

# आपका स्वास्थ्य, निरोगी काया (भाग-१)

\* लोग प्यार के लिए होते हैं और चीजें इस्तेमाल के लिए, पर आज लोग चीजों से प्यार करते हैं और लोगों को इस्तेमाल करते हैं। काश ये बात लोग समझ जाते रिश्ते एक दूसरे का ख्याल रखने के लिये बनाये जाते हैं, एक दूसरे का इस्तेमाल करने के लिए नहीं।

\* संग्रीकरण :- सौ. प्रगती प्रभाकर अकीम

\* छायांकन :- श्री सुधीर वासुदेवराव लिंगायत  
आर्टटेक ग्राफीक्स, ७८९/९०, गुरुवार पेठ, पुणे- मो. ९४२२३६३३११

\* सौजन्य :- पार्टस् कॉटेज / पार्टस पॅराडाईज  
६-ए, दिवाडकर अपार्टमेंटस्, ताडीवाला रोड, पुणे- ४११००१

\* संशोधन, शुद्धिकरण:- श्री अशोक चांदमल सिंहल

\* प्रेषक व्यवस्था :- श्री मोहन तुलस्यान (तुलस्यान एक्सप्रेस कुरिअर) फोन नं. २६११९२९१,  
३, सागर अपार्टमेंटस्, फ्लॉट नं.८, ताडीवाला रोड, पूना-४११००१  
घर-२६०५०७६१ मो.९८२३०४४८३२

\* सहयोगी छायांकन :- रश्मि हीरा - संजय हीरा

\* पॅकिंग श्री ओमप्रकाश बलभद्रप्रसाद अग्रवाल

\* प्रस्तुतकर्ता :- श्री अनन्तसुत मणिरत्नम् महेन्द्रकुमार पाटोदिया

कोनार्क इन्क्लेव्ह, बी-८, बंड गार्डन रोड, पुणे - १

फोन नं. - २६१६२६७२, २६०५९६७४ मो. ९३७१११६६८३, ९३७३५०८३०१

\* प्रकाशन नारायणी देवी सांस्कृतिक भवन ट्रस्ट

श्री नारायणी धाम, सर्व्हे नं. ७४/१-बी, प्लॉट नं. १७-१८-१९,

कात्रज दूध डेअरी के पीछे, सातारा रोड, पुणे-४११०४३ फोन- २४३६५१५१

\* जहर पीकर मरना आसान है लेकिन आंसू पीकर जीना कठिन है।

\* हर मनुष्य बिकता है इस दुनिया में कितना महंगा या सस्ता ये उसकी मजबूरियां तय करती हैं।

मूल्य - आपकी उम्र शतायु हो

# ग्रन्थ प्राप्ति का स्थान

- १) महालक्ष्मी मंदिर,  
नेहरू स्टेडियम के पास,  
सारस बाग, पुणे- ४११०३७
- २) नारायणी देवी सांस्कृतिक भवन ट्रस्ट, (राणी सती मन्दिर)  
सर्व्हे नं. ७४/१-बी/२, प्लॉट नं. १८-१९,  
कात्रज दूध डेअरी के पीछे, सातारा रोड,  
पुणे- ४११ ०४६ फोन नं. २४३६५१५१
- ३) अमरनाथ अग्रवाल  
१०३१, बुधवार पेठ, जगोबादादा तालीम के पास,  
पूना-४११००२ फोन नं. ऑ. २४४७३३१० घर-२५४३०२७४
- ४) डॉ. सुशील भारूका  
आर्च डेव्हलपर्स, सिटी प्राईड, मोंढा नाका, जालना रोड,  
औरंगाबाद फो. ०२४०-२३४५९५५ मो. ९८२३०२८४१२
- ५) श्री जगदीश बाघमल अग्रवाल  
हॉटेल ट्रिस्ट, मंगलवार पेठ, पुणे- २
- ६) श्री शाम ग्यानीराम अग्रवाल  
आज का आनंद, शिवाजीनगर, पुणे-५  
फोन ऑ. २५५३४८८८
- ७) श्री सुशीलकुमारजी अग्रवाल  
एस-३, जनता कॉलनी, जयपुर-३०२००४  
फोन नं. ऑ. ०१४१-२६०६७४६, मो. ९८२९०६०६७४
- ८) श्री प्रेमप्रकाश फूलचंद सूतवाला  
पी-१/१/३, पद्म अपार्टमेंट, १६/१६, सिव्हील लाईन्स,  
कानपुर (उ.प्र.)- २०८००१ मो. ९८३९११७७२२
- ९) श्रीमती गीता जयप्रकाश गोयल  
बिल्डिंग ९ए, ११ वां मजला, गंगा सॅटैलाईट,  
वानवडी, पुणे- ४११०४० मो. ९८६००००२२२  
फोन नं. ऑ. २६१४०२५१ घर- २६८३७४३४
- १०) शंकरलाल रिणवाँ  
धानुका आश्रम, परिक्रमा मार्ग, रमण रेती,  
वृंदावन- २८११२१ (यू.पी.) मोबाईल -०९५६२५८२४२  
फोन नं. ०५६५-३२९०८०४, २५४००५५, २५४०७३१
- ११) श्री विजय चौधरी  
आशिष, विमान नगर, खामगांव-४४४३०३  
फोन नं. (०७२६३) २५२४०३ ऑ. २५३११६
- १२) श्री बनवारीलाल अग्रवाल  
१६-११-७४१/डी/३६, मूसारामबाग,  
हैद्राबाद- ५०००३६ मो. ९४२४६३५४९१९
- १३) श्री किरण अग्रवाल  
कुसुम बंगलो, आकाशगंगा सोसायटी,  
कृष्णचरण अपार्टमेंटस् के सामने, काठे गल्ली, द्वारका,  
नासिक - ००१ फो. (०२५३) ८०४६३३, मो. ९८५०३०४०६१
- १४) श्री देवीप्रसाद सरावगी  
गोकुलधाम, २९बी-२ रा मजला, ३२/१बी,  
रामकृष्ण समाधि रोड, कलकत्ता-७०००५४  
फोन नं. घर-२३२०१४१४ ऑ. २३५३८७६८
- १५) श्री मोतीलाल डेंगला  
अरुणोदय, ११८९/ए, १३-मेन हॉल, दूसरा स्टेज  
बेंगलोर- ५६०००८ फो. २५२६४२०५, मो. ९३४१२६२४९३
- १६) अग्रवाल समाज, पुणे  
श्री अग्रसेन भवन (वासुदेव जानी)  
१०८८, रविवार पेठ, पुणे- ४११००२  
फोन- २४४७६१६५, २४४७७७५६
- १७) श्री राजेन्द्र बेनीप्रसाद मंगल  
श्री खाटू श्याम मित्र मंडल, पूना  
सी.एम.ई. पुणे- ४११०३१ मो. ९७६४४५५८५५
- १८) श्री बनवारीलाल जाजोदिया  
रघुमणि, डी-३४, एचआयजी कॉलनी,  
शाॅपिंग कॉम्प्लेक्स के पीछे, आग्रा-मुंबई रोड,  
इंदौर- ४५२००१ (म.प्र.)  
फो. २५५९४५१ मो. ९३००५६९४७१
- १९) श्रीकांत रामस्वरूप मोरारका  
नानसा गेट, स्टेशन नवलगढ़- ३३३०४२  
जिल्हा- झुनझुनु (राजस्थान) मो. ९४१४३१५७३०
- २०) श्री अशोककुमार एस. जालान  
अवाडे माळा, ए-१३, शुभमकरोति अपार्टमेंटस्,  
इचलकरंजी- १५ जिल्हा-कोल्हापूर मो. ९४२२४२६७८०
- २१) श्री दिनेशजी मित्तल  
शिव मोटर्स, शाॅप नं. २०, बीमा कॉम्प्लेक्स,  
कळंबोली, न्यू मुम्बई मो. ९३२३९९७७१२

# आपका स्वास्थ्य, निरोगी काया

## विषय सूचिका

१) श्री गणेश	५ - ९
२) माता-पिता	१० - १२
३) प्रस्तुतकर्ता की कलम से	१३ - १८
४) श्री कन्नुभाई पटेल को भावभीनी श्रद्धांजली	१९
५) प्रकृति की गोद में	२० - २२
६) मानव शरीर के भौतिक व रासायनिक मूल्यांकन	२३ - २४
७) मेडिकल टर्म्स का हिंदी अनुवाद	२५ - २८
८) पुस्तक सारांश	२९
९) स्वास्थ्य- जागरूकता	३० - २४८
१०) पौष्टिक तत्व	२४९ - २५६
१) खनिज लवण	२५७ - २७६
१) कैल्शियम	२५७
२) फास्फोरस	२६९
३) सोडियम	२७०
४) पोटेशियम	२७१
५) मैग्नेशियम	२७२
६) आयोडिन	२७३
७) लौहांश, लौहतत्व	२७३
८) सेलेनियम	२७५
९) जिंक	२७६
२) प्रोटीन	२७७ - २८१
३) विटामिन	२८२ - २९५
४) रेशेदार आहार	२९६
५) वसा	२९७ - ३०२

६) कार्बोहाइड्रेट	३०३ - ३०४
७) उष्मांक (कैलोरी)	३०५ - ३०८
८) रक्तवसा (कोलेस्ट्रॉल)	३०९ - ३२०
९) पानी	३२१ - ३३९
११) कोशिकाएं	३४० - ३४३
१२) उत्तक	३४३
१३) संप्रेरक	३४४ - ३४५
१४) किण्व	३४५
१५) रक्त, हिमोग्लोबिन और रक्ताल्पता	३४६ - ३६१
१६) रक्तचाप	३६२ - ३८९
१७) लार	३९० - ३९१
१८) विभिन्न तंत्र	३९२ - ४०१
१) रक्तसंचालन तंत्र	
२) श्वसन क्रिया तंत्र	
३) निष्कासन तंत्र	
४) नाड़ी तंत्र	
५) स्नायु तंत्र	
६) पाचन तंत्र	
७) प्रजनन तंत्र	
८) प्रतिरोधक तंत्र / प्रतिरोधक क्षमता	
१९) विभिन्न चिकित्सा	४०२
१) आयुर्वेद शास्त्र	४०३ - ४१३
२) होम्योपैथी	४१४ - ४१६
२०) शरीर के विभिन्न अंग, रोग और उपचार	४१७
१) मस्तिष्क, मस्तिष्क दौरा, मस्तिष्काघात	४१७ - ४२७
२) सिरदर्द, माइग्रेन	४२८ - ४४२
३) आँखे	४४३ - ५१२

# श्री गणेश

भारतीय संस्कृति में गणेश जी का स्थान सर्वोपरि है। सर्वप्रथम पूजा गणेश की होती है। सनातन धर्म के हर ग्रंथ में यही संदेश दिया गया है कि कोई भी काम आरम्भ करने से पहले गणेश जी का पूजन करना चाहिए। देवता भी अपने कार्यों को निर्विघ्न पूर्ण करने के लिए गणेश जी का आवाहन करते हैं क्योंकि देवताओं ने ही गणेश जी की अग्रपूजा का विधान बनाया है। स्वयं भगवान शंकर भी गणेश जी का पूजन करने और उन्हें मोदक का भोग लगाकर प्रसन्न करने के बाद ही त्रिपुरासुर का वध करने में सफल हुए थे। गणेश जी की पूजा करने के बाद ही भगवती दुर्गा भी महिषासुर का संहार करने में सफल हुईं। पुराणों के अनुसार भगवान श्री गणेश का पूजन करने से ही समस्त देवी देवताओं की पूजा का प्रतिफल प्राप्त होता है। श्रुतियों में गणेश जी को प्रणव का साक्षात् स्वरूप बताया है। जिससे यह स्पष्ट है कि आदि देव गणेश जी ही ब्रह्माजी के रूप में सृष्टि का सृजन करते हैं। विष्णु रूप में संसार का पालन करते हैं और रुद्र महेश के रूप में सृष्टि का संहार करते हैं। गणेश जी का एकदंत, गजमुख प्रणव (ॐ) के तरह ही प्रतीत होता है।

गणेश जी ने भी संसार को उपदेश दिये हैं जो गणेश गीता नाम से प्रसिद्ध हुए। इस ग्रंथ में वर्णित योगशास्त्र, व्यक्ति को बुराईयों के अंधकार से अच्छाईयों के प्रकाश की ओर ले जाने की प्रेरणा देता है। ब्रह्मवैवर्तपुराण में भगवान कृष्ण ने गणेश को अपने समकक्ष बताया है। कृष्णद्वारा कई गई श्रीमद्भगवद्गीता विश्वविख्यात हो गयी जबकि भगवान श्री गणेशद्वारा उपदिष्ट गणेशगीता केवल गणपति संप्रदाय तक ही सीमित रही। गणेशगीता के ११ अध्यायों में ४१४ श्लोक हैं। भगवद्गीता का उपदेश महाभारत के युद्ध में कुरुक्षेत्र में भगवान कृष्ण ने अर्जुन को दिया जबकि गणेशगीता का उपदेश युद्ध के पश्चात् राजूर की पावन भूमि पर भगवान श्रीगणेश ने राजा वरेण्य को दिया। दोनों गीताओं के भाव एक दूसरे से काफी मिलते जुलते हैं परंतु दोनों में दोनों श्रोताओं की मनःस्थिति और परिस्थितियां पूर्णतया अभिन्न हैं। श्रीमद्भगवद् गीता में अर्जुन को स्वजनों के प्रति मोह के कारण संशयग्रस्त हो गए और अपने कर्तव्य को लेकर अनिर्णय की स्थिति में पड़े परंतु गणेशगीता सुनते समय राजा वरेण्य मोहग्रस्त नहीं थे, अपितु वे मुमुक्षु अवस्था में थे। वे अपने धर्म और कर्तव्य को भलीभांति जानते थे। अर्जुन अपने क्षत्रिय धर्म के अनुसार युद्ध के लिए तैयार हो गया, जबकि राजा वरेण्य सिंहासन त्यागकर राजगद्दी का मोह छोड़कर वन में चले गए। गणेशगीता अध्यात्मिक जगत का एक दुर्लभ रत्न है। महाराष्ट्र में सात वाहन, राष्ट्रकूट, चालुक्य आदि राजाओं ने गणेशोत्सव की प्रथा चलाई थी। छत्रपति शिवाजी महाराज भी गणेश की पूजा करते थे। लोकमान्य बाल गंगाधर तिलक ने गणेशोत्सव को सार्वजनिक स्वरूप देकर उसे राष्ट्रीय एकता का प्रतीक बना दिया। बाल गंगाधर तिलक ने उसे धार्मिक कर्मकांड के सीमित दायरे से बाहर निकालकर आजादी की लड़ाई, छुआछूत दूर करने, समाज को संगठित करने और सामान्य लोगोंके ज्ञानवर्धन का माध्यम बनाया और उसे एक आंदोलन का स्वरूप दिया। इसी आंदोलन से ब्रिटिश साम्राज्य की नींव हिलने लगी। भारतीय संस्कृति उत्सव प्रधान है। हमें इस बात का गर्व है कि हम एक ऐसी सांस्कृतिक परंपरा के वारिस हैं जिसमें धर्म को जीवनशैली का अंग बना दिया गया है। हमारी संस्कृति प्रसन्नता और आनंद की संस्कृति है। गणेशोत्सव हमारी संस्कृति का देदीप्यमान ज्वलंत उदाहरण है।

गणेशजी की प्रार्थना साधकों की हर मनोकामना पूर्ण करती है। गणेशजी को खुश करना बहुत ही आसान है जैसे भोलेनाथ को प्रसन्न करने के लिए कोई सामग्री की आवश्यकता नहीं। जो भक्त गणेश जी के प्रति जितनी श्रद्धा रखता है, गणेश जी भी उसपर उतने ही कृपालु बने रहते हैं। गणेश जी को खुश करके अपनी मनोकामना पूरी करवा सकते हैं। जो व्यक्ति गणेश जी की पूजा अर्चना दुर्वाकुर से करता है वह जल्द ही कुबेर के समान बन जाता है। जो व्यक्ति गणेश जी को मोदक का भोग लगाकर उनका प्रसाद भक्षण करता है उसकी हर मनोकामना पूरी होती है।

राजस्थान के सवाई माधोपुर जिले में रणथम्भौर किले में त्रिनेत्र गणेशजी विराजमान हैं जो कि मनोकामना सिद्ध के लिए प्रसिद्ध हैं। यहां जो भी आता है और अपना दुःख बताता है। गणेशजी के दर्शनमात्र से ही दूर हो जाते हैं। उनकी मन्तों भी पूरी हो जाती है। गणेश जी की यह मूर्ति तराशी हुई नहीं है बल्कि खुद ब खुद चट्टान के रूप में मिली है। भारत में यह अपने आप में एक अनोखा मंदिर है जिसे दसवीं शताब्दी में रणथम्भौर के राजा अमीर हठ ने बनवाया था।

धर्म जगत में श्रद्धा पर सबसे ज्यादा बल दिया जाता रहा है। लेकिन अपनी यात्रा में यह श्रद्धा दुर्भाग्य से अंध-श्रद्धा में बदलती जा रही है। निश्चित रूप से श्रद्धा का अपना महत्व है किंतु श्रद्धा की शुद्धता को कायम रखना नितांत आवश्यक है। यह तभी संभव है, जब उसके साथ ज्ञान जुड़े। श्रद्धा के बिना ज्ञान संशय बन जाता है। वह ज्ञान हमें किसी भी निर्णय तक नहीं पहुंचने देता। ज्ञान के बिना श्रद्धा अंधी हो जाती है। ज्ञान और श्रद्धा के सबसे बड़े प्रतीक के रूप में गणेशजी हैं।

गणेशजी ने अपने ज्ञान के आधार पर स्वयं को प्रथम पूजा का अधिकारी बनाया। गणेश जी ने अपने माता-पिता की परिक्रमा कर यह साबित कर दिया कि ब्रह्माण्ड से भी बड़कर माता-पिता हैं। माता-पिता ही हमारे संरक्षण हैं। गणेश जिस ज्ञान के प्रतीक हैं उसकी छाया गीता में भी मिलती है। गीता में कहा गया है ज्ञान के समान पवित्र कुछ भी नहीं है।

इतिहासकारों का मानना है कि गणेश की पूजा पहले दो हाथवाले देवताओं के रूप में होती थी जो विघ्नहर्ता के नाम से जानी जाती थी। छठीं शताब्दी में गणेश जी विनायक के नाम से जाने जाते थे। हाथी जैसे सिरवाले भगवान की प्रतिमा सन ५३१ में चीन में मिली।

भगवान गणेश देश-विदेशों में तिब्बत एवं तुर्किस्तान में अध्यात्मिक मठों के रक्षक के तौर पर विराजित किया गया। मध्ययुग में सम्पूर्ण भारतवर्ष में मराठा सत्ता का दबदबा था, उनके सर्वेसर्वा पेशवा छत्रपती के आदेश से मराठी सत्ता विस्तार को प्राप्त हो रही थी उन्हीं की आराध्यदेवता गणेश भगवान थे। पेशवाई दरबार में एकमात्र अंग्रेज चित्रकार द्वारा निकाले गए चित्रकला में भगवान गणेश का प्रतिबिंब स्पष्ट नजर आता है। सवाई माधवराज के जीवन में कई महत्वपूर्ण घटनाओं में से गणेशोत्सव की एक घटना है। चीन एवं जापान में गणेश को कांगितेन कहते हैं। बर्मा, कम्पोडिया, बोर्नियो, तुर्किस्तान, मॅक्सिको देशतक भगवान गणेश का विस्तार हो गया।

गण का अर्थ सामूहिक होता है और गणपति से अर्थ, ऐसा व्यक्ति जो सभी को साथ लेकर चलता है और सबकी अध्यक्षता करता है। सभी के अन्दर एकता का भाव जगाता है। गणपति हमेशा सदबुद्धि व खुशियां देते हैं। आपस में प्रेम, स्वराज्य, एकता बनाएं रखने का उपदेश देते हैं।

गणेश हमें सभी मानवीय एवं पशु जाती में एकता पैदा करने का प्रतीक है, शक्ति एवं बुद्धिमत्ता के प्रतीक हैं। गणेश

ऊर्जा का प्रतीक है जो हम रचनात्मक कार्य में लगा सकें। गणेश जी की उपासना से व्यक्ति का सुख और सौभाग्य बढ़ता है, सभी तरह की बाधाएं दूर होती हैं। भगवान गणपति के प्राकट्य उनकी लीलाओं तथा उनके मनोरम विग्रह के विभिन्न रूपों का वर्णन पुराणों और शास्त्रों में प्राप्त होता है। कल्पभेद से उनके अनेक अवतार हुए। इनके सभी चरित्र अनन्त हैं। प्रजापति विश्वकर्मा की दो पुत्रियां रिद्धि-सिद्धि गणेशजी की पत्नियां हैं। सिद्धि से क्षेम और रिद्धि बुद्धि से लाभ नाम के दो शोभायुक्त पुत्र उत्पन्न हुए। गणेश दिव्य स्वरूप और शक्तियों के स्वामी है। उनके स्वरूप और शक्तियों से जुड़ा हर विषय व्यवहारिक जीवन के लिए बहुत ही प्रेरणादायी है। गणेश दिनभर माता के आंचल में छुपकर दूध पीते रहते थे। एक दिन शिव ने मजाक में कह दिया लंबोदर हो जाओ, उसी दिन से गणेश गजानन लंबोदर हो गए। अपने माता-पिता भगवान शंकर और पार्वती से मिले और वेद, ज्ञान, संगीत, नृत्य कलाओं को सीखने व अपनाने से श्री गणेश का उदर अनेक विद्याओं का भंडार हो गया। वहीं व्यवहारिक नजरिए से श्री गणेश के लंबोदर नाम से जुड़े संदेश को समझाता है। जिस तरह पेट के कार्य पाचनद्वारा शरीर स्वस्थ व ऊर्जावान बनता है उसी तरह जीवन को सुखद बनाना आवश्यक है तो व्यवहारिक जीवन में उठते-बैठते जाने अंजाने लोगों से मिले, कटु या अप्रिय बातें और व्यवहार को सहन करना यानी पचाना सीखें। इसके विपरीत बुरी बातें और व्यवहार को याद रख घुटते रहना या प्रतिक्रिया में कटु बोल या व्यवहार आपके लिये अधिक दुःख और संकट का कारण बन सकता है। चीन के लाफिम बुद्धा भगवान गणेश ही एकमात्र देवता है। गणेश का पेट बड़ा है जो खुशहाली और आनन्द का प्रतीक माना जाता है। पेट बड़ा होने से तात्पर्य यह नहीं है कि आप खूब सारा तेल-घी खाएं। कोई भी बातें अड़ोस पड़ोस की हो उसे सुनकर अपने पेट में ही रखें।

गणेश जी ने चंद्रमा को श्राप दिया था। गणेश का गजमुख को देखकर चंद्रमा मन ही मन मुस्काता रहा। चंद्रमा को अपने सौंदर्य पर अभिमान हो रहा था। गणेश जी समझ गए कि चंद्रमा अभिमान वश उनका उपहास कर रहा है। क्रोध में आकर गणेश ने चन्द्रमा को श्राप दे दिया की आज से तुम काले हो जाओ। चंद्रमा को अपनी भूल का अहसास हुआ। उसने गणेश जी की क्षमा मांगी तो गणेश जी ने कहा सूर्य के प्रकाश को पाकर तुम पूर्ण होओगे यानि पूर्ण प्रकाशित होओगे लेकिन आज का दिन तुम्हें दंड देने के लिए हमेशा याद किया जाएगा। इस दिन को याद कर कोई भी व्यक्ति अपने सौंदर्य पर अभिमान नहीं करेगा। जो कोई व्यक्ति भाद्रपद मास के शुक्ल पक्ष की चतुर्दशी के दिन तुम्हारा दर्शन करेगा उसको झूठा आरोप लग जायेगा। जो तेरा दर्शन करेगा वो मिथ्यादोष से अभिशापित हो जाएगा और समाज में चोरी के झूठे आरोप से कलंकित हो जायेगा। इसलिए भाद्रपद की शुक्ल पक्ष चतुर्दशी को चंद्रमा का दर्शन नहीं किया जाता।

गणेश जी की भक्तिभाव हृदय से पूजा करने से मनुष्य को सुख-शांति और समृद्धि प्राप्त होती है और मुसीबतों से छुटकारा मिलता है। गणेश के जन्मदिन के उत्सव को गणेश चतुर्थी के रूप में जाना जाता है। यह हिंदू धर्म के अति विशिष्ट देवता माने जाते हैं। गणेश जी जब उत्पन्न हुए थे पार्वती ने सब देवी देवताओं को बुलाया कि वे गणेश को देख लें। उस समय सभी देवता आये शनि भी वहां आये लेकिन उन्होंने अपनी दृष्टि नीचे की ओर रखी और ऊपर सिर उठाकर नहीं देखा। पार्वती के पूछने पर आप गणेश को क्यों नहीं देख रहे हैं तो शनि ने उत्तर दिया उन्हें श्राप मिला हुआ है कि आज के दिन वो जिस किसीको देखेंगे वह जल जायेगा। पार्वती ने इसकी पर्वा किए बिना ही बार बार अनुरोध और आग्रह

किया कि शनि उनके पुत्र गणेश को देखें। शनि ने यों ही गणेश को देखा गणेश का सिर जल उठा। तब विष्णु को बुलाया गया। विष्णु ने देखा कि एक हाथी सोया हुआ है तो उन्होंने हाथी का सिर काटकर गणेश के शरीर को जोड़ा गया। इस तरह गजमुख नाम से पुकारे गए। गणेश जी ने वेदव्यास के साथ मिलकर महाभारत लिखा।

गणेश जी की कथाएं मनोरंजन ही नहीं बल्कि बच्चों में प्रेरणा जगाना भी जरूरी है ताकि उनके जीवन के नींव भक्ति और श्रद्धा पर खड़ी हो। वे एक अच्छे, योग्य और सदाचारी मनुष्य के संस्कारों से युक्त जीवन जीएं। स्वच्छ मन ही स्वस्थ जीवन बनाता है। लक्ष्मी के साथ गणेश पूजन का विधान यही है कि धन जीवन में अहंकार, व्यसन जैसे बुराइयां लेकर न आएँ अर्थात् गलत तरीकों से धन कमाया जाएं तभी हमारा जीवन सुखमय और सार्थक होगा। गणेश जी की पीठ का दर्शन नहीं करना चाहिए। उनकी पीठ पर दरिद्रता का निवास है।

गणेश जी के शरीर का वर्ण लाल तथा हरा है। लाल रंग शक्ति का और हरा रंग समृद्धि का प्रतीक है।

हिंदू पौराणिक धर्मग्रंथों के अनुसार कुबेर धन के देवता माने गए हैं। कुबेर की पूजा करने से समृद्धि और धन की प्राप्ति होती है। कुबेर के अलावा धन की देवी मां लक्ष्मी की पूजा करने पर भी सुख-संपत्ति धन की प्राप्ति होती है। शक्ति और पैसा आने पर अमूमन भ्रष्टाचार आता है। यह लोगों में अहंकार पैदा करता है। ठीक इसी तरह एक बार कुबेर को अपने अकूत धन का अहंकार हो गया। कुबेर अपना अकूत धन देखकर इतना बेचैन रहने लगे उनकी ख्वाहिश थी वह सभी को अपना धन दिखाएं। इसलिए उन्होंने निर्णय लिया कि वह एक विशाल भोज समारोह आयोजित करेंगे। जहां भोजन में कई तरह के पकवान होंगे। उन्होंने हजारों गणमान्य देवताओं को आमंत्रित किया। वह भगवान शिव को भी आमंत्रित करने के लिए कैलाश पहुंचे। लेकिन भगवान शिव से कुबेर का अहंकार छिप ना सका। उन्होंने कुबेर से कहा, वह तो उस भोज में नहीं आ सकेंगे, लेकिन उनके पुत्र बाल गणेश जरूर भोज समारोह में शामिल होंगे। विशाल भोज में सभी देवताओं को आमंत्रित कर कुबेर और भी ज्यादा अहंकारी हो गए। तय समय पर सभी अतिथि कुबेर के यहां पहुंचे। यहां बाल गणेश भी आए। सभी औपचारिकताओं को पूरा कर बाल गणेश जी को जब भोजन दिया गया तो उनके पेट में सारा भोजन गुप्त हो गया। उन्होंने और भोजन खाने की मंशा प्रकट की। अभी सभी देवतागण भूखे थे। लेकिन गणेश जी ने सारा भोजन ग्रहण कर लिया। भोजन फिर से और बार-बार बना, लेकिन हर बार गणेशजी ने सारा भोजन ग्रहण कर लिया। यह देखकर कुबेर हैरान हो गए। उनके अतिथियों को भोजन नहीं मिला। इसलिए कुबेर परेशान थे। वह तुरंत भगवान शिव के पास पहुंचे। उन्होंने कहा, भगवान आप बाल गणेश जी की भूख शांत कीजिए। मेरे सारे अतिथि भूखे हैं और अन्न का भंडार खत्म हो चुका है। तब भगवान शिव ने एक मुट्ठी चावल दिए और कहा इसे बनाकर बाल गणेशजी को खिलाना उनकी भूख शांत हो जाएगी। कुबेर ने ऐसा ही किया। बाल गणेश जी की भूख शांत हुई तो सभी देवताओं के पेट स्वतः ही भर गए। इस तरह कुबेर का घमंड भी चूर-चूर हो गया। वह बाल गणेश के चरणों में साष्टांग दंडवत होकर प्रणाम किया और अपने अहंकार के लिए सभी से क्षमा मांगी। बाल गणेश ने कुबेर से कहा, कुबेर आप सभी प्राणियों के प्रति अगर दया और प्रेम का भाव रखेंगे तभी उनके हृदय में जगह बना पाएंगे। इसलिए अहंकार को त्यागकर देव गुण की गरिमा का भी ध्यान रखें। कुबेर अपने किए गए कृत्य पर बहुत शर्मिदा हुए और सभी ने मिलकर श्री गणेश जी का जयकार किया।



सांस्कृतिक विविधता वाला देश मलेशिया यूं तो एक मुस्लिम बहुल राष्ट्र है, लेकिन अन्य धर्मों के प्रति यह हमेशा उदार रहा है। यहां मलय, चीनी व भारतीय सभ्यताओं का अद्भुत मिश्रण है। पारंपरिक शैली में बनी मस्जिदें हों या बौद्ध मंदिर सभी पर्यटकों के बीच आकर्षण का प्रमुख केंद्र रहते हैं। ऐसा ही एक दर्शनीय स्थल है बाटु केक्स (बाटु गुफाएं) जो हिंदुओं की आस्था व मान्यताओं का केंद्र है। प्राचीन समय में नजदीक से गुजरनेवाली एक नदी सुंगई बातु (पथरीली नदी) के नाम पर ही इन गुफाओं का नाम बाटु केक्स पड़ा। राजधानी कुआलालंपुर से महज १५ किलोमीटर की दूरी पर स्थित चूना पत्थर (लाइमस्टोन) की ये गुफाएं लगभग ४० करोड़ वर्ष पुरानी हैं। इन्हीं में से सबसे बड़ी प्रमुख गुफा में स्थित है भगवान मुरुगन (कार्तिकेय जी) यानी भगवान श्री गणेश जी के बड़े भाई का प्राचीन मंदिर। यह मंदिर सतह से करीब ४०० फुट की ऊंचाई पर बना ११३ वर्ष पुराना है। मंदिर तमिल हिंदुओं का प्रमुख तीर्थस्थल है। भगवान के दर्शन के लिए श्रद्धालु २७२ सीढ़ियां चढ़कर गुफा तक पहुंचते हैं। मंदिर को चारों तरफ से घेरे हुए चूना पत्थर के पहाड़ ऊपर से संकरे होते चले जाते हैं। पहाड़ों की ऊंचाई और चट्टानों के बीच से जगह पाकर निकल आए पेड़ों की वजह से सूरज की रोशनी मंदिर परिसर तक बहुत ही कम पहुंच पाती है। बारिश के मौसम में पेड़ों से छनकर गिरनेवाली बारिश की बूंदें अद्भुत नजारा पेश करती हैं। गुफा पूरी तरह से प्राकृतिक अवस्था में है। हालांकि कृत्रिम प्रकाश द्वारा रोशनी की गई है। मंदिर तक पहुंचने के लिए १९२० तक लकड़ी से बनी सीढ़ियां थी जिन्हें बाद में सीमेंट से पक्का कर दिया गया। ये गुफाएं पर्यटकों के लिए प्रतिदिन खुलती हैं।

गण का मतलब सामान्य लोग और ईश का मतलब सर्वोच्च या भगवान। गणेश, जो महादेव और आदिशक्ति की संतान हैं, रिद्धी (समृद्धि) व सिद्धि (आध्यात्मिक शक्तियां) से विवाहित हैं। गणपति जी सांसारिक एवं आध्यात्मिक सिद्धियां प्रदान करते हैं। हमारे शास्त्रों के अनुसार भी मोक्ष के लिए सांसारिक सुखों की प्राप्ति अनिवार्य हैं। गणपति जी प्रथम पूजनीय हैं क्योंकि वह आध्यात्मिक दुनिया के संरक्षक और उच्च आयाम तक पहुंचने से पहले सर्वोच्च देवता हैं। उनका हाथी का सिर सर्वोच्च बुद्धि, बड़ा पेट-नाभि पर मनीपुर चक्र में संगृहीत असीम ऊर्जा का प्रतीक है।

सनातन क्रिया में एक साधक पहले गणपति साधना और गणपति जाप द्वारा भू-लोक अर्थात् भौतिक आयाम से ऊपर के द्वार खोलता है। गणपति जाप और माला गुरुद्वारा प्राप्त होती है और गुरु अपनी ऊर्जा का संचालन करके साधक के लिए सिद्धि का मार्ग खोलते हैं। जाप करते वक्त माला का स्नातांतरित करना महत्वपूर्ण है और मंत्र की शक्ति मेरू में जमा हो जाती है, जिसका प्रयोग समय आने पर उच्च तांत्रिक साधना के लिए किया जाता है।

ध्यान आश्रम के साधक, जो गणपति साधना कर रहे हैं, उन्हें विभिन्न देवताओं के दर्शन होते हैं। गणेश चतुर्थीवाले दिन भगवान गणेश की ऊर्जा आसानी से उपलब्ध होती है। सही भाव, उच्चारण, सामग्री और समिधा के साथ गुरु के मार्गदर्शन में किए गए हवन द्वारा साधक को अपनी असली क्षमता का एहसास होता है और साथ ही सूक्ष्म आयामों का द्वार खुल जाता है। इस हवन में भाग लेनेवालों की और उस जगह की शुद्धि होती है। फलस्वरूप विचार एवं इच्छाओं की अभिव्यक्ति होती है। दैनिक सनातक क्रिया करनेवाले ध्यान आश्रम के साधकों को ऐसी अनुभूति रोज होती है।

# माता-पिता

\* पिता संघर्ष करके जीना सिखाता है, माता संस्कार देती है और संस्कृति सिखाती है।

\* दुनिया में अगर स्वर्ग देखना है तो उस संयुक्त परिवार के घर को देखो,

जिस घर में स्वयं बूढ़े मां-बाप परिवार के साथ खुशी खुशी रहते हैं।

प्रकृति ने प्राणीमात्र में अपनी बच्चों के पालन पोषण की तीव्रतम भावना भरकर ही उन्हें जन्म दिया है ताकि संसार चलता रहे, मगर माता-पिता की सेवा की प्रकृति ने कोई चिंता नहीं पाली है। यह तो केवल मनुष्यजाति है जिससे समाज और परिवार के रचना के दौरान सुचारु, संचालन के लिए अपने नियम कायदे बनाएं रखे हैं और माता-पिता की सेवा को अपेक्षित कार्य मान लिया है। इसलिए सामाजिक कर्तव्य के प्रति जो जितना जागरूक है वह उतनी ही सेवा करता है और उसे उसी अनुपात में यश मिलता है। माता-पिता की सेवा अगर प्राकृतिक कर्म होती है तो हर शास्त्र में यह लिखना नहीं पड़ता और हर उपदेशक को यह नहीं कहना पड़ता कि अपने माता-पिता की सेवा करो। अपने बच्चों का पालन पोषण माता पिता का प्रकृति प्रदत्त कर्म है और उसे करना ही पड़ता है।

माता के हृदय में कितने भी गम हो वह हरदम मुस्कुराती रहती है। भीतर ही भीतर सुलगती, जलती रहें लेकिन बाहर ठंडी फुहार सी नजर आती है। औलाद के खिले हुए चेहरे ने उसे हिम्मत दी, जरूरत पड़ने पर चट्टान सी खड़ी हो जाती है। कठिनाइयों का सामना करना है। नन्हें पंखों को उड़ान दी, बच्चों की कामयाबी पर इतराती है। वे पिता बनकर भी अपना कर्तव्य निभाती है लेकिन अंत में मां ही कहलाती है। मां बच्चों में आत्मविश्वास भरती है।

मां नाम है संवेदना, भावना और अहसास का। सभी रिश्ते बौने पड़ जाते हैं मां के आगे। मातृत्व की छाया में वह न केवल अपने बच्चों को सहेजती है, बल्कि आवश्यकता पड़ने पर उनका सहारा बन जाती है। पिता की अनुपस्थिति में सपोर्ट सिस्टम बन जाती है। जमाने के साथ संघर्ष करती है, बच्चों में आत्मविश्वास भरती है और उन्हें मंजिल तक पहुंचाकर ही दम लेती है। मां के ऐसे उदाहरणों की कमी नहीं, जिन्होंने अकेले ही अपने बच्चों की जिम्मेदारी उठाई। समाज के हर ताने-उलाहने का सामना किया लेकिन हिम्मत नहीं हारी। बच्चों को एक मुकाम तक पहुंचाने में जी जान लगा दी। इन मांओं ने न केवल उनके भवितव्य को एक दिशा दी, बल्कि उन्हें एक अच्छा मनुष्य बनाने पर भी पूरा जोर दिया।

ईश्वर ने धरती पर सर्वश्रेष्ठ रचना मां की की है। हर प्राणी का जन्म मां के गर्भ से हुआ है, अतः वह मां का ऋण आजीवन नहीं चुका सकता। बच्चे को जन्म देते समय मां का भी जन्म होता है। असहाय बच्चे को अपने स्तन का दूध पिलाकर बड़ा करना मां को ईश्वर का प्रसाद है।

मां और बाप मिल जुलकर बच्चे का भरण पोषण करते हैं परंतु मां का त्याग, बलिदान और सेवा बच्चे और परिवार के लिए वरदान है। जननी जन्म भूमि से भी बढ़कर है। संतान माता-पिता की आत्मा होते हैं। उनके लिए मां बाप का सर्वस्व न्यौछावर होता है। मां त्याग की मूर्ति समान होती है जो बच्चों की हर छोटी-बड़ी जिद पूरी करती है। उसे ज्ञान का प्रथम पाठ मां की गोद में ही मिलता है। मां का दिल बच्चे को कभी कष्ट नहीं देना चाहता। वह स्वयं गीले में सोकर बच्चे को सूखे में सुलाती है। बच्चे का मल मूत्र मां ही साफ करती है, अतः बच्चे मां का कर्ज आजीवन नहीं चुका सकते। बच्चों का भी कर्तव्य है कि जब वे बड़े हो जाएं तो मां बाप के प्रति अपना कर्तव्य निभाएं। उनका कहना मानना, आज्ञा पालन करना, बुढ़ापे में उनका ख्याल रखना, सेवा करना बच्चों का कर्तव्य है। आज के बदलते परिवेश में पुत्र शादी के बाद मां-बाप से किनारा कर लेते हैं जो नहीं करना चाहिए। भाई-भाई अलग परिवार बसाते हैं परंतु मां बाप के प्रति सबका कर्तव्य बनता है। माता पिता को भी लालन-पालन में बच्चों में भेदभाव नहीं बर्तना चाहिए। लड़का लड़की का अंतर

आज समाप्त हो चुका है। नारी जननी पहले है बाद में नारी। वह राष्ट्रीय सृष्टा है, निर्मात्री है। शिशु की सुश्रूषा करने से माता जीवन शक्ति देती है अतः उसे जननी कहा जाता है। मनुष्य वैसा बनता है मां जैसे उसे बनाती है। बच्चे का भाग्य सदा उसकी मां की वृत्ति से बनता है। मां का हृदय बच्चे की पाठशाला है। मां की गोद बच्चे का शांति निकेतन है जहां वह प्रथम पाठ सीखता है। मां के ममत्व की बूंद अमृत के समुद्र से ज्यादा मीठी होती है। जितनी मीठी नींद मां की गोद में आती है वह सुख स्वर्ग से बेहतर है। मां में पृथ्वी की सहिष्णुता, हिम की सी शीतलता, पुष्पों की सी कोमलता व गंगा की सी पवित्रता होती है। वह बच्चे को यौवन की दहलीज पर अच्छे बुरे का ज्ञान देती है। विवाह के बाद पुत्रवधु को परिवार में यथा स्थान देकर अपना कर्तव्य निभाती है। यदि पुत्री हो तो मां उसे एक आदर्श पत्नी, कुशल गृहिणी और सफल जीवन जीने की शिक्षा देती है। इतिहासकारों ने मां के चरणों तले स्वर्ग की कल्पना की है। पुत्र कुपुत्र हो सकता है, मां कभी कुमाता नहीं हो सकती। मां देवता की भी देवता तुल्य है। सौ शिक्षक बच्चे को उतनी शिक्षा नहीं दे सकते जितनी मां दे सकती है।

मां की दुआ में वो शक्ति है वो असर होता है, जो उसके बच्चे को हर मुश्किल से निकाल लेती है। मां ही तो है जो अपने बच्चे की हर गम को अपने आंचल में छिपा लेती है। उसकी हर मुश्किल के आगे ढाल बनकर खड़ी हो जाती है। मां ही रब है, मां ही सबकुछ है। हर मनुष्य के व्यक्तित्व में नब्बे प्रतिशत मां का ही अंश रहता है।

स्वर्ग भले ही आसमान में होगा पर उसका सुकून तो मां के चरणों में ही समाया हुआ है। मां से बढ़कर कोई मजहब नहीं है और न ही कोई शास्त्र। मां बिना जीवन जैसे सुना है जैसे पानी बिना मछली, बिना मांझी की नाव। यदि कोई ईश्वरतुल्य है तो वे हमारे मां-बाप है। ईश्वर तो दिखता नहीं है, ईश्वर के रूप में माता-पिता के दर्शन ही है। पूरा जीवन उनकी सेवा के लिए समर्पित कर देना चाहिए। मातृभूमि पर तो शहीद होनेवाले हजारों हैं। माता पिता की सेवा करनेवाले जैसे श्रवणकुमार तो कोई-कोई ही होते हैं। जो अपनी मां का नहीं हो पाया वो भला किसी और का क्या होगा। राम और महावीर बनने से पहले आज जरूरत है श्रवणकुमार बनने की। अगर तराजू के एक पलड़े में महावीर, महादेव, मुहंमद हो तो दूसरे पलड़े में माता-पिता हो तो मां का पलड़ा ही भारी होगा। मां के मैं शब्द में ही महादेव, मुहंमद, महावीर तीनों छिपे हैं। दुनिया का कोई भी तीर्थंकर मां से बढ़ा नहीं होता चाहे अवतार हो या पैगम्बर, सिकंदर हो या सम्राट। दुनिया में ऐसा कोई व्यक्ति नहीं जो मां के दूध का कर्जदार न हो। समाज में भी एक औरत का मां के रूप में ही सबसे ज्यादा लिहाज किया जाता है। शर्म और हया एक इंसान में रहती है जानवर में यह समझ नहीं पाये जाती। शर्म की वजह से मनुष्य बहुत सी गुनाह करने से बचता है। जब मनुष्य शर्म और हया का ताल्लुक खत्म कर देता है तो फिर वही मनुष्य जानवर बन जाता है। यहां तक जानवर भी शर्म से सिर झुका लेगा इसलिए अपने अंदर का जमीर मरने मत दो वर्ना आपके अंदर का मनुष्य मर जाएगा। इसलिए मां का सम्मान अत्यंत आवश्यक है।

प्रकृति ने बच्चे को जन्म देने की जिम्मेदारी मां को सौंपी है पर पारंपारिक रूप से परिवार चलाने की जिम्मेदारी पिता की है। आज के युग में पिता मे भी एक मां नजर आती है। माता-पिता दोनों ही मिल जुलकर घर की जिम्मेदारियों को निभाती है। यह नहीं है कि पिता अपने बच्चों को प्यार नहीं करता बस वे अपने उस प्यार को खुलकर अभिव्यक्त नहीं कर पाते। अगर पिता को अपने बेटे से यह कहना है कि वह शाम को जल्दी घर आए तो वह बेटे को इसप्रकार कहता है तुम्हारी मां कह रही थी कि आजकल तुम देर से घर आते हो। संतान के प्रति प्रेम पिता के दिल में भी है लेकिन उसे जाहिर करने का तरीका अलग ढंग का है। आज के बदलते दौर में पिता के भीतर भी भांव है। सामाजिक ढांचे में बदलाव आने के साथ-साथ हमारे परिवेश बदलते हैं, भावनाएं बदलती हैं, अभिव्यक्ति के तरीके बदलते हैं। ममत्व हमेशा सर्वोपरि भाव है और हमेशा रहेगा। जब यह ममत्व पिता के भीतर आयेगा तभी पिता सम्पूर्ण होता है। आज के पिता में मां बनने का भी अंश है।

**पिता जीवन है, संबल है, शक्ति है, पिता सृष्टि के निर्माण की अभिव्यक्ति है।**

**पिता उंगली पकड़े बच्चे का सहारा है, पिता कभी कुछ खड़ा, कभी खारा है।**

पिता पालन है, पोषण है, परिवार का अनुशासन है, पिता धौंस से चलनेवाला प्रेम का प्रशासन है ।  
 पिता रोटी है, कपड़ा है, मकान है, पिता छोटे से परिंदे का बड़ा आसमान है ।  
 पिता अप्रदर्शित अनंत प्यार है । पिता है तो बच्चों को इंतजार है ।  
 पिता से ही बच्चों के ढेर सारे सपने हैं, पिता है तो बाजार के सब खिलौने अपने हैं ।  
 पिता से परिवार में प्रतिफल राग है, पिता से ही मां का बिंदी और सुहाग है ।  
 पिता परमात्मा की जगत के प्रति आसक्ति है, पिता गृहस्थ आश्रम में उच्च स्थिति की भक्ति है ।  
 पिता अपनी इच्छाओं का हनन और परिवार की पूर्ति है, पिता रक्त में दिए हुए संस्कारों की मूर्ति है ।  
 पिता एक जीवन को जीवन का दान है, पिता दुनिया दिखाने का अहसान है ।

मां से अधिक मुखर, सशक्त, दृढ़, कठोर, प्रेम और अनुशासन का संगम पिता है । जीवन पिता से प्रारम्भ होता है पिता ही बच्चे को देश, दशा और दिशा देता है । पिता एक इन्सान है और एक भाव भी । मनुष्य के रूप में पिता ताकत का स्रोत हैं और भाव के रूप में प्रेम और सुरक्षा भावना का विस्तार है । जिस समाज में पिता भाव समृद्ध होता है वह समाज बहुत भाग्यशाली और सुखी होता है । उस समाज में कोई अनाथ नहीं रहता । किसी भी संतान के लिए उसका पिता स्वर्ग का दरवाजा है और मां के कदमों तले जन्म है । माता-पिता की सेवा से ईश्वर प्रसन्न होता है । अपने माता-पिता के साथ हमेशा अच्छा बर्ताव करो, अच्छा सुलूक करो, उन्हें खुश रखो । जिस व्यक्ति से उसके माता-पिता प्रसन्न है उस व्यक्ति का परलोक सुधर गया है समझो । दुनिया में पिता की जिम्मेदारी निभाना कोई आसान काम नहीं है । बच्चे का लालन-पालन, शिक्षा, अध्यात्म का ज्ञान देना, उसे तराश कर सज्जन पुरुष बनाना यह सब पिता के दायित्व है । प्राकृतिक तौर पर पिता बनना आसान है लेकिन उसके दायित्व का निर्वाह करना बहुत कठिन है ।

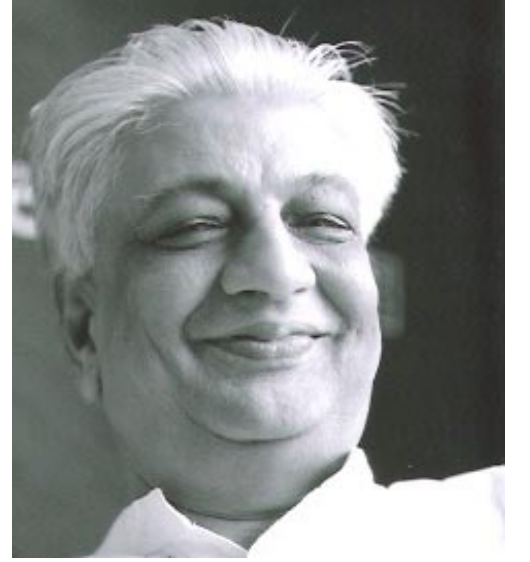
माँ अपनी तरुण अवस्था में ही अपने भावी जीवन का स्वरूप तैयार कर लेती है लेकिन कुछ माताएं ममता में अंधी होकर अपने बच्चों में अच्छी आदतें नहीं डाल पाती जो दूसरों के लिये परेशानी का कारण बन जाता है । मां पहले ही कुछ ऐसे ठोस निर्णय ले ले ताकि उसे भविष्य में अपने लालन-पालन के सम्बन्ध में कोई आत्मग्लानि या परेशानियों का सामना ना करना पड़ा । आजकल माएं अधिकतर अपने बच्चों की बुरी आदतों से परेशान रहती हैं । वे आदतें जिनमें बच्चे अत्यंत खुश हों, वे कैसे छोड़ सकते हैं मसलन खेलना, दूरदर्शन व कॉमिक्स पढ़ना । इन आदतों से आप चिढ़ें नहीं बल्कि इनमें भी अपने लाड़ले बच्चे की मार्गदर्शक बनें । बच्चों को लालच देकर काम करवाना एक बुरी आदत है जिससे उनमें प्रत्येक कार्य के पीछे कोई चीज पाने की बुरी आदत पड़ जाती है जो आगे चलकर उनके व्यक्तित्व के विकास में आड़े आ सकती है । यदि वे कोई कार्य करें तो आप उनकी प्रशंसा करें । इससे उनमें कार्य करने के प्रति उत्साह उत्पन्न होगा एवं दूसरों की सहायता व माता-पिता के प्रति कर्तव्य की भावना का विकास होगा । इसी तरह यदि वह दूरदर्शन या कॉमिक्स का शौक रखता है तो उसे यथा संभव ज्ञान वर्द्धक पुस्तकें या कार्यक्रम दिखायें तो ये साधन उसके अच्छे व्यक्तित्व के निर्माण में सहायक साबित हो सकते हैं । सबसे बड़ी जिम्मेदारी तो मां बाप पर होती है । एक स्वस्थ वातावरण का घर में होना आवश्यक है । आप लोग भी अपने बच्चे को ऐसा माहौल दे जिसमें सुरक्षा व शान्ति का वातावरण हो । आप लोग बच्चों के सामने लड़ाई व विवाद न करें । एक सम्पूर्ण व्यक्तित्व जिसके निर्माण में आप अपना बुढ़ापा सुरक्षित देखते हैं, वह सिर्फ मां या पिता की देन नहीं है बल्कि उन दोनों के सम्मिलित प्यार का प्रतिफल है ।

\* चाहे लाख करो तुम पूजा और तीर्थ करो हजार, मगर मां-बाप को ठुकराया तो सब कुछ है बेकार ।

\* माँ के बिना दुनिया की हर चीज कोरी है, दुनिया का सबसे सुन्दर और मधुर संगीत माँ की लोरी है ।

# प्रस्तुतकर्ता की कलम से

अपनी सेहत के लिए आप क्या क्या नहीं करते? संतुलित आहार, व्यायाम, योग, फिटनेस क्लब जाना, चिकित्सक की सलाह मानना आदि-आदि। ईश्वर ने मनुष्य को हंसने की शक्ति दी है क्योंकि मनुष्य ही अपनी विकृतियों के जाल में बुरी तरह फँसा हुआ प्राणी है। इसलिए उसे हँसी की आवश्यकता है। हँसी मनुष्य के स्वस्थ होने की पहली पहचान है। हँसनेवाला व्यक्ति जीवन में स्वस्थ और प्रसन्न रहते हुए अपने जीवन को सुखी बना लेता है। हंसना मानव जीवन के लिए वरदान है, क्योंकि कोई अन्य जीव हंस नहीं सकता। मनुष्य का सारा जीवन उसके स्वयं के द्वारा निर्मित कुप्रवृत्तियों के विष से विषाक्त बना हुआ है। उसके जीवन की सुख-शांति व प्रसन्नता सब नष्ट हो चुकी है। मनुष्य स्वयं ही अपने हाथों अपने शरीर में विकृति पैदा करता है और लहलुहान होकर कराहते रहता है। मानव जीवन में जो दुख हैं, उसका सृजन भी उसने स्वयं किया है, क्योंकि कोई किसी को दुःख नहीं दे सकता और न ही कोई किसीको सुख दे सकता। हम स्वयं खुद को सुख या दुःख देते हैं। ईश्वर ने दुःखों से मुक्ति के लिए मनुष्य को हंसने की शक्ति दी है पर आज कोई भी इस हंसने की शक्ति का उपयोग नहीं कर रहा है। प्रत्येक व्यक्ति दुःख, चिंता, निराशा व आंसूओं में ही जीवन जी रहा है। दूसरी ओर हंसनेवाले व्यक्ति भी होते हैं जो मुस्कुराते हुए अपना दिन व्यतीत करते हैं और मुस्कुराते हुए सो जाते हैं।



लेखन कर्म भी स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है।

लेखन के फायदे- ऑस्टिन में टैक्सास विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विषय के प्रोफेसर पहले व्यक्ति थे जिन्होंने लेखन के चिकित्सीय गुणों का खुलासा अपनी पुस्तक द हीलिंग पॉवर ऑफ इमोशन ओपनिंग अप में किया है। अपने विचार लिखकर व्यक्त कर देने से चिंता, हलाशा और निराशा का भाव कमजोर हो जाता है। अगर हम लगातार अपने भावों को कागज पर उतारते रहें तो बड़े-बड़े मानसिक कष्टों का सामना हम आसानी से कर सकते हैं। नजला, जुकाम आदि कुछ ऐसी बीमारियां हैं जिन्हें लेखन के द्वारा दूर किया जा सकता है। यह आज भी एक रहस्य बना हुआ है लेकिन इसका शरीर पर जो असर होता है, वह लिखनेवालों को साफ दिखाई दे जाता है तथा इस असर को माप सकते हैं। लिखने के तुरंत बाद हृदय की गति और रक्तचाप धीमा पड़ जाता है। चमड़ी पहले से सूखी महसूस होती है। ये सभी संकेत बताते हैं कि लेखन कर्म के बाद व्यक्ति शारीरिक और मानसिक रूप से आराम महसूस करता है और तनावमुक्त हो जाता है। भावनात्मक रूप से उद्वेलित होने के बाद भी शरीर का तनावमुक्त होना विरोधाभास लग सकता है लेकिन अगर लंबी अवधि की बात करें तो लेखन मनुष्य की रोग प्रतिरोध की क्षमता में बढ़ोत्तरी करता है तथा छोटी-मोटी बीमारियों से बचाता है।

हमारी संस्कृति में चिकित्सकों या वैद्य को धरती का भगवान समझा जाता है। इनपर हम लोग आंख बन्द करके विश्वास कर लेते हैं। अब लोगों की शिकायतें भी आने लगी हैं कि जनता के विश्वास का फायदा उठाकर कुछ चिकित्सक अपना उल्लू सीधा करने में लगे हैं। महंगी दवाइयां लिखने और बिना जरूरत के भी परिक्षण कराने की सलाह देते हैं। कुछ चिकित्सक अपना लक्ष्य पूरा करने के लिए भी बिना जरूरत के शल्यक्रियाएं भी करने लगे हैं। इसका हर्जाना बड़े पैमाने पर रोगी को अपनी जेब खाली करके अपने स्वास्थ्य को दांव पर लगाना पड़ता है। अब रोगियों को यह लगने लग गया कि हमें अन्य दूसरे चिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए। डॉक्टर की बात नहीं मानने पर रोगी को बड़ा नुकसान होने का खतरा भी बड़ा रहता है। इस भौतिकवादी युग में पैसे की अंधी चाहत में कई चिकित्सकों को अपने पथ से भटका दिया है। यूं तो देश की आबादी दिनों-दिन बढ़ रही है लेकिन चिकित्सा सुविधाओं का विकास उस तेजी से नहीं हो पा रहा है। आमतौर पर यह देखा गया है कि सरकारी अस्पतालों में मरीजों के इलाज में चिकित्सक की लापरवाही की वजह से मरीज निजी अस्पतालों में जाने को मजबूर हैं। गांव-कस्बों में चिकित्सक अपने यहां आनेवाले मरीजों को शहर के अन्य अस्पतालों के लिए सलाह देते हैं लेकिन धनाभाव के कारण गरीब आदमी इलाज के लिए वहां नहीं जा सकता। मरीज विश्वास के साथ चिकित्सक के पास आता है लेकिन चिकित्सालय में उसके साथ विश्वासघात ही होता है।

हाल ही स्वास्थ्य संगठन की सूचना के अनुसार ६० प्रतिशत चिकित्सकों के पास कोई उपाधि ही नहीं है। कोई दसवीं पास चिकित्सक भी प्रॅक्टिस कर रहे हैं। हमारे यहां एबीबीएस, बीएएमएस, बीएचएमएस, डिग्रीधारी लोग प्रैक्टिस कर रहे हैं। यह भी सच है कि अच्छे प्रशिक्षित चिकित्सक शहरों में मिलते हैं। गांव में एमबीए उपाधिवाले चिकित्सक प्रॅक्टिस ही नहीं करना चाहते। यू.पी., बिहार, बंगाल, झारखंड जैसे राज्य तो घोर चिकित्सा के अभाव में दुखी हैं। उत्तर प्रदेश ही २२ करोड़ लोगों की आबादी होते हुए यूपी में अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली जैसा एक भी संस्थान नहीं है। आबादी के हिसाब से उत्तर प्रदेश दुनिया का सबसे छोटा आबादीवाला देश होता और बिहार जैसी बड़ी आबादीवाले राज्यों के लोग इलाज के लिए दिल्ली, मुंबई जैसे शहरों में जाकर इलाज करवाते हैं। चिकित्सकों की कमी और स्वास्थ्य सुविधाओं की कमी से जूझ रहे लोगों के सामने दूसरा कोई विकल्प ही नहीं है। बनारस में सर-सुंदरलाल अस्पताल पूर्वभ उत्तर प्रदेश, पश्चिमी बिहार और झारखंड को चिकित्सा सुविधाएं मुहैया कराता है पर फिर भी इतनी बड़ी आबादी के लिए सिर्फ १२५० बेड है इसलिए मरीज को बेड के लिए कहीं दिनों तक इंतजार करना पड़ता है। अक्सर वे खुले में या गॅलरी जैसी जगहों पर आश्रय लेते हैं। हमारे देश की सारी ग्रामीण आबादी जिनके पास पर्याप्त पैसे नहीं हैं उनके लिए राज के विकल्प बहुत कम हैं। होम्योपैथी, यूनानी, आयुर्वेद जैसी चिकित्सा पद्धति जिसमें इलाज का खर्च कम आता है। वह इतनी कारगर नहीं है और न ही उसके संपूर्ण प्रशिक्षित डॉक्टर हैं। होम्योपैथी ऐसी बिमारियों के लिए अच्छी है जिसमें जान का खतरा ना हो। मरीज को लंबे समय तक दवाई लेते रहनी पड़ती है। १२५ करोड़ लोगों के देश में एक लाख की आबादी पर सिर्फ ८० चिकित्सक ही उपलब्ध हैं। आज देशभर में वैद्यकिय महाविद्यालयों की कमी है और शिक्षा भी बहुत महंगी है। जब डॉक्टरों की

संख्या बढ़ेगी तभी देश के दूरदराज के इलाकों में बेहतर चिकित्सा उपलब्ध हो पायेगी। एमबीबीएस डॉक्टर्स गांव में जाना नहीं चाहते। गांव में जाने के बजाए लोग जुर्माना देना पसंद करते हैं। हमारे देश में आज भी तीन लाख डॉक्टरों की कमी है। चिकित्सा व्यवसाय में अनेक प्रकार के अनैतिक व्यवहार होने लग गए हैं और कोई सुधार के लिए गंभीर प्रयास नहीं किया जा रहा है।

दुनिया में चिकित्सक का पेशा ही एक ऐसा है, जिसकी जरूरत हर दौर में बढ़ती गई है। आधुनिक दुनिया की कोई तकनीक या दवा ऐसी नहीं है जो चिकित्सक का विकल्प बन सके। हमें डॉक्टर की सलाह माननी पड़ती है। कारण चिकित्सक की बात पर भरोसा होता है। सिर्फ हमारे देश की यह बात नहीं है सारी दुनिया की यही बात है। अमेरिका में नर्स और डॉक्टर्स आज भी ईमानदारी के पैमाने पर सबसे अच्छे पेशेवर हैं। आदमी ने चिकित्सक को भगवान का दर्जा दिया है कि वह भगवान के दिये हुए शरीर को स्वस्थ रखने में समर्थ है। चिकित्सा का पेशा नोबल पेशा है। किसी मरीज की जान बचाने में चिकित्सक को बड़ा संतोष मिलता है। पहले डॉक्टरों की मूल भावना रोगी की सेवा थी। उनकी सेवा का भाव भी सर्वोपरी था इसलिए उनको आदर सम्मान भी अधिक मिलता था। आजकल चिकित्सकों पर विश्वास घटते जा रहा है इसका कारण आपसी तालमेल और संतुलन की कमी है। चिकित्सालय में मरीज के आने के बाद कोई भी चिकित्सक जान-बूझकर लापरवाही नहीं बरत सकता। आज की दौर में बाजारवाद बना हुआ है वो भी सरकार की ही देन है। ज्यादा चिकित्सा विद्यालय खोलकर और चिकित्सकीय पढ़ाई उपलब्ध कराकर इससे निश्चित तौर पर बाजारवाद बंद होगा और चिकित्सा पेशे की समस्या दूर होगी। पहले चिकित्सक और समाज के बीच आपसी तालमेल होता था। चिकित्सक इलाज करता था और समाज भी उसका खयाल रखता था लेकिन आज इलाज के समय तो डॉक्टर भगवान होता है लेकिन इलाज के बाद बेहिसाब बड़ा बील देकर रोगी के रिश्तेदारों को परेशान कर डालता है।

आज इस नश्वर दुनिया में हर चीज का अंत निश्चित है चाहे सजीव हो या निर्जीव। यह जानते हुए भी हम अपनी मृत्यु को टालने का प्रयत्न करते हैं और अमरता के सपने देखते हैं। बेहतर स्वास्थ्य सुविधाओं की बढ़ती दुनिया में आदमी की औसत उम्र ७१ साल हो गयी है। १० साल पहले यही उम्र ६७ साल थी। चिकित्सा विज्ञान तेजी से प्रगति की ओर बढ़ रहा है और ऐसे तरीके खोज रहे हैं कि मनुष्य की उम्र बढ़ाई जा सके। कुछ चिकित्सा विज्ञान ने बुढ़ापे को रोकने के प्रभाव शोध किए हैं। दुर्लभ कर्करोग के इलाज में इस्तेमाल होनेवाली दवाइयों का भी खोज की है। ऐसे में जीवन के विस्तार की कुंजी और भी कई तरीकों से खोजी जा रही है। चिकित्सा विज्ञान के अनुसार समय के साथ-साथ शरीर को चलानेवाली अलग-अलग प्रणालियां कमजोर हो जाती हैं और एक दिन से पूरी तरह थम जाती हैं इसीका नाम मृत्यु है। हमारा शरीर भी एक तरह का जैविक यंत्र है। इसमें वक्त के साथ होनेवाली बीमारियां और खराबियों का इलाज कर इस शरीर को दीर्घायु तक चलाया जा सकता है। चिकित्सा विज्ञान में ऐसी कई नई क्रांतिकारी तकनीकें विकसित करी हैं जिनमें न सिर्फ रोग व समस्या की पहचान आसान हुई है, बल्कि मनुष्य को नई जिंदगी देनेवाले इलाज भी खोजे जा चुके हैं।

असल में चिकित्सक का पेशा स्वार्थ और परमार्थ दोनों मकसद पूरे करनेवाला व्यवसाय है। लेकिन पहले परमार्थ और

बाद में स्वार्थ ऐसी भूमिका चिकित्सकों की होनी चाहिए। लेकिन पिछले कुछ सालों में इस भूमिका में जो बदलाव दिख रहा है वो चिकित्सा व्यवसाय के लिए घातक है। चिकित्सक और मरीज इन दोनों लोगों को जोड़ने का काम मरीजों की बीमारी करती है। मरीज की बीमारी का सही इलाज करके उसको ठीक करना चिकित्सक का कर्तव्य है लेकिन रोगी का इलाज भी एक प्रक्रिया है। यही चिकित्सा व्यवसाय की नींव है। सामान्य रोगी का निदान आसान होता है। उसके लिए तज्ञों का ज्ञान, अनुभव और तर्कबुद्धि का सही इस्तेमाल करने से होता है। पिछले कुछ सालों से निदान के लिए कुछ आधुनिक परिक्षण करने जरूरी हो गए हैं। इन भौतिक, रासायनिक परिक्षणों के उपकरणों के कार्य तथा क्षमता, रक्तसंचरण आदि बाबत सही जानकारी मिल जाती है। कई बार तो सी.टी.स्कैन, एमआरआय स्कैन के परिक्षण से १०० प्रतिशत निदान हो जाता है। रोगी का विश्वास ही चिकित्सा व्यवसाय का मूल है। मरीज तथा उनके रिश्तेदार अपने विश्वास की भावना लेकर चिकित्सकों के पास जाते हैं। चिकित्सा का वैद्यकिय ज्ञान, उसका अनुभव और उसके हातगुण पर भरोसा करते हैं। इसी भरोसे को बनाए रखना चिकित्सा व्यवसाय करनेवालों की जिम्मेदारी है। चिकित्सक का ग्रीक भाषा में शब्द है जिसका अर्थ है शिक्षक। एक चिकित्सक को जिंदगीभर सीखना चाहिए। प्रत्येक मरीज से बोलते वक्त हर चिकित्सक को रोगी के प्रति आदर की भावना होना जरूरी है क्योंकि अनंत काल तक चिकित्सक का नाम रहता है, पैसा नहीं रहता इस बात को गहराई से समझ लेना जरूरी है।

एक तरफ जहां अमेरिका की सिलीकन शैली भारतीयों के आविष्कारी मस्तिष्क की बदौलत पनपी है, वहीं हमारे देश का अनुसंधान, विकास व नई खोजों का विवरण पत्रक कोई खास नहीं है। इसी तरह अमेरिका में चिकित्सकों की कुल संख्या का ५% भारतीय है। विदेश में आए डॉक्टरों के संदर्भ में भारतीय चिकित्सकों की संख्या २०% है। इसी तरह भारत है पश्चिमी एशिया की चिकित्सा व्यवस्था में अधिकतर भारतीय चिकित्सा कर्मचारियों पर ही निर्भर है। इतना सब होते हुए भी हम स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों से संघर्ष कर रहे हैं। हमारे देश की आबादी १२५ करोड़ होते हुए भी देश अपने कुल बजट का सिर्फ ४% ही स्वास्थ्य के लिये खर्च करता है।

हमारे यहां १७०० लोगों पर एक चिकित्सक है जबकि विश्व स्वास्थ्य संस्था के मानक के अनुसार यह औसत १००० लोगों पर एक चिकित्सक होना चाहिये। अमेरिका की प्रति व्यक्ति सालाना औसत आय ५३००० डॉलर या करीब ३२ लाख रुपए है और वहां वे अपने कुल बजट का १८% स्वास्थ्य पर खर्च करते हैं। फिर भी यह नहीं कहा जा सकता कि अमेरिका में सब कुछ ठीकठाक है। बहुत से विशेषज्ञ यह मानते हैं कि लाखों बीमा रहित लोगों को चिकित्सा सुविधा प्रदान न कर पाना अमेरिका स्वास्थ्य व्यवस्था की एक बड़ी विफलता है।

