



रंग, सेहत, सब्जियाँ – एक दृष्टिकोण

डॉ. श्रीमती प्रतिभा श्रीवास्तव
सहायक प्राध्यापक, गृहविज्ञान
राजमाता सिंधिया शासकीय कन्या, महाविद्यालय, छिन्दवाड़ा



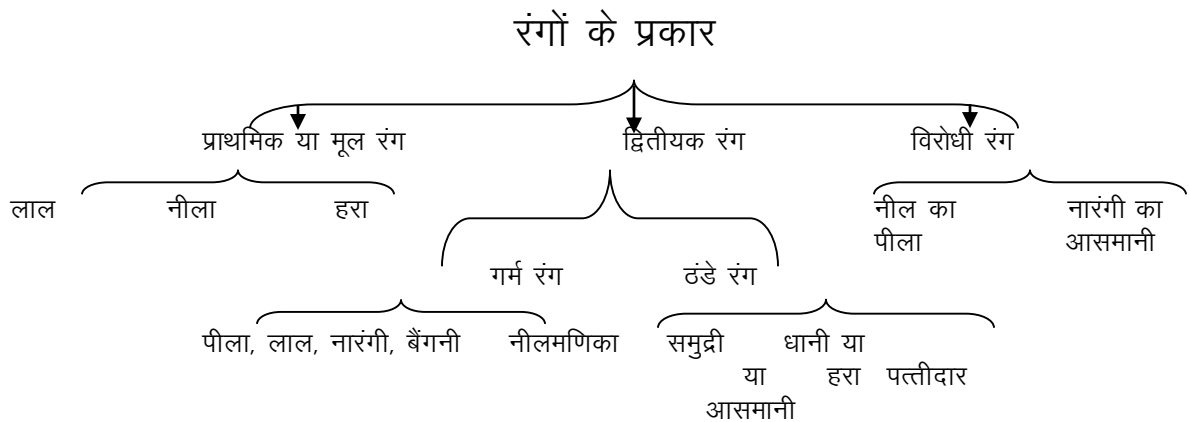
रंग, सेहत और सब्जियाँ

रंगों का हमारे जीवन में बहुत महत्व है। इनके द्वारा हमें अपने चारों ओर की स्थितियों का ज्ञान होता है और रंगों का प्रभाव ज्ञात होता है। रंग मनुष्य की आँख में वर्णक्रम से मिलने पर छाया संबंधी गतिविधियों से उत्पन्न होते हैं। मूलरूप से इन्द्रधनुष के सात रंगों को ही रंगों का जनक माना जाता है। ये सात रंग लाल, नारंगी, पीला, हरा, आसमानी, नीला व बैंगनी हैं। मानवीय गुण धर्म में आभासी बोध के अनुसार लाल, नीला व हरा रंग होता है। रंगों से विभिन्न प्रकार से वस्तु प्रकाश स्रोत एवं श्रेणियाँ इत्यादि आती हैं। प्रकाश स्रोतों के भौतिक, गुणधर्म जैसे प्रकाश विलियन, समावेशन, परावर्तन, इत्यादि जुड़े हैं, जिनसे रंग संयोजन ज्ञात होते हैं।

रंग क्या है ?—रंगों की खोज में विभिन्न वैज्ञानिकों एवं दार्शनिकों की जिज्ञासा रही है परन्तु इसमें व्यवस्थित अध्ययन में सर्वप्रथम 'न्यूटन' का नाम आता है जिन्होंने सूर्य के प्रकाश से रंगों की खोज की। उन्होंने प्रिज्म में सफेद कौंच को देखा और उन्हें रंग दिखाई दिए तब सूर्य का प्रकाश छोटे छेद द्वारा अंधेरे कमरे में आता था उस प्रकाश को एक प्रिज्म कौंच द्वारा रूपवर्तित कर सफेद पर्दे पर डालने पर सफेद के स्थान पर सात रंग दिखे ये रंगक्रम लाल, नारंगी, पीला, हरा, आसमानी, नीला तथा बैंगनी हैं। जब न्यूटन ने प्रकाश मार्ग पर एक और प्रिज्म पहले वाले प्रिज्म से उल्टा लगाया तो इन सात रंगों का प्रकाश मिलकर पुनः सफेद रंग प्रकाश बन गया। इस प्रकार की जानकारी प्राप्त की।

