, वायुयान रेल, मोटर, आदि सवारियों पर चढ़ने और सिनेमा रेडियो, टेलीविजन आदि देखने का शौक उमड़ा था। वह नशा अब ठंठा हो चला है और कला प्रेमी लोक मानस फिर पुरातन काल जैसी प्रकृति शोभा का रसास्वादन करने के लिए मुड़ा है। अब पुष्पोधान लगाने की प्रवृत्ति बढ़ रही है लोग घर आंगन में, पुष्प लगाना चाहते हैं। पार्कों को उनकी शोभा से संजोया जा रहा है। महलों कोठियों से लेकर गरीबों के झोंपड़ो तक वेलों और पुष्पों की हरितिमा को शोभा सज्जा का प्रधान माध्यम बनाया जा रहा है। जहां पक्की जगह है वहाँ गमलों की व्यवस्था की जा रही है। ऐसे पौधे तलाशे जा रहे हैं जो बन्द कमरों में भी हरे भरे रह सकें। उत्सवों में फूलों का बाहुल्य रहता है। विवाहों में अब वधुओं के आभूषण सोने चाँदी के पहनने पहनाने का रिवाज घट रहा है और उनके स्थान पर फूलों के आभूषण बनाये और पहनाये जा रहे हैं। यह सुरुचि की बढ़ोतरी का चिन्ह है। इसे प्रकृति का सम्मान और प्रेम ही कहा तथा सराहा जायगा।

शारीरिक नई मानसिक चिकित्सा की दृष्टि से फूलों ने अपना अनौखा स्थान बनाया है। जिस प्रकार पिछले दिनों जड़ी बूटियों के सेवन से रोग निवारण का प्रयोग चलता था अब ठीक उसी प्रकार फूलों के रंग, गन्ध तथा रसायनिक प्रभाव का उपयोग करके स्वास्थ्य संवर्धन एवं रोग निवारण की वात सोची जा रही है। इस दिशा में उत्साह वर्धक प्रगति भी हुई है।

गंध की क्षमता दृश्य प्रभाव से कम महत्व की नहीं। कीड़े मकोड़े और छोटे जीव जन्तुओं की अन्य इन्द्रियां विकसित नहीं होतीं वे मात्र गन्ध

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

के सहारे ही अपना आहार खोजते, रास्ता तलाश करते, शत्रु से बचते और प्रणय निवेदन करते हैं। उनकी दुनियाँ गन्ध मय है। हिंस्र पशुओं को शिकार ढूँढ़ने में बहुत कुछ सहायता गन्ध से ही मिलती है। जासूसी कुत्ते इसी आधार पर अपराधियों को तलाश करने में सफल होते हैं।

गन्ध का मनुष्य के लिए भी बहुत महत्व है पर उसे व्यवहार में सुरुचि या कुरुचि का ही माध्यम माना जाता है। दुर्गन्ध पर नाक भौं सकोड़ी जाती है उससे बीमारी का खतरा अनुभव किया जाता है। सुगन्ध को सुरुचि का प्रतीक माना जाता है और विलास शृंगार के लिए उसे काम में लाया जाता है। देवता को प्रसन्न करने में भी चन्दन केशर अगरवत्ती-हवन सामग्री आदि का प्रयोग होता है। अमीरों के यहां इत्रों की महक उठती रहती है।

अब इससे अगला प्रयोग स्वास्थ्य संवर्धन और रोग निवारण के लिए किया जाने लगा है कुछ समय पूर्व संगीत द्वारा स्नायु संस्थान को उत्तेजित करके रोग निवारण के प्रयोग चले थे। अब इसी शृंखला में गंध उपचार की एक नई कड़ी और जुड़ने जा रही है। इस आविष्कार को पुष्प चिकित्सा नाम दिया गया है।