भारत में चिकित्सक की फीस या हॉस्पिटल के खर्च के लिये आप स्वयं जिम्मेदार है। यह सरकार का कर्तव्य है कि अपने सभी नागरिकों को मुफ्त चिकित्सा सेवा मिलानी चाहिए। सरकार यह दावा अवश्य करती है कि सरकारी अस्पतालों में जाकर मुफ्त इलाज कराया जा सकता है। वास्तव की हकीकत को देखें तो यहां के सरकारी अस्पताल भीड़ भरे टूटी-फूटी हालत में पायी जायेगी। वहां काम में नैतिकता की कमी, कर्मचारियों की गैरहाजिरी और भ्रष्टाचार ने जनसंख्या के एक बड़े हिस्से को सरकारी स्वास्थ्य सेवाओं से वंचित कर रखा है। विदेशों में दवाखानों और अस्पतालोंद्वारा आपको



चिकित्सा सेवा दिलाती है। चिकित्सा क्षेत्र में व्यक्तिगत क्षेत्र की भागीदारी ना के बराबर है। कोई भी नागरिक अपने स्वास्थ्य के लिए सामान्य चिकित्सक का चयन कर सकता है। वहाँ की सरकार उसका पूरा खर्चा उठाने की जिम्मेदारी लेती है। साम्यवादी देश क्यूबा में तो बेहतरीन चिकित्सा सेवा है। वहाँपर सभी प्रकार के चिकित्सा सरकार के नियंत्रण में है। कनाडा की सरकार अपने हर नागरिक को स्वास्थ्य बीमा योजना देती है। रोगी अपनी इच्छानुसार सरकारी या व्यक्तिगत हॉस्पिटल में जाकर अपना इलाज करा सकता है। जर्मनी में सरकार ने सभी के लिए स्वास्थ्य बीमा जरूरी कर रखा है। बीमे की रक्कम का एक हिस्से का भुगतान कर्मचारी को करना होता है। यह पूरी व्यवस्था शून्य लाभ, शून्य नुकसान के सिद्धांत पर चलती है। अमेरिका में अगर आप बेरोजगार है, या नीजी व्यवसायी है तो आपको अपनी स्वास्थ्यबीमा स्वयं कराना पड़ता है। सैनिकों के लिए सरकारी स्वास्थ्य केंद्र की सुविधा उपलब्ध है। भारत में एक तरह का मिला जुला तंत्र काम करता है जहां सरकार सेवा तो देती है लेकिन वो अच्छी गुणवत्ता की या पूरी नहीं होती। जबकि देश के व्यक्तिगत क्षेत्र में बेहतरीन सेवा मिल पाती है। मगर वहां इलाज इतना महंगा है जिसके कारण बहुत से गरीब और जरूरतमंद लोग उसका फायदा नहीं उठा सकते। इसलिए हमारे देश को आज सस्ती और अच्छी गुणवत्तावाली स्वास्थ्य सेवा चाहिये। इसके लिए सरकार को स्वास्थ्य क्षेत्र, खासकर निवारक और प्राथमिक स्वास्थ्य क्षेत्र में अपना बजट बढ़ाना चाहिए। तथा चिकित्सा सेवा कर्मचारी तैयार करना चाहिए।

आज हमारे देश में चिकित्सा उपकरणों का बाजार ३५ हजार करोड़ रुपयों का है जिसमें आयात किये जानेवाले उपकरणों का हिस्सा २७ हजार करोड़ रुपए है। चिकित्सा विशेषज्ञ बताते हैं आते भविष्य में इन चिकित्सा उपकरणों का यह बाजार ४५ हजार करोड़ हो जानेवाला है। हमारे यहां आदमी की औसत उम्र ६७ साल से ज्यादा है। देश में डॉक्टर्स करीबन ७ से ११ लाख हैं। २०० के करीब चिकित्सा महाविद्यालय है और हर साल लगभग १८००० नये चिकित्सक आ जाते हैं। देश में दवाइयों का बजार २२००० करोड़ रुपयों से ज्यादा का है। भारत १२५ करोड़ लोगों का देश है। इसलिये यहाँ बीमार भी बहुत पड़ते हैं और अस्पतालों की अधिक आवश्यकता है। दुनिया के अमिर देश उनके यहाँ इस्तेमाल किये जा चुके चिकित्सक उपकरण भारत और अन्य गरीब देशों में निर्यात कर रहे हैं। इनमें से कहीं उपकरण या तो बेकार पड़े हैं या अस्पतालों में इस्तेमाल ही नहीं किये गये हैं। यानी गुणवत्ता के मामले में हल्के सबस्टैण्ड चिकित्सा उपकरण दुनिया के गरीब देशों में महंगे दामों पर बेचे जाते हैं। चिकित्सा क्षेत्र में हो रही इस लापरवाही के कारण जानलेवा भारत भी इसका शिकार है। पिछले साल चीन ने भी इस संदर्भ में आवाज उठायी थी। पश्चिमी देशों और जापान में बनी डायलिसिस किट्स बहुत महंगे दाम में खरीदी जा रही है। जबकि चीन में तैयारी होनेवाली डायलिसिस किट्स गुणवत्ता में ज्यादा अच्छी और किंमत में बहुत ही कम है। चीन के सुर में सुर युगांडा और नाइजीरिया ने भी मिलाया है। अमीर देश अपने यहां की पुरानी और बेकार पड़ी मशीनें गरीब देशों में भेज रहे हैं। भारतीय चिकित्सा प्रणाली ने भी बार-बार सरकार से अनुरोध किया है विदेशों से आनेवाले उपकरणों की सही जाँच-पड़ताल गुणवत्ताओं के लिए एक मुक्कमल और मजबूत व्यवस्था स्थापित करनी चाहिए। हमारे देश में सिटी स्कैन, एमआरआय स्कैनर, वेंटिलेटर, और डायलिसिस मशीनें आयात करने के बारे में कोई खास दिशा निर्देशन नहीं दिया गया है। विदेशों से आयात किये जानेवाली इन मशीनों

में कहीं तो ऐसी भी है जो कहीं साल तक इस्तेमाल नहीं की गयी और साफ-सफाई कर नया रूप देकर, सस्ते दामों में भारत को बेच दिया जाता है।

हमारे देश में नियाम ढांचे की कमजोरी ही इसके लिये जिम्मेदार है। हमारे देश के चिकित्सक भी भारत में बने नये उपकरणों से ज्यादा विदेशी इम्पोर्टेड सामान को अधिक महत्व देते हैं। नई कंपनियों को अपनी पहचान बनाने के लिए काफी संघर्ष करना पड़ता है। इस हालत में पुराने ब्राण्ड्स को फायदा मिल जाता है फिर चाहे उसके प्रॉडक्ट पुराने, रद्दी, और इस्तेमाल किए हुए ही क्यों न हो। हर साल करीबन ३ लाख भारतीय दिल से जुड़ी बीमारियों का इलाज कराते रहते हैं और करीबन १ लाख मरीज घुटना प्रत्यारोपित कराने का इलाज करते हैं। इन्हें प्रत्येक का डेढ़ लाख से ५ लाख तक का खर्चा आता है चाहे दिल में स्टेंट डालने की हो या उच्च रक्तचाप मापनेवाली मशीन हो या कोई छोटीसी क्लिप दोनों प्रक्रियाओं में चिकित्सीय उपकरणों की भूमिका महत्वपूर्ण होती है। बहुत कम ही लोग अपने डॉक्टर से पूछते हैं कि उन्हें किस कंपनी के स्टेंट या जाइन्ट लगाई जा रही है। जो स्टेंट उन्हें पांच से दस हजार में मिल जाती है वह रोगी को उन्हें ७५००० से १ लाख रुपये में विदेशी बताकर बेची जाती है।

चिकित्सा संस्थाओं को देश के लिए काम कर लोगों को जागरूकता कराएं। बहुत सी ऐसी बीमारियां हैं जिन्हें भारत देश में लाइलाज माना गया है। इन बीमारियों के विषय में लोगों को पता भी नहीं होता कि इसकी दवाई कहां मिलेगी, कब खानी है और कब बंद करनी है। इसके लिए लोगों को शिक्षित करने की आवश्यकता है। लोगों को औसत दर्जे की स्वास्थ्य सेवा तो मिलनी ही चाहिए। आज साधन संपन्न लोग अपना इलाज अच्छे प्राइवेट अस्पतालों में करा लेते हैं लेकिन गरीब के लिए यह संभव नहीं है। दूसरे देशों में स्वास्थ्य सेवा के लिए बीमा कंपनियां हैं। भारत में इसकी व्यवस्था तो है लेकिन यह महंगा है और इसे सिर्फ पैसेवाले ही करवा सकते हैं। हमारे यहां के डॉक्टर दवाइयां इतनी ज्यादा लिख देते हैं जो आम आदमी की पहुंच से दूर होती है। अस्पतालों में छोटी-मोटी बीमारी की दवा तो मुफ्त में मिलनी चाहिए। देश में आज भी ८० प्रतिशत लोग सही स्वास्थ्य सम्भालने के प्रति जागरूक नहीं हैं। आज देश में १२५ करोड़ लोग हैं पर उनकी सेवा के लिए ११ लाख डॉक्टर ही उपलब्ध हैं। देश में लगभग ६,३८००० गांव हैं जहां कम से कम ४ लाख डॉक्टरों की जरूरत है। अपनी जीवनशैली में बदलाव कर कर्करोग, मधुमेह, रक्तचाप, मोटापा, हृदयघात से बचा जा सकता है।

आज के चिकित्सक से अधिक शिक्षित एवं आम जनता के अधिक नजदीक आधुनिक समाज का और कोई आदमी नहीं है पर एक आम आदमी का शोषण आज के एक डॉक्टर से अधिक दूसरा कोई नहीं करता। मनुष्य के शरीर में जितनी व्याधियां हैं, चिकित्सक उन सभी के बारे में नहीं जानते। लगभग ३० प्रतिशत बीमारियों में तो कोई इलाज की जरूरत ही नहीं होती। कुछ धैर्य रखने और सहनशक्ति से आदमी का शरीर खुद ही बीमारी को दूर कर लेता है। ३० प्रतिशत ऐसी बीमारियां हैं जिनके विषय में चिकित्सक कुछ नहीं कर पाते। १० प्रतिशत के करीब बीमारियों का तो उन्हें पता भी नहीं चलता। बाकी सिर्फ ३० प्रतिशत लोगों का ही इलाज डॉक्टर करते हैं।

यह ग्रंथ मैंने अपने प्रिय दोस्त, मेरे व्यवसायी गुरु श्री कन्नुभाई पटेल की पुण्यस्मृति में समर्पित किया है।

# श्री कन्नुभाई (धरमदास) पटेल को भावभीनी अश्रुपूर्ण श्रद्धांजली

- \* अच्छे दोस्तों की तलाश आपने नहीं की और जिसे दोस्त बनाये वो ही आपके लिए अच्छा बन गया।
  - \* दोस्ती ना कभी इम्तेहान लेती है, ना कभी इम्तिहान देती है,  
दोस्त तो वो है जो बारिश में भी भीगे चेहरे पर आंसुओं को पहचान लेती है।
- \* सलतनत और दौलत देखकर दोस्ती नहीं की जाती और न ही परिणाम सोचकर दुश्मनी की जाती।
  - \* दर्द को दर्द से न देखो, दर्द को भी दर्द होता है,  
दर्द को जरूरत है दोस्त की, आखिर दोस्त ही दर्द में हमदर्द होता है।
- \* \* दोस्ती का रिश्ता आँख और हाथ के रिश्ते जैसा है, हाथ को चोट लगती है तो आंखों से आंसू बहते हैं  
और जब आँख रोती है तो हाथ आंसू पोछने लगता है।
  - \* दोस्ती कभी खास लोगों से नहीं होती, जिनसे हो जाती है वही लोग जिन्दगी में खास बन जाते हैं।
- \* कल खेल में हम हो ना हो, गर्दिश में तारे रहेंगे सदा। भूलोगे तुम, भूलेंगे वो पर हम तुम्हारे रहेंगे सदा।
  - \* जानेवाले लौटकर नहीं आते, जानेवाले की याद आती है।
  - \* जीवन मिलना भाग्य की बात है, मृत्यु होना समय की बात है,  
पर मृत्यु के बाद भी लोगों के दिलों में जीवित रहना ये आपके कर्मों की बात है।
  - \* दोस्तों की कमी को पहचानते हैं हम, दुनिया के गमों को भी जानते हैं हम,  
आप जैसे दोस्तों का सहारा है, तभी तो आज भी हँसकर जीना जानते हैं हम।  
आरजू होनी चाहिए किसी को याद करने की, लम्हे तो अपने आप ही मिल जाते हैं ॥
  - \* दोस्ती एक अनमोल हीरा है जो दौलत से नहीं बल्कि दिल से खरीदी जाती है।
- \* लोग इसलिए अकेले होते हैं क्योंकि वे मित्रता का पुल बनाने की बजाय दुश्मनी की दीवारें खड़ी कर लेते हैं।
  - \* वक्त, दोस्त और रिश्ते ये चीजें हमें मुफ्त में मिलती हैं पर इनकी कीमत तब पता चलती है जब ये खो जाते हैं।
  - \* फूलों से क्या दोस्ती करे, फूल सुबह खिलते हैं शाम को मुरझा जाते हैं,  
दोस्ती तो कांटों से करों, जो एक बार चुभकर जिंदगी भर याद रहते हैं।
- \* किसी से रोज मिलकर बातें करना दोस्ती नहीं होती बल्कि किसी से बिछड़कर उसे याद रखना दोस्ती है।
  - \* किसी ने पूछा कोई अपना तुम्हें छोड़ दे तो कैसा लगेगा,  
हमने कहा अपने कभी छोड़कर नहीं जाते और जो चले जाते हैं वो अपने नहीं होते हैं।
  - \* ऐ मेरे दोस्त कभी किसी बात पर नाराज मत होना, भूल हो जाएं तो माफ कर देना।  
नाराज तब होना जब हम रिश्ता तोड़ देंगे, और ऐसा तब होगा जब हम ही दुनिया छोड़ देंगे ॥

# प्रकृति की गोद में

प्रकृति और मानव का अन्योन्याश्रित संबंध है। प्रकृति है तो मानव है, मानव है तो प्रकृति है। प्रकृति मानव की चिर संगिनी बनकर सुख में सुखी और दुःख में दुःखी दिखाई देती है। आकाश, सूर्य, मेघ, उषा की अरूणिमा, इंद्रधनुष, हरियाली, ओस बिंदु, लहलहाते खेतों को देखकर मानव को संघर्ष के क्षणों में विश्राम मिलता है। आगे बढ़ने के लिए प्रेरणा और नई शक्ति प्राप्त होती है।

प्रातःकाल ओस बिंदुओं युक्त हरियाली पर टहलते ही मानव खुशी से झूम उठता है। महाकवि सुमित्रा नंदन पंत जी ने प्रकृति के प्रति अपना प्रेम प्रकट करते हुए स्त्री के सौंदर्य को भी ठुकरा दिया- **छोड़ द्रुमों की मकदु छाया, तोड़ प्रकृति से भी माया न्यौछावर बाले, तेरे बाल जाल में कैसे उलझा दूं लोचन**। सघन वृक्षों ने उसे छाया और रंग बिरंगे फूलों ने उसे सुगंध प्रदान की है। सुस्वाद फलों ने उसकी भूख को शांत किया है। बसंत की हरीतिमा, शरद पूर्णिमा की दुग्ध धवल ज्योत्स्ना को देखकर सभी भावुक हृदय प्रसन्न हो उठते हैं। प्रकृति के यौवन का श्रृंगार करेंगे कभी न बासी फूल।

निराला जी की अनुभूति जड़ प्रकृति को भी चेतन बना देती है, प्रकृति और मानव का तादात्म्य हो जाता है। सूर्य की प्रथम किरणों को देखकर ऐसा लगता है मानो किसी ने कुमकुम बिखेर दिया हो। संध्या का प्रकृति सौंदर्य तो देखते ही बनता है। दिनभर की यात्रा से थका सूर्य विश्राम के लिए चल देता है। चारों ओर लालिमा फैल जाती है और फिर धीरे-धीरे घने अंधेरे का रूप धारण कर लेती है। इधर चन्द्रमा अपनी चांदनी की अमृत वर्षा आरम्भ कर देता है। आकाश में तारे निकल आते हैं।

मानव को सच्ची शांति प्रकृति की गोद में मिलती है। जिंदगी की भागमभाग से थककर हम प्रकृति की गोद में विश्राम लेते हैं। वह हमें थपकियां देकर, लोरी गाकर अपनी मीठी सुगंध से विश्रान्ति का अनुभव कराती है। इसीलिए जयशंकर प्रसाद जी ने कहा है- **ले चल मुझे भुलावा देकर, मेरे नाविक धीरे-धीरे**। डॉ. महादेवी वर्मा ने अपने दुख को प्रकृति के माध्यम से व्यक्त किया है **मैं नीर भरी दुख की बदली**। रामधारीसिंह दिनकर जी ने प्रकृति के सौंदर्य को इस प्रकार वर्णन किया है- **दिवस का अवसान समीप था, गगन था कुछ लोहित हो चला, तरु शिखा पर राजती, कमल नयन की प्रभा**। प्रकृति ने सब कुछ सुंदर बनाया है। सुंदर असुंदर का भेद तो हमारी नजरें करती हैं।

प्रकृति ही हमारे सबसे बड़ी शिक्षक है। ये हमें हर पल कुछ न कुछ सिखाती रहती है। आज तक मनुष्य ने जो कुछ भी हासिल किया है वो प्रकृति से सीख लेकर ही किया है। न्यूटन को गुरुत्वाकर्षण का पाठ प्रकृति ने ही सिखाया था। कई आविष्कार भी प्रकृति से प्रेरित हैं। इन सबके अलावा प्रकृति हमें ऐसे गुण भी सिखाती है जिससे हम अपने जीवन में सकारात्मक परिवर्तन ला सकते हैं और इसे बेहतर बना सकते हैं। वैसे इसकी सूची बहुत लम्बी हो सकती है पर कुछ बातों से हम प्रकृति से सीख सकते हैं।

प्रकृति को नापने के सारे पैमाने मनुष्य ने बनाये हैं कुदरत ने नहीं। मनुष्य दूसरों की तरह कुदरत को भी मापते रहता है लेकिन वो कुदरत को समझ नहीं पाया। कुदरत बेरहम है कि दयालु है। कुदरत को गाली देनेवालों की और सराहना करनेवालों की अपनी अपनी दुनिया है। कुदरत को मनुष्य अपनी बुद्धि से काबू में करके उसे भोगकर सुखी होता है उसकी सत्ता वो अपने भोग के लिए मांगता है। मनुष्य ने कुदरत को अपनी बुद्धि से जीतना सिखा है उससे भी अभी काफी अधिक समझना बाकी है। अनुकूलता और प्रतिकूलता मनुष्य कुदरत के मुताबिक तय नहीं करता बल्कि अपनी निहित स्वार्थों से

तय करता है। इसीलिये उसे लगता है कि कुदरत कभी तो उसके ऊपर मेहरबान है और कभी उसे लगता है उसे कुदरत का कोपभाजन बनना पड़ रहा है। मनुष्य जिस चीज को सुंदर बताता है वही दूसरा व्यक्ति उस चीज को कुरूप मानता है। जिंदगी का सफर भी इसी पैमाने से तय होता है। सुंदर में असुंदर देखनेवालों ने दुनिया को भी असुंदर और बेढंगा समझा। दूसरी ओर असुंदरता देखनेवालों की अपनी समझ और कल्पनाएं होती हैं। मनुष्य के नजरिए की यही विडंबना है कि पंख को डंक और डंक को पंख समझकर मनुष्य ने न जाने कितनी समस्याएं पैदा कर ली हैं। कुदरत के ऐसे कारोबार, ऐसे मूल्यांकन का कोई पैमाना नहीं है। सारे पैमाने मनुष्य ने अपनी मान्यता और धारणाओं के मुताबिक बनाए हैं। इसलिए उसने कुदरत को नियंत्रण करने के फेर में अपने खुद के पंख कांट डालें। कभी डंकवाला जिस नजरिए से रास्ता बनाया गया होता है उसके लिए भले ही बेहतर परिणाम दे जाए लेकिन वह उसके लिए लाभदायक नहीं हो सकता। देश काल और स्थितियों के मुताबिक वस्तुओं के समाजशास्त्र और अर्थशास्त्र बदल जाया करते हैं। अगर यह समझ में आ जाए तो कुदरत को समझना आसान हो जायेगा।

हमारी इस दुनिया में जो कुछ भी महत्वपूर्ण हुआ है वो सब मनुष्य की कारगुजारियां हैं, चाहे वो कला का क्षेत्र हो, साहित्य हो या विज्ञान हो। यह सब मनुष्य की उपज है। परिवर्तन प्रकृति का नियम है और यही शाश्वत सत्य है। इसे जितनी जल्दी स्वीकार कर लिया जाए उतनी ही जल्दी से हम समय के साथ तालमेल बिठा सकते हैं। सही तरीके से प्रकृति की सुविधाएं अपनानी चाहिए लेकिन सुविधाओं के गुलाम कभी न बने।

कभी कभी हमारे साथ कुछ ऐसा घटित हो जाता है जिससे हम बहुत कम महसूस करते हैं। ऐसा लगता है जैसे अब सब कुछ खत्म हो गया है इससे कई लोग अवसाद चले जाते हैं तो कई लोग बड़ा और बेवकूफी भरा कदम उठा लेते हैं जैसे आत्महत्या पर। पतझड़ के समय जब पेड़ में एक भी पत्ती नहीं बचती है तो भी उस पेड़ का अंत नहीं है। वो पेड़ हार नहीं मानता नए जीवन और बहार की आश में खड़ा रहता है और जल्दी ही उसमें नई पत्तियां आने से उसके जीवन में फिर से बहार आ जाती है। यही प्रकृति का नियम है। ठीक ऐसे ही अगर हमारे जीवन में कुछ ऐसे विनाश पल आते हैं तो इसका मतलब अंत नहीं, बल्कि ये इस बात का इशारा है कि हमारे जीवन में भी नयी बहार आयेगी। अतः हमें सब कुछ भूलकर नई जिन्दगी की शुरुआत कर ये विश्वास रखना चाहिए कि नई जिन्दगी पुरानी से कहीं बेहतर होगी।

यही बात बुराई के बीच रहकर भी अच्छा करने के लिए प्रेरित करती है।

जिस तरह कमल कीचड़ में रहकर भी अपने अंदर कीचड़ वाले गुण विकसित नहीं होने देता है उसी तरह चाहे हमारे आसपास कितनी ही बुराइयां हों पर उसे अपने अंदर पनपने नहीं देना चाहिये। हमें अपनी अलग पहचान बनानी चाहिए।

जब कोई पर्वत की ऊंची चोटी से जोर से आवाज लगाता है तो वही आवाज वापस लौटकर उसीको सुनाई देती है। विज्ञान में इस घटना को इको कहते हैं पर यही नियम हमारे जीवन में भी लागू होता है। हम वही पाते हैं जो हम दूसरों को देते हैं। हम जैसा व्यवहार दूसरों के लिए करते हैं वही हमें वापस मिलता है। यदि हम दूसरों का सम्मान करते हैं तो हमें भी सम्मान मिलेगा। यदि हम दूसरों के बारे में गलत भाव रखेंगे तो वो वापस हमें ही मिलेगा। अतः आप जैसा भी व्यवहार करें वो लौटकर आपको ही मिलनेवाला है।

नदी का बहाव ऊंचाई से नीचे की ओर होता है। जिस तरह से नदी में पानी का बहाव ऊंचे स्तर से नीचे की ओर ही होता है उसी तरह हमारी जिंदगी में भी प्रेम भाव का प्रवाह बड़े से छोटे की ओर होता है। इसलिए हमें कभी भी अपने आपको दूसरों के सामनेब ज्ञानवान या बड़ा बताने की जरूरत नहीं है और इससे कोई फायदा भी तो नहीं है उल्टा प्रेम भाव हम तक बहकर नहीं आयेगा।

विशाल पेड़ को तैयार होने में ज्यादा समय लगता है। जिस तरह विशाल पेड़ को तैयार होने में ज्यादा समय लगता है उसी तरह हमारे महान लक्ष्य को भी पूरा होने में समय लगता है। लेकिन कुछ लोग धैर्य नहीं रख पाते और अपना काम बीच में ही छोड़ देते हैं। ऐसा करनेवाले को बाद में पछतावा ही मिलता है। इसलिए बड़े लक्ष्य में सफलता के लिए कड़ी मेहनत के अलावा धैर्य को भी आवश्यकता होती है।

आज विकास की भ्रमात्मक अवधारणा के अंतर्गत हम प्राकृतिक संसाधनों का अत्यधिक दोहन कर चमक-दमक से परिपूर्ण एक कृत्रिम, अनुपयोगी, अप्राकृतिक एवं असंतुलित जीवन व्यवस्था का सृजन कर रहे हैं। इसका परिणाम यह हो रहा है कि हम तथाकथित विकास के क्रम में तेजी के साथ विनाश की ओर अग्रसर हो रहे हैं।

खाद्यपदार्थ स्वाभाविक पौष्टिकता एवं स्वाद खो रहे हैं। वायु एवं जल प्रदूषण हानिकारक स्तर को प्राप्त कर चुके हैं। यही स्थिति रही, तो धरती से मानव भी विलुप्त हो जाएंगे। अप्राकृतिक विकास से हम कृत्रिम सुख-सुविधाएं चाहे जितनी भी मात्रा में पा लें, अपने अंत में पूर्व असीमित शारीरिक एवं मानसिक यंत्रणा अवश्य पाएंगे। कृत्रिमता प्रकृति को स्वीकार नहीं है। फूलों में प्राकृतिक सुगंध होती है, जिसे आप कृत्रिम कागज के फूल में नहीं प्राप्त कर सकते। विकास की सही अवधारणा है, ऐसा विकास जो प्रकृति के निकट हो, उसके अनुसार हो तथा उसके साथ सामंजस्य स्थापित करता हो। विकास की सार्थकता प्राकृतिक निर्माण में निहित है। अतः सही विकास के लिए हमें प्रकृति के नागरिकों का सृजन करना होगा। यदि आप प्रकृति के अनुरूप कार्य करते हो, तो निश्चय समृद्ध, स्वस्थ, स्वाभाविक, शांत एवं संतुष्ट जीवन व्यतीत कर सकेंगे। प्रकृति को विकास की आवश्यकता नहीं होती। वह तो अपने आपमें संपूर्ण एवं विकसित है।

अंधविश्वासों में कुछ मूढ़ मान्यताएं हैं, जिनमें यह है कि बीमारियों का कारण ग्रहनक्षत्र, भूत पलीत या विषाणु-कीटाणु हैं। यदि वे ही कारण रहे होते, तो फिर किसी का भी उनसे बच निकलना कठिन था। वह इतने समर्थ है कि किसी का भी कचूर निकाल सकते हैं। उनके सामने बेचारी दवा दारू की क्या बिसात? किस बलबूते पर वह विषाणुओं को मारें, वात, पित्त कफ से निपटें और ग्रह नक्षत्रों के विरुद्ध किस प्रकार मोर्चा ठानें। यदि वस्तुतः बीमारियों के कारण, शरीर से बाहर अन्यत्र रहे होते और वह आक्रमण करके रोगी बनाते, तो निश्चय ही उनकी पकड़ से एक भी पशु-पक्षी एवं जीव-जंतु न बचा होता। सबसे पहले वे उन्हीं का सफाया करके अपना पेट भरते, इसके बाद मनुष्य से लोहा लेने की मोर्चाबंदी करते। इस रणनीति से तो बीमारियों समेत हर कोई परिचित है कि पहले दुर्बल पर हमला करना चाहिए, सरल काम में हाथ डालना चाहिए, बीमारियां मात्र मनुष्य पर ही हमला क्यों करती हैं, अन्य जीव-जंतुओं को दबोचने में उनकी रुचि क्यों नहीं? तथ्यों तक पहुंचना हो, तो आज या हजार वर्ष बाद इसी निष्कर्ष पर पहुंचना होगा कि प्रकृति, अनुशासन के प्रति विद्रोह करके मनुष्य ने आफत मोल ली है। प्रकृति किसी को नहीं बख्शाती। वन विनाश होगा तो वह अतिवृष्टि, अनावृष्टि, भूक्षरण, महामारी का दंड देगी। जीवनी शक्ति का जहास होगा, तो प्रकृति का ब्रह्मास्त्र सीधे प्रतिकूलताओं से मोर्चा लेनेवाली रण सेना पर पड़ता है और उनके कमजोर पड़ते ही बीमारियां आ घेरती हैं।

परिवर्तन विकास की एक प्रक्रिया है, किंतु जब उससे स्थापित नैतिक मान्यताएं ध्वस्त होती हों तो वह विनाश का प्रतीक बन जाती है। हमारी सभी प्रकार की बीमारियों का एकमात्र इलाज है कुदरत की नेमत। प्रकृति ने हमें अनेक प्रकार की जड़ी बूटियां दी है जिनके रस, पत्तियों और जड़ से आयुर्वेदिक दवाइयां तैयार की जाती है जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत उपयोगी है और बीमारियों को ठीक करने के लिए सही इलाज है। एलोपैथिक इलाज में भी प्रकृति की जड़ी बूटियों में से रस, पत्तियां और विभिन्न रसायनस मिलाकर दवाइयां तैयार की जाती है जो हमारे इलाज में काफी कारगर है। इसलिये हमें सदैव प्रकृति के साथ जुड़ना चाहिए व सहयोग करना चाहिए।

# मानव शरीर के भौतिक व रासायनिक मूल्यांकन

<b>Body Chemistry</b>	<b>Normal Range</b>
1) Temperature	98.4 F
2) Pulse	70-80
3) Hemoglobin	M 13-17, F 12-15
4) Blood Pressure	80-120 CM <sup>2</sup>
5) Blood Sugar Fasting	60-120
6) Blood Sugar PP	90-140
7) Cholestrol	125-200
8) Blood Urea	10-50
9) Bone Density (Pourcito)	
10) White Blood Count	4000-11000/Cum
11) Red Blood Count	M- 4.5 M to 6.6 Cumm F- 3.9 to 5.6 Cumm
12) Blood Platllets Count	150 (10 <sup>3</sup> )- 400 (10 <sup>3</sup> )
13) Iron	M 70-180 F 60-180
14) Sodium	136-146
15) Calcium	8.8-10.6
16) Protin	0.5-5.5 / ml
17) Uric Acid	M 3.5-7.2 F 2.6-6
18) Blood Urea Nitrogen	7.9-20
19) Chloride	98 - 106
20) HDL Cholestrol	35 - 80
21) LDL Cholestrol	85 - 130





# मेडिकल टर्म्स का हिन्दी अनुवाद

Abdomen	पेट
Anaemia	रक्ताल्पता
Antiseptic	किटाणुनाशक
Arteria	पित्त
Artery	रक्त धमनियां, रक्त वाहिनी
Arthritis	गठिया रोग
Bacteria	जीवाणु, जैविक अणु, कीटाणु
Body Temperature	शरीर का तापमान
Blend	मिश्रण
Blood circulation	रक्तप्रवाह, रक्त संचरण
Brain	मस्तिष्क
Casteroil	रेंडी का तेल
Cholesterol	रक्त वसा
Cold Dring	शीत पेय
Digest	पाचन
Diarrhoea	संग्रहणी, प्रवाहिका, खुले दस्त
Dryfruit	सूखा मेवा
Dysentery	पेचिश, आंव
Dehydration	जलाभाव, निर्जलीकरण
Depression	अवसाद
Diet	आहार
Disease	रोग
Dyspepsia	अजीर्ण
Doctor	चिकित्सक
Eczema	चर्मरोग
Energy	उर्जा, स्फूर्ति
Fat	वसा, चर्बी, मेदा
Fast Food	शीघ्र आहार
Formula	नुस्खा, सूत्र

Immunity	प्रतिरोधक क्षमता
Indigestion	अपच
Infection	संक्रमण
Intestine	आंत
Jaundice	पीलिया
Junk food	बासी भोजन, अटर पटर आहार
Kidney	मूत्राशय, गुर्दा
Kidney stone	मूत्राशय पथरी
Labour pain	प्रसव पीड़ा
Lactose	दुग्ध शर्करा
Liver	यकृत, पाचनतंत्र, जिगर
Leukemia	रक्त कर्करोग
Lucario	श्वेत प्रदर रोग
Lungs	फेफड़े
Metabolism	संरचना, चयापचय
Minerals	खनिज लवण
Mouth Freshner	मुखशोधक
Nerve cells	तंत्रिका कोशिकाएं
Nuts	गिरियां
Oily	स्निग्ध, तैलीय
Pain killer	दर्दनाशक, दर्दनिवारक
Pimples	मुँहासे, झाइयां
Regeneration	कायाकल्प
Salt	क्षार
Skin	त्वचा
Stomach	अमाशय, पेट
Stress buster	तनाव से राहत दिलानेवाला
Supplement	सम्पूरक
Surgery	शल्यचिकित्सा
Starch	श्वेत सार
Stroke	पक्षाघात

Syrup	शरबत, सिरका
Tension	तनाव
Therapy	इलाज
Toxin	विजातीय तत्व, अपशिष्ट, विषैले, हानिकारक पदार्थ
Ultraviolet	पैरा बैंगनी
Unsaturated	असंतृप्त
Urine	पेशाब
Virus	विषाणु
Wheat grass	ज्वारे
रक्त वाहिकाओं	ब्लड वेसेल्स
आंखे के पर्दे	रेटिना
ग्लूकोमा	काला मोतिया
कैटरक	मोतियाबिंद
पोश्चर	मुद्रा
जेनेटिक	अनुवांशिक
चेकअप	जांच, परीक्षण
साइड इफेक्ट्स	अन्य परिणाम
एक्सपोजर	अनावरण
ह्यूमर	मनोवृत्ति
सेल्स	कोशिकाएं
टिश्यूज	उतक
हार्मोन	संप्रेरक
रेस्टॉरंट	जलपान गृह
इन्जाइम	किण्व
थीम	विषय
कैलोरी	उष्मांक
पैनक्रियाज	पाचक ग्रंथि, अग्नाशय
टंग क्लिनर	जीभ मार्जक
ल्यूब्रीकेशन	स्निग्ध
कैविटी	रिक्त स्थान दंत छिद्र
केमिस्ट	रसायनज्ञ

स्ट्रीम	धारा
रिकॉर्ड	अभिलेख
नर्व्स	तंत्रिका
पेस्ट	लुगदी
डायग्नोसिस	निदान
फ्लेक्स सीड	अलसी
हार्ट अटैक	हृदय पक्षाघात
हार्ट फ्लेयुअर	हृदय विफलता
ब्रांकाइटिस	श्वासनली शोथ
टायफाइड	मोतीझरा, मियादी बुखार
हरपिज	नागीन
चिकर पॉक्स	छोटी माता
कोलेरा	हैजा
हेपेटाइटिस	यकृत शोथ
हाइपरटेंशन	अतिरक्तदाब
रतौंधी	नाइट ब्लाइंडनेस
प्रिसाईज्ड	परिष्कृत
ब्रेन हैमरेज	मस्तिष्क का दौरा
ओवरी	अंडाशय
रिकवरी	पुनर्प्राप्ति
अपेंडेसाइटिस	आंत्रशोथ
प्रोबायोटिक्स	लाभदायक जीवाणु
फंगस	फफुंद
केस	प्रकरण
फ्लैक्स सीडस्	अलसी
एक्टिविटी	गतिविधि
गॅरेंटेड	आश्वासक
इनहेलर्स	श्वासयंत्र
नोसिया	जी मिचलाना, मितली
हेरिडीएटरी, जेनेटिक	अनुवांशिक

## पुस्तक सारांश

मेरे जेहन में बहुत समय से यह विचार आ रहे थे कि मानव शरीर क्या है? मानव शरीर की निर्मिती क्या है, किस पदार्थ से बना हुआ है? इसकी संरचना क्या है? मैंने जाना।

मानव शरीर एक अस्थिपंजर नर कंकाल है जिसकी संरचना मूल कोशिकाओं, उतकों, किण्व, सम्प्रेरक का यौगिक है। इन सब तत्वों के द्वारा पाचन तंत्र, नाड़ी तंत्र, श्वसन तंत्र, स्नायु तंत्र, निष्कासन तंत्र, रक्तसंचार तंत्र, प्रतिरोधक तंत्र व प्रजनन तंत्र की निर्मिती हुई है। इन सबका पोषण पौष्टिक तत्व, विटामिन, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, खनिज, रक्तवसा, रूक्षांश इन सबसे मिलकर हुआ है। इन सब तत्वों का रूपांतर रस, रक्त, मांस, मेद, मज्जा, शुक्र, अस्थि आदि सप्तधातुओं में हुआ है, जो कि अध्यात्मिक परिभाषा में अग्नि, जल, वायु, पृथ्वी और आकाश पंचभूतों का स्वरूप है। यह सभी तत्व मानव शरीर में एक निश्चित अनुपात और संतुलन में रहते हैं। अगर इनमें से किसी एक का भी अनुपात बिगड़ जानेपर विभिन्न तत्वोंका असंतुलन हो जाना ही विभिन्न प्रकार के रोगों में तब्दील हो जाना है और मनुष्य अस्वस्थ हो जाता है इसीको बीमारी का स्वरूप कहते हैं। इन सबको व्यवस्थित रखना ही बेहतर स्वास्थ्य कहलाता है। इससे आप शतायु प्राप्त कर सकते हैं।

### THE TEXT OF THE BOOK

**Since a long time I was puzzled to know what is a human body? What is a substance of human body & what is its composition? I concluded.**

**Human body is a skeleton of bones. Which is a composition of stemcells, tissues, enzymes, harmones. These elements form digestive system, nerves systems, respiration system, spinal system, excretory system, blood circulatory system, immunity system & reproductive system. All these are nourished by vitamins, proteins, carbohydrates, minerals, fats, cholesterol, roughage. All these are converted in blood, flesh, marrow, bones, medulla etc. In a spiritual life we say they are five elements fire, water, air, earth & sky. They are in certain decided ratio in human body. Deficiency of any of the elements disturb the ratio and makes imbalances which causes to give develop different type of disease & makes the human being unhealthy. To keep this in perfect conditions with proper balances is known as good health. By this you can lead the life of 100 years.**

## स्वास्थ्य-जागरूकता

मनुष्य शरीर बड़ा ही अनमोल ईश्वर की दी हुई नेअमत है। इसे सहेजकर रखना इसकी अपनी जिम्मेदारी है। इसके लिए अच्छा स्वास्थ्य बरकरार रखना दीर्घ आयु, लम्बे जीवन के लिए लाभकारी है। मनुष्य शरीर की संरचना कोशिकायें, उत्तक, कैल्शियम, फास्फोरस, सोडियम, प्रोटीन, खनिज लवण, कार्बोहाइड्रेट, पानी, लौहांश, विटामिन्स, पोटेशियम, सेलेनियम, जिंक, नाडीतंत्र, रक्तकण, प्रतिरोधतंत्र, मांसपेशियां, प्लाशमा, अस्थिपंजर इन सब तत्वों को मिलाकर एक निश्चित अनुपात में हुई है और जब परस्पर इनके अनुपात का संतुलन बिगड़ जाता है इन सबकी कमी के कारण विभिन्न रोगों की उत्पत्ति होती है।

मानव शरीर परमात्मा की सबसे अनमोल कृति है, मनुष्य को ईश्वर का बहुमूल्य उपहार है, इस मानव शरीर में परमात्मा ने हमें वह सभी शक्तियां दी हैं जो उनके पास स्वयं है, जिस प्रकार माता-पिता के सभी गुण उनके पुत्रों में स्वाभाविक होते हैं उसी तरह प्रत्येक मनुष्य में अपरिमित ऊर्जा शक्ति भरी पड़ी है, परन्तु अज्ञानतावश हम उसको पहचान नहीं पाते और दुखों-परेशानियों में अपना जीवन गुजार देते हैं, जबकि इस एक जीवन को हम साधारण तरह से भी जी सकते हैं और इसी जीवन को हम असाधारण तरह से भी जी सकते हैं। चुनाव हमारा होता है। हमारा जीवन हमारे विचारों का परिणाम होता है जैसे हमारे विचार होते हैं वैसे ही हमारे कार्य होते हैं और कार्य के अनुरूप परिणाम होते हैं जिससे हमारा जीवन बनता है।

कुछ स्थितियां ऐसी हैं जिनसे नहीं बचा जा सकता है, परन्तु कुछ स्थितियां ऐसी भी हैं जिनसे बचा जा सकता है। जिन स्थितियों से बचा जा सकता है, उनसे होनेवाली बीमारियों की जिम्मेदारी स्वयं की है। मानव जीवन की सार्थकता सिद्ध करनी है तो स्वस्थ रहना ही होगा और एक स्वस्थ व्यक्ति ही जीवन का आनन्द ले सकता है। जीवन में धन की आवश्यकता है पर स्वास्थ्य को गिराकर धनोपार्जन करना बेवकूफी है। धन कमाना जीवन का उद्देश्य होना चाहिये परन्तु जीवन का मुख्य ध्येय शरीर को स्वस्थ रखना ही होना चाहिये, यह जीवन का अधिकार भी है। अगर व्यक्ति को स्वस्थ रहना है तो उसे स्वयं को बदलना ही होगा, स्वास्थ्य को जीवन की प्राथमिकता आवश्यकताओं में लाना ही होगा। व्यक्ति सोचता है कि स्वास्थ्य पाना कठिन है। यह गलत धारणा है।

आयुर्वेद का बुनियादी सिद्धांत है कि औषधि के द्वारा हम किसी को स्वास्थ्य नहीं दे सकते। औषधि में और स्वास्थ्य में कोई कार्यकारण का संबंध नहीं है। लेकिन औषधि से हम बीमारी दूर कर सकते हैं और बीमारी दूर हो जाये तो स्वास्थ्य के जन्मने में सुविधा होती है। स्वास्थ्य तो परमात्मा देता है, कोई वैद्य नहीं दे सकता, नहीं तो आदमी मरे ही नहीं। वैद्य तो सिर्फ बीमारी दूर कर सकता है। ऐसा ही समझो कि एक झरना है, उसके रास्ते में एक चट्टान पड़ी है। हम चट्टान अलग कर सकते हैं। चट्टान अलग करने से झरना पैदा नहीं होता, कोई कार्यकारण का संबंध नहीं है कि चट्टान अलग की तो झरना पैदा हो गया। चट्टान अलग करने से झरने पैदा होने का क्या लेना देना कोई संबंध नहीं है। लेकिन चट्टान के अलग करने से झरना बह उठता है। चट्टान रहती अड़ी बीच में तो झरना रहता भी अगर बहता नहीं पता ही न चलता किसी को।

आप जब कुआं खोदते हो तो क्या आप सोचते हो आपके खोदने से जमीन में पानी आ जाता है? पानी तो है ही आपके खोदने से पानी के पैदा होने का कोई कार्य-कारण संबंध नहीं है, लेकिन आपके खोदने से बीच का अवरोध हट जाता है,

मिट्टी-पत्थर, कूड़ा-करकट बीच से हट जाता है, पानी उपलब्ध हो जाता है। आपके और पानी के बीच में जो बाधा थी, वह हट जाती है। औषधि बीमारी को हटा देती और बीमारी के हटते ही स्वास्थ्य स्वभावतः खिल उठता है। स्वास्थ्य का अर्थ ही यही होता है।

हमारा स्वास्थ्य शब्द बड़ा अद्भुत है। स्वास्थ्य कोई बाहर से ला नहीं सकता, स्वयं की ऊर्जा है, स्वस्फूर्त है। स्वास्थ्य तो आपका स्वभाव है, बीमारी परभाव है। बीमारी बाहर से आती है, इसलिए बाहर की दवाई उसे दूर भी कर सकती है। जो बाहर से आती है, वह बाहर से ही दूर की जायेगी और स्वास्थ्य तो भीतर से उठता है, बाहर से डाला नहीं जा सकता। स्वास्थ्य के इंजेक्शन कहीं मिलते हैं? कि गये चिकित्सक के पास कि जरा लगा दो स्वास्थ्य का एक इंजेक्शन। बीमारी को दूर करने के इंजेक्शन होते हैं, बीमारी को काटने के इंजेक्शन होते हैं।

चिकित्साशास्त्र स्वास्थ्य नहीं देता है, केवल बीमारी को छीन लेता है। बीमारी के हटते ही आपकी जो जीवन-ऊर्जा है, अवरुद्ध नहीं रह जाती, प्रवाहित हो उठती है। ध्यान से सत्य नहीं मिलता, सत्य तो मिला ही हुआ है। इसलिए ध्यान से कोई कार्यकारण का संबंध नहीं है। ध्यान बीज नहीं है सत्य का। कि ध्यान का बीज बोओगे तो सत्य की फसल काटोगे। ध्यान तो सिर्फ आपके भीतर जो विचारों का व्यर्थ ऊहापोह है, कूड़ा-करकट है, उसको काट जायेगा। ध्यान सिर्फ औषधि है। और इसलिए, जब ध्यान परिपूर्ण हो जाता है, तो ध्यान भी छोड़ देना पड़ता है। क्योंकि जब स्वास्थ्य आ गया, फिर औषधि लेना खतरनाक है।

जिसकी लगातार क्षमता कम होती जाती है वह शरीर है। राग, द्वेष, मद, मोह, ईर्ष्या, आनंद, प्रेम, दुख, निराशा जैसी नानाविध भावना, संवेदनाओं का लाभ लेनेवाला वेदनाओं का अधिष्ठान समनस्क शरीर ही अपना अस्तित्व दर्शाता है। इसीलिए बीमारी, व्याधिकपी वेदना अथवा शरीर मानस स्तरीक होते हैं। दृश्य बीमारी दूर करने के लिए और नहीं दिखनेवाले संप्रति का भंग करना इलाज का पहला चरण है, इसके अलावा एक मरीज एक ही बीमारी से पीड़ित होता है ऐसा भी नहीं होता है। हर व्यक्ति की स्वतंत्र इलाज पद्धति होती है। आमय का अर्थ है बीमारी अथवा स्वास्थ्य समस्या। मधुमेह सांधेदुखी पेट की शिकायतें, त्वचाविकार सौंदर्य समस्या, मानसिक विकार, काम समस्या जैसी विविध बीमारियों से छुटकारा पाना और निरामय स्वस्थ जीवन के लिए कुछ स्वास्थ्य विषयक आदते जरूरी है। साथ ही सही इलाज भी करना आवश्यक है। बाह्यसृष्टि की क्रियाओं का स्वास्थ्यपर असर होता है। देश अथवा कालपरत्वे बीमारी अलग-अलग होती है। दमट मौसम का त्वचा विकार, आमवात बढ़ना बरसात में उलटी, सीलनभरे माहौल में प्रत्युर्जा, बादल भरे माहौल में दमा, ग्रीष्मकाल में दाह कंठू, नाक से खून निकलना, पेशाब संक्रमण, सोरियासिस, सफेद दाग, नायटा, एक्तिमा, रूसी, फुन्सिया, बाल झड़ना, पतले होना, वांग, चाई, चेहरे पर दाग, आंखों के नीचे काले धब्बे, सौंदर्य समस्या, पेट साफ नहीं होना, आम्लता, अपचन, गॅसेस, पथरी, बवासीर, फिशर, मलावष्टभ, पौष्टिक, ड्युओडेनल, अल्सर, कोलायटिस, इरिटेबल, बॉवेल सिन्ड्रोम, ग्रहणी, प्रवाहिका, प्रोस्टेट, गुर्दे विकार, यकृत विकार, पीलिया, उच्च रक्तदाब, मधुमेह, हृदयविकार, दमा, पुरानी सर्दी, सायरिका फ्रोजन शोल्डर, सायनारिस। बालदमा, स्पान्डिलायसिस, लकवा, माहवारी की शिकायतें, पीसीओडी मोटापा, बंधत्व, लैंगिक समस्या, कर्करोग, एड्स आदि गंभीर बीमारियां आदि की एकसाथ तकलीफ होना, यह स्वास्थ्य चक्र बिगड़ने का सूचक है। शरीर प्रकृती का गहन विचार करने के पश्चात मरीज

की समस्याओं पर एकत्रित इलाज से युक्त आयुर्वेद, वैशिष्ट्यपूर्ण स्वास्थ्य शास्त्र है। योग्य आहार द्वारा अविकृत रसरक्तोत्पत्ती, योग्य व्यायाम द्वारा लगातार रसरक्त संचारण, ऋतुके अनुसार पैदा होनेवाली स्वास्थ्य समस्याएं। त्वचा की शिकायतों, पुरानी बीमारियों का निराकरण कर सकते हैं।

कौन नहीं चाहता कि वह निरोग रहे और उनके जीवन में खुशहाली हो। एक स्वस्थ जिंदगी की लालसा सबमें होती है। एक स्वस्थ और खुशहाल जिन्दगी हासिल करना मुश्किल नहीं है पर इसके लिए जरूरी है कि युवावस्था से ही अपने जीवनशैली के हर पहलू पर ध्यान दिया जाए। यानी एक बेहतर कल की शुरुआत आज से ही करनी चाहिये। अपनी सेहत की देखभाल के लिए यह निहायत जरूरी है कि स्वास्थ्य बीमा करायी जाए जो बहुत महत्वपूर्ण है। हमें खुद पता नहीं होता कि कब हमारा स्वास्थ्य खराब हो जाए और हम मुश्किल में पड़ जाएं।

स्वास्थ्य परिक्षण- अच्छे स्वास्थ्य के लिए नियमित तौर पर परीक्षण करना चाहिए इससे कई फायदे हैं। आपके नियमित परिक्षण से आपके जीवनकाल में जो वृद्धि होती है साथ ही स्वास्थ्य को बिगड़ने से बचाया जा सकता है।

फल- फलों के कई फायदे हैं। इसमें कई तरह के पोषक तत्व होते हैं, जिससे शरीर को ऊर्जा मिलती है और स्वास्थ्य भी बनता है। तो नियमित रूप से फल खाना बिल्कुल न छोड़ें। इसमें पैसे भी आड़े नहीं आते। केला काफी सस्ते दामों पर उपलब्ध हो जाता है। हर दिन एक केला खाने से भी शरीर को काफी ऊर्जा मिलती है।

पर्याप्त कार्बोहाइड्रेट- कार्बोहाइड्रेट शरीर में ऊर्जा का एक प्रमुख स्रोत है। साथ ही इससे रेशे और दूसरे पोषक तत्व भी मिलते हैं जो कर्करोग, मधुमेह और हृदय से संबंधित बीमारियों की संभावना को कम कर देता है। हमें अपने आहार में कार्बोहाइड्रेट का विशेष ध्यान रखना चाहिए। साथ ही सब्जी, दाल और बीन का भी नियमित सेवन करना चाहिए।

पोषणयुक्त नाश्ता- हर दिन पोषणयुक्त नाश्ता करना चाहिए। यह अच्छे स्वास्थ्य की कुंजी है। पोषक नाश्ते से शरीर को ऊर्जा मिलती है और इससे कार्यक्षमता भी बढ़ जाती है। एक ओर जहां इससे शरीर का वजन संतुलित रहता है, वहीं यह हमें अधिक खाने से भी बचाता है।

अच्छे तेल का प्रयोग- जैतून, नारियल और सरसों जैसे अच्छे तेल का ही प्रयोग करें। जहां तक हो सके, रिफाइंड तेल के उपयोग से बचना चाहिए। दरअसल अच्छे भोजन का आधार अच्छा तेल ही है।

दांतों का रखें खास ध्यान- टूथब्रश, जीभ मार्जर और मुंह की सफाई से संबंधित अन्य सामग्री को नियमित रूप से बदलना चाहिए। जब एक टूथब्रश का प्रयोग लंबे समय तक किया जाता है, तो इससे दांतों की ठीक से सफाई नहीं हो पाती है। इसके अलावा दंत धागा और टूथपेस्ट की गुणवत्ता पर भी बराबर ध्यान देना चाहिए।

यूवी सनग्लासेस- शैली और सुरक्षा एक अच्छे दर्जे का सनग्लास जरूर खरीदें। यह न सिर्फ फैशन की दृष्टि से महत्वपूर्ण है, बल्कि यह सूर्य की रोशनी से आंखों को भी सुरक्षित रखता है।

अच्छा गद्दा- अच्छे स्वास्थ्य के लिए अच्छी नींद जरूरी है। जहां तक हो सके, सोने के लिए अच्छे गद्दे का प्रयोग करें। इससे न सिर्फ नींद अच्छी आती है, बल्कि पीठ दर्द की शिकायत भी नहीं होती है।

सनस्क्रीन- सनस्क्रीन के इस्तेमाल पर भी विशेष ध्यान देना चाहिए। इससे बाहर घूमते समय आपकी त्वचा सुरक्षित रहेगी। ऐसे सनस्क्रीन खरीदें जो कम से कम १५ एसपीएफ का हो।



व्यायाम की चटाई खरीदें- एक व्यायाम की चटाई अवश्य खरीदें। इस पर आप योगा करें, साथ ही आप अपने नियमित व्यायाम के अलावा खिंचाव भी कर सकेंगे।

स्पा में जाएं- कभी कभी आप स्पा में भी जाएं या फिर अपने शरीर का अच्छे से मसाज कराएं। अच्छे शरीर मसाज से तनाव कम होता है और पीठ व गर्दन की दर्द से भी छुटकारा मिलता है। साथ ही आप खुद को तरोताजा और ऊर्जावान महसूस करेंगे।

घर में व्यायाम करने के सामान खरीदें- हर दिन ३० मिनट व्यायाम करने से भी जीवन पर बड़ा सकारात्मक असर पड़ता है। अगर आप व्यायाम के लिए घर से बाहर नहीं जाना चाहते तो व्यायाम से संबंधित कुछ आधारभूत चीजें खरीद कर घर पर ही रख लें। यदि आप कूदनेवाली रस्सी भी खरीदते हैं तो इससे भी काफी फायदा होगा।

सैर पर जाएं- काम का तनाव तो होता ही है। अगर आप भी पूरे सप्ताह काम करके थक गए हैं, तो सप्ताहांत में कहीं घूमने जाएं। इससे आप ताजगी महसूस करेंगे।

संतुलित आहार- संतुलित आहार लें, यानी जिसमें अच्छी मात्रा में पोषक तत्व हों। साथ ही अपने आहार में ताजी सब्जी और प्रोटीन का भी ध्यान रखना चाहिए।

ऑर्गेनिक फूड लें- जहां तक संभव हो खाद्य पदार्थ का चुनाव करें। अस्वस्थ संसाधित खाद्य पदार्थ से मोटापा बढ़ता है।

आहार में पूरक भी लें- अगर आपको लगता है कि आप जो आहार ले रहे हैं, उससे आपको पर्याप्त पोषक तत्व नहीं मिल रहा तो पूरक के लिए चिकित्सक से सलाह लें। कभी भी खुद चिकित्सक न बनें।

व्यायाम में जलतरण को काफी अच्छा माना जाता है। सप्ताह में कम से कम तीन बार जलतरण करने से मांसपेशियों को तो फायदा पहुंचता ही है, साथ ही शरीर में मजबूती और लचीलापन भी आता है।

अच्छे उत्पाद का प्रयोग- यह संभव है कि उत्पाद में जिस रसायन का प्रयोग किया गया है, उससे आपकी त्वचा का पीएच संतुलन खराब हो जाए। इसलिए अच्छी त्वचा के लिए हमेशा विश्वसनीय और महंगे उत्पाद ही खरीदने चाहिए।

बादाम और मेवे का सेवन करें- अल्पाहार के रूप में प्रतिदिन बादाम और अखरोट का सेवन करें। इसमें प्रचुर मात्रा में पोषक तत्व होते हैं, जो शरीर के लिए काफी फायदेमंद होता है।

स्वास्थ्य पाना अत्यन्त सरल है। हम प्रकृति से जितनी दूर जा रहे हैं, बीमारियां उसी अनुपात में पास आ रही हैं। हम कहने को पढ़े-लिखे हैं पर स्वास्थ्य जागरूकता के नाम पर हम शून्य हैं, जो मन में आया खा लिया, जब इच्छा हुई खा लिया, पानी पीया तो पीया, नहीं पीया तो नहीं, शरीर को आराम दिया तो ठीक, नहीं तो आराम की दवा ले ली, शरीर को पोषण दिया तो ठीक, नहीं तो विटामिन्स के कैप्सूल ले लिये, पेट को कचरा पात्र बना रखा है। इस सबके अतिरिक्त निरोग जीवन का एक महत्वपूर्ण सूत्र है हमारा रहन-सहन। हम क्या पहनते हैं? कितना कसा हुआ हमारा परिधान है? हमारी जीवनचर्या क्या है? इन्द्रियों पर हमारा कितना नियंत्रण है? क्या हमारी रहने की जगह में धूप प्रचुर मात्रा में है या हम सीलन से भरी बंद जगह में रहकर स्वयं को धीरे-धीरे रोगाणुओं की निवास स्थली बना रहे हैं। आभूषणों, सौन्दर्य प्रसाधनों का उपयोग, नकली मिलावटी चीजों का शरीर पर व शरीर के अन्दर प्रयोग यह सब हमारे स्वास्थ्य पर घातक प्रभाव डालता है यह बहुसंख्य व्यक्ति नहीं जानते। हमारी जीवनशैली कैसे समरसता से युक्त, सुसंतुलित एवं तनावयुक्त बने, यह

शिक्षण जीवन जीने की कला का सर्वांगपूर्ण शिक्षण है। संगीत सुनने को दिनचर्या में शामिल करें।

दिल के लिए लें पौष्टिक आहार- स्वस्थ और पौष्टिक आहार स्वस्थ जीवन की कुंजी है। अत्याधिक ट्रांस वसा एसिड, डायट्री रक्तवसा और संतृप्त वसा से मोटापा, उच्च रक्तवसा, उच्च तनाव और मधुमेह जैसी समस्याओं का जन्म होता है और यह सभी दिल के रोगों का कारण बन जाते हैं। हरी और पत्तेदार सब्जियां, ताजा फल, संपूर्ण अनाज, बीन्स, डाइट्री रेशे, सूखे मेवे और मछली अच्छी सेहत के लिए जरूर खाने चाहिए।

इंसानी फितरत है कि वह बूढ़ा नहीं दिखना चाहता और इसके लिए तमाम जतन करता है। लोगों के लिए यह खुशखबरी है कि यदि वे विटामिन बी३ और उसकी उपलब्धता वाले तत्वों का सेवन करें तो आयु बढ़ने के कारण शरीर में आनेवाले परिवर्तन देरी से दिख सकते हैं और मधुमेह जैसे आयु से संबंधित रोग भी व्यक्ति को जल्द अपने घरे में नहीं ले पाते हैं। इससे मनुष्य का जीवन और अधिक लंबा हो सकेगा।

हमारे शरीर में रक्त को भ्रमण करने में कुल २२ सैकेंड लगते हैं। शरीर के दोनों वृक्क (किडनी) एक दिन १८५० लीटर रक्त छान देते हैं। हमारे शरीर में कुछ ६३९ मांसपेशियां होती हैं। हमारी जीभ में लगभग ३०० स्वादतंतु होते हैं। प्रौढ़ मनुष्य में कुल २०६ हड्डियां होती हैं जबकि शिशु में ३०० हड्डियां होती हैं। हमारे शरीर में जबड़े की हड्डी सबसे मजबूत होती है। शरीर की सबसे छोटी हड्डी कान के अंदर होती है। हमारे फेफड़ों में सांस लेने का क्षेत्रफल लगभग ५५ वर्गमीटर होता है। मनुष्य के फिंगर प्रिंट गर्भ के चौथे महीने में बन जाते हैं। एक आदमी की त्वचा में लगभग २० लाख सूक्ष्म छिद्र होते हैं।

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए उत्तम रस रक्तादि धातुओं की प्राप्ति जिस उपाय के द्वारा की जाती है, उसे रसायन चिकित्सा कहते हैं।

रसायन औषधियों के सेवन से दीर्घायुष्य, स्मरणशक्ति, आरोग्य, चिरयौवन, देह व इन्द्रियों में उत्तम बल, शुक्रधातु की प्रचुरता व सुन्दरता की प्राप्ति होती है। रसायन द्रव्यों में आंवला व हरड सर्वश्रेष्ठ है। रोगनाशन में हरड व वृद्धावस्था रोकने में आंवला श्रेष्ठ है। आंवला प्रातः १० से १५ मि ली आंवले के रस में शहद व घी समभाग मिलाकर सेवन करने व पथ्य भोजन करने से दीर्घायुष्य की प्राप्ति होती है। वृद्धावस्था दूर रहती है।

सूखे आंवले के ही समान गुणकारी है हरड़, दो बड़ी हरड़ (या ३ से ४ ग्राम हरड़ चूर्ण) को घी में भूनकर नियमित सेवन करने से व घी पीने से शरीर में बल चिरस्थायी होता है।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए जितना शारीरिक मेहनत आवश्यक है उतनी ही नियमित नींद भी आवश्यक है। रोजाना कम से कम ७-८ घंटे जरूर सोना चाहिए। हम जिस तरह से अपना दिन शुरू करते हैं वैसा ही पूरा दिन जाता है। इसलिए सुबह कुछ भी करने से पहले मुस्कराएं।

राजा चंद्रगुप्त तीर्थाटन के लिए काशी जा रहे थे। रात होने पर एक जगह पड़ाव डाला गया। चंद्रगुप्त ने किसी भी नगर के भव्य प्रासाद या भवन में ठहरने की अपेक्षा वन में रुकना उचित समझा। वह आम के एक उपवन में ठहरे। भोजन विश्राम आदि की व्यवस्था की गई।

बीच में कुछ नृत्य आदि के कार्यक्रम भी हुए। संयोगवश उसी रात चंद्रगुप्त अचानक बीमार हो गए। कुशल वैद्यों के

उपचार ने उन्हें स्वस्थ तो कर दिया पर वह इसके बाद चिंता में डूब गए। वह विचार करने लगे कि आखिर वन और उसके आसपास रहनेवाले आश्रमवासी और गांव के लोग किस तरह रहते होंगे। उनके उपचार के लिए उन्होंने एक वैद्य को उस क्षेत्र में स्थायी रूप से नियुक्त कर दिया, लेकिन वैद्य के काफी समय रहने के बाद भी जब कोई वनवासी या गुरुकुल में रहनेवाले शिष्य अथवा आचार्य अपनी चिकित्सा कराने नहीं आया तो उकताकर एक दिन वैद्य ने एक आचार्य से कहा- लगता है, मैं यहां व्यर्थ ही रह रहा हूं। यहां के लोग अस्वस्थ नहीं होते अथवा मेरे पास उपचार कराने में संकोच करते हैं।

आचार्य ने वैद्य की शंका का निवारण करते हुए कहा- भविष्य में भी शायद ही कोई आपके पास चिकित्सा के लिए आए क्योंकि यहां का प्रत्येक निवासी श्रम करता है। उसे जब तक भूख परेशान नहीं करती, भोजन नहीं करता। सब यहां अल्पभोजी हैं। जब कुछ भूख शेष रह जाती है, तभी खाना बंद कर देते हैं। आचार्य ने अपना आशय स्पष्ट करते हुए आगे कहा- भूख से कम भोजन हो और नीति-नियमों से उर्जित धन से जुटाया हुआ आहार हो। स्वस्थ रहने के लिए परिश्रम करना और पसीना बहाना ही काफी नहीं, बल्कि पवित्र मन भी आवश्यक है। अपवित्र मन वाला व्यक्ति स्वस्थ नहीं रह सकता; वैद्यराज को वनवासियों के स्वास्थ्य का रहस्य समझ में आ गया।

यदि आप खुद से प्यार नहीं कर सकते तो आप किसी से प्यार नहीं कर सकते। अगर आपको अपनी परवाह नहीं है तो आप किसी दूसरे की चिंता भी नहीं कर सकते। किसी भी मनुष्य का पहला प्यार वो खुद होना चाहिए। इसके बाद ही वो किसी और को प्यार कर सकता है। अगर आपको अपनी ही चीजों को सराहने नहीं आता है तो आप किसी दूसरे को कैसे खुश रख सकते हैं। जब तक आप खुद को भावनात्मक रूप से सहारा देने लायक नहीं होंगे किसी और का सहारा कैसे बन पाएंगे। इसके अलावा खुद से प्यार करने की और भी ढेरों वजहें हैं।

अगर आपको ये भरोसा ही नहीं है कि आप किसी का प्यार पाने योग्य नहीं हैं तो कोई आपको कैसे प्यार कर सकता है। जब तक आप खुद से प्यार नहीं करते तब तक कोई आपसे प्यार नहीं कर सकता।

जब तक आप खुद को प्यार नहीं करते तब तक आप कहीं न कहीं बंधे रहते हैं। आप वो नजर नहीं आते हैं जो आप असल में होते हैं। ऐसे लोगों को कोई दूसरा कैसे प्यार कर सकता है। अगर आप खुद को प्यार नहीं करते तो आपका आत्मविश्वास भी डगमगा सकता है। ऐसे लोगों से दूसरे किनारा करना ही बेहतर समझते हैं और उनकी बातों को महत्व देना बंद कर देते हैं। अगर आप खुद को प्यार नहीं कर सकते तो आप कभी भी ये स्वीकार नहीं कर पाते हैं कि आप एक बेहतरीन साथी हैं।

हमारी जिंदगी में सुख दुःख का तो आना जाना लगा ही रहता है किंतु इसका यह मतलब नहीं कि हम हर समय अपने दुखड़ों का रोना रोते रहें। हर हालत को हमें हिम्मत से जीना होगा। हंसते हुए, खुश रहते हर एक परेशानी का सामना करना पड़ेगा। यह एक आजमायी हुई बात है। खूब हंसो और स्वस्थ रहो। शारीरिक रूप से भी इसका प्रभाव पड़ता है। हंसने से हमारी सेहत बनती है, सिर्फ शरीर नहीं, हंसने से मन भी प्रभावित होता है। मन में सकारात्मक ख्याल आते हैं। इससे तन और मन दोनों स्वस्थ रहते हैं। हंसी हमारी बीमारियों का निदान भी करती है। जो व्यक्ति हमेशा मायूस, चिड़चिड़े रहते हैं, वे जल्दी बीमार हो जाते हैं। बीमारी से जल्दी उबर भी नहीं पाते। वहीं हंसमुख व्यक्ति कम बीमार पड़ते हैं।

ऐसा इसलिए होता है कि जब हम हंसते हैं तो वातावरण की शुद्ध वायु वाली ऑक्सीजन हमारे फेफड़ों में प्रवेश करती है और कार्बन डाईआक्साइड गैस बाहर निकलती है। इससे हमारे पूरे शरीर में शुद्ध वायु का संचार होता है।

हंसने से जीवनी शक्ति बढ़ती है। मन की कुंठाएं टूटती हैं, और जो निराशा के बीज होते हैं वे नष्ट हो जाते हैं। हंसी के फँवारे जब भी छूटते हैं वो नाभि में से ही छूटते हैं और ऊपर की ओर छूटते हैं उससे पेट के सारे विकार नष्ट हो जाते हैं। प्रतिदिन ठहाके लगानेवाले कभी पेट की बीमारी से पीड़ित नहीं होते। यदि मन में कहीं दुख के बादल छाये हों या काम, क्रोध, लोभ और मोह के वेग हावी हो जाएं तो हंसी के फुहारों सारे मनोविकारों को नष्ट कर देते हैं और तत्क्षण परमात्मा का बोध होने लगता है।

हंसी का मानव जीवन में कितना महत्व है, इसे दर्शाते हुए कई किताबें लिखी जा रही हैं। दूरदर्शन पर बढ़ते हंसी मजाक के धारावाहिक, चुटकुलों की पत्र पत्रिकाओं में हर जगह पुरानी बीमारियों के लिए उपचार साधन की तरह इसका इस्तेमाल लोगों में हंसी के महत्व को समझने का परिचायक है। अमेरिका और ब्रिटेन में लॉफ्टर क्लीनिक्स खुल गए हैं। जापान, जहां के लोग कार्य के प्रति बेहद समर्पित होने के कारण हंसना जैसे भूल ही गए थे, इस कार्य में आगे हैं। भारत में भी बड़े-बड़े शहरों में लाफ्टर क्लब खुल गए हैं। इनकी संख्या तीन सौ से भी अधिक है। केवल मुंबई में साठ से अधिक लाफ्टर क्लब हैं।

हास्य ही एक ऐसा व्यायाम है जो मस्तिष्क और संपूर्ण स्नायुतंत्र को पोषण देता है। तनाव-मुक्त हास्य चिकित्सा आम हास्य और योग का सम्मिश्रण है। आम हास्य के विभिन्न रूपों जैसे मुस्कुराहट, भीगी हंसी, ठहाके, लोट-पोट होने जैसी स्थिति, खिलखिलाहट को जब कुछ खास यौगिक व्यायाम जैसे गहरी श्वास लेते हुए बाहें फैलाने के साथ सम्मिलित कर दिया जाता है। इन योगिक हास्य व्यायामों का उद्देश्य व्यक्ति के दृष्टिकोण में बदलाव लाना है। एक बार ऐसा होने पर प्रसन्नता प्राप्त कर पाना आसान हो जाता है। हास्य चाहे वह बनावटी व जबरदस्ती थोपा हुआ क्यों न हो, शरीर में रासायनिक परिवर्तन ले आता है। यह प्रतिरोधक शक्ति को उत्तेजित तो करता ही है, शरीर में रक्त संचार भी बढ़ाता है क्योंकि हंसने से फेफड़ों को खूब व्यायाम मिलता है।