रंगों के स्रोत—रंगों का मुख्य स्रोत 'सूर्य का प्रकाश' है। सूर्य के प्रकाश से विभिन्न रंगों की उत्पत्ति होती है। इसे हिन्दी भाषा में 'बै नी जा ह पी ना ला' कहते हैं। अंग्रेजी में इसे 'VIBGYOR' के रूप में प्रदर्शित किया जाता है।

रंगों के प्रकार –



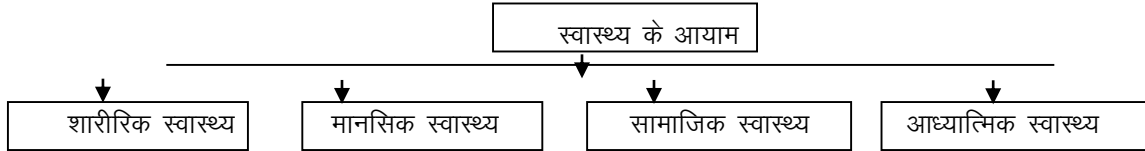
1. प्राथमिक रंग – जो किसी मिश्रण से प्राप्त नहीं होते।
2. द्वितीयक रंग – जो दो प्राथमिक रंगों के मिश्रण से प्राप्त होते हैं।
3. विरोधी रंग – प्राथमिक व द्वितीयक से मिलकर बनने वाले रंग विरोधी रंग होते हैं।

स्वास्थ्य और रंग—रंगों का हमारे जीवन पर सर्वाधिक प्रभाव पड़ता है। मानव स्वास्थ्य को रंग अत्यधिक प्रभावित करते हैं। स्वास्थ्य को इस प्रकार परिभाषित किया गया है –



“स्वास्थ्य वह स्थिति होती है जिसमें न केवल बीमारी की ही अनुपस्थिति हो बल्कि संपूर्ण शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व आध्यात्मिक कुशलता हो।”

इस प्रकार से स्वास्थ्य के चार आयाम है :-



रंगों का महत्व और प्रभाव स्वास्थ्य के चारों आयाम पर होता है। हमारे शरीर पर रंगों का प्रभाव बहुत की सूक्ष्म प्रक्रिया से होता है। सबसे अधिक रंगीन प्रकाश हमें सूर्य प्रकाश से प्राप्त होता है। इसके अतिरिक्त रंगीन सब्जी एवं फलों से हमारे शरीर को विभिन्न प्रकार के पोषक तत्व एवं एन्टीऑक्सीडेंट तथा फॉयटो केमिकल प्राप्त होते हैं, जो शरीर को विभिन्न बीमारियों से बचाते हैं इस प्रकार रंगों से भरा आहार दाल, चावल, सब्जी, रोटी, सलाद आदि के रूप में शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए लिया जाता है। रंगों की उपस्थिति शरीर की ऊर्जा पर भी प्रभाव डालती है। कपड़ों के रंग, घर का रंग आदि भी ऊर्जा को प्रभावित करते हैं।

शारीरिक अस्वस्थता को दूर करने के लिए रंग चिकित्सा का प्रयोग किया जाता है। पेट संबंधी विकार में जैसे गैस, अपच आदि में सूर्य के प्रकाश से जल को नीली, हरी बोतल में गर्म करके पिलाया जाता है, जो बहुत लाभकारी होता है। रंग चिकित्सा का आधार सूर्य के साथ रंग है इनमें बहुत सी बीमारियों को दूर करने की शक्ति निहित होती है।

