



रंगों का जीवन में प्रभाव (सूर्य किरणें)

डॉ. श्रद्धा मालवीय

सहा. प्राध्यापक समाजशास्त्र

श्री अटल बिहारी वाजपेयी, शास. कला एवं वाणिज्य महाविद्यालय, इन्दौर (म.प्र.)



डॉ. लेबिस ने लिखा है कि धूप और पाचन की क्रियाओं में बड़ा घनिष्ठ सम्बंध है। यदि मनुष्य या अन्य किसी प्राणी पर प्रति दिन सूर्य किरणें नहीं पड़ती, तो उसकी पाचन और समीकरण शक्ति क्षीण हो जाती है। स्फुरण तथा मानव जीवन इन दोनों का परस्पर घनिष्ठ सम्बंध है। जीवन का सम्बंध प्रकाश शक्ति तथा उसके वर्ण वैभव से है, न कि प्रोटीन, घेत सार, हाइड्रोजन, कार्बन अथवा उष्मांक से।

आकाश और वायु-तत्व की भाँति प्रकाश तत्व भी अत्यंत सूक्ष्म है। प्रकृति के हरे भरे प्रषस्त अंचल में हम जो अनेक रंगों के चित्र देखते हैं, यह सब सूर्य की सतरंगी किरणों की ही माया है। प्रकाश में अन्तर्निहित रंगीनी केवल नेत्रों को ही सुन्दर प्रतीत नहीं होती प्रत्युत जीवन रंजक भी है। सूर्य की किरणों का प्राणी जगत पर स्थायी प्रभाव पड़ा है। सूर्य किरण चिकित्सा का यही मूलधार है। रंगीन बोतलों में पानी रखने से प्रकाश का प्रभाव भी बदलता रहता है और उसमें भाँति- भाँति के गुण उत्पन्न हो जाते हैं।

सूर्य की किरणों के रंग हमें आँखों से सूर्य की किरणें घेत प्रतीत होती है किन्तु वास्तव में ये सात रंगों की बना हुई है। इन सात रंगों का रासायनिक प्रभाव पृथक-पृथक होता है। विभिन्न फलों तथा तरकारियों में प्रकाश रंग का नाना प्रकार के गुण प्रदान करता है। इन रासायनिक गुणों के अनुसार हम षाक-भाजियों का प्रयोग करते हैं। प्रकृति की रंगीन रचना में सबका कुछ न कुछ गुप्त प्रयोजन है। वनस्पति जगत में प्रकाश तत्व के कारण ही नाना प्रकार के गुण, रंग एवं रासायनिक तत्व देखने में आते हैं।

रंगीन फल तथा तरकारियों का प्रभाव रंगों के आधार पर हम फल तथा तरकारियों को निम्न वर्गों में विभाजित कर सकते हैं :-

क्रं.	रंग	प्रभाव
01	पीला रंग	इस रंग वाले फलों का प्रभाव पाचन क्रिया पर बड़ा अच्छा पड़ता है, आमाशय और पेट के स्नायुओं को उत्तेजित करने में इसका विशेष महत्व है। ये फल रोचक एवं पाचक होते हैं। पेट की खराबियों में ये खासतौर पर काम में लाये जाते हैं। इनमें कागजी नींबू, चकोतरा, मकोय, अन्ननास, खरबूजा, पपीता, बथुआ, अमरुद। इनमें कार्बन, नाइट्रोजन तथा खनिज लवण प्रचुर मात्रा में होता है।
02	लाल रंग	इस रंग वाले फलों में लौहा और पोटैशियम की मात्रा अधिक होती है। नाइट्रोजन और ऑक्सीजन की भी पर्याप्त मात्रा होती है। इस वर्ग में चुकन्दर, लाल बेर, टमाटर, पालक, लालषाक, मूली इत्यादि रखे गये हैं।
03	नारंगी रंग	इस फलों तथा तरकारियों में चूना और लोहा विशेष रूप से पाया जाता है। इस श्रेणी में नारंगी, आम, गाजर इत्यादि हैं।
04	नीला रंग	इस रंग की श्रेणी में गहरा नीला और बैंगनी भी रखते हैं। इन षाक तरकारियों में ऑक्सीन, नाइट्रोजन, मैग्नीशियम तथा फास्फोरस अधिक होता है। इस श्रेणी में जामुन, फालसा, आलू बुखारा, बेल, सेव विशेष रूप से आते हैं।
05	हरे रंग	इस रंग की तरकारियाँ पीतल प्रकृति की होती है, गुर्दों की हितकारी, पेट को साफ करने वाली और नेत्र तथा चर्म रोगों में लाभदायक सिद्ध होती है।



मनुष्य के शारीरिक अथवा मानसिक विकास में सूर्य की किरणों द्वारा उत्पन्न उपरोक्त सभी रंगों के फल, षाक-भाजियों का संतुलन आवश्यक है। यदि एक ही प्रकार के रंग का भोजन अधिक दिन तक लेते रहें, तो वह रंग शरीर में अधिक हो जाएगा और रोग उत्पन्न हो सकता है। अतः यथासम्भव सभी रंगों का भोजन काम में लेना चाहिए।

