

# दैनिक भास्कर

रविवार, 27 जून 2021 नोएडा

## जीवन का मूल आधार है जल

मछली जल की रानी है, जीवन उसका पानी है ... यहां इस नर्सरी राइम को पूरा करवाने की कोशिश नहीं करवाई जा रही है, क्योंकि यह तो सब जानते हैं, बल्कि इस नर्सरी राइम के माध्यम से याद दिलाने का एक प्रयास है कि मनुष्यों के जीवन को स्वस्थ व स्थिर रखने के लिए दो महत्वपूर्ण पदार्थ हैं ... जल व वायु ... जल के माध्यम से शरीर को संचालित करने वाली अनेकों जैविक क्रियाओं को सम्पादित करने में मदद मिलती है। तो ऐसे में यदि यह कहे कि शरीर को गतिमान एवं गतिशील रखने के लिए जल के महत्व को समझना ही मुख्य ध्येय है, तो शायद गलत नहीं होगा।



गीतांजलि सक्सेना

सच ही कहा जाता है कि जल ही जीवन है, क्योंकि इसके बिना पृथ्वी पर जीव जंतु ही नहीं, मानव जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती है। दरअसल, पिछले कुछ हफ्तों से वैकल्पिक पद्धतियों एवं दर्शन में ... नैचुरोपैथी यानि प्राकृतिक चिकित्सा उपचार के लिए ... इन पांच तत्वों आकाश, जल, अग्नि, वायु और पृथ्वी के बीच संतुलन बनाए रखने पर जोर देने का प्रयास किया जा चुका है। उसी के मद्देनजर प्राकृतिक चिकित्सा के अन्तर्गत आनेवाली पद्धतियों की श्रृंखला में इस बार जल चिकित्सा प्रणाली का महत्व और इस पद्धति के माध्यम से होने वाले उपचारों पर प्रकाश डालने का प्रयत्न है। प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली का एक रूप जल चिकित्सा के इतिहास बहुत प्राचीन लगभग 4500 वर्षों से पुराना है। विश्व की कई संस्कृतियों में इस कला को शारीरिक समस्याओं के उपचार के इस्तेमाल में किया जाता था और आज भी जल चिकित्सा प्रणाली के माध्यम से इलाज किया जाता है। हमेशा से यह पद्धति जीवन का अभिन्न अंग रही है। जापान जैसे कई देशों में जल चिकित्सा पद्धति काफी प्रचलित है। दुनियाभर में प्रसिद्ध चिकित्सा प्रणालियों में वॉटरथैरेपी को सबसे महत्वपूर्ण स्थान दिया जाता है। यूनानी और आयुर्वेद विधियों ने भी उपचार पद्धति में जल चिकित्सा की भूमिका और उसके अहम योगदान को स्वीकार किया है। जल चिकित्सा पद्धति को अंग्रेजी में हाइड्रोथैरेपी के नाम से जाना जाता है।

कैसे की जाती है ... जल चिकित्सा में उपचार के लिए शरीर के आंतरिक व बाहरी अंगों पर आवश्यकता के अनुसार तापमान पर ठंडा और गरम पानी या भाप का उपयोग किया जाता है, जिसके अंतर्गत आने वाली विभिन्न विधियों के माध्यम से रोगों के निदान में राहत और शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए उपचार किया जाता है।

### अद्भुत देन



जल चिकित्सा प्रक्रिया की गतिविधियों को देखते हुए इस पद्धति को प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों की श्रेणी में रखा गया है, जैसे व्यायाम, ध्यान व विश्राम। जल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सन्तुलन कायम रखने के लिए बेहद जरूरी है। उसी तरह अच्छे स्वास्थ्य के लिए जल ही जीवन का मूल आधार व मौलिक मंत्र है। इस प्रणाली को अपनाने से पहले इसकी विधियों को समझना जरूरी इसलिए भी हो जाता है, क्योंकि तभी हम इस प्रणाली से होने वाले उपचार के लाभों को सराहा सकते हैं। जल चिकित्सा थैरेपी को विभिन्न प्रकार से इस्तेमाल किया जाता है। इनमें से कुछ मुख्य रूप से प्रचलित हैं,

जिनका हम आम तौर पर अपने रोगों के इलाज के लिए उपयोग कर सकते हैं।

वात्सु- यह पानी (पूल) के अन्दर मालिश करने की तकनीक है, जिसमें आप गरम पानी के पूल में तैरते रहते हैं और चिकित्सक (थैरेपिस्ट) आप की मालिश करते हैं। माना जाता है कि यह दर्द निवारक पद्धति होती है।

गरम पानी में स्नान इसमें हर व्यक्ति की तकलीफों के अनुसार 30 मिनट तक पानी में रहना पड़ता है। यह कई लोगों की दैनिक स्नान दिनचर्या का हिस्सा है।