आयुर्वेद चिकित्सा के अनुसार वात, पित्त, कफ को रोग का प्रमुख कारण माना है। रंग चिकित्सा के अनुसार शरीर में हरे, नीले व लाल रंग के असंतुलन से रोग उत्पन्न होते हैं, इसलिए वात में रक्त विकार को हम हरे रंग से दूर कर सकते हैं, लाल प्रकाश रक्त में वृद्धि करने की क्षमता रखता है। कफ में सर्दी की अधिकता को हम लाल, पीले व नारंगी रंग के उपयोग से दूर कर सकते हैं। पित्त में गर्मी की अधिकता को हम नीले, बैंगनी रंग के प्रयोग से दूर कर सकते हैं, इसके अतिरिक्त बैंगनी प्रकाश गंजापन भी दूर करता है।

रंग एवं प्रकाश चिकित्सा के अनुसार नीला प्रकाश पेट के कैंसर, पेचिश, आँखों के रोग एवं स्त्रियों के गुप्त रोगों के लिए अत्यंत लाभकारी है। पीला प्रकाश यकृत एवं गुर्दे के रोगों में लाभकारी है।

रंगों का शरीर के अंगों पर प्रभाव

क्र.	रंग	ग्रन्थि	जीवन सत्व से संबंध
1.	लाल	यकृत	ए
2.	नारंगी	थायराइड	बी ₁₂
3.	पीला	आँख की पुतली एवं आंतरिक झिल्ली	बी.कॉम्प्लेक्स
4.	हरा	पिट्यूटरी ग्रन्थि	सी
5.	गहरा नीला	पीनियल	डी
6.	हल्का नीला	पैराथॉयराइड	ई
7.	बैंगनी	प्लीटा	के

(स्रोत – रंग चिकित्सा, डॉ अमित शर्मा)

भोजन में अलग-अलग रंगों वाले फल और सब्जियों को शामिल करना चाहिए। इनका आहार में महत्वपूर्ण स्थान है, ये खाद्य पदार्थ रक्तचाप, कैंसर, मोतियाबिन्द, दृष्टि हानि, हृदय रोग, यकृत एवं गुर्दे की बीमारियाँ, आमाषय रोग बीमारियों से शरीर को बचाते हैं। रंग, बिरंगे फल और सब्जियों से जीवन सत्व खनिज लवन तथा फॉयटो केमिकल प्राप्त होते हैं, जो विभिन्न बीमारियों से सुरक्षा प्रदान करते हैं। फलों और सब्जियों में पोटेषियम की अधिकता होने से रक्तचाप, किडनी, अस्थियों की कमजोरी से बचाव होता है।

रंगों का जीवन में महत्व होने के कारण अक्सर वस्त्रों के रंगों का चयन भी हम सप्ताह के दिनों के अनुसार करते हैं जिससे हम मानसिक रूप से संतुष्ट रहते हैं, कहीं-कहीं लोगों की मान्यता है कि, आराध्य देव के अनुसार कपड़ों के रंग का चयन कर पहनना चाहिए।



INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



सप्ताह के दिनों (वार) के अनुसार रंगों का चयन

क्र.	सप्ताह के दिन	आराध्य देव का दिन	रंग
1.	सोमवार	चन्द्रमा (शीतल दिन)	सफेद
2.	मंगलवार	हनुमान जी का दिन	नारंगी या भगवा
3.	बुधवार	गणपति जी	हरा रंग (दूर्वा प्रिय है)
4.	गुरुवार	बृहस्पति एवं विष्णु	पीला
5.	शुक्रवार	देवी माँ का दिन	लाल और सभी रंगों का मिश्रण
6.	शनिवार	शनिदेव	नीला, बैंगनी, काला, स्लेटी
7.	रविवार	सूर्य की उपासना	गुलाबी रंग का विशेष महत्व है।

