



## नवरात्रि और स्वास्थ्य

डॉ शिवदत्त शर्मा

बी.ए.एम.एस.

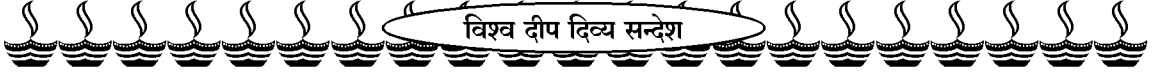
नवरात्री पर्व सनातन धर्म का एक ऐसा अनुष्ठान है जो मनुष्य को धार्मिक, मानसिक, आत्मिक, सांसारिक और शास्त्रीय लाभ तो प्रदान करते ही हैं साथ ही इस अनुष्ठान से हमारे शरीर पर भी चमत्कारिक प्रभाव होता है और हमारे स्वास्थ्य पर क्या असर होता है जिसका विवेचन हम इस आलेख में आगे करेंगे।

नवरात्री पर्व वर्ष में दो बार आते हैं एक चैत्रीय नवरात्र और दूसरे शारदीय नवरात्र इस पर्व में साधक नौ दिनों तक उपवास करते हैं सयंम नियम से रहते हैं अपने इष्ट के ध्यान में मन लगाए रहते हैं।

नवरात्री पर्व ऐसे समय में आते हैं जब दो ऋतुओं का मिलन हो रहा होता है जो प्रातः और सायंकाल की तरह ही होता है जिस प्रकार हम इन दोनों कालों में भोजन, यात्रा, क्रीड़ा, शयन, मैथुनादि को निषेध करते हैं और प्रभु भजन एवं धार्मिक कार्यों में व्यतीत करते हैं उसी प्रकार इन दोनों ऋतुओं के मिलन के समय में भी नवरात्री के नौ दिनों को व्यतीत करते हैं मेरे 45 वर्ष के चिकित्सीय जीवन का अनुभव है कि जो इन नियमों से दूर रहते हैं वे अनेक प्रकार के रोगों से ग्रसित हो जाते हैं।

अब इसका कारण भी जान लीजिए— हमारे शरीर में वात, पित्त, कफ, ये तीन तत्त्व पदार्थ होते हैं जिन्हें त्रिदोष भी कहा जाता है ये तीनों जब तक सन्तुलित मात्रा में रहते हैं तब तक तो हम स्वस्थ निरोग रहते हैं लेकिन ज्योंही इनमें किसी भी एक या दो धातु के घटने-बढ़ने का सिलसिला प्रारम्भ होता है इनका प्रकोप विभिन्न प्रकार के रोगों के रूप में दिखाई देने लगते हैं। ग्रीष्म ऋतु में हमारे शरीर में एकत्रित पित्त और वर्षा ऋतु में एकत्रित वात और कफ दोनों के असंयमित होने पर ज्वर, जोड़ों में दर्द, श्वास, खांसी आदि से ग्रसित हो जाते हैं और डॉक्टर, वैद्यों के यहाँ रोगियों की भीड़ लग जाती है। इसी प्रकार चैत्र नवरात्रो से पूर्व शीतकाल में शरीर में एकत्रित कफ और वात के प्रकोप से भी ज्वर खांसी, श्वास, बदन दर्द, मति-भ्रम और यदि वात के साथ पित्त प्रकोप भी हो तो चर्म रोग सिर-दर्द, वमन, पेट-दर्द अतिसार आदि रोग भी उत्पन्न हो जाते हैं।

हमारे पुरातन ऋषिमुनियों ने इन तीनों धातुओं को नियंत्रित करने के लिए ही नवरात्रि व्रत का नियम बनाया है जो धार्मिक के साथ-साथ शास्त्रीय और आयुर्वेद सम्मत भी है इस व्रत के करने से जहाँ हमारे शरीर में ऋतुओं के प्रभाव और अनियमित खान-पान से एकत्रित वात-पित्त-कफ नियंत्रित



होते हैं वहीं हमें मानसिक शक्ति भी प्राप्त होती है जिस प्रकार मेडिटेशन करने से मस्तिष्क शान्त रहता है, क्रोध पर काबू रहता है, याददाश्त बढ़ती है, समस्या का समाधान तुरन्त कर लेते हैं, हाजिर जवाब बन जाते हैं, और बड़ी से बड़ी समस्या भी चुटकियों में हल कर लेते हैं वही प्रक्रिया नवरात्रि में नौ दिनों तक प्रभु में ध्यान लगाने से होती है। एक अन्य बात और जो आज के आधुनिक वैज्ञानिक शोध करके पता लगा रहे हैं कि व्रत करने से कैंसर का खतरा 90 प्रतिशत तक समाप्त हो जाता है ऐसा क्यों होता है ये भी जान लीजिए हमारे शरीर में हजारों कोशिकाएँ प्रतिदिन बनती हैं और प्रतिदिन मरती भी हैं लेकिन शरीर के ही किसी स्थान विशेष की कोशिकाओं का बनना तो जारी रहे लेकिन समाप्त होना बंद हो जाए तो वहाँ इन कोशिकाओं का जमाव ही कैंसर का रूप ग्रहण कर लेता है लेकिन जब हम व्रत करते हैं तो हमारा शरीर स्वयं से ही ऊर्जा ग्रहण करता है और ऐसे में शरीर की कोशिकाओं का क्षरण होना प्रारम्भ हो जाता है और अतिरिक्त कोशिकाएं एकत्रित नहीं हो पाती और हमारे शरीर का कैंसर से बचाव हो पाता है (परंतु ये बात वहीं लागू होती है जहाँ गुटका धूम्रपान अखाद्य पदार्थों का सेवन प्लास्टिक एल्युमिनियम के बर्तन अथवा एल्युमिनियम की फाइल में गर्म भोजन के प्रयोग से बच कर रहा जावे) इस बात का पता तो भारतीय आयुर्वेद मनीषियों ने हजारों वर्ष पूर्व ही लगा लिया था इसीलिए तो व्रत की परंपरा सनातन हिन्दू धर्म में रखी गई है और इसीलिए तांबा, पीतल और मिट्टी के बर्तन काम में लिए जाते थे।

तो यही कारण है और धन्य वो हिन्दू धर्म जिसमें नवरात्रि जैसे व्रत अनुष्ठान के नियम बनाये गए।

जय भारत, जय सनातन॥

शशि नर्सिंग होम, मुरलीपुरा स्कीम,  
जयपुर राज.।