रंगों (COLOURS) का दैनिक जीवन में उपयोग एवं चिकित्सा

सीता कुमारी*, डॉ 0 भोला नाथ मौर्य**, डॉ0 आर0 के0 जायसवाल***

सारांश (Abstract)

रंग हजारों वर्षों से मानव जीवन में अपना स्थान बनाया है। रंगों के बिना हमारे जीवन का कोई अस्तित्व नहीं है| सौंदर्य बोध हो, जीवन शैली, शरीर तथा उपचार में रंग का उपयोग करते हैं। रंग के द्वारा ही प्रकृति सौंदर्य की छटा फैलाती है, जिससे हमें दिन - रात, गर्मी सर्दी और बरसात के मौसम की स्थितियों का पता चलता है। रंग अपने विभिन्न स्वरूपों में संपूर्ण वैश्विक प्राणियों के स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है , इसी का विवेचन इस शोधपत्र में किया गया है।

शब्दसंकेत (keyword): रंग, चिकित्सा, प्राण, ऊर्जा, सूर्य, प्रकाश, चक्र, योग, कुण्डलिनी।

Conflict of Interest: Non Ethical Clearance: N/A

भूमिका (Introduction):

रंगों का प्रयोग एक कला है जो हर व्यक्ति के पास अलग अलग होता है जिसको व्यक्ति अपनी व्यक्तिगत रूचिओ के आधार पर अपनाना है, प्रयोग करता है। रंग का मुख्य स्रोत प्रकाश है, सूर्य के प्रकाश में सात रंग दिखाई पड़ते हैं। मूलरूप से इंद्र धनुष के सात रंगों को ही रंगों का मूल स्रोत माना गया है।

सप्तरश्मि:

इस शब्द के द्वारा सूर्य की सात किरणों, सात रंग के घोड़े हैं, जो 7 दिनों को भी प्रदर्शित करते हैं।

सूर्यआत्माजगतस्तस्थुषश्च (ऋग्वेदसंहिता 1/115/1) [1]

अर्थात सुर्य जड चेतन जगत की आत्मा। सुर्य के बारह स्वरूपो की स्तुति वेदो मे ऋषियो ने की है जिनको आधार मानकर आधुनिक स्वास्थ्य मनिषियो ने बारह सुर्य नमस्कार बताये है।

पयेमशरद: शतम्, जीवेमशरद: शतम्।

रोहेमशरद: शतम्, भूयसी: शरद: शतात् -(अथववेद१९.६७.१-८)

* पी०एच०डी० शोधार्थी (योग), **पर्यवेक्षक, ***सहपर्यवेक्षक संज्ञाहरणविभाग, आयुर्वेदसंकाय (IMS BHU) वाराणसी , उ०प्र० भारत मोबाइलन० 9452638000 Email id: sitakumari1250@gmail.com

अथर्ववेद में कहा गया है कि सूर्य की किरणों से जीवनी शक्ति और दीर्घायु प्राप्त होती है उदय होते हुए लालिमायुक्त किरणें रोग नाशक होती है। रंगों का प्रयोग प्रत्येक वस्तु में तथा सभी स्थानों पर किया जाता है तथा हर वस्तु रंगों से अलंकृत की जाती है।[2]

अंग्रेजी भाषा में (VIBGYOR) बैगनी, जामुनी, नीला, हरा, पीला, नारंगी, लाल है। जब प्रकाश किसी वस्तु से टकराकर रिफ्लेक्ट (Reflect) होकर आंखों में प्रवेश करता है तब मस्तिष्क के नाड़ी केंद्र में प्रकाश या रंग का बोध होता है हमारी आंखों में प्रकाश ग्रहण करने वाली कोशिका लाइट रिसीविंगसेल (light reciving cells) पाई जाती है जो कि रंग लाल नीला पीला ग्रहण करती है बाकी सब रंग इन रंगों से मिलकर बने होते हैं।

- अगर सारे रंग और अवशोषित हुए तो वस्तु काली दिखाई देगी।
- अगर सारे रंगों का परिवर्तन हुआ तो वस्तु सफेद दिखाई देगी।
- अगर कोई एक रंग दिखाई दे रहा है तो इसका तात्पर्य बाकी प्रकाश के 6 रंग अवशोषित हो गए तो जो सातवाँ रंग है उसका परिवर्तन हुआ है वही रंग हमें दिखाई पड़ता है।[3]