पुष्पों के रंगों और आकृतियों की विशेषता मन मोहक मानी जाती रही है। इसलिए लोग पुष्प वाटिकाएँ लगाते हैं। मेजों पर गुलदस्ते सजाते हैं। मालाएं पहनते और पहनाते हैं। महिलाओं के जूड़ों में और पुरुषों के कोटों में पुष्प लगे देखे जाते हैं। देवाराधना में हर्षोत्सवों में—स्वागत सत्कारों में सज्जा प्रयोजनों में तो उनकी प्रधानता रहती ही है। अब यह पाया गया है कि पुष्पों की चित्र विचित्र गन्धे विभिन्न रोगों के उपचार में भी काम आ सकती है। उनमें मन मोहक गुण तो है ही स्वास्थ्य संवर्धन और रोग निवारण की विशेषता भी उत्साह वर्धक मात्रा में विद्यमान है।

सोवियत संघ के वाकू नगर में इसी प्रयोजन के लिए एक अस्पताल खोला गया है। उसमें मात्र रोगों के अनुसार अमुक गन्ध वाले पुष्पों के सूंघने की व्यवस्था है। रोगी को उन पुष्पों के गमलों के बीच बिठा दिया

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

जाता है। उसे गहरी साँस लेकर सुगन्ध को खींचने और शरीर में भरने के लिए कहा जाता है। रोगी वैसा ही करता है। किसे कितनी देर तक, किस समय, किस पुष्प की गन्ध सूँघनी चाहिए यह उसके रोग निदान और निर्धारण के आधार पर किया जाता है। भिन्न भिन्न पुष्पों में भिन्न भिन्न रोगों के निवारण की क्षमता खोजी गई है। तदनुसार यह चिकित्सा पद्धति विकसित की गई है।

जो रोगी चल फिर नहीं सकते उनके पलंग के इर्द गिर्द गमले सजा दिये जाते हैं और सिरहाने इस प्रकार वे पुष्प पर्याप्त मात्रा में बिछाये जाते हैं कि रोगी को सरलता पूर्वक उनकी गन्ध मिलती रहे।

अब तक ऐसे १५ प्रकार के पुष्प पौदे चुने गये हैं। जिनमें बल वर्धक एवं विषाणु नाशक गुण बड़ी मात्रा में हैं। अन्य तो अभी शोभा एवं प्रसन्नता की पूर्ति कर सकने वाले ही समझे जा रहे हैं। ठंडक के दिनों रोगियों के कमरे गरम हवा से युक्त रखे जाते हैं ताकि गन्ध को उड़कर नासिक तक पहुँचने में अड़चन न पड़े। समय समय पर हलके या तेज गति से हवा फेंकने वाले पंखों का भी उपयोग किया जाता है जिससे रोगी के बिना अतिरिक्त प्रयास किये ही अपने स्थान पर बैठे या लेटे रहने पर भी पुष्पों की गन्ध का सान्निध्य प्राप्त होता रहे।

न केवल रोग निवारण हेतु अपितु मानव समुदाय का रुझान सुरुचिपूर्ण बनाने तथा नैसर्गिक सौन्दर्य के माध्यम से प्रसन्नता भरा वातावरण लाने के लिए यह अनिवार्य है कि घर-घर, गाँव-गाँव पुष्पवाटिका, शाकवाटिका का आन्दोलन चल पड़े। इसके बहुमुखी लाभ बताते हैं कि इसमें किसी प्रकार के घाटे का सौदा नहीं, नफा ही नफा है। हमें आर्थिक ही नहीं, अन्तः के परिशोधन पक्ष पर भी ध्यान देना है। प्रकृति की ओर उन्मुख होकर मनुष्य उस शाश्वत सौन्दर्य रस का रसास्वादन करता है जो सदा-सदा से उसे प्रेरणा देता चला आया है।

❖❖❖

क० ३१-प्र० युग निर्माण योजना, मु० युग निर्माण प्रेस, मथुरा। मूल्य ४० पैसा

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org