# हरीतिमा संवर्द्धन से जीवन संवर्द्धन

- पं. श्रीराम शर्मा आचार्य

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

# माता भगवती स्वचालित पुस्तकालय

यह पुस्तक आद्यशक्ति माँ गायत्री की कृपा से आपके पास आई है। इसे पवित्र स्थान पर रखें, परिवार में सबको पढ़ाएँ, मुख्य अंश नोट करें, उन्हें अपने आचरण में ढालें। पढ़कर पुस्तक किसी अन्य पात्र व्यक्ति को दे दें, ताकि ज्ञान का आलोक जन-जन के जीवन को प्रकाशित करता चले। दीप से दीप जलता चले। आप भी कुछ पुस्तकें समाज में बाँटें।

सौजन्य से :

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

# हरीतिमा संवर्द्धन से जीवन संवर्द्धन

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

प्राणियों का आहार वनस्पतियाँ हैं। मांसाहारी प्राणी भी मात्र उन्हीं को खाते हैं, जो शाकाहार पर निर्भर रहते हैं। मांसाहारी मांसाहारी को खाने लगे तो उनका अस्तित्व ही खतरे में पड़ जाएगा। प्राणियों का मल-मूत्र खाद के रूप में वनस्पतियों को मिलता है। उनके द्वारा छोड़ी हुई साँस 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।



Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org
कृषि उद्यान के व्यवसाय से अधिकांश मनुष्यों की आजीविका चलती है। भारत जैसे कितने ही कृषिप्रधान 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, पशुपालन व्यवसाय से सघन संबंध है। जलाऊ लकड़ी से लेकर इमारती प्रयोजनों में फर्नीचरों में जिनका निरंतर उपयोग होता है, उन वृक्षों को मानव जीवन का अविच्छिन्न सहचर ही माना जाना चाहिए। इनका परिपोषण संवर्द्धन अपने ही अंग-अवयवों एवं परिजनों के परिपालन जैसा ही माना-जाना चाहिए। इस संबंध में हमारा ध्यान तथा रुझान सदा ही केंद्रित रहना चाहिए कि हरीतिमा हमारे इर्द-गिर्द रहे और हम उसके संपर्क-सान्निध्य में अधिकाधिक समय गुजारें। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य


Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org
की दृष्टि से यह आवश्यक भी है, उपयोगी एवं महत्त्वपूर्ण भी।

वृक्षों के आरोपण-संरक्षण के लिए उपयुक्त-पर्याप्त भूमि चाहिए। हरीतिमा संवर्द्धन से संबंधित कृषि-कार्य के लिए खेतों की आवश्यकता है। इन दो कार्यों को साधन संपन्न ही कर सकते हैं। पर इस संदर्भ में दो कार्य ऐसे हैं जिन्हें हर वनस्पतिप्रेमी सहज ही कर सकता है। एक है घरेलू शाकवाटिका-दूसरा है पुष्पवाटिका; पहला शरीर पोषण के लिए और दूसरा का मानसिक उल्लास के लिए सस्ते में, सरलतापूर्वक अत्यंत महत्त्वपूर्ण 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-निरुपयोगी होता है। जीवन, जीवन प्रदान करता है। इस दृष्टि से हरे-भरे शाक, फलों का भोजन में बाहुल्य रहना चाहिए। हरी पत्ती वाले



Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

कच्चे शाक-सलाद चटनी की तरह प्रयुक्त होते रहें, तो भी स्वास्थ्यप्रद 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 संपन्नों को चटोरेपन तथा पाक विज्ञान से सर्वथा अनजान रहने के कारण ऐसे भोजन पर निर्भर रहना पड़ता है, जो सस्ता हो या महँगा; 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 भरकर शाक-



Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

भाजी उगाई जा सकती हैं। इस संदर्भ 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, तोरई, सेम आदि की बेलें कम जगह में बोई जा सकती हैं और जिधर-तिधर फैलकर पर्याप्त मात्रा में बहुत दिन तक शाक की आवश्यकता पूरी करती रह सकती हैं। इसी प्रकार पालक, मेथी, बथुआ, चोलाई, पोदीना, धनिया जैसे पत्ती वाले शाक भी उबालकर या कच्चे चटनी की तरह काम आते रह सकते हैं। जमीन में बोने की दृष्टि से अदरक सबसे लाभदायक है। हमें अपने घरों पर इन्हें बोने का प्रयत्न करना चाहिए, ताकि जीवनदायक हरे आहार की आवश्यकता पूरी होती रहे और बिना खरच के कुपोषण की समस्या से निपटने का प्रयोग मिलता रह सके।