हंसने से प्राकृतिक दर्द निवारक शक्ति भी बढ़ती है। दमा तथा अन्य श्वास की व्याधियां, मानसिक बीमारियां, अवसाद अकारण भय, निराशा, रक्तचाप, अल्सर यहां तक कि हृदय रोग जैसी बीमारियां भी हास्य से पूर्णतः ठीक न हों, तब भी कम तो की ही जा सकती है और नियंत्रण में रखी जा सकती है।

मनोवृत्ति को खोजें- जब योग्यता व कौशल जैसी चीजें आपके व्यक्तित्व का मूल बिंदू हो जाए तो जाहिर है आपका ध्यान उन्हें ही विकसित करने की ओर रहेगा। लेकिन इसके साथ-साथ एक और पहलू है जो आपके व्यक्तिगत में होना चाहिए। वह है परिहास... हंसी मजाक करना। चीजों को रोचक और मजेदार बनाए रखने के लिए अपने व्यक्तित्व में मजाक और परिहास को भी शामिल करें। हरेक व्यक्ति अपने आसपास हंसते-मुस्कुराते और मस्ती करते मनुष्यों को देखना पसंद करता है।

आज की चूहा-बिल्ली दौड़ ने तनावों के सिवाय हमें कुछ नहीं दिया। तनाव जीवन पर इतने हावी हो गए हैं कि हम हंसना ही भूल गए हैं। इस तनाव भरे युग में हंसना एक अनमोल कला है। जो मनुष्य इस कला को सीख लेता है वह जीवन की आधी जंग तो वैसे ही जीत लेता है। वैसे तो ज्यादातर लोगों का यही कहना है कि हमेशा खुश रहना आसान नहीं है पर प्रयास करना तो जरूरी है।

मानव की प्रकृति प्रदत्त विभूतियों में एक बड़ी ही मोहक विभूति है- हास्य विनोद। जिन्दगी केवल कराहों का सिलसिला, आहों का जलजला, दर्द की दास्तान बनकर रह जाए यदि उसमें हास्य विनोद न हो।

प्रसन्न मुद्रा और उल्लास प्राकृतिक सौंदर्य का अथाह समुद्र है। मनुष्य को चाहिए कि इसमें जी भरकर स्नान करे।

हंसने की इच्छा रखने के लिए आयु, माहौल एवं लिंग का कोई बंधन नहीं है। हर मानव चाहे वह पुरुष हो या औरत, हंसना चाहता है। हंसना ऐसी प्रक्रिया है जिससे शरीर और मस्तिष्क को नई शक्ति मिलती है। त्रस्त शिराओं में मकरध्वज की सी ऊष्मा आ जाती है।

राष्ट्रपिता गांधी जी ने कहा था कि यदि मुझमें विनोद का भाव न होता, तो मैंने बहुत पहले ही आत्महत्या कर ली होती। वह मानव बड़ा ही भाग्यशाली है जिसे विधाता से हास्य और विनोद का बहुमूल्य वरदान मिला है। तमाम रसों में हास्य रस सबसे सरस एवं सरल है। यह मानव जीवन की आवश्यकता है।

सुप्रसिद्ध जापानी कवि नागूची ने भगवान से वरदान मांगा कि जब जीवन के किनारे की हरियाली सूख गई हो, चिड़ियों की चहक मूक हो गयी हो, सूर्य को ग्रहण लग गया हो, मेरे मित्र एवं साथी मुझे कांटों में अकेला छोड़कर कहीं चले गए हों और प्रकाश का सारा क्रोध मेरे भाग्य पर बरसनेवाला हो, तब हे भगवान, तुम इतनी कृपा करना कि मेरे होठों पर हंसी की एक लकीर खींच देना।

हंसी एक औषधि है जो मन को निरोग रखती है और इसके लिए कुछ खर्च भी नहीं करना पड़ता। खुले मन से हंसनेवाला व्यक्ति कभी भी हिंसक नहीं हो सकता। हम सभी हर वक्त -बेवक्त ठहाका लगाने की आदत को अपनी दिनचर्या बना लें।

जब भी हम कभी अपने घर आते हैं, तो हम उसके पहले आनेवाले उद्यान और अन्य चीजों में खोते जाते हैं। इसी तरह से इस उद्यान से आनेवाली हंसी की गूंज प्रकृति से उठनेवाली ध्वनि को दबा देती है। यह आवाज गूंजती रहती है। कई बुजुर्ग इसमें ठहाके लगाते हैं। इनके ठहाकों को कोई रोक नहीं सकता। ये लोग बिना किसी कारण के हंसते हैं। इनसे कोई भी प्रेरणा ले सकता है कि किस तरह से बिना किसी कारण के हंसा जा सकता है।

हम मन ही मन मुस्कराते हैं, मन ही मन रोते हैं, दुःखी भी होते हैं, लेकिन ठहाके तो सबके मिलने पर ही लगते हैं। कई बार परिजनों और मित्रों के साथ आप खुद को ही ठहाका लगाते हुए पाते हैं। हमारे मस्तिष्क में सहानुभूति का एक केंद्र है, ठहाके उसको स्पर्श कर देते हैं। कुछ लोगों से बचपन में कहा जाता है कि आप क्लास में बहुत ज्यादा हंसते हैं। खुद पर नियंत्रण रखें। जो लोग खुद बड़े सरल होते हैं अपने आप पर हंसने का माद्दा रखते हैं।

लाफ्टर में कई एनलसेजिक तत्व रहते हैं। सरल शब्दों में यह तनाव को दूर करने का सबसे अच्छा उपाय है। इसमें एरोबिक के फायदे भी मिलते हैं। इसके चलते कार्डियोवस्कुलर प्रणाली भी सही तरह से काम करने लगती है। ठहाकों से धड़कनें बढ़ती हैं और ज्यादा से ज्यादा रक्त भीतर के अंगों में जाता है। घर में व्यायाम करने की मशीन से १० मिनट में जो धड़कनें तेज होती हैं, उतनी एक मिनट में ठहाके लगाकर की जाती है।

हास्य और उल्लास का नाम ही जवानी है। जार्ज बर्नार्ड शॉ ने कहा है कि हंसी की पृष्ठभूमि पर ही जवानी के फूल खिलते हैं। जिंदगी हास्य और विनोद के बिना अपनी जिंदादिली खो देती है।

कहा जाता है कि अमेरिकी लोग बहुत कम हंसते हैं। जानते हैं आप कि सबसे ज्यादा रक्तदाब और हृदयरोग के शिकार अमेरिका के ही लोग होते हैं।

दीर्घायु होने का सर्वोत्तम साधन है हंसमुख स्वभाव। कहा भी गया है कि हंसते ही घर बसते हैं। हंसना इतना भी अमर्यादित न हो जाये कि दूसरों की नींद हराम कर दे। ऐसा न हो जाये कि दूसरे के काम में रोड़ा अटकाये। दूसरों के दुःख

को देखकर भी नहीं हंसना चाहिए। अतः मर्यादित हास्य और विनोद परमात्मा का एक अनोखा वरदान है, इसमें संदेह नहीं। हंसना शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा टॉनिक है। हंसने से फेफड़ों को खुलकर ऑक्सीजन मिलती है। चेहरे की मांसपेशियों का व्यायाम प्राकृतिक रूप से होता है, शरीर स्वस्थ रहता है, मानसिक तनाव दूर होते हैं, इसलिए खुलकर हंसें और स्वस्थ रहें। प्यार और खुशियां बांटने से बढ़ती हैं। सबके साथ प्यास से बात करें, नाराजगी बहुत समय तक पास न रहने दें। जिंदगी बहुत ही खूबसूरत है और खुशियों से लबालब है।

जब हम खूब जोर से हंसते हैं तो हमारे हाथ-पैरों की मांसपेशियों की कसरत होती है। मुंह की मांसपेशियों की कसरत होती है। शरीर में ऊर्जा का संचार होता है। हंसने से एड्रेनेलिन संप्रेरक का स्राव ज्यादा होता है, जिससे शरीर में और भी परिवर्तन होते हैं, जैसे हृदय गति का बढ़ना, आंखों में ताजगी आना, चमक आना, मस्तिष्क को तनाव से मुक्ति मिलना आदि। इससे व्यक्ति आराम महसूस करता है। हंसी तनाव संप्रेरक का स्तर कम करती है और रोग प्रतिकार क्षमता को मजबूत बनाती है।

हंसने से शरीर में रक्त संचार भी बढ़ता है और चेहरे पर लालिमा आ जाती है। हंसते समय आंखों में भी चमक आ जाती है। इसलिए सुंदर दिखने के लिए सिर्फ सौंदर्य प्रसाधनों का प्रयोग किया जाना काफी नहीं है। हंसना जरूरी है।

आज की तनाव पूर्ण जिंदगी में अधिकतर बीमारियों की जड़ मानसिक तनाव है। रक्तचाप, हृदयरोग, अवसाद, नींद न आना आदि बीमारियों का एक मुख्य कारण मानसिक तनाव है। इन बीमारियों से बचने के लिए सबसे जरूरी है खुश रहना या हंसना। खुलकर हंसने से शरीर की रक्त वाहिनियां खुल जाती हैं। इससे तनाव पैदा होनेवाले संप्रेरकों के स्तर में कमी आ जाती है। इसलिए हास्य चिकित्सा का महत्व बढ़ता जा रहा है।

किसी को नाराज करने में एक मिनट का भी समय नहीं लगता, लेकिन किसी को हँसाने में कई घंटे बीत जाते हैं। इसलिए जहां तक संभव हो स्वयं भी हंसें और दूसरों को हँसाएं।

यही नहीं, जिन लोगों को नींद न आने की बीमारी है उनके लिए भी यह चिकित्सा लाभदायक है। यह एक आसान इलाज है। इसमें आपको न तो चिकित्सक को कोई फीस देनी है, न ही कोई दवा लेनी है। बस खुलकर हंसना है। खुलकर हंसने से हमारे चेहरे की रौनक बढ़ती ही है मांसपेशियों को आराम भी मिलता है। यही नहीं हंसते समय हमारे शरीर के भीतर के सभी अंगों को आराम मिलता है। उनमें रक्त संचार तेजी से होता है जिससे शरीर के भीतरी अंगों की कार्यक्षमता बढ़ती है। दमा और पुरानी खांसी के रोगियों के लिए यह एक अच्छा व्यायाम है। अगर आप खुश रहते हैं, खुलकर हंसते हैं तो आप तो स्वस्थ रहते हैं ही, साथ ही वे लोग जो आपके साथ रहते हैं, उनके स्वास्थ्य पर भी आप अच्छा असर डालते हैं। वे भी आपके साथ हंसकर अपने तनाव को भूल जाते हैं, इसलिए हंसिए और हंसाइए।

मुस्कुराहट भी बढ़ी जादुई होती है। हम लोग कभी महसूस नहीं करते कि हंसने से हमारी जिंदगी में कितना सकारात्मक बदलाव आता है। हमारे आसपास के लोगों की जिंदगी भी उससे प्रभावित होती है। जिंदगी में उतार-चढ़ाव तो आते रहते हैं। उसी तनाव के समय हमें कोशिश करनी चाहिए कि हम ज्यादा से ज्यादा हंसे और औरों की जिंदगी को सकारात्मक बनाएं।

प्रकृति ने हमें अनेक अनमोल उपहार दिए हैं। इन उपहारों में मुस्कुराहट भी प्रकृति द्वारा प्रदत्त एक ऐसा उपहार है, जो प्रेम, दोस्ती का संदेश भेजता है। मुस्कुराता चेहरा सभी को अच्छा लगता है। मुस्कान का किसी कार्य में सफलता दिलाने

में महत्वपूर्ण योगदान होता है। पूर्व विश्व सुंदरी व वर्तमान अभिनेत्री सुष्मिता सेन और माधुरी दीक्षित अपनी सफलता का श्रेय अपनी मधुर मुस्कान को देती हैं। मोनालिसा का आकर्षण का कारण उनकी रहस्यमय मुस्कान को माना जाता है। मुस्कान के कई रूप होते हैं अलग अलग रूपों में यह अलग अलग संदेश देती है।

छोटे बच्चों की मुस्कान निश्चल होती है। मुस्कुराता हुआ शिशु अतिप्रिय लगता है व उसे झट से गोद में उठा लेने को जी चाहता है। कई बार यह मुस्कान बालक की चंचलता का संकेत भी देती है। मां बच्चे की भोली मुस्कान देखकर उस पर सब कुछ न्योछावर करने को तैयार हो जाती है। माता की मुस्कान में बच्चे के लिए अत्यंत स्नेह छिपा रहता है। बच्चा मां को मुस्कुराता देख खुश होता है। उसका नन्हा चेहरा मुस्कुराहट से खिल उठता है और उसे सुरक्षा का अहसास होता है। चिकित्सक की मुस्कान रोगी के लिए अमृततुल्य है। यदि चिकित्सक हंसमुख स्वभाववाला हो तो रोगी उसे सम्मान की नजर से देखते हैं जबकि चिड़चिड़े व हमेशा चेहरे पर गुस्सेवाला भाव रखनेवाले चिकित्सक को अपेक्षाकृत कम सम्मान मिलता है। वह उसे खुलकर अपनी बात नहीं कह पाते जबकि चेहरे पर सदैव मुस्कुराहट रखनेवाले चिकित्सक को इलाज हो जाने के बाद भी याद किया जाता है। दो व्यक्तियों में परस्पर मित्रता बढ़ाने हेतु मुस्कान का अपना ही महत्व है। कई लोग मुस्कुराहट को मित्रता की पहली सीढ़ी मानते हैं। उनके ख्याल में मुस्कान दोस्ती का हाथ बढ़ाने की प्रेरणा देती है। अध्यापक की मुस्कान से छात्र अपनी मेहनत को सार्थक हुआ मानते हैं।

शिक्षक अपनी मुस्कान से विद्यार्थियों के प्रति अपने स्नेह भाव को उजाकर करता है। जब हम तनावग्रस्त होते हैं तो मुस्कान हमें तनाव से मुक्ति दिलाती है। किसी का मुस्कुराता हुआ चेहरा देखकर मन ताजगी से भर उठता है। हमारे गम को खुशी में बदलने में सहायक सिद्ध होती है मधुर मुस्कान। मुस्कान से हमें अनेक लाभ हैं, हर क्षण बसे बांटने का संकल्प लें।

मुस्कुराने में कभी भी कंजूसी न करें, विशेषकर प्रातः अपने अधरों पर मुस्कान लाएं ताकि दिनभर आप मुस्कुराते रहें। बहुत से लोग हास्य क्लब के सदस्य होते हैं जहां वे खुलकर हंसते हैं। हंसने से हमारे तनाव दूर होते हैं, हृदय की धड़कन सामान्य बनी रहती है, रक्तचाप पर नियंत्रण रहता है, हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। इतना कुछ पाने के लिए थोड़ी सी मुस्कुराहट की जरूरत होती है।

हंसने से शरीर के अंदरूनी हिस्सों में सकारात्मक परिवर्तन आते हैं। हंसने से हमारा तंत्रिका मजबूत होता है। इसके अलावा यह ऊर्जा के स्रोत को बढ़ाता है और तनाव के कारण शरीर को जो भी नुकसान पहुंचता है उसकी भरपाई करता है। हंसना एक ऐसी गतिविधि है जो तनाव, दर्द और किसी भी प्रकार के भेदभाव को पूरी तरह खत्म करने की क्षमता रखती है। दिमाग और शरीर को संतुलित करने की जो क्षमता हंसने में है वह दुनिया के किसी भी अन्य तरीके में नहीं है। आनंद एक ऐसा अनुभव है जो हर तरह के भार को कम कर देता है, आशावान बनाता है और आपको दूसरों से जोड़ता भी है इसलिए तमाम परेशानियों को दूर करने के लिए किसी अन्य तौर-तरीके को अपनाने के बजाय हंसने-हंसाने पर भरोसा रखें। कई शारीरिक फायदों के साथ हंसने से भावनात्मक रिश्ते भी मजबूत होते हैं। हंसने का सबसे बड़ा फायदा शरीर को ही होता है, स्वास्थ्य सलाहकार मानते हैं कि एक बार खुलकर हंसने से शरीर की मांसपेशियां अगले ४५ मिनटों के लिए आरामदायक हो जाती हैं। इसके साथ ही आनंद की अनुभूति तनाव को जन्म देनेवाले संप्रेरक को कम करती है और किसी प्रकार के संक्रमण को रोकने के लिए तंत्रिका कोशिकाओं को बढ़ाती है। इस प्रक्रिया से हमारी रोग प्रतिरोधक

क्षमता का विकास होता है और हम बीमारियों से बचे रहते हैं। जब हम दिल खोलकर हंसते हैं तो इससे हमारे शरीर में प्राकृतिक रूप से इंडोरफिन नामक रसायन का स्राव होता है। यह रसायन आपके स्वस्थ होने का एहसास कराता है और शरीर में हो रहे तत्कालिक दर्द से भी मुक्ति दिलाता है। इसके अतिरिक्त लाफ्टर थैरेपी से रक्तचाप भी नियंत्रित रहता है। जिससे हृदय संबंधी बीमारियां नहीं होती हैं। हंसी में इतनी ताकत है कि किसी दूसरे को हंसते देखने भर से ही आपमें नई ऊर्जा का संचार हो जाता है और आप आनंद का अनुभव करने लगते हैं। हंसने हंसने के इस उपचार में अगर आप अकेले हंसने के बजाए कुछ लोगों के साथ बैठकर हंसी-मजाक के दौर से गुजरते हैं तो समझिए कि इसका असर कई गुना बढ़ जाता है। इससे आपके व्यवहार कुशल होने का प्रमाण तो मिलेगा ही अलावा लोगों के आपके रिश्ते भी मजबूत होंगे। जिस तरह किसी के साथ अगर आप अपना दुख बांटते हैं तो उससे आपके भावनात्मक रिश्ते मजबूत होते हैं, उसी तरह अगर आप किसी के साथ अपनी खुशियां बांटते हैं तो यह भी भावनात्मक जुड़ाव को बनाए रखने में मदद करता है।

किसी से रिश्तों में कड़वाहट आ जाने पर आनंद और हंसी ही एक ऐसा जरिया है जो बिना ज्यादा प्रयास किए बिगड़ चुके रिश्तों को फिर से जुड़ा सकता है। हंसने की प्रक्रिया इतनी आसान है कि अगर आप किसी ऐसे घर में पले-बढ़े हैं जहां हंसना-बोलना आम बात नहीं है तो भी आप उम्र के किसी भी पड़ाव में आकर हंस सकते हैं क्योंकि जिस तरह रोना सीखने की जरूरत नहीं पड़ती उसी तरह हंसी भी कुदरत की देन है, यह हमें जन्म के समय ही ईश्वर से वरदानस्वरूप मिलती है। हंसने हंसने की अहमियत का अंदाज इसी बात से लगाया जा सकता है कि मनोरंजन के तमाम साधनों में ऐसे कार्यक्रमों की भरमार है जिसमें हंसने-हंसाने का लंबा सिलसिला चलता हो। इसके अलावा लगभग हर व्यायामशाला में हास्य क्लब की सुविधा उपलब्ध है जहां हर आयु वर्ग के लोग कई मिनटों तक लगातार हंसते रहते हैं ताकि शरीर में खून में प्रवाह बढ़ाई जा सके।

सुख और दुख तो जीवन के दो पहलू हैं। दुनिया में कोई भी मनुष्य ऐसा नहीं है जो पूरी तरह से सुखी हो परंतु हर समय दुखों में डूबकर जीवन को उत्साह व उमंगों से वंचित कर देना कहां की समझदारी है। जीवन के पथ में जब हमें खुशियां मिलती हैं तो हम हर समय मुस्कुराते रहते हैं। लेकिन अगर हम दुखों को सहकर भी हर हाल में हंसते रहते हैं तो परेशानियां खुद ब खुद खत्म हो जाती हैं। दूसरों के बीच मुस्कुराहट की बिखेरकर जहां हम औरों को खुश कर देते हैं, वहीं स्वयं हमें भी सुख की प्राप्ति होती है। हंसते हुए चेहरे को देखना सबको अच्छा लगता है जबकि उदास चेहरा माहौल को बोझिल बना देता है और ऐसे व्यक्ति से मिलना लोग पसंद नहीं करते।

हर समय परेशानियों का रोना रोने से जिंदगी बोझ बन जाती है। हर व्यक्ति के सामने अपने दुखों का पोथा खोलने से आपकी छवि बिगड़ती है क्योंकि यह जरूरी नहीं कि दूसरा व्यक्ति आपकी परेशानियों को बांटने में रुचि रखता हो। ऐसे व्यक्ति से लोग कतराने लगते हैं क्योंकि आज के इस युग में हर व्यक्ति किसी न किसी तनाव से घिरा है। ऐसे में वह दूसरे व्यक्ति से थोड़ी सी खुशी पाने की चाह में मिलता है न कि अपने तनावों को और ज्यादा बढ़ाने के लिए जबकि हर वक्त हंसनेवाले व्यक्ति को लोग अपना साथी बनाना पसंद करते हैं। ऐसे व्यक्ति के साथ रहकर वह अपनी परेशानियों को भूल जाते हैं।

परेशानियां जिंदगी का हिस्सा है। इसके लिए दूसरों या खुद को कोसने की बजाए इसका हल तलाशें। **नकारात्मक सोच जिंदगी की दिशा और दशा दोनों बदल देती है।** अपनी सोच सकारात्मक रखें। खुशियां तो आसपास



बिखरी हैं। परेशानियों से कभी हार नहीं मानें। परेशानियां में उलझने की बजाए उन्हें दूर करने पर ध्यान केंद्रित करें। छोटी-छोटी बातों में ढेरों खुशियां छुपी होती हैं। इन खुशियों का स्वागत दिल खोलकर करें। आपकी कुछ आदतें भी परेशानी का कारण बनती हैं। इनमें सुधार लाने की कोशिश करें। आलस्य से बचें जहां तक हो वाद-विवाद से दूर रहने की कोशिश करें। अपने सहयोगियों के साथ रूखा व्यवहार न करें। रोज कुछ समय अपने पसंदीदा कामों के लिए निकालें, जैसे बागवानी, संगीत, नृत्य, दूरदर्शन या किताबें पढ़ना, फिल्म देखना आदि। गरीब और असहाय लोगों की यथासंभव मदद की कोशिश करें। इससे असीमित खुशी मिलेगी। वर्तमान को जिएं। पुरानी बातों को सोचकर परेशान होने के बजाए वर्तमान को संवारें।

आप पूरे दिन में कितनी बार दिल से हंसते हैं। मुश्किल से एक बार या फिर दोस्तों ने हंसा दिया तो दो-तीन बार। खुशियां आपके आसपास ही छिपी रहती हैं, लेकिन आप हमेशा बड़ी खुशी की तलाश में रहते हैं।

खुशी जिसके पास है तो उसके तो वारे न्यारे हैं। एक बार यदि खुशी ने आपका दामन थाम लिया तो फिर आप किसी भी मंजिल को पाने में कामयाब हैं। पर मुश्किल यह आती है कि इस खुशी को अपनी होठों पर कैसे लाया जाए और मेहनत करने पर होठों पर आ गई तो कैसे कैद कर ली जाए। कुछ लोग होते हैं जो छोटी सी खुशी में भी सभी को शरीक करते हैं तो कुछ ऐसे होते हैं जो किसी और की खुशी में भी जलते हैं। खुशी कैसी भी हो है तो खुशी ही। घर और दफ्तर के बीच ही आप इतने व्यस्त रहते हैं कि छोटी-छोटी खुशियां जो आपकी झोली में आती हैं आप उन्हें समेटते तक नहीं और मौका तलाशते हैं। एक बड़ी खुशी का इसी चक्कर में खुशी पाने के असल मायनो में आप कहीं चूक जाते हैं।

कोशिश करें कि हर छोटी-छोटी बातों में खुशी तलाशें। किसी के अच्छे काम से न जलें। दूसरों की खुशियों में शरीक रहें। दिन में नियम बना लें कि चाहे कितना ही कुछ आपके साथ अघटित हो जाए पर आप गुस्सा नहीं करेंगे। कोशिश करें कि अपने मनपसंद काम अधिक करें। जैसे गाना सुनना पसंद है तो उसके लिए समय निकालें। अकेले खुश न हों, कोशिश करें कि अपनी खुशी को औरों के साथ बांटे। जो चीजें आपको पसंद हैं उन्हें आस-पास रखें। चाहे आप कितने ही व्यस्त क्यों न हों पर अपनी शौक के लिए जरूर समय निकालें।

आप खुश हैं तो जाहिर तौर पर आप स्वस्थ रहेंगे। आप जहां भी जाएंगे, लोग तहेदिल से आपका स्वागत करेंगे। आपकी कार्य करने की क्षमता दोगुनी हो जाएगी। आपको हर काम आसान लगने लगेगा।

**खुशी अगर किसी बाजार में मिलती होती तो सभी उसे खरीद लाते। खुशी का खजाना आपके मन में ही छिपा हुआ है। छोटी-छोटी खुशियां भी बड़ी खुशियों की बुनियाद होती हैं।**

अगर आप खुश रहने की कला सीख जाएं तो जिंदगी की आधी परेशानियां यूं ही हल हो जाएंगी। प्रकृति कानियम है कि प्यार और खुशियां बांटने से बढ़ती हैं।

अपनी हर उपलब्धि का जश्न मनाएं। बड़ी उपलब्धि पाने का इंतजार न करते रहें। वो जब मिलेगी, तब फिर जश्न होगा। कौन कैसा है, इस बात पर ज्यादा दिमाग न लगाएं। आप अपने को और अच्छा कैसे बना सकते हैं, इस पर सोचना चाहिए। जिस जगह या स्थान में जाने पर आपके मन को सुकून मिलता हो, वहां बार-बार जाएं। जहां मन दुखी हो, वहां न जाएं। मनपसंद संगीत सुनें। पसंदीदा संगीत तनाव के स्तर को काफी कम कर देता है।

हम खुशियों को बाहर तलाशते हैं। पर ये हमारे आसपास ही मौजूद होती है। परिवार के साथ बिताया गया समय खूब खुशी देता है। खान-पान और जीवनशैली में थोड़ा सुधार लाकर जिएं तो खुशियां खुद-ब-खुद आयेगी।

दुनिया में दो तरह के लोग होते हैं, एक जो खुश होने के लिए मौके का इंतजार करते हैं, दूसरे ऐसे लोग होते हैं जो हमेशा खुश रहते हैं फिर चाहे वह कितनी ही बड़ी मुश्किल में क्यों न हों। वह मुश्किल समय में भी खुश होने की कोई न कोई वजह ढूँढ़ ही लेते हैं। जीवन में कभी भी कुछ भी हो सकता है, हमारे साथ अगले पल क्या होनेवाला है, यह न तो हम जानते हैं और न ही कोई और जान सकता है। जिस तरह से हर व्यक्ति की जरूरतें अलग अलग होती है, उसी तरह से हर व्यक्ति के खुश रहने की वजह भी अलग होती है।

जीवन के कठिन हालात, काम का दबाव और पारिवारिक मुद्दे हममें से अधिकतर को घेरे रखते हैं। अक्सर यह परेशानी व तनाव का शक्तिशाली स्रोत बन जाते हैं, जिससे मूड स्विंग, कम ऊर्जा और अप्रसन्नता के आप शिकार हो जाते हैं। ऐसी स्थिति में आवश्यक है कि जीवन से फिर जुड़ने के विभिन्न तरीके तलाशे जायें। सबसे महत्वपूर्ण चीज यह है कि उन गतिविधियों को करने का प्रयास करना चाहिए जो खुशी प्रदान करती है और परिवार व दोस्तों की मदद ली जाये।

लोगों को अवसाद में घिरकर जीवन समाप्त करते देखना इन दिनों आम हो गया है। व्यक्तिगत कारण हों या दफ्तर से ज्यादा अपेक्षाएं पाल लेना, ऐसी घटनाओं का केंद्रबिंदु यही होता है कि हम वास्तविकता को अनदेखी कर देते हैं। निराशा या क्रोध हमें तभी घेरते हैं, जब दूसरे व्यक्ति से तथाकथित अपेक्षित उत्तर नहीं मिल पाता। हमारी खुशियां अपेक्षाओं की मोहताज हैं। बेटे का आशानुरूप रिजल्ट आया तो खुशियां दूनी, अन्यथा नहीं। समयानुकूल प्रमोशन मिला तो खुश, नहीं तो उदासी ही उदासी। असली और आंतरिक खुशी का अहसास करना हो तो अपनी अपेक्षाओं को नियंत्रण में रखना सीखें। तभी अपनी असफलताओं से दुख नहीं, बल्कि सीख मिलेगी।

वास्तव में हम अपना आकलन कर खुद को सीमाओं में बांध लेते हैं, पर दूसरों से हम हद से ज्यादा उम्मीद रखने लगते हैं। हालांकि दूसरा पहलू यह भी है कि उम्मीदें हमें कर्मपथ पर अग्रसर करती हैं। अपेक्षाएं मनोबल बढ़ाती हैं। विद्यार्थी अपने माता-पिता की आकांक्षाओं के अनुरूप ढलने में ऊर्जा के साथ-साथ प्रसन्नता का अनुभव करते हैं। कर्मचारी अपने मालिक की आकांक्षाओं के अनुरूप ढलकर देश की प्रगति में सहायक होते हैं। इन अपेक्षाओं की पूर्ति के लिए बहुत ज्यादा दबाव नहीं बनाना चाहिए। अपेक्षा किसी की योग्यता के विपरीत भी नहीं बनानी चाहिए।

इसलिए जिससे उम्मीदें रखते हैं, उसकी योग्यता और कार्यक्षमता की पहचान कर लेनी चाहिए। किसी दूसरे के लिए लक्ष्य निर्धारित करना भी अनुचित है। किसी से सहयोग की आशा करना या अपनी उम्मीद के अनुसार दूसरों को ढालने से अच्छा है कि खुद को ही समर्थ बना लें। एक निश्चित लक्ष्य को धारण करते हुए अपेक्षाओं पर नियंत्रण रखकर संघर्षों का सहजता से सामना करें, उससे मिली सफलता या असफलता कभी विचलित नहीं करेगी।

आज के तनाव भरे जीवन में थोड़ी सी कोशिश करके हम अपने लिए खुशी की तलाश कर सकते हैं। अधिकतर लोग खुशी की तलाश में बड़े से बड़े प्रयत्नों में लगे रहते हैं जिनमें से अधिकतर का लक्ष्य अधिक से अधिक धन अर्जित करना होता है। इसका कारण यह है कि असली खुशी अमीर होने पर ही हासिल हो सकती है।

आज के तेजतर्रार समय में कई छोटी छोटी बातें हैं जिन्हें अपने दैनिक जीवन में नजरअंदाज कर देते हैं लेकिन इन छोटी

बातों में ही असली खुशी छुपी है। आप थोड़े से प्रयत्न से कभी भी और कहीं भी असली खुशी हासिल कर सकती हैं।  
खुशियां कहीं और नहीं, हमारे ही अंदर रहती है। यदि हम अपने अंदर झांक कर देखें तो खुशियां अवश्य मिल जाएगी।  
समय सबसे मूल्यवान है। जो समय की कद्र नहीं करता समय उसकी कद्र नहीं करता। अपने सभी कार्यों का एक समय निश्चित करें। हर कार्य निश्चित समय पर करना चाहिए। समय पर सोना और उठना चाहिए। ऐसा करने से आपकी जीवनशैली स्वस्थ रहेगी और आपके पास समय भी बचेगा जिसे आप अपनी इच्छानुसार व्यतीत कर सकेंगे।  
बचे हुए समय में अपनी पसंद के कार्य करने से आपको खुशी मिलेगी।

हर समय खुश रहने के लिए सबसे ज्यादा जरूरी है नकारात्मक सोच को दूर करके सकारात्मक विचारों से हमें ऊर्जा मिलती है। इससे हम अपनी समस्याओं से निपट सकते हैं और जब समस्याएं नहीं होंगी तो खुशियां आएंगी।

जीवन में खुश रहने के लिए जरूरी है कि हम अपने जीवन से नीरस रंगों को दूर करके उसमें उजले रंग भरें। सुबह जल्दी उठकर सूरज की किरणों का आनंद लेना चाहिए। ताजी हवा के झोंकों व सूरज की किरणों से मन की उदासी दूर होती है। सूर्य कि किरणें जीवन में सकारात्मक ऊर्जा लाती है। सुबह-सुबह ताजी हवा में अपनी अच्छी यादों को दोहराएं। इससे आपके मन में उत्साह और खुशी आएगी। उजले रंग हमारे जीवन में खुशियां लाते हैं। इसलिए हमें उजले रंगों का प्रयोग करना चाहिए।

समान विचारवाले लोगों से दोस्ती करने, उनसे वार्तालाप करने से आप काफी अच्छा महसूस करेंगे। इससे आपके मन में नए उत्साह और उमंग का संचार होगा। **दोस्ती किसी भी उम्रवाले व्यक्ति के साथ की जा सकती है।** अधिक उम्रवाले लोगों के पास अनुभव भी अधिक होता है। आपको उनसे बहुत कुछ सीखने को मिल सकता है। अतः सकारात्मक सोचवाले लोगों से दोस्ती करें और मिलनसार बनकर अपने जीवन में खुशियां लाएं।

हम दूसरों से अधिकाधिक अपेक्षाएं रखते हैं और चाहते हैं कि वह हमारी अपेक्षाओं पर खरा उतरे। आप अपने बच्चों माता-पिता और पत्नी से भी काफी अपेक्षाएं रखते हैं और पूरी न होने पर दुखी हो जाते हैं। यदि आप दूसरों से अपेक्षा न रखने की आदत को अपनाएंगे तो खुशियां पाएंगे। **अपेक्षाएं खुशियों की दुश्मन होती हैं।**

आप हर पल में खुशियों को ढूंढने की कोशिश करें और उसको जियो। जिंदगी के हर पल को उत्सव मनाओ। हम जिंदगी की बड़ी खुशियों के चक्कर में छोटी-छोटी खुशियों को खो देते हैं। इन छोटी-छोटी खुशियों में ही जीवन का आनंद छुपा है। खुशियां हमारे अंदर ही होती हैं।

जब भी आप उदास हों तो थोड़ी देर शांत रहकर आंखें बंद करें और अपना मनपसंद संगीत सुनें। आपका मन थोड़ी देर बाद खुशी से भर जाएगा। संगीत हमारे मन को ताजगी से भर देता है। संगीत को अपने जीवन का अभिन्न अंग बनाइए। खालली समय में खुद भी गुनगुनाइए और खुशी का आनंद लीजिए।

छोटी छोटी समस्याओं से घबराना नहीं चाहिए। खुश व मस्त रहना सीखें। समस्याओं से घबराने की जगह उनका समाधान खोजने का प्रयास करें। खाली समय को व्यर्थ बरबाद न करें। खाली समय में रचनात्मक कार्य करें। अपने जीवन में खुशियों के छोटे-छोटे पल खोजकर उन्हें सहेज के रखें।

इस पेशेवर दुनिया में गलाकाट प्रतिस्पर्धा के बीच आप अपनी जरूरतों और सपनों को पूरा करने के लिए हाड़-तोड़ मेहनत करते हैं, ताकि खुश रहा जा सके। लेकिन खुश रहने के लिए किए गए तमाम जुगाड़ प्रायः खुशी देने की बजाय तनाव व

अतिरिक्त चिंता का कारण बन जाते हैं। इसके बाद शुरू होती है खुशी को पैकेज में तलाशने को कोशिशें खुशी को नाथने की यह प्रक्रिया धीरे-धीरे सेहत पर असर करने लगती है और व्यक्ति सायकोसोमेटिक बीमारियों को गले लगाता चला जाता है।

अक्सर लोग कहते हैं कि हमेशा खुश रहना चाहिए, ताकि सेहत अच्छी रहे और आप चिंता, अवसाद व तनाव से खुद को दूर रख सकें। लेकिन खुशी को पाने की तलाश में व्यक्ति जितनी भी कोशिशें करता है, वह उसमें और ज्यादा चिंता व तनाव पैदा करने का काम करती है। परिणाम स्वरूप व्यक्ति हताश होने लगता है और उसमें सायकोसोमेटिक बीमारियों के लक्षण नजर आने लगते हैं।

सिरदर्द, बदनदर्द, घबराहट, बेचैनी, पसीना निकलना, बार-बार सर्दी होना व थकान के अलावा कई ऐसी बीमारियाँ हैं, जो बिना किसी शारीरिक समस्या के होती हैं और मरीज के सारे परीक्षण भी ठीक-ठीक आते हैं। कुछ दिन चिकित्सक मरीज का इलाज भी करता है, लेकिन तमाम कोशिशों के बाद भी जब मरीज की तकलीफें कम नहीं होती तो वह समझ जाता है कि मरीज को सायकियाट्रिस्ट की जरूरत है। असल में जब व्यक्ति अपने तनाव, चिंता और तकलीफों को किसी के साथ साझा नहीं कर खुद को खुश दिखाने का प्रयास करता है, तो वह मानसिक द्वंद्व सायकोसोमेटिक लक्षणों के तौर पर उसमें उभरने लगता है। इस तरह वह अपनी मानसिक परेशानियां शारीरिक लक्षणों के रूप में दूसरों के सामने रखता है। इसी क्रम में जब वह खुशी पाने की तलाश में आउटिंग, खरीदारी या मौज-मस्ती के साधनों के जरिए आनंद लेने की कोशिश करता है, तो खुद को और अधिक निराश व हताशा से घिरा महसूस करता है।

आप बिना किसी प्रयत्न के अगर कोई काम करते हैं तो वह आपको हमेशा सही मायनों में खुशी देगा। अपनी सीमाएं और क्षमता को पहचान कर काम करें। रोजाना के काम में भी खुद को दौड़ का घोड़ा समझकर सिर्फ इसलिए जुटे रहते हैं कि आप किसी तरह रेस जीत सकें, तो जाहिर सी बात है कि इसके लिए आप कई अंद फंद भी करेंगे और अतिरिक्त तनाव भी पालेंगे। लेकिन इस प्रक्रिया से मिलनेवाली खुशी के लिए आपको हमेशा अब्बल आना होता है, जो कि संभव नहीं है। फिर शुरू होती है कृत्रिम खुशियां पानी की जद्दोजहद और अंत में खुशी को ताकती खाली आंखें। बेहतर है कि उसी जगह को टैप करें, जिसमें आपको आनंद आता हो। दूसरों से तालियां सुनने की चाहत में कोई काम न करें।

खुश रहने का कोई एक समीकरण नहीं है। अगर व्यक्ति की बुद्धि, सोचने का तरीका, भावनाएं व व्यवहार में संतुलन है तो यह तय है कि आपको अपने कार्यों से व सामाजिक जीवन में जरूर खुशी महसूस होगी। जो कि संतुष्टि का ही विकास है। जब हम किसी कार्य के दौरान मुश्किल दौर से गुजरते हैं और अगर आपका विवेक व भावनाओं के बीच संतुलन नहीं है तो सोच गलत रास्ते पर चली जाती है। इसके बाद आप नाखुश महसूस करते हैं।

हर कोई खुश रहना चाहता है। खुश रहने से कई बीमारियां तो अपने आप ही दूर हो जाती है। जितना आप तनाव लेते हैं उतनी ही बीमारियां बढ़ती जाती है।

आपकी जिंदगी में चाहे कितनी भी बड़ी परेशानी आए, लेकिन आप अपनी सोच को हमेशा सकारात्मक रखें। इससे आपकी जिंदगी में सकारात्मकता आएगी और आपको मुश्किलों से लड़ने की हिम्मत मिलेगी।

आप अपने लिए थोड़ा वक्त निकालकर ऐसी जगह जाएं जहां जाकर आपको शांति मिलती है। ऐसी जगह जाकर आप मानसिक शांति और खुशी महसूस करेंगे।

ये ना सोचे के दूसरा कैसा है या वह आपसे बेहतर है। ऐसा सोचने से आप में हीन भावना आ जाएगी। खुद पर ध्यान दें और खुद को अच्छा बनाने की दिशा में काम करें। दूसरों से खुद की तुलना करना बेकार है।

अपनी हर एक उपलब्धि का उत्सव बनायें, फिरचाहे वह छोटी हो या बड़ी। इससे आपको आगे के लिए और प्रेरणा मिलेगी और आप ज्यादा तरक्की कर पाएंगे।

जो बात आपके दिल में है उसे खुलकर बोल दें। कई बार आप अपने दिल की बात किसी को बोल नहीं पाते है जिसके लिए आपको बाद में पछतावा होता है। इसलिए कोई बात दिल में ना रखें।

लोग घटनाओं से परेशान नहीं होते हैं बल्कि उन घटनाओं के बारे में जो विचार बना लेते हैं, उससे परेशान होते हैं। बेहतर है कि आप चीजों के घटने के बाद उन पर लकीर पीसने की बजाय नए दृष्टिकोण के साथ आगे बढ़ जाएं।

पार्क की सैर से स्वास्थ्य लाभ होगा ही, साथ ही आप अपने मूड को अच्छा कर अपने चेहरे पर मुस्कुराहट भी ला सकते हैं। प्रसन्न करनेवाले एंडोर्फिन संप्रेरक का स्राव करने के लिए पार्क में सैर सबसे श्रेयस्कर उपाय है।

काँफी पीने से प्रसन्नता महसूस करानेवाले शरीर के रसायन्स सक्रिय होने लगते हैं। काँफी में मौजूद कैफीन के शरीर में पहुंचने पर तो आप अपने को पूरी तरह तरोताजा महसूस करने लगेंगे।

प्यार से हासिल होनेवाली प्राकृतिक ऊर्जा को कोई अन्य युक्ति मात नहीं दे सकती। रोमांस के दौरान हजारों तंत्रिकाएं सक्रिय हो जाती हैं जो तुरंत आपके खराब मूड को ठीक कर देती हैं। मूड सही करने के लिए खरीददारी माना हुआ तरीका है। वैसे खरीददारी पर अपनी किसी मित्र को साथ ले जाने से आपका खरीददारी का मजा दोगुना हो जाएगा। विंडो शॉपिंग और बजार में सजी दुकानों का जायजा आपको सारी थकान भुला देगा।

खुशी की तलाश के लिए आप कोई हास्य प्रधान फिल्म देखें या अपने किसी हमेशा प्रसन्न रहनेवाले दोस्त से मिलें। प्रसन्नता प्रदान करने हेतु हंसी ही सबसे श्रेयस्कर युक्ति है। चाहें तो आप कई स्थानों पर खुल रहे हास्य क्लबों का हिस्सा बनकर भी अपने लिए नियमित खुशी का बंदोबस्त कर सकते हैं।

मित्रों के साथ पिलो फाइट आजमाएं। पिल्लो फाइट यानी तकिए से एक-दूसरे को मारने के दौरान आपके दिल की बड़ी धड़कने और हंसी से खिलखिलाता चेहरा साफ बता देगा कि यह आपको तुरंत खुशी प्रदान करने का एक उपयुक्त तरीका है।

चाँकलेट से मूड सुधारने के बारे में तो सभी को पता है। चाँकलेट का छोटा-सा टुकड़ा ही आपको नई ऊर्जा से भर देता है। चाँकलेट मस्तिष्क से स्त्रावित होनेवाले एक प्रसन्नता प्रदान करनेवाले रसायन्स सैरोटोनिन को सक्रिय कर देता है।

अपने पालतू जानवरों के साथ समय बिताने से तनाव से मुक्ति मिलती है। जब आपका मूड खराब हो तो अपने पालतू के साथ लाड़-प्यार करें और उसे लेकर खेलना शुरू कर दें।

सोच, बर्ताव, रवैया हम खराब सेहत और जीवनशैली रोगों से बच सकते हैं अगर सकारात्मक रवैया व्यवहार में लायें और परिवर्तनों को खुले दिमाग से स्वीकार करें। जिस गतिविधि को करने में आनंद आता है उसे दिन में कम से कम २० मिनट का समय दें चाहे वह सैर हो, दौड़ हो, संगीत सुनना या योगाभ्यास हो। अपनी समस्याओं को सम्बन्धित व्यक्ति से सलाह ले जिसपर आप विश्वास करते हो या किसी पेशेवर की मदद ले। आप खुश रहेंगे और बीमारियों से भी बचे रहेंगे। कोई नयी भाषा सीखें, नृत्यकला सीखें। दिन में किसी वक्त भी व्यायाम, किताब पढ़ना व संगीत सुनना, कुछ समय

परिवार और दोस्तों के साथ बिताना निर्धारित करें। हर दिन कोई एक विशेष अवसर बना लें और वह कपड़े पहने जिसमें आपका विश्वास का अहसास जागृत हो। रोजाना ७-८- घण्टे की अच्छी गुणवत्ता की नींद सुनिश्चित करें। परिवार व दोस्तों के साथ नियमित बाहर सैर पर जाएं। आप रात्रिभोज पर या फिल्म, या सप्ताह के अंत में भी जा सकते हैं। पालतू जानवरों के साथ भी आप अपना समय बिता सकते हैं जिससे बहुत खुशी आती है। रोजाना ३० मिनट तक व्यायाम करने से आप सकारात्मक व खुले महसूस करेंगे। परिवार में बच्चों के साथ खेलें। बच्चों के साथ बच्चे बन जाएं। बिना किसी शर्म के खुलकर हँसें और बचपन की मासूमियत का आनन्द लें।

सकारात्मक दृष्टिकोण- यदि आप नकारात्मक हैं तो आपसे कोई नहीं मिलना चाहेगा। हमेशा लोग अपने आसपास हंसते-मुस्कुराते और सकारात्मक लोगों को ही पसंद करते हैं। ऐसे लोगों को जिनका जीवन के प्रति नजरिया एकदम खुशामिजाज हो, जिनके आसपास होने से ही सकारात्मक ऊर्जा का अहसास होने लगे।

इन दिनों प्रत्येक व्यक्ति अपनी उदासी और अपने दुखों का कारण दूसरे व्यक्ति को मान रहा है। वह दुखी क्यों है, उदास और हताश क्यों है? इसके लिए वह दूसरों को कारण मानता है। समाज का प्रत्येक व्यक्ति उसके दुख का कारण है। वह उदास है, इसलिए नहीं कि उसने अपने मन में विकार पाल रखा है, बल्कि इसलिए कि संसार के लोग नहीं चाहते कि वह खुश रहे। चौराहे पर खड़े लोग एक-दूसरे को अपने दुख और अपनी उदासी के लिए उलाहना दे रहे हैं। परमात्मा ने आपको सुंदर बनाया है, लेकिन आप कुरूप बनकर दूसरों को दुखी कर रहे हो। अपनी कुरूपता से किसी को दुखी करने का आपको कोई अधिकार नहीं है। आप कुरूप रहना चाहते हो, रहो। लेकिन अपनी कुरूपता से दूसरों को क्यों दुखी कर रहे हो।

अपना कुरूप चेहरा, उदास, दुखी और हताश मुखमंडल दूसरों को क्यों दिखाना चाहते हैं। आप केवल यह साबित करना चाहते हो कि मैं दुखी हूँ। सभी लोग मेरे पास आए और मुझको अपनी सहानुभूति दें, प्रेम करें, लेकिन आप किसी को प्रेम न करें। इसी स्वार्थ के कारण ऐसे उदास, हताश लोगों से सभी घृणा करते हैं। ऐसे ही लोग न स्वयं जीना चाहते हैं और न दूसरों को जीने देना चाहते हैं। यह उदासी आज पूरे समाज में प्रत्येक परिवार में बड़ी तेजी से फैल रही है। पति-पत्नी, बाप-बेटा, भाई-भाई एक दूसरे से दुखी हैं।

भागदौड़ भरी जिंदगी और हमेशा ज्यादा पाने की चाहत में अक्सर लोग दबाव में काम करने लगते हैं। ऐसा करने के दौरान लोग अपने आप से चिड़चिड़े और खिन्न भी रहने लगते हैं। इसलिए हमेशा दूसरों की खुशी के लिए जीने के बजाए अपने लिए भी जीना चाहिए। छोटी से छोटी बातों पर खुश होने के तरीके को सीखना भी बेहद जरूरी है। खुलकर जिएं और वही करें जो आपका मन करता है।

अपने काम करने की सूची में हमेशा कुछ अच्छी बातों को भी जोड़ें। सोने के समय किताबें पढ़ना, अपने खास लोगों के साथ सैर पर जाना, संगीत सुनना, कविता लिखना जैसी आदतों को भी अपनी दिनचर्या में शामिल करें। ये आदतें आपके व्यक्तित्व में गजब का परिवर्तन लाएंगी।

हम सबके जीवन में ऐसा अवसर आता है जब हम एकांत में रहना पसंद करते हैं। ऐसे में आप अपने दिनचर्या के कामों से भी परहेज करते हैं। मगर बेमन से हम दूसरे के कामों को यथावत करते हैं। ऐसा करना अपने आप से नाइंसाफी है। इसलिए परिस्थिति चाहे जो हो, अपने कामों से समझौता बिलकुल न करें। अपने आपको भी महत्व दें और प्यार करें

ताकि आप में जीने की राह बन सके ।

अपने रोजमर्रा की परेशानियों को कम करने का सबसे अच्छा तरीका योग क्रिया और ध्यान है । काम के बीच में १०-१५ मिनट का ब्रेक लेकर लंबी-लंबी सांस लें । ऐसा करने से रक्त संचरण ठीक होता है और आप सकारात्मक महसूस करते हैं । अपने चाहनेवाले और परिवार के साथ समय व्यतीत करें । उनके सुख-दुख को बांटें, हंसी मजाक करें । वही माहौल अपने दफ्तर में भी बनाए रखें । बड़े बुजुर्ग कह गये हैं कि सुबह उठते ही ताजा पानी पीना स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक होता है । तो सुबह उठते ही सबसे पहले पानी पीएं । इसके बाद ताजे फलों का आहार बेहतर हो सकता है । यानी सुबह फलों का सेवन जरूर करें । यदि आप चाय के शौकीन हैं तो हर्बल टी रख सकते हैं आपको फिर आप चाहें तो बिना दूध और शक्कर की चाय भी पी सकते हैं ।

भगवद्गीता में कहा गया है कि जिस व्यक्ति ने अपने खाने, सोने, काम करने और व्यायाम की आदतों को नियमित कर लिया, वह सभी तरह के दुखों पर विजय पा सकता है । आज का युवा पिज्जा के ऊपर लगे पनीर की परतों का स्वाद लेने में यकीन रखता है, जबकि सच यह है कि हमारा देश दुनिया में मधुमेह और हृदयघात की राजधानी बनता जा रहा है । देश में मधुमेह और हृदयघात के सबसे ज्यादा मरीज हैं । इसके पीछे कहीं ना कहीं हमारी वर्तमान जीवनशैली और हमारी खान-पान की आदतें ही शामिल हैं । अपनी इस जीवनशैली में हम कुछ ऐसी चीजों को शामिल कर लें, जिससे हम स्वस्थ जीवन जी सकें ।

जब भी कोई खुशी का मौका होता है तो या तो ड्रिंक करते हैं या बाहर रेस्टॉरंट में खाने के लिए चले जाते हैं । कुछ इस तरह से भी आप अपनी खुशियां मनाते हैं ।

यदि आपके परिवार में कोई छोटा और उत्साही खेल प्रेमी है तो कुछ देर उसके साथ खेलिये । इससे आपको एक अद्भूत खुशी मिलेगी । जिम में ३० मिनट की कार्डियो ट्रेनिंग के बाद जो आपको हासिल होता है, वह आप केवल दस मिनट में ही हासिल कर सकते हैं । बच्चे के साथ दस मिनट खेलने से आपका ऊर्जा स्तर बढ़ेगा और चयापचय बेहतर होगा । जब आपका बच्चा साइकिल चलाए तो आप उसके साथ-साथ जॉर्गिंग कर सकते हैं ।

घर की साफ-सफाई करना, झाड़ू-पोचा भी एक बढ़िया व्यायाम है । अपने जीवनशैली में यह भी शामिल करें । आपको लिफ्ट का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए । बल्कि हमेशा सीढ़ियों से आना-जाना है । यदि आप नृत्य के शौकीन हैं तो कुछ देर बच्चों के साथ नृत्य कीजिए ।

अच्छे और प्रगाढ़ संबंधों के जहां कई सामाजिक और मानसिक लाभ हैं वहीं यह भी याद रखना चाहिए कि रिशतों में मनमुटाव की वजह से मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग जैसी कई बीमारियां भी हो सकती हैं ।

स्वस्थ रहने के लिए बेहद जरूरी है कि आपके रिश्तेदार और मित्र आपके अपने बने रहें । यदि किसी कारण से रिशतों से दूर या खटास आई है तो रिश्ते समाप्त होने से पहले एक कोशिश कीजिए । आपसी सहमति से, बिना किसी पूर्वाग्रह के, एक-दूसरे से अपनी आपत्ति जाहिर करें ।

इस दौरान उत्तेजित नहीं होना चाहिए । जब एक अपनी बात कहे तो दूसरा चुपचाप ध्यान से सुने । आप संधिवाता के लिए बैठे हैं । पूर्व में अपने द्वारा किए गए अहसानों/सहयोगों/सहायता का जिक्र कदापि न करें, बल्कि उसके द्वारा किए

गए सहयोगों/सहायता/अहसानों का मन ही मन स्मरण करें। ज्यादा नहीं, दस पंद्रह मिनट की यह संधि बैठक आपके टूट रहे रिश्ते को न केवल प्रगाढ़ता से जोड़ेगी, बल्कि कई तरह के सतत चल रहे वैचारिक झंझावातों यानी तनावों से आपको एक पल में मुक्त कर देगी।

सबसे पहले रिश्ते में आई खटास के कारणों को तलाशना शुरू करें। शत्रुता का भाव मन में न फटकने दें। मन में उन मधुर क्षणों को स्मरण करें जो उस मित्र या रिश्तेदार के कारण आपके जीवन में आए थे। शांत रहें। इससे आप स्थिति समझेंगे। बातचीत के लिए स्वयं को मन से तैयार करें। किसी के कहने पर जबरदस्ती नहीं। संवाद का अर्थ है परस्पर बातचीत। इसे एकतरफा न रहने दें। बोलने का मौका भी दें। बिना उत्तेजित हुए सामने वाले की पूरी बात सुनें और उसके बाद अपनी कहें।

समझौता करने का भाव मन में अवश्य रहे। आप दफ्तर में ६ से १०-१२ घंटे समझौता के चलते ही तो पूरे कौशल और सामर्थ्य के साथ काम कर पाते हैं या घर पर अपनी कामवाली महिलाओं से कितने समझौते करते हैं। परस्पर अच्छे संबंधों के लाभों के अलावा आप एक लगातार चलनेवाले ऐसे तनाव से मुक्त होनेवाले, जो मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदयरोग और निराशा को जन्म देनेवाली है।

तलाक से पहले पति-पत्नी भी इस मैत्री वार्ता को आजमा सकते हैं। हो सकता है उन्हें भी इसमें फायदा मिले।

अपने हर काम को व्यवस्थित कर लीजिए, इससे आपका समय और शक्ति दोनों बचेंगे। प्रकृति के साथ तालमेल बैठाकर चलिए। हमें ज्यादातर तनाव इसलिए होता है, हम प्रकृति के नियमों का पालन नहीं करते। प्रकृति के करीब रहने का समय जरूर निकालें। हमेशा सकारात्मक सोचिए। निराशा को स्थान मत दीजिए। व्यायाम व योगासन अवश्य कीजिए। कुछ समय अपने शौक पूरे करने के लिए भी निकालिए। काम करते समय खुद को आराम भी महसूस करिए और थोड़ी देर के लिए सब कुछ भूल जाइए। सिरदर्द, बेचैनी, पेट की गड़बड़ी, सर्दी, लू थकान, याददाश्त ठीक न रहना जैसे लक्षण तनाव के कारण होते हैं। इसलिए तनाव से बचने की कोशिश कीजिए और संगीत का आनंद लीजिए। ज्यादा कैलोरीवाले भोजन मोटापा और मधुमेह जैसी बीमारियों के द्योतक हैं, इसलिए संतुलित भोजन करना चाहिए। अपने भोजन में फल, सब्जी, अंकुरित अनाज तथा रफेज को अधिक स्थान दीजिए। दिनभर में ३-४ लीटर पानी अवश्य पीजिए।

उचित भोजन (मात्रा एवं विधि) उत्तम स्वस्थ बनाता है जबकि अनुचित भोजन स्वस्थ व्यक्ति को भी अस्वस्थ बना देता है, इसलिए भोजन वही खाएं जो स्वास्थ्य की दृष्टि से उचित हो।

हकीम लुकमान ने कहा है कि मनुष्य समय से पहले मरने के लिये अपनी कब्र जीभ के द्वारा स्वयं ही खोदता है। इस कथन का सीधा-साधा अर्थ यह हुआ कि चटोरेपन की आदत से मजबूर होकर मनुष्य अनेक चटपटे पदार्थों का सेवन करता है। वह उन्हें जरूरत से ज्यादा मात्रा में खाता है। यही अनुपयोग चटपटे पदार्थ अनेक व्याधियों को जन्म देकर मनुष्य के जीने-मरने का मार्ग प्रशस्त करते हैं। जीभ की करनी बेचारे पेट और शरीर को भुगतनी पड़ती है।

आजकल कृत्रिम खाद्य पदार्थों की इतनी भरमार है कि मनुष्य खाने पकाने के पचड़े में न पड़कर इन्हीं के सहारे जीने का अभ्यस्त हो गया है। बाजारू चटपटे और स्वादिष्ट व्यंजन मन को इतना लुभाते हैं कि उनकी सुगन्ध से ही जीभ लपलपाने लगती है परन्तु यह कोई नहीं जानता कि इनकी आदत शरीर के लिये कितनी खतरनाक हैं।



व्यस्तता भरे जीवन की भागदौड़ में मनुष्य के पास समय की इतनी कमी है कि वह प्राकृतिक भोजन के महत्व को बिलकुल भूल बैठा है और कृत्रिम व्यंजनों के सहारे चल रहा है। यही कारण है कि इन्हीं के कारण अनेक रोगों को भी ढो रहा है। कोई ही ऐसा भाग्यशाली होगा जो खान-पान की लापरवाही के कारण उदर रोग से पीड़ित न हो। कब्ज की शिकायत से तो हर कोई परेशान है। इस तथ्य से कोई भी अनभिज्ञ नहीं है कि लगातार कब्ज रहने से शरीर रोगों का घर बन जाता है। बीमारियों का मूल कारण पेट में मल सड़ना ही है परन्तु फिर भी हम लापरवाह बने बीमारियों को जन्म दे रहे हैं। दीर्घ जीवन का सपना हर कोई मन में संजोता है परन्तु लंबी उम्र जीने के लिये यह भी तो जरूरी है कि हम ऐसे प्रयत्न करें जिससे शरीर स्वस्थ बना रहे। स्वस्थ बने रहने के लिये यह बहुत जरूरी है कि हम प्राकृतिक भोजन को ही अपना आहार बनायें। जहां तक संभव हो सके, सात्विक और सुपाच्य भोजन को ही अपने जीवन में शामिल करें। भोजन को सात्विक और सुपाच्य बनाने के लिये यह जरूरी है कि उसमें मिर्च, मसालों और चिकनाई का उपयोग न हो। अग्नि से बचाकर उपयोग में लाये जानेवाले पदार्थ प्राकृतिक होते हैं। कहने का तात्पर्य यह है कि कुछ पदार्थ उसके मूल रूप में ही प्रयोग में लाये जायें तो वे अधिक उपयोगी होते हैं। उबालने, तलने, भूनने और मिर्च मसाले डालकर उनका स्वाद तो बदल जाता है पर गुण समाप्त हो जाते हैं। प्राकृतिक रूप में खानेवाले पदार्थों में सबसे पहले फल आते हैं, दूसरे नंबर पर शाक और तीसरे नंबर पर कच्चा या अंकुरित किया हुआ अन्न। इस महंगाई में फल आदि आम आदमी की पहुंच से परे होते जा रहे हैं, फिर भी यह आवश्यक नहीं है कि स्वास्थ्य के लिये महंगे फल ही लिये जायें। सस्ते फलों में आम, अमरूद, केला, पपीता आदि भी उतने ही गुणकारी हैं। मनुष्य के लिये सर्वोत्तम खाद्य फल ही हैं। कितने ही शाक ऐसे हैं जो बिना पकाये सलाद रूप में खाये जा सकते हैं। इनमें टमाटर, गोभी, खीरा, गाजर, मूली, चुकन्दर आदि को सम्मिलित कर सकते हैं। इसके अलावा आलू, लौकी, तोरई, शलजम, टिंडा इत्यादि ऐसे शाक हैं जो हल्का सा उबाल लेने पर खाने के काम आ सकते हैं। थोड़ा उबालने से उनके गुणों में भी कमी नहीं आती। बाजरा, गेहूं, चना और मक्का आदि को अंकुरित रूप में इस्तेमाल में लाया जा सकता है।

आजकल की भागदौड़ वाली जिन्दगी में लोग सबसे ज्यादा अपने सेहत को ही नजरअंदाज करते हैं। जिसका खामियाजा कई तरह की बीमारी के रूप में चुकाना पड़ता है। हर मनुष्य आज किसी ना किसी बीमारी से ग्रसित है।

जबकि स्वस्थ रहना कोई मुश्किल काम नहीं है। ना ही आपको अलग से स्वास्थ्य के लिए पैसे खर्च करने की जरूरत है और ना ही चिकित्सक के बार-बार चक्कर काटने के। आप सिर्फ अपने रोजाना के खान-पान पर ध्यान देकर बीमारियों की चपेट में आने से बच सकते हैं। खाने-पीने का सही समय आपकी सही सेहत में एक अहम भूमिका निभाता है। गलत समय पर खाना खाने से आपके शरीर को पौष्टिक तत्व का फायदा होने की जगह नुकसान भी झेलना पड़ सकता है। इसलिए सही वक्त पर सही आहार आपके अच्छे सेहत के लिए बहुत जरूरी है। हमारा शरीर सुबह के समय आसानी से खाना पचा पाता है, सूरज के डूबने के साथ ही हमारी पाचन क्रिया धीमी पड़ जाती है, इसलिए हमें अपनी आहार सूची उसी अनुरूप बनानी चाहिए।

सुबह ७ बजे से ८ बजे तक नाश्ते का सबसे अच्छा समय होता है। सुबह उठने के आधे घंटे के अंदर कुछ जरूर खा लें। ज्यादा देर तक भूखे रहने से गैस की समस्या हो सकती है। सुबह उठने के साथ पहले एक ग्लास गुनगुना पानी भी

जरूर पीये। इससे आपका पेट भी साफ रहता है और चेहरे पर चमक भी बनी रहती है।

दोपहर का खाना १२ बजे से २ बजे के बीच खाएं। नाश्ते और दोपहर के खाने के बीच कम से कम ४ घंटे का अंतराल होना चाहिए। रात में ७ से ९ बजे के बीच खाना जरूर खा लें। रात में थोड़ा हल्का ही खाना खाएं। रात को हमारा शरीर तेजी से खाना पचा नहीं पाता है। इसके साथ ही रात का खाना सोने से ३ घंटे पहले ही खा लें।

भोजन को जल्दी में निगल कर न खाएं। भोजन चबा-चबाकर खाना ही उत्तम स्वास्थ्य के लिए हितकर होता है। जब भूख न हो तो बार बार भोजन का सेवन न करें। भोजन हमेशा तेज भूख लगने पर ही लें। दो मुख्य भोजनों के बीच में पर्याप्त समय का अंतर दें। भोजन में फलों एवं सब्जियों को प्रमुख स्थान दें। रसीले और रेशेदार फल स्वास्थ्य को लाभ पहुंचाते हैं। हरी सब्जियां मनुष्य को प्राकृतिक नमक प्रदान करती हैं। इनका सेवन अवश्य करें। स्वयं को कभी जिह्वा का दास न बनायें। भोजन यदि स्वादिष्ट भी हो तो भी नियंत्रण में भोजन लें। अंधाधुंध अनियंत्रित भोजन स्वास्थ्य पर कुप्रभाव डालता है।

खाने में बहुत सी वस्तुओं को एक साथ खाने से परहेज रखें। उत्तम स्वास्थ्य के लिए चोकर सहित आटा और छिलके वाली दाल का सेवन करें। पानी का सेवन भोजन से आधा घंटा पूर्व या खाने के एक डेढ़ घंटे बाद करें। भोजन के बीच पानी न पिएं। भोजन करने का समय एक ही रखें। अलग-अलग समय में भोजन करने से दो भोजन के बीच का अन्तराल ठीक नहीं रहता। फिर खाने के समय भूख महसूस नहीं होती। यदि एक ही समय पर खायेंगे तो भूख ठीक समय पर ही लगेगी। नाश्ता अवश्य लें। अपनी इच्छानुसार दूध, फल, रस, पोहे, दलिया, अंडा, ब्रेड आदि नाश्ते में लें। दोपहर को घी-तेल से बना भोजन खायें परन्तु रात्रि में अधिक तेल घी और मसालोंवाले भोजन से परहेज करें। रात्रि में भोजन ८ बजे तक कर लें। अधिक देर से खाया भोजन पचने में मुश्किल पैदा करता है। जो लोग फल-सब्जियां छिलके समेत खा सकते हैं उन्हें अच्छी तरह धो पोंछकर छिलके समेत खाएं। पतले होने के लिए क्रेश डायटिंग न करें। इससे आपकी पाचन शक्ति बिगड़ सकती है।

अधिक ठूस कर खाना या ज्यादा समय तक पेट खाली रखना दोनों ही सेहत के लिए नुकसानदायक हैं। भोजन शांत मन से बनायें, खिलायें और खाएं। इसका प्रभाव भोजन पर पड़ता है। दूरदर्शन देखने समय और बातें करते समय भोजन का सेवन नुकसान पहुंचाता है। दूरदर्शन देखते हुए आपको पता ही नहीं चलेगा कि कितना खाया है। बातें करते समय भोजन सांस की नली में फंस सकता है।

नाश्ता ज्यादा और रात्रिभोज हल्का-फुल्का होना चाहिए लेकिन रात के समय खाना हल्का क्यों खाना चाहिए। इसका सबसे बड़ा कारण यह है कि रात के समय पाचन तंत्र सही ढंग से काम नहीं कर पाता जिससे खाना जल्दी पचता नहीं है और वह चर्बी बनाने का काम करता है। इस बात का हमारी सेहत पर गंभीर असर पड़ता है।

अगर आप रात के समय तैलीय ओर मसालेदार खाना खाते हैं तो उसे मोटापा आ सकता है और इससे पाचन क्रिया पर भी असर पड़ता है। ऐसा खाना खाने से नींद नहीं आती और बेचैनी बनी रहती है। रात के समय खाना खाने के बाद तुरंत नहीं सोना चाहिए क्योंकि इससे चर्बी जमने का भी खतरा बढ़ जाता है जबकि दिन के समय काम करने से बसा के जमने की आशंका कम होती है। रात के समय खाना खाने के १-२ घंटे बाद सोना चाहिए क्योंकि इसे रक्तशर्करा भी नियंत्रण में रहता है। रात को हल्का खाना खाने से सुबह के समय शरीर का उर्जा स्तर भी बना रहता है।

रात को ज्यादा खाना खाने से अक्सर गैस और कब्ज की समस्या बनी रहती है जो कि हमारे स्वास्थ्य से संबंधित अन्य समस्याओं की वजह बनती है इसीलिए रात के समय हल्का भोजन करना चाहिए। रात का खाना ८ बजे से पहले खा लेना चाहिए। इस तरह के सवाल अक्सर रात के खाने के लेकर हमारे मन में उठते रहते हैं।

वे लोग जो भोजन में उष्मांक की मात्रा गिन गिनकर अपने सुबह के नाश्ते, दोपहर का भोजन और रात के खाने की योजना बनाते हैं, उन्हें इस किस्म के सवाल ज्यादा परेशान करते हैं। भोजन मनुष्य के लिए एक ऐसा चमत्कारिक ईंधन है जो न केवल उसे जीवित रखता है बल्कि भोजन द्वारा ही वह सुख और खुशी से भरपूर जीवन जी सकने में सक्षम होता है, लेकिन इसमें भोजन को लेकर बनी तमाम भ्रांतियां उसे भ्रमित करती हैं कि उसे कब, किस समय, क्या खाना चाहिए।