भाप स्नान ( टर्किश स्नान): भाप घर में गर्मी व नमी भरे होते हैं। भाप शरीर से अशुद्धियों को निकालने का कार्य करती है। यह सुविधा होटल (स्पा) या स्वास्थ्य केन्द्रों में उपलब्ध है। अवसर मिले, तो अवश्य अनुभव करें।

सौना स्नान: इसमें गर्म और सूखी हवा पसीना को बढ़ाती है जिसमें पसीना आने से शरीर से अपशिष्ट पदार्थ बाहर निकल जाते हैं। आयुर्वेद प्रणाली में इन दोनों स्नान के महत्व को रेखांकित किया गया है। दोनों स्नान में कुछ विभिन्नता जरूर है, किन्तु उनका काम सिर्फ शरीर की अशुद्धियों को ही निकालना होता है।

पानी से सिकाई: इस तरीकों को हम अक्सर अपनी

तकलीफों में इस्तेमाल करते हैं। तौलिये को गर्म व ठंडे पानी में भिगो कर रखा जाता है। इन दिनों तो बाजार में उपलब्ध कोल्ड व हॉटपैक को भी अपने शेलफ में शामिल किया जा सकता है। इसे प्राथमिक उपचार की श्रेणी में रखा जाता है। ठंडी सिकाई जलन और गरम रक्त के प्रवाह को बढ़ाती है। इस सिकाई से मांसपेशियों में दर्द और अकड़न में राहत मिलती है। गर्म सेंक जुकाम खांसी के जमाव को ठीक करने का अचूक इलाज है। यह सबसे सरल और घरेलू उपचार पद्धति है।

हाइड्रोथैरेपी पूल एक्सरसाइज: इसमें गर्म पानी के पूल में व्यायाम किया जाता है। कहा जाता है कि पानी के अन्दर एक्सरसाइज करने से कम मेहनत करनी पड़ती है। इसीलिए मसाज सरलता से हो जाती है। इससे कमर में दर्द, गठिया व जोड़ों के दर्द में आराम मिलता है।

कंट्रास्ट हाइड्रोथैरेपी: इस तकनीक से उपचार की प्रक्रिया में स्नान के अन्त में सुविधानुसार पानी के तापमान को घटाकर पानी को ठंडा कर के समाप्त किया जाता है।

'नीम हकीम खतरे जान' यहां जल चिकित्सा पद्धति द्वारा उपचार करने की कुछ आम प्रक्रियाओं पर ध्यान केंद्रित करने का प्रयास किया गया है। किन्तु इन सब जल उपचार विधियों को समझकर हर सम्भव सही जानकारी हासिल करें, ताकि नुकसानदायक न सिद्ध हो जाए। इन थैरेपी को अपनी तकलीफों के इलाज में इस्तेमाल करने से पहले हाइड्रोथैरेपी विशेषज्ञों से परामर्श भी जरूरी है।

'पानी पीने का कमाल' और उसके लाभों की एक झलक सब मित्रगण के लिए ... जो ईश्वर की इस अद्भुत देन प्राकृतिक संपदा जल पद्धति में विश्वास रखते हैं। दरअसल कोविड के चलते जल पीने के लाभ की ओर ध्यान दिया जा रहा है। अधिकांश लोग जीवन शैली में इसे एक स्वस्थ विकल्प के रूप में अपनाए हुए हैं। हर रोज दो लीटर पानी पीने से शरीर की सभी कोशिकाओं में पर्याप्त ऑक्सीजन पहुंचती है जिससे कोशिकाएं हाइड्रेट रहती हैं।

शरीर को डिटॉक्स करने में अहम भूमिका निभाता है। इससे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और बीमारियों से लड़ने में मदद मिलती है। रक्त प्रवाह के बढ़ने से शरीर की कार्यक्षमता में इजाफा होता है।

तनावपूर्ण और अकड़ी मांसपेशियों के दर्द में उपयुक्त पानी का सेवन करने से मरीज को आराम मिलता है। काफी समय से चल रहा जोड़ों के दर्द को दूर करने के लिए पानी पीना रामबाण इलाज है।

पाचन क्रिया को चुस्त-दुरुस्त करने और बनाये रखने के लिए यह उपयोगी व उपयुक्त पदार्थों में से एक है। स्वस्थ रहने के लिए प्रतिदिन 2 से 3 लीटर पानी पीने की आदत को अपनी जीवनशैली में अहम स्थान दे कर देखें। विश्वास मानें, रोजमर्रा की तकलीफों में निःसंदेह आराम मिलेगा।

सिर्फ जल पीना ही है, अनेक रोगों का अचूक इलाज, है सब गुणों से सम्पन्न ...

कोई रंग नहीं अपना, हर में घुलमिल जाए, बस दिया नाम सब को 'गंगाजल'।