रंग मनोवैज्ञानिक रूप से हमें प्रभावित करते हैं और संवेगों पर नियंत्रण करना सिखाते हैं। कुछ रंगों का प्रमुख रूप से प्रभाव इस प्रकार है :-

1. लाल रंग – शक्ति, प्रसन्नता, प्रफुल्लता और प्यार को प्रोत्साहित करने वाला रंग है।
2. नारंगी रंग – रचनात्मकता और आत्मसम्मान को बढ़ाता है।
3. पीला रंग – आध्यात्मिकता एवं करुणा से संबंधित है।
4. हरा रंग – शीतलता दायक है।
5. नीला रंग – शामक और पीड़ाहारी होता है।
6. इंडिगो – आरोग्य दायक होता है।
7. काला – शक्ति और कामभावना का प्रतीक है, नकारात्मकता का प्रतीक है।
8. सफेद – पवित्रता एवं सादगी का प्रतीक है।

रंगों की संख्याओं में विचारात्मक व भावनात्मक संबंधों को भी कुछ विचारक अत्यधिक महत्व देते हैं, जो निम्नानुसार है :-

रंगों का विचारात्मक एवं भावनात्मक संबंध

क्र.	ग्रह	रंग	अंक	विचार या भावनात्मक संबंध
1.	बृहस्पति	बैंगनी	3	आषा, महत्वाकांक्षी, विस्तार,
2.	शनि	जंबुकी नीला	8	चिंतन, दर्शन
3.	शुक्र	नीला	6	शुचिता, आध्यात्मिक, शांति
4.	चन्द्र	हरा	2	संवेदना, परिवर्तनशीलता
5.	बुध	पीला	5	मस्तिष्क, बुद्धि, अनुभूति
6.	सूर्य	नारंगी	4	शक्ति, बल
7.	मंगल	लाल	9	उत्साह, ऊर्जा, आवेष

सूर्य का नारंगी रंग शक्ति के संघनित होने की स्थिति में मंगल के लाल रंग में बदल जाता है। संयुक्तता के सिद्धान्त के अनुसार संख्या को विचारों से तथा भावना को रंगों से संबंधित किया गया है, परिणामतः संख्या या अंक विज्ञान रंग कला से संबंध रखता है, जिसके द्वारा पहले अवयव बौद्धिक क्षमता तथा दूसरे में कलात्मक अभिरुची का प्रदर्शन देखा जाता है।

हमारे देश में रंग तत्व भारतीय चेतना के प्रतीक माने जाते हैं, तथा हमारी आध्यात्मिक जागरूकता के लिए रंगों के प्रयोग से जाना जाता है। यही आध्यात्मिक व सामाजिक स्वास्थ्य का प्रतीक है।

1. लाल रंग – शुद्धता एवं प्यार का प्रतीक।
2. हरा रंग – फसल एवं प्रसन्नता, प्रकृति का प्रतीक है और इसलिए स्वयं परमात्मा की अभिव्यक्ति मानते हैं।
3. केसरिया – आग का रंग है। शुद्धता, उत्साह एवं ताकत का प्रतीक।



INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



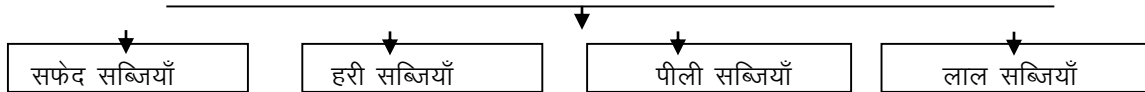
4. सफेद रंग— निर्मलता तथा शांति, पवित्रता का प्रतीक है।
5. नीला रंग – शक्ति एवं जीवन का प्रतीक है।
6. पीला रंग – ओज सुधार और ठीक करने का प्रतीक है इसलिए हम हल्दी से तुलना करते हैं।
7. काला रंग – अंधेरा एवं नकारात्मकता का प्रतीक है। साथ ही विपदा और बुराईयों से रक्षा करने वाला भी मानते हैं। इसलिए काले रंग की वस्तुएं घर से बाहर टांगते हैं, और काला धागा या काजल का प्रयोग करते हैं।