रंगों का इतिहास बहुत ही पुराना है हड़प्पा मोहन जोदाड़ो की खुदाई में भी रंग लगा हुआ बर्तन प्राप्त हुए आज कंप्यूटर के युग में कई मिलियन रंगों के प्रकार दिखाई देते हैं। मनुष्य ज्ञानवृद्धि के साथ-साथ रंगों के महत्व तथा योजनाओं को जानने का प्रयत्न किया। रंग के विषय में पांच अलग-अलग क्षेत्रों पर अध्ययन किया गया जो निम्न है।

- शरीर विज्ञान के वैज्ञानिकों के अध्ययन क्षेत्र में किया गया कि आँखें रंग संवेदना को कैसे ग्रहण करते हैं।
- रसायन शास्त्र से संबंधित वैज्ञानिकों ने रंगों के रासायनिक गुणों का अध्ययन किया।
- भौतिक विज्ञान शास्त्रियों ने रंगों पर पड़ने वाली प्रकाश अध्ययन किया।
- मनोवैज्ञानिकों के अनुसार रंग मनुष्य पर अपना ना मिटने वाला प्रभाव छोड़ देते हैं।
- योग शास्त्र के अनुसार कुंडलिनी जागरण में रंगों का प्रयोग किया जाता है जिससे चक्र जागृत हो जाते हैं।[5]

इन समूहों के अध्ययन के आधार पर रंगों की योजना का प्रयोग कर मनुष्य जीवन में सरलता व प्रसन्नता प्राप्त करता है। रंगों के दो मुख्य सिद्धांत अधिक प्रचलित है पहला 1. प्रांग सिद्धांत (prang theory) 2. मुनसेन (munsell theory)

प्रांगसिद्धांत (prang theory) रंगयोजना

प्राथमिक रंग योजना (primary colour)

जो प्रकृति में स्वतंत्र रूप में पाए जाते हैं प्राकृतिक रंग कहलाते हैं। जैसे- लाल पीला नीला

द्वितीयक रंग योजना (Binary or secondary colour)

वह रंग जो प्राकृतिक रंगों से मिलकर बनता है उसे केंड्री कलर कहा जाता है। जैसे- नारंगी, हरा बैगनी

माध्यमिक रंग योजना (Intermediat colour)

वहरंग जो एक प्राथमिक और एक द्वितीय करंग से मिलकर बनाए जाते हैं माध्यमिक रंग कहलाते हैं जैसे पीला+ हरा = पीला हरा।

तृतीय करंग योजना (Tertiary colours)

जब दो द्वितीय करंगों को मिलाकर रंग बनाया जाता है तो वह तृतीय श्रेणी रंग योजना कहलाता है

जैसे -हरा +बैगनी = स्लेटीबैगनी ,

हरा+ नारंगी = पीला (धुआं के समान पीला) smoky yellow

चतुर्थ श्रेणी रंग योजना

दो तृतीय रंगों को मिलाने से चतुर्थ श्रेणी के रंग प्राप्त होते हैं ।

मुनसेल रंग योजना (Munsel colour theory)

प्राइमरीरंग

लाल पीला हरा नीला औरबैगनी

द्वितीय कलर या मध्य वर्ती रंग

2 प्राथमिक रंगों का मेल मध्यवर्ती रंग है। जैसे - लाल+पीला =लालपीला, पीला + हरा = पीलाहरा, नीला + बैगनी= नीला बैगनी।

