

# सेंधा नमक : भारत से कैसे गायब कर दिया गया

सेंधा नमक वात, पित्त और कफ को दूर करता है

सेंधा नमक :-

आप सोच रहे होंगे की ये सेंधा नमक बनता कैसे है ?? आइये आज हम आपको बताते हैं कि नमक मुख्य कितने प्रकार होते हैं !!

एक होता है समुद्री नमक दूसरा होता है सेंधा नमक (rock salt) !!

सेंधा नमक बनता नहीं है पहले से ही बना बनाया है !! पूरे उत्तर भारतीय उपमहाद्वीप में खनिज पत्थर के नमक को 'सेंधा नमक' या 'सैन्धव नमक', लाहोरी नमक आदि आदि नाम से जाना जाता है ! जिसका मतलब है 'सिंध या सिन्धु के इलाके से आया हुआ'। वहाँ नमक के बड़े बड़े पहाड़ हैं सुरंगें हैं !! वहाँ से ये नमक आता है ! मोटे मोटे टुकड़ों में होता है आजकल पीसा हुआ भी आने लगा है यह हृदय के लिये उत्तम, दीपन और पाचन में मददरूप, त्रिदोष शामक, शीतवीर्य अर्थात् ठंडी तासीर वाला, पचने में हल्का है । इससे पाचक रस बढ़ते हैं । तों अंत आप ये समुद्री नमक के चक्कर से बाहर निकले ! काला नमक ,सेंधा नमक प्रयोग करे !! क्योंकि ये प्रकृति का बनाया है ईश्वर का बनाया हुआ है !! और सदैव याद रखे इंसान जरूर शैतान हो सकता है लेकिन भगवान कभी शैतान नहीं होता !!

आयोडीन के नाम पर हम जो नमक खाते हैं उसमें कोरड तत्व नहीं होता । आयोडीन और फ्रीफ्लो नमक बनाते समय नमक से सारे तत्व निकाल लिए जाते हैं और उनकी बिक्री अलग से करके बाजार में सिर्फ सोडियम वाला नमक ही उपलब्ध होता है जो आयोडीन की कमी के नाम पर पूरे देश में बेचा जाता है, जबकि आयोडीन की कमी सिर्फ पर्वतीय क्षेत्रों में ही पाई जाती है इसलिए आयोडीन युक्त नमक केवल उन्ही क्षेत्रों के लिए जरूरी है ।

भारत में 1930 से पहले कोई भी समुद्री नमक नहीं खाता था विदेशी कंपनीया भारत में नमक के व्यापार में आजादी के पहले से उतरी हुई है ,उनके कहने पर ही भारत के अंग्रेजी प्रशासन द्वारा भारत की भोली भली जनता को आयोडीन मिलाकर समुद्री नमक खिलाया जा रहा है

हुआ ये कि जब ग्लोबलाइजेशन के बाद बहुत सी विदेशी कंपनियो(अनपूर्णा,कैपटन कुक ) ने नमक बेचना शुरू किया तब ये सारा खेल शुरू हुआ ! अब समझिए खेल क्या था ?? खेल ये था कि विदेशी कंपनियो को नमक बेचना है और बहुत मोटा लाभ कमाना है और लूट मचानी है तो पूरे भारत में एक नई बात फैलाई गई कि आयोडीन युक्त नमक खाओ ,आयोडीन युक्त नमक खाओ ! आप सबको आयोडीन की कमी हो गई है ! ये सेहत के लिए बहुत अच्छा है आदि आदि बातें पूरे देश में प्रायोजित ढंग से फैलाई गई !! और जो नमक किसी जमाने में 2 से 3 रुपये किलो में बिकता था ! उसकी जगह आयोडीन नमक के नाम पर सीधा भाव पहुँच गया 8 रुपये प्रति किलो ! और आज तो 20 रुपये को भी पार कर गया है !

दुनिया के 56 देशों ने अतिरिक्त आयोडीन युक्त नमक 40 साल पहले ban कर दिया अमेरिका में नहीं है

जर्मनी में नहीं है फ्रांस में नहीं, डेन्मार्क में नहीं, यही बेचा जा रहा है डेन्मार्क की सरकार ने 1956 में आओडीन युक्त नमक बैन कर दिया क्यों ?? उनकी सरकार ने कहा हमने में आओडीन युक्त नमक खिलाया ! (1940 से 1956 तक) अधिकांश लोग नपुंसक हो गए ! जनसंख्या इतनी कम हो गई कि देश के खत्म होने का खतरा हो गया ! उनके वैज्ञानिकों ने कहा कि आओडीन युक्त नमक बंद करवाओ तो उन्होंने बैन लगाया ! और शुरू के दिनों में जब हमारे देश में ये आओडीन का खेल शुरू हुआ इस देश के बेशर्म नेताओं ने कानून बना दिया कि बिना आओडीन युक्त नमक बिक नहीं सकता भारत में !! वो कुछ समय पूर्व किसी ने कोर्ट में मुकदमा दाखिल किया और ये बैन हटाया गया

आज से कुछ वर्ष पहले कोई भी समुद्री नमक नहीं खाता था सब सेंधा नमक ही खाते थे !