दैनिक जीवन में सूर्य किरणों का उपयोग

मनुष्य के लिये सूर्य का प्रकाश सर्वश्रेष्ठ एवं गुणकारी है। हमारी आत्मा पर इनका प्रभाव इतना विकासपूर्ण होता है कि प्रायः हम अनुभव किया करते हैं कि अंधेरे में जैसे दम घुट रहा हो। उजाले में रहने से आंतरिक कलेष दूर होता है और हृदय की खिन्नता मिटकर चित्त प्रसन्न होता है। प्रकाश उत्साह, साहस और उत्फुल्लता का घोटक है।

सूर्य स्नान – सूर्य में कीटणुनाशक षक्तियाँ हैं अतः अधिक से अधिक धूप में रहने का अभ्यास करना चाहिए। सूर्य की प्राण पोषक षक्तियों को ग्रहण करने के लिये अमेरिका और इंग्लैण्ड में सूर्य स्नान का रिवाज है। समुद्र तट पर जब लोग सूर्य स्नान के लिए जाते हैं तो केवल छोटे कपड़े पहनते हैं, सूर्य की तेज किरणों में रेत पर लेट जाते हैं।

अनिद्रा में उपयोग अनिद्रा और अनीमिया अर्थात् रक्त की कमी में सूर्य का प्रकाश अमृत तुल्य है। अनिद्रा क्षय तक उत्पन्न कर सकती है। सूर्य प्रकाश लेने से रूधिर की प्राणपोषक वायु बढ़ जाती है, गति में भी तीव्रता आ जाती है। प्रकाश में प्वास क्रिया गहरी और धीमी हो जाती है। इसके फलस्वरूप रात में अच्छी नींद आती है।

रक्त की कमी (अनीमिया) में रोगी सर दर्द से बड़ा परेशान रहता है। ऐसी दशा में सूर्य किरणें देने से लाभ होता है।

रक्तचाप – सूर्य किरणों का बढ़े हुए रक्तचाप में उपयोग करने में रक्तचाप में कमी आ जाती है। सर्वसाधारण के लिए भी यह उपयुक्त है कि वह 10–15 मिनट के लिये अवष्य धूप में बैठे। सूर्य किरण के सेवन से वजन बढ़ जाता है। रक्तचाप की सभी अवस्थाओं में किसी योग्य चिकित्सक के आदेशानुसार ही सूर्य प्रकाश का सेवन करना चाहिए।

घाव – घावों को ठीक करने में सूर्य का प्रकाश बड़ा आश्चर्य जनक सिद्ध हुआ है क्योंकि रक्त में गति आ जाती है। सूर्य की किरणों से दूषित कीटाणु नष्ट होते हैं। सूर्य किरण शरीर को पार जाती है और रूधिर में जीवाणुओं की अभिवृद्धि करती है। इससे सब प्रकार की कृमियाँ नष्ट होकर घाव अच्छा हो जाता है। रोगी को थोड़ी देर तक राज सर्वांगण सूर्य स्नान लेना चाहिए।

क्षय में सूर्य का चमत्कार – क्षय रोग में सूर्य किरणों से अत्यधिक लाभ होता है। रूधिर में प्राण षक्ति का अविर्भाव होता है। क्षय के रोगी को धूप में 10 से 20 मिनट तक बैठना चाहिए। शरीर पर जितने कम कपड़ें रहें उतना ही अच्छा है। शरीर खुला रहे तो सर्वोत्तम है। आधुनिक चिकित्सक का आदेश लेना चाहिए।

साधारण जीवन में – सूर्य स्नान महान उपयोगी है। प्रकृति की अमूल्य तथा अनुपम देन है। छोटे-छोटे बच्चों का नित्य प्रति कुछ देर के लिए धूप सेवन कराना चाहिए। शीतलकाल में उन्हें धूप में ही खेलने देना चाहिए। गोद के षिषुओं को सूर्य किरणों में कुछ देर के लिये लिटाना चाहिए। रोगियों के लिये सूर्य प्रकाश महौषधि है।

सूर्य स्नान से शरीर के रक्त में लोहे की मात्रा 2 प्रतिषत बढ़ जायेगी। इसके लिये आपको लोह-प्रधान पदार्थ या लोह तत्व बढ़ाने वाले भोजनों की आवश्यकता न पड़ेगी। धूप स्नान से शरीर में इतना प्रभावोत्पादक गुण उत्पन्न होता है, जो कि औषधि प्रणाली के लिये सर्वदा अज्ञात ही है। उसकी किसी भी दवा में इतना प्रभावोत्पादक गुण कभी नहीं पाया जाता। त्वचा के नीचे तो तत्व पहले से ही विद्यमान हैं, उसे सूर्य किरणें तत्काल ही विटामीन डी में परिणत कर देती हैं। शरीर में चूने की कमी के कारण होने वाले रोगों का इलाज बड़ा सहज है। इसके लिए सूर्य किरणों का लाभ प्रतिदिन लें।