

जल एवं गंगाजल की महिमा

डॉ रमा मेहता
रा.ज.सं., रुड़की

मित्रों आप इन नियमों का पालन पूरी ईमानदारी से अपनी जिंदगी में करे !!
इन नियमों का पालन न करने से ही बीमारियाँ जिंदगी में आती हैं !!
सुबह उठते ही सबसे पहले हल्का गर्म पानी पिये !! 2 से 3 गिलास जरूर पिएं !
पानी हमेशा बैठ कर पियें ! पानी हमेशा घूँट-घूँट करके पियें !!

घूँट-घूँट कर इसलिए पीना चाहिए ताकि सुबह की जो मुँह में लार होती है उसमें बहुत से औषधीय गुण होते हैं वह क्षारीय होती है और जब आप मुँह में पानी की घूँट भरकर रखते हैं तो वह लार उस पानी में घुलकर आपके पेट में चली जाती है और आपके पेट के अम्लीय प्रभाव को कम करती है !

इसके बाद दूसरा काम पेट साफ करने का है रोज पानी पीकर सुबह शौचालय जरूर जायें पेट का सही ढंग से साफ न होना 108 बीमारियों की जड़ है !

खाना खाने के तुरंत बाद पानी पीना जहर पीने के बराबर है !
हमेशा डेढ़ घंटे बाद ही पानी पीएं !
खाना खाने के बाद अगर कुछ पी सकते हैं उसमें तीन चीजें आती हैं !!

- (1) जूस
- (2) छाज ! या दही (लस्सी)
- (3) दूध

सुबह खाने के बाद अगर कुछ पीना है तो हमेशा जूस पीएं !
दोपहर को दही खायें! या लस्सी पिएं!
और दूध हमेशा रात को पिएं !!
इन तीनों के क्रम को कभी उल्ट-पुलटा न करें ! ज्यादा से ज्यादा फल सुबह ही खाएँ !

इसके अलावा खाने के तेल में भूल कर भी Refined oil का प्रयोग मत करें वो चाहे किसी भी कंपनी का क्यों न हो यह सेहत के लिए बहुत ही घातक है !

सरसों के तेल का प्रयोग करें या देशी गाय के दूध का शुद्ध घी खाएँ ! शुद्ध सरसों के तेल की पहचान है मुँह पर लगाते ही एक दम जलेगा एवं खाना बनाते समय आँखों में हल्की जलन होगी !

चीनी का प्रयोग तुरंत बंद कर दीजिए चीनी बहुत खतरनाक बीमारियों की देन है !
शक्कर या गुड का खाने में प्रयोग करें !
खाना बनाने में हमेशा सेंधा नमक या काला नमक का ही प्रयोग करें आयोडीन युक्त नमक कभी न खाएँ !

सुबह का भोजन सूर्य उदय होने के 2 से 3 घंटे तक कर लीजिये अगर 7 बजे आपके शहर में सूर्य निकलता है तो 9 या 10 बजे तक सुबह का भोजन कर लीजिए इस दौरान जठर अग्नि सबसे तेज होती है!

सुबह के खाने में पेट से ज्यादा मन संतुष्टि होना जरूरी है अतः सुबह का खाना हमेशा भर पेट खाएं !

खाना खाने के तुरंत बाद ठीक 20 मिनट के लिए बायीं करवट लेट जाएँ जो खाने को पचाने का कार्य करती है और अगर शरीर में आलस्य ज्यादा है तो 40 मिनट आराम करें ! लेकिन इससे ज्यादा नहीं !

इसी प्रकार दोपहर को खाना खाने के तुरंत बाद ठीक 20 मिनट के लिए बायीं करवट लेट जाएँ और अगर शरीर में आलस्य ज्यादा है तो 40 मिनट आराम करें ! लेकिन इससे ज्यादा नहीं !

रात को खाना खाने के तुरंत बाद नहीं सोना चाहिए ! रात को खाना खाने के कम से कम 2 घंटे बाद ही सोएं !

विवाह के बंधन में नहीं बंधे ब्रह्मचारी की हमेशा सिर पूर्व दिशा की ओर करके और अन्य को हमेशा सिर हमेशा सिर दक्षिण की तरफ करके सोना चाहिये !
मैदे से बनी चीजें पीजा, बर्गर, Hotdog, पूलडोग, आदि न खाएँ!! ये सब मैदे को सड़ा कर बनती है!

कब्ज का बहुत बड़ा कारण है और ऊपर आपने पढ़ा कब्ज से 108 रोग आते हैं ! इन सब नियमों का अगर पूरी ईमानदारी से प्रयोग करेंगे ! 1 से 2 महीने में ऐसा लगेगा पूरी जिंदगी बदल गई है ! मोटापा है तो कम हो जाएगा ! High BP, Cholesterol, Sugar, सब Level पर आना शुरू हो जाएगा, HDL बढ़ने लगेगा, LDL, VLDL कम होने लगेगा और भी बहुत से बदलाव आप देखेंगे!