सेंधा नमक के उपयोग से रक्तचाप और बहुत ही गंभीर बीमारियों पर नियन्त्रण रहता है !! क्योंकि ये अम्लीय नहीं ये क्षारीय है (alkaline) !! क्षारीय चीज जब अमल में मिलती है तो वो न्यूटल हो जाता है ! और रक्त अमलता खत्म होते ही शरीर के 48 रोग ठीक हो जाते हैं ! ये नमक शरीर में पूरी तरह से घुलनशील है ! और सेंधा नमक की शुद्धता के कारण आप एक और बात से पहचान सकते हैं कि उपवास, व्रत में सब सेंधा नमक ही खाते हैं ! तो आप सोचिए जो समुद्री नमक आपके उपवास को अपवित्र कर सकता है वो आपके शरीर के लिए कैसे लाभकारी हो सकता है ?? सेंधा नमक शरीर में 97 पोषक तत्वों की कमी को पूरा करता है ! इन पोषक तत्वों की कमी ना पूरी होने के कारण ही लकवे (paralysis) का अटैक आने का सबसे बड़ा जोखिम होता है सेंधा नमक के बारे में आयुर्वेद में बोला गया है कि यह आपको इसलिये खाना चाहिए क्योंकि सेंधा नमक वात, पित्त और कफ को दूर करता है। यह पाचन में सहायक होता है और साथ ही इसमें पोटैशियम और मैग्नीशियम पाया जाता है जो हृदय के लिए लाभकारी होता है। यही नहीं आयुर्वेदिक औषधियों में जैसे लवण भाष्कर, पाचन चूर्ण आदि में भी प्रयोग किया जाता है।

समुद्री नमक :-

ये जो समुद्री नमक है आयुर्वेद के अनुसार ये तो अपने आप में ही बहुत खतरनाक है ! क्योंकि कंपनियाँ इसमें अतिरिक्त आओडीन डाल रही हैं !! अब आओडीन भी दो तरह का होता है एक तो भगवान का बनाया हुआ जो पहले से नमक में होता है ! दूसरा होता है industrial iodine ! ये बहुत ही खतरनाक है ! तो समुद्री नमक जो पहले से ही खतरनाक है उसमें कंपनियाँ अतिरिक्त industrial iodine डाल को पूरे देश को बेच रही हैं ! जिससे बहुत सी गंभीर बीमारियाँ हम लोगों को आ रही हैं ! ये नमक मानव द्वारा फ़ैक्टोरियों में निर्मित है !

आम तौर से उपयोग में लाये जाने वाले समुद्री नमक से उच्च रक्तचाप (high BP), डाइबिटीज़, आदि गंभीर बीमारियों का भी कारण बनता है। इसका एक कारण ये है कि ये नमक अम्लीय (acidic) होता है ! जिससे रक्त अम्लता बढ़ती है और रक्त अमलता बढ़ने से ये सब 48 रोग आते हैं ! ये नमक पानी कभी पूरी तरह नहीं घुलता हीरे (diamond) की तरह चमकता रहता है इसी प्रकार शरीर के अंदर जाकर भी नहीं घुलता और अंत इसी प्रकार किडनी से भी नहीं निकल पाता और पथरी का भी कारण बनता है ! और ये नमक नपुंसकता और लकवा (paralysis) का बहुत बड़ा कारण है समुद्री नमक से

सिर्फ शरीर को 4 पोषक तत्व मिलते है ! और बीमारिया जरूर साथ मे मिल जाती है !

रिफाइण्ड नमक में 98% सोडियम क्लोराइड ही है शरीर इसे विजातीय पदार्थ के रूप में रखता है। यह शरीर में घुलता नहीं है। इस नमक में आयोडीन को बनाये रखने के लिए Tricalcium Phosphate, Magnesium Carbonate, Sodium Alumino Silicate जैसे रसायन मिलाये जाते हैं जो सीमेंट बनाने में भी इस्तेमाल होते है। विज्ञान के अनुसार यह रसायन शरीर में रक्त वाहिनियों को कड़ा बनाते हैं जिससे ब्लाक्स बनने की संभावना और आक्सीजन जाने मे परेशानी होती है, जोड़ो का दर्द और गठिया, प्रोस्टेट आदि होती है। आयोडीन नमक से पानी की जरूरत ज्यादा होती है। 1 ग्राम नमक अपने से 23 गुना अधिक पानी खींचता है। यह पानी कोशिकाओ के पानी को कम करता है। इसी कारण हमें प्यास ज्यादा लगती है।

निवेदन :-

पांच हजार साल पुरानी आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति में भी भोजन में सेंधा नमक के ही इस्तेमाल की सलाह दी गई है। भोजन में नमक व मसाले का प्रयोग भारत, नेपाल, चीन, बंगलादेश और पाकिस्तान में अधिक होता है। आजकल बाजार में ज्यादातर समुद्री जल से तैयार नमक ही मिलता है। जबकि 1960 के दशक में देश में लाहौरी नमक मिलता था। यहां तक कि राशन की दुकानों पर भी इसी नमक का वितरण किया जाता था। स्वाद के साथ-साथ स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी होता था। समुद्री नमक के बजाय सेंधा नमक का प्रयोग होना चाहिए।

आप इस अतिरिक्त आओडीन युक्त समुद्री नमक खाना छोड़िए और उसकी जगह सेंधा नमक खाइये !! सिर्फ आयोडीन के चक्कर में समुद्री नमक खाना समझदारी नहीं है, क्योंकि जैसा हमने ऊपर बताया आओडीन हर नमक मे होता है सेंधा नमक मे भी आओडीन होता है बस फर्क इतना है इस सेंधा नमक मे c प्राकृतिक के द्वारा भगवान द्वारा बनाया आओडीन होता है इसके इलावा आओडीन हमें आलू, अरबी के साथ-साथ हरी सब्जियों से भी मिल जाता है।

श्री अभिजीत सिंह द्वारा प्रेषित