मानसिक आवश्यकता को पूरी करने में हरीतिमा संवर्द्धन-पुष्पवाटिका का उतना ही महत्त्व है, जितना



Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

कि शरीर के लिए आहार का। इस भारी कमी को दूर करने के लिए घरेलू शाकवाटिका उगाने की तरह ही 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 सौंदर्य की आंतरिक 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 आनंद, उत्साह एवं कौशल बढ़ाने का सुयोग बनता है।

पेट आहार से भरता है और कंठ की प्यास पानी से बुझती है। किंतु अन्य ज्ञानेंद्रियाँ भी ऐसी हैं जिन्हें अपनी आवश्यकताएँ पूरी करने के लिए पदार्थों की माँग रहती है। इन इंद्रियों में कान के लिए पोषक विषय संगीत है। ज्ञानवर्द्धन तो शिक्षण और परामर्श के आधार पर भी चल जाता है, किंतु कानों के माध्यम से अंतराल में गुदगुदी उत्पन्न करने का



Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

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 अंतरंग नीरस रहने लगता है। भाव-संवेदनाएँ 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 कि जीवनचर्या में कहीं-न-कहीं संगीत का स्थान रखने और व्यवस्था करने को महत्त्व दिया जाता है। भजन में स्तवन और कीर्तन का महत्त्वपूर्ण 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 हरीतिमा उगाई है। साथ ही उसे पुष्पों से भी लादा है। पुष्प मात्र शोभा सज्जा ही नहीं हैं, वरन उनमें ऐसी विशेषताएँ भी भरी पड़ी हैं



Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org
जो न केवल दर्शनीय सुषमा का रसास्वादन कराती हैं—न केवल नासिका को मनभावन सुगंध प्रदान करती हैं, अपितु चेतना में ऐसा उल्लास भी भरती हैं, जिससे प्रसन्नता, नीरोगिता एवं प्रेरणाप्रद उमंगों का लाभ भी मिल सके। इन उमंगों के सहारे मनुष्य की भाव-कल्पना जगती है और उन प्रसुप्त केंद्रों में उभार आता है, जो समझदारी और सूझ-बूझ से संबंधित हैं।

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

जहाँ फूल खिले होते हैं, वहाँ दृष्टि अनायास ही खिंचती 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 जाए। वसंत ऋतु में सरसों फूलती है तो लगता है धरती ने पीली चुनरी ओढ़ ली। छोटे पौधे जहाँ-तहाँ उगे होते हैं। उन पर भी उन दिनों फूल खिलते हैं। वे अपनी जगह जमे रहते हैं। कोई उन्हें तोड़ता नहीं—वे किसी से



Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org
कुछ माँगते 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 खिलाएँ।

दर्शनीय स्थानों में किले, मकबरे, घाट, मंदिर, फल, बाँध ही सब कुछ नहीं हैं, पुष्पोद्यान भी दर्शनीय स्थानों में आते हैं और प्रकृतिप्रेमी बड़े चावपूर्वक वहाँ पहुँचते हैं। उत्तराखंड में हेम कुंड के समीप फूलों को, घाटी को, इसलिए ख्याति मिली कि उस क्षेत्र पर अँगरेजों की नजर गई। वहाँ की खोज-बीन हुई। उस क्षेत्र से संग्रह करके विचित्र पुष्पों के बीज इंग्लैंड भेजे गए और उनकी बहुत चर्चा यूरोप में हुई। ऐसी-ऐसी अनेकों फूलों की घाटियाँ हिमालय के उत्तराखंड में हैं। देश के विश्व के, विभिन्न क्षेत्रों में ऐसे पुष्पोद्यान हैं, जिनमें सामान्य और असामान्य स्तर की अनेकानेक जातियाँ पाई


Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

जाती हैं, प्रकृति प्रेमियों के लिए यही तीर्थ है। भगवान की बनाई ये कलाकृतियाँ ऐसी हैं; जिन्हें देखकर हर किसी का मन लुभाता है।

महाभारत में वर्णन आता है कि पांडव जब द्रोपदी से किसी इच्छित उपहार की माँग करने को कहने लगे तो उसने कोई बहुमूल्य आभूषण नहीं, वरन हिमालय पर पाए जाने वाले ब्रह्मकमल पुष्प की माँग की। भीम बहुत खोज के उपरांत उसे ले भी आए। इससे प्रतीत होता है कि कलाप्रेमियों 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 आरंभिक दिनों में जलयान, वायुयान, रेल, मोटर आदि सवारियों पर चढ़ने और सिनेमा, रेडियो, टेलीविजन आदि देखने का शौक उमड़ा था। वह नशा अब ठंढा हो चला है और कलाप्रेमी लोकमानस फिर पुरातन काल जैसी प्रकृति शोभा का



Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org
रसास्वादन करने के लिए मुड़ा है। अब पुष्पोद्यान लगाने की प्रवृत्ति बढ़ रही है। लोग घर-आँगन में पुष्प लगाना चाहते हैं। पार्कों को उनकी शोभा से सँजोया जा रहा है। महलों-कोठियों से लेकर गरीबों के झोंपड़ों तक बेलों और पुष्पों की हरीतिमा को शोभा-सज्जा का प्रधान माध्यम बनाया जा रहा है। जहाँ पक्की जगह है, वहाँ गमलों की व्यवस्था की जा रही है। ऐसे पौधे तलाशे जा रहे हैं, जो बंद 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 बनाए और पहनाए जा रहे हैं। यह सुरुचि की बढ़ोत्तरी का चिह्न है। इसे प्रकृति का सम्मान और प्रेम ही कहा तथा सराहा जाएगा।

शारीरिक नई मानसिक चिकित्सा की दृष्टि से फूलों ने अपना अनोखा स्थान बनाया है। जिस प्रकार


Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org
पिछले दिनों जड़ी-बूटियों के सेवन से रोग-निवारण का प्रयोग चलता था अब ठीक उसी प्रकार फूलों के रंग, गंध तथा रासायनिक प्रभाव का उपयोग करके स्वास्थ्य-संवर्द्धन और रोग-निवारण की बात सोची जा रही है। इस दिशा में उत्साहवर्द्धक प्रगति भी हुई है।

गंध की क्षमता दृश्य प्रभाव से कम महत्त्व की नहीं। कीड़े-मकोड़े और छोटे जीव-जंतुओं की अन्य इंद्रियाँ विकसित नहीं होतीं। वे मात्र गंध के सहारे ही अपना आहार खोजते, रास्ता तलाश करते, शत्रु से बचते और प्रणय-निवेदन करते हैं। उनकी दुनिया गंधमय है। हिंस्र पशुओं को शिकार ढूँढ़ने में बहुत कुछ सहायता गंध से ही मिलती है। जासूसी कुत्ते इसी आधार पर अपराधियों को तलाश करने में सफल होते हैं।

गंध का मनुष्य के लिए भी बहुत महत्त्व है। पर उसे व्यवहार में सुरुचि या कुरुचि का ही माध्यम


Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

माना जाता है। दुर्गंध पर नाक-भौंह सिकोड़ी जाती है। उससे बीमारी का खतरा अनुभव किया जाता है। सुगंध को सुरुचि का प्रतीक माना जाता है और विलास-शृंगार के लिए उसे काम में लाया जाता है। देवता को प्रसन्न करने में भी चंदन और केशर अगरबत्ती, हवन-सामग्री आदि का प्रयोग होता है। अमीरों के यहाँ इत्र की महक उठती रहती है।

अब इससे अगला प्रयोग स्वास्थ्य-संवर्द्धन 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 का नाम दिया गया है।

पुष्पों के रंगों और आकृतियाँ की विशेषता मनमोहक मानी जाती रही है। इसलिए लोग पुष्प-वाटिकाएँ लगाते हैं। मेजों पर गुलदस्ते सजाते हैं।



Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

मालाएँ 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 गंध विभिन्न रोगों के उपचार में भी काम आ सकती है। उनमें मनमोहक गुण तो हैं ही, स्वास्थ्य-संवर्द्धन और रोग-निवारण की विशेषता भी उत्साहवर्द्धक मात्रा में विद्यमान है।

सोवियत संघ के बाकू नगर में इसी प्रयोजन के लिए एक अस्पताल खोला गया है। उसमें मात्र रोगों के अनुसार अमुक गंध वाले पुष्पों के सूँघने की व्यवस्था है। रोगी को उन पुष्पों के गमलों के बीच बिठा दिया जाता है। उसे गहरी साँस लेकर सुगंध 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 गंध सूँघनी चाहिए; यह



Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org
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 दिए जाते हैं और सिरहाने इस प्रकार वे पुष्प पर्याप्त मात्रा में बिछाये जाते हैं कि रोगी को सरलतापूर्वक उनकी गंध मिलती रहे।

अब तक ऐसे १५ प्रकार के पुष्प पौधे चुने गए हैं, जिनमें बलवर्द्धक एवं विषाणुनाशक गुण बड़ी मात्रा में हैं। अन्य तो अभी शोभा एवं प्रसन्नता की पूर्ति कर सकने वाले ही समझे जा रहे हैं। ठंढक के दिनों रोगियों के कमरे गरम हवा से युक्त रखे जाते हैं, ताकि गंध को उड़कर नासिका तक पहुँचने में अड़चन न पड़े। समय-समय पर हलके या तेजगति से हवा फेंकने वाले पंखों का भी उपयोग किया जाता है, जिससे रोगी को बिना अतिरिक्त प्रयास



Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

किए ही अपने स्थान पर बैठे या लेटे रहने पर भी पुष्पों की गंध का सान्निध्य प्राप्त होता रहे।

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

प्रकृति में विकृति, वायु प्रदूषण एवं हरीतिमा के प्रति उदासीनता से उपजी है।

इन दिनों बढ़ती हुई जनसंख्या एवं यांत्रिक गतिविधियों से वायु प्रदूषण का अनुपात असाधारण



Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

रूप से बढ़ा है। कारखानों तथा द्रुतगामी वाहनों में जो कोयला, तेल जलता है, उसका विषैला धुआँ इस वायुमंडल में निरंतर बढ़ता जा रहा है। यह वायु प्राणिमात्र के लिए अन्न-जल से भी अधिक आवश्यक एवं महत्त्वपूर्ण है। जिस प्रकार जल या पानी के सहारे जीवित रहते हैं, उसी तरह हम सब हवा के समुद्र से प्राण-संपदा प्राप्त करते हैं। जल विषाक्त होने पर मछलियों का दम घुट जाता है। वायु में घुलता और बढ़ता प्रदूषण पशु-पक्षियों समेत मनुष्यों को भी घुटन का अभिशाप सहन करने के लिए विवश करेगा।

वायु प्रदूषण के साथ विषैली साँस से आरोग्य नष्ट होने, रुग्णता का दौर उभरने, महामारियाँ फैलने के अतिरिक्त एक संकट तापमान बढ़ने का भी है। संतुलित तापमान से मौसम का नियंत्रित क्रम यथावत् बना रहता है, किंतु यदि गरमी की मात्रा बढ़े तो उसकी भयानक प्रतिक्रिया मौसम गड़बड़ाने के रूप



Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

से प्रकट होती है। अतिवृष्टि, अनावृष्टि के कारण दुर्भिक्ष पड़ते हैं। जमी बरफ पिघलती है और समुद्र की सतह ऊँची उठने लगती है। फलतः, अग्नियुग, हिमयुग जैसे प्रकृति–प्रकोप उभरते हैं, जिनके कारण भूमि परिभ्रमण प्रक्रिया लड़खड़ाती है। भूकंप आते हैं और थल की जगह जल और जल की जगह थल आ धमकने जैसे व्यतिक्रम खड़े होते हैं। भूतकाल में जब भी ऐसे प्रकृति विपर्यय उभरे हैं, प्रलय जैसी स्थिति बनी है। इन दिनों बढ़ते वायु प्रदूषण के कारण उन भूतकालीन विभीषिकाओं का नया दौर आने की आशंका है।

युद्धोन्माद में प्रयुक्त होने वाली बारूद विषाक्त सामान्य धुएँ की तुलना में हजारों गुना अधिक भयंकर होती है, फिर पिछले दिनों अणु विस्फोटों का नया सिलसिला चला है। जापान में फेंके गए दो छोटे–छोटे एटम बमों ने उन दिनों तत्काल कितनी हानि पहुँचाई तथा बाद में उस विकिरण से



Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

प्रभावित कितने व्यक्ति अपंग, असमर्थ हो गए, विकलांग बच्चे उत्पन्न हुए; इसका लेखा-जोखा ध्यानपूर्वक पढ़ने से कलेजा दहलने लगता है। जापान पर गिराए गए बमों की तुलना में हजारों गुना विकिरण उन परीक्षण विस्फोटों के कारण उत्पन्न हुआ है; जो जल, थल और आकाश में अनेक देशों के द्वारा निरंतर किए जाते रहे हैं।

विज्ञजनों ने पर्यवेक्षण करके बताया है कि अब तक हो चुके अणु-विस्फोटों के कारण उत्पन्न हुई विकृतियाँ ही ऐसी हैं, जो सैकड़ों वर्षों तक कष्टकारक रहेंगी और पीढ़ियों तक त्रास देंगी। यदि यह सिलसिला आगे भी जारी रहा, तो उसका प्रभाव एक प्रकार से महाप्रलय जैसा सर्वनाशी होगा। वायुमंडल की विकृतियाँ धरती और जल पर उतरती हैं और उनमें भी ऐसे तत्त्व फैलते हैं; जो अन्न, जल को भी साँस की तरह विषाक्त करके जीवन संकट उत्पन्न करें।


Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

बिगाड़ने वाले जब इतनी निर्भीकतापूर्वक विनाश पर उतारू हैं, तो देवत्व के पक्षधर लोगों के लिए यह उचित नहीं कि हाथ-पर-हाथ रखकर बैठे रहें। यदि बिगाड़ने वाले हाथों को रोक सकने की सामर्थ्य न हो, तो कम-से-कम सफाई की व्यवस्था तो करनी ही चाहिए। यह सरलतम और सफलतम उपचार है। इतना तो नगर पालिकाओं के सफाई कर्मी तक करते-रहते हैं। हम उतना भी कुछ न करें और दूसरों के साथ जुड़े हुए अपने भाग्य-भविष्य को, पीढ़ियों के निर्वाह को अंधकारमय बनाने में रोक-थाम न कर सकें। यों होना यह भी चाहिए कि महाविनाश पर उतारू लोगों पर जनमत का दबाव डालें और इस सृष्टि का सर्वनाश करने वाले आततायियों और आतंकवादियों को मनमानी न करने दें। जाग्रत लोकमत दोनों ही काम कर सकता है। रोक-थाम तत्काल बन पड़ती न देखें तो भी परिशोधन प्रयोगों को हाथ में लेने का उत्साह तो प्रकट करें ही।



Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

इस संदर्भ में सरलतम उपाय उपचार दो हैं— एक अग्निहोत्र प्रक्रिया, दूसरा हरीतिमा संवर्द्धन। अग्निहोत्र के संबंध में मतभेद और विवाद भी हो सकते हैं किंतु हरीतिमा संवर्द्धन में तो आस्तिक-नास्तिक का, धर्म-संप्रदाय का, विज्ञान-बुद्धिवाद का भी विरोध-अवरोध नहीं है, उसे तो सर्व-सम्मत उपचार की तरह सर्वत्र सरलतापूर्वक अपनाया जा सकता है।

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

वृक्ष-वनस्पतियों का यह गुण सर्वविदित है कि वे वायु में से अनुपयुक्त तत्त्वों को सोखते और प्राणवायु को निस्सृत करते रहते हैं। आरोग्य संपादन के उपायों में एक यह भी है कि हरे-भरे क्षेत्र उद्यान में रहकर प्राणप्रद वायुसेवन की व्यवस्था बनाई जाए। प्रगतिशील देशों में शोभा और स्वास्थ्य का समन्वित लाभ लेने के लिए घरों के साथ हरीतिमा भी जोड़कर रखी जाती है। कई तो उस बागवानी को घरेलू विनोद-मनोरंजन की तरह परिवार के सदस्यों द्वारा



Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

ही संपन्न करते हैं। माली का उपयोग तो मात्र मार्गदर्शन और सहयोग भर के लिए लेते हैं। यह एक सृजनात्मक पद्धति है। शिशुपालन, पशुपालन की तरह हरीतिमा संवर्द्धन के माध्यम से भी निर्माण और संवर्द्धन की सत्प्रवृत्ति उगती, बढ़ती और परिष्कृत होती है। स्वभाव, अभ्यास में इस प्रकार का समावेश होना बड़ी बात है। देखने में यह छोटी बात दिखती हुए भी वस्तुतः बड़ी बात है। मनुष्यों में जो महामानव बने हैं, उनमें सृजनात्मक प्रवृत्तियाँ ही विशेष रूप से विकसित हुई हैं। हरीतिमा-संवर्द्धन के प्रचार का यह अतिमहत्त्वपूर्ण दूरगामी लाभ है। वनस्पतियों के सान्निध्य में प्राणवायु की प्रचुर मात्रा में उपलब्ध देखने में भले ही सामान्य हो, वस्तुतः वह है असामान्य।

चर्चा इन दिनों वायुमंडल में बढ़ती विषाक्तता और उस कारण प्राणियों तथा वनस्पतियों के लिए उत्पन्न संकट की हो रही है। उसके लिए हरीतिमा



Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org
संवर्द्धन द्वारा रोक-थाम करने के उपाय-उपचार पर विचार किया जा रहा था। इस संबंध में मोटेतौर पर यह कहा जा सकता है कि वृक्षारोपण एवं वनस्पति-संवर्द्धन को उत्साह भरे आंदोलन का रूप दिया जाए और उसमें जन-जन को किसी-न-किसी प्रकार सम्मिलित किया जाए।

जनसंख्या वृद्धि के साथ-साथ ईंधन और इमारती कामों के लिए लकड़ी की आवश्यकता बढ़ रही है। पेड़ कट रहे हैं, पर नए लगते नहीं। ऐसी दशा में मौसम का संतुलन बिगड़ता है। अनावृष्टि से दुर्भिक्ष का माहौल बनता है। भूमिक्षरण और रेगिस्तान बढ़ने का संकट खड़ा होता है।