रात के भोजन के बारे में तो खासतौर पर हमारे मन में इस तरह के सवाल उठना स्वाभाविक है, क्योंकि रात का खाना हमारे लिए काफी महत्वपूर्ण होता है। रात के समय सूर्यास्त के बाद हमारी श्वास क्रिया, रक्त संचार और देखने की क्षमता कम हो जाती हो, ऐसा नहीं है। क्योंकि रात की पाली में ही लोग उतना ही काम करते हैं, जितना दिन के समय लोग करते हैं। मनुष्य के शरीर की सबसे बड़ी खासियत ही यही है कि यह २४ घंटे सक्रिय रह सकता है। रात को सोने के उपरांत भी जरूरत पड़ने पर हम उतने ही सक्रिय हो जाते हैं, जितने दिन में रहते हैं। २४ घंटे सक्रिय रहनेवाली इस मानव शरीर रूप मशीन को सक्रिय रखने के लिए इसे हर समय ईंधन की जरूरत होती है, इसलिए सूर्यास्त और सूर्योदय के बाद जरूरी होता है कि हम कुछ न कुछ खाएं।

सुबह के नाश्ते के बारे में कहा जाता है कि वह शाही होना चाहिए। दोपहर का भोजन भी ऐसा हो जो पौष्टिक तत्वों से भरपूर हो। लेकिन रात का भोजन ऐसा होना चाहिए जो इन दोनों की तुलना में मात्रा में कम हो। क्योंकि हम रात के समय दिन की अपेक्षा कम सक्रिय रहते हैं, जो लोग रात की पाली में काम करते हैं, उन्हें अपनी शिफ्ट ड्यूटी के अनुरूप खाना चाहिए। रात का भोजन भी एक महत्वपूर्ण भोजन है और रात के समय अगर भोजन न किया जाए तो दोपहर के भोजन और सुबह के नाश्ते के बीच एक लंबा अंतर हो जाता है, जिसका हमारी भूख पर बुरा असर होता है। इसके कारण खट्टी डकारें आना, चक्कर आना, जैसी समस्याएं हो सकती हैं। रात में अगर नींद पूरी न हो तो इसके कई बुरे नतीजे भी हो सकते हैं। अगर रात का भोजन न किया जाए तो हमें रात के समय कुछ मीठा खाने की इच्छा ज्यादा होती है, क्योंकि अपनी भूख को मिटाने के लिए हम अगर भोजन नहीं करते तो हमारे शरीर में उष्मांक की मात्रा में असंतुलन हो जाता है।

दलिया या उपमा के साथ थोड़ा-सा आलूबुखारा भी खाएं। इससे आंतों की सफाई होगी और खाना आसानी से पचेगा भी। बादाम और अखरोट सुबह-सुबह खाएं। पानी में भीगे हुए अंजीर और छुहारे आपके नाश्ते को पूरा करते ही हैं, वहीं हीमोग्लोबिन भी बढ़ाते हैं।

अगर आप सुबह-सुबह ज्यादा और मीठा नहीं खाना चाहते तो ओटमील आपके लिए बेहतर विकल्प है। अगर हर रोज पांच तरह के फल खाए जाएं तो शरीर की हर कमजोरी दूर हो सकती है। सुबह के नाश्ते में फ्रूट चाट को शामिल करें। कम-से-कम पांच मौसमी फल से यह फ्रूट चाट बनाएं। मसालों का प्रयोग इसमें कम से कम करें। ताजे फलों के रस सभी को भाते हैं। आप नींबू पानी या संतरे, मौसमी का रस सुबह नाश्ते में ले सकते हैं। यह विटामिन सी और बी के अच्छे स्रोत हैं। आप चाहे तो खीरा, गाजर, आंवले का रस ले सकती है। आप इसे चाय या कॉफी के स्थान पर ले सकते हैं।

शहद शरीर की कोशिकाओं को स्वस्थ रखता है और शरीर की रोग प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाता है। सुबह नाश्ते में दूध में शहद मिलाकर पिएं या फिर ब्रेड में शहद लगाकर खाएं।

शीघ्र आहार से व्यक्ति की शारीरिक क्षमता कम हो जाती है और शिथिलता व आलस्य आ जाता है। कम उष्मांक के पदार्थ सेवन करने से व्यक्ति ज्यादा दिन तक जीवित रहता है।

दौड़भाग की जिंदगी और आधुनिकता की होड़ ने शीघ्रआहार को धीरे-धीरे खान-पान का अंग बना दिया है। शहरी लोगों के पास समय का अभाव होता है। इसलिए वे भाग-दौड़ में इन्हीं पदार्थों का सेवन करते हैं, इसके कुछ कारण और भी हैं। कभी-कभी व्यक्ति को मजबूरी में खाना पड़ता है।

महानगरों में मैकडोनाल्ड्स से लेकर चौराहों पर खड़ी रेहड़ीवाले शीघ्रआहार को परोसते हैं। बर्गर व पिज्जा भारतीय उच्च वर्ग व मध्य वर्ग के जाने पहचाने नाम हो गये हैं। कुलचे, भटूरे व छोले की लोकप्रियता बढ़ती जा रही है। यह अन्य पदार्थों जैसे टिक्की, समोसे और गोलगप्पे की तरह ही लोगों को आकर्षित कर रहे हैं। शीघ्र आहार का अत्यधिक उपयोग चिंता का विषय बन गया है।

शीघ्रआहार में अधिक मात्रा में उष्मांक होता है जो चर्बी बढ़ाने में बड़ी मात्रा में सहायक है। बर्गर या पिज्जा में उष्मांक अधिक होता है। पिज्जा व बर्गर में मांस, चिकनाई व पनीर का अधिक मात्रा में प्रयोग किया जाता है जो व्यक्ति के लिए हानिकारक है। इससे हृदय धमनियों के अवरुद्ध होने का खतरा बना रहता है।

एक पिज्जा के दो स्लाइसों में ८०० उष्मांक तथा वसा व सोडियम होता है। एक बड़े बर्गर में १६०० उष्मांक होता है जबकि एक सामान्य व्यक्ति के लिए इसकी आधा मात्रा में उष्मांक भी पर्याप्त है। अधिक उष्मांकवाले पदार्थों से व्यक्ति में चर्बी की मात्रा बढ़ जाती है और वह अति पोषण का शिकार हो जाता है।

शीघ्रआहार से व्यक्ति की शारीरिक क्षमता कम हो जाती है, उनमें शिथिलता व आलस्य आ जाता है। कम उष्मांक के पदार्थ सेवन करने से व्यक्ति ज्यादा दिन तक जीवित रहता है।

दो चार मिनट में तैयार खड़े-खड़े खाये जानेवाले इन चटपटे अटर पटर आहार को पहले तो अमीर वर्ग के युवाओं ने अपनाया, फिर इनकी देखा देखी मध्यमवर्ग के लोगों में भी यह स्टेट्स सिंबल के रूप में उभरने लगा। बड़ों की देखा देखी बच्चों और किशोरों में भी इनकी लोकप्रियता इतनी बढ़ी कि आज तो बच्चे टिफिन बॉक्स में रोटी, सब्जी या पराठा सब्जी ले जाने के बजाय, क्रीमरोल, पिज्जा, नूडल्स, पास्ता, चाउमिन, हॉट डॉग, बर्गर ले जाना ज्यादा पसंद करते हैं।

अटर पटर कहे जानेवाले इन शीघ्रआहार के सेवन से बड़ी आंत का कर्करोग, यकृत में खराबी, हृदयरोग, गैस्ट्रिक अल्सर, अपच, जलन (पेट में) सिरदर्द नेत्र दर्द आदि होने का डर बना रहता है।

आहार विज्ञानियों के अनुसार इन अटर पटर आहार में वसा की मात्रा तो अत्यधिक होती है, लेकिन विटामिन व रेशे न के बराबर होते हैं। बार-बार गर्म किये जाते रहने से इनके पौष्टिक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

पेस्ट्रीज व पैटीज में अक्सर प्रतिबंधित रंगों का इस्तेमाल होता है। डिब्बाबंद भोजन इस्तेमाल करने की तारीक के बाद इस्तेमाल करने से हानि पहुंचाता है।

अटर पटर को चित्ताकर्षक और लम्बे समय तक संरक्षित करने के लिये इसमें कई प्रकार के प्रिजर्वेटिव मिलाये जाते हैं

जो कालांतर में मानव शरीर में नाना प्रकार के दुष्प्रभाव छोड़ते हैं। चायनीज व्यंजन में प्रायः इस्तेमाल होनेवाला अजीनोमोटो साल्ट के ज्यादा मात्रा में सेवन करने से पेट में आम्लियता, सिर में दर्द और चिड़चिड़ापन होना आम बात है।

इसके अलावा अटर पटर आहार को यदि स्वच्छ व कीटाणुरहित तरीके से न पकाया जाये तो उससे संग्रहणी होना भी आम बात है। इसके अलावा मोबाइल वैन में बिकनेवाले ये चटपटे अटर पटर, अक्सर मक्खी, मच्छर व धूल आदि के शिकार होते हैं।

बेहतर यही होगा कि गृहिणियां, स्वयं बच्चों के साथ-साथ इन बाजारू हानिकारक चटपटे व्यंजनों के सेवन के इस्तेमाल से बचें। बच्चों की फरमाइश पर स्वयं ही उन्हें चायनीच, इटालियन, भारतीय शीघ्रआहार घर में यदा-कदा बना कर खिलायें। इन चटपटे व्यंजनों के साथ हरा सलाद, दही, टमाटर, पनीर, मूंगफली आदि भी खाने में प्रयोग लायें ताकि शरीर में पोषक तत्वों की कमी न रहे।

मौसम के बदलते ही हमें कई बीमारियां अपनी चपेट में ले लेती हैं, जिसमें उल्टी, दस्त, विषैले आहार आदि शामिल हैं। ऐसा बाहर का खाना या घर पर सही ढंग से खाना पकाकर न खाने की वजह से होता है। खासतौर से गर्मी और बारिश के मौसम में पकाए जानेवाले खाने में कीटाणु बहुत जल्दी पैदा होते हैं, जिसके चलते वह खराब होता है। आप चाहें फिर कितना भी उसे फ्रिज या फ्रिजर में रख लें। एक समय के बाद खाने का खराब होना निश्चित है।

अगर फलों और सब्जियों को अच्छी तरह से धोया जाए और पूरी तरह से पकाया जाए, तो विषैले आहार करनेवाले ज्यादातर जीवाणुओं से बचा जा सकता है।

खाने से होनेवाली बीमारियां या विषैले आहार ऐसा खाना खाने से होती हैं, जिसमें जीवाणु या उनके जहरीले तत्व मौजूद हों। विषाणु और परजीवी भी इसका कारण बन सकते हैं। कच्चे मीट, पोल्ट्री उत्पाद और अंडों से माइक्रोब्स से होनेवाली बीमारियां पैदा हो सकती हैं। लेकिन आजकल के बारिशवाले मौसम में यह बीमारी ताजा फलों और सब्जियों से हो रही है। हम कई बार रात का खाना दिन में और दिन का रात में खा लेते हैं। ऐसा करना गलत है। आजकल के मौसम में व्यक्ति को दो से तीन घंटे के अंदर पकाए गए खाने को इस्तेमाल कर लेना चाहिए। अगर ऐसा नहीं करते हैं, तो विषैले आहार होने का खतरा काफी बढ़ जाता है।

विषैले आहार होने के कई लक्षण हैं, जिसमें पेट में दर्द, जी मिचलाना, सिरदर्द, चक्कर आना, उल्टी, संग्रहणी और जलाभाव आदि शामिल हैं। इसके लक्षण बासी खाना खाने के कुछ घंटों से लेकर कई दिनों तक नजर आ सकते हैं। इस बीमारी में शरीर में सल्मोनेला जीवाणु पैदा होता है। यह १२ घंटे से लेकर तीन दिन तक शरीर में रहता है। इसकी वजह आपको विषैले आहार चार से सात दिन तक रह सकती है। विषैले आहार का सबसे अच्छा इलाज अपने खाने में ज्यादा से ज्यादा तरल आहार लेना है। इससे कुछ ही दिनों में बीमारी कम होने लगती है।

जब भी खाना पकाएं तो सबसे पहले फल, सब्जी, बर्तन और हाथ धोएं। इसके अलावा कच्चे खाने को खाने के लिए तैयार खाने से अलग रखें। अगर आप खाना पका रहे हैं, तो उसे सुरक्षित तापमान पर ही पकाएं। खराब होनेवाले खाद्य पदार्थों को खरीदने और बनाने के दो घंटों के अंदर फ्रिज में रखें। फ्रोजन फूड को खाने में इस्तेमाल करने से पहले सुरक्षित तरीके से डिफ्रॉस्ट करें। अगर खाने के खराब होने की शंका हो तो उसे फेंक दें। सड़कों पर मिलनेवाले कटे फल और

सब्जियों को न खाएं। सबसे जरूरी बात पानी को बिना उबाले न पिएं।

अंकुरित अनाज को कच्चा खाने की जगह उन्हें हमेशा हल्का पकाकर खाएं। ऐसा करने से अंकुरित अनाज में मौजूद सारे हानिकारक कीटाणु खत्म हो जाएंगे।

कभी भी दो दिन से ज्यादा पुराने अंकुरित अनाज में हानिकारक कीटाणु काफी ज्यादा होता है। अंकुरित अनाज के निर्माण के दौरान उस दाल में मौजूद एंटी-न्यूट्रिएंट्स जैसे फाइटेट्स की मात्रा कम हो जाती है। यह एंटी-न्यूट्रिएंट्स ही पाचन को बाधित करता है और पेट के भीतर गैस के निर्माण को बढ़ावा देता है। साथ ही यह काफी रेशोदार भी होता है। यही वजह है कि अंकुरित अनाज के नियमित सेवन से पाचन क्रिया बेहतर हो जाती है। अगर आपके पास समय की कमी है और घर में पहले से तैयार अंकुरित अनाज मौजूद हैं तो उसकी कोई डिश बनाएं। कारण यह है कि दाल से स्प्राउट्स बनने की प्रक्रिया के दौरान वह पहले ही काफी मुलायम बन चुका है, इसलिए उसे पकाने में आपको ज्यादा वक्त नहीं लगेगा।

बहुत ज्यादा काम या नया काम ही तनाव नहीं देता। कई बार पुराना काम व नए चुनौतीपूर्ण काम का अभाव भी हमें तनाव दे सकता है। अगर आप लगातार एक जैसा काम करते हुए उब रहे हैं तो यह आपकी सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है।

बोर होने के नुकसान- लगातार उदासीन होते रहने से जीवन में नीरसता आ जाती है, इससे चेहरे की त्वचा अपनी चमक खोने लगती है। जीवन के प्रति उत्साह न रहने से व्यवहार में चिड़चिड़ापन आ जाता है। आंखें बुझी-बुझी सी लगती हैं। छोटे-छोटे रोग शरीर में घर बनाने लगते हैं। सबसे पहला असर प्राकृतिक भूख पर पड़ता है। भोजन के प्रति अरुचि होने लगती है।

अपनी रुचि के अनुरूप अपने पसंद के कार्यों के लिए समय निकालें। कुछ समय योग, भक्ति या व्यायाम के लिए निकालें। मित्रों एवं परिवार वालों के साथ समय बिताएं। प्राकृतिक स्थानों पर जाएं। ऐसी पुस्तकें पढ़ें, जिनमें आपकी रुचि हो। सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाएं। कोई पुरानी हास्य फिल्म की सीडी लाकर देखें।

जब लोग दफ्तर के काम में काफी व्यस्त होते हैं तो अक्सर उनकी शिकायत होती है कि उनके पास एक स्वस्थ जीवन जीने के लिए समय नहीं है। उनके पास स्वस्थ खाना खाने के लिए समय नहीं होता। यह आदत स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालती है। दफ्तर में काम के दौरान गहरी सांस लेने का कम से कम दो बार अभ्यास करें। सेलफोन बंद कर एकाग्रता से यह करें। घर का बना खाना साथ ले जाएं। खाने में रोटी, हरी सब्जी और दाल शामिल करें। स्नैक्स में भुना हुआ चना या मूंगफली लें। यह आपके शरीर में रेशा, प्रोटीन और खनिज की आपूर्ति करेगा। दफ्तर जाने से पहले हर हाल में नाश्ता करके ही जाएं। इस वक्त के नाश्ते में गेहूं से बनी चीजों और अंडों को शामिल करें। नाश्ते से पहले एक गिलास टमाटर या खीरे का रस लें। वह एंटीऑक्सीडेंट्स बढ़ाता है, जो दबाव कम करने में सहायक है। दिन में एक कप कॉफी से ज्यादा न पीयें। इसमें पाये जानेवाला कैफीन हार्मोन संतुलन को प्रभावित करता है। दफ्तर में दिनभर में कम से कम ८-१० गिलास पानी पीएं। इससे निर्जलीकरण में कमी आती है। हर तीन घंटे में कुछ न कुछ खाते रहें। दिन और रात के भोजन की मात्रा कम ही रखें। अगर शाम में भूख लगे तो फल खाएं।

कई बार जिंदगी में ऐसा वक्त भी आ जाता है कि हमें अपनी जिंदगी में सकारात्मक नतीजों की आशा बेकार लगने लगती है। इस स्थिति में आपको अपनी जिंदगी के उजले पक्षों पर नजर डालना चाहिए।

आजकल सफलता, भवितव्यता, शिक्षा सभी कुछ जरूरी है, जिसके लिए हमें आध्यात्मिक, शारीरिक और मानसिक रूप से ऊर्जावान होने की जरूरत होती है, क्योंकि ऊर्जावान रहकर ही हम आम जीवन की समस्याओं से संघर्ष कर अपने वांछित लक्ष्यों को पा सकते हैं।

आशावादी दृष्टिकोण ही इन स्थितियों में सबसे अधिक सहायक होता है। ऐसे समय में सबसे अधिक जरूरी समस्या से ध्यान हटाना होता है। यदि कभी आप अपने जीवन में अपने को उलझा हुआ पाते हैं।

हम जितनी जिम्मेदारी अपने ऊपर लेते हैं, उतने ही ऊर्जावान और रचनात्मक बनते हैं, लेकिन इसका मतलब क्षमता से अधिक काम लाद लेने से नहीं है। भावनात्मक ऊर्जा मूल तत्व है। ऊर्जावान लोग भावनात्मक थकावट को खुद पर हावी नहीं होने देते हैं। हमें अपने लक्ष्यों को पाने के लिए ३० प्रतिशत ऊर्जा हमारी मानसिक मजबूती के लिए होती है। अपनी ऊर्जा संजोना, मनोबल को बनाए रखना, रिश्तों परिवार में स्नेहिल बने रहना, अपनी आय के प्रति और अपने कार्यक्षेत्र के प्रति संतुष्टि और अच्छा स्वास्थ्य रहने पर, आप पर कभी भी निराशा का भाव हावी नहीं हो सकता। इसलिए सकारात्मक सोचें और खुलकर जिएं।

अपना रवैय्या सकारात्मक रखें। यदि हम हमेशा अच्छा सोचेंगे तो सब अच्छा ही होगा। दूसरों की कमियों को चर्चा का विषय न बनाएं। उनकी अच्छाइयां ढूंढें और उन्हें जीवन में उतारें। दूसरों के बारे में सब अच्छा सोचें, बुरा न सोचें। ऐसा करने पर जीवन में सब अच्छा होगा।

समस्याएं तो सबके जीवन में आती हैं पर यदि हम सबसे बड़ा कारण समझेंगे तो कभी भी समस्याओं का समाधान नहीं होगा। समस्याओं को लेकर चिंतित रहेंगे तो हल करने का रास्ता ढूंढ नहीं पाएंगे। जब कभी समस्या आए तो पहले उसका हल ढूंढने का प्रयास करें। हल नहीं सूझता तो उसे भूलने का प्रयास करें फिर ठंडे दिमाग और शांत मन से उस समस्या के समाधान को ढूंढने का प्रयास करें। सफलता अवश्य मिलेगी।

आनेवाले हर विचार को देखें और उन्हें जाते हुये देखें। नकारात्मक विचारों के आने का एकमात्र कारण तनाव है। यदि आप किसी दिन बहुत तनाव में हो तो उसके अगले दिन या उससे अगले दिन आपमें नकारात्मक विचार आने लगेंगे और आप परेशान हो जायेंगे। इन विचारों से, जिनका कोई अर्थ नहीं है; पीछा छुड़ाने के स्थान पर आप उन बिंदुओं को, कारणों को खोजें जिनके कारण ये विचार आ रहे हैं।

यदि स्रोत स्वच्छ है तो मात्र सकारात्मक विचार ही आएंगे। यदि नकारात्मक विचार आते हैं तो आप ये मान लें तो क्या वे आयेंगे और तुरंत गायब हो जाएंगे।

हमें जो जैसा है उसे वैसा ही देखने की आवश्यकता है, विषय और पूर्णता के साथ। यह जीवन के लिए सारभूत है।

एक ही प्रकार की जीवन शैली कभी-कभी जीवन में बोरियत भर देती है। उस ऊबाऊ वातावरण से स्वयं को अलग नहीं करेंगे तो हम और तनावग्रस्त हो जाएंगे, इसलिए जीवन में बदलाव लाना जरूरी है कभी बच्चों के साथ पिकनिक जाकर, कभी मॉल, सिनेमा देखने या विंडो शॉपिंग करके। बच्चों के साथ मिलकर बागवानी करें, खाना बनायें। मित्रों और संबंधियों से मिलने का समय निकालें, उन्हें अपने घर पर रात्रिभोज या दोपहर भोजन का आमंत्रित करें। ये सब बदलाव आपके जीवन को खुशियों से भर देंगे और वातावरण भी स्वस्थ रहेगा।

पालतू जानवर भी आपको खुश रखते हैं। यदि संभव हो तो कोई पालतू जानवर रखें और स्वयं को प्रसन्न और स्वस्थ बनाएं या कोई ऐसी स्वस्थ शौक पाले जो आपको प्रसन्नता दे सके।

सफलता और असफलता दोनों ही जीवन के दो पहलू हैं। जब कभी असफल हों तो दुखी न हों। अधिक परिश्रम कर पुनः अपनी मंजिल को प्राप्त करने का प्रयास करें। सफलता अवश्य मिलेगी।

अपनी योग्यता पर भरोसा रखें। बुद्धि का इस्तेमाल कर अपने भीतर हास्यबोध जगाए रखें। भगवान का स्मरण करें। जीवन में भरोसा जगानेवाली पुस्तकें पढ़ें। ऐसे काम करें, जो आपके मन को अच्छे लगते हों। योगासन कर ध्यान को एकाग्र करने का प्रयास करें। मानसिक ऊर्जा को कम करनेवाले विचार निकाल दें। यदि समस्या जटिल हो और आपसे नहीं सुलझ सकती हो मनोचिकित्सक से सलाह लेने में न हिचकिचाएं।

इन उपायों से लाएं अपने कार्य में निखार- हमेशा काम की चिंता करते रहने से आपका काम और बिगड़ सकता है। काम को निपटाना भी काम करने का सही ढंग नहीं है। घड़ी की सुई की रफ्तार के हिसाब से अपने काम करने के तरीके में बदलाव लाएं। आप इन बातों पर अमल करके भी स्वयं से अच्छा कार्य करवा सकते हैं।

प्रतिस्पर्धा का स्तर इतना ज्यादा बढ़ चुका है कि हम अपने स्वास्थ्य को भी तरजीह नहीं देते हैं जबकि ऐसा करना अपने आप से बेइमानी करने जैसा है। अपने आपको धोखा देने जैसा है। अपने आपसे नफरत करने जैसा है। यदि आप स्वास्थ्य से बड़ा उद्योग, व्यापार, नौकरी को समझ रहे हैं तो समस्याओं के समंदर में डूब रहे हैं।

जब आप स्वास्थ्य से ज्यादा अपनी व्यस्तता को तरजीह देते हैं तो हमेशा बोझिल रहते हैं। बोझिल सिर्फ काम के चलते नहीं वरन स्वास्थ्य के चलते भी ऐसा महसूस करते हैं। वास्तव में आपके पास अपने लिये समय नहीं होता। आप न तो खानपान पर ज्यादा ध्यान देते हैं और न ही अपने बिगड़े स्वास्थ्य पर। ऐसी स्थिति में चौबीस घंटे बोझिल महसूस करते हैं। नतीजतन शरीर में ऊर्जा की भरसक कमी बनी रहती है।

मौजूदा समय में ज्यादातर लोगों का काम संगणक स्क्रीन के सामने बैठने का रह गया है। ऐसे में कई किस्म के दर्द आकर हमें अपनी चपेट में ले लेते हैं। इसमें कमर दर्द, गर्दन दर्द, पीठ दर्द से लेकर हाथ और अंगुलियों के दर्द तक शामिल हैं। यही नहीं घुटने भी इस दर्द से अछूते नहीं हैं। मतलब यह कि यदि आप अपने शरीर को सक्रिय नहीं रखते हैं तो तमाम किस्म के दर्द आपकी जीवनशैली का अभिन्न हिस्सा बन जाते हैं।

अवसाद- स्वास्थ्य से ज्यादा नौकरी को तवज्जो देनेवाले सिर्फ शारीरिक बीमारियों से ही नहीं जूझते उन्हें मानसिक बीमारी भी घेरे रहती हैं। अवसाद ऐसी ही एक बड़ी समस्या है। वास्तव में जीवन में दोस्तों का न होना, काम के बोझ के तले दबे रहना, सामाजिक जिंदगी का खात्मा होना आदि तमाम चीजें अवसाद को पैदा करती हैं। ऐसे में जरूरी यह है कि नौकरी से ज्यादा अपनी चाहतों को तवज्जो दें।

तनाव- स्वास्थ्य की ओर जब हम ध्यान नहीं देते हैं तो तनाव का हमारे साथ चोली दामन का साथ हो जाता है। दरअसल तनाव एक ऐसी चीज है जो छोटी-छोटी चीजों पर हमारे पास आ जाता है। दफ्तर में देर से पहुंचना से लेकर काम समय पर न होना, सहकर्मी का न आना जैसी छुटपुट बातें भी हमें तनाव से भर देती हैं। ऐसी स्थिति तभी आती है जब हम अपने आपसे ज्यादा अपनी नौकरी की चिंता करते हैं।



आस-पास की प्राकृतिक या घूमने लायक जगहों पर जाएं। ज्यादा से ज्यादा जिम्मेदारी स्वीकार करें। थकावट को कभी भी खुद पर हावी न होने दें। जितना काम आप अपने पर ले सकते हैं, उतनी ऊर्जा आपके पास होनी चाहिए।

सुख धन से कम प्राप्त होता है किंतु व्यायाम से सबसे अधिक। व्यायाम से दीर्घायु प्राप्त होने के साथ ही शरीर हल्का रहता है, पाचन शक्ति ठीक रहती है और फेफड़े मजबूत बनते हैं। व्यायाम से मन निरोगी, निर्विकारी और पृष्ठ बनता है।

जो स्वास्थ्य और शक्ति प्राप्त करना चाहते हैं, सुख की कामना करते हैं उन्हें धन को जीवन जीने का साधन मानना चाहिए साध्य नहीं। बहुत से लोगों को यह भ्रम है कि स्वास्थ्य, शक्ति, सुख और आनंद के लिए धन एक अत्यंत आवश्यक वस्तु है, लेकिन वास्तव में इसका मन से अधिक संबंध है।

यदि हमारे विचारों, अभिलाषाओं और हमारे अंतःकरण में इनकी प्राप्ति के लिए दृढ़निश्चय है तो इन्हें प्राप्त करने में धन की कमी हमारे लिए बाधक नहीं हो सकती। स्वास्थ्य और सुख ऐसे दैवीय तत्व हैं, जो संसार के विषम और कलुषित वातावरण से बहुत ऊँचे हैं। धन से सुंदर, स्वादिष्ट पकवान, मिठाई, भोजन खरीदा जा सकता है, किंतु भूख नहीं। धन से दवाइयां खरीदी जा सकती हैं, किंतु स्वास्थ्य नहीं। धन से शानदार सुविधापूर्ण बिस्तर खरीदा जा सकता है किंतु नींद नहीं। दुनिया में ऐसा कोई पैमाना नहीं है, जिससे आनंद, स्वास्थ्य, विवेक, प्रेम, निद्रा और शक्ति इत्यादि दैविय तत्वों का मूल्यांकन किया जा सके। जिन्हें स्वास्थ्य और सुख प्राप्त करना है, उन्हें विशेष रूप से आवश्यकता है सादा भोजन, स्वच्छ स्वास्थ्यवर्धक वातावरण, प्रसन्नता, सदाचार और व्यायाम की। भोजन ताजा और निर्दोष होने के अतिरिक्त उसे सुरुचिपूर्ण बनाने के साथ स्नेह भी होना चाहिए।

अस्वस्थ जीवनशैली और खानपान में अनियमितता के कारण वर्तमान में मधुमेह, कर्करोग, गठियारोग, हृदय की बीमारियां, पेट की समस्याएँ आदि बढ़ रही हैं। इन बीमारियों से बचाव की कोशिश करनी चाहिए। इसके लिए रोज व्यायाम करें और नियमित जांच कराएँ।

भोजन शाकाहारी तथा सलाद, हरी तरकारियों से युक्त होने पर लाभदायक होता है। संतुलित आहार स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। अधिक भोजन रोगों को बढ़ानेवाला, आयु को घटानेवाला होता है। सुख और स्वास्थ्य के लिए नियमित समय पर खूब चबा-चबाकर, शांतिपूर्वक, सात्विक आहार लेने से शक्ति प्राप्त होती है।

स्वस्थ रहने की तमन्ना किस की नहीं होती, लेकिन अपने जीवनशैली और खान-पान में बदलाव कोई नहीं करना चाहता। लोगों के लिए खासतौर से युवाओं के लिए शीघ्रआहार और शीत पेय के बिना तो जीवन जैसे फीका है और यही सबसे बड़ा कारण है सेहत के खराब होने का। अस्वास्थ्य आहार कई बीमारियों को जन्म देता है, लेकिन इस बात को आज के समय में समझने को तैयार नहीं है।

अस्वस्थ शरीर सिर्फ बीमारियों को ही नहीं मोटापे को भी न्यौता देता है। ऐसे में हमारों बीमारियां खुद ब खुद मोटापे के साथ दस्तक देती है। अगर आप चुस्त रहना चाहते हैं तो पहले मोटापे को खुद से दूर करें और इसके लिए आपको स्वस्थ आहार को प्राथमिकता देना आवश्यक है। आज के समय में यह सभी अच्छे से जानते हैं कि बर्गनर, फ्राइस, पिज्जा जैसे शीघ्र आहार सेहत के लिए अच्छे नहीं है, लेकिन इन्हें खाए बिना रहा भी नहीं जाता। अस्वस्थ आहार हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को प्रभावित करता है, जिससे वजन बढ़ने और मोटापे के अन्य लक्षण पैदा हो सकते हैं।

सदा शांत और प्रसन्न रहें। प्रसन्नता के प्रत्यक्ष और शीघ्रतम लाभ हैं। सदाचार भी महत्वपूर्ण है, जिनके जीवन में दुराचार है, उनके शरीर में स्वास्थ्य और जीवन में सुख का दर्शन नहीं हो सकता। सबसे ज्यादा जरूरी है व्यायाम, भ्रमण और ध्यान।

ये हमें सदा नवजीवन, शक्ति और सुख प्रदान करता है। जिस प्रकार हमें खाने-पीने की आवश्यकता होती है, उसी प्रकार व्यायाम की भी आवश्यकता होती है। हमारे पास करोड़ों का धन हो, संसार हमारा आदर करता हो परंतु यदि हम अस्वस्थ रहते हैं तो यह सब विष के समान हैं।

सुख धन से कम प्राप्त होता है किंतु व्यायाम से सबसे अधिक। व्यायाम से दीर्घायु प्राप्त होने के साथ ही शरीर हल्का रहता है, पाचन शक्ति ठीक रहती है और फेफड़े मजबूत बनते हैं। व्यायाम से मन निरोगी, निर्विकारी और पुष्ट बनता है। इस प्रकार के लाभ प्रातः या सायंकालीन भ्रमण से प्राप्त होते हैं।

फिटनेस की परिभाषा पुरुषों और महिलाओं के लिए अलग-अलग नहीं होती है। बल्कि शारीरिक फिटनेस शरीर और मस्तिष्क दोनों को स्वस्थ रखने में मदद करता है। नियमित व्यायाम से न केवल मांसपेशियों में ताकत आती है बल्कि इससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में विकास होता है, ढलती उम्र धीमी पड़ जाती है और कई अन्य तरह के रोगों से बचाव होता है।

आधुनिक और आराम तलब जीवनशैली के कारण पुरुष २० साल के बाद ही हृदयाघात के खतरों की चपेट में आने लगते हैं। जो लोग आराम तलब जीवन जीते हैं, व्यायाम नहीं करते हैं और जंक व डिब्बा बंद आहार पर जीते हैं उनमें खराब रक्तवसा या निम्न घनत्ववाले लिपोप्रोटीन का स्तर रक्त में हमेशा उच्च रहता है। अपने शरीर में एलडीएल के स्तर को कम करने के लिए नियमित व्यायाम करके एचडीएल के स्तर को ऊंचा उठाया जा सकता है।

जब आप व्यायाम करते हैं तब शरीर का रक्त संचारण तेज हो जाता है और शरीर में रक्तपूर्ति भी अधिक होने लगती है। रक्त धमनी शरीर में रक्त की जरूरत के अनुसार फैलता और सिकुड़ता रहता है। लेकिन जब आदमी आराम तलबी का जीवन जीने लगता है कोई श्रम या व्यायाम नहीं करता है तब उसके रक्त धमनों में रक्तवसा जमा होने से रक्त धमनी सिकुड़ जाती है जो अंततः हृदय घात का कारण बनती है।

खाली पेट व्यायाम करने से बेवजह थकान होती है। पेट भर भोजन करने के बाद भी व्यायाम करना ठीक नहीं। व्यायाम से पहले रस, फल, चाय के साथ एक-दो बिस्कुट या अंकुरित अनाज लें।

यह धारण बिल्कुल गलत है कि जिम जाकर ही फिट रहा जा सकता है। साइकिलिंग, नृत्य, तैराकी और दौड़ जैसी व्यायाम भी उतनी ही फायदेमंद होती है।

भारी वजन उठानेवाली व्यायाम से महिलाओं का शरीर पुरुषों जैसे होने लगता है। इस व्यायाम से मांसपेशियां मजबूत होती हैं और शरीर फिट रहता है, न कि महिलाओं का शरीर पुरुषों जैसा बनता है।

जिम में जरूरत से ज्यादा पसीना बहाने से आपका वजन कम होगा, लेकिन आपको अंदरूनी चोट भी लग सकती है। मांसपेशियों को आराम मिलना भी जरूरी है।

वर्कआउट करने के बाद उष्मांक को खर्च करने के बाद पूरे दिन काम के बाद कुछ घंटे पसीना बहाने के बाद शरीर में पानी की कमी हो जाती है। भूख और तेज हो जाती है। अक्सर लोग वर्कआउट के बाद तत्काल कुछ न कुछ खाते पीते

रहते हैं। वर्कआउट के एक घंटे के बाद वे अपनी वर्कआउट की उस सारी मेहनत पर पानी फेर देते हैं।

वर्कआउट से पहले हल्की, सुपाच्य और स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद ऐसे स्नैक्स लें ताकि आपको वर्कआउट के तुरंत बाद ज्यादा खाने की इच्छा न हो। वर्कआउट से पहले अगर कुछ खा लिया जाए तो इससे भूख पर तो नियंत्रण बना ही रहता है इसके साथ ही इससे शरीर को ऊर्जा भी मिलती है और वर्कआउट के खत्म होने के बाद आप कुछ भी अटर पटर खाने से बचे रहते हैं।

जो लोग अपने वर्कआउट का पूरी तरह आनंद लेते हैं और वे वर्कआउट करने के दौरान सिर्फ उसी पर केंद्रित रहते हैं और वर्कआउट से होनेवाले फायदे के बारे में उनकी सोच सकारात्मक होती है, ऐसे लोग वर्कआउट के बाद ज्यादा नहीं खाते। वर्कआउट के बाद ज्यादा खाने से बचने के लिए जरूरी है कि स्वास्थ्य के लिए आप जो भी व्यायाम दिनचर्या में ला रहे हैं, अपने उस स्वास्थ्य सेशन को एक मनोरंजक गतिविधि बनाकर रखें क्योंकि अगर आप अपने वर्कआउट को जबरदस्ती करते हैं या उसे सिर्फ इसलिए करते हैं कि आपको यह करना ही है, ऐसे में आप उससे जल्दी उब जाते हैं और उब जाने के बाद आप सबसे पहले खाने की ओर लपकते हैं। वर्कआउट में भी रोज एक जैसा व्यायाम करने में बोरियत होने लगती है। इस बोरियत से बचने के लिए थोड़े थोड़े अंतराल में अपने व्यायाम के तरीकों में बदलाव करें ताकि आपकी रूचि उसमें लगातार बनी रहे।

रोज खाए जानेवाले स्नैक्स में ऐसे स्नैक्स का चुनाव करें जिनमें कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन की मात्रा ज्यादा हो, पीनट मक्खन और जैम सैंडविच इसमें एक अच्छा विकल्प है। इससे आपकी भूख तो शांत होती ही है। इसके अलावा यह हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाते हैं।

वर्कआउट से पहले अगर पर्याप्त मात्रा में पानी पी लिया जाए तो इससे पेट भरा रहता है और वर्कआउट के दौरान पसीने से बहकर निकलनेवाले पानी की भी क्षतिपूर्ति हो सकती है।

वर्कआउट के बाद लगनेवाली तेज भूख के कारण कुछ भी खाने से बचने के लिए जरूरी है कि पहले से ही खुद को इसके लिए तैयार रखें। वर्कआउट के ३० से ६० मिनट पहले ही हेल्दी स्नैक्स लें ताकि वर्कआउट के तुरंत बाद आपको कुछ खाने की तलब ना लगे।

लंबी दूरी की दौड़ के पहले थोड़ा दही खाएं। यह पेट के लिए हल्का होगा और आपके शरीर को आवश्यक गति देगा। थोड़े मेवे खा सकते हैं ये आपकी ऊर्जा को बढ़ाने का काम करेंगे और वर्कआउट के बीच में होनेवाली थकान से भी बचाएंगे। सी और नट्स में वसा भी होता है जिसे पचने में वक्त लगता है और दौड़ने के दौरान अधिक मात्रा में इन्हें खा लेने से नींद जैसी आ सकती है।

स्ट्रेंथ ट्रेनिंग में जहां मांसपेशियों को अधिक मेहनत करनी पड़ती है और कार्बोहाइड्रेट, ग्लाइकोजेन टूटते हैं, कार्डियो करने से उष्मांक खर्च होती है और धड़कनें तेज हो जाती है। इनडोर साइकलिंग या ट्रेडमिल में चलने के बाद आपको अपने आपमें मजबूती महसूस होती है लेकिन ३० या ४५ मिनट के वर्कआउट के बाद तुरंत खाना जरूरी नहीं होता, क्योंकि इस दौरान आप कम मात्रा में ऊर्जा खर्च करते हैं। कम समय के कार्डियो व्यायाम करने के बाद पानी के अलावा खुद को फिर से किसी आपूर्ति करने की जरूरत नहीं।

आप नियमित रूप से व्यायाम करें। अगर आप जिम नहीं जा सकते हैं तो आप योग की मदद ले सकते हैं। इसके अलावा अपने वजन को कम करने का एक लक्ष्य निर्धारित कर ले और अपने द्वारा निर्धारित वजन को पाने के लिए ईमानदारी से प्रयास करें।

मृत्यु के क्षण की भविष्यवाणी कोई भी नहीं कर सकता है। लेकिन जीवन के अंत समय तक की जानेवाली देखभाल में चिकित्सक और नर्स जानते हैं कि कौन से लक्षण आमतौर पर शरीर के बंद होने से जुड़े होते हैं। (व्यक्ति को किसी विशेष प्रकार की बीमारियों के प्रभाव से अलेदा) मौत के करीब पहुंच कर ये संकेत प्राकृतिक मृत्यु की प्रक्रियावाले होते हैं। मृत्यु के ये सभी संकेत, सभी लोगों में दिखाई नहीं देते हैं, लेकिन ज्यादातर लोगों को मृत्यु के करीब पहुंचने पर निम्न में से कुछ लक्षणों के संयोजन का अनुभव होता है।

ज्यादा शारीरिक कमजोरी- लंबे समय से भोजन करने में गिरावट होने से ऊर्जा में गिरावट होने लगती है, यहां तक कि हाथ को उठाने या पलंग से उठने में भी दिक्कत होती है। यहां तक कि ऐसे में व्यक्ति को स्ट्रॉ से पानी पीने में भी मेहनत लगती है। व्यक्ति को आराम से रखने पर अपना ध्यान केंद्रित करें और उसका हर समय पूरा खयाल रखें।

भूख में कमी- ऐसे में व्यक्ति भोजन और तरल पदार्थ से मना करना शुरू कर सकता है और भोजन लेना बंद कर सकता है। या फिर वह बहुत कम मात्रा में केवल नरम भोजन ही कर पाता है। पचाने में मुश्किल खाद्य को ऐसे में व्यक्ति सबसे पहले छोड़ता है। मृत्यु के निकट जाता हुए मनुष्य निगलने में असमर्थ हो सकता है। ऐसे में खाना खिलाने की जबरदस्ती न करें। समय-समय पर उसे आइस चिप्स, एक छोटी आइसक्रीम या पानी के घूंट पिलाते रहें। किसी सूती कपड़े को पानी में भिगोकर उसके होठों को पास फिराते रहें, ताकि इससे होंठ गीले रहें और वह आरामदायक स्थिति में रहे।

अत्यधिक थकान और नींद- ऐसे में व्यक्ति दिन और रात दोनों में बहुत सोने शुरू कर देता है, क्योंकि चयापचय धीमा हो जाता है, भोजन में गिरावट होती है तथा निर्जलीकरण होने लगता है। ऐसे व्यक्ति को नींद से जगाना मुश्किल हो जाता है। व्यक्ति को सोने दें। उसे जबदरस्ती जगाए रखने की कोशिश न करें।

मानसिक भ्रम या भटकाव- ऐसे में मस्तिष्क सहित, अंग विफल होना शुरू कर देते हैं। चेतना में बड़े स्तर पर बदलाव आने लगते हैं। कुछ मामलों में मृत्यु से पहले व्यक्ति बहुत ज्यादा सचेत हो जाता है। व्यक्ति को पता ही नहीं रहता कि वो कहा है और उसके साथ कमरे में कौन लोग हैं। वे बातों का उत्तर नहीं दे पाते हैं, या उन लोगों से बात करते हैं, जो कमरे में होते ही नहीं हैं। ऐसे में जरूरी है कि आप शांत और आश्वस्त रहें। व्यक्ति से धीरे और विनम्रता के साथ बात करें और यदि वो आपसे बात करना चाहते हैं तो उनके संकेतों को पहचानने की कोशिश करें।

ये आसन्न मृत्यु के सामान्य लक्षण हैं और हर व्यक्ति व्यक्ति में भिन्न हो सकते हैं। अगर कोई व्यक्ति लाइफ सपोर्ट पर है तो मृत्यु की प्रक्रिया अलग-अलग हो सकती है।

अपने विश्राम करने या सोने के कमरे को साफ-सुथरा, हवादार और खुला-खुला रखें। चादरें, तकियों के गिलाफ तथा पर्दों को बदलते रहें तथा मैट्रेस या गद्दों को भी समय-समय पर धूप दिखाकर झटकारें। ध्यान, योगा का प्रयोग एकाग्रता बढ़ाने तथा तनाव से दूर रहने के लिए करें। कोई भी एक व्यायाम रोज जरूर करें। इसके लिए रोजाना कम से कम आधा घंटा दें और व्यायाम के तरीके बदलते रहें, जैसे कभी एयरोबिक्स करें तो कभी सिर्फ तेज चलें। अगर किसी भी चीज के

लिए वक्त नहीं निकाल पा रहे तो दफ्तर या घर की सीढ़ियां चढ़ने और तेज चलने का लक्ष्य रखें। कोशिश करें कि दफ्तर में भी आपको बहुत देर तक एक ही मुद्रा में न बैठा रहना पड़े। ४५ की उम्र के बाद अपनी दिनचर्या का परीक्षण करवाते रहें और यदि चिकित्सक आपको कोई औषधि देता है तो उसे नियमित लें।

स्वस्थ रहने के लिए स्वच्छता जरूरी है। संक्रमण बीमारियों से बचने के लिए खाने को साफ-सुथरे तरीके से पकाना अति आवश्यक है। साफ सफाई के माध्यम से संक्रामक बीमारियों जैसे-संग्रहणी, पेट के कीड़ों के संक्रमण, पीलिया, त्वचा के संक्रमण, दूरदर्शन और आंखों से संबंधित बीमारी से बच सकते हैं।

भोजन से पहले हाथों को अच्छे साबुन या किसी एंटीबैक्टीरियल साबुन से धोएं। नाखूनों को छोटा और साफ रखें। महिलाओं को खाना बनाते समय अपने बालों को बांध लें। रसोई में हवा आने-जाने का उचित प्रबंध होना चाहिए। खिड़कियों पर जाली होनी चाहिए। रसोई में इस्तेमाल होनेवाले कपड़ों को रोजाना धोएं। रसोई की सतह और फर्श को नियमित रूप से साफ करना चाहिए। रात को रसोई को गंदा न छोड़े, इससे कीड़े और चूहे आने लगते हैं जो संक्रमण फैलाते हैं। खाना हमेशा ढंक कर रखें। रसोई और खाने पीने की चीजों को कीड़ों, चूहों और अन्य जानवरों से बचाएं। शौचालय जाने के बाद हाथों को साबुन से धोना न भूलें। पालतू जानवरों को छूने के बाद हाथों को साबुन से धोएं।

दूसरी आवश्यकता स्वच्छ वायु एवं पर्याप्त प्रकाश की है। गंदी दूषित वायु से बीमारियों के कीटाणु हमारे शरीर में प्रवेश कर स्वास्थ्य को हानि पहुंचाते हैं। आरोग्य, बल तथा उत्तम पाचन शक्ति चाहनेवाले मनुष्य को घर में ताजी तथा शुद्ध हवा जितनी ज्यादा हो सके आने देना चाहिए। विशेषकर शयनकक्ष में हवा, प्रकाशयुक्त वातावरण होना चाहिए, क्योंकि व्यक्ति चौबीस घंटों में से एक तिहाई समय शयन में ही व्यतीत करता है। जिस घर में सूर्य का प्रकाश और धूप नहीं पहुंचती, वहीं चिकित्सक और वैद्यराज पहुंच जाते हैं। धूप की किरनें लाखों चिकित्सकों से अधिक उपयोगी हैं। मनुष्य को इस बात का गर्व होना चाहिए कि उसका घर हवादार, स्वास्थ्यपूर्ण है और उसमें पर्याप्त प्रकाश आता है।

रोजाना कम से कम ४० मिनट शीघ्र चाल से जॉर्गिंग या ब्रिस्क वॉक करें। चलने की गति कम से कम ५ किलोमीटर के आसपास रखें और शीघ्र चाल इस तरह से रखें की शरीर में पसीना आ जाएं।

स्वास्थ्य रक्षा के लिए जितना संतुलित आहार जल, वायु, सूर्यताप, निद्रा, विश्राम आदि की आवश्यकता होती है, व्यायाम की उससे कम आवश्यकता नहीं होती। यदि मनुष्य परिश्रम न करे तो उसके संपूर्ण शारीरिक अवयव अपनी शक्ति खोने लगते हैं।

अपने अंग प्रत्यंगों को हिलाते-डुलाते क्रियाशील न बनायें तो इस शरीर में पड़े लोहे में जंग लगने के समान अनेक विकार उत्पन्न होने का खतरा रहता है। इससे स्वास्थ्य का गिर जाना व रोगी हो जाना भी स्वाभाविक ही है।

अंग प्रत्यंगों को स्वाभाविक रूप से सशक्त रखनेवाली कसरत है टहलना। यह सरलतम व्यायाम भी है और सर्वसाधारण के लिए सुलभ व उपयोगी है। शारीरिक दृष्टि से दुर्बल व्यक्ति, स्त्री-बच्चे बूढ़े सभी अपनी अपनी अवस्था के अनुकूल इससे लाभ उठा सकते हैं। इसमें किसी को भी हानि की संभावना नहीं है।

धूमना स्वास्थ्य के लिए जितना उपयोगी हो सकता है उतना ही रूचिकर भी होता है। इससे शारीरिक स्वास्थ्य व मानसिक प्रसन्नता की दोहरी प्रक्रिया पूरी होती है, विशेषतः उन लोगों के लिए जिन्हें प्रतिदिन दफ्तरों में बैठकर काम

करना होता है। दिन भर दुकानों में बैठनेवालों बुद्धिजीवी व्यक्तियों के लिए टहलना अत्यंत आवश्यक है। इससे प्राकृतिक रूप से पूरे शरीर का व्यायाम हो जाता है।

टहलने से संपूर्ण शरीर की स्वाभाविक तौर पर कसरत होने से रक्त संचार बढ़ता है जिससे हल्की-हल्की मालिश जैसी क्रिया संपूर्ण अंग-प्रत्यंगों में उत्पन्न होती है और संपूर्ण अवयव पर्याप्त ऊष्मा प्राप्त कर लेते हैं।

अप्राकृतिक व्यायामों से एक ओर जो शारीरिक अपव्यय होता है उससे भी शरीर बचा रहता है। यही कारण है कि दूसरे व्यायामों के बाद संपूर्ण शरीर शिथिल पड़ जाता है। लोग थकावट महसूस करने लगते हैं किंतु आप कुछ दूर टहल आइए, आपको बिल्कुल भी थकावट मालूम नहीं पड़ेगी। टहलने से सारे शरीर की सजीवता बनी रहती है। फेफड़े व हृदय की शक्ति बढ़ती है। भोजन पचता है और शरीर की सफाई में लगे अवयव तेजी से अपना काम पूरा करते हैं। हड्डियां व मांसपेशियां मजबूत बनती हैं। त्वचा में स्निग्धता आती है, आभा झलकने लगती है जो गालों पर लाली और चेहरे की चमक बढ़ाती है। यह सब खून की शुद्धता के कारण होता है।

नियमित वायुसेवन और टहलने से दीर्घजीवन का लाभ मिलता है। इससे मानसिक स्फूर्ति बढ़ती है। शारीरिक अंग प्रफुल्लित व उत्साहित होकर कार्य करने लगते हैं। इन परिस्थितियों में बीमारियों से बचा रहना प्रायः निश्चित ही मानना चाहिए। जिनके शरीर दुर्बल होते हैं, नियमित रूप से टहलने से उन्हें स्वास्थ्य लाभ मिलता है। जिनका शरीर अधिक मोटा हो जाता है वे सुडौल बनते हैं। इस दृष्टि से टहलने को सर्वांगपूर्ण व्यायाम कह सकते हैं। टहलने से श्वास-प्रश्वास में तेजी आती है जिससे कब्ज, गैस, आम्लियता और अन्य विकार में शीघ्रता से लाभ होता है।

तेजी से गहरी सांस लेते हुए टहलना कब्ज की अचूक औषधि है तो नंगे पैर हरी घास पर टहलने से आंखों की ज्योति बढ़ती है, मस्तिष्क ताजा रहता है और शरीर में स्फूर्ति और सौंदर्य बढ़ता है। होठों व गालों पर लाली आती है और आलस्य दूर हो जाता है।

अपने लिए सुविधा के अनुसार समय निकालकर प्रतिदिन टहलना सभी के लिए लाभदायक होता है किंतु आरोग्य लाभ के लिए विशेष इच्छुक व्यक्तियों को प्रातःकाल का घूमना अच्छा होता है। दिन भर का अस्त-व्यस्त वातावरण, धूल आदि के कण रात भर में नीचे बैठ जाते हैं, जिससे प्रातःकालीन स्वच्छ वायु का अमूल्य लाभ मिलता है।

इससे मानसिक प्रसन्नता भी बढ़ती है, जिससे स्वास्थ्य का तेजी से विकास होता है। एक साथ स्वच्छ वायु, परिपुष्ट व्यायाम और मानसिक प्रसन्नता का प्रभाव पड़ने से शरीर का रोगमुक्त बनना स्वाभाविक है।

**सैर-** जो लोग नियमित रूप से सैर करते हैं उनके मस्तिष्क पर भी इसका सकारात्मक असर पड़ता है। सभी पैदल चलने को सबसे बढ़िया व्यायाम मानते हैं। इसकी सबसे खास बात यह है कि इसे किसी भी उम्र का कोई भी व्यक्ति (जब तक कि उसके चलने पर ही प्रतिबंध न हो) आसानी से अपना सकता है। हृदय की किसी शल्यचिकित्सा से गुजरनेवालों से लेकर एक्सीडेंट में फ्रैक्चर के बाद ठीक हो रहे मरीजों और हड्डियों से संबंधित कई रोगों के पीड़ित तक पैदल चलने को नियमित तौर पर दिनचर्या में शामिल कर सकते हैं। चलने का तरीका और गति जरूर चिकित्सक या किसी विशेषज्ञ के मार्गदर्शन के अनुरूप हो सकती है। मगर इस व्यायाम का लाभ सभी ले सकते हैं। इससे भी बड़ी बात यह है कि इससे केवल पैरों को नहीं, बल्कि पूरे शरीर को लाभ मिलता है और यह हर उम्र में फिट रहने के लिए भी किया जा सकता है।

पैदल चलने की व्यायाम से मिलनेवाला यह लाभ और भी बढ़ सकता है अगर खान-पान में संतुलन रखा जाए। सुबह ताजी हवा में सैर किया जाए। सैर करते समय नाक से सांस लेने की ज्यादा कोशिश की जाए। किसी हरियाली वाली जगह पर सैर किया जाए। रोज कम से कम एक घंटा सुबह-शाम टहला जाए। चलते समय सही जूतों का इस्तेमाल किया जाए। सुबह और शाम तेज और रात के खाने के बाद धीमी गति से टहला जाए।

सुबह की सैर स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी होती है लेकिन सुबह की नींद के आगे हम अपनी सेहत के साथ समझौता कर लेते हैं। अगर अपने आलस को थोड़ी देर के लिए दूर कर दिया जाए, तो हम खुद को कितनी ही बीमारियों से दूर कर सकते हैं और चिकित्सक की आवश्यकता नहीं पड़ती। धीमी गति से हर रोज १५ मिनट और सप्ताह में ९० मिनट तक की शारीरिक गतिविधि किसी भी तरह से होनेवाली मौत की संभावना को १४ प्रतिशत तक कम कर सकती है। यह उपाय अपनाने से व्यक्ति की आयु तीन साल तक बढ़ जाती है। कम से कम १५ मिनट के बाद की जानेवाली हर ज्यादा १५ मिनट की सैर मौत की संभावना को ४ प्रतिशत और कम कर देती है और सभी किस्म के कर्करोग में यह खतरा १ प्रतिशत तक कम हो जाता है। व्यायाम के यह सभी फायदे सभी उम्र वर्ग, लिंग और दिल के रोगियों में भी देखे गए हैं। मौजूदा निर्देशों के तहत १५० मिनट व्यायाम प्रति सप्ताह करने की सलाह दी जाती है। हल्का व्यायाम उसे कहा जाता है, जब इसके दौरान दिल की धड़कन उस स्तर पर पहुंच जाए कि आपको पसीना आए और आप थकान महसूस करते हुए भी आराम से बात कर सके। आप बात कर सकें, लेकिन गा न सकें। इसका उदाहरण है चार मील प्रति घंटे की रफ्तार पर सैर करना।

सैर करने से न केवल आप अपनी स्वास्थ्य को बढ़ाते हैं बल्कि आप अपनी ऊर्जा को भी बढ़ाते हैं। सैर करने से हमें फायदा तो होता है। सुबह की सैर पूरे दिन के वरदान के समान है। यह न केवल हमें तरोताजा रखती है बल्कि हमें कई बीमारियों से लड़ने की शक्ति भी प्रदान करती है। सुबह की सैर करने से शरीर रोग मुक्त रहता है अथवा जिन बीमारियों से हम ग्रसित हैं उन्हें सैर करने से कुछ न कुछ राहत जरूर मिलती है। सैर उनके लिए संजीवनी का काम करती है जो लोग पूरे दिन काम में व्यस्त रहते हैं। अगर आप ऊर्जा को बढ़ाना चाहते हैं और मोटापे को कम करना चाहते हैं तो सैर से अच्छा तरीका और कोई नहीं हो सकता है।

अगर आप वसा को जलाना चाहते हैं यानि मोटापे को घटाना चाहते हैं तो आपको तेजी से और जल्दी से सैर करनी चाहिए। यदि आप जितनी जल्दी सैर करोगे उतनी जल्दी उष्मांक जलाने में आपको मदद मिलेगी। संतुलन बनाना बहुत ही जरूरी है। शुरुआत में तीव्रता और गति को धीमी रखें। सुबह की सैर हमारी सेहत के लिए बहुत ही जरूरी है। सैर करने से हमारा रक्तचाप नियंत्रण में रहता है। सैर करने से हृदय पक्षाघात में रहता है। सैर करने से हृदयाघात का खतरा कम होता है। इसके अलावा दिल संबंधी बीमारियां खुद ही खत्म हो जाती हैं। अगर किसी को सांस लेने में दिक्कत होती है तो उनको सुबह की सैर जरूर करनी चाहिए।

पहले ५ मिनट अपनी गति को हल्का रखो फिर धीरे-धीरे अपनी गति को बढ़ाओ। यह सैर का सबसे पहला और सरल तरीका है। साइड वे पर चलना अर्थात पैर के किनारे की ओर दबाव बनाकर चलने से जांघों का व्यायाम होता है। इस हिस्से की मांसपेशियां मजबूत रहती हैं। साथ ही चयापचय भी बेहतर तरीके से काम करता है। पैरों की अंगुलियों पर चलने से टांगों की मांसपेशियों का व्यायाम होता है। इस हिस्से का वसा कम होता है तथा उष्मांक भी कम होती है। इससे

हमारी टांगों के आकार भी अच्छे होते हैं।

चलते समय कंधों को एक-एक करके मिलाने से शरीर के ऊपरी हिस्से का व्यायाम होता है और शरीर का आकार अच्छा होता है और वसा भी कम होता है। रुक रुककर टहलना हमारे शरीर के लिए अच्छा होता है। ऐसा करने से हमें सांस लेने का मौका मिलता है। शरीर के ऊपरी हिस्से की मांसपेशियों को आराम मिलता है तथा निचले हिस्से को बेहतर वर्कआउट होता है।

सैर करने से हमारे शरीर की हड्डियां और जोड़ मजबूत होते हैं। जोड़ों को नई ऊर्जा मिलती है। सैर करने से हम अपने आपको तरोताजा महसूस करने लगते हैं। सैर करने से हम तनाव रहित हो जाते हैं, जिससे हमारे दिमाग को राहत मिलती है। सुबह की हवा हमारी आंखों को शीतलता प्रदान करती है।

सैर करना शरीर और दिमाग को ताजगी देता है। सैर अपने आप में एक पूर्ण व्यायाम है, यदि इसे सही तरीके से किया जाए। सैर करने से जोड़ खुलते हैं, रक्तवसा कम होता है, शक्कर कम होती है। वजन कम होता है, तनाव दूर होता है, प्रतिरोधक प्रणाली में सुधार आता है, मांसपेशियां मजबूत बनती हैं, हृदय मजबूत होता है।

सैर पर जाने से पहले प्रातः थोड़ा जल्दी उठकर दैनिक कार्यों से निपट कर जॉगिंग सूट या आरामदेह पोशाक पहनें। सैर पर जाते समय चप्पल, हीलवाले सैंडिल या शूज पहनकर न जाएं। स्पोर्ट्स शूज पहनकर ही जाएं। जूते न तो अधिक टाइट हों, न खुले और उनमें अंगूठा आसानी से घूम सके। जूते के तले अच्छे हों जिससे पैर जल्दी थक न जाए। जूते ऐसे हों जो पैर को आराम दें न कि परेशानी।

सैर प्रारम्भ में आराम से शुरू करें और धीरे-धीरे गति बढ़ाएं। इससे रक्त संचरण ठीक रहता है। एकदम तेजी से चलने पर नुकसान हो सकता है और थकान भी जल्दी हो जाएगी।

उबड़-खाबड़ स्थानपर सैर न करें क्योंकि इनसे पैर मुड़ सकता है। सैर पर जाने से पहले पानी पीकर जाएं। जब सैर खत्म करनी हो तो ५ से ७ मिनट तक धीरे-धीरे चलें ताकि शरीर आसानी से कूल डाउन हो जाए।

चलते समय कंधे सीधे रखें। पेट भी सीधा रखें और कमर से आगे की ओर न झुके। सैर करते समय हाथों को प्राकृतिक रूप में रखें। हाथों की गति भी आरामदेह हो। यदि आप स्वस्थ रहने के लिए सैर कर रहे हैं तो धीरे धीरे गति और क्षमता बढ़ाएं। यदि मोटापा कम करना हो तो ब्रिस्क वाक लें ताकि कैलोरी अधिक इस्तेमाल हो सके।

नॉर्मल स्वस्थ रहने के लिए ३० मिनट की सैर ठीक रहती है। मोटापा कम करने के लिए ४० मिनट सैर करें। इसके साथ कम वसा वाला खाना खाएं।

एकदम सैर समाप्त करने के बाद पानी न पिएं। थोड़ा रुककर पानी लें। बीच बीच में लंबे गहरे सांस लेते रहें ताकि शरीर को ऊर्जा मिलती रहे। सैर करते समय अपनी मुद्रा ठीक रखें। पार्क में की गई सैर से आपका मन प्रफुल्लित रहेगा क्योंकि आसपास का वातावरण प्राकृतिक होता है।

**दौड़-** दौड़ की वजह से आपका शरीर ऐसे रसायन छोड़ता है कि आपको ज्यादा खुशी महसूस होती है।

आपके फेफड़े और श्वासनली मजबूत होते हैं। दौड़ के वक्त आपकी धमनियां फैलती हैं और सिकुड़ती है, जिससे धमनियां तंदुरुस्त बनी रहती हैं, जिससे रक्तचाप बेहतर बना रहता है।



दौड़नेवाले छोटी मोटी बीमारियों से बचे रहते हैं। दौड़ने से आप प्रति घंटा ७०० से ८५० उष्मांक खर्च करते हैं। दौड़ने से आपके लिगामेंट्स और टेंडन तो मजबूत होते ही हैं, आपके शरीर के नीचे का भाग भी ताकतवर होता है।

हड्डियों पर जोर पड़ने से आपका शरीर उन्हें जरूरी खनिज पदार्थ यानी खनिज भेजता है, जो कि समय के साथ हड्डियों का घनत्व बढ़ा उन्हें मजबूत बनाते हैं।

लिगामेंट्स और टेंडन की ताकत बढ़ने से आपके जोड़ों की ताकत बढ़ती है, जिससे टखनों, घुटनों और हिप्स चोटिल नहीं होते। दौड़ने से मधुमेह को कम कर आपके शक्कर के स्तर को बढ़ने नहीं देता।

हर आदमी अपने जीवन में जिस चीज की सबसे ज्यादा मांग करता है, वह है स्वास्थ्य और खुशी। दौड़ना दोनों ही काम करता है- आपको स्वस्थ और खुशमिजाज बनाता है। आपको इसके लिए पैसा खर्च करने की जरूरत भी नहीं। एक बार आप दौड़ में पारंगत हो गए, तो जीवन भर के लिए आपको स्वास्थ्य की चिंता करने की जरूरत नहीं पड़ेगी। क्योंकि अकेले दौड़ ही आपको स्वस्थ रखने को बहुत है। दौड़ की खासियत यह है कि ६-७ साल से लेकर ८०-९० साल तक इसे किसी भी उम्र में शुरू किया जा सकता है।

अच्छा धावक बनने और अपने शरीर को चोट से बचाने के लिए यह जरूरी है कि आप दौड़ने के लिए सही तकनीक का इस्तेमाल करें। ज्यादातर लोग चोटग्रस्त इसीलिए हो जाते हैं कि वे ठीक तरीके से नहीं दौड़ते। लोग एड़ियों पर दौड़ते हैं, जिसकी वजह से पैर के जमीन से टकराने से पैदा होनेवाले झटके पैरों के रास्ते पूरे शरीर पर प्रभाव छोड़ते हैं। सही तरीका यह है कि आपका पैर जमीन पर जब गिरता है तो पहले एड़िया न लगें, बल्कि पैर बीच के हिस्से पर गिरे। इसे मिडफुट रनिंग कहा जाता है। दौड़ते वक्त आपके दोनों कंधे तनावरहित रहने चाहिए।

आपके हाथ सामने और पीछे की ओर आगे पीछे चलने चाहिए न कि तिरछे। आपकी नजर सामने लगभग ४० मीटर आगे रहनी चाहिए। आपका कमर से ऊपर का शरीर सीधा तना हुआ रहना चाहिए, कंधे झुके हुए न रहें। एक अच्छे धावक के लिए शरीर की अच्छी स्थिति बहुत जरूरी है।

दौड़ना शुरू करने से ठीक पहले परिक्षण करें। पैर सीधे हो, घुटनों में बहुत थोड़ी सी लचक। सिर सीधा और नजर सामने, हाथों को हवा में खींच शरीर को तान लें। स्पाइन यानी रीढ़ की खिंची हुई। भुजाएं दोनों ओर जमीन से ९० डिग्री के कोन में। भुजाओं और कंधों को तनावरहित रखें। हाथों की गति का इस्तेमाल करें। उन्हें शरीर के मध्यभाग को पार न करने दें। यानी उनकी गति आगे पीछे रहे, तिरछी नहीं।

जमीन पर आपका पैर मध्याहिस्से पर गिरे। पूरा पैर झटके के साथ नहीं बल्कि आराम से नीचे गिरे, ठीक नीचे। हल्के पैरों से दौड़े पैर पटके नहीं। मिडफुट पर पैर गिरने से संतुलन बेहतर रहता है और झटके नहीं लगते।

कोशिश करे कि आप एक मिनट में १८० कदम लें। अपने कदमों की गति जानने के लिए गिनें कि आपका दाहिना पैर एक मिनट में कितनी बार गिरता है। आपका लक्ष्य ९० कदम का है। १८० कदमों की गति से आपके कदम छोटे रहेंगे और आपकी गति बढ़ेगी। इससे मिडफुट लैंडिंग भी हो सकेगी।

अपने घुटनों से थोड़ा आगे की ओर झुके कमर को झुकाए बिना। अपने वजन को थोड़ा सा आगे की ओर रखें। आगे की ओर गति पाने के लिए गुरुत्वाकर्षण बल का उपयोग करें। अपनी मुद्रा को दौड़ना शुरू करने से पहले फिर से सेट करें

और शरीर को आगे झुकाते हुए धीमे दौड़ना शुरू करें।

झुकी हुई मुद्रा, एड़ि जमीन पर गिरती हैं, कदम लंबे और कमर से झुका शरीर इससे शरीर की ताकत बर्बाद होती है और कई तरह की चोट लग सकती है। शरीर तना हुआ, मिडफुट पर पैरों का गिरना, छोटे कदम, शरीर थोड़ा आगे झुका हुआ। यह सुनिश्चित करता है कि आपकी दौड़ने की सामर्थ्य बढ़ें, आप आराम से दौड़ें और आपको किसी प्रकार की चोट न लगे।

धावक के लिए खिंचाव बहुत जरूरी है। यह ऐसा ही है जैसे आप कार में तेल डालते हो। अगर खिंचाव नहीं करेंगे, तो आप बिना तेल की कार की तरह अपने दौड़ने में मदद करनेवाले हिस्से को खराब कर लेंगे। वैसे तो सिर से पांव तक सभी मांसपेशियों की खिंचाव जरूरी है, लेकिन धावक के लिए कुछ खिंचाव अनिवार्य है। दौड़ करने से मांसपेशियां कसजाती हैं, जिसे चोटिल होने का खतरा बढ़ जाता है। खिंचाव के जरिए आप खुद को चोट लगने से बचा सकते हैं।

दौड़ने से पहले- ये दोनों खिंचाव आपके पैरों की सभी मांसपेशियों- अंदरूनी, बाहरी व सामने की जांघ, हिप्स, हैमस्ट्रिंग और पिंडली को ढीला करते हैं।

किसी मजबूत चीज को पकड़ लें और एक पैर पर खड़े होकर दूसरे पैर को आगे पीछे हवा में स्विंग करें। ऐसा २० बार करें। फिर इसी पैर को साइड में एक ओर स्विंग करें। हर स्विंग के साथ आपका पैर अपनी अधिकतम सीमा तक खिंचाव होना चाहिए। ऐसा बारीबारी से दोनों पैरों से करें।

