IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429
Volume 4, Issue 6, November 2024
Impact Factor: 7.57

अवार्चीन कालखण्ड़ में मानवीय स्वास्थ्य व पर्यावरण के परिपेक्ष्य में योग एवं यज्ञ की सहउपादेयता

डॉ.मयंक भारद्वाज
Ph.D(Yog), UGC NET(Yog), DNYS, BEMS, DNHE, D.Pharma, MBA
संस्थापक–सत्वित्त वैकल्पिक चिकित्सा एवम हेल्थकेयर सेंटर मुजफ्फरनगर, उ.प्र.
iammayank8745897101@gmail.com

शोध सारांश–

मनुष्य की शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा आध्यात्मिक सुखावाह अवस्था को पूर्ण स्वास्थ्य कहते हैं। प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ रहना चाहता है, बीमार होना कोई भी नहीं चाहता, एक स्वस्थ व्यक्ति ही सेवा परोपकारिता सहयोग आदि गुणों को विकसित कर समाज और देश के विकास में सक्रिय भूमिका का निर्वहन कर सकता है। अस्वस्थ व्यक्ति न केवल स्वयं के लिए अपितु दूसरों के लिये भी आधारभूत बन जाता है। स्वस्थता ही सुखी जीवन का रहस्य है। आज जितनी भी चिकित्सा पद्धतियों का विकास हुआ है। उन सब का एक ही लक्ष्य है– स्वास्थ्य की प्राप्ति। योग स्वास्थ्य का पूरा विज्ञान है इसका संबंध शरीर के सारे अंगों के अच्छी तरह से काम करने, उनके बीच सही तरह से तालमेल के अलावा मन के सही रूप में काम करने की समझ से होता है। यह आधुनिक चिकित्सा प्रणाली से इस तरह से अलग होता है कि इस प्रणाली का संबंध सिर्फ रोगों , उनके उपचार और उनके ठीक करने से होता है। जबकि योग की पद्धतियाँ इस रूप से गठित हुई है कि वे न सिर्फ शरीर के अलग–अलग अंगों की ताकत को बनाये रखते है, बल्कि उन्हें बढ़ाते भी है। जिससे किसी भी व्यक्ति को स्वस्थ और रोगमुक्त जीवन जीने को मिलता है। रोजाना योगासन करने से न सिर्फ शरीर चुस्त–दुरुस्त रहता है, बल्कि रोजाना के जीवन के अलग–अलग कारणों से होने वाले शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक असंतुलन का भी निरोध होता है।

आज के बढ़ते प्रदूषण के युग में यज्ञ का महत्व और भी बढ़ जाता है। आज प्रकृति का हर घटक भयानक प्रदूषण की चपेट में है। कारखानों की चिमनियों से लगातार निकलता धुआँ, मोटर वाहनों की निकलती गैसे और अन्य जगहों से निकले धुएँ से ऐसी स्थिति बनती जा रही है कि स्वच्छ वायु में श्वास लेना कठिन होता जा रहा है। मशीनी सभ्यता से उपजे इस संकट से वायु के साथ जल, मृदा और सारी प्रकृति को भयावह प्रदूषण का सामना करने पर मजबूर कर दिया है। जहरीली वायु तेजाबी वर्षा के रूप में स्थान स्थान पर अपना कहर बरसा रही है। मृदा अपनी उर्वरा शक्ति खो रही है। विश्व में प्रदूषण के संकट को रोकने में अरबों रूपये खर्च हो रहे है किन्तु कोई सन्तोष जनक समाधान नही मिल रहा है। इस विषय मे यज्ञ सही सही समाधान प्रस्तुत करता है। यज्ञ में जलाई गई औषधियॉ सुगन्धित धुएँ के रूप में विषैले धुएँ को निरस्त करती है और अपने औषधियों गुणो से मनुष्य, पशु, पक्षी व वनस्पतियों को लाभ देती है। यही धुआ वर्षा के साथ बरसने पर जल स्त्रोतो जमीन को शुद्ध करके उन्हे उचित पोषण देता है भूमि की उर्वरा शक्ति बढ़ने से स्वतः ही अन्न, फल, सब्जिया आदि भी पुष्टिकारक होती है।

मुख्य बिन्दुः– पर्यावरण, प्रदषण, हव्य सामग्री, शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य।