प्रभात

कुंभ मेले का आगाज

छिपाएंगे नहीं, छापेंगे

सुभारती

facebook-Subharti Tv Twitter-Subharti Tv

लखनऊ, बुधवार , 16 जनवरी 2019, मूल्य : 2.00, पृष्ठ : 12 | उत्तर प्रदेश–उत्तराखंड से प्रकाशित | इस तरह कुंभ मेले में धुनि रमाते हैं मुनि | पेज–12

मकर संक्रांति त्योहार का वैज्ञानिक महत्व

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 हिंदू धर्म के बड़े पर्व में से एक है। भारतीय परंपरा के अनुसार के इस दिन स्नानि और दान करते है। पूरे देश भर में गंगा और अन्यी नदियों में लोग स्नाहन करते हैं और तिल का दान करते हैं। मकर संक्रांति के दिन तिल.गुड़ खाया जाता हैय खास तौर से तिल.गुड़ के पकवान बनानेए खाने और दान किया जाने की प्रथा पौराणिक काल से चली आ रही हैए क्यों कि इस दिन से सूर्य धनु राशि से मकर राशि में प्रवेश करता है। मकर संक्रांति के दिन कहीं तिल.गुड़ के सेवन स्वस्थ्य के लिये लाभकारी होता है ।

स्कूल आफ मैनेजमेन्ट साइंसेस के महानिदेशक व वैदिक विज्ञान केन्द्र के प्रभारी प्रो.भरत राज सिंह का मानना है कि मकर संक्रांति पर तिल.गुड़ का सेवन करने के पीछे एक वैज्ञानिक आधार है। जब सर्दी के मौसम में शरीर को गर्मी की आवश्यकता होती हैए 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 काम्प्लेखूब क्स और कार्बोहाइट्रेड आदि तत्वा 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।

जब हम इसे हमारे आध्यात्म से जोडकर देखते है तो तिल का प्रयोग धार्मिक अनुष्ठाहनों में 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 प्रायश्चित 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 व्याधियो का नाश होता है और मुकदमे आदि झगडो में विजय मिलती है। राहु और केतु भी शनि के शिष्य हैं। अतः राहू और केतु की पीड़ा भी तिल के दान से समाप्त होती है।

इसके सेवन के फायदे

ब्लाड प्रेशर और उदर विकार पर नियंत्रणरू ठंड के मौसम में पेट के रोग और एसिडिटी की समस्या अक्सर 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। प्रत्येक दिन सुबह तिल का सेवन करना चाहिए और रात में भोजन के पश्चात गुनगुने पानी के साथ तिल के लड्डू खाने से पेट की समस्या का स्थाई समाधान सम्भव है ।

स्नान व दान का महत्व

मकर संक्रांति दिन स्नाहन और दान करने की परंपरा है। पूरे देश भर में गंगा और अन्य नदियों में लोग स्नान करते हैं और तिल का दान करते हैं। आधश भत्मिक और स्वायस्यह के नजरिये से मकर संक्रांति के दिन सुबह सुबह पवित्र नदी में स्नान करना चाहिए। पवित्र नदी में स्नान न कर पाएं तो घर में तिल के जल से स्नान कर सकते हैं। स्नान करने के बाद आराध्य देव की प्रार्थना व तिल का दान करना चाहिए। सुबह.सुबह धूप लेने से शरीर में उर्जा का संचार होगा। साथ ही तिल के लड्डू और खिचड़ी का सेवन करना चाहिए। इससे कई प्रकार के स्वा स्थ्ये लाभ होते हैं। अध्याात्मिक दृष्टिकोण से इस दिन गर्म कपड़े, चावल, दूध दही और खिचड़ी का दान शुभ माना जाता है।