दाएं पैर से आगे की ओर एक लंबा कदम रखें और अपने घुटने को इतना मोड़ें कि आपकी जांघ जमीन के समानांतर हो जाए व घुटना टखनों की सीध में ऊपर। अब अपने कमर से ऊपर के शरीर को पीछे की ओर खींचें। बाएं पैर का घुटना जमीन के करीब तक जाए। अब बाएं पैर को उठाकर आगे लंबा कदम लें। अब दाएं पैर का घुटना जमीन के करीब रहे और कमर से ऊपर का शरीर पीछे की ओर तना हुआ। दोनों पैरों से दस दस कदम चलें।

दौड़ने के बाद- ये तीनों खिंचाव आपके पैरों की मांसपेशियों में लचीलापन लाते हैं। हर खिंचाव को करीब ३० सेकंड तक रोककर रखें।

थोड़ा सा झुककर अपने दाएं पैर को जमीन पर रखें और इसे जमीन से ९० डिग्री पर ले जाएं। घुटना और टखना एक सीध में ऊपर नीचे रहें। अपने पीठ को सीधा बनाए रखकर और बाएं पैर को जमीन पर रखे हुए अपने टखने को आगे की ओर खींचें और अपने बाएं टखने व दाएं पैर की हैमस्ट्रिंग में तनाव महसूस करें।

दोनों पैरों पर खड़े हो जाएं। अपने बाएं पैर को मोड़कर पीछे ले जाएं और टखने को बाएं हाथ से पकड़ लें। अब हाथ से टखने को ऊपर खींचें। आपको बाएं पैर की जांघ के अगले हिस्से पर तनाव महसूस होगा। ऐसे ही दाएं पैर से भी करें।

किसी दीवार के सामने खड़े हो अपने हाथों को सीने की सीध में दीवार पर टिका दो। अपने दाएं पैर को आगे ले जाओ और बाएं को पीछे। बाएं पैर की एड़ी जमीन पर टिकी रहे। अब अपने शरीर को आगे की ओर झुकाओ। पिछले पैर की पिंडली में तनाव महसूस होगा। ऐसे ही बाएं पैर को आगे रखकर करो।

इन पांच चोटों का रखें ध्यान- इसके तहत आपके घुटनों की कैप के नीचे दर्द उठने लगता है। लगभग ४० फीसदी धावक ऐसे चोटिल होते हैं। यह दर्द दौड़ करते हुए या लंबी दौड़ के बाद या लंबे समय तक बैठे रहने के बाद अथवा पहाड़ी या सीढ़ियां उतरते हुए ज्यादा बढ़ जाता है। बायोकेमिकल कारणों से जिनके घुटनों पर अतिरिक्त भार पड़ता है

इससे आपकी जांघें, टखने और ग्लूट्स कमजोर पड़ सकते हैं।

अपने कमजोर टखने और ग्लूट मांसपेशियों को मजबूत करें। इन्हें मजबूत बनाने के लिए कई तरह की व्यायाम हैं। दौड़ने के बाद घुटनों की बर्फ से सिकाई से भी आराम मिलता है।

आपकी दो मुख्य काफ (पिंडली) मांसपेशियों को आपकी एड़ियों से जोड़ता है। ज्यादा दबाव बढ़ने से टेंडन-टाइट हो जाता है और दर्द देने लगता है।

अचानक ज्यादा दूरी तक दौड़नेवाले धावक और जिनकी पिंडली मांसपेशियां कमजोर हैं। दिन में पांच बार बर्फ लगाएं। पिंडली मांसपेशियों को मजबूत करनेवाली व्यायाम करें।

प्लांटर फॉसिलिटीज के शिकार व्यक्ति की एड़ी के तले में और एड़ी के आसपास दर्द होने लगता है। यह दर्द सुबह उठकर पहला कदम नीचे रखने पर ज्यादा तेज होता है। ऐसे धावक जिनके पैरों में बहुत ज्यादा या बहुत कम आर्क होता है, इसके ज्यादा शिकार बनते हैं। बहुत जल्दी ज्यादा दौड़ना शुरू करने पर भी यह चोटिल होती है।

अपने पैर बर्फ से जमी पानी की बोतल के ऊपर अपने पैर को रोल करें, दिन में पांच बार। पिंडली मांसपेशियों के टाइट होने से भी यह चोटिल होती है, तो पिंडली मांसपेशियों को खिंचाव करें। कोर मांसपेशियां, ग्लूट्स और पिंडली मांसपेशियों के कमजोर होने से भी यह चोटिल होती है, तो इन सभी मांसपेशियों को मजबूत करनेवाली व्यायाम करें।

यह चोटिल आपकी टिबिया यानी शिन बोन (घुटने के नीचे टखनों तक जानेवाली हड्डी) के कहीं कहीं से कटने-फटने के कारण होती है, जिससे आपको शिन बोन में दर्द महसूस होता है।

जो धावक लंबे समय के आराम के बाद अचानक बहुत ज्यादा दौड़ना शुरू करते हैं, उन्हें ज्यादा चोटिल होती है। पुराने जूते पहनने से भी यह चोटिल हो सकती है।

आराम करने और चोट की जगह पर बर्फ लगाने से यह ठीक हो जाती है। ठीक न होने पर फिजियोथेरेपिस्ट को दिखाएं। जांघों के बाहर की ओर आपके टखनों से लेकर घुटने तक जाता है। जब आप दौड़ते हैं, तो आपके घुटने मुड़ते हैं और आगे की ओर गति करते हैं, जिससे आयटी बॉन्ड आपकी जांघों की हड्डी फीमर से रगड़ खाता है। इससे आपके घुटनों के आसपास दर्द उठने लगता है।

किसको है खतरा- यह चोट बहुत जल्दी बहुत ज्यादा दौड़ने, खासकर ढलान पर ज्यादा दौड़ने से होती है। अगर आपके टखने एबडक्टर्स और ग्लूटियल मांसपेशियां कमजोर हैं, तो भी यह चोटिल हो सकती है।

कैसे ठीक करें- एक पैर पर स्क्वैट्स लगाकर और दूसरी ओर पैर उठाकर व्यायाम करने से टखने एबडक्टर्स मजबूत होते हैं। दौड़ने से पहले और बाद में रोलर के इस्तेमाल से भी आय टी बॉन्ड को आराम मिलता है।

यदि आप किसी भी तरह की बीमारी जैसे हृदय रोग या मधुमेह आदि से जूझ रहे हैं तो ऐसा नहीं है कि आप मैराथन या किसी अन्य तरह की दौड़ में हिस्सा नहीं ले सकते।

किसी भी तरह की दौड़ में हिस्सा लेने के लिए शरीर को नियमित अभ्यास की जरूरत है। दौड़ने से कम से कम ३ से ४ हफ्ते पहले अभ्यास शुरू करें। यदि आप हृदय के मरीज हैं तो हृदय के धड़कने की गति और उसकी स्थिति से जुड़ी जांच (२डी ईको) जरूर कराएं। हृदय का शल्यचिकित्सा करा चुके लोग या किसी भी तरह के शल्यचिकित्सा क्रिया से

गुजर चुके मरीज दौड़ में हिस्सा लेने से पहले ट्रेडमिल परीक्षण जरूर कराएं। पानी, चीनी और नमक तीन चीजों को अपने पास जरूर रखें जिसका इस्तेमाल अचानक शक्कर कम होने, रक्तचाप कम होने आदि की स्थिति में किया जा सकता है।

सकारात्मक असर- मनुष्य के दिमाग पर उम्र के बढ़ने का स्पष्ट प्रभाव पड़ता है। उस पर अनियमित जीवनशैली और बढ़ता प्रदूषण भी दिमाग की सेहत बिगाड़ने में भूमिका निभाता है। ऐसे में व्यायाम और पोषक खानपान उम्र के साथ दिमाग पर पड़नेवाले प्रभाव को कुछ और सालों तक आने से रोक सता है। पैरों के ताकतवर होने से दिमाग की कार्यप्रणाली पर भी सकारात्मक असर पड़ता है। व्यायाम की नियमितता, शरीर में ऐसे संप्रेरक के उत्पादन को बढ़ाती है जो तांत्रिक कोशिकाओं में वृद्धि करते हैं। यानी कि रोज सैर करना या पैदल चलना भी दिमाग को सुचारू रूप से काम करने को प्रेरित कर सकता है।

चलने से शांति मिलती है और मांसपेशियों को आराम मिल जाता है। इसमें दिमाग में तनाव पैदा होनेवाले रसायनों में बदलाव आ जाता है और इसका आपके ऊपर बहुत अच्छा असर पड़ सकता है। एक बहुत बड़ा फायदा है चलने का और वह है कि आप अपने को प्रसन्नचित महसूस करते हैं। सैर एक ऐसा कारगर व्यायाम है जो बहुत आसानी से अपनाया जा सकता है और स्वास्थ्य की दृष्टि से इसके फायदे अनेक हैं।

बहुत लोग अपने आपको स्वस्थ समझते हैं जबकि वास्तव में वे स्वस्थ नहीं होते। चूंकि आप अक्सर बीमार नहीं पड़ते, इसका अर्थ यह नहीं कि आप पूरी तरह से तंदुरुस्त हैं। स्वस्थ रहने का एक तरीका है, कसरत करना। हममें ज्यादातर लोग आलसी हैं और कसरत न करने के कई बहाने ढूंढ लेते हैं या मूड नहीं है। लेकिन कसरत के जो फायदे हैं, वे जरासी मेहनत के मुकाबले में कहीं ज्यादा हैं। सबसे आसान कसरत है, पैदल चलना आपके रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा बन सकता है। आप मित्रों, रिश्तेदारों और अपने जीवनसाथी के साथ किसी भी समय सैर कर सकते हैं। इस कसरत के बहुत लंबे समय तक चलनेवाले कई फायदे हैं। लंबी उम्र के लिए एक ही नुस्खा है, तेज सैर करें। यह हफ्ते में तीन बार २०-३० मिनट के लिए की जानी चाहिए।

टहलने से एक ओर जहां हमारा समाजीकरण होता है तो दूसरी ओर स्वास्थ्य लाभ भी मिलता है। बुजुर्गों के लिए टहलना अत्यन्त सरल तथा लाभप्रद व्यायाम है। सहज रूप से टहलने से हमें वे सभी लाभ प्राप्त हो जाते हैं जो व्यायाम करने से मिलते हैं।

रक्त प्रवाह पर सकारात्मक प्रभाव- टहलने का श्वास गति, हृदय गति तथा रक्त प्रवाह पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। टहलते समय श्वास-प्रश्वास की गति तेज होने से हानिकारक तत्व प्रश्वास के जरिए तेजी से बाहर निकलते हैं। टहलने से पाचन प्रणाली भी उत्तेजित होती है। कब्ज से परेशान लोगों को तो अवश्य ही टहलना चाहिए। टहलने से भूख भी बढ़ती है। टहलना शारीरिक स्वास्थ्य के लिए जितना लाभदायक होता है उससे कहीं अधिक फायदा हमारे मानसिक स्वास्थ्य को पहुंचता है।

शारीरिक मुद्रा का ध्यान रखना चाहिए- टहले समय शारीरिक मुद्रा का ध्यान रखना चाहिए अन्यथा अभीष्ट लाभ नहीं मिलता। टहलते समय शरीर सीधा तथा तना होना चाहिए। टहलते समय मुंह बिल्कुल बंद होना चाहिए तथा सांस पूरी तरह नाक से ही लेना चाहिए। टहलने से मन को शांति मिलती है तथा काम क्रोध और ईर्ष्या जैसे मनोदोषों का शमन

करने में सहायता मिलती है। टहलने से रात को गहरी तथा पूरी नींद आती है तथा शरीर को असीम शांति मिलती है।

आत्मविश्वास बढ़ता है- प्रातःकाल टहलने से शरीर में स्रावित होनेवाले विभिन्न संप्रेरक नियंत्रित तथा नियमित होते हैं। अंतःस्रावी ग्रंथियों की कार्यप्रणाली नियमित होने से संप्रेरक असंतुलन से उठनेवाली अनेक समस्याएं नियंत्रित होती हैं। मस्तिष्क में तनाव पैदा करनेवाले रसायनों में भी परिवर्तन आता है जिससे हमारे मूड पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। टहलने से मस्तिष्क की विभिन्न संरचनाएं तनावरहित होकर शिथिल हो जाती हैं इससे मन तथा मस्तिष्क को सुकून मिलता है। इससे हमारा मूड खुशनुमा बनता है। नियमित रूप से टहलने से आत्मविश्वास बढ़ता है तथा मन में शांति के स्थायी भाव पैदा होते हैं। टहलने से मस्तिष्क में एंडोर्फिन हार्मोन स्रावित होता है जिससे हमारा मूड परिवर्तित होता है तथा सकारात्मक भावनाएं पैदा होती हैं।

विशेषज्ञों के अनुसार, टहलने से हमारे आसपास के लोगों से हमारे संबंधों में भी सुधार आता है। उदाहरण के लिए यदि पति और पत्नी यदि साथ-साथ टहलते हैं तो उनमें अंतरंगता बढ़ती है तथा उनमें मैं के स्थान पर हम के भाव पैदा होते हैं। साथ ही उनमें परस्पर सहारा देने की भावना और परस्पर विश्वास के भाव भी गहरे होने लगते हैं। जब हम टहलने के लिए बाहर निकलते हैं तो घर के वातावरण, जिम्मेदारियों तथा तनाव पैदा करनेवाले कारकों से चाहे अस्थायी रूप से ही सही परन्तु कुछ देर के लिए मुक्ति पा जाते हैं जिससे अवसाद हम पर हावी नहीं हो पाता। यदि हम समूह में टहलते हैं तो आपस में हंसी-मजाक होता है जिससे हमारा मनोदैहिक स्वास्थ्य सुधरता है। हंसने से रक्त संचार तेज होता है जिससे दिमागी समस्याओं से पीड़ित रोगियों को लाभ होता है क्योंकि रक्त संचार में वृद्धि होने से मस्तिष्क को अधिक ऑक्सीजन तथा ग्लूकोज पहुंचता है।

घूमने फिरने से व्यक्ति का शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य दुरुस्त होता है। यह पारिवारिक रिश्तों में मजबूती भी लाता है, फिर वह किसी रिश्तेदार के यहां कुछ दिनों की छुट्टियां हों या किसी साहसिक गतिविधि में हिस्सा लेना।

शरीर को चुस्त बनाने के लिए हम कसरत करते या जिम जाते हैं। लेकिन यह फायदा घूमनेवालों को स्वतः मिल जाता है। सफर की भागदौड़, साहसिक गतिविधियों की मेहनत और मौज-मस्ती जहां शरीर को चुस्त बनाती है, वहीं सुकून की नींद शरीर को आराम देती है। जिन लोगों में अपना अधिक समय सैर करने में बिताया उनके शरीर मास इंडेक्स और कमर की मोटाई में कमी आई।

उन महिलाओं को हृदयाघात या हृदय संबंधी बीमारी की आशंका अधिक होती है, जो कम घूमना-फिरना करती हैं। साल में कम से कम दो बार पर्यटन महिलाओं में हृदय सम्बन्धी बीमारियों की आशंका कम करता है।

जो लोग अधिक घूम-फिरे, वे अधिक समय तक तनाव से दूर रहे। उनमें सिरदर्द, कमरदर्द, उच्च रक्तचाप जैसी समस्याएं भी कम देखने को मिलीं।

व्यक्ति को बेहतर नींद का फायदा सिर्फ पर्यटन के दौरान नहीं, बल्कि बाद में भी मिलता है। यात्रा शरीर की जैविक घड़ी को पुनः तैयार कर सकती है। साथ ही घूमने से दिमाग को मिलनेवाली शांति कई समस्याओं के उपाय दे देती है।

सुबह के समय सूर्य की रोशनी और आस-पास का प्राकृतिक वातावरण और नंगे पैर नर्म घास पर चलना स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभकारी है। सुबह-सुबह नर्म घास पर चलने के अलावा मिट्टी और रेत पर भी चलना चाहिए। सुबह-शाम

करीब ३० मिनट तक घास पर नंगे पांव पर चलने से हर तरह से फायदा होता है। स्वास्थ्य के लिहाज से घास पर चलने के कई लाभ हैं। इससे आंखों की रोशनी में सुधार होता है साथ ही इससे तनाव भी कम होता है।

सुबह-सुबह जब घास पर नंगे पैर चलते हैं तो हमारे शरीर का पूरा दबाव पैरों के अंगूठों पर होता है। इन बिंदुओं की मदद से आंखों की रोशनी में सुधार होती है। इसके अलावा हरे रंग की घास देखने से आंखों को राहत भी मिलती है। सुबह-सुबह नंगे पांव घास पर चलने से पैरों की अच्छी व्यायाम होती है। इससे पैरों के मांसपेशियों तलवों और घुटनों को आराम मिलता है। सुबह-सुबह नंगे पांव घास पर चलने से दिमाग शांत रहता है। सुबह ताजा हवा, सूरज की रोशनी, हरियाली दिमाग को तरोताजा कर देती है। इस वातावरण में रहने से आप काफी आराम और अवसाद से दूर रहते हैं।

जॉर्गिंग करना या दौड़ लगाना एक संपूर्ण व्यायाम है क्योंकि उस समय आपका संपूर्ण शरीर क्रियाशील रहता है। जैसे दौड़ना, जॉर्गिंग करना शायद सबसे आसान व्यायाम है। इस व्यायाम से शारीरिक तथा मानसिक शक्ति बढ़ती है, रक्तप्रवाह का संचार ठीक रहता है, पसीना आता है, त्वचा के रोमछिद्र खुलते हैं, फेफड़ों को उचित ऑक्सीजन मिलती है और हृदय तंदुरुस्त रहता है। जॉर्गिंग बच्चों से लेकर बड़े तक आसानी से कर सकते हैं। बस जिन्हें घुटनों में दर्द रहता हो, उनके लिए जॉर्गिंग ठीक नहीं है।

व्यायाम, विशेषकर जॉर्गिंग आयु को बढ़ाती है क्योंकि इससे हृदयाघात की संभावना कम होती है और बीमारियों से लड़ने की शक्ति बढ़ती है।

नियमित लंबी सैर, दौड़ या जॉर्गिंग से चयापचय सिंड्रोम के बुरे प्रभाव से बचा जा सकता है। इससे हम उच्च रक्तचाप और रक्तवसा के स्तर को ठीक रख सकते हैं जिनसे हृदय रोग का खतरा कम हो जाता है।

जो लोग नियमित रूप से जॉर्गिंग करते हैं उनका आत्मविश्वास का स्तर न करनेवालों से अधिक होता है। मानसिक परेशानियां भी कम हाती हैं क्योंकि आप प्रकृति के अधिक निकट होते हैं और पार्क में अन्य लोगों को देखकर मन प्रसन्न रहता है। मानसिकता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। नियमित व्यायाम करनेवालों की शारीरिक क्षमता का विकास अन्य लोगों से अधिक होता है।

दौड़ते समय पंजे पर ही पूरा जोर होना चाहिए। ऐसे में एड़ी जमीन से टकरानी नहीं चाहिए।

यदि एड़ी को जमीन पर रखना भी है तो धीरे से रखें। यह सोचकर चलें कि इसे आहिस्ता रखने से ही ज्यादा फायदा है। जोर से एड़ी को रखने से नुकसान पहुंच सकता है। अपने घुटनों को थोड़ा मुड़ा हुआ रखें और जो पैर उठा हुआ है, वह नितंब की सीध में आना ही चाहिए। ऐसा मानकर चलें कि आपके पैर नितंबों के जोड़ से एक चक्र की भांति चल रहे हैं। पीठ को सीधा और ढीली रखने से ज्यादा फायदा होगा। ऐसे में कंधों को भी ढीला ही रखें और भुजाओं को ९० डिग्री के कोण पर रखें। अपने कंधों को आगे पीछे करें न कि कलाई और कोहनी को। अपनी हथेली को शरीर की ओर ही रखें, जमीन की ओर नहीं। आंखों की दिशा में ही सामने की ओर सिर भी रखें।

सुबह उठकर १० से ३० मिनट की एक सैर आपके सेहत को बराबर रखेगी। एक जरूरी मात्रा में सूरज से मिलनेवाला विटामिन डी वजन घटाने में कारगर है। सुबह का नाश्ता ना करने से वजन नियंत्रित रहेगा, ये एक मिथ है। नाश्ता बहुत जरूरी है और उसमें प्रोटीन जरूर शामिल करें। ग्रीन टी का सेवन करने से भी वजन दुरुस्त रहेगा। ठण्डे पानी से नहाने से

वजन घटाने में मदद मिलती है। दिन में एक बार जरूर ठण्डे पानी से नहाएं।

लिफ्ट का प्रयोग कम करें और कई बार सीढ़ियों का प्रयोग करें। दोपहर के खाने में मैग्नीशियम से भरपूर मात्रा में होना चाहिए तो इसके लिए खाने के समय अपनी थाली में हरी सब्जियां शामिल करें। २५ मिनट की कसरत भी आपके वजन को सही रखेगी चाहें तो हफ्ते में दो बार हल्की कसरत भी कारगर वजन घटाने में। रात को सोने से पहले गर्म पानी में नमक डालकर नहाने से वजन कम होता है।

आज युवा अपना ज्यादातर समय संगणक स्क्रीन के सामने गुजारते हैं। शारीरिक श्रम की कमी के अभाव में लोग क्या खो रहे हैं, इसका अंदाजा उन्हें ४० की उम्र के बाद ही हो पाता है। जब जीवनशैली से जुड़े रोग जैसे मोटापा, मधुमेह और दिल संबंधी रोग आदि सताते हैं। इस समस्या से बचने का एक आसान उपाय रात्रिभोज के बाद २० मिनट के अंतराल में २० मिनट की सैर है। अच्छी नींद- अनिद्रा की एक वजह संगणक स्क्रीन के सामने बैठने से आंखों पर पड़नेवाला दबाव है। भोजन के बाद सैर से रक्तप्रवाह बढ़ता है और तनाव कम होने से गहरी नींद आती है। इससे दिमाग को पूरी तरह से आराम मिलता है और शरीर के अंगों को अपनी क्षतिपूर्ति करने का मौका मिलता है।

उच्च रक्तचाप- सैर करने से रक्तचाप घटाया और नियंत्रित किया जा सकता है। चलने से आपके रक्तवसा का स्तर सही हो जाता है और एचडीएल (हाई डेंसिटी लिपोप्रोटीन) रक्तवसा कहते हैं। जितना ज्यादा अच्छा रक्तवसा होगा, उतना ही हृदय रोग का खतरा कम हो जाएगा।

उम्र के साथ औरतों की अस्थिघनत्व कम हो जाता है। खासकर मेनोपॉज के बाद यह बहुत जल्दी घटने लगती है और हड्डी रोग या ऑस्टियोपोरोसिस में बदल सकती है। सैर करने से मेनोपॉज के उपरांत होनेवाली अस्थि घनत्व की कमी रुक ही नहीं जाती बल्कि यह बढ़ने लगती है।

नियमित सैर मांसपेशियों की कोशिकाओं को (माइटोकॉन्ड्रिया, उष्मांक खर्च करने में सहायक है) इसलिए आप जितना चलेंगे, उतना ही आपकी प्रणाली सुधरती जाएगी और आपकी उष्मांक खर्च होती मांसपेशियां भी मजबूत हो जाती हैं।

आप जितना चलेंगे, उतना ज्यादा खा सकेंगे, अपराधबोध के बगैर। एक बार आप अपना ठीक वजन प्राप्त कर लें फिर आप उन लोगों से ज्यादा खा सकेंगे जो सैर नहीं करते।

पैदल चलने की तैयारी- धीरे-धीरे चलना शुरू करें और अपनी रफ्तार और दूरी बढ़ाते जाएं। कोई भी स्वास्थ्य कार्यक्रम शुरू करने से पहले अपने चिकित्सक से सलाह कर लें। सैर पर जाने से पहले और लौटने के बाद एक गिलास पानी जरूर पीएं। इससे आपको जलाभाव नहीं होगा। सैर करने से सभी को फायदा होता है लेकिन हर व्यक्ति की गति और जोश अलग-अलग हो सकते हैं।

अपनी चाल थोड़ी तेज करें ताकि आप थोड़ी सी थक जाएं, पर ऐसा कभी न हो कि आपकी सांस ही फूलने लगे। अगर आपकी छाती में दर्द हो, चक्कर आने लगे या तबीयत खराब होने लगे तो तुरंत चलना बंद कर दें और चिकित्सक को दिखाएं। हफ्ते में तीन बार कम से कम तीन किलोमीटर चलने की योजना बनाएं। इसमें आपको लगभग ३० मिनट लगेगे। खाना खाने के बाद लंबी सैर पर न जाएं। सैर करने के लिए किसी खास उपकरण की जरूरत नहीं। केवल एक जोड़ा आरामदेह जूते और सही किस्म का पहनावा ही काफी है।

सफलता मंत्र की पहली सीढ़ी भी सुबह जल्दी उठना माना जा रहा है। देर से दिन की शुरुआत करनेवाले आनेवाले समय में पिछड़ जाएंगे और समय के साथ ताल नहीं मिला पाएंगे। इसका नतीजा यह होगा कि ये लोग अपने काम में सफलता से भी कोसों दूर होते चले जाएंगे। सुबह जल्दी उठने का मतलब है अवसर याने बहुत सी सम्भावनाएं अपने लिए खोल देना।

सुबह की सैर है मूड बूस्ट- सुबह उठनेवाले व्यक्ति होने का मतलब केवल अपनी अलार्म क्लॉक एडजस्ट करना नहीं होता है इसका मतलब होता है अपने शरीर की आंतरिक घड़ी को ठीक करना। इसके लिए आपको सुबह उठकर सुबह की खूबसूरत धूप का आनंद लेना आना चाहिए। खिड़की खोलें और बाहर से सुबह की ताजगी अंदर आने दें। सैर पर चले जाएं। व्यायाम करें। फिर अपनी बालकनी या बगीचे में बैठकर कॉफी या चाय का आनन्द लें। सुबह का व्यायाम मूड बढ़ाता है और आपको जल्दी उठने के लिए प्रेरित भी करते हैं।

मेक अ कमिटमेंट- अपनी कॉन्शिपंस की व्यायाम करना भी जरूरी है। दूसरों को नाराज करना या उदास करना बंद कर दें। सुबह का व्यायाम सबसे बढ़िया रहता है। अपनी अर्थव्यवस्था का प्रबंध भी कर सकते हैं। प्रेरणा के लिए ध्यान रखें कि अगर आप जल्दी नहीं उठ पाएं तो किसी अपने को बोलकर रखें कि वो आपसे फाइन चार्ज करें। ऐसा करने से आप खुद को जल्दी उठने से नहीं रोक सकेंगे।

जब तक आप खुद के मालिक नहीं बन जाते तब तक आपको वो शक्ति नहीं मिल सकती। आज समय की जरूरत है कि सुबह जल्दी उठा जाए। अगर आपको लगता है कि आपके लिए ऐसा करना मुश्किल है तो दरअसल ये केवल आपकी कमजोरी है। असल में अगर आप चाहें तो ये केवल आपके ही बस में है।

सर रिचर्ड ब्रैसन, टोरी बर्च, ऐपल के टिप कुक, फर्स्ट लेडी मिशेल ओबामा, स्टारबक्स के हॉवर्ड शल्ज, पेप्सी की इंदिरा नूर्ड, ये कुछ मुट्ठी भर ऐसे लोग हैं जो मॉर्निंग पीपल हैं और सुबह जल्दी उठने की आदत को किसी भी काम में सफलता के लिए जरूरी मानते हैं।

अपने काम में वे लोग ज्यादा क्रियाशील और उत्पन्नशील होते हैं और उन्हें बेहतर मेहनताना और काम भी मिलते हैं। स्वस्थ और संतुष्ट होने के साथ मॉर्निंग पीपल ज्यादा खुश रहते हैं। सुबह जल्दी उठनेवाले सकारात्मक सोच रखते हैं और नकारात्मक से ये लोग दूरी बनाकर रखते हैं।

बहुत से लोग जो सुबह जल्दी नहीं उठ पाते हैं वो इसलिए कि जल्दी उठने के लिए उनकी शरीर थकी हुई रहती है। हफ्तेभर उनकी नींद ही पूरी नहीं होती है। ऐसा इसलिए कि वे लोग घर में स्लीप-सपोर्टिव माहौल बनाकर नहीं रख पाते हैं। सही समय पर सोते नहीं हैं तो सही समय पर उठेंगे कैसे। उनके दूरदर्शन या लैपटॉप, या कोई अन्य गैजेट्स देर रात तक चलते हैं। अगर जल्दी सोना चाहते हैं तो घर में कम से कम एक से डेढ़ घंटे पहले से ही वैसा माहौल बनाना पड़ता है। तभी आप वक्त पर सोने जा सकेंगे और सुबह जल्दी और तरोताजा उठ सकेंगे। अगर सुबह ६ बजे उठना है तो १० बजे आपको सो जाना चाहिए। नींद पूरी न हो तो व्यक्ति का तनाव और बढ़ता जाता है। सिरदर्द, जी मिचलाना, माइग्रेन, शरीर में दर्द इसके अन्य दुष्प्रभाव हैं। सात घंटे से कम सोए तो जिंदगी जीने की प्रत्याशा भी कम हो जाती है।

अपने अंदर के मॉर्निंग पर्सन को जगाने के लिए आपका रियलिस्टिक होना जरूरी है। अगर सुबह अलार्म के बजते ही आप स्नूज का बटन दबा देते हैं तो ओवरनाइट आप सुबह जल्दी उठना सीख नहीं पाएंगे। अगर आप ऐसा कुछ दिनों तक



लगातार जबरन करते हैं तो भी बदलाव ज्यादा दिन नहीं टिकेगा। धीरे-धीरे बदलाव लाएं। अगर अभी आप ८ बजे उठते हैं तो पहले ७.३० पर उठना शुरू करें, फिर ७ और फिर ६। अगर धीरे से बदलाव आया तो वो हमेशा के लिए टिक पाएगा।

सुबह का समय उन लोगों को टॉर्चर लगता है जो अपने काम ठीक तरह से प्रबंध नहीं कर पाते। जब चीजें प्रबंध नहीं होती हैं तो दबाव बनता है। दबाव बनता है तो तनाव होता है और लोग इस तनाव से बचने के लिए जल्दी उठने से डरते हैं। जबकि डरना चाहिए कुप्रबंधन से। इस दबाव को दुर्लक्ष करने के लिए एक रात पहले ही थोड़ी तैयारी कर लेनी चाहिए तो आपकी सुबह सुकून भरी और मजेदार बन जाएगी। सुबह उठते ही आपको काम के चलते दौड़ नहीं लगानी पड़ेगी।

लोग सुबह उठते ही चाय के साथ रात को उनका मिस हो चुका रिकॉर्ड किया गया धारावाहिक देखते हैं। रात में देर तक दूरदर्शन देखने के बजाय सुबह जल्दी उठकर नाश्ता के साथ वही शो देखा जा सकता है। अगर दूरदर्शन आपका मन नहीं है तो कुछ पढ़ें या चित्रकारी करके सुबह शुरू करें। व्यायाम करें, ध्यान करें। जिस काम में आपको खुशी मिलें वह करें। अर्थात् आपकी सुबह सुहानी और मजेदार होनी चाहिए। डल नहीं और ना ही दौड़ते-भागते हुए।

हफ्ते में एक बार जैसे रविवार की सुबह खुद को ट्रीट दें। देर तक सोएं, क्योंकि अब यह नींद आपको चाहिए। ऐसा करने से शरीर अपने सोने के समय को सहयोजन भी कर लेती है और आपको भी दिनचर्या से बदलाव मिल जाता है। इसके बाद सोमवार को फिर अपने आप को सुबह की दिनचर्या में लेकर आ जाएं। धीरे-धीरे आपका शरीर इसका आदी हो जाएगा और आप देखते ही देखते एक मॉर्निंग पर्सन में तब्दील हो जाएंगे। जिसका मतलब है आप जमाने के साथ कंधे से कंधा मिलाकर चलना सीख चुके होंगे और सफलता आपको मिलेगी।

कुछ समय अपने लिए भी प्रतिदिन निकालें। इस वक्त में आप वो करें जो आपको अच्छा लगे। उदाहरण के तौर पर संगीत सुनना, दूरदर्शन देखना, किताबें पढ़ना या फिल्में देखना। आहार में अपने मनमुताबिक दिनचर्या अपनाएं लेकिन किसी भी हाल में सुबह का नाश्ता न छोड़ें। सुबह को संतुलित नाश्ता करें, मेवा, ओट्स, कॉर्नफ्लेक्स व एक ग्लास दूध, अंडे आदि का सेवन अच्छे विकल्प हो सकते हैं। संगणक पर काम करते हुए अपने शरीर की मुद्रा ठीक रखें। कमर सीधी रखें, संगणक के स्क्रीन को इस तरह सेट करें स्क्रीन का ऊपरी सिरा आंखों के स्तर से नीचे रहें।

उम्र बढ़ जाएगी जरा सी खोलकर हँसिए हो सके जितना भी पैदल, रोज ही चलिए स्वस्थ होना आपका अधिकार है।

जो लोग दिनभर बहुत चलने-फिरने का काम करते हैं, उनके जल्दी मरने का खतरा ३०% कम हो जाता है। फिर इस बात से भी कोई फर्क नहीं पड़ता कि वे कितना व्यायाम करते हैं। पैदल चलने से याददाश्त अच्छी होती है और हमारा दिल स्वस्थ बना रहता है जिससे हमारी क्रियाशीलता सुधरती है। हररोज १५-२० मिनट दौड़ने से भी अच्छी नींद आती है और हड्डियां मजबूत होती हैं। दिनभर में पांच-दस मिनट की जॉर्गिंग से भी उम्र बढ़ती है। साइक्लिंग करने से भी दिमाग सही तरीके से चलता है और खराब मूड को अच्छा मूड बनाने में भी मदद मिलती है। योग करने से मानसिक एकाग्रता बढ़ती है, तनाव से मुक्ति मिलती है और अलग अलग आसन शरीर को अच्छा लाभ पहुँचाते हैं। धीमी गति से चलनेवाली व्यायाम से भी रीढ़ की हड्डी, पसलियाँ और शरीर का ऊपरी या निचला हिस्सा अधिक मजबूत बनता है। किसी भी उम्र में अगर हम कम वजन भी उठाते हैं तो भी मांसपेशियों में मजबूती आती है।

हर कोई जानता है कि व्यायाम करने से शरीर स्वस्थ रहता है। हमारे दिमाग में रक्त का प्रवाह बढ़ने से नई रक्त वाहिनियाँ

बनती हैं। हमारे शरीर में ऐसे रसायन निकलते हैं जिनसे दर्द कम होता है। व्यायाम करने से हमारी त्वचा में खून का प्रवाह बढ़ता है और एपीडर्मिस को पोषक तत्व मिलते हैं। व्यायाम के कारण हमारा शरीर उर्जा के लिए कार्बोहाइड्रेट की बजाय चर्बी कम करता है। इससे शरीर की वसा कोशिकाएँ सिकुड़ती हैं। शरीर की तेज हलचल होने से दिल शरीर के उतकों या मांसपेशियों में अधिक रक्त भेजता है। अतिरिक्त ऑक्सीजन से थकान कम लगती है।

बीमार लोगों के लिए भी व्यायाम का दवा की तरह उपयोग होता है। जिंदगी को खुशहाल बनाने के लिए और अपनी उम्र बढ़ाने के लिये व्यायाम बहुत असरदार काम करती है। आजकल स्वास्थ्य क्लब या जिम पहले से अधिक दिखने लगे हैं, लेकिन बहुत कम लोग ही शरीर के लिए जरूरी व्यायाम करते हैं। व्यायाम से पूरे शरीर की मरम्मत होने के कारण उम्र कम से कम पांच साल जरूर बढ़ जाती है। हल्की फुल्की व्यायाम करने से भी आदमी के शरीर में बूढ़े होने की प्रक्रिया धीमी पड़ जाती है। व्यायाम के फायदे उठाने के लिए बहुत ज्यादा समय देने की भी जरूरत नहीं है। ५० मिनट की तुलना में दस मिनट का व्यायाम करना भी प्रभावी है। जिन लोगों को पक्षाघात की बीमारी है उन्हें व्यायाम लिखकर देते हैं ताकि दवाइयां कम की जा सकें।

सीढ़ियां चढ़ने, गाना गाने और हँसने से भी १०० कैलोरी खर्च होती हैं। बगीचे में मिट्टी खोदने, पौधे लगाने से भी अच्छा व्यायाम होता है। हफ्ते में ३-४ बार घर का काम करने से भी हृदयाघात या मस्तिष्क घात का खतरा कम हो जाता है। कम बैठने और अधिक समय तक खड़े रहने पर भी कर्करोग, मधुमेह और मौत जल्दी आने का खतरा काफी कम हो जाता है।

अधिक समय पैदल चलने से हृदय रोग होने की संभावना कम होती है। यह जरूरी नहीं कि आप बहुत तेज गति से दौड़ें, बल्कि जरूरी है कि आप कितने समय तक कोई व्यायाम करते हैं और उसमें कितनी नियमितता है तभी उसका लाभ आप उठा सकते हैं, इसलिए अधिक से अधिक पैदल चलिए और स्वस्थ रहिए। अगर आप नियमित व्यायाम करते हैं तो आपको अवसाद होने की आशंका बहुत कम होती है। नियमित व्यायाम करने से व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है।

आईसक्रीम खाने के बाद चाय पीना दाँतों के लिए अत्यधिक हानिकारक होता है। भोजन को पीना चाहिए तथा पानी को खाना चाहिए। इसका मतलब यह है कि भोजन को इतना चबाओ कि वह पानी की तरह पतला हो जाये और पानी अथवा अन्य पेय पदार्थों को धीरे-धीरे पियो।

किसी भी प्रकार का पेय पदार्थ पीना हो तो दायां नथुना बन्द करके पियें, इससे वह अमृत जैसा हो जाता है। यदि जीवनशक्ति (ओज) पतली होने लगती है ब्रह्मचर्य की रक्षा के लिए, शरीर को तन्दुरुस्त रखने के लिए यह प्रयोग करें।

शीतल पेयों को लंबे समय तक ताजा रखने तथा विशेष सुगंध व स्वाद उत्पन्न करने या बढ़ाने के लिए इनमें कुछ विशेष पदार्थों का प्रयोग किया जाता है। कई बार ये पदार्थ ही खतरनाक रोगों की जड़ बन जाते हैं।

शीतल पेय हर मौसम में डिमांड में रहते हैं। हालांकि गर्मी में इनकी मांग ज्यादा बढ़ जाती है। लेकिन तन मन को ठंडक का अहसास करानेवाले इन शीतल पेय पदार्थों की अधिकता कई घातक बीमारियों को भी दावत दे सकती है। इन्हें स्वादिष्ट व सुगंधित बनाने के लिए जिन रासायनिक क्रियाओं एवं पदार्थों का प्रयोग किया जाता है, उनसे मानव-

कोशिकाओं की क्षति, पेट व हृदय रोग, कर्करोग, मधुमेह, अति अम्लता, रक्तचाप, अनिद्रा, अवसाद, चिड़चिड़ापन आदि जैसे बहुत से शारीरिक मानसिक रोग होने का खतरा बना रहता है।

शीतल पेय का ज्यादा उपभोग मस्तिष्कीय तंत्रिकाओं को नष्ट कर सकता है और इससे सेरेब्रल पाल्सी व कुछ अन्य दूसरी मस्तिष्क संबंधी बीमारियां हो सकती हैं। इन पेय पदार्थों से हड्डियों व दांतों से जुड़े रोगों का भी डेर बना रहता है। इन कार्बनिक शीतल पेयों के सेवन से प्यास मिटती नहीं है, बल्कि इनसे शरीर में पानी की मात्रा और भी कम हो जाती है। ये पेय शरीर में शीघ्रतापूर्वक अवशोषित हो जाते हैं जिससे शरीर की उपापचयी क्रिया तेज हो जाती है और शरीर में पानी की कमी होने लगती है।

बाजार में उपलब्ध शीतल पेयों में प्रायः शारीरिक आवश्यकतानुसार पौष्टिक तत्व तो नहीं होते पर कैफीन, फास्फोरिक एसिड, साइट्रिक एसिड जैसे पदार्थों के अलावा कृत्रिम मिठास पैदा करने के लिए सैक्रिन या एस्परेटम तथा अधिक समय तक इन्हें सड़ने से बचाकर पीने योग्य बनाए रखने के लिए सोडियम बेंजोएट जैसे पदार्थों की भरमार होती है। चीनी से कई गुना ज्यादा मीठा व सस्ता होने के कारण इनमें सैक्रिन का प्रयोग किया जाता है लेकिन इसके अधिक सेवन से मूत्राशय का कर्करोग होने की आशंका रहती है। मधुमेह तथा हृदय रोगों से पीड़ित व्यक्तियों के लिए यह खतरनाक है। बहुत से देशों ने सैक्रिन को सेहत के लिए हानिकारक मानते हुए प्रतिबंधित किया है।

वर्तमान युवा पीढ़ी अपनी सेहत का ध्यान नहीं रख रही है। बच्चे शीघ्र आहार और शीत पेय का सेवन ज्यादा कर रहे हैं जिससे उनकी सेहत पर बहुत असर पड़ रहा है और वे कम उम्र में ही मोटापे और अन्य बीमारियों के शिकार हो रहे हैं। बच्चों को शीतपेय का उपयोग बहुत कम या न के बराबर ही करना चाहिए।

गर्मियों में शरीर में पानी की मात्रा का भी ध्यान रखना भी अनिवार्य है। इसके लिए फलों का रस पीना चाहिए। रस हमारे शरीर के लिए बहुत लाभदायक हैं। फल और सब्जियों दोनों के रस मिलाकर पिए जा सकते हैं। रस का सेवन करने से चेहरे की रंगत साफ होती है। यह शरीर स्वस्थ बनाता है और हमें बीमारियों से दूर भी रखता है।

नींबू और अदरक की चाय- केवल ठंडा रस या सिर्फ फल और सब्जियों से बना हो, लाभदायक नहीं होता। कुछ गर्म पीना भी हमारे शरीर के लिए लाभदायक हो सकता है। नींबू और अदरक की चाय को रोज सुबह पीने से हमारे शरीर से विषैले तत्व निकल जाते हैं। यह चाय हमें काफी बीमारियों से दूर रखती है और हमारे शरीर में ताजगी लाती है। यह हमारी त्वचा के लिए भी अच्छी मानी जाती है।

भारतीय परंपरा में हल्दी का उपयोग कई प्रकार से होता आ रहा है। हल्दी एक सौंदर्यवर्धन को बढ़ाने के साथ-साथ यह आयुर्वेद में भी अपना महत्वपूर्ण स्थान रखती हैं।

कोड- गौमूत्र में तीन से पांच ग्राम हल्दी मिलाकर पीने से लाभ होता है।

मूत्ररोग- ताजी हल्दी एवं आंवले के दो-दो चम्मच रस में शहद डालकर पीने से प्रमेह में आराम मिलता है।

कृमि- ७० प्रतिशत बच्चों को कृमि रोग होता है ताजी हल्दी का आधा से एक चम्मच रस रोज पिलाने से बालकों के कृमि रोग दूर होते हैं अंजीर रात को भिगोकर सुबहखाली पेट खिलाने से भी कृमिरोग दूर होते हैं।

जवां और सुंदर दिखना सभी को भाता है चाहे मर्द हो या औरत। विशेषकर महिलाओं को तो यह बहुत अच्छा लगता

है जब उन्हें अपनी उम्र से छोटी दिखने पर तारीफ मिलती है। यह सुनकर व गौरवान्वित महसूस करती हैं और उनका चेहरा और अधिक सुंदर लगने लगता है। जवां और सुन्दर दिखने के लिए केवल खाली नैन नक्श सुंदर होना ही काफी नहीं है। उस सुंदरता के साथ-साथ शरीर का स्वस्थ होना भी जरूरी है।

कैसे भी नैन नक्श हों, उन्हें श्रृंगार की सहायता से सही उभारा जा सकता है पर सेहत ठीक न हो तो त्वचा पर चमक को नहीं लाया जा सकता, इसलिए कहा गया है कि सेहत और सुन्दरता का चोली दामन का साथ है। भोजन में उचित विटामिन, प्रोटीन, खनिज व कैल्शियम की कमी त्वचा को कांतिहीन बना देती है। इसका प्रभाव शरीर के अंदरूनी स्वास्थ्य पर पहले पड़ता है। वहीं यदि हम उचित पौष्टिक आहार लेते हैं तो शरीर स्वस्थ और हमारी त्वचा मुलायम, चमकदार और कसावदार बनती है। फिर हम बिना श्रृंगार के भी दूसरों से भिन्न दिखाई देंगे और हमारा आकर्षण सबके बीच में दिखाई देगा। प्रातः उठकर एक गिलास गुनगुने पानी में एक चम्मच शहद और एक नींबू का रस मिलाकर पिएं। इससे अनावश्यक मोटापा कम होगा। त्वचा निखरेगी और पाचन शक्ति भी बढ़ेगी। दिन में ताजे फल सीमित मात्रा में खाएं। फल आसानी से पच जाते हैं और ऊर्जा का अच्छा साधन होते हैं। जो लोग फलों का सेवन किसी कारण से न कर पायें, उन्हें एक गिलास ताजे फलों का रस अवश्य लेना चाहिए। मोटे लोग रस का सेवन न करें। उन्हें फल खाने चाहिए क्योंकि फलों से उनको रेशा भी प्राप्त होता है जो पेट साफ रखने में सहायक होता है। फल और रस से त्वचा में निखार आता है और उचित विटामिन मिलने से शरीर स्वस्थ रहता है। फलों में पपीता, नारंगी, संतरा, केला, सेब आदि लें। अपनी त्वचा को खूबसूरत बनाए रखने के लिए और पाचन तंत्र को ठीक रखने के लिए न अधिक गर्म और न अधिक ठंडे भोज्य पदार्थ खाएं।

स्वस्थ त्वचा और शरीर के लिए पानी का खूब सेवन करें। दिनभर में ८ से १० गिलास पानी लें ताकि विषैले तत्व शरीर से घुलकर पेशाब और पसीने के जरिए बाहर निकलते रहें।

जवां बने रहने के लिए व्यायाम अति आवश्यक है। व्यायाम से शरीर लचीला बना रहता है। व्यायाम में आप तेज सैर, योगा, एरोबिक्स, जिम व्यायाम तैराकी, साइकिलिंग कुछ भी कर सकते हैं। सब्जियों में हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक, पुदीना, धनिया, सरसों, बीन्स, शलजम, घीये का सेवन नियमित करें। सलाद में खीरा, गाजर, मूली, टमाटर, प्याज खूब खाएं। इनमें उष्मांक की मात्रा कम होती है। अंकुरित अनाज व दालें खाएं। क्योंकि इसमें बी कॉम्प्लेक्स की मात्रा साधारण अनाज से अधिक होती है।

चाय, काफी, धूम्रपान व शराब का सेवन न करें। अधिक चाय, काफी का सेवन खून में बी कॉम्प्लेक्स के अवशोषण को बाधित करता है। इससे शरीर में खून की कमी हो जाती है और त्वचा कांतिहीन लगने लगती है। इसका प्रभाव बालों पर भी पड़ता है। बालों का गिरना, रूसी होना व दो मुंह बाल इसके कारण बनते हैं। अधिक कैफीन दिल की धड़कन को बढ़ाती है। डाइटिंग बिल्कुल न करें। डाइटिंग का सीधा प्रभाव त्वचा और अंदरूनी सेहत पर पड़ता है। इससे त्वचा कांतिहीन लगती है। अटरपटर आहार को टालें। मैदा, कुकीज, केक व पेस्ट्री को भी छोड़ दें। दिन में हर ढाई से ३ घंटे बाद फल या सलाद की सर्विंग लें। डाइटिंग से तनाव बढ़ता है और इसका सीधा प्रभाव पाचन क्रिया पर पड़ता है। अधिक देर तक भूखा रहने से मोटापा बढ़ता है।

रात्रि में देर तक न जागें। इसका प्रभाव भी सेहत और सुंदरता पर सीधा पड़ता है। तनाव से दूर रहें। तनाव से कैल्शियम का संतुलन शरीर में गड़बड़ा जाता है। तनाव से मधुमेह, उच्च रक्तचाप व हृदयरोग हो जाते हैं जिनका प्रभाव हमारी त्वचा पर भी पड़ता है। त्वचा का कसाव कम होता है और झुर्रियां पड़ने से हम उम्र से अधिक लगते हैं।

संतुलित भोजन हमारे शरीर को कई प्रकार से निरोग रखता है और उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा, कर्करोग, अस्थिक्षरण, हृदयाघात, चयापचय सिंड्रोम, फैटी यकृत और पॉलीसाइस्टिक ओवेरियन रोग जैसी जीवनशैली की बीमारियों को रोकने और ठीक करने में अहम भूमिका निभाता है।

शीघ्रआहार, तनावपूर्ण माहौल, व्यस्त दिनचर्या और शून्य आकार की चाह ने लोगों की जीवनशैली को बिगाड़ दिया है। लोग यह नहीं समझते कि हमें अपने वजन के हिसाब से ३० गुना ज्यादा उष्मांक लेना जरूरी है, सभी पौष्टिक तत्व लेना जरूरी है। वह बस भूख खत्म करने के लिए भोजन करते हैं न कि स्वस्थ रहने के लिए।

६ ग्राम से कम सोडियम लेना चाहिए। ट्रांस वसा, जो कि वनस्पति घी में होता है, दिल के लिए हानिकारक होता है और अच्छा रक्तवसा कम करके बुरे को बढ़ाता है। दिल के रोगियों को इससे बचना चाहिए। सफेद ब्रेड, आटा, चावल और चीनी चीजों को अपनी आहार में बहुत कम इस्तेमाल करना चाहिए। सम्पूर्ण अनाज, ग्रीन सीरियल्स और ओट मील खाना चाहिए। वयस्क महिलाओं को ६ ग्राम नमक और २० ग्राम संतृत वसा और पुरुषों के लिए ३० ग्राम चीनी प्रतिदिन काफी है। चीनी और मीठे पेय और कनफैक्शनरी कम से कम सेवन करना चाहिए। वयस्कों को नियमित रूप से छह से आठ ग्लास पानी, कम वसा वाला दूध और बिना चीनी की चाय व कॉफी लेनी चाहिए।

मनुष्य की प्रवृत्तियों का प्रमुख संवाहक है उसका शरीर। शरीर के साथ भोजन की अनिवार्यता है। लंबे समय तक भोजन न मिले तो शरीर कार्यक्षम नहीं रह पाता। इस कारण जीवन की अपरिहार्य अपेक्षाओं में पहला स्थान भोजन का है। भोजन कैसा होना चाहिए? इस विषय में अनेक दृष्टिकोणों से विचार किया गया है। देश और कालजनित परिस्थितियों ने भी इस विचार को प्रभावित किया है। भोजन के बारे में धर्मशास्त्रों की अपनी अवधारणाएं हैं। उन अवधारणाओं के पीछे संयम और साधनामूलक दृष्टिकोण प्रभावी रहा है। स्वास्थ्य शास्त्र में भी इस विश्वास पर बहुत लिखा गया है। शरीर की रोग निरोधक क्षमता को बढ़ाने और उसे पोषण देने की दृष्टि से वैज्ञानिक आधार पर अनुसंधान होता रहा है।

अच्छा जीवन जीने के लिए अच्छे भोजन की आवश्यकता रहती है। मुख्यतः भोजन के दो प्रकार अधिक प्रसिद्ध हैं- मांसाहार और शाकाहार। मांसाहार केवल पशु-हिंसा की दृष्टि से ही वर्जित नहीं है, अभक्ष्य और रोगवर्द्ध होने के कारण भी उसका निषेध किया गया है। मानव-शरीर की संरचना को देखते हुए यह निष्कर्ष निकाला गया है कि मांस मनुष्य का आहार नहीं है। इस जानकारी के बावजूद मांस, अंडे आदि का भक्षण बहुत लोग करते हैं। जिन लोगों के सामने जीवनशैली कोई महत्वपूर्ण मुद्दा नहीं है, वे जीवन चलाने के साधनों की उपेक्षा कर सकते हैं, किंतु स्वस्थ जीवनशैली का लक्ष्य सामने रखकर चलनेवाले व्यक्ति उनकी ओर से आंख नहीं मूढ़ सकते। अन्यान्य साधनों की तरह ही वे आहार के विषय में भी सोचते हैं। उनके अभिमत से मांसाहार अभक्ष्य है, शरीर के लिए उसकी कोई अनिवार्यता नहीं है। मांसाहार की तरह मादक और नशीले पदार्थों का सेवन शरीर के लिए घातक है। ऐसे पदार्थ मनुष्य के मन को भी प्रभावित करते हैं। मानसिक विकृति मनुष्य को अपराध जगत में प्रवेश करने के लिए विवश करती है। चिकित्सा विज्ञान के अनुसार तंबाकू से



शरीर में पौष्टिकता की कमी, शरीर कमजोर और त्वचा बेजान हो जाती है। अधिक खाने से शरीर बेडौल हो जाता है और त्वचा ढीली ढाली लटकी हुई सी हो जाती है। इसका अर्थ है संतुलित भोजन हमें दीर्घायु दे सकता है और हमारी त्वचा को रौनक भी देता है। खाते समय पेट को कचरे का डिब्बा न समझें। भूख से थोड़ा कम ही खाएं।

नाश्ते में दलिया, (नमकीन, मीठा दोनों में से जो पसंद हो) दूध विट कॉर्न फ्लेक्स, थोड़ी अंकुरित दालें, ब्राउन ब्रेड पर कम कैलोरीवाला मक्खन, उबले अंडे और खीरे, प्याज, टमाटर के सैंडविच आदि ले सकते हैं। नाश्ता अवश्य लें। संतुलित नाश्ता दिनभर स्फूर्ति देता है। अपने भोजन में कम तेल का प्रयोग करें। दाल, हरी सब्जी, दही-सलाद को नियमित भोजन का अंग अवश्य बनायें। खाना चबाकर शांत स्वभाव से बैठकर खाएं। समय पर खाना खाएं। बार बार खाने से बचें। कभी मीठा, तला हुआ भोजन खाना भी पड़े तो बहुत सीमित मात्रा में ही खाएं। पराठे, चीले, डोसा आदि बनाने के लिए नॉनस्टिक तवे का इस्तेमाल करें।

शीतल पेयों से दूर रहें। गर्मियों में शीतल पेय पीने का मन हो तो नींबू की शिकंजी, नींबू शहद, लस्सी, ताजे फलों का रस, नारियल पानी लें। यदि पहले से पार्टी या होटल में जाना तय हो तो दिन में भोजन हल्का और कम मात्रा में लें। खाने से पहले यदि सूप आदि उपलब्ध जहो तो उसे लेना न भूलें।

शीघ्र आहार, केक, पेस्ट्री आदि का सेवन कम से कम करें। अधिक मसालेदार भोजन भी न लें। वसायुक्त खाना शरीर को अनावश्यक चर्बी देता है अतः इससे बचें। भाप से बने हुए खाने का सेवन अधिक करें। हो सके तो सप्ताह में एक दिन उपवास रखें। खाने में नींबू, आंवले का प्रयोग अवश्य करें। इनमें विटामिन सी भरपूर होता है जो शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने में मदद करता है।

बासी डिब्बाबंद भोज्य पदार्थों का सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। इसे प्रयोग में न लाएं। चाय, कॉफी, चॉकलेट का सेवन भी कम करें। भोजन में अंकुरित दालें, हरी पत्तेदार सब्जियां, ताजे रसदार फलों का उपयोग अधिक करें।

छोटो से लेकर बड़ों तक को आज के समय में शीघ्र आहार खाना पसंद होता है। उनसे अगर खाने के बारे में पूछा जाए, तो वह हमेशा शीघ्र आहार पसंद करते हैं। अगर आपको भी बर्गर, पिज्जा और फ्रेंच फ्राइज खाना बहुत पसंद है, तो कम मात्रा में खाइए। यहां तक की हो सके तो इससे परहेज ही करिए, क्योंकि इन्हें खाकर आप हानिकारक रसायनों की चपेट में आ सकते हैं, जिसे थेलेट्स कहा जाता है।

थेलेट्स का प्रयोग खाने को पैक करने में किया जाता है। शीघ्र आहार में इस्तेमाल किए जानेवाले डेयरी और खाद्य उत्पाद के उत्पादन और पैकेजिंग में थेलेट्स नामक औद्योगिक रसायन का प्रयोग किया जाता है।

जो लोग ज्यादा शीघ्र आहार खाते हैं, उनके मूत्र में थेलेट्स का स्तर उन लोगों से २४ से ४० प्रतिशत ज्यादा होता है, जो शीघ्र आहार कभी-कभी खानापसंद करते हैं। थेलेट्स के कारण बच्चों और युवाओं में कई सारी स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां उत्पन्न हो जाती हैं।

नींद की जरूरत सभी को होती है। यह आयु एवं परिस्थिति के अनुसार कम ज्यादा होती जाती है। शिशुओं का प्रारंभिक विकास उसके अधिक सोने पर होता है। दर्द व तनाव की स्थिति में किसी को भी उपयुक्त नींद नहीं आती है। नींद से ही रात को रक्तचाप नियंत्रित होता है। अनेक रोगों में नींद से राहत मिलती है कम नींद मोटापा लाता है पर खाने

के तत्काल बाद सोने से मोटापा बढ़ता है।

कम नींद की स्थिति में तनाव के चलते शक्कर बढ़ती है तो ज्यादा नींद में उस दौरान कम ऊर्जा खर्च करने के कारण शक्कर बना रहता है। परिपक्व आयु में ६ से ८ घंटे सोना उचित है पर उससे कम या ज्यादा सोने पर शक्कर होने की संभावना हो सकती है।

नौकरी करनेवाला हर तरह के तनाव व चुनौतियों से जूझता है। उसके बाद तनाव बढ़ानेवाले अनेक कारण मौजूद रहते हैं जबकि छोटा मोटा कोई भी स्वरोजगार करनेवाला तनावपूर्ण व्यवसाय होने के बाद भी अधिक खुशियां पाता है। उसे समय की सख्त पाबंदी, कार्यालयीन चुनौती जैसी स्थितियों से नहीं गुजरना पड़ता, इसीलिए अपनी मर्जी का मालिक बनकर अधिक सुख की अनुभूति करता है।

नई पीढ़ी के बच्चों में मोटापे की समस्या अमेरिका से लेकर भारत तक में है। यहां के उच्च वर्ग एवं मध्यम वर्ग के बच्चे मोटापे से ग्रस्त हैं। खाते-पीते घर की पहचान कहकर पहले टाल देनेवाले परिजन अब चिंतित हो मोटापे को नियंत्रित करना चाहते हैं। इसे अब सर्वव्यापी समस्या होते देख बच्चों को भारी खिलौने देने एवं उससे खेलने की सलाह स्वयं चिकित्सक भी देने लगे हैं।

छोटे बच्चे एक डेढ़ किलो के खिलौने से खेलेंगे तो उनका मोटापा नियंत्रित होगा एवं उनके चंचलता आएगी व स्टेमिना, काम करने की क्षमता का विकास होगा। बच्चे भारी खिलौने से खेल कर स्वस्थ, सुडौल और सेहतमंद होंगे।

हम दैनिक खानपान में जिस वस्तु का उपयोग करते हैं, सभी में पौष्टिक मान एवं ऊर्जामान पृथक-पृथक होता है। तेल से तली व उससे बनी चीजों में भरपूर उष्मांक/ऊर्जा होती है। सीमित मात्रा में भोजन करनेवाला दीर्घजीवी होता है।

कम ऊर्जामान अर्थात् कम कैलोरीवाला भोजन करनेवाला निरोगी रहता है। उसकी रोग प्रतिरोधी क्षमता अधिक रहती है। फल, फूल, साग, सब्जी, अनाज, दाल सलाद ये सभी कम उष्मांकवाले हैं। इन्हें तेल के बिना या अत्यंत कम तेल उपयोग कर बनाना चाहिए।

अच्छी सेहत के लिए जरूरी है कि आप पौष्टिक खाना खाएं। आपके खाने में नमक, चिकनाई और मीठा सही मात्रा में हो और आप जरूरत से ज्यादा खाना न खाएं। तरह तरह की फल और सब्जियां खाएं, ब्रेड, अनाज, नूडल्स और चावल जैसी चीजें खरीदते वक्त, उनके पैकेट पर दी गयी जानकारी पर ध्यान दें।

साबूदाने से बनी हरी चीज स्वादिष्ट तो होती ही है और साथ-साथ रक्ताल्पता, रक्तचाप, पेट से जुड़ी बीमारियों और अन्य बीमारियों को दूर करने में मददगार होती है। साबूदाने में लौहांश, कैल्शियम, प्रोटीन और विटामिन तथा खनिज की भरमार होती है। इसलिये आपको इसे केवल व्रत में ही नहीं, बल्कि आम दिनों में भी खाना चाहिए।

मांसपेशियां बनती हैं साबूदाने में ढेर सारा प्रोटीन होता है, जोकि मांसपेशियों को मजबूती देने तथा उसकी विकास करने में मददगार होता है। साबूदाने में विटामिन के और कैल्शियम होने के नाते यह आपकी हड्डियों को मजबूत करता है।

इसमें लौहांश के गुण होते हैं जो लाल रक्त कोशिकाएं बनाता है जिससे आपके अंदर अगर खून की कमी है तो वह ठीक हो जाएगी। खून बढ़ानेवाले आहार उच्च रक्तचाप को सुधारे इसे खाने से शरीर में खून का रक्त संचार अच्छा हो जाता है, जिससे धमनियां ठीक तरह से फैलती हैं और उच्च रक्तचाप की समस्या सुधरती है।



साबूदाना नाश्ते में खाने से आपको ढेर सारे न्यूट्रियंट्स प्राप्त होंगे, जिससे आप सारा दिन उर्जा से भरे रहेंगे और हर चीज पर अच्छे से ध्यान दे पाएंगे। यह आंतों को ठीक से काम करने, खाना हजम करने में सहायता प्रदान करता है।

हम सभी व्यस्त हैं और इस व्यस्तता का सबसे बड़ा नुकसान हमारी सेहत को पड़ता है।

अक्सर हम सभी बाहर के खाने को ज्यादा प्राथमिकता देते हैं जबकि यदि आप स्वस्थ और आकार में रहना चाहते हैं तो घर का सादा भोजन खाने में ही श्रेष्ठता है। फलों और सब्जियों का सेवन करें। यदि बाहर खाना पड़े तो अच्छे और कम उष्मांकवाले विकल्पों को ही चुने।

कई बार हम कम उष्मांक वाला और पौष्टिक भोजन का ही सेवन कर रहे होते हैं मगर खाने की मात्रा बहुत अधिक होती है। बहुत सारा खाना एक साथ न खाएं बल्कि थोड़ी थोड़ी मात्रा में हर २ या ३ घंटे में खाना खाएं।

हम सबसे बड़ी गलती यहीं पर करते हैं। हमें प्यास लगी होती है और हम अपनी प्यास बुझाने के लिए पानी को छोड़ सब विकल्पों को अपनाते हैं जबकि यदि आप स्वस्थ रहना चाहते हैं तो सबसे पहले उष्मांक युक्त पेय पदार्थों को न लें। कोला या अन्य पेय पदार्थों का सेवन न करें। जब भी प्यास लगे सबसे पहले पानी को चुने या फिर आप नीम्बू पानी को भी चुन सकते हैं।

पौष्टिक भोजन का सेवन करने से शरीर स्वस्थ रहता है और यदि आप बीमार हैं तो यह आपको स्वस्थ होने में सहायक होता है। कर्करोग जैसी गंभीर बीमारी में भी यही नियम काम करता है।

आपको भूख लगे या न लगे, हमेशा इस बात को याद रखें कि आपको सही समय पर भोजन करना है। जिस तरह आपकी बीमारी में आपकी दवाइयां जरूरी है ठीक उसी तरह आपका भोजन भी जरूरी है।

पहले की तरह एक साथ खाना खा पाना आपके लिए संभव नहीं है। इसलिए थोड़ी थोड़ी मात्रा में कई बार भोजन करें ताकि आपके शरीर को पोषक तत्व मिल सकें।

आपको जब भी भूख लगे तब आप पेट भर कर खाएं। इससे खाने की इच्छा पैदा होगी। आपको जो चीज खाने में पसंद नहीं है उसका सेवन न करें। ऐसा करने से आप ठीक से भोजन कर पाएंगे।

अपने पास हमेशा कुछ न कुछ पौष्टिक स्नैक्स रखे ताकि जब भी भूख लगे आप उसका सेवन कर सकें।

व्यायाम करें तो आपकी शारीरिक गतिविधियों के कारण आप की भूख बढ़ेगी और आप ठीक से खाना खा पाएंगे। यदि आप भीतर से खुश रहेंगे तो आपको भूख भी लगेगी और आपका शरीर भी स्वस्थ रहेगा।

मीठा भोजन आपके मुंह में मिठास तो भरता है मगर आपकी सेहत में कड़वाहट घोल सकता है। इसलिए मीठा खाते समय थोड़ी सी सतर्कता बरतें। साथ ही भोजन में ऊपर से नमक को डालने से बचे। इन सबके अलावा पैकड चिप्स आदि का सेवन कम से कम करें और मीठी कैन्डीज और चॉकलेट आदि का सेवन करने से बचें।

भोजन की शुरुआत हमेशा मसालेदार खाने से करनी चाहिए और मीठा खाकर समाप्त करना चाहिए। जब आप मसालेदार आहार खाते हैं, तो आपका शरीर पाचक रस और आम्ल जारी करता है, जो पाचन प्रक्रिया को बढ़ाते हैं। मसालेदार आहार खाने से यह भी सुनिश्चित होता है कि आपका पाचन सही तरह हो रहा है। दूसरी ओर मीठी चीजों में कार्बोहाइड्रेट्स की मात्रा अधिक होती है जिससे पाचन धीमा हो सकता है। इसके अलावा मीठे का सेवन एमिनो एसिड

ट्रिप्टोफैन को सेरोटोनिन स्तर बढ़ाने के लिए जाना जाता है।

सेरोटोनिन एक न्यूरोट्रांसमीटर है, जो खुशी की भावना से जुड़ा है यानि मीठा खाने से आपको खुशी होती है। यही कारण है कि आप भोजन करने के बाद मीठा खाते हैं। सफेद शक्कर से बननेवाली मीठी चीजों को स्वस्थ नहीं माना जाता है। चीनी से तैयार चीजों का लंबे समय तक सेवन करने से आपको मोटापे और अन्य स्वास्थ्य जटिलताओं का खतरा हो सकता है। इसकी बजाय आपको गुड या ब्राउन शक्कर से तैयार चीजें ही खानी चाहिए। वास्तव में आर्गेनिक गुड आपके लिए सबसे बेहतर विकल्प हो सकता है।

मिठास के लिए आजकल एस्परेम भी प्रयोग किया जाने लगा है, जिससे मस्तिष्क पक्षाघात और कर्करोग का खतरा हो सकता है। सोडियम बेंजोएट भी एलर्जी और सांस की तकलीफों से परेशान व्यक्तियों के लिए हानिकारक है। शीतल पेय के निर्माण में कैफीन का भी प्रयोग किया जाता है। करीब ७० प्रतिशत शीतल पेयों में कैफीन होता है। इसके उपभोग से शरीर में उत्तेजना पैदा होती है और हृदय स्पंदन की गति बढ़ जाती है। अधिक सेवन से सिर व पेट दर्द, जलन, अनिद्रा, चिड़चिड़ापन महसूस होता है। इससे पेट का अति महत्वपूर्ण, संवेदनशील व अंदरूनी भाग म्यूकोसा भी प्रभावित होता है, जिससे अल्सर होने की आशंका रहती है। शीतल पेय का बच्चों पर हानिकारक शारीरिक एवं मानसिक दुष्प्रभाव पड़ता है। इनसे गर्भवती स्त्रियां भी प्रभावित हो सकती हैं।

चाय में जरा सा मीठा कम हो जाए तो चाय का स्वाद ही बिगड़ जाए। लेकिन हम अपनी बरसों पुरानी आदत में चीनी की मिठास के साथ मिलनेवाली तमाम मुसीबतों को भूल जाते हैं। आमतौर पर हमारे घरों में मीठे से जुड़ा एक ही नुकसान बच्चों को बार-बार याद दिलाया जाता है और वह है तुम्हारे दांत खराब हो जाएंगे। मीठे का अधिक सेवन करने से न सिर्फ दांत में दर्द, वजन बढ़ने के साथ-साथ और परेशानियां भी होती हैं, जिनमें सुस्ती, मूड का बदलना और संप्रेरक में असंतुलन मुख्य है।