तृतीय रंग

एक प्राथमिक और एक मध्यवर्ती रंग। जैसे - लाल + लालपीला = लालपीला ।

रंगों के मुख्य गुण

अलग-अलग रंगों के गुण अलग-अलग होते हैं।

पीलारंग : जिंदादिली, मेल-मिलाप, उल्लास, आनंद, स्वागत, जीवन- आशा, प्रगति।

नारंगीरंग : उत्साह, हिम्मत, अतिथिसत्कार।

हरारंग : शीतलता, आराम, ताज़गी, मित्रता, संपन्नता।

सफेदरंग : पवित्रता, विश्वास, शांति, आत्मसमर्पण।

बैगनीरंग : राजसी, रहस्य, शाही, ओजस्वी और पश्चाताप।

नीलारंग : शांति, संतोष, शीतलता, मातृत्वऔरबचपन।

गुलाबीरंग : नाजुक, शीतलता, नारियोचित।

लालरंग : उल्लास, आनंद, दिखावा, बड़प्पन और प्रेम प्रदर्शन।

सुनहरेपीला : समृद्धि, उत्साह, स्वागत और उल्लास।

स्लेटीरंग : नम्रता, उदासीन, शोक, वैराग्य।

कालारंग : उदासीन, दुख, शोक, वृद्धावस्था, विद्रोह।

रंगोंकेअन्यगुण

गर्मरंग : पीला, लाल, नारंगी

ठंडारंग : नीला, हरा

भारीरंग : हराभूरालाल

हल्कारंग : नीला, गुलाबी, नीला

आगेबढ़नेवाले : पीला लाल नारंगी

पीछेहटनेवाले : हरानीला [5]

रंगों का उपयोग विभिन्न क्षेत्रों में

घरों में रंग का उपयोग

शयन कक्ष में

बच्चों महिलाओं के कमरे गुलाबी रंग प्रसन्नता एवं खुशी प्रदान करने वाले बालक- गुलाबी+ लाल/ नारंगी वृद्धावस्था-हल्कानीलासफेद।

अध्ययन कक्ष एकाग्रता की आवश्यकता है

हल्के उष्ण एवं प्रकाश फैलाने वाला रंग जैसे – हल्का पीला।

सजावट

रंगो में एकरूपता लाकर जैसे - लाल, हल्कालाल, गुलाबी, हल्का गुलाबी। रंगो में विभिन्नता लाकर जैसे- लाल, बैगनी, हरा, नीला।[5]

कपड़ों में रंग का उपयोग

पश्चिमी सभ्यता के विकास के कारण कपड़ा उद्योग में काफी तेजी से विकास हुआ। रंगों की खपत बढ़ी प्राकृतिक रंग सीमित मात्रा में उपलब्ध थे बड़ी हुई रंग की पूर्ति के लिए कृत्रिम रंगों का तलाश प्रारंभ हुआ। वनस्पति के रंगों के मुकाबले रासायनिक रंग काफी सस्ते थे इसमें तात्कालिक चमक-चमक भी खूब थी कपड़ों में रंग का नियोजन उम्र तथा व्यक्तिगत रूचि के अनुसार अलग-अलग होती है।

स्वास्थ्य में रंग का उपयोग

स्वस्थ व्यक्ति के चेहरे पर हमेशा ताज़गी बनी रहती है। आहार में रंगों के कारण विटामिन तथा खनिज लवण अलग अलग हो जाते हैं जैसे क्लोरोफिल के कारण हरा रंग, करॉटिनाइड के कारण विटामिन ए। भोजन में जितने ज्यादा रंगों वाली फल सब्जियां सम्मिलित होंगे, आपका स्वास्थ्य उतना अच्छा होगा। खाद्य पदार्थों के रंगों तथा स्वाद, उत्पाद एवं पकाने की विधि के आधार पर पौष्टिकता की वृद्धि एवं कमी पाई जाती है। प्रतिदिन अपने आहार में कम से कम तीन रंगों का उपयोग अवश्य करना चाहिए।[8-9]

कुंडलिनी शक्ति में रंगों का प्रयोग

कुंडलिनी शक्ति क्या है यह समझना आवश्यक है कि **"यत्पिण्डेततब्रम्हाण्डे"** अर्थात जो जो चीजें इस ब्रह्मांड में विद्यमान है वह सारी चीजें एक जीव के अंदर विद्यमान है। यह समस्त विश्व