जिनके पास अपनी जमीन है, वे उसका एक भाग वृक्ष उगाने, पुष्प खिलाने और शाक उत्पन्न करने के लिए सुरक्षित रखें। मात्र अन्न और नकदी देने वाली फसलें ही पर्याप्त नहीं होंगी। जिनके पास अपनी जमीन न हो, वे सरकारी या दूसरों की जमीन


Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

में मालिकों का स्वामित्व स्वीकार करते हुए उन्हीं के लिए अपने परिश्रम से पेड़ लगाएँ, सींचें। पूर्वजों की तथा अपनी स्मृति में किए जाने वाले पुण्य-परमार्थ में वृक्ष लगाना या पैसा देकर दूसरों से लगवाने का कार्य बहुत ही श्रेष्ठ और सत्परिणाम उत्पन्न करने वाला है।

घरों में शाकवाटिका लगाने का आंदोलन इसी अभियान का एक अंग है। वनस्पति से भी छोटे रूप में वृक्षों जैसे लाभ मिलते हैं। जिनके पास भूमि नहीं है वे भी आँगनवाड़ी, छप्परबाड़ी, छतबाड़ी के रूप में शाक उगा सकते हैं। साथ ही उससे मुफ्त में ताजे शाक मिलने जैसे आर्थिक लाभ उठाते रह सकते हैं। इन दिनों हरे, पौष्टिक आहार के न मिलने से कुपोषणजन्य अनेकानेक रोग बढ़ते जा रहे हैं। इनका निराकरण घी मलाई से, टानिकों से नहीं, वरन शाक, फल, अंकुरित अन्न जैसे जीवित आहार से ही संभव हो सकता है। घरेलू शाकवाटिका के माध्यम से



Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

गरीब लोग भी यह सुविधा प्राप्त कर सकते हैं। बड़े परिवारों के लिए छोटे घर में भी हरी चटनी की दैनिक व्यवस्था बनाए रखने के लिए पोदीना, धनिया, अदरक, मिर्च, पालक, अनार आदि लगाने से काम चल सकता है। खिलते हुए पुष्प, हँसते हुए बालकों की तरह होते हैं। उनकी छटा तथा महक उदास, निराशों में भी उत्साह उभारती है। सज्जा-पूजा में उनका उपयोग असंदिग्ध ही है। तुलसी आरोपण को हरीतिमा-संवर्द्धन के प्रयासों का मुकुटमणि कहा जा सकता है। तुलसी में वायु प्रदूषण का परिशोधन करने की अद्भुत क्षमता है। उसके संपर्क से बहने वाली हवा में आरोग्यवर्द्धक अनेकों विशेषताएँ भरी रहती हैं। यहाँ तक कि मक्खी, मच्छर, खटमल, पिस्सू ही नहीं; साँप, बिच्छू तक को दूर करती हैं। औषधियों में तुलसी को अनुपम एवं मूर्द्धन्य माना गया है। इस अकेली में प्रायः सभी छोटे-बड़े रोगों का उपचार करने की क्षमता है। तुलसी, काली मिर्च,



Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

गंगाजल के योग से गायत्री मंत्र जपते हुए छोटी गोलियाँ बनाकर रख लेने और उन्हें अनुपान भेद विभिन्न रोगों में घरेलू चिकित्सा की तरह काम में लाया जा सकता है।

वृक्ष-वनस्पतियों के उगाने, पोषने, बढ़ाने की कला को अधिकाधिक विकसित किया जाना चाहिए। इसके द्वारा संबद्ध लोगों में सृजनात्मक कुशलता बढ़ती है। कलाकारिता, सौंदर्य, बुद्धि-सुरुचि निखरती है। शिशुपालन जैसा आनंद आता है। पौधों की मैत्री से हाथोहाथ सुगंधित-सुरभित प्राणवायु के रूप में जीवनीशक्ति का उपहार मिलता है। घरों में उगाई शाक-भाजी और बाजार से खरीदी हुई में उतना ही अंतर है, जितना घर के दूध एवं आहार में। बाजार से उन्हें उतनी शुद्ध एवं जीवंत स्थिति में खरीदा ही नहीं जा सकता। पैसे की बचत, शारीरिक-मानसिक व्यायाम, पोषण-आहार जैसे सामान्य एवं महत्त्वपूर्ण लाभों की भी एक शृंखला इस प्रक्रिया के साथ



Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

जुड़ती है। तुलसी आरोपण में औषधियों के लिए प्रयुक्त होने वाली जड़ी-बूटियों को उगाने-बढ़ाने का भी एक अभिनव शुभारंभ संकेत है। गांधी जी ने नमक सत्याग्रह जैसे छोटे-से कार्यक्रम को लेकर सत्याग्रह आंदोलन का श्रीगणेश किया था। कालांतर में वही चिनगारी बढ़कर दावानल के रूप में विकसित हुई और करो या मरो का विप्लव खड़ा करते हुए अँगरेजी शासन को उखाड़ फेंकने में समर्थ हुई।

हरीतिमा-संवर्द्धन की योजना उतनी ही महत्त्वपूर्ण है, जितनी कि मनुष्यों के निर्वाह की घरेलू शाकवाटिका। इसे तुलसी आरोपण के शुभारंभ के रूप में इसलिए चलाया गया है कि उसे सुगम उपचार के रूप में सर्वसाधारण द्वारा अपनाया जा सके। वस्तुतः, यह हरीतिमा का महत्त्व समझाने और वृक्ष-वनस्पतियों, अन्न-शाकों, जड़ी-बूटियों के उत्पादन का ऐसा आंदोलन है, जिसे अधिकाधिक महत्त्वपूर्ण माना और उसे जीवनचर्या में प्रमुख स्थान



Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

मिलने की स्थिति तक पहुँचाना चाहिए। धरती को हरी-भरी रहना चाहिए और उस प्रकृति अनुदान का भरपूर लाभ समूची मनुष्य जाति को, प्राणि-समुदाय को मिलना चाहिए।

इन दिनों बढ़ते प्रदूषण से बचने के लिए कारगर उपचार के इस संदर्भ में वनस्पति-संवर्द्धन का उपचार यदि काम में लाना हो, तो इसके लिए तुलसी आरोपण को प्रमुखता देनी होगी। उसके पौधे हर आँगन में लगाए जाने चाहिए और इस आधार पर आस्तिकता, धर्मधारणा के संवर्द्धन का भी दुहरा लाभ उठाया जाना चाहिए। धातु या पत्थर से ही प्रतिमा नहीं बनती, वरन अक्षयवट, बोधिवृक्ष, देव, अश्वत्थ की तरह पेड़ों और पौधों को भी भगवान की प्रतिमा मानकर उनको श्रद्धा-संवर्द्धन का निमित्त कारण बनाया जा सकता है।

तुलसी का बिरवा आँगन में एक सुसज्जित थाँवले के रूप में लगाया जाए और उसे खुले आकाश



Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org
में सूर्य भगवान की, खुले पवन की, वरुण की, बादल की छत्रछाया में, पलने वाला देवता माना जाए। वनस्पति मंदिर सच्चे अर्थों में एक पुनीत देवता है। धातु या पाषाण की प्रतिमा की तुलना में तुलसी का महत्त्व किसी प्रकार कम नहीं है। इस स्थापना का अर्थ है, घर में भगवान के मंदिर का निर्माण कर लेना। इसमें कोई पूजा भी नहीं करनी पड़ती है। मात्र श्रमदान से ही सारा काम चल जाता है। थाँवले को जल्दी-जल्दी पोतते, रँगते रहा जाए, तो उसका सुहावना-रूप श्रद्धा-संवर्द्धन की भूमिका भी संपन्न करता रहेगा।

प्रातः-सायं जब भी अवकाश हो सूर्यार्घ, अगरबत्ती, मानसिक गायत्री जप, सविता का ध्यान, नमन-वंदन, परिक्रमा जैसे उपचार से इस वनस्पति मंदिर की पूजा-आरती सरलतापूर्वक की जा सकती है। घर का कोई भी सदस्य इसे करता रह सकता है। इस पूजा-उपचार में घर के सभी श्रद्धालु लोग किसी-


Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

न-किसी रूप में भागीदार बन सकते हैं। नमन-वंदन तो निकलते-बरतते भी हो सकता है। इस आधार पर घर-परिवार में आस्तिकता, धार्मिकता का वातावरण बनता है। इस छोटी व्यवस्था में घर-परिवार में पनपने वाली श्रद्धा अंततः दूरगामी सत्परिणाम उत्पन्न करती है।

इन दिनों वायुप्रदूषण की तरह ही चेतनात्मक वातावरण भी कम विषाक्त नहीं हो रहा है। वातावरण के परिशोधन में जिस धर्मश्रद्धा का पुनर्जीवन आवश्यक है। उसकी पूर्ति तुलसी देवालय के माध्यम से बन पड़ती है। इस प्रकार तुलसी आरोपण में न केवल वायुमंडल के संशोधन की, वरन आस्था संकट से घिरे हुए वातावरण में श्रद्धा-संवर्द्धन की आवश्यकता भी बहुत हद तक पूरी होती है। एक प्रकार से दुहरा लाभ प्रदान करने वाले हरीतिमा-संवर्द्धन अभियान का शुभारंभ तुलसी आरोपण के साथ करने की बात सोचनी चाहिए। इसके लिए बीज इकट्ठे करने,



Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

पौध उगाने, लगाने का प्रचार करने के लिए हम सभी को प्रयत्न करना चाहिए। उत्साह उभारा जाए और तत्काल सहायता देने के लिए प्रयत्न किया जा सके, तो प्रज्ञा-परिवार संकट की इस महती आवश्यकता को पूरी करने में भली प्रकार सफल हो सकता है।

तुलसी को प्रतीक मानकर हरीतिमा-संवर्द्धन के कार्य का श्रीगणेश एक व्यापक और विस्तृत प्रक्रिया है। वनस्पति हमारे लिए जीवन-प्राण है। वह धरती से आहार, बादलों से जल, आकाश से प्राणवायु खींचकर जीवन-संपदा के रूप में प्रदान करती है। इसलिए उसे पशुपालन, गोपालन की तरह ही महत्त्वपूर्ण माना जाना चाहिए। तुलसी के साथ दिव्य औषधि की विशेषताएँ तथा अध्यात्मपरायण श्रद्धा-भावनाएँ भी जुड़ती हैं और इसके लाभ तीन से बढ़कर पाँच हो जाते हैं। श्रद्धा आरोपण के लिए देव-प्रतिमाओं की पूजा-परंपरा प्रचलित है। प्रतिमाओं



Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

को धातु-पाषाण की अपेक्षा वनस्पति के, तुलसी के रूप में पूजा जाना उपयोगिता के साथ भी जुड़ता है। उसमें कृतज्ञता की एक नई भाव-गरिमा का समावेश होने से लाभ का अनुपात दुहरा बनता है।

तुलसी के अतिरिक्त पीपल, वटवृक्ष, नीम, आँवला, देवदार, कदंब, रुद्राक्ष, चंदन आदि जैसे वृक्षों का आरोपण अनेकानेक लाभ देकर जीवन को सरसब्ज बनाता है।

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

मुद्रक—युग निर्माण योजना प्रेस, मथुरा (उ० प्र०)

Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

# ज्ञानयज्ञ में आप भी आहुति दें

समस्त कठिनाइयों का एक ही उद्गम है—मानवीय दुर्बुद्धि। जिस उपाय से दुर्बुद्धि को हटाकर सद्बुद्धि स्थापित की जा सके, वही मानव कल्याण का, विश्वशांति का समाधानकारक मार्ग हो सकता है।

युगऋषि परम पूज्य पं० श्रीराम शर्मा आचार्य जी ने वर्तमान युग की समस्याओं के समाधान हेतु हजारों पुस्तकें लिखीं हैं। इन पुस्तकों को जन-जन को पढ़ाना, इस युग का युगधर्म है। पुस्तक सूची निम्न पते पर पत्र डालकर निःशुल्क मँगा लें।

---


## युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट

गायत्री तपोभूमि, मथुरा-२८१००३

फोन : (०५६५) २५३०१२८, २५३०३९९

फैक्स : (०५६५) २५३०२००

E-Mail : yugnirman@awgp.org


Free Read/ Download & Order 3000+ books on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi and other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

# हमारी प्रमुख पत्रिकाएँ

**( 1 ) अखण्ड ज्योति** (मासिक)

वार्षिक मूल्य-220.00, आजीवन बीस वर्षीय-5000.00 रुपया।

**अखण्ड ज्योति अंग्रेजी** (द्वि-मासिक)

वार्षिक मूल्य-140.00 रुपया

पता : अखण्ड ज्योति संस्थान, घीयामण्डी, मथुरा

फोन : (0565) 2403940

**( 2 ) युग निर्माण योजना** (मासिक)

वार्षिक मूल्य-110.00, आजीवन बीस वर्षीय-2500.00 रुपया।

**युग शक्ति गायत्री** (गुजराती मासिक)

वार्षिक मूल्य-180.00, आजीवन बीस वर्षीय-4000.00 रुपया।

पता : युग निर्माण योजना, गायत्री तपोभूमि, मथुरा

फोन : (0565) 2530128, 2530399

फैक्स नं. : (0565) 2530200

**( 3 ) प्रज्ञा अभियान** (पाक्षिक)

वार्षिक शुल्क

**पाक्षिक वी**

वार्षिक शुल्क

पता : शांतिकु

PP52

फोन : 01334-260602

**PP 52**

5/-