तांबे के बैक्टीरिया—नाशक गुण

तांबे के बैक्टीरिया—नाशक गुणों में मेडिकल समुदाय बड़ी गहरी रुचि ले रहा है। इस लेख में हम बता रहे हैं कि पानी को ठीक तरह से भर कर रखने का योगिक महत्त्व क्या है और किस तरह से तांबे के बर्तनों में रखा हुआ पानी हमारे शरीर में से जहरीले तत्वों का सफाया करने में अहम भूमिका निभाता है।

इस शरीर को, दिमाग को जिसे आप मानव संरचना कहते हैं, दरअसल एक सॉफ्टवेयर द्वारा निर्मित किया गया है। हम आज जानते हैं कि सॉफ्टवेयर का अर्थ याददाश्त होता है। हमारा शरीर हो या फिर ब्रह्मांड सही मायनों में ये पाँच तत्वों के मिलने से ही बने हैं भूमि/जल/अग्नि/वायु और आकाश सभी पाँचों तत्वों की अपनी याददाश्त होती है। इसी वजह से वे ऐसा व्यवहार करते हैं।

यदि आप मेरी तरह हमेशा यात्रा करते रहते हैं जहाँ अपने अनुसार खान-पान नहीं हो पाता तो छोटे-मोटे जहरीले तत्व हमेशा किसी-न-किसी रूप में आपके अंदर पहुँच जाते हैं। तांबा इन जहरीले तत्वों से आपके शरीर की देखभाल करता है।

पिछले कुछ वर्षों में कई प्रयोग हुए हैं और वैज्ञानिकों ने यह मालूम किया है कि पानी की अपनी याददाश्त होती है यह हर उस चीज को याद रखता है जिसको यह छूता है हमारी संस्कृति में हमें यह हमेशा से मालूम था और तरह-तरह से इस ज्ञान का हम इस्तेमाल भी करते हैं। हमारी दादियों-नानियों ने हमें बताया था कि हमें हर किसी के हाथ से न तो पानी पीना चाहिए और न ही

खाना खाना चाहिए। हमें ये चीजें हमेशा उन्हीं लोगों से ग्रहण करनी चाहिए जो हमसे प्रेम करते हैं और हमारी परवाह करते हैं। मंदिरों में वे आपको जल की एक बूंद देते हैं जिसको पाने के लिए अरबपतियों तक में होड़ लगी रहती है क्योंकि यह जल आप कहीं खरीद नहीं सकते। यह जल ही है जो चैतन्य की स्मृति संजोये होता है। लोग इसको ग्रहण करना चाहते हैं ताकि यह उन्हें उनके अंतर के चैतन्य की याद दिलाये। यही जल-रसायन अपनी विशेष याददाश्त के आधार पर जहर भी बन सकता है और जीवन-अमृत भी।

ताम्बे के बर्तन से पानी पीएं।

पानी की अपनी स्मरण-शक्ति होने के कारण हम इस बात पर ध्यान देते हैं कि उसको कैसे बर्तन में रखें। अगर आप पानी को रात भर या कम-से-कम चार घंटे तक तांबे के बर्तन में रखें तो यह तांबे के कुछ गुण अपने में समा लेता है। यह पानी खास तौर पर आपके लीवर के लिए और आम तौर पर आपकी सेहत और शक्ति-स्फूर्ति के लिए उत्तम होता है। अगर पानी बड़ी तेजी के साथ पंप हो कर अनगिनत मोड़ों के चक्कर लगाकर सीसे या प्लास्टिक की पाइप के सहारे आपके घर तक पहुँचता है तो इन सब मोड़ों से रगड़ते-टकराते गुजरने के कारण उसमें काफी नकारात्मकता समा जाती है। लेकिन पानी में याददाश्त के साथ-साथ अपने मूल रूप में वापस पहुँच पाने की शक्ति भी है। अगर आप नल के इस पानी को एक घंटे तक बिना हिलाये-डुलाये रख देते हैं तो नकारात्मकता अपने-आप खत्म हो जाती है।

गंगाजल- एक तथ्य

सर्दी के मौसम में कई बार छोटी बेटों को खांसी की शिकायत हुई और कई प्रकार के सिरप से ठीक ही नहीं हुई। इसी दौरान एक दिन घर पर ज्येष्ठ जी का आना हुआ और वे गोमुख से गंगा जल की एक कैन भरकर लाए। थोड़े पोंगे पंडित टाइप हैं, तो बोले जब डाक्टर से खांसी ठीक नहीं होती तो तब गंगाजल पिलाना चाहिए।

