लखनऊ, गुरुवार 01 मार्च 2018 पृष्ठ 12 मूल्य 2.00 रुपये आरएनआई संख्या-UPHIN-2008/44651 ई-पेपर : www.dainikprabhat.in वर्ष 10, अंक 126
लखनऊ, मेरठ, गाजियाबाद एवं देहरादून से एक साथ प्रकाशित हिन्दी दैनिक
प्रभात
सीधी बात सच्ची बात
सुविचार
आपका आत्मविश्वास सबसे बड़ी ताकत है।
प्रभात प्रकाशन का 74वां साल
स्थापित 1944

होली त्योहार मनाने का वैज्ञानिक महत्व

लखनऊ। प्रभात

हमारे पूर्वजों ने वैज्ञानिक दृष्टिकोण से, होली का त्योहार बेहद उचित समय पर मनाने की शुरुआत कीए हमें अपने पूर्वजों का शुक्रगुजार होना चाहिए। अतः होली के त्योहार की मस्ती के साथ.साथ वैज्ञानिक कारणों से अंजान न रहकर, इसको जानना आवश्यक है। यह त्योहार साल में ऐसे समय पर आता हैए जब मौसम में बदलाव के कारण लोगो में नींद और आलसीपन अधिक पाया जाता है। इसका मुख्य कारण ठंडे मौसम से गर्म मौसम का रुख अख्तियार होना है जिसके कारण शरीर में कुछ थकान और सुस्ती महसूस करना एक प्राकृतिक प्रक्रिया हैए क्योकि शरीर के खून में नसों के ढीलापन आने से खून का प्रवाह हल्का पड़ जाता है और शरीर में सुस्ती आ जाती है और इसको दूर भगाने के लिए ही लोग फाग के इस मौसम में लोगो को न केवल जोर से गानेए बल्कि बोलने से भी थोड़ा जोर पड़ता है और सुस्ती दूर हो जाती है। इस मौसम में संगीत को भी बेहद तेज बजाया जाता है जिससे भी मानवीय शरीर को नई ऊर्जा प्रदान होती हैं। इसके अतिरिक्त शुद्ध रूप में पलास आदि से तैयार किये गये रंग और अबीर जब शरीर पर डाला जाता है तो उसका शारीर पर अनोखा व अच्छा प्रभाव होता है।

होली त्योहार में जब शरीर पर ढाक के फूलों से तैयार किया गया रंगीन पानी, विशुद्ध रूप में अबीर और गुलाल डालते है तो शरीर पर इसका सुकून देने वाला प्रभाव पड़ता है और यह शरीर को ताजगी प्रदान करता है। जीव वैज्ञानिकों का मानना है कि गुलाल या अबीर शरीर की त्वचा को उत्तेजित करते हैं और त्वचा के छिद्रों ;पोरोंद्ध में समा जाते हैं और शरीर के आभा मंडल को मजबूती प्रदान करने के साथ ही स्वास्थ्य को बेहतर करते हैं और उसकी सुदंरता में निखार लाते हैं। होली का त्योहार मनाने का एक और वैज्ञानिक कारण है जो

प्रो0 भरत राज सिंह
महानिदेशक, स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज, लखनऊ

होलिका दहन की परंपरा से जुड़ा हुआ है। शरद ऋतु की समाप्ति और बसंत ऋतु के आगमन का यह काल पर्यावरण और शरीर में बैक्टीरिया की वृद्धि को बढ़ा देता है लेकिन जब होलिका जलाई जाती है तो उससे करीब 65.75 डिग्री सेंटीग्रैड (150.170 डिग्री फारेनहाइट) तक तापमान बढ़ता है। परम्परा के अनुसार जब लोग जलती होलिका की परिक्रमा करते हैं तो होलिका से निकलता ताप शरीर और आसपास के पर्यावरण में मौजूद बैक्टीरिया को नष्ट कर देता है और इस प्रकार यह शरीर तथा पर्यावरण को भी कीड़े.मकोड़े व बैक्टीरिया रहित कर स्वच्छता प्रदान करता है।

सावधानी

कभी-कभी किसी रंग विशेष के केमिकल के असर से लोगो के शरीर पर कई बीमारियों को जन्म होता है और जिसका इलाज उस रंग विशेष को बेअसर करके ही किया जा सकता है ।अतः बाजारू रंग का उपयोग नहीं करना चाहिए। रंग खेलते के पूर्व व बाद में, उबटन का प्रयोग करना आवश्यक हैए जो हमारी परम्परा से चला आ रहा है। इससे रंग के विषाक्त केमिकल का असर शुन्य हो जाता है और रंग भी नहाते समय आसानी से छूट जाता है। उबटन के प्रयोग से कीड़े-मकोड़े व बैक्टीरिया का भी असर समाप्त हो जाता है। पेन्ट आदि का उपयोग कतई नहीं करना चाहिए अन्यथा त्वचा के पोरो या छिद्र बंद होने से कई बीमारियों का सामना करना पड़ सकता है।