अंडाकार है इसे ब्रह्मांड कहा जाता है जिस पर पर्वत पहाड़ समुद्र को धारण करने वाली पृथ्वी का आधार अनंत नाग है। उसी प्रकार शरीर की समस्त गतियां एवं क्रिया शक्ति का आधार भी कुंडलिनी शक्ति है। मानव शरीर में लगभग 72000 नाडीयों मानी गई है इसमें[14] नाम प्रमुख है जिनमें प्रधान तीन ईडापिंगला एवं सुषुम्ना है। योग क्रिया के द्वारा कुंडलिनी शक्ति जागृत किया जाता है। ब्रह्मरंध्र जिस स्थान पर खोपड़ी की विभिन्न हड्डियाँ मिलती है मेरुदंड के भीतर ब्रम्ह्ना नाडी में पिरोए हुए कुंडलिनी शक्ति हैं। मेरुदंड के भीतर ब्रम्ह्ना नाडी में पिरोए हुए 6 कमल दल की कल्पना की जाती है यह कमलदल ही षट चक्र हैं 6 कमलदल में रंग भिन्न-भिन्न होता है। कमल या चक्रो को अंग्रेजी (plexus) के यानी नाडी पुञ्ज कहा जाता है, यह चक्र मेरुदंड में जहां से बहुत संख्या में नाडी या निकलती है इन नाडीयों के गुच्छो को ही कमल दल कहा जाता है इन कमलो में शरीर के विभिन्न तत्वों का प्रतिबिंब पड़ने के कारण रक्त के लाल रंग में जिन जिन स्थानों पर जो विकृतियां प्रतीत होती हैं उन्हीं को नाडी पुञ्ज का रंग माना जाता है। जैसे रक्त मे यदि मिट्टी में मिला दिया जाए तो वह हल्की पीत मिट्टी के रंग के हो जाती है, और यदि पानी मिलाया जाए तो गुलाबी रंग और यदि आग पर गर्म कर दिया जाए तो नीले रंग का, शुद्ध वायु में रखा जाए तो गहरे लाल रंग का और खुला आकाश में देखा जाए तो धूम्रवर्ण का प्रतीत होता है उसी को कमल दलो का रंग मान लिया जाता है।[4]

योग शास्त्र में चक्र

मूलाधार चक्र : यह चक्र रीढ़ की हड्डी का सबसे निचला भाग है (कन्द प्रदेश) गुदा और लिंग के मध्य में स्थित है। इस चक्र का कमल लाल रंग चार दलो वाला होता है। इस चक्र का बीज मंत्र “लं” है। यह पृथ्वी तत्व का द्योतक है।

स्वाधिष्ठान चक्र : यह चक्र लिंग स्थान के सामने हैं। इसका रंग नारंगी है तथा 6 दलों वाला है। इसका बीज मंत्र "वं" है। यह जलतत्व का द्योतक है।

मणिपुर चक्र : हचक्र नाभि प्रदेश के सामने मेरुदंड में स्थित है। इसका कमल पीतवर्ण तथा 14 दलो वाला है। अग्नितत्व है बीज इसका बीजमंत्र “रं“ है।

अनाहत चक्र : यह चक्र हृदय प्रदेश के सामने स्थित है इसका कमल अरुणवर्ण का है तथा 12 दल वाला है। इसका बीज मंत्र "यं“ है। यह वायुतत्व का द्योतक है।

विशुद्ध चक्र : यह कंठ प्रदेश में स्थित है जहां दोनों श्वांसस्वरों श्वांसस्तरों का मिलन सुषुम्ना नाड़ी से है। इसका कमल धूम्र वर्ण तथा 16 दलों वाला है। इसका बीज मंत्र "हं" हैं। यह आकाश तत्व का द्योतक है।

आज्ञा चक्र : हचक्र भूमध्य के सामने स्थित यह सफेद रंग का है और कमल दो दलों वाला है, यह महत्तत्व का द्योतक है। इसका बीज मंत्र प्रणव है। कुंडली शक्ति इन्हीं चक्रों से होते हुये आगे मूलाधार से लेकर ब्रम्ह्ननाड़ी तक पहुंचना ही कुंडलिनी जागरण है।[4]

लेश्या ध्यान

जैन धर्म में रंगों से ध्यान की प्रक्रिया है, हमारी चेतना की एक रश्मि किरण है जैसे सूरज की रश्मिया होती है, वैसे ही हमारी चेतना की भी रश्मिया होती हैं। चेतन हमारे भीतर किंतु उसकी किरणें बाहर फैली होती है। जैन आदम में नंदी सूत्र- इसके शब्द पर बहुत ध्यान दिया गया जैसा रंग हम ग्रहण करते हैं वैसी ही भाव विचार और व्यवहार बन जाते हैं स्फटिक के सामने जैसा रंग आता है वैसा दिखने लगता है, आत्मा का भी अपना कोई रंग नहीं होता जिस रंग के परमाणु आते हैं परिणाम भी वैसे ही हो जाते हैं यही हमारी लक्ष्य है शरीर के विभिन्न अंगों पर अलग-अलग रंग लेश्या ध्यान का प्रभाव है।