मीठा ऊर्जा का एक अच्छा स्रोत है और शरीर को जितने मीठे या ग्लूकोज की जरूरत है उसकी आपूर्ति हम हमारे भोजन में शामिल कार्बोहाइड्रेट्स और प्राकृतिक मीठे से पूरी कर सकते हैं और हम पूरे तौर पर शक्कर रहित आहार का मजा ले सकते हैं। फल, सूखे मेवे जैसे किशमिश, अंजीर, खजूर, काजू-बादाम, सब्जियां, अनाज और शहद प्राकृतिक मीठे के बेहतर स्रोत हैं। इससे आपको न सिर्फ शक्कर, बल्कि विटामिन खनिज, लवण आदि भी मिलते हैं। बाजार में उपलब्ध वसा रहित या आहार उत्पादों से बचना चाहिए, क्योंकि उनमें शक्कर की मात्रा अधिक होती है। इसीलिए जो मीठे पर नियंत्रण लगाना चाहते हैं उन्हें अतिरिक्त शक्कर और शक्कर स्वीटेड उत्पादों जैसे कि कोला और फलों के रस को लेने से पहले विचार कर लेना चाहिए। अगर आपको मीठा खाना ही है तो आप गुड़-चना, तिल के लड्डू, मूंगफली, संदेश, फलोंवाला दही आदि ले सकते हैं। अपनी आदत और कारणों को पहचानें।

मीठे से ध्यान हटाने और अपनी सेहत को बरकरार रखने के लिए जरूरी है कि अपने खाने में अन्य पोषक तत्वों को भी शामिल करें, जिनमें विटामिन बी, विटामिन-सी, जिंक आदि अहम हैं। ये पोषक तत्व न सिर्फ आपको सेहतमंद बनाते हैं, बल्कि मीठे की भूख को भी शांत करने में सहायक होते हैं। अचानक से कभी कोई चीज बंद न करें। धीरे-धीरे खुद को मीठे से दूर करते चले और अगर मीठे की इच्छा बहुत तीव्र हो तो इसके प्राकृतिक स्रोत जैसे फल-कच्ची सब्जियां (संतरा, सेब, अनार, केला, गाजर आदि) का सेवन करें।

अक्सर हम तनाव की स्थिति में कुछ भी खाना शुरू कर देते हैं। खासतौर पर मीठा। इसीलिए जरूरी है कि हम खुद को जितना मुनासिब हो सके, तनाव की स्थिति से दूर रखें और खुद से खुश रहने की कोशिश करें।

मीठा खाने से हमारे शरीर में सेरोटोनिन और डोपामिन का स्तर बढ़ता है, जिसके बाद हमारी मीठे की भूख शांत होती है। ठीक ऐसा ही व्यायाम के बाद भी होता है। इसीलिए अगर आप अपनी इस तीव्र इच्छा को शांत करना चाहते हैं तो अपनी दिनचर्या में व्यायाम को शामिल कर लें।

हमारे शरीर में खुद को सेहतमंद रखने में जीभ का भी अहम भूमिका है जिसे कुछ लोग नजरअंदाज करते हैं। अगर उसकी जीभ पर मोटी सफेद पर्त दिखाई दे निश्चित ही यह उसके लिए बहुत बड़ी परेशानी का सबब बन सकती है।

दांतों में ब्रश करना जितना महत्वपूर्ण है, जीभ को स्वच्छ रखना भी उतना ही जरूरी है। चिकित्सकों के मुताबिक जीभ साफ करने से पहले जीभ मार्जक को साफ कर लेना चाहिए। जीभ मार्जक से जीभ पर बहुत दबाव नहीं डालना चाहिए। तथा दो से तीन बार हल्के हाथों से जीभ की सफाई करनी चाहिए। अपने मुंह में हानिकारक जीवाणुओं को पनपने से रोकने के लिए जीभ मार्जक का प्रयोग अवश्य करें। गाढ़े रंगोंवाला खाद्य पदार्थ खाने से भी जीभ का रंग परिवर्तित हो जाता है। हल्दी, काले अंगूर, जामुन या इसी तरह के गहरे रंगवाले खाद्य पदार्थ खाने से आपके जीभ का रंग बदल सकता है। लेकिन यह इतना हानिकारक नहीं होता, तथा जीभ मार्जक की सहायता से आसानी से साफ किया जा सकता है। धातु या प्लास्टिक से बने जीभ मार्जक का उपयोग किया जा सकता है। कई संस्थान इस तरह का ब्रश भी बनाती हैं जिससे पिछले हिस्से का उपयोग जीभ को साफ करने के लिए किया जा सकता है। जीभ साफ करने के लिए ब्रश के पिछले हिस्से का उपयोग सुरक्षित है, लेकिन ब्रशवाले हिस्से से ऐसा करना हानिकारक हो सकता है। सामान्य ब्रश की अपेक्षा जीभ साफ करने की सुविधा से युक्त ब्रश कही प्रभावी होते हैं। जीभ को स्वच्छ रखने का दूसरा सबसे बेहतर उपाय है माउथवॉश का उपयोग करना। मुंह को नमक के पानी से धोकर भी स्वच्छ रखा जा सकता है। आधे गिलास गुनगुने पानी में आधा चम्मच नमक डालें। इस पानी से अपने मुंह को दिन में पांच से छह बार धोएं। जीभ पर खाने के बाद जमा गंदगी कई तरह के रोगों को जन्म दे सकती है। कई बार जीभ के गंदे होने के कारण जलाभाव की शिकायत भी हो सकती है।

चेहरे और दांतों के साथ-साथ आपकी जीभ का भी स्वच्छ रहना बेहद जरूरी है।

बालों में जूं और रूसी होती है तो रोज ताजे पानी से स्नान करें नहीं तो कुछ कुनकुने पानी से स्नान करें। पानी में नींबू वा नीम डालकर स्नान किया जा सकता है।

भूख अच्छे अच्छों को बदल देती है। उसके अनुसार भूख बर्दाश्त न कर पाने के कारण एक लड़का लड़की तरह व्यवहार करने लग जाता है। व्यक्ति पर भूख का असर जरूर पड़ता है और गहरा असर पड़ता है। भूख की अवस्था में शरीर में अंतःस्रावी ग्रंथियों से कुछ ऐसे रसायन निकलकर रक्त में मिल जाते हैं जिनसे सिरदर्द अथवा पेटदर्द सामान्य बात है। जो लोग किन्हीं भी कारणों से बारबार लंबे समय तक भूखे रहते हैं उनका पेट खराब हो जाता है और आंतों की बीमारियां हो जाती हैं। भूख की अवस्था में न केवल व्यक्ति का किसी कार्य में मन नहीं लगता अपितु उसकी सही निर्णय लेने की क्षमता भी बुरी तरह से प्रभावित होती है। भूखा व्यक्ति किसी एक विचार या बिंदु पर अपना ध्यान केंद्रित नहीं कर पाता अतः उसकी सोच असंतुलित हो जाती है और गलत निर्णय ले बैठता है और गलत निर्णय के

कारण गलत कार्य करना अस्वाभाविक नहीं ।

रोज एक जैसी चीजें खाने से बेहतर है विभिन्न किस्मोंवाला संतुलित आहार लें जिसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट व विटामिन जैसी सभी जरूरी चीजें शामिल हो । दफ्तर में काम करते हुए हर घंटे स्वयं को तरोताजा रहने के लिहाज से कम से कम पांच मिनट का ब्रेक अवश्य लें । थोड़ा दफ्तर में घूमें और बाहर जाकर खुली हवा में सांस लें । किसी भी तरह की तनाव को अपने ऊपर हावी न होने दें । हर चीजों को अपने हिसाब से नियंत्रित करें । अधिक चाय, कॉफी और शीतपेय लेने से बचें । अगर लेना ही पड़े तो सीमित मात्रा में इसका सेवन करें । अगर बिना चीनी के लिया जाएं तो बेहतर विकल्प हो सकता है । अधिक कार्बोहाइड्रेट के सेवन से बचें । जितना हो सके घर का खाना ही खाएं । बाहर का खाना कितना भी स्वादिष्ट लगे लेकिन घर के खाने के मुकाबले में नुकसानदायक ही होता है ।

काली घटाओं व घनी हरियाली को निहारें । बरसात के मौसम में दही, मट्ठा न ही लें तो अच्छा हो । गीले कपड़े जितनी जल्दी हो बदल डालें । सब्जी, दालें, अनाज अदल-बदल कर अथवा मिश्रण करके खायें । रोटी मोटे आटे की ही खानी बेहतर रहती है । पिसे नमक और सरसों के तेल से सप्ताह में कम से कम दो बार दांतों की मालिश करें । रात को तांबे के बर्तन में पानी भरकर रख दें । सुबह उक्त पानी को पियें । जितना हो सके अंकुरित अनाज अपने भोजन में शामिल करें । सब्जियों को पहले धोएं फिर काटें । साबुत चना एक ऐसा व्यंजन है जिसमें किसी भी प्रकार की मिलावट की गुंजाइश नहीं है । अतः इसका यथासंभव सेवन करते रहना चाहिए । कहा भी गया है- जो खाये चना, रहे बना । पानी पीने के बाद फल खा सकते हैं । परन्तु फल खाने के बाद पानी नहीं पीना चाहिए । नाभि पर तेल की मालिश करना लाभप्रद है । अंगुडई अच्छे से लिया करें । सोने के लिए बिस्तर समतल होना चाहिए । मोटे गद्दे इस्तेमाल नहीं करनी चाहिए । यदि तकिया लगाएँ तो पतला ही रखें । साफ पानी में आंखें खोलने से आँखों की अच्छी सफाई हो जाती है । कम से कम बोलें, धीरे बोलें और हो सके तो दिन में एक-दो घंटा मौन रहें ।

अगर आप बरसात के मौसम को अच्छी तरह से व्यतीत करना चाहते हैं तो भूलकर भी सड़क किनारे बिक रहे जानलेवा आहार न खाएं । इसके अलावा तली-भुनी चीजें और मसालेदार व्यंजन कम से कम खाने की कोशिश करें क्योंकि इस सुहाने मौसम में आपका पेट खराब न हो जाए और आप चिकित्सक के पास जावें । आप किस जगह पर कौन सी चीज खा रहे हैं, यह बात बरसात के मौसम में काफी अहम हो जाती है ।

चावल न खाएं- इस मौसम में चावल नहीं खाना चाहिए नहीं तो शरीर में सूजन आ जाती है और पेट में भी खाना ठीक से हजम नहीं होता है । चावल की तासीर ठंडी होती है और बरसात में ये पेट को ज्यादा प्रभावित करता है । इस मौसम में पत्तेदार सब्जियों में कीटाणु और कीड़े आदि होने की संभावना काफी बढ़ जाती है फलों के रस में गंदा पानी भी मिला हो सकता है, जो आपके पेट में संक्रमण पैदा कर सकता है कटे हुए फल व सलाद बिल्कुल भी न खाएं, खुले में होने के कारण इन पर मक्खियां बैठ जाती हैं तली हुई चीजों को खाने से बचें, इस मौसम में ये खाद्य पदार्थ कम पचते हैं, चाइनीज आहार भी नहीं लेना चाहिए ।

चावल पेट के रोगों के लिए बेहतरीन है । इसकी तासीर ठंडी होती है और यह पचने में आसान है । इसमें कार्बोहाइड्रेट होता है इसलिए यह उर्जा का बेहतरीन स्रोत है । पाचन शक्ति कमजोर है तो चावल का माड़ पीना चाहिए ।

चाट और पानी पुरी- साधा पानी के प्रयोग से चाट और गोल-गप्पे बनाए जाते हैं, बारिश में आपको इन्हें खाकर आपका स्वास्थ्य बिगड़ सकता है।

मसालेदार पकौड़े- बरसात में सड़क पर बिकनेवाले पकौड़े चाट आदि न खाएं। इन पकौड़ों को तलने के लिए जो तेल प्रयोग किया जाता है वह स्वच्छ नहीं होता। मानसून में आपके पेट का खाना पचाने की क्षमता कम हो जाती है इसलिए आपको इन्हें खाने से बचना चाहिए।

चाइनीज फूड- इसे बनाने के लिए जो पानी प्रयोग किया जाता है वह साफ नहीं होता। इस मौसम में अगर आप गंदा पानी पिएंगे तो आपका पेट खराब हो जाएगा, क्योंकि चाइनीज आहार ज्यादातर मैदे से बने होते हैं जो पचते नहीं हैं।

पत्तेदार सब्जियां- इस मौसम में पत्तेदार सब्जियों में कीटाणु और कीड़े आदि होने की संभावना काफी बढ़ जाती है। इसलिए साग तो बिल्कुल भी न खाएं।

**सिमला मिर्च** में कई पोषक तत्व, विटामिन, विटामिन सी, एंटीऑक्सीडेंट, खनिज और रेशे भरपूर मात्रा में होते हैं। सिमला मिर्च में पाया जानेवाला तत्व कैपसाईसिन, स्पाइनल कॉर्ड के लिए त्वचा से भेजे जानेवाले दर्द के संकेतों को खत्म कर देती है जिससे दर्द से निजात मिलती है।

**लाल मिर्च** में मौजूद कैप्सासिन तत्व भूख को नियंत्रित करता है। इससे वजन घटाने में मदद मिलती है। गले में संक्रमण हो या खांसी, लाल मिर्च की चटनी खाने से राहत मिलती है।

कचौड़ी समोसे- इन्हें बनाने के लिए जो तेल प्रयोग किया जाता है, वह आपके पाचन तंत्र पर भारी पड़ सकता है इसलिए हो सके तो इन्हें इस मौसम में खाने से बचें।

रस- सड़क किनारे बिक रहे फलों के रस में गंदा पानी भी मिला हो सकता है, जो आपके पेट में संक्रमण कर सकता है, इसलिए मानसून में ज्यादा से ज्यादा रस आदि पीने से बचना चाहिए।

कटे हुए फल- सड़क किनारे बिकनेवाले कटे हुए फलों को तो बिल्कुल भी नहीं खाना चाहिए। दुकानदार इन्हें खुला छोड़ देते हैं, जिससे इन पर मक्खियां बैठ जाती हैं और यह प्रदूषित हो जाते हैं।

अच्छा और पौष्टिक खाना खाएं- स्वस्थ मन में ही ईश्वर का वास होता है। जब आप स्वस्थ होते हैं तो आपका मन भी खुश रहता है। अलसी के तेल और अखरोट में पाया जानेवाला ओमेगा-३ फैट आपको चमकदार त्वचा देने और तनाव से लड़ने में मदद तो करता ही है, शरीर में गर्मी होने से बचाता है। यानी स्वस्थ रहने के लिए जरूरी है कि आप अच्छा और पौष्टिक खाना खाएं।

**मक्खन**- दही को मथकर उसमें से सार रूप मक्खन निकाला जाता है। यह पचने में हल्का होता है और छूने में नरम होता है। यह सभी के लिए अमृत है। घी से शीघ्र हजम होनेवाला होता है। ताजा मक्खन खाने से शरीर का सर्वतोमुखी विकास होता है।

यह शीतल होता है। नेत्रों की ज्योति बढ़ती है, बुद्धि को बढ़ाता है, दस्त को रोकता है। ताजे मक्खन का सेवन नियमित रूप से करना चाहिए।

दीर्घकालीन बासी मक्खन खारा, तीखा और खट्टा होने से उल्टी, बवासीर, मरसे, कफ और कुष्ठ करनेवाला होता है, भारी

तथा मेदवृद्धि करनेवाला होता है। जहां तक संभव हो, बासी मक्खन का सेवन नहीं करना चाहिए।

गाय के मक्खन में विटामिन ए, सी, डी पाया जाता है। इसका मक्खन शरीर के लिए अत्यंत हितकारी होता है। यह मैथुनशक्ति को बढ़ाता है, दस्त को रोकता है। वायु पित्त, रक्त, बवासीर, खांसी आदि रोगों को दूर करदेता है। इसके मक्खन को तिल के साथ खाने से बवासीर मस्से के रोग में लाभ होता है। यह भूख बढ़ाता है। शरीर के रंग को तेजस्वी और आकर्षक बनाता है। सभी मक्खनों में गाय का मक्खन सर्वश्रेष्ठ माना जाता है।

भैंस के मक्खन में विटामिन ए पाया जाता है। इसका मक्खन भारी, कफ और वायु करनेवाला होता है। दाह, पित्त और थकान को दूर करता है। वीर्य और मेद को बढ़ानेवाला होता है। गाय के मक्खन की अपेक्षा भैंस का मक्खन कुछ देर से हजम होनेवाला होता है।

**घी-** मक्खन को आग पर गर्म करने से घी बनता है। मलाई में से निकाला हुआ घी मक्खन में से बने घी के सदृश गुणोंवाला नहीं होता। घी चर्बी से युक्त है। यह शीघ्र पचता है और इसका रस रक्त में मिल जाता है। ताजा घी खाने में अधिक गुणकारी और रुचिकर होता है। औषधि में पुराने घी का प्रयोग करते हैं। आयुर्वेद पुराने घी को सबसे अधिक सर्वश्रेष्ठ गुणकारी मानता है।

पुराना घी उन्माद, कोढ़, मूर्छा, जहर, हिस्टीरिया और नेत्रों में धुंधलापन रोग को मिटानेवाला होता है। आग से जले हुए व्यक्ति के शरीर पर घी लगा देने से उसे आराम हो जाता है। घी में जख्म को दूर करने का विशेष गुण पाया जाता है। शुद्ध घी का दीया सुबहशाम नियमित रूप से जलाने पर सूक्ष्म जंतु नष्ट हो जाते हैं, इसीलिए समस्त यज्ञों व पूजन में शुद्ध घी का प्रयोग किया जाता है।

गाय के घी में विटामिन ए होता है। शीतल होता है। आंखों के लिए लाभदायक होता है। यह मैथुनशक्ति को बढ़ानेवाला होता है। अग्नि प्रदीप्त करनेवाला होता है। कफ, पित्त, वात को दूर करता है। युवावस्था को स्थिर रखनेवाला होता है। गाय का घी सर्वश्रेष्ठ माना गया है। नाक से खून गिरता हो तो इसके घी की कुछ बूंदें नाक में डालने से खून आने की शिकायत को ठीक कर देता है। आधा सीसी रोग में सात दिनों तक सुबह-शाम इसके घी का नस्य लेने या नाक में कुछ बूंदें डालने से ठीक हो जाता है। गाय का गुणगुना घी पीने से हिचकी बंद हो जाती है। गाय के घी में गाय का दूध मिलाकर पीने से तृषा रोग मिट जाता है। धतूरा या रस कपूर का विष फैल गया हो तो गाय का घी अधिक मात्रा में पीने से विष में लाभ मिलता है। भैंस के घी में विटामिन ए होता है। इसका घी मधुर, शीतल, कफकारक, रक्तपित्तनाशक, मैथुनशक्ति को बढ़ाता है। संग्रहणी, बवासीर और मस्से में लाभ देता है और शरीर का मोटापा बढ़ानेवाला होता है।

भारतवर्ष में अति प्राचीन काल से ही गोरस का महत्व रहा है। दूध, दही, छाछ, मक्खन और घी को गोरस कहते हैं।

**चाय-** चाय, कॉफी का सहारा लेकर अधिकांश लोग चुस्ती-फुर्ती महसूस करते हैं। अधिकतर लोगों का मानना है कि ये धीमी गति से शरीर को खोखला करने लगती हैं। इनके आवश्यकता से अधिक सेवन से पेट से जुड़ी कई समस्याएं हो सकती हैं। साथ ही रक्तवसा बढ़ता है। लेकिन अब चाय-कॉफी पीनेवालों को इसकी लत और इसके दुष्प्रभाव को लेकर परेशान होने की जरूरत नहीं है। रोजाना छह कप या इससे अधिक चाय पीनेवाले लोगों में रोजाना एक कप चाय पीनेवालों की तुलना में हृदय रोग का खतरा ३६ फीसदी कम हो जाता है।

इसके अलावा रोजाना तीन से छह कप चाय पीने से हृदय रोग से मृत्यु की आशंका ४५ प्रतिशत तक कम हो जाती है। जबकि रोजाना दो से चार कप कॉफी पीनेवालों में रोजाना दो कप से कम और चार कप से अधिक कॉफी पीनेवालों की तुलना में हृदयरोग का खतरा २० फीसदी कम होता है। सामान्य मात्रा में कॉफी पीनेवालों में हृदयरोग से मृत्यु की आशंका में बहुत थोड़ी कमी पाई गई। चाय और कॉफी पक्षाघात के खतरे को नहीं बढ़ाते हैं।

भारत में ज्यादातर लोग चाय के आदी है। एक दिन में हमें चार कप चाय पीनी चाहिए। अगर हम इससे ज्यादा पीते हैं तो ये हमें नुकसान पहुंचा सकती है। जहां एक तरफ चाय पीने के फायदे हैं तो वहीं कुछ नुकसान भी हैं।

चाय, हृदय रोग की संभावनाओं को कम करती है। ये धमनियों में रक्त का थक्का नहीं बनने देती। इसमें फ्लैवोनॉयड ना का एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है जो हृदय रोगों से हमें बचाता है।

चाय हमारे शरीर में पानी की कमी को पूरा करती है। अगर हम दिन में चार कप से ज्यादा चाय पीते हैं तो हमें बार बार शौच आता है। इसके अलावा कॉफी पीने से भी यही दिक्कत रहती है। इस वजह से शरीर में पानी की पूर्ति नहीं हो पाती।

कॉफी की तुलना में चाय में कैफीन कम मात्रा में होता है। चाय के हर एक कप में करीब ३० से ४० मिलिग्राम कैफीन होता है। आप बिना चीनी की चाय पीते हैं तो इससे आपके दांत मजबूत बनते हैं। चाय से शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को संक्रमण से लड़ने में मदद मिलती है। आपको सर्दी हो गई है तो चाय आपको इससे राहत दिलाती है। चाय में पॉलीफिनॉल और एंटीऑक्सीडेंट मिला होता है जो कर्करोग से लड़ने में सहायता करता है। लेकिन ज्यादा गर्म चाय पीने से बचे। चाय के साथ बिस्कुट खाने से चाय ठीक तरह से पच जाती है।

चाय में आम्ल पाया जाता है जो हमारे पेट और सीने में जलन करता है। ज्यादा चाय हमारे पाचन तंत्र को बिगाड़ देती है। इसे पीने से भूख भी कम लगती है। आप स्ट्रॉंग चाय पीने के आदी हैं तो इस आदत को बदल लीजिए। स्ट्रॉंग चाय टैनिन की मात्रा बढ़ाती है, जो शरीर में मौजूद लौहांश के साथ रिएक्ट कर जाती है। इसलिए दोपहर में खाना खाने के बाद चाय नहीं पीएं। जिन लोगों को उच्च रक्तदाब रहता है, उन्हें चाय का सेवन बंद करना चाहिए। चाय उनके लिए ज्यादा फायदेमंद होती है जिन्हें कम रक्तदाब की समस्या रहती है। ऐसे लोग चाय आराम से पी सकते हैं।

जिस तरह से लोगों को शराब आदि की लत होती है उसी तरह से चाय की भी लत लग जाती है। इसे छोड़ना भी बहुत मुश्किल हो जाता है। इन सब समस्याओं को दूर करने के लिए आप चाय में चीनी की जगह गुड़ का प्रयोग कर सकते हैं। साथ ही दूधवाली चाय पीने से बेहतर है कि आप हरी चाय का सेवन करें।

चाय स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है। सेब, प्याज की तरह इसमें भी कुछ प्राकृतिक रसायन पाए जाते हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद हैं। अगर हम ये रसायन अधिक लेते हैं तो हृदय रोगों की संभावना कम होती है। हरी चाय विटामिन और खनिज लवणों का भंडार है। विटामिन सी की जितनी मात्रा नींबू में होती है करीब करीब उतनी ही हरी चाय में भी पायी जाती है। इसके अतिरिक्त इसमें विटामिन बी होता है। एक दिन में पांच कप हरी चाय हमारे शरीर में रिबो लेविन नाइसिन, फोलिक एसिड, पैन्थोथैनिक एसिड की ५-१० प्रतिशत मात्रा को पूरा करते हैं। इसके अतिरिक्त ५ प्रतिशत मैग्नीशियम, २५ प्रतिशत पोटेशियम की मात्रा की पूर्ति भी करते हैं।

हरी चाय स्वास्थ्य के लिए अति उत्तम है और यह हृदयाघात, हृदयरोगों और कई प्रकार के कर्करोग होने की संभावना

को कम करती है। एक दिन में चाय के चार या पांच कप का सेवन उच्च रक्तचाप में भी कमी लाता है। हरी चाय का प्रयोग न केवल पीने के लिए बल्कि इसके और भी कई फायदेमंद प्रयोग हैं।

रेफ्रिजरेटर से खराब गंध दूर भगाने के लिए रेफ्रिजरेटर में चाय की कुछ पत्तियां रख दें। अगर आपको सिरदर्द की शिकायत है तो चाय के कुछ पत्ते सुखाकर अपने सिरहाने रख लें। सिरदर्द में आराम मिलेगा।

आंखों में सूजन आने पर हरी चाय के टी बैग १५ मिनट तक आंखों पर रखें। सूजन दूर हो जाएगी।

जोड़ों का दर्द, गठियारोग, जुकाम, खांसी आदि के लिए अदरक का सेवन बहुल लाभकारी है। अदरक की चाय ठंड लगने पर, बुखार में और पेट के दर्द के लिए भी उत्तम है। सौंदर्य प्रसाधनों में भी चाय का प्रयोग किया जा रहा है। फेशियल टोनर, सनब्लॉक, मार्ईस्चराइजर, शैम्पू, साबुन, क्रीम और फेस मास्क में इसका प्रयोग किया जा रहा है।

जिन लोगों को जलाभाव की शिकायत है उन्हें चाय नहीं पीनी चाहिए क्योंकि चाय से पेशाब ज्यादा आता है और इससे शरीर में पानी की कमी हो सकती है। चाय के साथ में कुछ न कुछ खाएं तो इसका गुणकारी असर ज्यादा होता है। जिन लोगों को आम्लपित्त की शिकायत है उन्हें खाली चाय नहीं पीनी चाहिए साथ में एक दो बिस्कुट या एक रस्क ले सकते हैं।

दूध और चीनी मिलाने से चाय के गुण कम हो जाते हैं। दूध मिलाने से एंटी ऑक्सिडेंट की क्रियाशीलता कम हो जाती है। चाय बनाने के दौरान उसमें चीनी डालने से कैल्शियम घट जाता है। इससे आम्लता की आशंका बढ़ जाती है। तमाम लोग खूब दूधवाली चाय पीना पसंद करते हैं, लेकिन दूध में मौजूद प्रोटीन चाय के फायदों को खत्म कर देता है।

चाय बनाकर रख देने से इसमें मौजूद एंटी ऑक्सिडेंट्स के गुण खत्म हो सकते हैं। ऐसे में चाय ताजा बनाकर ही पीनी चाहिए। आधे घंटे से ज्यादा रखी हुई चाय को ठंडा या दोबारा गर्म करके नहीं पीना चाहिए। इसी तरह एक ही पत्ती को बार बार उबालकर पीना और भी नुकसानदेह है। अक्सर ढाबों और गली मुहल्ले की चाय की दुकानों पर चाय बनानेवाले बर्तन में पुरानी ही पत्ती में और पत्ती डालकर चाय बनाई जाती है। इससे चाय में नुकसानदायक तत्व बनने लगते हैं। ऐसे में इसे पीने से बचना चाहिए। घर से बाहर हों तो चाय की तलब से बचना चाहिए।

दिन में ३-४ कप तक ग्रीन टी पीना फायदेमंद है। एक दिन में ५ कप से ज्यादा पीने पर यह नुकसानदेह हो सकती है। दूध चीनी डालकर और सभी चीजें एक साथ उबालकर बनाई गई चाय तो तीन कप से ज्यादा बिल्कुल नहीं पीनी चाहिए। वैसे तो चाय कभी भी पी सकते हैं, लेकिन खाने के करीब आधा घंटे पहले और खाने के दो घंटे बाद तक पीने से बचना चाहिए, वरना खाने में मौजूद लौहांश सही से शरीर में जख नहीं हो पाता। इसके अलावा बेड टी और सोने से ठीक पहले चाय पीने से भी बचना चाहिए। दरअसल रात को सोने और आराम करने से आंते ताजा हो जाती है। सुबह सबसे पहले चाय पीना सही नहीं। ग्रीन टी से दिन की शुरुआत करना बेहतर है। इसके बाद दूधवाली चाय पी सकते हैं।

अक्सर लोग तला-भुना खाने के बाद गर्मागर्म चाय या कॉफी पीना पसंद करते हैं और तर्क देते हैं कि इससे गला खराब नहीं होगा। दरअसल, यह सही नहीं है। अगर आप तला-भुना खाना खा रहे हैं तो तुरंत बाद गर्म पानी पी लें। यह ज्यादा फायदेमंद है। खाने के तुरंत बाद चाय पिएंगे तो चाय के एंटी ऑक्सिडेंट शरीर में जख नहीं हो पाएंगे और खाने का पाचन भी सही नहीं होगा यानी न खाने का फायदा होगा, न चाय का। दरअसल खाने के साथ विटामिन्स, खनिज और एंटी ऑक्सिडेंट वाली चीजें नहीं खानी चाहिए वरना उनका फायदा शरीर को नहीं मिल पाता इसलिए फल भी खाने से करीब



आधा घंटे पहले या एक डेढ़ घंटे बाद खाने को कहा जाता है। यही बात चाय पर भी लागू होती है।

**सीटीसी (कट, टीयर एंड कर्ल)**- यह अलग अलग ब्रैंड्स के तहत बिकनेवाली चाय है जो आमतौर पर घर, रेस्तरां और होटल आदि में इस्तेमाल की जाती है। इसे तैयार करने में आमतौर पर चाय की बड़ी और गहरी हरी पत्तियों का इस्तेमाल किया जाता है। इन्हें सुखाकर दानों का रूप दिया जाता है। इस प्रक्रिया के दौरान कुछ चीजें डालकर चाय का स्वाद बेहतर किया जाता है और इसकी महक भी बढ़ाई जाती है। लेकिन इससे यह ज्यादा प्राकृतिक नहीं रहती और न ही स्वास्थ्य के लिए ज्यादा फायदेमंद।

**ब्लैक टी**- चाय को दूध और चीनी मिलाए बिना पिया जाए तो उसे ब्लैक टी कहते हैं। चाय ब्लैक टी के रूप में पीना ही सबसे सेहतमंद है, लेकिन जिन्हें आम्लता की समस्या है, उन्हें ब्लैक टी से बचना चाहिए।

**टी बैग्स**- टी बैग्स को इंस्टैंट टी कहा जाता है। आम चाय के प्रक्रिया के दौरान चाय के जो बारीक कण उड़ते हैं, उससे टी बैग्स बना दिए जाते हैं। टी बैग्स में टैनिन एसिड होता है जो प्राकृतिक एस्ट्रिजेंट होता है।

**लेमन टी**- नींबू की चाय सेहत के लिए अच्छी होती है क्योंकि चाय के जिन एंटी-ऑक्सिडेंट्स को शरीर सोख नहीं पाती, नींबू डालने से वे भी सोख ली जाती हैं। इस तरह यह फायदेमंद है।

**मशीनवाली चाय**- रेस्तरां, दफ्तरों, रेल्वे स्टेशनों, एयरपोर्ट आदि पर आमतौर पर मशीनवाली रेडिमेड चाय मिलती है। इस चाय का कोई फायदा नहीं होता इसमें एंटी उष्मांक यानी सिर्फ उष्मांक होती हैं।

**आइस टी**- आइस टी में चीनी काफी ज्यादा होती है, इसलिए इसे पीने का कोई फायदा नहीं है। इसे खाली स्वाद के लिए पी सकते हैं, वह भी कभी कभार। स्वास्थ्य की दृष्टि से यह ज्यादा अच्छी नहीं है।

**ग्रीन टी**- सेहत के लिए सबसे फायदेमंद चीजों में ग्रीन टी ही सर्वश्रेष्ठ है। ग्रीन टी की तमाम खुबियां हैं, इसके साथ साथ इसमें कुछ खामियां भी हैं। हरी चाय के गुणकारी तत्वों से पता चला है कि यह धूम्रपान करनेवाले लोगों के लिए भी खासी लाभदायक है और इसके सेवन से धूम्रपान करने की लत धीरे धीरे छूटती जाती है। ग्रीन टी को भी तनाव राहत उपाय भी कहा जाता है। ग्रीन टी के सेवन से आपकी त्वचा सुंदर बनती है और यह आपके बालों को झड़ने से रोकती है। ग्रीन टी हृदयाघात की बीमारी को दूर करने में सहायक है। इसके अलावा मोटापा कम करने के लिए आप वैदिक उपायों को भी कर सकते हैं। मोटापे को कम करने में ग्रीन टी एक कारगर घरेलू उपाय है। खाना खाने के बाद यदि आप ग्रीन टी को पीते हैं तो यह आपकी पाचन शक्ति को बढ़ायेगा और इसमें मौजूद पोषक तत्व आपका वजन कम करने में अहम भूमिका निभाते हैं। ग्रीन टी का सेवन यदि आप खाना खाने के १ घंटे पहले इसका सेवन करते हैं तो यह आपके वजन को कम करती है और यह आपकी भूख पर नियंत्रण रखता है। ग्रीन टी में एंटीऑक्सिडेंट होता है जो रोगों के खिलाफ लड़ता है और दीर्घायु को बढ़ावा देता है। ग्रीन टी गठिया रोगियों के लिए भी बहुत लाभकारी है।

ग्रीन टी में उच्च फ्लोराइड नामक रसायन पाये जाते हैं। यह हड्डियों को मजबूत रखने में मदद करता है। ग्रीन टी उच्च रक्तचाप को रोकने में मदद करता है। हरी चाय पीने से एंजियोटेनिसिन को खत्म कर रक्तचाप को कम रखने में मदद मिलता है। यह चाय की नरम पत्तियों से बनती है। यह चाय बेहद गुणकारी है। इसे प्रक्रिया में नहीं किया जाता। इसे पत्तियों को सुखाकर तैयार किया जाता है। वैसे, सीधे पत्तियों को तोड़कर भी चाय बना सकते हैं। इसमें एंटी ऑक्सिडेंट

सबसे ज्यादा होते हैं। ग्रीन टी काफी फायदेमंद होती है, खासकर अगर बिना दूध और चीनी की पी जाए। इसमें उष्मांक भी नहीं होती। वैसे, ग्रीन टी से ही हर्बल और आर्गेनिक टी आदी तैयार की जाती है। इस रूप में ग्रीन टी सेहत के लिए और भी फायदेमंद हो जाती है।

**हर्बल टी-** ग्रीन टी में कुछ जड़ी बूटियां मसलन तुलसी, अदरक, अश्वगंधा, इलायची, दालचीनी आदि मिला देते हैं तो हर्बल टी तैयार होती है। इसमें कोई एक या तीन चार हर्ब मिलाकर भी डाल सकते हैं। यह सर्दी खांसी में काफी फायदेमंद होती है, इसलिए दवा की तरह भी इसका इस्तेमाल किया जाता है। इसमें जैसमिन, पेपरमिट, चैमिमाइल, फ्लोरल जैसी कई प्रकार की आती हैं। हालांकि सभी तरह की हर्बल टी पर पूरा भरोसा भी नहीं किया जा सकता क्योंकि यह पता करना काफी मुश्किल है कि उसमें कौन सी हर्ब्स (जड़ी बूटियां) इस्तेमाल की गई हैं और उनकी गुणवत्ता कैसी है।

**ऑर्गेनिक टी-** जिस चाय के पौधों में पेस्टिसाइड और रसायन फर्टिलाइजर आदी नहीं डाले जाते, उनसे तैयार चाय को ऑर्गेनिक टी कहा जाता है। यह सेहत के लिए ज्यादा फायदेमंद है। ऑर्गेनिक टी अलग अलग फ्लेवर में भी मिलती है।

**वाइट टी-** यह सबसे कम प्रक्रिया की चाय है। कुछ दिनों की कोमल पत्तियों से इसे तैयार किया जाता है। इसका स्वाद हल्का मीठा और काफी अच्छा होता है। इसमें कैफीन सबसे कम और एंटी ऑक्सिडेंट सबसे ज्यादा होते हैं। इसके एक कप में सिर्फ १५ एमजी कैफीन होता है, जबकि ब्लैक टी के एक कप में ४० एमजी और ग्रीन टी में २० एमजी कैफीन होता है।

आजकल स्ट्रेस रीलिविंग (तनाव कम करनेवाली) स्फूर्तिदायक और वजन कम करनेवाली भी खूब चलन में हैं। इनमें कई तरह की जड़ी बूटियां आदि मिलाई जाती हैं। मसलन ब्राह्मी आरामदायक करती है तो दालचीनी ताजगी देती है और तुलसी हमारे प्रतिरोधक प्रणाली को मजबूत करती है। इसी तरह स्लिमिंग टी में वजन कम करनेवाले तत्व पाए जाते हैं। हालांकि इसके साथ व्यायाम और आहार नियंत्रित भी जरूरी है।

ग्रीन टी के फायदे- ग्रीन टी में ज्यादा मात्रा में सबसे अच्छा एंटी ऑक्सिडेंट होते हैं जो बढ़ती उम्र से शरीर के कोशिकाओं को होनेवाले नुकसान को कम करते हैं और शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर कई बीमारियों से बचाव करते हैं। किसी भी तरह की चाय में कैफीन होते हैं जो स्टीमुलेटर होते हैं। इनसे शरीर में फुर्ती का अहसास होता है। कैफीन आपको अलर्ट और स्मार्ट बनाता है। हालांकि कैफीन सीमित मात्रा में ही लेना चाहिए।

हरी चाय में मौजूद एल थियेनाइन नामक यौगिक दिमाग को ज्यादा सावधान और शांत रखता है यानी मस्तिष्क बेहतर काम करता है। ग्रीन टी में एंटी बैक्टीरियल गुण होते हैं। इससे संक्रमण का खतरा कम होता है। यह बीएमआर यानी बेसल चयापचय दर को बढ़ाती है। इससे वजन कम करने में मदद मिलती है।

अति से नुकसान- कहते हैं ना कि अति किसी भी चीज की बुरी होती है। यह बात हरी चाय पर भी लागू होती है। दिनभर में ५ कप से ज्यादा हरी चाय पीने पर इसमें मौजूद कैफीन और टैनिन पेटदर्द, उलटी, कब्ज, सिरदर्द, नींद न आना, बेचैनी, संग्रहणी, सीने में जलन, चक्कर आना, कानों में झनझनाहट आदि की वजह बन सकते हैं। हरी चाय ज्यादा पीने से ये नुकसान भी हो सकते हैं।

हरी चाय में मौजूद टैनिन पेट दर्द या कब्ज की वजह बन सकता है। जिन लोगों के पेट में अल्सर हो या आम्लता की

दिवकत ज्यादा रहती हो उन्हें हरी चाय ज्यादा नहीं पीनी चाहिए। हरी चाय ज्यादा पीने से खाने में मौजूद लौहांश खासकर नॉन हीम लौहांश शरीर अच्छी तरह सोख नहीं पाता। नॉन हीम लौहांश अंडे, डेयरी उत्पाद के अलावा पौधों (फल-सब्जियों, अनाज, मेवे आदि) में पाया जाता है। हरी चाय में अगर नींबू मिला लिया जाए या इसे विटामिन सी वाले खाने (ब्रोकली आदि) के साथ पिएं तो नॉन हीम लौहांश बेहतर जज्ब होता है।

अगर आपको रक्ताल्पता है तो हरी चाय ज्यादा पीने से परेशानी बढ़ सकती है। ऐसे में आप खाने के साथ हरी चाय या कोई भी चाय न लें। कैफीन ज्यादा मात्रा में लेने से शरीर में कैल्शियम कम जज्ब हो पाता है। इससे अस्थिक्षरण का खतरा बढ़ जाता है।

गर्भवती या बच्चे को दूध पिलानेवाली महिलाओं को दिन में २ कप से ज्यादा हरी चाय नहीं पीनी चाहिए। मां के दूध के जरिए बच्चे में भी कैफीन जाता है जो उसके लिए सही नहीं है। हरी चाय पीने से आंखों के अंदर दबाव कुछ वक्त के लिए हल्का सा बढ़ जाता है। बहुत ज्यादा हरी चाय पीने से आंखों की बीमारी हो सकती है। बच्चों को हरी चाय नहीं देनी चाहिए क्योंकि यह प्रोटीन और वसा जैसे जरूरी न्यूट्रिएंट्स के जज्ब होने में रुकावट पैदा कर सकता है।

हरी चाय के इस्तेमाल- एक कप हरी चाय में शहद और नींबू का रस मिलाएं और ऊपर से मेथी पाउडर डालें। फिर इसे रोजाना सुबह खाली पेट पिएं और बढ़ा हुआ पेट घटाएं। सिरदर्द होने पर चाय तो हम सभी पीते हैं लेकिन ऐसे में हरी चाय पीना सबसे अधिक फायदेमंद होता है। इसमें मौजूद एंटी ऑक्सिडेंट्स दर्द कम करने में मददगार होते हैं। हरी चाय पीने से कर्करोग का खतरा कम होता है। ये स्तन कर्करोग और प्रोस्टेट कर्करोग से सुरक्षित रखने में मददगार है।

जापान के लोग पूरे दिन हरी चाय पीते रहते हैं। यह रक्तचाप को कम करता है, पाचन में मददगार है और कई तरह के कर्करोग से उनकी सुरक्षा करता है। हरी चाय सनबर्न से टैन हुई त्वचा को राहत पहुंचाती है। फ्रिज में ग्रीन टी बैग को ठंडा होने के लिए रख दें। अगर कहीं दर्द है तो उस स्थान पर उसे रखें, फायदा होगा। इस कप में कपड़े डुबोकर उससे अपनी त्वचा साफ करें। त्वचा काफी चमक करेगी। पीरियड्स के दिनों में पड़नेवाले क्रेम्पस भी हरी चाय से कम हो जाते हैं।

चाय को लकड़ी के डिब्बे में भंडार करना चाहिए। इससे उसकी महक बनी रहती है। चाय को बिना चीनी या शहद के पिएं। वैसे, इसमें नींबू मिला लेना अच्छा होता है। चाय की पत्तियों को पानी में उबालकर बाल धोने से चमक आ जाती है। दो टी बैग्स को ठंडे पानी में डुबोकर निचोड़ लें। आंखें बंद कर उनके ऊपर टी बैग्स रखकर शांति से लेट जाएं। इससे आंखों की सूजन और थकान उतर जाएगी। शरीर के किसी भाग में सूजन हो जाए तो उस पर गर्म पानी में भिगोकर टी बैग रखें। इससे दर्द कम होगा और रक्त संचरण सामान्य हो जाएगा। गर्म पानी में भीगे हुए टी बैग को रखने से दांत के दर्द में फौरन राहत मिलती है।

चाय बनाने का सही तरीका- हरी चाय बनाने के लिए एक बड़ा कप ताजा पानी लें। इसे एक उबाल आने तक उबालें। बेहतर है कि इसे ७०-८० डिग्री पर गर्म करें यानी तेज गर्म। फिर गैस बंद कर दें।

इसमें एक छोटी चम्मच चाय की पत्तियां डालें। छोटे कप के लिए करीब आधा चम्मच चाय की पत्तियां लें। ५-७ मिनट के लिए ढककर रख दें। फिर इसे छान लें। चाय को हल्का ठंडा करने के बाद ही पीना चाहिए। बहुत गर्म चाय पीने से पाचन तंत्र पर बुरा असर पड़ सकता है। गले को भी नुकसान हो सकता है। चाय पत्ती, दूध और चीनी को एक साथ उबालकर चाय बनाने

का तरीका सही नहीं है। प्रायः लोग इसी तरह से चाय बनाते हैं, लेकिन इससे चाय के फायदे खत्म हो जाते हैं।

**काली मिर्च**- खाने में जितनी तीखी, उतने ही तीखे इसके गुण सेहत के लिए भी होते हैं। यह भोजन को स्वादिष्ट बनाने के साथ कई बीमारियों में लाभकारी है।

**माइग्रेन**- पांच काली मिर्च व तीन बादाम पीस लें, इसमें चौथाई चम्मच सफेद चंदन, चौथाई चम्मच लाल चंदन, थोड़ा कपूर व घी को मिलाकर सिर पर लेप करें। लगातार १०-१५ दिनों तक करें।

**बदहजमी और जी मिचलाने पर**- नींबू को काटकर उसमें काली मिर्च पाउडर व थोड़ा काला या सेंधा नमक छिड़कें। तवे पर धीमी आंच में गर्म करें व इसके रस को थोड़ा-थोड़ा करके लें।

**सर्दी जुकाम**- कफ, खांसी, खराश व दमा - एक चम्मच शहद में अदरक का रस व ४-५ काली मिर्च पीसकर मिलाएं व सुबह-शाम चारों। १० काली मिर्च, १० पताशे, पांच तुलसी के पत्ते, एक बड़ी इलायची व थोड़ी सी अदरक को पीसकर २५० मिलिलीटर पानी में धीमी आंच पर उबालें। २०० मिलिलीटर पानी बचने पर इसे छान लें। अब इसमें दो चम्मच शहद मिलाकर धीरे-धीरे पिएं। इससे जुकाम और कफ की समस्या में आराम मिलेगा।

**आंखें**- एक पताशे में १-२ काली मिर्च सुबह खाली पेट चबाकर खाएं। एक किलो चीनी की चार तार की चाशनी बनाकर उसमें १०० ग्राम घी, २५ ग्राम काली मिर्च, १०० ग्राम पुनर्नवा जड़, २५ ग्राम मुलैठी, ५० ग्राम शतावरी व ५० ग्राम त्रिफला (सभी पाउडर के रूप में) मिलाएं। शरद पूर्णिमा की रात को चंद्रमा की रोशनी में एक थाली में इसे जमाएं। इसके पीस काट लें। एक पीस रोजाना ३० दिनों तक खाएं। नेत्र के किसी भी रोग में तेजी से लाभ मिलेगा।

**अपच, दस्त, कब्ज और अम्लता कम करने के लिए** काली मिर्च का सेवन कीजिए, यह पाचन शक्ति भी बढ़ाती है। नियमित काली मिर्च का सेवन करने से वजन पर भी नियंत्रण पाया जा सकता है। इसमें शक्तिशाली फाइटोन्यूट्रीशियंस होते हैं जो वसा की बाहरी परत को तोड़ने में सहायक होते हैं और इससे शरीर में अतिरिक्त वसा जमा नहीं हो पाती है।

**काली मिर्च** पेट की गैस से राहत दिलाती है। काली मिर्च में वाताहर गुण पाया जाता है, इसके सेवन से पेट में गैस नहीं बनती है और पेट ठीक रहता है। अगर पेट फूल गया हो या दर्द हो रहा हो, तो भी काली मिर्च का सेवन करने से आराम मिलता है। त्वचा पर कहीं भी फुंसी उठने पर, काली मिर्च पानी के साथ पत्थर पर घिसकर अनामिका अंगुली से सिर्फ फुंसी पर लगाने से फुंसी बैठ जाती है। शहद में पिसी काली मिर्च मिलाकर दिन में तीन बार चाटने से खांसी बंद हो जाती है। आधा चम्मच पिसी काली मिर्च थोड़े से घी के साथ मिलाकर रोजाना सुबह-शाम नियमित खाने से नेत्र ज्योति बढ़ती है। गैस के कारण अगर आपका पेट फूलता है, तो आप काली मिर्च का सेवन करें, जिससे खाना पचाने की समस्या हल हो जाती है। काली मिर्च के चूर्ण को घी और मिश्री में मिलाकर सेवन करने से बंद गला या गले में खराश जैसी परेशानी दूर हो जाती है। काली मिर्च को दरदरा कूटकर इससे चेहरे पर रगड़ने करने से काफी चमक आ जाती है, लेकिन इसका इस्तेमाल कम और सावधानीपूर्वक करना चाहिए।

**राई**- राई हर घर में आसानी से मिल जाती है। इसे सरसों के नाम से भी जाना जाता है। कभी कभी ऐसा होता है कि अचानक हमें घबराहट महसूस होने लगती है। इस समस्या से राई आपको निजात दिला सकती है। राई को पीस लें और जब भी ऐसी दिक्कत हो उसे हाथ और पैरों के तलवे पर मलें, फायदा होगा।

अगर आपको बालों से जुड़ी समस्याएं जैसे ड्रैड्स और बालों का झड़ना इत्यादि है तो राई को घोलकर उसका पतला लेप बनाकर बालों पर लगाएं।

जुकाम की समस्या होने पर राई को शहद में मिलाकर सूंघें। जुकाम से आराम मिलेगा।

राई के दानों में ग्लूकोसाइनोलेट्स नाम का तत्व पाया जाता है जो कि कर्करोग के कोशिकाओं को बढ़ने से रोकता है।

अगर आप गठिया रोग से पीड़ित हैं तो राई को अपने खाने में जरूर शामिल करें। इसमें सैलेनियम और मैग्नीशियम पाया जाता है जो कि गठिया के दर्द से निजात दिलाता है।

माइग्रेन के दर्द से भी राई आपको बचा सकता है। अगर आप मछली खाते हैं तो उसे राई के तड़के से पकाएं। ऐसा करने से इसमें ओमेगा ३ वसा आम्ल उत्पन्न होता है जो माइग्रेन के दर्द से निजात दिलाता है।

हल्दी में विटामिन ए, बी, सी पाए जाते हैं। यह गर्म, वात, पित्त व कफ को दूर करनेवाली होती है। जुकाम, कुष्ठ, गठिया और चर्मरोगों को दूर करनेवाली होती है। यह चोट, सूजन, फोड़ा और हड्डी के टूटने को ठीक करनेवाली होती है। हल्दी के एक टुकड़े को भूनकर दांत के नीचे दबाने से दांत का दर्द बंद हो जाता है।

हल्दी के उबटन से वर्ण सुन्दर और कान्तिमय होता है। हल्दी, चूना और शहद समभाग लेकर इन तीनों को खूब अच्छी तरह से मिलाकर दर्द के स्थान पर लगाने से गठिया की सूजन में लाभ प्राप्त होता है अथवा हल्दी के पत्ते को सेंककर बांधने से गठिया की सूजन और दर्द में हितकारी होता है।

हल्दी के टुकड़े को सेंककर रात में सोते समय मुंह में रखने से जुकाम, कफ और खांसी में लाभ होता है। हल्दी की गांठ को घी में सेंककर चूर्ण बनाकर चीनी में मिलाकर कुछ दिनों तक प्रतिदिन खाने से मधुमेह के रोग तथा अन्य प्रमेह रोगों में लाभ मिलता है। हल्दी और चीनी पानी में मिलाकर पिलाने से मूर्छा रोग ठीक होता है। हल्दी में चूना मिलाकर (अंदरूनी चोट) की सूजन-लेप करने से सूजन ठीक हो जाता है। हल्दी के धूप का नस्य लेने से सर्दी और जुकाम में तुरंत लाभ मिलता है। हल्दी को थोड़े से पानी में पीसकर, गर्म करके बिच्छू या किसी भी जंतु के डंक पर लेप करने से लाभ मिलता है। जिगर के रोगी को हल्दी हानिप्रद होती है।

कच्ची हल्दी में एंटीबैक्टीरियल और एंटी सेप्टिक गुण होते हैं। इसमें संक्रमण से लड़ने के गुण भी पाए जाते हैं। हल्दी में छः प्रतिशत एक हरे भूरे रंग का कर्पूर की सी गन्धवाला उड़नशील तेल पाया जाता है तथा इसमें करक्यूमिन नामक रंजक द्रव्य होता है। इसके अतिरिक्त इसमें श्वेतसार एवं एल्ब्यूमिनॉयड पाए जाते हैं। हल्दी का रक्त विकार एवं त्वचा रोगों की अन्य औषधियों के साथ उपयोग होता है। हल्दी पूरी तरह से एंटी बायोटिक होती है, इसलिए इसके सेवन से आपके शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है और बीमारी होने की संभावना कम होती है। हल्दी खून को साफ करती है और ऊर्जा को निर्मल बनती है। हल्दी सिर्फ आपके शरीर पर ही काम नहीं करती, बल्कि यह आपकी ऊर्जा को भी प्रभावित करती है। यह शरीर, खून और ऊर्जा तंत्र की सफाई करती है।

कच्ची हल्दी कर्करोग से लड़ने में मददगार है। ये पुरुषों में प्रोस्टेट कर्करोग के खतरे को कम करती है। ये साथ ही रेडिएशन के खतरे को कम करती है। ये गठिया के रोगियों के लिए भी वरदान है। गठिया के दर्द को झट कम करती है। ये प्रतिरोधक प्रणाली को मजबूत करती है। साथ ही कई तरह की बीमारियों से बचाती है।

हल्दी रक्तवसा के स्तर को बराबर रखती है जिससे दिल की बीमारियों का खतरा कम होता है। वहीं कच्ची हल्दी ऐसे गुण होते हैं जो किसी भी तरह के संक्रमण से लड़ते हैं और त्वचा संबंधी बीमारियों को खत्म करते हैं। कच्ची हल्दी का प्रयोग करके वजन भी कम किया जा सकता है। अगर वजन कम करना चाहते हैं तो हल्दी का सेवन जरूर करें, इससे वजन तेजी से घटाने में मदद मिलेगी।

खून की करती है सफाई- बाहरी सफाई के लिए अपने नहाने के पानी में एक चुटकी हल्दी डालें और इस पानी से नहाएं। आप पाएंगे कि आपका शरीर दमकने लगेगा। दूध में हल्दी चूर्ण मिलाकर सुबह शाम लेना चाहिए। रोज के अपने खाने में हल्दी को शामिल करें। हल्दी विस्मयकारी गुणों से भरपूर है परंतु कुछ लोगों पर इसके विपरीत प्रभाव पड़ सकते हैं। जिन लोगों को हल्दी से प्रत्युर्जा है उन्हें पेट में दर्द या संग्रहणी जैसे लक्षण सामने आ सकते हैं।

आधा किलो हल्दी पीसकर चार लीटर पानी में घोलकर उबालें और ठण्डा करके इसमें दो सौ ग्राम शहद मिला दें। इस मिश्रण को किसी शीशे के बर्तन में दो सप्ताह तक रखा रहने दें, अब इसको छानकर किसी साफ बोतल में भरकर रख दें। खाना खाने के बाद इस आसव को दस या पन्द्रह ग्राम की मात्रा में सेवन करें। इस आसव को पीने से रक्त साफ हो जाता है। शहद युक्त हल्के गुनगुने पानी के साथ नीम और हल्दी का सेवन एक शानदार तरीके से कोशिकीय स्तर पर सफाई कर उन्हें खोलने का काम करता है, जिससे वे अपने भीतर अच्छी तरह से ऊर्जा अवशोषित कर सकें।

यह एंटीऑक्सीडेंट है जो कर्करोग से बचाव कर रक्त विकारों को दूर करती है। इसके और भी कई फायदे हैं।

गर्म दूध में कच्ची हल्दी उबालकर पीने से मधुमेह में लाभ मिलता है।

अस्थिमा पीड़ितों के लिए आधा चम्मच शहद में एक चौथाई चम्मच हल्दी मिलाकर खाने से लाभ मिलता है।

अंदरूनी चोट लगने पर एक गिलास गर्म दूध में एक चम्मच हल्दी मिलाकर पीने से दर्द और सूजन में राहत मिलती है। चोट पर हल्दी का लेप लगाने से भी आराम मिलता है।

जुकाम या खांसी होने पर दूध में हल्दी पाउडर डालने या कच्ची हल्दी उबालकर पीने से लाभ होता है। हल्दी की छोटी गांठ मुंह में रखकर चूसें, इससे बार-बार खांसी नहीं उठती।

हल्दी शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है। खून को साफ करती है और माहवारी से जुड़ी समस्याओं को भी दूर करती है। हल्दी मोटापा घटाने में सहायक होती है। यदि मुंह में छाले हो जाएं तो गुनगुने पानी में हल्दी पाउडर मिलाकर कुल्ला करें या हलका गर्म हल्दी पाउडर छालों पर लगाएं। हल्दी रक्तवसा को कम करती है जिससे हृदय संबंधी रोग होने का खतरा कम हो सकता है।

अगर आपके पास ताजा यानी गीली हल्दी है तो इसे पेपर बैग में डालें और फिर फ्रिज में रखें। इसे आप दो हफ्ते तक आसानी से इस्तेमाल कर सकते हैं। सूखे हल्दी पाउडर को हमेशा ठंडी और सूखी जगह पर भंडार करें। हव्वाबंद डिब्बे में डालें और इसे सूरज की सीधी किरणों से बचाएं।

हींग- हींग गर्म, तीक्ष्ण, वात, कफ और शल को नष्ट करती है और पित्त प्रकोपक होती है। यह रस में कटु और उष्ण वीर्य होती है तथा भोजन पचाने में लाभदायक होती है। भोजन में रूचि उत्पन्न करती है। हींग को सौंफ के अर्क में देने में मूत्रवरोध में लाभ होता है। हींग को पानी में घोलकर नाक में उसकी बूंदें डालने से आधासीसी रोग में आराम मिलता है।

हींग को पानी में उबालकर इस पानी से कुल्ले करने से दांत का दर्द दूर होता है अथवा दांत के पीले भाग में हींग भरने से दंतकृमि नष्ट हो जाते हैं और दांत की पीड़ा मिट जाती है।

हींग के सेवन से स्त्री की मासिक धर्म साफ और समय से होने लगता है, उदर-वेदना को मिटाता है। निम्न चूर्ण को बनाकर सेवन करने से अनेक रोगों में लाभ देनेवाला होता है।

घी में सेंकी हुई हींग, सोंठ और कालीमिर्च, पीपर, सेंधा नमक, अजवाइन, जीरा सफेद और शाहजीरा को समभाग में लेकर इन आठों वस्तुओं को एक साथ मिलाकर, चूर्ण बनाकर मजबूत ढक्कन वाली बोटल में भर कर रख दें। थोड़ा चूर्ण भोजन से पूर्व खाने से अजीर्ण, वायु, हैजा, पेट दर्द आदि रोगों को यह चूर्ण ठीक कर देता है।

स्त्री को मिर्गी आती हो तो कुछ दिनों तक दो तोले की मात्रा में शुद्ध हींग का अर्क पीने से ठीक हो जाता है। गर्म पानी के साथ मटर के बराबर हींग निगल जाने से उदरशूल, अतिसार, हिचकी और उल्टी में शीघ्र आराम हो जाता है। कब्जियत के पुराने रोगियों के लिए हींग का सेवन लाभकारक होता है। पेट में खूब अफारा हो जाने के कारण पेट फूल गया हो, पेट में दर्द होता हो तो हींग को थोड़े से पानी में मिलाकर नाभि के आसपास और पेट पर इनका लेप करने से कुछ ही क्षणों में आराम हो जाता है। बच्चों के पेट में मरोड़ हो रहा हो तो इनके भी नाभि के ऊपर हींग का लेप लगा देने से बच्चे को आराम मिल जाता है। हींग को शहद में मिलाकर, रूई की बत्ती बनाकर, सुलगाकर इनका काजल बनाकर दोनों आंखों पर लगाने से आंखों की रोशनी बढ़ती है और आंखों के रोगों को भी यह ठीक करनेवाली है।

**अजवाइन-** मसाले और औषधि के रूप में अजवाइन का प्रयोग पुराने समय से हो रहा है। यह भोजन को पचाकर भूख बढ़ाती है। शराब पीने की तलब हो तो १० ग्राम अजवाइन २-३ बार चबाएं। ७५० ग्राम अजवाइन ४-५ लीटर पानी में धीमी आंच पर पकाएं, आधा पानी रहने पर छान लें व ठंडा करके शीशी में भरकर फ्रिज में रख दें। सुबह-शाम खाने से पहले १५० मिली काढ़ा शराब पीनेवाले को पिलाएं। १०-१५ दिन में ही लाभ होगा। अजवाइन को अधिक मात्रा में न लें वरना सिरदर्द व बेचैनी हो सकती है।

अजवाइन चूर्ण आधा ग्राम, काला नमक आधा ग्राम मिलाकर रात को सोते समय गर्म पानी से बच्चों को दें। पेट के कीड़े दूर होंगे व भूख बढ़ेगी। पेटदर्द हो तो अजवाइन, छोटी हरड़, सेंधा नमक व सोंठ को मिलाकर चूर्ण बना लें। २-३ ग्राम की मात्रा में छाछ या गर्म पानी के साथ लें। गैस बने तो भोजन के बाद १२५ ग्राम दही में ३ ग्राम अजवाइन, २ ग्राम सोंठ व आधा ग्राम काला नमक मिलाकर सेवन करें।

खांसी होने पर अजवाइन १ ग्राम, मुलेठी २ ग्राम व काली मिर्च २ ग्राम का काढ़ा बनाकर रात में सोने से पहले लें। पुरानी खांसी जिसमें कफ आता हो, उसमें अजवाइन का अर्क २० मिली।

भारत में अजवाइन मसाले की तरह इस्तेमाल की जाती है। बेहतरीन स्वाद के अलावा इसके कर्द और फायदे भी हैं। यह पेटदर्द को दूर करने और खांसी को भगाने में बहुत असरदायक है। पाचन ठीक न होने से चयापचय खराब होता है और इससे मोटापा बढ़ता है। अजवाइन पाचन संबंधी समस्याओं को ठीक करती हैं। अजवाइन को बहुत आसानी से किसी किराणा भंडार से प्राप्त किया जा सकता है। नियमित रूप से अजवाइन चबाते रहने से पेट साफ और स्वस्थ रहता है।

**दालचीनी** यूं तो रसोई में गरम मसाले का हिस्सा है, लेकिन इसके और भी अनेक लाभ हैं। दालचीनी एंटीसेप्टिक,

एंटीफंगल और एंटीवायरल होती हैं।

गुणवत्ता की पहचान- जो दालचीनी पतली, मुलायम, चमकदार, सुगंधित और चबाने पर तमतमाहट एवं मिठास उत्पन्न करनेवाली हो, यह श्रेष्ठतम है।

दालचीनी मन को प्रसन्न और सभी दोष दूर करनेवाली है। इसके सेवन से मूत्र और मासिक धर्म की अनियमितता जैसी समस्याएं दूर होती हैं। बलगम, गैस, खुजली, अपच और अरूचिनाशक एवं दिल के रोग, बवासीर, पेट के कीड़ मिटाने में काफी लाभप्रद होती है। सिरदर्द के लिए तो यह काफी अच्छी औषधि है।

दालचीनी से निर्मित तेल उत्तम गुणवाला है। नया तेल हल्का पीला, पुराना लाल भूरे रंग का होता है। यह तेल भारी और गरिष्ठ होता है। यह दर्द, घावों और सूजन में फायदेमंद है।

दालचीनी साबुन, दांतों के मंजन, पेस्ट, चॉकलेट, सुगंध व उत्तेजक के रूप में काम आती है। दालचीनी कीटाणुनाशक, वातहर, फफूंदनाशक, जी मिचलाना और उल्टी रोकनेवाली और पेट गैस दूर करनेवाली होती है।

दालचीनी और शहद का प्रयोग गठिया, दमा, पथरी, दांत का दर्द, सर्दी-खांसी, पेट के रोग, थकान यहां तक कि गंजेपन का इलाज भी दालचीनी और शहद के मिश्रण से संभव है। त्वचा को चमकदार और स्वस्थ बनाने के लिए इन दोनों का प्रयोग किया जाता है। खाने से पहले दो चम्मच शहद पर थोड़ा-सा दालचीनी पाउडर डालकर चाटने से आम्लता में राहत मिलती है।

खाने में दालचीनी के इस्तेमाल से रक्त संचार बेहतर होता है, जिससे खून का थक्का बनने की आशंका बहुत कम हो जाती है। दिल से जुड़ी बीमारियों से सुरक्षित रहने के लिए रोजाना चुटकीभर दालचीनी का इस्तेमाल करें।

गुड़ गन्ने के रस से तैयार किया जाता है और रसोईघर में इसका अपना अलग स्थान होता है। खानपान के अलावा गुड़ का आयुर्वेद में काफी महत्व बताया गया है। गुड़ शरीर में खून की कमी होने से रोकता है साथ ही यह एक एंटीबॉयोटिक की तरह भी काम करता है। सर्दी के मौसम में गुड़ का सेवन करना सभी उम्र वर्ग के लोगों के लिए फायदेमंद रहता है।

फेफड़ों को स्वस्थ रखता है। गुड़ में सेलेनियम होता है और यह एंटीऑक्सिडेंट का काम करता है। ये गले और फेफड़ों को संक्रमण से बचाता है और उन्हें स्वस्थ रखने में मदद करता है।

नाक की प्रत्युर्जा में फायदेमंद- जिन लोगों को नाक की प्रत्युर्जा बार बार होती है उन्हें सुबह भूखे पेट १ चम्मच गिलोय और २ चम्मच आंवले के रस के साथ गुड़ का सेवन करना चाहिए। ऐसा रोजाना करने से नाक की प्रत्युर्जा में फायदा मिलता है।

सर्दियों के मौसम में अक्सर ही हम स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से परेशान रहते हैं। इन्हीं समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए गुड़ की चाय पीना लाभदायक साबित होता है। ठंड के दिनों में गुड़, अदरक और तुलसी के पत्तों का काढ़ा बनाकर पीना भी आपके बीमारियों से बचाता है।

गुड़ तिल की बर्फी खाने से सर्दी में जुकाम परेशान नहीं करता है। इसे खाने से शरीर में गर्मी बनी रहती है।

एक कप घिसी हुई मूली में गुड़ और नींबू का रस मिलाकर २० मिनट तक पकाएं। इस मिश्रण को हर रोज एक चम्मच खाएं। अस्थमा रोगियों के लिए यह इलाज बड़ा ही असरदार है।



गुड़ और दूध दोनों ही हमारी सेहत के लिए अच्छे हैं। गुड़ खाने से पाचन क्रिया दुरुस्त रहती है। वहीं दूध पीने से कैल्शियम की पूर्ति होती है। अगर दूध में गुड़ मिलाकर पीया जाए तो इसका फायदा और भी अधिक बढ़ जाता है।

दूध में गुड़ मिलाकर पीने से शरीर में खून की कमी, थकान नहीं रहती है। अक्सर लोगों की जोड़ों में दर्द की शिकायत रहती है। अगर आपके जोड़ों में दर्द है तो भी इसका सेवन आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। दूध में गुड़ मिलाकर पीने से खून साफ होता है, जिससे फोड़े फुंसी और घाव होने की आशंका कम हो जाती है। अगर आपको कब्ज की समस्या रहती है तो गुड़ में दूध मिलाकर पीएं। पाचन क्रिया के लिए गुड़ से बेहतर कुछ भी नहीं है। दूध में गुड़ मिलाकर पीने से माहवारी अनियमित नहीं होती हैं और दर्द भी कम होता है। मांसपेशियों की मजबूती के लिए भी दूध में गुड़ मिलाकर पीना सेहत के लिहाज से अच्छा माना जाता है। गर्भवती महिलाओं को थकावट और कमजोरी ज्यादा होती है। ऐसे में उन्हें दूध में गुड़ मिलाकर पीने की सलाह दी जाती है।

सर्दियों में गुड़वाली गजक, रेवड़ी और पट्टी तो हम सभी खाते हैं लेकिन अगर इसी गुड़ को जाड़े के दौरान चीनी की जगह इस्तेमाल किया जाए तो सेहत को भी फायदा होगा। इसमें मौजूद विटामिन, न्यूट्रीएंट्स और खनिज कई तरह की बीमारियों से बचाते हैं।

गुड़ की तासीर गर्म होती है। इसे खाने से सर्दी-जुकाम की समस्या कम होती है। गुड़ खाने से रक्त संचरण सुधरता है। इससे मांसपेशियों की ऐंठन में आराम मिलता है, जिससे शरीर में दर्द कम हो जाता है। गुड़ आम्ल के प्रभाव को बेअसर करता है। इसे रोज खाने के बाद खाने से पेट फूलना और आम्लता की समस्या दूर हो जाती है। रोज खाने के बाद गुड़ खाने से पाचनप्रक्रिया में सुधार आती है। इससे कब्ज की समस्या दूर हो जाती है।

गुड़ में न्यूट्रीएंट्स की भरपूर मात्रा होती है। यह लाल रक्त कोशिकाओं को स्वस्थ रखता है और खून की कमी से बचाता है। गुड़ खाने से सिरदर्द की समस्या भी दूर हो जाती है। इससे पेट दर्द की समस्या में भी आराम मिलता है। पाचनक्रिया में सुधार हो जाने से त्वचा भी स्वस्थ बनी रहती है। रोज गुड़ खाने से शरीर को ऊर्जा मिलती है। इससे थकान और कमजोरी दूर हो जाती है। जोड़ों के दर्द में आराम देता है अगर आप भी जोड़ों के दर्द से परेशान हैं तो रोजाना गुड़ का एक टुकड़ा लें। इससे काफी आराम मिलेगा। गुड़ का ठंड में चीनी की जगह प्रयोग करने से कई फायदे होते हैं। इसमें मौजूद विटामिन, खनिज और न्यूट्रीएंट्स कई तरह बीमारियों से बचाते हैं।