रंगों का सबसे अधिक महत्व “थियो सोफिकल सोसायटी” ने दिया। इनके अनुसार मानव शरीर के अतिरिक्त एक सूक्ष्म शरीर भी होता है जो चारों तरफ अण्डाकृति चमकीले धुंध से घिरा होता है। इस अण्डाकृति में रंग दृष्टिगोचर होते हैं जिसके आधार पर किसी भी शरीर की भिन्नता को ज्ञात किया जा सकता है, इसे “आभा मण्डल” या “ऊर्जा मण्डल” के नाम से जाना जाता है जो शरीर से 2” से 4” की दूरी पर दिखाई देता है, इससे शरीर रंगों से भरा है यह ज्ञात होता है। रंगों के उपयोग से असाध्य एवं मनोरोगों की चिकित्सा की जाती है।

सेहत और सब्जियाँ –

अच्छी सेहत के लिए सब्जियों का आहार में प्रयोग नितांत आवश्यक है। आहार विशेषज्ञों के अनुसार सब्जियों में सात रंगों का विशेष महत्व है। इन सात रंगों में हरे रंग के अलावा, पीला, नीला, नारंगी, लाल और बैंगनी तथा सफेद रंग भी है। फायटो केमिकल एवं फायटो न्यूट्रियन्स जैसे विशेष तत्व हैं जो पौधों के फलों का रंग देते हैं और यही रंग सेहत के लिए उपयोगी साबित होते हैं।

रंगों के आधार पर सब्जियों का विभाजन इस प्रकार किया गया है :-
रंग के आधार पर सब्जियों का विभाजन



1. सफेद सब्जियाँ – इनमें रंगवर्णक का अभाव होता है इस कारण इनका सफेद रंग होता है। इनमें फ्लेवोनॉयड होता है जब लौह लवण युक्त जल में पकाने पर पीला रंग हो जाता है। लहसून, प्याज, मूली, गोभी, मषरूम जैसी सब्जियाँ आती हैं। इसमें एलीसीन, फायटो केमिकल्स पाये जाते हैं। मषरूम में ऐलेनियम पाया जाता है। ये कोलेस्ट्रॉल के स्तर को सामान्य बनाये रखता है जिससे हृदय स्वस्थ रहता है एवं कैंसर से बचाव करता है। इनमें एन्टीबैक्टेरियल गुण शरीर में निहित विषैले पदार्थ निकालने की क्षमता रखता है। मूली यकृत संक्रमण रोगों से बचाती है।
2. हरी सब्जियाँ – पौधों की पत्तियों में क्लोरोफिल रंग कणिकाओं के कारण हरा रंग होता है। हरी पत्तेदार सब्जियों में बिटामिन खनिज लवण की पर्याप्त मात्रा उपस्थित होती है जैसे पालक, बथुआ, चौलाई, सहजन के पत्ते, सरसों का साग, मैथी, धनियां पत्ती, चना साग आदि। हरी पत्तेदार सब्जियाँ आँखों की रोशनी के लिए, हड्डियों की मजबूती, लाल रक्त कणों में

हीमोग्लोबिन का निर्माण, आंतों के कैंसर तथा पेट संबंधी रोगों से बचाती है। इनके अंतर्गत लौकी, तुरई, कच्चा केला, भिमला मिर्च, ऑवला, ककड़ी खीरा, हरी मिर्च को भी रंग के आधार पर शामिल करते हैं।