कुछ प्रमुख लेश्या केंद्र इस प्रकार हैं -

आनंद केंद्र : (हृदय के पास दोनों फेफड़ों के मध्य) पर हरे रंग का ध्यान

विशुद्धि केंद्र : (गर्दन) केंद्र पर नीले रंग का ध्यान

दर्शन केंद्र : (दोनों के भृकुटियों के मध्य) अरुण का ध्यान

ज्ञान केंद्र : (सिर के ऊपर का भाग) नीले रंग का ध्यान

ज्योति केंद्र : (ललाट के मध्य भाग) श्वेत रंग का ध्यान[6]

सुजोक चिकित्सा

यह एक ऐसी चिकित्सा पद्धति है, जिसमें एक्यूप्रेशर एक्यूपंचर और रंग चिकित्सा कलरथेरेपी आते हैं। सुजॉक थेरेपी में शरीर के मुख्य अंग दो हाथ और दो पैर यह शरीर के बीच के हिस्से से जुड़े होते हैं जैसे साइनस की समस्या में नाक लगातार बहेगी या तो फिर बिल्कुल जाम हो

जाएगी। नाक के कॉरस्पॉडिंग पॉइंट्स की पहचान की जाती है, फिर उस पॉइंट पर नीला रंग लगाया जाता है इससे साइनस की समस्या में तुरंत आराम मिलना शुरू हो जाता है ।[4]

सूर्य चिकित्सा

आरोग्यं भास्करादिच्छेदित

अर्थात जो निरोग रहना चाहता है वह सूर्य की शरण में आए। सूर्योदय के समय सूर्य नमस्कार, सूर्यजल अर्पण, गायत्री का पाठ एवं ओम का जाप करें। सूर्य के प्रकाश को शरीर के विभिन्न अवयव ग्रहण करते हैं, जिससे में शरीर में रंगों का संतुलन बना रहता है। यह संतुलन बिगड़ते ही शरीर रोगों के चपेट में आ जाता है। बीमारियों के लक्षणों का पता लगाकर उससे संबंधित रंगों का प्रकाश देकर शरीर के विकारों को दूर किया जाता है। इसके निम्न विधा है -

पहला सूर्य के किरणों को रंगीन शीशे से गुजारना : रंगीन सूर्य रश्मियों से स्नान करनें के लिए एकता प्रकाश यन्त्र बाजार में उपलब्ध हैं| इसे थर्मोलूम (Thirmolume) कहते है| इस यन्त्र के भीतर लेटकर रोगी आसानी से रंगीन प्रकाश स्नान ले सकता है।

सूर्य की रंगीन किरणों का जल तथा तेल में सम्पुटित करना : सूर्य की रंगीन किरणों को उन्हीं रंग के बोतलों के माध्यम से जल में प्रवेश कराकर चिकित्सा कार्य में लिया जाता है, यदि किसी रंग की शुद्ध बोतल ना मिले तो सफेद बोतल पर इच्छित रंग का सिलोफाइन (cellophine) कागज लपेटकर काम में लाया जाता है । इस विधि से तेल और पानी दोनों को प्रकाश की किरणों में डुबोया जाता है और काम में लाया जाता है।[12]

ततपरेताअप्सरसःप्रतिबुद्धाअभन -(अथर्ववेद (4 /37 /3)

अर्थात सूर्य जल में फैलने वाले कीटाणुओं को अपनी तीखी किरणों के द्वारा नष्ट करता है और शारीरिक सुरक्षा प्रदान करता है।[2]

रंगीन प्राण उपचार पद्धति (Pranic healing)

मास्टर चौआकों कसुई के अनुसार श्वेतप्रकाश चक्रों के द्वारा अवशोषित किए जाते हैं। जब श्वेत प्रकाश ग्रहण किया जाता है तो यह छः प्रकार के रंगो में विभक्त किया जाता है। जोकी इंद्रधनुष के रंगो की तरह होते है |

प्राणि कही लिंग में चक्र

इस विधा ने चक्रों के माध्यम से उपचार किया जाता है, जिन्हें उर्जा का सेंटर कहा जाता है, केंद्र कहा जाता है ऊर्जा की कमीया अधिकता से व्यक्ति रोग ग्रस्त होते हैं, इसमें मुख्य रूप से तीन प्रकार चक्र के होते हैं-

1. **मेजर चक्र (Majore chakra)** इनकी संख्या 11 होती है |
2. **माइनर चक्र (Miner chakra)** इनकी संख्या कई होती हैं |
3. **मिनी चक्र (Mini Chakra)** इस चक्र की संख्या छोटे-छोटे और अधिक मात्रा में होती है |