सर्दी के मौसम में खान-पान में गुड़ का अपना महत्व है। यह स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद होने के साथ ही स्वादिष्ट भी होता है। गुड़ में कई ऐसे लाभकारी गुण होते हैं जो स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। गुड़ स्वाद के साथ ही सेहत का भी खजाना है। सर्दियों में गुड़ की मांग बढ़ जाती है और लोग इसे बड़े चाव के साथ खाते हैं।

गुड़ मैग्नीशियम का अच्छा स्रोत है। गुड़ खाने से मांसपेशियों, नसों और रक्तवाहिकाओं को थकान से राहत मिलती है। गुड़ पोटेशियम का भी एक अच्छा स्रोत है। इससे रक्तचाप को नियंत्रित बनाए रखने में मदद मिलती है। गुड़ रक्तहीनता से पीड़ित लोगों के लिए बहुत अच्छा है। इसे लोहे का एक अच्छा स्रोत माना जाता है और यह शरीर में हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ाने में मददगार साबित होता है।

गुड़ पेट की समस्याओं से निपटने का एक बेहद आसान और फायदेमंद उपाय है। यह पेट में गैस बनना और पाचन

क्रिया से जुड़ी अन्य समस्याओं को दूर करता है। खाना खाने के बाद गुड़ का सेवन पाचन में सहयोग करता है। सर्दी के दिनों में या सर्दी होने पर गुड़ का प्रयोग आपके लिए अमृत के समान होगा। इसकी तासीर गर्म होने के कारण यह सर्दी, जुकाम और खास तौर से कफ से आपको राहत देने में मदद करेगा। गुड़ में मध्यम मात्रा में कैल्शियम, फास्फोरस और जस्ता होता है जो बेहतर स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है। गुड़ गले और फेफड़ों के संक्रमण के इलाज में फायदेमंद होता है।

**तिल-** धार्मिक महत्व के साथ-साथ औषधीय गुणों से भरपूर होने के बावजूद किसान जानकारी के अभाव में तिल की व्यावसायिक खेती पर कम ध्यान देते हैं।

तिल के तेल में ट्राइग्लिसराइड्स होने की वजह से इसमें बड़ी मात्रा में लिनोलियेट पाया जाता है जो कर्करोग रोधी है। तिल को ऊर्जा का खजाना भी कहा जाता है, क्योंकि सौ ग्राम तिल से ६४० उष्मांक ऊर्जा प्राप्त होती है। तिल में मिथियोनिन तथा ट्रिप्टोफेन अमीनो अम्ल भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो यकृत और गुर्दों को स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक है। तिल में विटामिन ए, ई, बी कॉम्प्लेक्स, कैल्शियम, फॉस्फोरस, लौहांश, कॉपर, मैग्नीशियम, पोटेश पाया जाता है। प्राचीनतम तिलहनी फसलों में से एक तिल स्वास्थ्यवर्धक, पाचक, शक्तिवर्धक और यौवनदायी गुणों से भरपूर है। इसका तेल कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन का अच्छा स्रोत है। तिल में दूध से तीन गुना अधिक कैल्शियम होता है। मध्यप्रदेश, उत्तर प्रदेश, राजस्थान, बिहार, ओडिशा, तमिलनाडु और गुजरात में मुख्य रूप से इसकी खेती की जाती है। इसका सालाना लगभग पांच लाख टन उत्पादन होता है तथा विश्व के अनेक देशों को इसका निर्यात किया जाता है। सिंचित क्षेत्रों में तिल का उत्पादन ९०० से १००० किलोग्राम प्रति हेक्टेयर होता है जबकि वर्षा आधारित क्षेत्रों में ७०० से ८०० किलोग्राम प्रति हेक्टेयर तक है।

मध्यप्रदेश व कुछ अन्य क्षेत्रों में इसकी जैविक खेती शुरू की गई है। कुछ क्षेत्रों में किसान तिल की मिश्रित खेती भी करते हैं। तिल की खेती मूंग, सोयाबीन, उड़द, अरहर, बाजरा, ग्वार और कपास के साथ भी की जाती है। अरहर और उड़द के साथ तिल की खेती करने से इस पर कीटों का प्रकोप कम होता है।

यह रस में चटपटे, स्वादिष्ट, स्निग्ध, गरम, कफ तथा पित्त को नष्ट करनेवाले, बलदायक, केशों के लिए हितकारी, स्पर्श में शीतल, त्वचा को हितकारी, स्तनों में दूध बढ़ानेवाले, व्रण भरनेवाले, दांतों को उत्तम करनेवाले, मूत्र कम करनेवाले, ग्राही, वातनाशक और अग्नि को प्रदीप्त करनेवाले हैं। तिल में २८ प्रतिशत शर्करा और पर्याप्त मात्रा में विटामिन ए, बी, चूना व लोहा होता है। इसमें तेल की मात्रा ४८ प्रतिशत पाई जाती है। मस्तिष्क के स्नायु व मांसपेशियों को शक्ति देनेवाला पदार्थ लैसीथीन भी तिल में पाया जाता है।

आयुर्वेद के अनुसार तिल, मधुर, स्निग्ध, बलवर्द्धक, कफ, पित्तनाशक, वातक का क्षय करनेवाला ऊष्ण, अग्निवर्द्धक, तृप्तिदायक, दुग्धवर्द्धक, केशों के लिए लाभप्रद, बहुमूत्र कम करनेवाला और वीर्यवर्धक माना गया है। तिल, घी और मक्खन से भी जल्दी पच जाने के विशेष गुण से युक्त होते हैं, जो शरीर को चिकनाई प्रदान करते हैं।

**पापड़-**आजकल बाजार में तरह-तरह के स्वाद और रंगवाले पापड़ और चिप्स मिल जाते हैं। अक्सर लोग खाने के साथ भूना हुआ पापड़ या फिर तला हुआ पापड़ खाना पसंद करते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए काफी हानिकारक होता है। यहां तक

कि कॉकटेल स्नैक के तौर पर भी पापड़ ही दिया जाता है। लेकिन यह पापड़ हमारी स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक है।

मोटापे की समस्या- दो पापड़ एक रोटी के बराबर होता है। पापड़ खाने से उष्मांक बढ़ती है।

जब कभी कभार हमारे घर में कोई मेहमान आता है, तो हम उनके लिए खाने के साथ पापड़ भी तलकर तैयार करते हैं।

पहले लोगों के पास इतना समय होता था कि वह घर ही बने पापड़ का सेवन करते थे, जो कि बाजार में मिलनेवाले पापड़ों से कम नुकसानदेय होते थे। लेकिन आजकल हर कोई बजार से पापड़ खरीदकर ले आते हैं जो कि हमारे शरीर के लिए काफी नुकसानदायक होता है।

पापड़ को लंबे समय तक ताजा बनाए रखने के लिए पापड़ बनानेवाली कंपनियां उसमें प्रिजर्वेटिव मिलाती हैं। साथ ही इसमें नमक के साथ सोडियम सॉल्ट मिलाया जाता है, जिससे इसका स्वाद बढ़ता है। नमक हृदय और गुर्दे की बीमारी के साथ उच्च रक्तचाप की समस्या पैदा कर सकता है।

पापड़ बनानेवाली कई संस्थाएं साफ सफाई पर विशेष ध्यान नहीं देते। पापड़ हाथों से बनाया जाता है और फिर इन्हें सुखाने के लिए धूप में खुले स्थान पर रखा जाता है, जहां इनमें धूल-मिट्टी पड़ती रहती है।

आम्लियता की समस्या- दुकान से खरीदे हुए पापड़ में अक्सर आर्टिफिशल फ्लेवर और मसाले मिलाए जाते हैं जो पेट के लिए खराब तो होते ही हैं, ज्यादा खाने पर आम्लियता भी हो जाती है।

तले हुए पापड़ में तेल और वसा दोनों ही ज्यादा होते हैं। तले और आग पर भुने हुए पापड़ में एक्रिलामाइड जो एक विषैला तत्व है, उसकी मात्रा बढ़ जाती है, इसे कार्सिनोजिन भी कहते हैं। इससे बेचैनी, घबराहट और मूड स्विंग जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

एक पापड़ दो रोटियों के समान होता है। रोजाना इसे खाने से वजन बढ़ता है। अगर आप अपने शरीर में उष्मांक नहीं बढ़ाना चाहते हैं तो ऐसे में पापड़ का सेवन बिल्कुल ना करें।

**शहद-** शरीर को स्वस्थ, निरोग और उर्जावान बनाए रखने के लिए शहद का रोजाना सेवन बहुत अच्छा माना जाता है। आयुर्वेद में इसे अमृत माना गया है। यूं तो सभी मौसमों में शहद का सेवन लाभकारी है, लेकिन सर्दियों में तो शहद का प्रयोग विशेष लाभकारी होता है क्योंकि शरीर को इससे ऊर्जा प्राप्त होती है।

शहद प्रकृति द्वारा प्रदत्त एक ऐसा अनमोल उपहार है जो मनुष्य के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है। इसका निर्माण मधुमक्खियां ३८ प्रतिशत फ्रक्टोस, ३७ प्रतिशत ग्लूकोज, २ से ५ प्रतिशत सुकोज, प्रोटीन, किण्व, एसिड तथा लोहा, कैल्शियम, मैग्नीशियम, मैंगनीज, कॉपर, सल्फर, क्लोरिन, फास्फोरस आदि लगभग १४ प्रकार के खनिज लवण पाये जाते हैं।

शहद में कई प्रकार के विटामिन विशेषकर बी-१, बी-२, बी-६ तथा विटामिन सी पाये जाते हैं। इस प्रकार मानव शरीर के विकास के लिए आवश्यक सभी तत्वों के प्रचुर मात्रा में पाये जाने के कारण ही शहद को संपूर्ण आहार का दर्जा प्राप्त है। शहद के छत्तों को देखने से अनायास ही एक अनिर्वचनीय स्वाद का स्मरण हो आना स्वाभाविक है।

भ्रांति- शहद सिर्फ सुनहरे या लाल रंग का होता है। तथ्य- शहद जिस पुष्प से प्राप्त किया जाता है उसके अनुरूप उसका रंग पीला, सफेद, लाल, सुनहरा, भूरा हो सकता है। सभी रंग के शहद पूर्णतः शुद्ध होते हैं तथा गुणों की दृष्टि से

सामान्य उपयोग में लगभग समान होते हैं।

भ्रांति- एकदम साफ व आर पार दिखनेवाला शहद ही साफ होता है। तथ्य- प्राकृतिक रूप से शहद में परागकण पाये जाते हैं जो प्रोटीन का अच्छा स्रोत होते हैं। इसकी उपस्थिति के कारण शहद एकदम पारदर्शी न होकर कुछ परभासी होता है परन्तु शुद्धता से परिपूर्ण यह शहद गुणों का भंडार होता है।

भ्रांति- शहद यदि जम जाता है तो वह अशुद्ध होता है। तथ्य- सरसों आदि फसलों के फूल से प्राप्त शहद सर्दियों में कम तापमान पर जम जाता है। यह घी की तरह दानेदार भी हो जाता है। यह शहद की विशेष शर्करा डैक्सट्रोस के कम ताप पर कणीय रूप में आने की प्रवृत्ति के कारण होता है। विदेश में इस जमे हुए शहद से क्रीम हनी बनाते हैं और इसकी विशेष मांग भी है।

भ्रांति- पुराना शहद ज्यादा अच्छा होता है। तथ्य- सामान्य उपयोग के लिए पुराना शहद अच्छा नहीं होता, यह कुछ खटास युक्त हो जाता है, अतः ताजा शहद उपयोग करना चाहिए।

भ्रांति- शहद सिर्फ सर्दियों में प्रयोग करना चाहिए। तथ्य- शहद का प्रयोग निस्संकोच साल भर तक किया जा सकता है। प्रचण्ड गर्मी में तो यह ठंडे शरबत के रूप में लू नाशक व अत्यधिक शीतलता प्रदान करता है।

भ्रांति- जंगली मधुमक्खियों का शहद एपियरी हनी से ज्यादा अच्छा होता है। तथ्य- जंगली मधुमक्खी के छत्ते खुले होने के कारण शहद में वातावरणीय दुष्प्रभाव तथा अनुपयुक्त परिस्थिति के अधिक दिनों तक संचयन के कारण उसके गुणों में कमी आ सकती है। इसके विपरित एपियरी हनी (मधुमक्खी पालकों द्वारा उत्पादित शहद) उपयुक्त परिस्थितियों में पेटी में बंद मधुमक्खियों द्वारा प्राप्त होता है और मशीन द्वारा निकाला जाता है जो कि प्रदूषित कारकों से मुक्त और ताजा रहता है, अतः एपियरी हनी जंगली शहद से श्रेष्ठ होता है।

शहद प्रकृति का एक अनुपम एवं अनमोल वरदान है, मनुष्यों के लिए। मानव सभ्यता ने अपने विकास के साथ-साथ विभिन्न प्रकार की औषधियों एवं जड़ीबूटियों की खोज की, जिनमें शहद को भी एक औषधि के रूप में प्राप्त किया गया। वेदों से लेकर आधुनिक चिकित्सा शास्त्र में भी शहद के महत्त्व एवं उपयोग के संदर्भ में विस्तृत वर्णन मिलता है।

औषधि के साथ-साथ मांगलिक अनुष्ठानों में इसे अमृत तुल्य मानते हुए गौ-दुग्ध, घृत, गंगाजल, तुलसी के साथ पंचामृत के निर्माण के लिए इसे प्रयोग में लाते हैं। शहद अपने आप में एक औषधि तो है ही, साथ ही साथ अपने अमृततुल्य गुणों के कारण यह अन्य औषधियों के साथ मिलकर अनेक गुणों को दोगुना कर देता है। यह औषधियों को शरीर में शीघ्र कार्य करने के लिए प्रेरित करता है।

शरबत या शिकंजी के रूप में इसका प्रयोग हीमोग्लोबिन बढ़ाने में सहायक होता है। शहद लू से बचानेवाला, निरोगी, बलवान व दीर्घायु प्रदान करनेवाला होता है। इसके साथ ही साथ यह जीवाणु नाशक, कब्जनाशक, रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ानेवाला, प्रजनन शक्ति बढ़ानेवाला, अनिद्रा, गठिया तथा हृदय रोगियों के लिए अत्यंत लाभप्रद है। रोगी को चिकित्सक के परामर्श से शहद सेवन कराना चाहिए। शहद में प्राकृतिक गुणों का भण्डार है। जिसने इसका स्वाद चखा होगा वही इसके अद्भुत गुणों को जान सकेगा। आजकल बाजार में नकली शहद भी बिकता है अतः हमें सावधानीपूर्वक असली शहद की पहचान करके ही शहद खरीदना चाहिए। बाजार में विभिन्न कंपनियों के शहद भी बिकते हैं। उनको हम

देख परख कर खरीद सकते हैं।

एक चम्मच शहद मनुष्य के शरीर में ऊर्जा भर देता है। इसमें पाए जानेवाले ग्लूकोज और फ्रुक्टोज के कारण यह यकृत को ग्लाइकोजेन नाम का रसायन प्रदान करता है, जो शरीर के लिए अत्यंत लाभकारी होता है।

प्राचीन यूनानी एथलीट नियमित तौर पर शहद का सेवन किया करते थे। शहद उनके लिए ऊर्जा का माध्यम था और इसके जरिए ही वे ओलम्पिक खेलों से बड़े आयोजनों के दौरान अपनी ऊर्जा बनाए रखते थे। इसमें खास बात यह है कि जिस शहद का सेवन आप कर रहे हैं, उसमें किसी प्रकार के बाहरी तत्व नहीं मिले हुए हों। ऐसा शहद रात में लेने से हमारा दिमाग बेहतर तरीके से काम करता है। यकृत में जमा फ्रुक्टोज रात भर दिमाग को काम करने की शक्ति देता है।

शहद रोगों से लड़ने सम्बन्धी हमारी क्षमता को बढ़ाता है। इसके सेवन से हम शरीर को तमाम तरह के विकारों से दूर रख सकते हैं। इसका कारण यह है कि इसमें आंतरिक और बाह्य तौर पर जीवाणु से लड़नेवाले तत्व होते हैं।

सर्दियों में हम आमतौर पर खांसी और जुकाम के शिकार हो जाते हैं लेकिन शहद के सेवन से इससे दूर रहा जा सकता है क्योंकि शहद विषाणुओं को भी दूर रखता है। शहद में विषाणुरोधी शक्ति होती है।

दूध में शहद मिलाकर पीने से बीमारियों से बचाव और अच्छा स्वास्थ्य रहता है। दूध और शहद का जुड़ाव काफी न्यूट्रिशियस होता है और इसमें मौजूद कैल्शियम, लौहांश, एंटीऑक्सीडेंट्स जैसे फायदेमंद एंग्रेडिएंट्स बॉडी को कई तरह से फायदा पहुंचाते हैं।

दूध में शहद मिलाकर पीने से रात में नींद अच्छी आती है। बांझपने की समस्या दूर होती है। शरीर को एंटीऑक्सीडेंट्स मिलते हैं जिससे बढ़ती उम्र का असर चेहरे पर नहीं दिखता। इस पेय में लौहांश की मात्रा अधिक होती है जिससे रक्ताल्पता यानी खून की कमी की समस्या दूर होती है। मांसपेशियां मजबूत होती है और जोड़ों के दर्द से राहत मिलती है। शरीर का स्टेमिना बढ़ता है। शरीर को ऊर्जा मिलती है और कमजोरी दूर होती है। पाचन ठीक रहता है। घाव जल्दी भरते हैं। दांत और हड्डियां मजबूत होते हैं।

खाना टालना सेहत के साथ खिलवाड़ करना है या फिर दो खाने के बीच ज्यादा अंतर नहीं होना चाहिए। खाने का डिब्बा रखना संभव नहीं हो पाए तो घर बना खाना ही साथ ले जाएं, ऐसा करने से बाहर के अनावश्यक खाने पर लगाम लग सकेगी। सेकें एवं पकाए गए खाने का सेवन करें। ग्रेवीज, बेकरी के तले खाद्य पदार्थों का सेवन करने से बचें। चिकन, मछली, अंडा, दाल एवं दुग्धजन्य पदार्थों का सेवन करें। इनमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन होते हैं। आहार में फलों एवं सब्जियों का समावेश करें। शराब, शीतपेय यहां तक फलों के रस में भी उष्मांक की मात्रा अधिक होती है, अतः इनका सेवन करने से बचें। रोज दो लीटर पानी अवश्य पिएं। सप्ताह में चार से पांच बार ४५ मिनट व्यायाम करें। जीवन का नजरिया सकारात्मक रखने से एवं रोजमर्र के कामों में पूरी इमानदारी बरतने से तनाव को जीवन से हमेशा के लिए दूर रखा जा सकता है।

विशेषज्ञों से अपनी प्रकृति (वात, पित्त, कफ) के बारे में जानकर, अपना आहार, अपनी प्रकृति के हिसाब से तय करें। केवल शक्कर के सेवन पर सावधानी बरतने के बजाए, उष्मांक पर भी ध्यान दें। हररोज फल एवं सब्जियों की कम से कम तीन सर्विंग अवश्य लें। व्यस्त रहें, सक्रिय रहें, एक ही जगह पर ज्यादा समय तक बैठे न रहें। आसपास थोड़ी चहलकदमी करते रहें, खासतौर पर दोपहर एवं रात के खाने के बाद। सुबह का नाश्ता भरपेट करें। रात का भोजन रात ८

बजे तक कर लेना चाहिए। खाना साथ ले जाना संभव नहीं है तो फल साथ ले जाएं। रात का भोजन हल्का लें।

पोषक आहार के साथ रोजाना मौसमी फलों के सेवन से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर गर्मी में बीमारियों से बचा जा सकता है।

फलों व सब्जियों में कर्करोग से लड़नेवाले एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं जो कर्करोग पैदा करनेवाले फ्री रेडिकल्स कोशिकाओं को नष्ट करते हैं। यही नहीं, ये फ्री रेडिकल्स मस्तिष्क को भी बहुत नुकसान पहुंचाते हैं इसलिए इनसे सुरक्षा के लिए फलों व सब्जियों का सेवन अधिक करें।

स्वस्थ व्यक्ति को दिनभर में २३०० मिली सोडियम की जरूरत होती है। ४० साल के बाद १५०० मिली की, जबकि फ्रोजन और तैयार आहार में स्वाद के लिए नमक का इस्तेमाल ज्यादा किया जाता है, जो शरीर में सोडियम की मात्रा बढ़ा देता है। सोडियम की अधिक मात्रा शरीर में जाने पर उच्च रक्तचाप और हृदय समस्या हो सकती है। इससे बचने के लिए खानपान पर ध्यान देना आवश्यक है।

बिना मौसम का खान-पान आजकल फैशन का रूप लेता जा रहा है। सर्दी में तरबूज और गर्मी में अमरूद आपको बाजार में नजर आ जाएंगे। लेकिन यह फैशन कई बीमारियों को भी अपने साथ लेकर आता है। मौसम के अनुसार खानपान ही आपको अच्छा स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती दे सकता है।

हर फल-सब्जी के उत्पादन के लिए मौसम निर्धारित है और सर्दियों से हमारा खान-पान भी इसके अनुकूल ही होना चाहिये, लेकिन अब सर्दियों में भी आम का स्वाद मिलने लगा है। रासायनिक तरीके से पेड़-पौधों के जीवन चक्र से छेड़छाड़ की जा रही है, जो सेहत के लिए अच्छी नहीं।

बिना मौसम के बाजार में बिक रहे फल-सब्जियों को रसायनों का इस्तेमाल कर पकाया जाता है। इन्हें ताजा रखने और दिखाने के लिए इन पर मोम और रसायन की पॉलिश भी की जाती है। फलों पर पॉलिशिंग करने का सिलसिला काफी समय से चल रहा है। इनके सेवन से पीलिया या आंत्रशोथ जैसी बीमारियों का खतरा मंडराया रहता है। कुछ सब्जियों और फलों खासकर कद्दूवर्गीय (कद्दू, लौकी, तरोई, खीरा, ककड़ी आदि) और कड़वे स्वाद वाली सब्जियों, करेला छोड़कर, स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक हैं, लेकिन इनमें थोड़ी मात्रा विजातीय तत्वों की भी होती है। रसायनों के इस्तेमाल से विजातीय तत्वों की यह मात्रा कई गुना तक बढ़ जाती है। ऐसे में यह जानलेवा भी हो सकती है। विजातीय एक तरह का प्रोटीन होता है, जो किसी भी जीवित चीज में पाया जाता है। विजातीय तत्व जहरीला होता है। इसकी संतुलित मात्रा से कोई नुकसान नहीं होता, बल्कि शरीर में पाए जानेवाले जीवाणु का मुकाबला करने में भी यह सहायक होता है। लेकिन विजातीय तत्व की ज्यादा मात्रा से मनुष्य की मौत भी हो सकती है।

बेमौसम फल और सब्जियों का उत्पादन करते समय डीडीटीए बीएससी समेत अनेक रासायनिक कीटनाशकों का विशेष रूप से इस्तेमाल किया जाता है। जिससे फल-सब्जी में जेनेटिक डिसऑर्डर, संप्रेरक बदलाव, असामान्य विकास के अलावा फल सब्जी के रंग-गंध व स्वाद में बदलाव आ जाता है। इससे कर्करोग जैसी भयावह बीमारियां होने का भी खतरा बढ़ जाता है। सालभर मुहैया करवाने के लिए फलों-सब्जियों को कोल्ड स्टोरेज में रखा जाता है। ये फल लम्बे समय तक ताजा जरूर दिखाई देते हैं, लेकिन फ्रीजर में प्रयुक्त फ्रिऑन (क्लोरोफ्लोरो कार्बन) व अन्य रासायनिक पदार्थ

इन्हें बीमारी का घर बना देते हैं।

फल-सब्जियों को धोकर ही इस्तेमाल करना चाहिए। इससे इन पर जमी रसायन की परत साफ हो जाती है। इसके अलावा विषैले तत्व का प्रभाव भी कम होता है। आमतौर पर लोगों की धारण यह रहती है कि फलों के छिलके में ही स्वास्थ्यवर्द्धक तत्व होते हैं। ऐसे में छिलका नहीं निकालना चाहिए, लेकिन सेब, नाशपाती जैसे फलों को छीलकर ही खाना चाहिए वरना अल्सर या पाचन संबंधी कई बीमारियों के चपेट में आ सकते हैं। इनमें मिलाए जानेवाले प्रिजर्वेटिव्स कई बार प्रत्युर्जा और नुकसानदायी हो सकते हैं। हर मौसम के फल की तासीर और गुण अलग-अलग होते हैं। क्रॉस सोजन फूड ऋतुजनित समस्याओं को बढ़ा देता है। प्रिजर्वर्ड और प्रोजन फूड में पोषक तत्वों की भी कमी हो जाती है। इसमें स्वाद तो हो सकता है, लेकिन सेहत के लिए इन्हें अच्छा नहीं कहा जा सकता। फ्रीजिंग प्रोसेस में आहार की न्यूट्रिशंस मात्रा बहुत कम हो जाती है। विटामिन बी और विटामिन सी तो तकरीबन खत्म ही हो जाते हैं। प्रोजन फूड में विटामिन सी तकरीबन ५० फीसदी तक समाप्त हो जाता है।

बेमौसम आनेवाले सब्जियों ओर फलों को बढ़ा करने के लिए पौधों या सब्जी की बेल में ऑक्सीटोसिन संप्रेरक के इंजेक्शन भी लगाए जाते हैं। इससे फल-सब्जी रातों रात बड़ी तो हो जाती हैं, लेकिन इसके न्यूट्रिशंस खत्म हो जाते हैं। इन पर लगाए रसायन यकृत में जमा हो जाते हैं। इससे चिड़चिड़ापन, बेचैनी होना, अनिद्रा और कब्ज जैसी बीमारियां हो सकती हैं। हम जानते हैं कि भरपूर मात्रा में फल और सब्जियां खाना सेहत के लिए कितना जरूरी है। बावजूद इसके फल और सब्जियों से हमारी दूरी बरकरार रहती है।

जो चीजें हमारी आंखों के सामने रखी रहती हैं, हम उनका इस्तेमाल भी ज्यादा करते हैं। फलों को फ्रिज में रखने की जगह खाने की मेज पर रखें। दफ्तर में अपने ड्राअर में एकाध फल रखें ताकि काम के दौरान जब भूख लगे तो कैटीन से चिप्स मंगवाने की जगह आप फल खाकर अपनी भूख मिटा सकें।

अपनी आहार में फलों की मात्रा बढ़ाएं। धीरे-धीरे लाए गए बदलावों को हम लंबे समय तक अपनाते हैं। अपने सुबह के नाश्ते में फलों के किसी-न-किसी रूप में जरूर शामिल करें। कोई एक फल खा लें या रस पी लें। एक जैसे फल या सब्जियों से हम आसानी से उब जाते हैं। हर सप्ताह नहीं तो हर माह एक नया फल जरूर लें। जल्द ही नए फल और सब्जियों को आजमाना आपका सबसे मजेदार काम बन जाएगा। फल नियमित रूप से नहीं खा पाती हैं तो फलों का रस पीने से शुरुआत करें। यह शरीर में पौष्टिक तत्वों को बढ़ाता है।

साइट्रस फल- इन खट्टे फलों में विटामिन सी, कैरोटिन होते हैं, लेकिन सर्दी, जुकाम, खांसी में इन्हें नहीं खाना चाहिए। क्योंकि इनकी तासीर ठंडी है। पित्त, फोड़े-फुंसी, दमा श्वास, दस्त, हैजा, पेचिश, मिर्गी, कब्ज दूर करने में उपयोगी हैं।

बेल- संग्रहणी होने पर बेल का शर्बत लाभकारी है। पेट से संबंधित विकार और पीलिया, मधुमेह, दांत और आंख से संबंधित रोगों में लाभदायक है।

अंगूर- इसे खाने से तुरंत ऊर्जा मिलती है। प्रत्युर्जा, रक्ताल्पता, कर्करोग, मोतियाबिंदू, हृदयरोग, पीलिया, महिलाओं से संबंधित रोग, क्षयरोग, बुखार में लाभदायक। खाली पेट न खाएं।

चना- चने खाना तो जैसे हर किसी को पसंद होता है। फिर वह चाहे भूना हो या अंकुरित चना हो। हम अपने खाली

समय को बिताने के लिए किसी ना किसी चीज को खाकर या चबाकर वक्त निकाल लेते है। चने में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, नमी, चिकनाई, रेशे, कैल्शियम, लौहांश और विटामिन होते है जो हमारी सेहत के लिए काफी फायदेमंद होते हैं। इससे कई तरह की बीमारियां भी दूर होती है।

चने में लगभग १२ से १५ ग्राम प्रोटीन होता है जो अनाज के मुकाबले बहुत अधिक होता है। चने के सेवन से शरीर चुस्त बना रहता है। चना पाचन और आंत के स्वास्थ्य को ठीक रखता है। रोजाना सेवन करने से कब्ज, आम्लता, अपच जैसी समस्याओं से छुटकारा मिलता है। शरीर में रक्त संचरण को सही रखने के लिए शरीर का तापमान सही होना चाहिए। इसलिए चने का सेवन बहुत ही फायदेमंद साबित होता है। चना में लौहांश काफी मात्रा में होता है। रोजाना चने के सेवन करने से रक्ताल्पता की परेशानी दूर होती है। इसलिए महिलाओं और बच्चों को अपने भोजन में इसे शामिल जरूर करना चाहिए। चने में रेशे भरपूर मात्रा में होता है। रोजाना इसके सेवन से वजन घटता है और भूख को नियंत्रण करने में भी सहायक है। हमें चने को अपने भोजन में जरूर शामिल करना चाहिए। इससे गुर्दे से जुड़ी सभी तरह की समस्याएं दूर होती है। चना खून में बड़े हुए रक्तवसा के स्तर को कम करने में मदद करता है।

**मेथीदाना-** आयुर्वेद में मेथीदाने को कई बीमारियों का इलाज बताया गया है। आधुनिक चिकित्सक भी इसके फायदों को मानते हैं तथा मरीजों को खाने में मेथीदाना इस्तेमाल करने की सलाह देते हैं। मेथीदाने में कैल्शियम, लौहांश और प्रोटीन होता है। आधा चम्मच मेथीदाना रोज खाना आपकी कई बीमारियों का इलाज कर सकता है।

थोड़े से पानी में मेथीदाना डालकर उबाल लें फिर उससे मुंह को धोएं। इसके अलावा भी एक अन्य तरीका भी है वो इस प्रकार है कि मेथी के पत्तों को पीसकर पेस्ट बना लें और उसको चेहरे पर बीस मिनट तक लगाकर रखें। सूखने पर पानी से धो लें। इस पैक से चेहरे की रंगत और रौनक निखर जाती है। बालों के लिए भी मेथीदाना को गलाकर पेस्ट बनाकर उपयोग किया जाता है। इससे बाल मुलायम, काले और चिकने होते हैं। मेथी के दानों को पानी में भिगोकर रखने से उसके ऊपर म्यूसीलाजिनॉस का स्तर बन जाता है जो पेट में जलन से राहत दिलाने में मदद करता है। अपने आहार में एक छोटा चम्मच मेथी को शामिल करने से आम्ल रिफ्लक्स या हृदयजलन से प्रभावकारी रूप से राहत मिलता है।

सुबह-सुबह भूखे पेट भिगोया हुआ मेथी दाना खाने से वजन कम होता है तथा पेट की पाचन क्रिया सही तरीके से काम करने लगती है। अगर बाल झड़ रहे हैं या पतले हो गए हैं तो नारियल के तेल में मेथी के दानों को उबालकर रात भर भिगोकर रखें। अगले दिन सुबह इस तेल को बालों में लगा लें, इससे बालों का झड़ना कम हो जाएगा। सिर के बालों पर मेथीदाने का पेस्ट लगाने से बाल काले और घने बने जाते हैं। मधुमेह ग्रस्त लोगों के लिए मेथीदाना आयुर्वेद का वरदान है। मेथी में घुलनशील रेशे गैलाक्टोमेनन रक्त में शक्कर के सोखने की प्रक्रिया को कम कर मधुमेह का इलाज करता है।

मेथी में एक छोटा चम्मच नींबू का रस तथा शहद मिलाकर लेने से बुखार खत्म हो जाता है और सर्दी-खांसी और गले के दर्द में भी राहत मिलती है। मेथीदाने में पाया जानेवाला सैपोनीन पुरुषों में पाए जाने वाले टेस्टोस्टेरोन हॉर्मोन में उत्तेजना पैदा करता है।

इससे व्यक्ति की शारीरिक शक्ति में बढ़ोतरी होती है लेकिन अधिक मात्रा में सेवन करने से त्वचा को नुकसान हो सकता है। अगर त्वचा में कहीं भी जला हुआ है, फोड़ा या एक्जिमा है, उस जगह पर मेथीदाने के पेस्ट में भिगोया हुआ साफ



कपड़ा बांधने से तुरंत राहत मिलता है।

मेथीदाने की चाय पीने से पेट में ऐंठन और गॅस की समस्या में तत्काल लाभ मिलता है। सफेद बालों की समस्या में आधा कप मेथीदाना को रात्रि में भिगोकर प्रातः उसका पेस्ट बनाकर बालों में लगाएं तथा आधे घंटे के बाद नीम के पानी से बालों को धो दें। एक माह तक ऐसा करने से बाल काले होना शुरू हो जाते हैं।

**जीरा-** काले जीरे को कलौंजी के नाम से भी जाना जाता है। इसमें स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद थाइमाक्नीनोन, बीटा सिटोस्टेरोल, माइरिस्टिक, लिनोलेनिक, पामिटिक, फॉलिक जैसे एसिड तो मिलते ही हैं, प्रोटीन, विटामिन बी, खनिज जैसे पोषक तत्व भी होते हैं।

रसोई में इस्तेमाल होनेवाले मसालों में काला जीरा एक प्रमुख मसाला है, जो घर में इस्तेमाल किए जानेवाले जीरे का ही एक रूप है। लेकिन यह स्वाद में थोड़ी कड़वाहट लिए होता है और सर्दियों में जड़ी बूटी के रूप में छोटी-मोटी बीमारियों के इलाज के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

नियमित रूप से काले जीरे पाउडर सेवन करने से शरीर संचार तेज होता है। इससे न केवल रक्तवसा की मात्रा कम होती है, बल्कि रक्तचाप नियंत्रित रहता है और हृदय रोग का खतरा भी कम होता है।

शरीर में जमा हुआ अनावश्यक वसा को घटाने में काला जीरा बेहद कारगर है। इसके ३ महीने के नियमित सेवन से मोटापे से राहत मिलती है। काला जीरा वसा को गलाकर अपशिष्ट पदार्थों (मल-मूत्र) के माध्यम से शरीर से बाहर निकालने में सहायक होता है और आपको चुस्त-दुरुस्त बनाता है। काले जीरे में मौजूद मूत्रवर्धक प्रभाव की वजह से भी इसका नियमित सेवन वजन कम करने में सहायक है। काला जीरा पाउडर का लेप लगाने से हर तरह के घाव, फोड़े-फुंसियां जल्दी भरते हैं।

घर में चुटकीभर काला जीरा दाल-सब्जी में डालने के अलावा इसका चूर्ण बनाकर रख लिया जाता है। एक स्वस्थ व्यक्ति पूरे दिन में एक से तीन ग्राम काले जीरे का सेवन कर सकता है। काले जीरे के चूर्ण को आप चाहें तो पानी, दूध, सूप या शहद के साथ ले सकते हैं। देसी दवा की तरह १० ग्राम काले जीरे को ५० ग्राम मेथी दाने और २० ग्राम अजवायन के साथ धीमी आंच पर भूनकर चूर्ण बनाकर एयर टाइट बोतल में रखें। गर्म पानी के साथ इस चूर्ण का आधा से एक चम्मच रात को सोने से पहले खाएं।

आज के इस आपाधापी वाले युग में दुनिया के सभी पुरुष व महिलाएं स्वास्थ्य तथा सौंदर्य चाहते हैं किंतु कोई भी प्राकृतिक आहार-विहार, दिनचर्या अपनाने को तैयार नहीं होता। इसका सबसे बड़ा कारण है बाजारों में बढ़ता डिब्बाबंद आहार का चलन, तैयार खाद्य पदार्थ, शीघ्र आहार इन सभी का मानवीय जीवन में बहुत मात्रा में इस्तेमाल होने लगा है। मनुष्य के जीवन जीने के रंग ढंग ही बदल गए हैं। अगर हम इन स्थितियों से बचना चाहते हैं तो हमें अपना खान-पान बदलना चाहिये तभी हमारी जीवन पद्धति में सुधार होगा और हम अपना स्वास्थ्य और सौंदर्य कायम रख पाएंगे और इस आहार में हरी सब्जियों का सेवन ही हमारे जीवन की महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

हरी सब्जियां जैसे पालक, धनिया, पत्तागोभी और मेथी में कैरोटिनाइड प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। यह पोषक तत्व आंखों की रोशनी बढ़ाने में मददगार है।

हरी सब्जियों से हमें शरीर के लिए आवश्यक वे सभी तत्व मिल जाते हैं, जो हमारे शरीर को रोगों से लड़ने की शक्ति प्रदान करते हैं। इसके नियमित सेवन से पाचनतंत्र में सुधार, लावण्य में वृद्धि और हमारे शरीर को पौष्टिकता भी प्राप्त होती है जिसका असर आपके चेहरे और शरीर पर आसानी से देखा जा सकता है।

गोभी, आलू, बीन्स आदि शरीर के विविध भागों, तत्वों, मात्राओं को प्रभावित करते हैं। अदरक, धनिया, पुदीना, हरी मिर्च, सब्जियों के तत्वों एवं स्वाद को बढ़ाने में मदद करते हैं। लहसुन खून का थक्का जमने नहीं देता अतः हृदयरोग में लाभकारी है। करेला पेट के कृमि नष्ट करता है और रक्त शोधन कर, अग्नाशय को सक्रिय करता है। टमाटर शरीर में रक्त की मात्रा बढ़ाता है और त्वचा निखारता है। नींबू शरीर के पाचक रसों को बढ़ाता है। पालक हड्डियों को कैल्शियम से सुदृढ़ करता है। भिंडी वीर्य में गाढ़ापन लाती है और शुक्राणु बढ़ाती है। लौकी शीघ्र पाचक, रक्तवर्द्धक है। यह शीतलता प्रदान करती है। खीरा रक्त कणों का शोधन कर शरीर में रक्त का प्रवाह बढ़ाती है। परवल शरीर को ऊर्जा देता है।

प्रतिदिन ५ फल सब्जियां नियमित रूप से अपने आहार में लेनी चाहिए, तभी हम उसे पौष्टिक आहार मानते हैं। प्रतिदिन लेनेवाले ५ फल, सब्जियां अलग अलग रंग वाली लेनी चाहिए। इनके अपने लाभ होते हैं।

इनमें केला, खीरा, लहसुन, प्याज, मशरूम, अजवायन आदि आते हैं। सफेद रंग के फल, सब्जियां रक्तवसा के स्तर को कम करते हैं और शरीर के विषैले तत्व बाहर निकालते हैं, कर्करोग से रक्षा करते हैं और रक्तदाब को नियंत्रण में रखते हैं। सफेद फलों और सब्जियों में पोटेशियम की मात्रा अधिक होती है जो रक्तचाप को ठीक रखती हैं। इन चीजों को सलाद के रूप में सब्जी में डालकर और चटनी में प्रयोग कर सकते हैं। केला रूट चाट के रूप में, दही में मिलाकर व दूध में केला काटकर प्रयोग कर सकते हैं।

पालक, हरीमिर्च, कीवी रूट, मटर, मका, बंद और फूलगोभी, ब्रोकली आदि सब्जियां हरे रंग रूट्स एंड सब्जियों में आते हैं जिनके नियमित सेवन से सेहत अच्छी रख सकते हैं। इनसे आंखें स्वस्थ रहती हैं, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती हैं। ये कर्करोग और दिल की बीमारी से हमारी रक्षा करती हैं। हरी सब्जियों में विटामिन सी प्रचुर मात्रा में होती है जो हमारी रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाता है, त्वचा को भी सुन्दर बनाता है। पालक का सूप ले सकते हैं पर गुर्दे पथरीवाले रोगी पालक का सूप न लें। मक्का सब्जियों में मिलाकर बना सकते हैं, उनके दाने उबालकर सलाद के रूप में ले सकते हैं। मधुमेहवाले रोगियों को मक्का बहुत कम मात्रा में लेने चाहिए।

लाल रंगवाले फल अनार, तरबूज, सेब, स्ट्रॉबेरी और सब्जियां टमाटर, लाल प्याज आदि नियमित आहार में लें। इन फल और सब्जियों के सेवन से पेशाब संक्रमण से बचाव होता है। दिल की बीमारी और कर्करोग से भी बचाव होता है। इसमें एक लेवनायल जैसा एंटीऑक्सिडेंट होता है जो दिल की बीमारी से सुरक्षा प्रदान करता है। टमाटर को उबालकर प्यूरी के रूप में इसका प्रयोग लाभप्रद होता है, पका हुआ टमाटर भी अच्छा होता है। टमाटर और लाल प्याज का सेवन सलाद के रूप में किया जा सकता है। टमाटर प्यूरी का सेवन सब्जी में और सॉस के स्थान पर किया जा सकता है।

**बथुआ-** पोषक तत्वों के आधार पर आयुर्वेद में बथुए को सभी के लिए हितकर माना गया है। अथर्ववेद में इसे बवासीर रोग में लाभकारी और कृमिनाशक बताया गया है।

बथुए की पत्तियों से निकले रस का प्रयोग एंटी-ब्रेस्ट कर्करोग में बायो एजेंट के रूप में किया जाता है। यह कर्करोग

कोशिकाओं की वृद्धि को रोकता है।

जोड़दरद की समस्या होने पर इसके बीजों का काढ़ा बनाकर पीने से काफी राहत मिलती है। इसके अलावा पथरी की समस्या में इसके पत्तों को उबालकर छानें व पीएं। पेट के रोगों, आंतों में संक्रमण और यूरिक एसिड बढ़ने की स्थिति में बथुए के साग का प्रयोग फायदेमंद रहता है। पीलिया होने पर बथुए के रस को गिलोय के रस के साथ मिलाकर पीने से स्थिति सामान्य होती है। महिलाओं में अनियमित माहवारी या इस दौरान अत्यधिक दर्द हो तो इसके बीजों का काढ़ा सौंठ मिलाकर पीएं।

लौहांश की कमी, पेट में कीड़ों की समस्या व रक्त साफ करने के लिए इसके पत्तों के रस के साथ नीम की पत्तियों के रस को मिलाकर पीएं। श्वेत प्रदर की स्थिति में इसके रस में पानी व मिश्री मिलाकर पीएं। यौन दुर्बलता में इसके बीजों के चूर्ण को दूध के साथ ले सकते हैं।

इसमें रेशे, विटामिन- ए, बी १, बी६, बी१२, सी, के, फॉलिक एसिड, जिंक, कॉपर, लौहांश, कैल्शियम और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व इसमें पाए जाते हैं।

अदरक के रस में या अड़ूसे के काढ़े में शहद मिलाकर देने से खांसी में आराम मिलता है। पके आम के रस में शहद मिलाकर देने से पीलिया में लाभ होता है। जिन बच्चों को शक्कर का सेवन मना है, उन्हें शक्कर के स्थान पर शहद दिया जा सकता है। उल्टी (वमन) के समय पोदीने के रस के साथ शहद का प्रयोग लाभकारी रहता है। बढ़े हुए रक्तचाप में शहद का सेवन लहसुन के साथ करना लाभप्रद होता है। एक छोटा चम्मच शहद में एक बादाम घिसकर मिला लें और रोज छोटे बच्चों को चटा देने से वे मजबूत कांतिवान मोटे हो जाते हैं। बच्चों को खांसी होने पर एक चम्मच शहद में एक चुटकी हल्दी मिलाकर सोते समय व सुबह खाली पेट चटा दे दो तीन दिनों में खांसी गायब हो जाएगी। शहद में अदरक का रस और एक चुटकी दालचीनी पावडर मिलाकर चाटने से जोड़ों में आराम मिलता है। खांसी होने पर भी इस प्रयोग को आजमाएं सौ प्रतिशत आराम मिल जाएगा।

अदरक में काफी मात्रा में एंटी ऑक्सिडेंट और गुणकारी खनिज पाए जाते हैं, जिससे कई तरह की बीमारियों से निजात मिलती है। सीने में जकड़न या सांस लेने में भारीपन महसूस होने पर अदरक का रस शहद के साथ सेवन करने से आराम मिलता है। यदि आप इसे सीधे तौर पर खाना पसंद नहीं करते हैं तो इसका रस के तौर पर भी सेवन किया जा सकता है।

एक ग्लास अदरक के रस का सेवन खून में ग्लूकोज के स्तर को कम करता है जोकि मधुमेह पीड़ितों के लिए फायदेमंद है। एंटी डायबिटीक गुण होने के चलते इसके सेवन की सलाह दी जाती है।

अदरक का रस विभिन्न तरह के पाचन संबंधी समस्याओं में आराम दिलाता है। यह पाचन प्रक्रिया में एक सक्रिय तत्व के तौर पर काम करता है।

अदरक का सेवन रक्तवसा के स्तर को भी कम करता है। रक्त वाहिका में अवरोध को दूर करने में भी मदद करता है, जिससे हृदय रोगियों को मदद मिलती है।

यदि आप मुंहासों से छुटकारा पाना चाहते हैं तो अदरक के रस का सेवन जरूर करें। यह एक ऐसे तत्व के रूप में काम करता है जिससे मुंहासे या झाइयों को दूर करने में मदद मिलती है।

अदरक जानलेवा बीमारी कर्करोग की रोकथाम में काफी सहायक है। इसका सेवन कर्करोग उत्पन्न करनेवाले कोशिकाओं को खत्म करता है। एंटी वायरल और एंटी फंगल गुण होने के चलते अदरक ठंड, फ्लू आदि से बचाव करता है।

खाने से पूर्व नमक के साथ अदरक खाने से भूख बढ़ती है और मुंह का जायजा ठीक होता है। सोंठ का चूर्ण भी भोजन के साथ या भोजन से पूर्व फांकना लाभदायक होता है।

अदरक के रस में सूजन को कम करने की शक्ति अत्यधिक मात्रा में होती है और यह उन लोगों के लिए वरदान की तरह है, जो जोड़ों के दर्द और सूजन से परेशान हैं।

दातों में दर्द होने पर अदरक के टुकड़े दातों के बीच में दबाकर रखने से दांतों का दर्द समाप्त हो जाता है। अदरक के रस में १-२ वर्ष पुराना घृत व कपूर मिलाकर गर्म करके लेप करना तत्काल लाभ देता है। अदरक में खून को पतला करने का नायाब गुण होता है और इसी वजह से यह रक्तचाप जैसी बीमारी में तुरंत लाभ के लिए जाना जाता है।

सुबह एक कप अदरक की चाय सिर्फ आपको ताजा नहीं करती बल्कि बहुत सारी बीमारियों से लड़ने की क्षमता प्रदान करती है। अदरक की चाय के एंटी इन्फ्लैमेटोरी, एंटी बैक्टीरियल और एंटी ऑक्सिडेंट गुण सेहत के लिए फायदेमंद होता है। अदरक का एंटी इन्फ्लैमेटोरी गुण सिर दर्द और माइग्रेन से लक्षणों से राहत दिलाने में मदद करता है। साथ ही उल्टी और मतली जैसे लक्षणों में भी आराम पहुंचाता है। अब से ऐसा जब भी महसूस हो तुरंत एक कप अदरक की चाय पी लें।

अदरक का एंटीहिस्टामिन गुण मौसम के प्रत्युर्जा से होनेवाले सर्दी खांसी और गले के दर्द में आराम पहुंचाता है। दिन में दो बार अदरक का चाय पियें और आराम पायें। अदरक में जिंजरऑयल नाम का बाष्पशील तेल पाया जाता है जो एंटीबायोटिक जैसा काम करता है। साथ ही इसका एंटीमाइक्रोबायल और एंटी इन्फ्लैमेटोरी गुण गुर्दे के संक्रमण के उपचार में मदद करता है। सुबह एक कप अदरक का चाय दवा के साथ ले सकते हैं, लेकिन इसके पहले चिकित्सक से सलाह ले लें। अदरक का जिंजरऑयल पीरियड के क्रैम्प से राहत दिलाता है। यहां तक कि शरीर से पित्त का स्तर कम करके दर्द के लक्षणों से आराम दिलाता है। दिन में दो तीन बार अदरक की चाय पीने से देर से पीरियड होने की समस्या और दर्द से आराम मिलता है।

अदरक का सुखाया रूप सोंठ कहलाता है। चाय में गीला व सुखा दोनों प्रकार का अदरक उपयोगी होता है। कब्ज, गैस बनना, वमन, खांसी, कफ, जुकाम आदि में इसका प्रयोग किया जाता है। अदरक का रस शहद में मिलाकर लेने से क्षयरोग में फायदा होता है। हिचकी चलने पर अदरक का टुकड़ा मुंह में रखकर चूसने से आराम मिलता है। अदरक का ताजा रस पीने से मूत्र संबंधी रोगों का निवारण होता है। अदरक एवं गुड़ मिलाकर मठ्ठे के साथ पीने से पीठ व कमर दर्द में आराम मिलता है।

**करौंदा** का सेवन करने से जीवाणु से होनेवाले संक्रमण से बचा जा सकता है।

इससे दवाइयों पर निर्भरता कम हो सकती है। मालूम हो कि अधिकांश बीमारियां जीवाणु संक्रमण के चलते होती हैं। यह माइक्रोब से निपटने में सक्षम एंटीऑक्सिडेंट की कमी को पूरा करता है। इस मिश्रण को जीवाणु के कारण होनेवाले संक्रमण से लड़ने में भी सक्षम पाया गया है। करौंदा का सेवन करनेवालों में जीवाणु से होनेवाली बीमारियों की गंभीरता

अपेक्षाकृत कम पाई गई है।

**इमली-** अम्लिका बीज- इसके वृक्ष बगीचों एवं सड़कों के किनारे पाये जाते हैं। इसके वृक्ष लम्बे होते हैं। इसे इमली, ऑबली, टेमारिक आदि नामों से भी जाना जाता है। इसके कच्चे फल (फली) खट्टे होते हैं। पकने पर इसकी फलियां लाल हो जाती हैं। इसके अंदर गूदेदार मध्यभित्ति होती हैं। इस फली के अंदर अनेक बीज होते हैं जिन्हें चीयां भी कहा जाता है। इमली के बीज द्विदल एवं कड़े होते हैं। इमली के बीज को पानी में भिगोकर कुछ दिनों तक रखकर उसे भूनकर छिलका उतार लिया जाता है। इसी गिरी का चूर्ण बनाकर औषधि हेतु प्रयोग किया जाता है। इस चूर्ण का उपयोग प्रमेहनाश हेतु काफी किया जाता है। यह संग्राही, वीर्य स्तम्भक तथा वीर्य को शुद्ध करने वाला भी होता है। इमली के बीज की गिरी के चूर्ण को मलाई के साथ नित्य दो बार खाते रहने से स्त्री की कामशीलता दूर होती है।

भूख न लगने पर इमली के पानी में थोड़ा-सा काला नमक मिलाकर पीने से भूख लगनी शुरू हो जाती है। इमली में रेशे प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। पाचन में सुधार के लिए १ लिटर पानी में १ चम्मच इमली के गुद्दे को डालकर उबाल लें और ठंडा होने पर छानकर पी लें।

सर्दी लगने पर पक्की इमली के रस में मिश्री मिलाकर पीने से आराम मिलता है। जोड़ों का दर्द होने पर इमली को लेप बनाकर सूजन पर लगा लें और ऊपर से सूती कपड़े से लपेट लें। इससे सूजन को आराम मिलेगा।

**इलायची के बीज-** इसके वृक्ष ४ फुट से ९ फुट लंबे होते हैं। यह दो प्रकार की छोटी इलायची तथा बड़ी इलायची के रूप में पायी जाती है। औषधि कार्य के लिए छोटी इलायची के बीजों का प्रयोग किया जाता है। इलायची कच्चेपन पर हरे रंग का तथा पकने के बाद पीला तथा सूखने पर सफेद हो जाता है। फल के अंदर अनेक बीज भरे होते हैं।

इलायची के बीजों में टर्पीनीन एवं टर्पिनिओल नामक उड़नशील तेल पाये जाते हैं। इसके अतिरिक्त इसमें श्वेतसार (स्टार्च) एवं पीत रंजकतत्व आदि भी पाये जाते हैं। इन बीजों का उपयोग मुख दुर्गंध नाश, उल्टी रोकने, प्यास बुझाने, श्वास-कास को हरने आदि में किया जाता है। इस बीज का अर्क भी निकाला जाता है जिसका उपयोग शर्बत आदि के लिये किया जाता है।

खाना खाने के बाद इलायची का सेवन करना काफी फायदेमंद होता है। इसमें मौजूद तत्व खाने को पचाने में मदद करते हैं। साथ ही इसके रासायनिक गुण की वजह अंदरूनी जलन में भी राहत मिलत है। अगर आपको लगातार उल्टी जैसा महसूस हो रहा हो तो भी आप छोटी इलायची का इस्तेमाल कर सकते हैं।

इलायची के रासायनिक गुण शरीर में मौजूद फ्री रेडिकल और दूसरे विषैले तत्वों को दूर करने का भी काम करता है। इससे रक्त भी साफ होता है।

आजकल हर १० में से ७ लोग रक्तचाप की समस्या से जूझ रहे हैं। कुछ लोग तो हर रोज उच्च रक्तचाप की दवाई भी खाते हैं। यह परेशानी कई बार इतनी बढ़ जाती है कि एक दिन दवाई नहीं ली तो तबीयत खराब हो जाती है। उच्च रक्तदाब के बहुत से कारण हो सकते हैं लेकिन इस तरह की परेशानी में खानपान का बहुत ख्याल रखना पड़ता है। इसमें नमक और तले हुए भोजन से परहेज करना जरूरी है। इलायची उच्च रक्तदाब में सबसे बढ़िया उपाय है। यह सिर्फ खाने में ही स्वादिष्ट नहीं होती बल्कि सेहत के लिए भी फायदेमंद होती है। छोटी यानि हरी इलायची में एंटीऑक्सीडेंट जैसे गुण

शरीर को स्वस्थ रखते हैं। अपने खाने में रोजाना हरी इलायची का इस्तेमाल करें। आप इसे चाय और खाने में डालकर इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे पाचन संबंधी परेशानी भी दूर हो जाती है। उच्च रक्तचाप से बचने के लिए दिन में ४ इलायची का सेवन करना चाहिए। आप इसे खाने, चाय या फिर माउथ फ्रेशनर के तौर पर भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इसे चबाकर खाने से भी लाभ मिलता है।

हरी इलायची शरीर के चयापचय को बढ़ाकर आपके पाचन तंत्र को साफ, शरीर की सूजन को कम करने तथा रक्तवसा के स्तर को कम करती है, जिससे वजन कम करने में सहायता मिलती है। इलायची सिस्टोलिक और डायस्टोलिक को कम करने में सहायक है, इनसे रक्तचाप स्तर प्रभावित होता है। अगर आपको इलायची का सेवन करना है तो आप इसको चाय में डालकर कर सकते हैं। अगर इलायची के पावडर का सेवन किया जाए तो, पेट की चर्बी को कम किया जा सकता है। इसको नियमित लेने से शरीर पर कोई बुरा असर भी नहीं पड़ता। पेट में गैस या शरीर में पानी की वजह से सूजन आने पर भी मोटापा बढ़ता है? अगर आपको इन चीजों की समस्या है तो आप इलायची का सेवन करें।

आप इसे कॉफी या चाय में डालकर भी पी सकते हैं। इलायची के दानों को पीसकर पावडर बना लें और उसे अपनी दूध, चाय या खाने में प्रयोग करें। इसके अलावा आप खाने के बाद एक इलायची चबा सकते हैं।

**सौंफ** का इस्तेमाल हर घर में किया जाता है। रेस्तरां और दूसरी जगहों पर खाने के बाद सौंफ दिया जाता है। घरों में इसका इस्तेमाल मुख्य रूप से मसाले के तौर पर किया जाता है। सौंफ में कई ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो स्वस्थ रहने के लिए बहुत जरूरी होते हैं। सौंफ का सबसे बड़ा फायदा तो यह है कि यह याददाश्त बढ़ाता है। सौंफ में कैल्शियम, सोडियम, लौहांश और पोटेशियम जैसे कई खनिज तत्व पाए जाते हैं।

खाली पेट सौंफ खाने से खून साफ होता है और त्वचा में चमक आती है। अगर आपके मुंह से दुर्गंध आती है तो नियमित रूप से दिन में तीन से चार बार आधा चम्मच सौंफ चबाएं। सौंफ खाने से आंखों की ज्योति भी बेहतर होती है। आप चाहें तो इसे मिश्री के साथ भी ले सकते हैं।

कब्ज की समस्या होने पर सौंफ का सेवन करें। सौंफ का सेवन पाचन और कब्ज से निजात दिलाने में काफी मददगार है। अगर आपके मुंह से हमेशा बदबू आती रहती है तो आप इलायची का ज्यादा इस्तेमाल करें। इलायची मुंह की बदबू हटाने में सबसे कारगर साबित होती है और इलायची व पुदीनायुक्त पान चबाने से भी मुंह की बदबू से निजात मिलती है।

सौंफ को मिश्री या चीनी के साथ पीसकर चूर्ण बना लीजिए, रात को सोते वक्त लगभग ५ ग्राम चूर्ण को हल्केसे गुनगुने पानी के साथ सेवन कीजिए। पेट की समस्या नहीं होगी व गैस व कब्ज दूर होगा। सौंफ, जीरा व काला नमक मिलाकर चूर्ण बना लीजिए। खाने के बाद हल्के गुनगुने पानी के साथ इस चूर्ण को लीजिए, यह उत्तम पाचक चूर्ण है।

**पान** कई बीमारियों का नाश करता है। यदि आप केवल पान के पत्ते का इस्तेमाल करते हैं तो यह काफी लाभकारी हो सकता है। इसे खाने से गंभीर से गंभीर बीमारियों से निजात मिल सकता है। इसमें कई तरह के एंटीसेप्टिक गुण छिपे हैं।

पान के पत्तों को जैसे माउथ फ्रेशनर की तरह इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन इसे चबाने से हमारे लिए काफी फायदेमंद हो सकता है। जब हम इसे चबाकर खाते हैं तब हमारी लार ग्रंथि पर असर पड़ता है। इससे सलाइव लार बनने में मदद मिलती है। जो हमारी पाचन तंत्र के लिए बहुत ही जरूरी है। अगर आपने भारी भोजन भी कर लिया है तो उसके

बाद आप पान खा लें। इससे आपको भोजन आसानी से पच जाएगा।

पान के पत्तों में कई ऐसे यौगिक होते हैं जो सांसों में बदबू को खत्म करता है। इसके अलावा पान में लौंग, सौंफ, इलायची जैसे विभिन्न मसाले मिलने से ये एक बेहतरीन माउथ-फ्रेशर भी बन जाता है। अगर आपको मसूड़ों में गांठ, सूजन या फिर खून आ रहा हो तो इसके लिए पान के पत्तों को पानी में उबालकर उन्हें मेश कर लें। इन्हें मसूड़ों पर लगाने से खून बहना बंद हो जाता है।

पान के पत्ते के रस को गैस्ट्रोप्रोटेक्टिव गतिविधि के लिए भी जाना जाता है जिससे गैस्ट्रिक अल्सर को रोकने में मदद मिलती है। इसका आयुर्वेद में बाल तोड़ फोड़े-फुंसी के इलाज के लिए इस्तेमाल किया जाता है। पान के पत्ते गरम करके उसमें आरंडी का तेल लगाकर फोड़े पर लगाने से आराम मिलता है। पान के पत्ते के डंठल को आरंडी के तेल में मिलाकर खाने से कब्ज से राहत पाई जा सकती है। इसके अलावा पान के पत्ते के साथ फ्लैक्सीड, त्रिफला और नींबू के सेवन से भी कब्ज का इलाज किया जा सकता है।

यह पेट के लिए किसी औषधि से कम नहीं। इसके लिए पानी या दूध के साथ आधा चम्मच दालचीनी पाउडर मिलाकर पीएं। एक कप पानी में दालचीनी का एक स्टिक उबालकर छानकर पी सकते हैं। सिरका अपच और गैस के इलाज में सर्वोत्तम रहता है। एक गिलास हल्के गरम पानी में दो चम्मच विनेगर पीने से भी राहत मिलती है।

**इसबगोल के बीज-** इसका मूल उत्पत्ति स्थान फारस है, किन्तु यह भारत के भी अनेक प्रांतों में उपजता है। इसका बीज घोड़े के कान जैसा होता है। इसके क्षुप एक वर्षीय होते हैं तथा तीन फुट तक ऊंचे होते हैं। इसकी पत्तियां धान की पत्तियों के समान देखने में लगती हैं।

इसबगोल का फल १/३ इंच लंबा, लम्बगोल तथा सामान्य स्फोटी अर्थात् कैप्सूल की भांति होता है जिसका ऊपरी भाग आधे टोप की तरह खुला होता है। इन बीजों में काफी मात्रा में युसिलेज एब्ल्युमिन तत्व, फाइटॉस्टेरोल तथा अक्युबिन नामक ग्लूकोसाइड पाया जाता है। इसी बीजों से इसबगोल की भूसी तैयार की जाती है। इसका प्रयोग अतिसार, दौर्बल्य नाश, कब्ज निवारण आदि के लिये किया जाता है। इसका सेवन रात में सोने से पहले करना चाहिए।

**उटंगन के बीज-** इसे उतंजन, उटीगण आदि नामों से जाना जाता है। इसके कंटीले क्षुप होते हैं। पत्तियों तथा काण्ड पर सभी जगह छोटे-छोटे कांटे से होते हैं। औषधि में इसके बीजों का प्रयोग किया जाता है। बीज चपटे, चमकीले एवं भूरे रंग के तीसी के बीजों के समान होते हैं।

उटंगन के बीजों का प्रयोग नपुंसकता, शीघ्रस्खलन, शुक्र तारल्य, शुक्र मेह आदि बीमारियों में किया जाता है। वह बाजीकर, वीर्य को गाढ़ा बनानेवाला, वृक्क एवं कटि को शक्ति प्रदान करनेवाला तथा पेशाब की जलन को दूर करनेवाला होता है। ५ ग्राम की मात्रा में इन बीजों का प्रयोग औषधि हेतु किया जाता है।

**अलसी** कई बीमारियों में फायदेमंद होता है। इसके सेवन से आप कई बीमारियों को दूर कर सकते हैं। अलसी हृदय पक्षाघात, मधुमेह जैसी बीमारियों में भी एक बेहतर घरेलू उपचार है, इसलिए आप अपने घर में अलसी जरूर रखें।

खांसी में अलसी की चाय बहुत ही फायदेमंद होती है। चाय बनाते समय ध्यान रखें कि चाय का पानी जबतक आधा ना हो जाए उसे गैस से उतारे नहीं, इसलिए पानी में अलसी का पाउडर डालकर उसे धीमी आंच में पकाएं। इसमें शहद,

गुड़ या शक्कर मिलाकर पीने से और भी फायदा होता है ।

अलसी हृदय रोगों से आपको बचाता है । इसमें उपस्थित घुलनशील रेशो, प्राकृतिक रूप से आपके शरीर में रक्तवसा को नियंत्रित करने का काम करता है । इससे हृदय की धमनियों में जमा रक्तवसा घटने लगता है और रक्त प्रवाह बेहतर होता है । इसके कारण हृदय पक्षाघात की संभावना नहीं के बराबर होती है ।

कर्करोग रोगियों के लिए भी अलसी फायदेमंद होती है । दमा के रोगी के लिए बहुत उपयोगी । दमा के रोगी अलसी का जरूर सेवन करें । आधे ग्लास पानी में एक चम्मच अलसी के पाउडर को १२ घंटे तक भिगो दें और उसका सुबह-शाम छानकर सेवन करें । इस तरह से अलसी के सेवन से दमा के रोगी को बहुत फायदा होता है । अलसी के पानी को काँच या चाँदी के ग्लास में पीने पर फायदा ज्यादा होता है ।

अलसी शरीर में ऊर्जा का प्रवाह भी करता है । कमजोरी के समय इसके सेवन से कमजोरी दूर होती है । बच्चों की थकान दूर करने के लिए भी अलसी दे सकते हैं । समान मात्रा में अलसी पाउडर, शहद, खोपराचूरा, मिल्क पाउडर व सूखे मेवे मिलाकर बच्चों को अलसी खिलाने पर उन्हें ताकत मिलेगी । बच्चें अलसी के सेवन से मांसपेशियों की थकान से जल्दी उभर पाते हैं ।

मधुमेह के रोगी के लिए भी अलसी बहुत फायदेमंद होता है । इसमें कार्बोहाइड्रेट अधिक होता है और शक्कर की मात्रा न्यूनतम होती है । मधुमेह के रोगी रोटी बनाने के समय आटे में मिलाकर अलसी का सेवन कर सकते हैं । अलसी इन्सुलिन की आवश्यकता को कम करता है, जिससे मधुमेह मलाइटिस के रोगियों को आराम मिलता है ।

अलसी वसा को पिघलाता है, इसलिए अगर आप अपने मोटापे से परेशान हैं, तो अलसी का सेवन जरूर करें । अलसी सेवन के दौरान खूब पानी पीना चाहिए । इसमें अधिक रेशो होता है, जिसके कारण इसका सेवन करने पर आपके शरीर में पानी की मांग बढ़ जाती है ।

**मुलहठी-** आयुर्वेद की जड़ी-बूटियों में मुलहठी का नाम भी विशेष औषधि के रूप में आता है जिसके प्रयोग से न सिर्फ आमाशय के सभी विकार बल्कि गैस्ट्रिक अल्सर और छोटी आंत के प्रारम्भिक भाग ड्युओडनल अल्सर में भी पूरी तरह से लाभ होता है । मुलहठी की पत्तियां संयुक्त एवं अण्डाकार होती हैं, अग्रभाग नुकीले होते हैं । इस वृक्ष का भूमिगत तना (काण्ड) तथा जड़ को सुखाकर, छिलका हटाकर या छिलके सहित अंग प्रयुक्त होता है । इस वृक्ष की जड़ के लम्बे लम्बे टुकड़ों को ही मुलहठी कहा जाता है । मुलहठी की जड़ एवं संतमुलेठी सभी जगह जड़ी-बूटी विक्रेताओं के पास आसानी से प्राप्त हो जाते हैं । इसका औषधि के रूप में अति प्राचीनकाल से ही उपयोग किया जाता रहा है । आयुर्वेद, कौटिलीय-अर्थशास्त्र, सुश्रूत, अष्टांगहृदय, चरक संहिता आदि अनेक ग्रंथों में इसके प्रयोग द्वारा चेतना लाने (मूर्च्छा दूर करने), उदररोग, श्वास रोग, स्तनरोग, योनिगत रोगों को दूर करने की अनेक विधियां दी गई हैं ।

ताजा मुलहठी में पचास प्रतिशत जल होता है जो सुखाने पर मात्र दस प्रतिशत ही शेष रह जाता है । ग्लिसराइजिक एसिड के होने के कारण इसका स्वाद साधारण शक्कर से भी पचास गुना अधिक मीठा होता है ।

मुलहठी की जड़ का चूर्ण पेट के घावों पर लाभकारी प्रभाव डालता है एवं घाव जल्दी भरने लगता है ।

मुलहठी न केवल गैस्ट्रिक अल्सर वरन छोटी आंत के प्रारम्भिक भाग ड्युओडनल अल्सर में भी पूरी तरह से प्रभावशाली



है। ड्यूओडनल अल्सर के रोगियों पर जब मूलहठी का चूर्ण दिया जाता है तो यह चूर्ण ड्यूओडनल अल्सर के अपच, उच्च आम्लता आदि पर लाभदायक प्रभाव डालता है। साथ ही अल्सर के घावों को भी इतनी तेज गति से भरता है जितना अन्य औषधि नहीं भर पाती हैं। आमाशय के रोगों में मुलहठी चूर्ण, क्वाथ या स्वरस रूप में पांच मिलीलीटर से दस मिलीलीटर तक दिन में तीन बार तक दिया जाता है। तृष्णा एवं उदरशूल में भी यह तुरन्त लाभ देता है। आमाशयिक व्रणों में यह विशेष लाभकारी होता है। अम्लाधिक्य एवं अम्लपित्त को भी शांत रखता है।