3. पीली सब्जियाँ – इनमें कैरोटीनाइड वर्णक उपस्थित रहता है। इसी के कारण इनका रंग पीला होता है। कैरोटीनाइड गाजर, पपीता में कैरोटीन के रूप में एवं टमाटर में लीकोपेन के रूप में पाया जाता है। इसके अलावा बॉयोफ्लेवोनाइड फायटो केमिकल्स पाये जाते हैं। पीले व नारंगी रंग के फल और सब्जियों में जीवनसत्व सी जैसे एन्टी ऑक्सीडेंट पाये जाते हैं। कैरोटीनाइड और बॉयोफ्लेवोनाइड शरीर को फुर्तीला बनाते हैं। शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बनाए रखने में सहयोग देते हैं और पाचन क्रिया को बेहतर बनाते हैं। इसमें नींबू, कद्दू, पपीता, संतरा, केला, बेल, पीला सेब आदि फल सब्जी आते हैं।

4. लाल सब्जियाँ – कुछ सब्जियों में एन्थोसाएनिन वर्णक उपस्थित रहता है जो इन्हें लाल या बैंगनी रंग प्रदान करता है। अम्ल लाल रंग को गहरा कर देता है और क्षार की उपस्थिति में एन्थोसाएनिन का रंग बैंगनी हो जाता है। लाल सब्जियों व फलों में लायकोपिन एवं एन्थोसाएनिन कैंसर व हृदय रोग से बचाव में सहयोग करते हैं। शोधकर्त्ताओं का मानना है कि, लाल रंग के फलों व सब्जियों को अपने आहार में सम्मिलित करना चाहिए। इससे शरीर की ऊर्जा का स्तर सामान्य बना रहता



INTERNATIONAL JOURNAL of RESEARCH –GRANTHAALAYAH

A knowledge Repository



है। याददाप्त अच्छी रहती है। लाल मिर्च, टमाटर, चेरी, गाजर, लाल भाजी, स्ट्राबेरी आदि सब्जी एवं फल इसके अंतर्गत आते हैं। अन्य पोष्टिक पदार्थों के अलावा 63 प्रतिशत विटामिन 'सी' पाया जाता है।

5. काली व बैंगनी सब्जियाँ – इनके अतिरिक्त काला व बैंगनी रंग की सब्जियों व फल को कम वसा-आहार में शामिल किया जाता है। इनमें मौजूदा एन्थोसाएनिन व फिनोलिस्स फायटो केमिकल्स स्मरण शक्ति को बढ़ाते हैं। सभी प्रकार के कैंसर से बचाव के साथ-साथ बढ़ती उम्र के प्रभाव को कम करता है। इनमें लौह तत्वों की अधिकता के कारण रक्त अल्पता को दूर करने में सहायक होता है। इस रंग के अंतर्गत जामुन, बैंगन पका शहदूत, काले अंगूर, सिंघाड़ा, चुकुन्दर आदि फल व सब्जी आते हैं।

यही वजह है कि, जीवन को रंगने वाले रंग ही जीवन है। इसलिए रंगों के बिना जीवन संभव नहीं है। हमारी जिन्दगी सात रंगों के मेल पर आधारित है, इसलिए सतरंगी दुनिया में ही जीवन संभव है।

संदर्भ :-

- | | | | |
|-----|---------------------------|---|------------------|
| 1. | जीवन में रंगों का प्रभाव | – | ज्योतिष जगत |
| 2. | खाद्य रंग और पोषण | – | लाइक मोजो |
| 3. | ऑनलाइन माय हैल्थ | – | अक्टूबर 2011 |
| 4. | रंगों का जीवन में महत्त्व | । | डॉ अमित शर्मा |
| 5. | रंग चिकित्सा | – | डॉ अमित शर्मा |
| 6. | आहार विज्ञान | – | डॉ अमित शर्मा |
| 7. | खाद्य पदार्थों में रंग | – | ऑनलाइन माय हैल्थ |
| 8. | होम हैल्थ | – | दिसम्बर 2011 |
| 9. | रंग और अंक ज्योतिषी | – | रेखा देवी |
| 10. | फण्डामेन्टल ऑफ न्यूट्रीन | – | बी.लक्ष्मी |