

लखनऊ, मेरठ, गाजियाबाद एवं देहरादून से एक साथ प्रकाशित हिन्दी दैनिक

प्रभात

सीधी बात-सच्ची बात



सुविचार

अहंकार को छोड़े बिना सच्चा प्रेम नहीं किया जा सकता।



प्रभात

लखनऊ, रविवार, 14 जनवरी 2018

राजधानी 03

मकर संक्रांति : वैज्ञानिक व आध्यात्मिक पहलू

लखनऊ। प्रभात

भारत वर्ष में हर त्योहार का अपना एक सांस्कृतिक या सामाजिक महत्व है, साथ ही इन त्योहारों में खाए जाने वाले व्यंजनों का भी वैज्ञानिक महत्व होता है तथा स्वादिष्ट व्यंजनों के बिना त्योहारों का मजा अधूरा रहता है। मकर संक्रांति हिंदु धर्म के बड़े पर्व में से एक है। भारतीय परंपरा के अनुसार के इस दिन स्नान और दान करते हैं। पूरे देश भर में गंगा और अन्य नदियों में लोग स्नान करते हैं और तिल का दान करते हैं। मकर संक्रांति के दिन तिल-गुड़ खाया जाता है खास तौर से तिल-गुड़ के पकवान बनाए खाने और दान किया जाने की प्रथा पौराणिक काल से चली आ रही है क्योंकि इस दिन से सूर्य धनु राशि से मकर राशि में प्रवेश करता है। मकर संक्रांति के दिन कहीं तिल-गुड़ के स्वादिष्ट लड्डू बनाए जाते हैं तो कहीं तिल-गुड़ की गजक भी लोगों को खूब भाती है।

तिल खाने के फायदे

मकर संक्रांति पर तिल-गुड़ का सेवन करने के पीछे एक वैज्ञानिक आधार है।



प्रो.भरत राज सिंह

जब सर्दी के मौसम में शरीर को गर्मी की आवश्यकता होती है तब तिल-गुड़ के व्यंजन गर्मी पैदा करने का काम बखूबी करते हैं। तिल में तेल की प्रचुरता रहती है और इसमें प्रोटीन, कैल्शियम, बी काम्लोम कसह और कार्बोहाइड्रेट आदि तत्व पाये जाते हैं। तिल में सेसमीन एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो कई बीमारियों के इलाज में मदद करते हैं। इसे जब गुड़ में मिलाकर खाते हैं तो इसके हेल्थ बेनिफिट्स और बढ़ जाते हैं। गुड़ की तासीर भी गर्म होती है। तिल व गुड़ को मिलाकर जो व्यंजन बनाए जाते हैं वह सर्दी के मौसम में हमारे शरीर में आवश्यक गर्मी पहुंचाते हैं। यही कारण है



कि मकर संक्रांति के अवसर पर तिल व गुड़ के व्यंजन प्रमुखता से खाए जाते हैं। आध्यात्मिक आधार- धार्मिक अनुष्ठानों में तिल का प्रयोग किया जाता है क्यों कि यह शनि का द्रव्य है। मकर संक्रांति पर सूर्य एक माह शनि की राशि मकर में रहते हैं। शनि न्याय और पूर्व जन्म के पापों का प्रायश्चित्त करवाते हैं। तिल के दान का यही महत्व है कि पूर्व जन्म के पापों और ऋण का तिल दान शमन करता है। गरीबों में तिल के लड्डू बांटने से व्याधियों का नाश होता है और मुकदमे आदि झगडों में विजय मिलती है। राहु और केतु भी शनि के शिष्य हैं। अतः राहु और केतु की पीड़ा भी तिल के दान से समाप्त होती है।

कब्जनाशक व ब्लड प्रेशर नियंत्रण इस मौसम में ठंड पड़ने के कारण तमाम प्रकार के पेट के रोग और एसिडिटी की समस्या होती है। तिल एक प्रकार का एंटीऑक्सीडेंट है और गुड़ गैस के लिए बहुत लाभकारी चीज है। तिल का लड्डू उदर विकार के साथ-साथ रक्त की भी सफाई करता है और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करता है। तिल का सेवन प्रत्येक सुबह करना चाहिए और रात में भोजन के पश्चात तिल के 2 लड्डू और गुनगुना पानी ग्रहण करके सोना चाहिए।

व्यंजनों का वैज्ञानिक पहलू

मकर संक्रांति के दिन तिल से बने फूड्स और खिचड़ी खाने का विशेष महत्व है। इस मौसम में इसे खाने के ढेर सारे स्वास्थ्य लाभ भी हैं। तिल और गुड़ दोनों की तासीर गर्म होती है और इसमें ढेर सारे पौष्टिक तत्व होते हैं। इसलिए सर्दियों में इसे खाने से शरीर को गर्मी मिलती है और शरीर स्वस्थ रहता है। कुछ लोगों के त्योहार इस वजह से फीके रह जाते हैं कि वे फिटनेस खराब होने के डर से हाई कैलोरी फूड्स नहीं खा सकते हैं।