मैंने बेटों से कहलवाया, ताऊ जी को कहो कि गंगाजल तो मरते हुए व्यक्ति के मुँह में डाला जाता है, हमने तो ऐसा सुना है तो बोले, नहीं कई रोगों का भी इलाज है। बेटों को पता नहीं क्या पढ़ाया वह जिद करने लगी कि गंगा जल ही पीऊँगी, सो दिन में उसे तीन बार दो-दो चम्मच गंगाजल पिला दिया और तीन दिन में उसकी खांसी ठीक हो गई। यह हमारा अनुभव है, हम इसे गंगाजल का चमत्कार नहीं मानते, उसके औषधीय गुणों का प्रमाण मानते हैं। कई इतिहासकार बताते हैं कि सम्राट अकबर स्वयं तो गंगा जल का सेवन करते ही थे, मेहमानों को भी गंगा जल पिलाते थे।

इतिहासकार लिखते हैं कि अंग्रेज जब कलकत्ता से वापस इंग्लैण्ड जाते थे, तो पीने के लिए जहाज में गंगा का पानी ले जाते थे, क्योंकि वह सड़ता नहीं था। इसके विपरीत अंग्रेज जो पानी अपने देश से लाते थे वह रास्ते में ही सड़ जाता था।

करीब सवा सौ साल पहले आगरा में तैनात ब्रिटिश डाक्टर एमई हॉकिन ने वैज्ञानिक परीक्षण से सिद्ध किया था कि हैजे का बैक्टीरिया गंगा के पानी में डालने पर कुछ ही देर में मर गया।

दिलचस्प बात ये है कि इस समय भी वैज्ञानिक पाते हैं कि गंगा में बैक्टीरिया को मारने की क्षमता है। लखनऊ के नेशनल बोटैनिकल रिसर्च इंस्टीट्यूट एनबीआरआई के निदेशक डॉक्टर चंद्र शेखर नौटियाल ने एक अनुसंधान में प्रमाणित किया है कि गंगा के पानी में बिमारी पैदा करने वाले ई कोलाई बैक्टीरिया को मारने की क्षमता बरकरार है। डॉ० नौटियाल का इस विषय में कहना

है कि गंगा जल में यह शक्ति गंगोत्री और हिमालय से आती है। गंगा जब हिमालय से आती है तो कई तरह की मिट्टी, कई तरह के खनिज, कई तरह की जड़ी बूटियों से मिलती मिलती है। कुल मिलाकर कुछ ऐसा मिश्रण बनता जिसे हम अभी नहीं समझ पाए हैं।

डॉक्टर नौटियाल ने परीक्षण के लिए तीन तरह का गंगा जल लिया था। उन्होंने तीनों तरह के गंगा जल में ई-कोलाई बैक्टीरिया डाला। नौटियाल ने पाया कि ताजे गंगा जल में बैक्टीरिया तीन दिन जीवित रहा, आठ दिन पुराने पानी में एक हफ्ते और सोलह साल पुराने पानी में 15 दिन। यानी तीनों तरह के गंगा जल में ई कोलाई बैक्टीरिया जीवित नहीं रह पाया।

वैज्ञानिक कहते हैं कि गंगा के पानी में बैक्टीरिया को खाने वाले बैक्टीरियोफाज वायरस होते हैं। ये वायरस बैक्टीरिया की तादाद बढ़ते ही सक्रिय होते हैं और बैक्टीरिया को मारने के बाद फिर छिप जाते हैं।

मगर सबसे महत्वपूर्ण सवाल इस बात की पहचान करना है कि गंगा के पानी में रोगाणुओं को मारने की यह अद्भुत क्षमता कहाँ से आती है ?

दूसरी ओर एक लंबे अरसे से गंगा पर शोध करने वाले पर्यावरण विज्ञान के रिटायर्ड प्रोफेसर डॉ भार्गव का कहना है कि गंगा को साफ रखने वाला यह तत्व गंगा की तलहटी में ही सब जगह मौजूद है। डॉक्टर भार्गव कहते हैं कि गंगा के पानी में वातावरण से आक्सीजन सोखने की अद्भुत क्षमता है। भार्गव का कहना है कि दूसरी नदियों के मुकाबले गंगा में सड़ने वाली गंदगी को हजम करने की क्षमता 15 से 20 गुना ज्यादा है।

गंगा माता इसलिए है कि गंगाजल अमृत है, इसलिए उसमें मुर्दे, या शव की राख और अस्थियाँ विसर्जित नहीं करनी चाहिए, क्योंकि मोक्ष कर्मों के आधार पर मिलता है। भगवान इतना अन्यायकारी नहीं हो सकता कि किसी लालच या कर्मकांड से कोई गुनाह माफ कर देगा। जैसी करनी वैसी भरनी।

उस भाषा को राष्ट्र भाषा के रूप में स्वीकारा जाना चाहिए जो देश के सबसे बड़े हिस्से में बोली जाती है, अर्थात हिंदी।

(रविन्द्र नाथ ठाकुर)