श्वेत प्राण की अपेक्षा रंगीन प्राण अधिक प्रबल विशेष प्रकार के होते हैं, श्वेत प्राण की जगह रंगीन प्राण का प्रयोग एक सामान्य चिकित्सक से संपर्क न करके किसी विशेषज्ञ से संपर्क करने जैसा है|

रंगीन प्राणों की प्रकृति और उपयोग

लाल प्राण (Red colour)

प्रकृति : शक्तिवर्धक, ऊष्म (गर्म) फैलाव देने वाला, निर्माणकारी (कोशिकाओं उत्तक का शीध्र मरम्मत) |

उपयोग कमजोर और सुस्त अंगों को शक्ति देना, वायु वरक्त नलियों का फैलाव कर देना, अचेतन रोगी को चेतन करना, एलर्जी| लाल, लाल प्राण का हल्के श्वेत लाल, हल्के लाल का प्रयोग किया जाता है|

नारंगी प्राण (Orange colour)

प्रकृति : निष्कासन विस्फोट तथा विनाशकारी, पिघलाना,जमाव हटाना|

उपयोग : व्यर्थ विषैले पदार्थ, कीटाणु और दूषित ऊर्जा का निष्कासन, कब्ज तथा रक्त के थक्कों का निष्कासन|

हरा प्राण (Green colour)

प्रकृति : तोडने वाला, पाचक शोधक, विषमुक्त करना

उपयोग : रक्त के थक्कों को तोड़ना, संक्रमण रहित करना जुकाम, ज्वर

पीला प्राण (Yellow colour)

प्रकृति : संयोजन कारी, नाड़ियों को उकसाना या उदीप्त करना, उत्तकों अंगों और अस्थिओं को मजबूत करना, स्वास्थ्य के लिए लाभ दायक |

उपयोग : टूटी हुई हड्डिओं को जोङना, त्वचारोग, कोशिकाओं की मरम्मत करना |

नीला प्राण (Blue colour)

प्रकृति : संक्रमण तथा सूजन दूर करना, संतुलन करना, रोकना, छोटा करना, शक्ति दायक, शीतल, लचीला पन |

उपयोग : संक्रमण रोगों का उपचार, दर्द निवारक, सूजन कम करना, निद्रा और विश्राम बढ़ाना, रक्त स्राव को रोकना|

बैगनी प्राण (Vielet Colour)

प्रकृति : बैगनी प्राण में अन्य पांच प्राण की संयुक्त शक्ति होती है इस कारण यह अत्यंत प्रबल होती है|

उपयोग : इसका उपयोग गंभीर रोगों के उपचार के लिए किया जाता है, हल्के बैंगनी, हल्के नीला, हल्के हरा प्राण का प्रभाव पुनर्निर्माण कार्य होता है |[7]

ज्योतिष में रंग

ग्रहों तथा तारों में कई रंगों का समावेश होता है दिखाई पड़ते हैं| अतः उनसे निकलने वाली किरणों का प्रभाव भी भिन्न भिन्न होता है| जैसे-

लाल : ज्योतिष में लाल रंग को मंगल और सूर्य का रंग माना जाता है |

सफेद : यह रंग चंद्रमा का माना जाता है|

हरा : यह बुध ग्रह का रंग होता है|

पीला : बृहस्पति ग्रह का रंग पीला होता है|

नीला : शुक्र ग्रह में नीले रंग के साथ सफेद भी मिला होता है |

काला : शनि का रंग काला होता है |[11]

उपसंहार

रंगों का अस्तित्व हमारे शरीर और प्रकृति दोनों में पर्याप्त मात्रा में संतुलित अवस्था में विद्यमान रहता है | इन रंगों का असंतुलन चाहे शरीर में हो या व्यवहार में हो या प्रकृति में हो हमेशा हानिकारक प्रभाव छोड़ता है |

रंगो के गुणों को हम देख चुके हैं कि कुछ रंग वस्तु के आकार और दूरी बढ़ाते हैं कुछ रंग ऐसे होते हैं जो आकार दूरी को कम करते हैं| विभिन्न रंगों का हमारे खाने के प्लेट में होना स्वास्थ्य का सूचक है | रंगों का हमारे शरीर में अधिकता एवं कमी रोगों का कारण हो जाता है| रंगों के द्वारा हमारे ग्रहों के चाल को संतुलित किया जाता है| लेश्या ध्यान में रंग की अनुप्रेक्षा किया जाताहै| सुजुक चिकित्सा में रंगों का प्रयोग किया जाता है| प्राणि कही लिंग में रंगों की प्रयोग करके चिकित्सा की जाती है| ऋग्वेद के 1/50/10/11 अंश के अनुसार सूर्य त्वचा के समस्त रोगों को दूर करने की क्षमता रखता है| शेष रोगों को उत्पन्न होने से पहले मिटा देने की क्षमता रखता है| फ्रांस के प्रसिद्ध विशेषज्ञ **डॉक्टर मासेलपोमेलक्सा** ने एक जगह लिखा है जब सौर मंडल में तूफान आते है तब् समस्त संसार में तूफानों से पहले दिल के दौरों की संख्या दो गुनी, तूफानों के पश्चात चौगुनी हो जाती है| अंत में यह कहा जाए की सूर्य ही स्वास्थ्य है, सूर्य ही जीवन है, सूर्य ही दवा है, सूर्य ही शक्ति है, सूर्य की कमी-अधिकता ही रोग| अंत में निष्कर्ष का यह कहा जा सकता है कि शारीरिक मानसिक सामाजिक एवं सांवेगिक तथा आध्यात्मिक संतुलन के लिए व्यवस्थित जीवनयापन के लिए पुरुष (व्यक्ति) को प्रकृति के अनुरूप ही रहना जीवन का परमसत्य है |

सन्दर्भ ग्रन्थ -

1. शैरी, डॉ0 जी0, गृह व्यवस्था एवं कला, प्रकाशक-विनोद पुस्तक मन्दिर आगरा, नवीनतम संस्करण ISBN 8174571027 |
2. संज्ञाहरण शोधअगस्त 2020, मूल्य (Valume) 23 नम्बर-1, ISSN, 2278 -8166, डॉ पुष्पा दीक्षित, योग प्रशिक्षिका "वैदिक सूर्य देवता द्वारा शारीरिक चिकित्सा" |
3. इंटरनेशनल जनरल ऑफ रिसर्च ग्रंथालय “वस्त्र अलंकरण में रंगों की पुरातन भूमिका” मुकुंद कुमार’ दृश्य कला संकाय, टैक्सटाइल डिजाइन, चित्र कला विभाग, काशी हिंदू विश्वविद्यालय, वाराणसी।

4. सक्सेना, डॉ0 ओमप्रकाश, वृहद प्राकृतिक चिकित्सा ने चुरोपैथी, द्वितीय संस्करण, सन 2014 हिंदी सेवा सदन मथुरा पेज न 0 2013-226 |

5. उपाध्याय, डॉ0 (श्रीमती) पुष्पा, आन्तरिक गृह सज्जा एवं संसाधन प्रबन्ध, प्रथम संसकरण, विजडम बुक, वाराणसी, पेज न० 363 -373 |

6. कुमार, मुनिधर्मेश, स्थित प्रज्ञा डॉ समणी जैन विश्व भारती संस्थान एम0 ए0 (पूर्वार्ध) जीवन विज्ञान प्रेक्षाध्यान एवं मूलयपरक शिक्षा पेज न 0 214 -225 |

7. सुई, मास्टर चोआ कॉक, उनन्त प्राणि उपचार, इंस्टीट्यूट फॉर इन रस्टडीज पब्लिशिंग फा उण्डेशन इण्डिया प्राइवेट लिमिटेड, ISBN 978038265012 |

8. सिंह, बृन्दा आहार विज्ञान एवं पोषण, पंचशील प्रकाशन, जयपुर, 2015.

9. www.thehealthsite.com

10. संज्ञाहरण शोध february 2020, मूल्य (Valume) 23 नम्बर- 1, ISSN, 2278-8166, sita kumari (phd scholor) महिलाओ में कटिशूल की समस्या और समाधान|

11. hindi.webdunia.com

4. सक्सेना, डॉ0 ओमप्रकाश, वृहद प्राकृतिक चिकित्सा ने चुरोपैथी, द्वितीय संस्करण सन, 2014 हिंदी सेवा सदन मथुरा पेज न0 2013-226 |

12. सक्सेना, डॉ0 ओमप्रकाश, वृहद प्राकृतिक चिकित्सा ने चुरोपैथी, द्वितीय संस्करण सन, 2014 हिंदी सेवा सदन मथुरा पेज न0 348-354 |