मुलहठी की लकड़ी को सुपारी की तरह मुंह में रखकर चबाने से नशीले व मादक पदार्थों की तरफ से चित्त उखड़ जाता है और धूम्रपान से होनेवाले खतरों से बचा जा सकता है।

**चुकंदर** का रस पीना दिल के मरीजों के लिए लाभकारी हो सकता है। यह हृदयघात के रोगियों की मांसपेशियों को मजबूत बना सकता है। चुकंदर के रस में नाइट्रेट की उच्च मात्रा के कारण मांसपेशियों में सुधार होता है। खानपान में नाइट्रेट के सेवन से कई प्रख्यात खिलाड़ियों की मांसपेशियों में सुधार आया है। चुकंदर का रस पीने के दो घंटों के बाद रोगियों की मांसपेशियों की ताकत में अभूतपूर्व सुधार हुआ। प्रतिभागियों को दिल की गति से लेकर रक्तचाप में गिरावट जैसा कोई विशेष अन्य अभाव महसूस नहीं हुआ, जो हृदयघात के रोगियों के लिए महत्वपूर्ण है। रोगियों ने चुकंदर के रस का उपचार और उसके समान ही उसका प्लेसिबो लिया, जिसमें से केवल नाइट्रेट को निकाल दिया गया था।

**मेथी**- मेथी को जीतबीजा, गंधकला, चंद्रिका जैसे नामों से जाना जाता है इसका स्वाद कड़वा होता है। इसके पत्तों की सब्जी बनायी जाती है व सूखे दानों को अन्य सब्जियों में भी डाला जाता है।

इसका उपयोग गठिया के मरीज के लिए अत्यन्त लाभकारी है। इस रोग में मेथी का सेवन गुड़ के साथ साग बनाकर किया जा सकता है। मेथी के बीजों को दूध में पीसकर छान लें। फिर इसके रस को गर्म करके कान में डालें। इससे कान का बहना रूक जाता है। मुंह की दुर्गंध दूर करने के लिए मेथी के बीजों को पानी में उबालकर खूब कुल्ला करें, दुर्गन्ध जाती रहेगी। मेथी की हरी सब्जी आम्लता, कब्ज, पेट दर्द जैसे रोगों में फायदेमंद है।

मधुमेह के मरीज को मेथी के दाने पीसकर दूध के साथ सेवन करना चाहिए। शर्करा की मात्रा नियंत्रित रहती है।

मेथी का सेवन सूखा रोग, टांसिलिस, बुखार, बहुमूत्र आदि के लिए लाभकारी है। इसके दानों को बारीक-बारीक पीसकर सिर पर दही मिलाकर लेप करने से बाल मुलायम होते हैं और रूसी दूर होती है लेकिन इसके लिए आवश्यक है कि लेप के बाद सिर गर्म पानी से ही धोएं।

मेथी महत्वपूर्ण औषधियों में से एक है। इसमें विटामिन के साथ सात्विक पदार्थ और प्रोटीन भी अच्छी मात्रा में उपलब्ध होता है। अधिकांश लोग मेथी की कड़वाहट के कारण इसे पसंद नहीं करते, लेकिन कुछ खास प्रकार के भोजन में यही कड़वापन उसका स्वाद दोगुना कर देता है। साथ ही ये दाने भूख बढ़ाने में भी काफी फायदेमंद साबित होते हैं। मेथी की कड़वाहट उसमें उपस्थित पदार्थ ग्लाइकोसाइड के कारण होती है। मेथी में फॉस्फेट, लेसीथिन, विटामिन डी और लौह-अयस्क की प्रचुर मात्रा होती है जो स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद साबित होती है। इसके दाने न सिर्फ शरीर को आंतरिक रूप से मजबूत बनाते हैं, बल्कि त्वचा को चमकीला और सुंदर बनाने में भी सहायक होते हैं। यदि इसके दानों को पीसकर त्वचा में लगाया जाये तो इसके प्रभाव से त्वचा सुंदर व मुलायम बनती है। इसका प्रयोग घाव और जलने में भी किया

जाता है। पुराने समय में बच्चे के जन्म का आसान बनाने के लिए गर्भवती महिला को मेथी खिलायी जाती थी।

इन गुणों के अलावा भी मेथी में ऐसे पाचक किण्व मौजूद होते हैं, जो अग्नाशय को अधिक क्रियाशील बनाते हैं, जिससे पाचन क्रिया काफी सरल हो जाती है, यह गैस्ट्रिक अल्सर के उपचार में भी उपयोगी है। मेथी के स्टेराइड युक्त सेपोनिन और लसदार रेशे में शक्कर को कम कर देते हैं, इसलिए मेथी का सेवन मधुमेह के रोगियों के लिए भी काफी लाभदायक साबित होता है। प्रतिदिन नियमित रूप से मेथी के दानों का सेवन मानसिक सक्रियता को बढ़ाने के साथ शरीर के रक्तवसा स्तर को नियमित रखने में भी मददगार साबित होता है।

बाजार में भारी मात्रा में मेथी मिलती है। इसकी पत्तियां जहां सब्जी बनाने के काम आती हैं, वहीं सूखी मेथी के बीज मसाले के रूप में प्रयुक्त होते हैं।

स्वास्थ्य की दृष्टि से मेथी बहुत गुणकारी है। यह वात, पित्त, कफ और बुखार को दूर करती है।

वह अचार, मसाले में प्रयोग होने के साथ ही औषधि में भी काम आती है। मेथी में कड़वापन उसमें पाए जानेवाले पदार्थ ग्लाइकोसाइड के कारण होता है और ये खाने का स्वाद बढ़ाने के साथ-साथ भूख भी बढ़ाता है। मेथी के पत्ते कब्ज दूर करने के साथ ही जोड़ों के दर्द में आराम दिलाते हैं। मेथी में फास्फेट, लेसीथिन, विटामिन डी और लौहांश पाया जाता है, जो हमारे स्वास्थ्य की जरूरतों को पूरा करता है। इसकी पत्तियों में दाल के बराबर प्रोटीन पाया जाता है। यह आम्लियता, अपच, गैस, पेटदर्द, बदहजमी, खांसी, सूजन और मुंह के छालों आदि में भी बहुत लाभकारी है। मेथी के बीजों में प्रोटीन, सेल्यूलोज, श्वेतसार, शक्कर कोलाइन, न्यूक्लिओ एलब्युमिन प्रोटीन आदि लाभकारी पदार्थ पाए जाते हैं।

इसकी पत्तियों में पानी, रेशे, वसा और थोड़ी मात्रा में कैल्शियम, फोलिक एसिड, मैग्नीशियम, पोटेशियम, सोडियम, फॉस्फोरस, राइबोफ्लेविन, नियासिन, कैरोटिन, विटामिन ए, बी, सी आदि पोषक तत्व पाए जाते हैं।

मेथी के दाने में लौहांश भरपूर मात्रा में होता है। इससे खून की कमी से लड़ा जा सकता है। मेथी के दाने को पानी में उबालकर गरारे करें। खराब गला ठीक हो जाएगा। दो चम्मच मेथी के दाने को एक कप चावल के साथ पकाएं और हल्का नमक मिलाकर १५ दिन तक खाएं। इससे शरीर में खून की कमी में सुधार होगा। २ चम्मच मेथी दाने के पाउडर को रोज दूध के साथ १ महीने तक खाएं। शक्कर की बीमारी के शुरूआती दिनों में आराम मिलेगा। यकृत खराब होने पर मेथीदाने को अंकुरित करें और रोज सुबह नाश्ते में खाएं। २ चम्मच मेथीदाने को नारियल पानी या छाछ में कुछ घंटे भिगोकर रखें। इसे पीने से पेचिश में आराम मिलता है। अल्सर या छाला होने पर मेथीदाने को पीसकर पेस्ट बनाएं और छालों पर लगाएं। स्तनपान करनेवाली माएं आधा चम्मच मेथीदाने के पाउडर को दाल में मिलाकर खाएं। इससे बच्चे को दूध की मात्रा अधिक मिलेगी।

**मूली** आपकी स्मरण शक्ति बढ़ाती है। इसमें विटामिन ए पाया जाता है जिससे दांतों को मजबूती मिलती है। मूली का सेवन बालों को गिरने से रोकता है। इसमें मजबूत विटामिन बी और विटामिन सी भी तंत्रिक प्रणाली को भी मजबूत करता है।

**करेला-** करेला शरीर में शर्करा के स्तर को कम करने में मदद करता है, जिससे मधुमेह में लाभ होता है। करेले का नियमित उपयोग अग्नाशय में होनेवाले कर्करोग को बढ़ने से रोकता है, ग्लूकोज चयापचय कर्करोग की कोशिकाओं को प्रभावित कर शरीर की सुरक्षा करते हैं।

करेले में कई औषधीय गुण होते हैं, जिसकी वजह से परंपरागत चिकित्सा और आयुर्वेद में इसका काफी इस्तेमाल होता है। परीक्षण में कड़वा होने के कारण कई लोगों को ये पसंद नहीं होता, लेकिन करेले का रस रोज पीने से आप कई स्वास्थ्य समस्याओं से बच सकते हैं। रक्त शर्करा स्तर कम करे। तीन दिन में एक बार सुबह खाली पेट करेले का रस पियें, इससे रक्त शर्करा स्तर नियंत्रित रहता है। इस रस में मोमोर्सिडिन और केरेटिन नाम के दो एंटी हाइपरग्लाइसेमिक तत्व होते हैं। भूख बढ़ाए- अगर आपको कम भूख लगती है तो मुमकिन है कि आपके शरीर में पोषक तत्वों की कमी रहे और आपको कई स्वास्थ्य समस्याएं हो जाएं। ऐसे में एक ग्लास करेले का रस पीने से पाचन तंत्र के रस का स्राव होने लगता है, जिससे भूख खुद ब खुद बढ़ जाती है। इसके अलावा करेले के रस में कई अनगिनत फायदे हैं।

प्रकृति ने फफोलों जैसी बनावट जो बनायी है, उसमें गर्मी और कटुता भर दी है। करेले का रस इसके छिलके में नहीं, बल्कि छिलके के बाहरी फफोलों में होता है। इस रोग से बचने के लिये करेले का रस बड़ा उपयोगी सिद्ध हुआ है। करेला कितना भी कड़वा लगता हो अगर दांतों से काट कुचलकर मलीदा करके खायेंगे तो पचने में बहुत ही हल्का और पेट की आग को बहुत भड़काता है। ऐसे में रोगी को थोड़ी देर प्यास दबाने को कहें।

इससे पेट का पानी सूखने लगेगा, अधिक प्यास सताये तो घूंट घूंट सादा और ताजा पानी ही पिये। गला तर होता रहेगा मगर पेट का पानी भी सूखने लगेगा। करेले का रस तुरंत प्रभाव करता है। २५ से ५० ग्राम जितना भी रस हो, निकाल लें और उतना ही पानी मिलाकर पिला दें। मुंह का जायका बदलने के बाद में थोड़ा सा कोई मीठा पदार्थ दे सकते हैं।

**मटर-** हरी मटर में विटामिन के भरपूर मात्रा में होता है जिससे हड्डियां मजबूत होती है। मटर में शरीर से ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर को कम करने का गुण होता है और इसके सेवन से रक्त में रक्तवसा संतुलित होता है।

**लौकी** को हल्की सब्जियों में गिना जाता है। इसे खाने से पेट में भारीपन नहीं रहता बल्कि यह शरीर में ताजगी बनाए रखने में सहायक है। प्रतिदिन तरोताजा बने रहने के लिए नमक या मसाले डालकर लौकी का रस पीना कारगर उपाय है।

लौकी में सभी तरह के प्रोटीन और विटामिन पाए जाते हैं। इसमें विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन बी३, बी६, कैल्शियम, लौहांश, मैग्नीशियम, पोटेशियम और जिंक पाया जाता है। जो शरीर को कई बीमारियों से बचाते हैं

अपने खाने में लौकी का इस्तेमाल करें, यह दिल संबंधी बीमारियों से आपको बचाती है। लौकी खाने से हानिकारक रक्तवसा कम होने लगता है और हृदयाघात जैसी बीमारी से मनुष्य बच जाता है। इसलिए लौकी का रस बहुत फायदेमंद होता है। सिर्फ एक ग्लास लौकी का रस पीकर उच्च रक्तचाप की समस्या को काफी हद तक कम किया जा सकता है। साथ ही खाने में थोड़ा बहुत बदलाव करके भी रक्तचाप की समस्या को दूर किया जा सकता है।

लौकी का रस पीते समय यह जरूरी है कि इसके साथ किसी और चीज को ना मिलाएं। लौकी का रस बनाने के बाद उसे एक बार चख कर के देखें। यदि रस कड़वा हुआ तो उसका सेवन न करें क्योंकि यह पेचिश और गैस के साथ जी मिचलाना जैसी समस्या दे सकता है।

लौकी के बीज का तेल रक्तवसा कम करता है तथा हृदय को शक्ति देता है। लौकी का उपयोग आंतों की कमजोरी, कब्ज, पीलिया, उच्च रक्तचाप, हृदयरोग, मधुमेह, शरीर में जलन या मानसिक उत्तेजना आदि में बहुत उपयोगी है।

सेहत को बनाए रखने में हरी सब्जियां काफी फायदेमंद साबित होती हैं। हरी सब्जियां खाने से शरीर को बीमारियों से

लड़ने में काफी प्रतिरोधक क्षमता प्राप्त होती है। लौकी का छिलका और रस के कभी कई फायदे हैं। कार्बोहाइड्रेट की उपलब्धता से यह आसानी से पच जाती है इसीलिए मधुमेह के मरीजों के लिए भी लाभकारी है। लौकी के ताजा छिलके को पीसकर चेहरे पर लेप करने से त्वचा में निखार आता है और इसे यदि काटकर आप पैर के तलवों पर मलते हैं तो पैर की गर्मी व जलन दूर होती है। इसके अलावा लौकी पेट रोग के विकारों को करने में भी कारगर है। लौकी को धीमी आंच में भूनकर भुर्ता बना लें, इसका रस निचोड़कर मिश्री मिलाकर पीने से यकृत व पेट के रोगों में लाभ होगा। उबली हुई लौकी का रायता खाने से दस्त में आराम मिलता है। लौकी के और कई फायदे हैं। लौकी बवासीर के इलाज में भी उपयोगी है। इसके लिए लौकी के छिलके को छाया में सुखाकर पीस लें। रोजाना सुबह-शाम एक चम्मच ठंडे पानी के साथ फांकी लें। इससे आपको राहत मिलेगी।

**पालक-** शरीर को स्वस्थ रखने के साथ खून की कमी को दूर रखने के लिए चिकित्सक भी हर मरीजों को पालक के रस का सेवन करने की सलाह अवश्य देते हैं। पालक में पाए जानेवाले रासायनिक तत्व जैसे मैग्नीशियम, लौहांश, जिंक के साथ कई फायदेमंद खनिज और विटामिन्स होते हैं जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर शरीर को स्वस्थ रखने का काम करते हैं। पालक का रस काफी स्वास्थ्यवर्धक होता है यदि इसे आप और भी अधिक स्वस्थ बनाना चाहते हैं तो इसमें कुछ ऐसी चीजों को मिला दे जो आपके शरीर के लिए सोने में सुहागा का काम करे और इसका असर कई गुना बढ़ा देगा।

पालक के रस का सेवन करते समय यदि आप इसमें शहद के साथ काली मिर्च की थोड़ी सी मात्रा मिलाकर, इसका सेवन करेंगे तो सर्दी खांसी जुकाम के साथ दमा जैसी समस्या से भी आप छुटकारा पा सकते हैं।

पालक के रस के साथ गाजर के रस को मिलाकर पीने से खून की कमी दूर हो जाती है। इसके अलावा त्वचा संबंधी समस्याओं से राहत मिलती है। शरीर पर लगे घाव जल्द ही भर जाते हैं।

पालक के रस में अजवाइन मिलाकर पीने से गैस संबंधी समस्याएं तो दूर होती ही है साथ ही पेट में होनेवाले कीड़ों से भी काफी राहत मिलती है। यह कीड़े पेट के अंदर ही मर जाते हैं। पालक के रस में टमाटर का रस मिलाकर पीने से शारीरिक कमजोरी दूर होने के साथ आलस्य भी दूर होता है। इसके साथ ही इसका सेवन रोज करने से त्वचा पर होनेवाली झुर्रियां दूर होती हैं और त्वचा में प्राकृतिक चमक देखने को मिलती है।

पालक हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक होता है। पालक में लौहांश, जिंक मैग्नीशियम जैसे कई फायदेमंद विटामिन्स और खनिज होते हैं। पालक का रस काफी स्वास्थ्यकारी होता है लेकिन इसमें कुछ और पौष्टिक चीजें मिला दी जाएं तो इसका असर कई गुना बढ़ जाता है और ये स्वास्थ्य के लिए काफी लाभदायक हो जाता है।

पालक का रस, ककड़ी का रस और गाजर का रस समान मात्रा में मिलाकर पीने से बाल घने और मजबूत होते हैं। इन तीनों के मिश्रण को पीकर आप अपने बालों को बहुत ही खूबसूरत बना सकते हैं। पालक के रस के साथ शहद और काली मिर्च का पाउडर मिला कर के पीने से खांसी और सांस की समस्या से आपको छुटकारा मिलेगा। पालक के रस के साथ गाजर का रस मिलाकर पीने से खून की कमी दूर होती है।

आधा कप पालक के रस में पिसी आजवायन मिलाकर पीने से पेट की सारी समस्या खत्म हो जाती है साथ ही साथ पेट

के कीड़े मर जाते हैं। समान रूप में पालक और गाजर का रस पीने से त्वचा की समस्या दूर होती है साथ ही साथ फोड़े और फुंसियों से भी निजात मिलती है। आधा कप टमाटर के रस में आधा कप पालक का रस मिलाकर पीने से शारीरिक कमजोरी दूर होती है।

आधा कप पालक के रस के साथ आधा कप कुल्थी और कुछ बूंद नींबू का रस पीने से शरीर से पथरी निकल जाती है। पालक के रस के साथ गाजर और टमाटर का रस पीने से त्वचा में चमक करती है। इसके अलावा मुहांसे और झुर्रियां भी खत्म हो जाती है। एक चम्मच पालक का रस लें उसमें एक चम्मच शहद मिलाएं और चुटकी भर जीरा पाउडर मिला कर पीएं। इससे थायरॉयड की समस्या दूर होती है।

**चौलाई** दो प्रकार की होती है- एक कांटेदार, यह प्रायः खेती की मंडीरों पर स्वयं ही उग जाती है तथा दूसरी, जिसे उगाया जाता है यह अप्रैल में बोई जाती है व वर्षा ऋतु में पैदा होती है।

इसमें प्रोटीन, लौहांश, खनिज, कार्बोहाइड्रेट आदि पौष्टिक तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। इसके अलावा यह शीतल बलदायक सब्जी है। गुर्दे में पथरी होने पर चौलाई और बथुए को मिलाकर साग बनाकर खाएं तो पथरी टुकड़े-टुकड़े होकर निकल जाती है। चौलाई के रस में सेब के बीज पीसकर नियमित पीने से रक्तचाप नियंत्रित रहता है।

शरीर को गर्मी लग जाने पर चौलाई और खीरे का सेवन करने से लाभ होता है। खाने में अरूचि होने पर चौलाई के साग में टमाटर, सफेद जीरा और काली मिर्च मिलाकर उक्त समस्या से छुटकारा मिलता है। खूनी बवासीर होने पर चौलाई की जड़, अजवायन की पत्तियां, काली मिर्च तथा बादाम गिरी, सभी को पीसकर एक-एक प्याला प्रातः शाम पीने से फायदा पहुंचता है। गांठ या फोड़े होने पर चौलाई का जड़ और अलसी पीसकर तेल डालकर लेप बना लें। इससे गांठ, फोड़े इत्यादि शीघ्र ठीक हो जाते हैं। किसी जहरीले जीव के काटने पर चौलाई की जड़ घिसकर लगाएं।

**पुदीना**-पुदीने में कुछ ऐसे तत्व होते हैं, जो कर्करोग से बचा सकते हैं। पुदीने की पत्तियां औषधीय गुणों से भरपूर है। इसे भोजन में रायता, चटनी तथा अन्य विविध रूपों में उपयोग में लाया जाता है। संस्कृत में पुदीने को पूतिहा कहा गया है। अर्थात् दुर्गंध का नाश करनेवाला। इस गुण के कारण पुदीना च्यूइंगम, टूथपेस्ट आदि वस्तुओं में प्रयोग किया जाता है। सलाद में इसकी पत्तियां डालकर खाने में भी यह स्वादिष्ट और पाचक होता है।

पुदीने की पत्तियों का ताजा रस नींबू और शहद के साथ समान मात्रा में लेने से पेट की हर बीमारी में आराम दिलाती है। पुदीने का रस, काली मिर्च, काले नमक के साथ चाय की तरह उबालकर पीएं। जुकाम, खांसी और बुखार में राहत मिलती है। इसकी पत्तियां चबाने या उनका रस निचोड़कर पीने से हिचकियां बंद हो जाती हैं। सिरदर्द में ताजी पत्तियों को लेप माथे पर लगाने से दर्द में आराम मिलता है। मासिक धर्म समय पर न आने पर पुदीने की सूखी पत्तियों के चूर्ण को शहद के साथ समान मात्रा में मिलाकर दिन में दो-दिन बार नियमित रूप से सेवन करने पर लाभ मिलता है। पेट संबंधी किसी भी प्रकार का विकार होने पर एक चम्मच पुदीने के रस को एक प्याला पानी में मिलाकर पीएं। अधिक गर्मी या उमस के मौसम में जी मिचलाए तो एक चम्मच सूखे पुदीने की पत्तियों का चूर्ण और आधी छोटी इलायची के चूर्ण को एक गिलास पानी में उबालकर पीने से लाभ होता है। पुदीने की पत्तियों को सुखाकर बनाए गए चूर्ण को मंजन की तरह प्रयोग करने से मुख की दुर्गंध दूर होती है और मसूढ़ें मजबूत होते हैं।

पुदीने की पत्तियां चबाने से मुंह की दुर्गंध दूर होती है। यह आम्लता में राहत देता है। अपच हो तो पुदीने की पत्तियां पीसकर दिन में दो दिन बार एक चम्मच लें। कमजोरी में इसकी पत्तियों को अदरक, नींबू के रस और शहद के साथ मिलाकर खाएं।

**धनिया-** अगर आपको नकसीर बहने की समस्या रहती है तो इसके रस को नाक में डालें। इससे नकसीर बहना बंद होगा। हरा धनिया कफ की समस्या को जड़ से खत्म करता है। इसका रस निमोनिया के रोगी के लिए भी फायदेमंद होता है। हरे धनिए में मौजूद एंटी सेप्टिक गुण जीभ और मुंह के अंदर घाव होने से बचाता है। शरीर की आंतरिक और बाहरी जलन और पेट की आम्लता को दूर करता है। इसके सेवन से सिरदर्द भी ठीक रहता है।

**गाजर-** सर्दियों के मौसम में बाजार में नई-नई तरह की सब्जियों से फल-फूल रहा होता है। इसी मौसम की एक सब्जी है गाजर। बाजार में कई रंगों की गाजर मिलती है। लाल, नारंगी और काली गाजरों का इस्तेमाल हम अलग अलग प्रकार से और अलग-अलग रूप में करते हैं। इन गाजरों का प्रयोग हम हलवा, रस, अचार, सब्जी और कई अन्य प्रकार से कर सकते हैं। बच्चों के लिए गाजर खाना बहुत फायदेमंद होता है। इन गाजरों का हम सूप बनाकर या सलाद या फिर कच्ची ही बच्चों से लेकर बूढ़ों तक को खिला सकते हैं।

चेहरे पर आई झुर्रियों को कम करने में गाजर बहुत उपयोगी है। बचपन से आप अगर गाजर का नियमित सेवन करते हैं तो आपको असमय हुई झुर्रियों का सामना नहीं करना पड़ेगा। गाजर को हम चेहरे की खूबसूरती बढ़ाने में फेसपैक के रूप में इस्तेमाल करते हैं। उबटन के रूप में गाजर का इस्तेमाल करने से चेहरे के सांवलेपन से बचा जा सकता है।

गाजर का उबटन बनाने के लिए सबसे पहले दो चम्मच गाजर का रस लें। उसमें दो चम्मच बादाम का तेल और उसी मात्रा में बेसन मिलाएं। अच्छी तरह से मिश्रण करके उसकी लुगदी बना लें और बीस मिनट बाद चेहरा ठंडे पानी से धो लें। इस उबटन का प्रयोग करते रहने से त्वचा पर जमी मैल साफ हो जाती है।

आप दिन में दो ग्लास गाजर का रस पीते हैं तो वह आपके हाजमे को ठीक रखता है। गाजर शरीर से गंदे पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करती हैं और अल्सर जैसी खतरनाक बीमारी में भी गाजर फायदा करती है। कमजोरी से अगर आपको चक्कर आते हों तो गाजर खाना आपके लिए संजीवनी बूटी का काम करेगा।

गाजर और नींबू का रस मिलाकर पीने से दस्त आना बंद हो जाते हैं। दिन में दो से तीन बार इस रस को पीने से दस्तों में फौरन फायदा पहुंचता है।

बच्चों को संग्रहणी होने पर इस विधि का इस्तेमाल करें। एक भगोने पानी में तीन-चार गाजरों को उबालें। उबालने से वह नरम पड़ जाती है। उसके बाद उनका गूदा निकालें और रस तैयार कर लें। उसमें थोड़ा सा नमक मिला लें और बच्चों को थोड़ी थोड़ी देर में इसे देते रहें। बहुत जल्द आराम मिलेगा।

लाल गाजर आंखों, दांतों और पेट के लिए बहुत फायदेमंद होती है। विटामिन ए से युक्त गाजर के सेवन से आंखों की बीमारी रतौंधी से काफी हद तक ठीक हो सकती है।

गाजर को खाने में कुछ सावधानी बरतनी चाहिए जैसे कि अगर आप गाजरों को कच्ची ही खा रहे हैं तो भूल से भी उसकी ऊपरी तह को न छीलें क्योंकि उसी तह में विटामिन्स और पोषक तत्व छुपे होते हैं।

गाजर को अगर आपके बच्चे कच्चे रूप में या नमकीन रूप में न पसंद करते हों तो आप उनका हलवा बनाकर खिला और खा सकते हैं। गाजर आंखों के लिए अच्छा है। इसमें बीटा केरोटीन पाया जाता है जो यकृत में जाकर विटामिन ए में बदल जाता है। विटामिन ए रेटीना के अंदर ट्रांसफॉर्म होता है और इस बैंगनी से दिखने वाले पिगमेंट में इतनी शक्ति होती है कि रतौन्धी जैसा रोग भी नहीं होता।

**ब्रोकोली** में कैल्शियम, फास्फोरस, मैग्नीशियम और जिंक होता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाता है। यह बुजुर्गों और गर्भवतियों के लिये बहुत अच्छी मानी जाती है। यह उनमें अस्थिक्षरण का खतरा कम करती है। ब्रोकोली शरीर को रक्ताल्पता और एल्जाइमर से बचाती है, क्योंकि इसमें बहुत ज्यादा आइसन और फोलेट पाया जाता है।

**टमाटर**- रोजाना एक सेब खाने से हमारी सेहत ठीक रहती है। रोजाना एक टमाटर खाना हमारी सेहत के लिए सेब से भी कहीं ज्यादा फायदेमंद होता है।

एक टमाटर के अंदर विटामिन ए और सी के साथ-साथ पोटेशियम और रेशे की भी भरपूर मात्रा होती है। टमाटर को हम सलाद और सब्जी बनाने के अलावा पकौड़े, चिप्स आदि कई चीजों में प्रयोग करते हैं।

रक्तचाप पर नियंत्रण- कुछ लोग टमाटर को सब्जी ही समझते हैं परंतु यह एक फल है। इसे सलाद के रूप में प्रयोग करने से आपका रक्तचाप नियंत्रण में रहेगा। आठ हफ्ते लगातार सलाद में टमाटर के प्रयोग से रक्तचाप नियंत्रित रहने लगता है।

सर्दी जुकाम से बचाव- रस तो आप सभी पीते होंगे लेकिन यदि अपने मिक्स रस में टमाटर भी डाल लेंगे या सिर्फ टमाटर का ही रस रोज पिएं तो ये आपको पर्यावरण से होनेवाले विषाणु और जीवाणु से बचाव में मदद करेगा जिसके कारण आपको रोजाना होनेवाली नाक, गले, सर्दी, जुकाम की आम बीमारियों से कई हद तक छुटकारा मिल सकता है।

त्वचा का बचाव- हम सभी कई तरह के फलों को अपने चेहरे पर प्रयोग करते हैं। संतरा, सेब, चीकू आदि फलों के कई गुण हमारे चेहरे की सुंदरता के लिए विश्वसनीय पाये जाते हैं लेकिन टमाटर का त्वचा से संबंध अधिक है। यदि आप दस हफ्ते तक अपनी त्वचा पर टमाटर पेस्ट इस्तेमाल करते हैं तो आपको सनबर्न से होनेवाले दुष्प्रभावों से छुटकारा मिल जाएगा। गर्मियों में तपती धूप से सनबर्न के अवसर सबसे ज्यादा होते हैं लेकिन अब अपनी सनस्क्रीन क्रीम के साथ-साथ आप टमाटर के पेस्ट को भी अपने त्वचा पर रोजाना इस्तेमाल करेंगे तो सनबर्न की बीमारी दूर हो जाती है।

रक्तवसा पर नियंत्रण- रोजाना टमाटर का सेवन हृदय की सुरक्षा करता है जिससे हमारे रक्तवसा पर नियंत्रण रहता है। बढ़ता रक्तवसा आजकल अनेक रोगों की समस्या है इसलिए अपने हृदय और बढ़ते रक्तवसा की सुरक्षा बहुत जरूरी है और इसके लिए आपको जरूरत है रोजाना टमाटर का सेवन करने की।

यह आपके शरीर के लिए फायदेमंद ही नहीं, बहुत जरूरी है पर गुर्दे और पथरी के मरीज टमाटर का प्रयोग करने से पूर्व अपने चिकित्सक से सलाह अवश्य ले लें।

टमाटर से आपका खून बढ़ेगा और त्वचा का रंग भी निखरेगा। इसमें लौहांश की मात्रा दूध की अपेक्षा दुगुनी और अंडे की अपेक्षा पांच गुनी होती है। विटामिन ए, बी, सी, के अतिरिक्त इसमें पोटैश, सोडियम चूना व तांबा भी पाए जाते हैं। खून की कमी दूर कर शरीर को पुष्ट, सुडौल और फुर्तीला रखने के लिए इसे खाएं। टमाटर इतना पौष्टिक है कि यदि आप

सुबह नाश्ते में केवल दो टमाटर खा लें तो संपूर्ण भोजन के बराबर होता है। इससे वजन नहीं बढ़ता और यह शरीर के छोटे-मोटे विकारों को दूर करता है। दांत व मसूड़ों की खराबी व कमजोरी दूर करने, चेहरे की कांति व मसूड़ों की खराबी व कमजोरी दूर करने, चेहरे की कांति बढ़ाने और निर्बलता दूर करने के लिए इसका सेवन करें।

**बैंगन-** दीपावली से होली तक का समय बैंगन खाने के लिए ठीक होता है। बैंगन के साथ दही और ताजी छाछ का सेवन भी करना चाहिए। बैंगन ऐसी सब्जी है जिसे कुछ लोग बड़े चाव से खाते हैं, तो कुछ इसके नाम से ही तौबा करते हैं। बैंगन गुणकारी होते हुए भी सभी के लिए ठीक नहीं होता। जिनकी प्रकृति अनुकूल नहीं हो उन्हें इसे नहीं खाना चाहिए।

बुखार से पीड़ित व्यक्ति को बैंगन नहीं खाना चाहिए। जिनकी आंखों में हमेशा जलन रहती हो, नेत्र के विकार वाले रोगी को जिसकी पित्त प्रकृति हो, उबकाई, जी मिचलाना, उल्टी व पीला पित्त निकलता हो, उन्हें बैंगन से परहेज करना चाहिए। शरीर में ज्यादा गर्मी महसूस होती हो या त्वचा रोग या फिर किसी भी तरह की प्रत्युर्जा हो तब भी बैंगन नहीं खाना चाहिए। आम्लियता की समस्या में भी इसे खाने से बचे। सामान्य लोग भी ऐसे बैंगन को खाने से परहेज करें, जिनमें बहुत ज्यादा बीज हो। बैंगन में फाइटोन्यूट्रीअंट पाया जाता है जो कोशिकाएं मेंबरेंस को किसी भी तरह के नुकसान से सुरक्षित रखता है। साथ ही इसेस याददाश्त भी बेहतर होती है।

**भुट्टा** विटामिन और खनिज का अच्छा स्रोत है। यह कोलोन कर्करोग के खतरे को कम करता है, हड्डियों को मजबूत बनाता है, पाचन तंत्र सुधारता है, रक्ताल्पता, हृदय खराबी के खतरे को कम करता है।

**सिंघाड़ा-** वॉटर चेस्टनट, बफलो नट, बैट नट, लिंग नट यानि सिंघाड़े का आटा असल में फल का बीज होता है, जिसका पौधा पानी में विकसित होता है। सिंघाड़ा, भारत में या तो ताजा झील में पनपता है या फिर अक्रियाशील पानी में। नवरात्रि के समय में यह सुपरफूड मार्केट में काफी बिकता है। इसे लोग साबुत, सूखा या आटे के रूप में पीसकर खाना पसंद करते हैं, जो व्रत में एक प्रकार का फलाहार भी माना जाता है। यह लजीज और पोषक तत्वों से भरपूर फल ग्लूटन फ्री, रक्तवसा रहित होता है। इसमें उर्जा, रेशे, प्रोटीन और फॉस्फोरस की अच्छी खासी मात्रा पाई जाती है। १०० ग्राम सूखे सिंघाड़े के आटे में ३३० किलो कैलोरी होती है। वहीं १३.४ ग्राम प्रोटीन, ०.८ ग्राम वसा और ४४० ग्राम फॉस्फोरस होता है। यह आपको मार्केट में कुछ ही महीनों के लिए मिलता है। मौसम में इसे खाने में शामिल कर इसके फायदा लें।

सिंघाड़े का आटा और इससे संबंधित फायदे- इसका उर्जा कोशंट काफी ज्यादा होता है, आप इसे रोजाना के अनाज की जगह दे सकते हैं। ग्लूटन फ्री होने की वजह से यह पाचन क्रिया को बेहतर करता है। यह फॉस्फोरस का अच्छा स्रोत माना जाता है, जो हमारे उर्जा चयापचय के लिए एक महत्वपूर्ण खनिज भी है। यह डीएनए का अहम हिस्सा होता है, जो हड्डियों और दांतों को मजबूत करता है। इसमें एंटी-कर्करोग और एंटी ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं। सिंघाड़े में मौजूद रेशे शरीर को भारी मात्रा में पोषक तत्व प्रदान करते हैं। रेशे हमारे शरीर को होनेवाली आम बीमारियों से बचाने में सहायक है। सिंघाड़े में एंटी-बैक्टीरियल गुण भी पाए जाते हैं। सिंघाड़े में पाए जानेवाला फोलेट भी ज्यादा मात्रा में होता है। इसका १०० ग्राम या ११० माइक्रोग्राम गर्भवती महिलाओं के लिए काफी अच्छा होता है। फोलेट रक्ताल्पता से बचाने में मददगार साबित है। इसमें पोटैशियम की मात्रा ज्यादा और सोडियम की मात्रा कम पाई जाती है, जो शरीर में वॉटर रिटेंशन होने से बचाती है। हमेशा ताजा सिंघाड़ा ही खरीदे, सिंघाड़े की त्वचा मुलायम हो। ताजा सिंघाड़े को खाने में शामिल करने



से पहले इन्हें छील लें। आप इन्हें फ्रिज में दो हफ्तों तक साबुत रख सकते हैं। सिंघाड़े को उबालकर या स्टर फ्राई में मिक्स करके खाने में शामिल कर सकते हैं।

**केला-** रोज एक केला खाना लाभदायक है। अल्सर, पाचन, रक्तशर्करा में फायदेमंद और तनाव को भी दूर करता है।

केले के पकने के साथ साथ ही उसमें एंटीऑक्सीडेंट तत्वों का स्तर बढ़ जाता है। केले में कैरोटिनाॅएड एंटी-ऑक्सीडेंट पाया जाता है जो प्रतिरोधक प्रणाली को मजबूत बनाता है। जिससे इसमें मौजूद पोषक तत्वों की मात्रा में आठ गुना तक बढ़ जाती है। जिसके कारण ऐसे केले का सेवन शरीर को आवश्यक पोषण प्रदान करता है। इसमें पोटेशियम, विटामिन ए, सी, बी१ और बी२ रेशे भी भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। यह कम पके केलों की अपेक्षा शरीर के लिए ज्यादा पौष्टिक है और शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है।

केले में एफओएस के तत्व पाए जाते हैं, जिससे पेट की बीमारियों में आराम मिलता है। पका केला पेट में जलन, गैस, आम्लता से राहत दिलाता है। इसके लिए केले को चीनी के साथ मिलाकर खाना बेहतर विकल्प है।

मैग्नीशियम की भरपूर मात्रा के कारण केला आसानी से पच जाता है जिससे शरीर का चयापचय दुरुस्त रहता है। इसमें शर्करा की मात्रा प्राकृतिक रूप से ही ज्यादा होती है। ये हीमोग्लोबिन को बढ़ाने में भी मदद करता है। पेशाब में जलन हो, रुक रुक कर पेशाब आ रहा हो तो केले के पेड़ का ताजा रस पिलाना चाहिए। धातु दुर्बलता और शारीरिक दुर्बलता में पका केला खाने से लाभ होगा। प्रदर रोग ल्युकोरिया में पका केला खाना उपयोगी है। पेचिश में कच्चे केले की सब्जी चावल के साथ खानी चाहिए। जी मिचलाए तो पका केला कटोरी में फेंटकर एक चम्मच मिश्री या चीनी और एक छोटी इलायची पीसकर मिलाकर खाने से राहत मिलेगी।

केले में पोटैशियम की मात्रा अधिक होती है और सोडियम की मात्रा बहुत कम। यही कारण है जिससे रक्तचाप नियंत्रित रहता है। यह शरीर में पानी की कमी नहीं होने देता है और शरीर को दिल के दौरों और पक्षाघात से बचाता है। यह शरीर की कई प्रकार की आंतरिक क्रियाओं को सुचारू रूप से संपन्न करने में अहम भूमिका निभाता है।

केला पूरे साल मिलनेवाला फल होता है। इसका सेवन सेहत के लिए भी अच्छा माना जाता है। केले का सेवन दो तरह से होता है कच्चा और पका केला। कच्चा केला सामान्यतः सब्जी के रूप में प्रयोग होता है। वहीं केले के छिलकों पर दिखनेवाले काले धब्बे वाले केले पूरी तरह से पके होते हैं। जिन्हें आप फल के रूप में खाते हैं।

केला एक ऐसा फल है जो शहरों में ही नहीं अपितु छोटे से गांव में भी उपलब्ध रहता है। वह जितना सस्ता होता है, उतना ही पौष्टिक और गुणकारी होता है। प्रकृति इस फल को भारी मात्रा में इसलिए पैदा करती है कि यह सस्ता बना रहे और गरीब से गरीब व्यक्ति भी इसको पा सके।

कच्चा केला मीठा, ठण्डी तासीर का, भारी स्निग्ध, कफकारक, पित्त, रक्तविकार, जलन, घाव व वायु को नष्ट करता है। पका हुआ केला स्वादिष्ट, शीतल, मधुर, वीर्यवर्द्धक, पौष्टिक, मांस की वृद्धि करनेवाला, रूचिकारक तथा भूख, प्यास, नेत्ररोग और प्रमेह का नाश करनेवाला होता है।

केले और दूध की खीर खाने या प्रातः सायं दो केले घी के साथ खाने या दो केले भोजन के एक घण्टे बाद खाकर ऊपर से एक कप दूध में दो चम्मच शहद घोलकर लगातार कुछ दिन पीने से प्रदर रोग ठीक हो जाता है।

केले का शर्बत बनाकर पीने से सूखी खांसी, पुरानी खांसी और दमे के कारण चलनेवाली खांसी में २-२ चम्मच सुबह-शाम सेवन करने से लाभ होता है।

एक पका केला एक चम्मच घी के साथ ४-५ बूंद शहद मिलाकर सुबह-शाम आठ दिन तक रोजाना खाने से प्रदर और धातु रोग में लाभ होता है। पके केले को घी के साथ खाने से पित्त रोग शीघ्र शांत होता है। दो केले आधा पाव दही के साथ कुछ दिन खाने से दस्त और पेचिश में लाभ होता है। मुंह में छाले हो जाने पर गाय के दूध के दही के साथ केला खाने से लाभ होता है। एक पका केला मीठे दूध के साथ आठ दिन तक लगातार खाने से नकसीर में लाभ होता है। कच्चे केले को उबालकर खाने से कब्ज की शिकायत दूर होती है। दो पके केले खाकर, एक पाव गर्म दूध एक माह तक सेवन करने से दुबलापन दूर होकर शरीर स्वस्थ बनता है। प्रतिदिन भोजन के बाद एक केला खाने से मांसपेशियां मजबूत बनती हैं। प्रातः तीन केले खाकर, दूध में शक्कर व इलायची मिलाकर नित्य पीते रहने से रक्त की कमी दूर होती है।

छोटे बच्चों को दूध में केले मसलकर खिलाने से बच्चा हृष्ट-पुष्ट बनता है। यदि बाल गिरते हों तो केले के गूदे में नींबू का रस मिलाकर सिर में लगाने से बाल झड़ना रुक जाता है। जलने या चोट लगने पर केले का छिलका लगाने से लाभ होता है। अल्सर के रोगियों को कच्चा केला खाने से लाभ होता है। पके हुए केले को आंवले के रस तथा शक्कर मिलाकर खाने से बार बार पेशाब आने की शिकायत दूर होती है।

फल केला गुणों की खान हैं। इससे हमें सिर्फ ऊर्जा ही नहीं मिलती, यह शरीर को फिट रखने में हमें मदद करता है। कई बीमारियों से उबरने में केला काफी मददगार है। रोजाना इसका सेवन बहुत ही फायदेमंद होता है। एक केला निरंतर ऊर्जा को बढ़ाता है। केले में तीन प्राकृतिक शक्कर पाए जाते हैं सूक्रोज, फ्रक्टोज और ग्लूकोज।

केले में थाइमिन, रिबोफ्लेविन, नियासिन और फॉलिक एसिड के रूप में विटामिन ए और विटामिन बी पर्याप्त मात्रा में मौजूद होता है इसके अलावा केला ऊर्जा का सबसे अच्छा स्रोत माना जाता है। दरअसल केले में विटामिन सी, विटामिन ए, पोटेशियम और विटामिन बी-६ होता है। इसमें औसतन १०५ कैलोरी पायी जाती हैं जो शरीर को किसी भी प्रकार की कमजोरी से बचाती है। अगर आप कसरत करने के बाद थक जाते हैं तो तुरंत एक केला खा लीजिए यह खून में ग्लूकोज का स्तर बढ़ाकर आपको शक्ति देगा।

केले में ऐसे बहुत से तत्व पाये जाते हैं जो अम्लता से बचाते हैं। यह आपके पेट में अंदरूनी परत चढ़ाकर अल्सर जैसी बीमारियों से बचाता है। केले में रेशो पाया जाता है, जिससे पाचन क्रिया मजबूत बनती है। गैस्ट्रिक की बीमारी वाले लोगों के लिये केला बहुत प्रभावशाली उपचार है।

केला में पोटैशियम पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। पोटैशियम हृदय की सेहत के लिए लाभप्रद है। उच्च रक्तचाप के रोगियों को एक केला सुबह और एक केला शाम को लेना लाभप्रद है।

केला में कॉपर, मैग्नीशियम और विटामिन बी कॉम्प्लेक्स जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो आपके स्वास्थ्य को उम्दा बनाये रखते हैं।

केले में लौहांश होता है। जो लोग रक्ताल्पता से ग्रस्त लोगों के लिए अच्छा है। उन्हें रोज दो केले खाने चाहिए। इस फल में फॉस्फोरस भी मिलता है, जो मस्तिष्क को तरोताजगी और प्रत्युर्जा प्रदान करता है। केले में एक खास किस्म मा

एमीनो एसिड ट्रिप्टोफान पाया जाता है। यह एमीनो एसिड आपके मूड को खुशनुमा बनाने में सहायक है।

केला खाने से मानसिक तनाव कम होता है। यह शक्कर और रेशे का बेहतरीन स्रोत है। इसमें मौजूद ट्राइप्टोफान नामक एमिनो एसिड रक्त शर्करा नियंत्रित करता है। साथ ही इसमें मैग्नीशियम भी भरपूर मात्रा में उपलब्ध रहता है।

केले में पोटैशियम पाया जाता है, जो रक्तचाप के मरीज के लिए फायदेमंद है। यह रक्तशर्करा भी नियंत्रित करता है। केले का शोक पेट को ठंडक पहुंचाता है। केले में खूब रेशे होता है, जो पाचन क्रिया को सुचारू करता है। केले और सेब में सिर्फ खूब सारा रेशे होता है। इनमें लौहांश नहीं होता।

केले के अनगिनत गुणों के कारण इसे अपने आहार में शामिल करना अच्छा माना जाता है। केला रेशे का समृद्ध स्रोत होने के साथ-साथ इसमें विटामिन सी, विटामिन बी६, पोटैशियम, खनिज, मैग्नीज भी मौजूद रहता है। विटामिन बी६ आपके मूड को अच्छा रखता है वहीं विटामिन सी आपके प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत बनाता है। पोटैशियम आपके रक्तचाप को नियमित रखता है तथा रेशे के कारण आपको काफी समय तक भरा हुआ महसूस होता है। इस फल को खाने से त्वचा में अलग ही चमक आता है। मधुमेह के रोगियों को यह बात ध्यान में रखनी चाहिए कि केले में कार्बोहाइड्रेट भी होते हैं। इसलिए अपने आहार में इसे शामिल करते समय इस बात का भी ध्यान अवश्य रखना चाहिए। मधुमेह के रोगी केले भी खा सकते हैं। केला एक स्वस्थ आहार है जिसका सेवन करना पूरी तरह से उचित है।

केले के पकने के बाद उसमें उपस्थित श्वेतसार, शक्कर में बदलने लगता है। जब आप पूरा पका केला खाते हैं तो आप ऐसे फल का सेवन करते हैं जिसमें लगभग ९० प्रतिशत श्वेतसार होता है। यही कारण है कि कच्चा केला कम ग्लाइसेमिक प्रतिक्रिया देता है। इसलिए मधुमेह से ग्रस्त लोगों के लिए पके केले की तुलना में कच्चा केला अधिक श्रेष्ठ होता है।

आप प्रतिदिन एक केले का सेवन कर सकते हैं। लेकिन प्रत्येक व्यक्ति की ग्लूकोज के प्रति प्रतिक्रियाएं अलग अलग होती हैं, इसलिए आपके लिए यह जानना बहुत जरूरी है कि शरीर के लिए क्या सही है। विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाना बहुत अच्छी बात है। लेकिन आहार के मामले में संयम रखना बहुत आवश्यक है। इसलिए अपने आहार की मात्रा में फल-सब्जियों और केले के बीच संतुलन बनायें। शरीर में शक्कर का स्तर एक जैसा रखने के लिए फल तथा कार्ब्स का सेवन दिन में थोड़े थोड़े अंतराल पर करें। सही तरीके से आहार-योजना बनाकर आप दिन में एक केले का सेवन कर सकते हैं।

**कटहल-** कटहल पोषक तत्वों से भरपूर है। इसे खाने से बाल और त्वचा में चमक आती है। यह रक्तचाप, थायरॉइड, अस्थमा को नियंत्रित रखता है। रक्ताल्पता दूर करता है। प्रतिरोधक प्रणाली बेहतर बनाता है और ऊर्जा भी बढ़ाता है।

**अमरूद, जाम-** सर्दियों के मौसम में कई फलों की बहार रहती है। इस मौसम में अमरूद भी बहुत देखने को मिलते हैं। यह एक ऐसा फल है जो बच्चों और बड़ों, सभी को परसंद आता है। इसका स्वाद मीठा होता है। जाम का फल स्वाद के साथ साथ सेहतमंद गुणों से भी भरपूर है। सर्दियों में तो जाम खाने के अनेक फायदे हैं।

पका हुआ जाम आपकी पाचन सम्बन्धित समस्याओं को दूर करता है। इसे खाने से पेट की परेशानियां कम होती हैं। यदि किसी का पेट गैस की वजह से दुख रहा हो तो जाम के सेवन से वो ठीक हो जाता है। इससे पेट पूरी तरह से साफ रहता है। अगर जाम में काला नमक लगाकर रोज खाया जाए तो इससे गैस और कब्ज की समस्या नहीं होती है।

इस स्वादिष्ट फल का सेवन करके आप अपने बढ़ते वजन को भी काबू में कर सकते हैं। इसलिए जो लोग अपना

मोटापा कम करना चाहते हैं वो लोग इस फल का सेवन जरूर करे। आप इसे सलाद के रूप में भी खा सकते हैं और चाहे तो इसकी चटनी या सब्जी बनाकर भी खा सकते हैं।

अपनी खूबसूरती को और ज्यादा निखारने के लिए गुलाबी अमरूद को खाना चाहिए। दरअसल इसमें ल्यूकोपिन पाया जाता है, जो धूप की किरणों से आपकी त्वचा को बचाने में मदद करता है। सिर्फ यही नहीं इससे त्वचा कर्करोग होने का खतरा भी काफी हद तक टल जाता है।

अमरूद के सेवन से शरीर की कई बड़ी परेशानियों में लाभ मिलता है। जाम मधुमेह के रोगियों के लिए भी फायदेमंद है। यदि आप रोजाना जाम का सेवन करते हैं तो इससे आपका शक्कर स्तर नियंत्रित रहता है। इसमें मौजूद रेशे आपके शरीर में मौजूद शक्कर को पचाने में मदद करता है।

अमरूद खाने से आप आंखों की हर समस्या को दूर कर सकते हैं, इसके लिए अमरूद के पत्तों की पोटली बनाकर रात को सोते समय आंख पर बांधने से आंखों का दर्द ठीक हो जाता है। इससे न केवल दर्द में राहत मिलती है, बल्कि आंखों की सूजन, आंखें लाल होना, आंखों से आंसू निकलना भी दूर हो जाता है।

कफयुक्त और काली खांसी में जाम के सेवन से आराम मिलता है। यदि आपको सुखी खांसी हो रही है तो अमरूद को सेंककर खाने से लाभ मिलता है और यदि कफ संबंधित परेशानी है, तो अमरूद में नमक या काली मिर्च लगाकर सेवन करने से भी आपको कफ को बाहर निकालने में मदद मिलेगी।

अमरूद का सेवन नशे की लत को दूर करने में सहायक है। अमरूद फेफड़ों को स्वस्थ रखने में मदद करता है। अमरूद त्वचा की फुंसियों को कम करता है। ये दमा के रोगियों को फायदा पहुंचाता है। अमरूद खाने से उच्च रक्तचाप सामान्य हो जाता है। आंखों में रोशनी के साथ जलन को कम करने में भी इसका सेवन सहायक है। ये शरीर में खून के बहाव को ठीक रखता है जिससे हृदय स्वस्थ रहता है।

अमरूद साल भर मिल जाता है। अपने मीठे स्वाद और औषधीय गुणों के कारण यह हर किसी का पसंदीदा फल है। स्वाद से भरपूर अमरूद स्वास्थ्य के लिहाज से भी बेहतरीन माना गया है। अमरूद रेशे और हाइपोग्लिसेमिक का अच्छा स्रोत है, जो रक्तचाप और रक्तवसा के स्तर को कम करने में फायदेमंद है। शरीर में पोटैशियम की दैनिक जरूरत के २० प्रतिशत भाग की आपूर्ति एक मध्यम आकार के अमरूद से हो जाती है। इसमें मौजूद पोटैशियम उच्च रक्तचाप को ठीक करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। रोजाना २ अमरूद खानेवाले व्यक्ति का रक्तवसा १० प्रतिशत तक कम हो जाता है।

लाइकोपीन नामक- एंटीऑक्सीडेंट और कैरोटीन से भरपूर अमरूद स्तन, फेफड़ों और मुंह के कर्करोग से लड़ने में मदद करता है। पुरुषों में प्रोस्टेट कर्करोग के खतरे को कम करने में प्रभावशाली है। लाइकोपीन विटामिन और खनिज के साथ मिलकर कर्करोग पैदा करनेवाली कोशिकाओं को बढ़ने से रोकता है और गांठ की आशंका को कम करता है।

अमरूद में मौजूद पेक्टिन पाचन को बढ़ावा देने और भूख में सुधार करने में मदद करता है। रेशे पाचन की समस्याओं को रोकने में सहायक है। अमरूद पेट दर्द और पेट के कीड़ों के इलाज के लिए उपयोगी है। विशेषज्ञ पेट दर्द में आराम के लिए शहद और दूध के साथ अमरूद पल्प मिलाकर खाने की सलाह देते हैं। रेशे से धनी अमरूद शरीर में मीठे की खपत को धीमा करता है। नियमित सेवन टाइप २ मधुमेह के जोखिम को कम करने में मदद करता है। अमरूद पोषक

तत्वों की खान है, लेकिन एक स्वस्थ व्यक्ति को दिन में दो अमरूद से ज्यादा खाने से बचना चाहिए। पचने में दिक्कत होने के कारण अगर हो सके तो इसके बीज निकाल कर खाएं। इससे पेट दर्द की आशंका नहीं रहती।

पौष्टिकता से भरपूर अमरूद को संस्कृत में अमृतफल कहते हैं। अमरूद को अफ्रीका का सेब भी कहा जाता है। यह केवल स्वाद का खजाना ही नहीं है बल्कि गुणों का भी खजाना है। अमरूद में विटामिन सी अधिक मात्रा में पाया जाता है। इसके अतिरिक्त विटामिन ए तथा बी भी पाए जाते हैं। इसमें लोहा, चूना तथा फास्फोरस अच्छी मात्रा में होते हैं।

अमरूद में मौजूद विटामिन और खनिज शरीर को कई तरह की बीमारियों से बचाने में मददगार होते हैं। साथ ही ये प्रतिरोधक प्रणाली को भी मजबूत बनाता है। अमरूद खाने की सलाह चिकित्सक भी देते हैं। अमरूद उच्च ऊर्जा फल है जिसमें भरपूर मात्रा में विटामिन और खनिज पाए जाते हैं। ये तत्व हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी होते हैं। हल्के हरे रंग का अमरूद खाने में मीठा होता है। इसके अंदर सैकड़ों की संख्या में छोटे छोटे बीज होते हैं। अमरूद की तासीर ठंडी होती है। ये पेट की कई बीमारियों को दूर करने का रामबाण इलाज है। इसके बीजों का सेवन करना भी स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है। अमरूद में विटामिन सी की पर्याप्त मात्रा होती है जिससे अनेक बीमारियों में फायदा होता है।

अमरूद में पाया जानेवाला विटामिन बी९ शरीर की कोशिकाओं और डीएनए को सुधारने का काम करता है। अमरूद में मौजूद पोटैशियम और मैग्नीशियम दिल और मांसपेशियों को दुरुस्त रखकर उन्हें कई बीमारियों से बचाता है।

अगर आप अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाना चाहते हैं तो अमरूद का सेवन करना बहुत फायदेमंद होगा। अमरूद के नियमित सेवन से सर्दी जुकाम जैसी समस्याओं के होने का खतरा कम हो जाता है। अमरूद में पाया जानेवाला विटामिन ए और ई आँखों, बालों और त्वचा को पोषण देता है।

अमरूद में बीटा कैरोटीन होता है जो शरीर को त्वचा संबंधी बीमारियों से बचाता है। अमरूद में मौजूद लोइकोपीन नामक फाइटो न्यूट्रिएंट्स शरीर को कर्करोग और ट्यूमर के खतरे से बचाने में सहायक होते हैं। फल के साथ ही अमरूद की पत्तियों का सेवन मुंह के छालों को दूर करने में कारगर होता है। अगर आपके मुंह से दुर्गंध आती है तो अमरूद की कोमल पत्तियों को चबाना आपके लिए फायदेमंद रहेगा। इसके अलावा इसे चबाने से दांतों का दर्द भी कम हो जाता है। अमरूद की पत्तियों को पीसकर उसका पेस्ट बनाकर आँखों के नीचे लगाने से काले घेरे और सूजन कम हो जाती है।

अमरूद का रायता, चटनी, अचार और शोक खाने का स्वाद बढ़ा देते हैं। अमरूद चयापचय को सही रखता है जिससे शरीर में रक्तवसा का स्तर नियंत्रित रहता है। कच्चे अमरूद में पके अमरूद की अपेक्षा विटामिन सी अधिक पाया जाता है इसलिए कच्चा अमरूद खाना ज्यादा फायदेमंद होता है।

अमरूद में रेशे की मात्रा बहुत अधिक होती है इसलिए यह मधुमेह के मरीजों के लिए बहुत अच्छा होता है। नॉर्मल थायरॉइड में भी चिकित्सक अमरूद खाने की सलाह देते हैं। अगर किसी को पित्त की समस्या हो जाए तो उसके लिए भी अमरूद का सेवन करना फायदेमंद होता है। कब्ज की समस्या है तो सुबह खाली पेट पका हुआ अमरूद खाना फायदेमंद रहता है। अमरूद को काले नमक के साथ खाने से पाचन संबंधी समस्या दूर हो जाती है। पाचन क्रिया के लिए ये बेहतरीन फल है। अगर बच्चों के पेट में कीड़े पड़ गए हैं तो अमरूद का सेवन करना उनके लिए फायदेमंद होगा।

फोलिक एसिड, विटामिन बी-९ से भरपूर अमरूद गर्भवती महिलाओं के लिए फायदेमंद है। इसे खाने से बेबी को

न्यूरोलोजिकल डिस्ऑर्डर से बचाया जा सकता है।

आयुर्वेद के अनुसार अमरूद कसैला, मधुर, खट्टा, तीक्ष्ण, बलवर्धक, उन्मादनाशक, त्रिदोषनाशक, दाह और बेहोशी को नष्ट करनेवाला है। बच्चों के लिए भी यह पौष्टिक व संतुलित आहार है। अमरूद से स्नायु मंडल, पाचन संस्थान, हृदय तथा दिमाग को बल मिलता है। पेट दर्द में अमरूद का सफेद गुदा हल्के नमक के साथ खाने से लाभ मिलता है। पुराने जुकाम के रोगी के लिए आग में भुना हुआ गरम गरम अमरूद नमक और काली मिर्च के साथ स्वास्थ्य लाभ दे सकता है। अमरूद के पत्ते को पानी में उबालकर उसमें नमक डालकर चेहरे पर लगाने से मुंहासों से छुटकारा मिलता है।

अमरूद में विटामिन और कार्बोहाइड्रेट की भरपूर मात्रा होती है। यह विटामिन सी का भी अच्छा स्रोत है। अमरूद का सेवन करने से पेट साफ रहता है। इसके अलावा अमरूद आंखों के लिए भी फायदेमंद होता है। अमरूद मलेरिया के प्रभाव को खत्म करता है। पके हुए अमरूद में पौष्टिकता अधिक होती है। क्योंकि यह रक्ताल्पता की कमी को दूर करता है। महिलाओं को पका हुआ अमरूद जरूर खाना चाहिए। अमरूद हड्डियों को मजबूत और ताकत प्रदान करता है। पेट दर्द में अमरूद के लाभ- पेट के दर्द में पके हुए अमरूद में नमक मिलाकर सेवन करने से पेट का दर्द कम होता है। अमरूद की पत्तों को पीसकर उसका पेस्ट बना लें और उसमें काला नमक डालकर सेवन करने से पेट दर्द ठीक हो जाता है।

**नारियल-** नारियल या इसके पानी का सेवन और भोजन में इस्तेमाल करने से विभिन्न स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से निजात मिलती है।

वहीं, इससे चयापचय भी दुरुस्त रहता है। चयापचय की गति धीमी होने के कारण ही वजन बढ़ने जैसी समस्याएं भी होती हैं। इसकी एंटी-बैक्टीरियल और एंटी फंगल प्रॉपर्टी पेट साफ करने में कारगर है। वहीं, इससे बाहरी संक्रमणों से लड़ने के लिए शारीरिक क्षमता में भी बढ़ोतरी होती है। नारियल में लॉरिक एसिड काफी प्रचूर मात्रा में पाया जाता है, जो संतृप्त वसा का ही एक प्रकार है। लॉरिक एसिड को शरीर बड़ी आसानी से अवशोषित कर लेता है, जिसका इस्तेमाल आवश्यकता पड़ने पर उर्जा के तौर पर किया जाता है। इससे हृदय रोगों की आशंका भी काफी कम हो सकती है, क्योंकि यह एलडीएल यानी बुरे रक्तवसा का स्तर कम करने में सहायक है। नारियल पानी पेट को ठंडक पहुंचाता है और यह एक अच्छा उर्जा बढ़ाने में भी कारगर है। यह चयापचय को ठीक रखकर मोटापे से भी बचाता है। यह गुर्दे की समस्या में भी फायदा करता है। यह रक्त में ग्लूकोज की मात्रा को संतुलित रखता है, जिससे मधुमेह का खतरा कम रहता है। नारियल पानी दूध से भी ज्यादा पोषक होता है क्योंकि इसमें रक्तवसा और वसा नहीं होती।

ये कम गुणकारी नहीं है। इसके सेवन से त्वचा नम रहती है और उसका रूखापन दूर होता है। यह त्वचा को नया जीवन दे सकता है। वहीं, इसका सेवन करने से व्यक्ति तरोताजा महसूस करता है। पाचन तंत्र संबंधी गड़बड़ियों को दूर करने में भी नारियल सक्षम है। इसका सेवन करने से पेट अच्छी तरह साफ हो जाता है।

हिंदू धर्म में नारियल को सफलता और खुशहाली का प्रतीक माना जाता है। त्योहारों पर इस पारंपरिक नारियल को तोड़ने की एक विधि होती है। शायद इसलिए, क्योंकि इस फल की जड़ तक में पोषक तत्व मौजूद होते हैं।

हिंदू पुराणविद्या के अनुसार इसे श्रीफल के नाम से जाना जाता है। यह सच है कि नारियल हमें जीवित रहने के लिए पोषण देने का कार्य करता है। इसके ऊपर मौजूद सख्त कवच रोगाणु से बचाता है। इसके बीज में वसा और खनिज पाए

जाते हैं। नारियल का पानी हमारे लिए प्राकृतिक जलपूर्ति तत्व माना जाता है। सिर्फ फल ही नहीं, बल्कि इसका पूरा पेड़ जरूरतमंद होता है। इससे साबुन, तेल, नारियल की जटा, मैट और खाना तक तैयार किया जा सकता है।

दक्षिण और समुद्री किनारे में बिना नारियल के खाना नहीं पकाया जाता है। जो लोग अपने स्वास्थ्य का सबसे ज्यादा ध्यान रखते हैं, उनके लिए नारियल पानी एक पसंदीदा पेय बन चुका है। दुनियाभर में मशहूर नारियल, नवरात्रि के समय एक अहम भूमिका निभाता है। १०० ग्राम ताजा नारियल में ४४४ ग्राम कैलोरी होती हैं। इसके अलावा इसमें ४१ ग्राम वसा, २४० ग्राम फॉस्फोरस और १२.५ ग्राम फोलेट भी पाया जाता है।

नारियल में वजन कम करने की क्षमता होती है, जो एमसीटी वसा से जुड़ी है। नारियल में मौजूद एमसीटी वसा हमारे शरीर में न रुकते हुए तुरंत इस्तेमाल में आते हैं। एमसीटी संतुष्टता से जुड़ा होता है, जिसकी वजह से कम कैलोरी होते हैं।

नारियल, संतृप्त वसा का अच्छा स्रोत माना जाता है। इस तरह के वसा हृदय के लिए अस्वस्थ माने जाते हैं, क्योंकि यह बुरे रक्तवसा और रक्त में पाए जानेवाले रक्तवसा के स्तर को बढ़ावा देते हैं। वहीं, अच्छे रक्तवसा को कम करते हैं। लेकिन, नारियल के तेल में पाए जानेवाला संतृप्त वसा अच्छे रक्तवसा को बढ़ावा देता है। इसलिए चिकित्सक इसे खाने में शामिल करने की सलाह देते हैं। दिल की बीमारी से ग्रस्त लोग इसका कम सेवन करें।

नारियल में पाए जानेवाला मीडियम चेन ट्राइग्लिसराइड्स वसा, ऑर्गैन्स और उतकों द्वारा सोखा जाता है, जो उर्जा देने का कार्य करता है। एमसीटी तेल, उन लोगों को देने की सलाह दी जाती है, जिन्हें यकृत संबंधी बीमारियां होती हैं। संतृप्त वसा जो घी, मक्खन और नारियल के तेल में पाया जाता है, आसानी से पच जाता है। यह नवजात शिशु और छोटे बच्चे के लिए काफी लाभकारी होता है। व्रत के समय में ये तात्कालिन उर्जा देने का कार्य करते हैं।

मुलायम नारियल और मध्यम पका नारियल शरीर के लिए अच्छा होता है। आयुर्वेदिक सहित्य में नारियल को नैचुरल स्ट्रेस बस्टर माना जाता है। इसे पारंपरिक भारतीय मसालों जैसे दालचीनी, इलायची, अदरक, लौंग, जीरा आदि के साथ पकाने से पाचन शक्ति और चयापचय क्रिया में सुधार होता है।

नारियल आपके खाने को काफी महत्वपूर्ण बना देता है, खासतौर से जब आप व्रत रखते हैं और थका हुआ महसूस कर रहे होते हैं तो ऐसे में नारियल पानी आपको उर्जा देता है।

बालों और त्वचा के लिए भी लाभकारी- नारियल का तेल त्वचा के लिए अच्छा पदार्थ है। यह एंटी फंगल और एंटी-बैक्टीरियल होता है, जो माइक्रोब्स को मारने में मदद करता है। पारंपरिक इस्तेमाल मेडिकल चिकित्सकों द्वारा भी किया जाता है। अक्सर चिकित्सक किसी भी जखम को भरने और मार्क्स हटाने के लिए नारियल का तेल लगाने की सलाह देते हैं। आप इसमें मुलतानी मिट्टी डालकर इसे स्क्रब की तरह इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके अलावा, आप इसे अपने नहाने के टब में गर्म पानी और बाथ साल्ट के साथ डाल सकते हैं। यह आपकी ऊपरी त्वचा को मुलायम करता है। यही नहीं, आप खुरदरी कोहनी को सही करने के लिए रसायन से भरी नाइट क्रीम की जगह नारियल का तेल इस्तेमाल कर सकते हैं।

स्नैक में स्वादिष्ट फ्लेवर देने, ग्रेवी में नारियल का फ्लेवर देने और डोसा और इडली के साथ परोसी जानेवाली चटनी आदि बनाने में नारियल का इस्तेमाल किया जाता है। इसे कई प्रकार से इस्तेमाल कर पाने के कारण ही इसे विश्वभर में लोकप्रिय सामग्री के रूप में जाना जाता है।

नारियल तेल में पकाया गया भोजन अधिक देर तक ताजा रहता है और पोषक पदार्थों के अवशोषण में मदद करता है। व्यापक स्तर पर देखा जाए तो नारियल हमारी जिंदगी में अहम भूमिका निभाता है।

नारियल के पत्तों से लेकर इसके तेल तक सब कुछ हमारे लिए बड़ा उपयोगी होता है। प्रशांत क्षेत्र के देशों में प्राचीन समय से इसे इस्तेमाल किया जा रहा है। वहां के लोग इससे भोजन पकाते हैं, अपनी त्वचा पर मलते हैं, अपने बालों को नारियल से नमी देते हैं और वे लगभग रोज ही नारियल का सेवन करते हैं। नारियल तेल एक सा उत्पाद है, जो हमेशा आपके घर में होना चाहिए।

विटामिन ए, बी, डी, ई के अवशोषण में मदद करता है। लॉरिक एसिड नामक स्वास्थ्यकर संतृप्त वसा पाया जाता है। जरूरी खनिजों जैसे कैल्शियम व मैग्नेशियम के अवशोषण में मदद मिलती है। जो हड्डियों को मजबूत कर अस्थिक्षरण का जोखिम कम करता है। यह पोषक और रेशे, विटामिन, खनिजों से भरपूर होता है। इसे फंक्शनल फूड के तौर पर वर्गीकृत किया गया है, क्योंकि पोषण के अलावा यह सेहत को कई और लाभ भी पहुंचाता है।

यह चर्बी जलाने व ऊर्जा बचाए रखने में मददगार सिद्ध होता है। यह रक्तवसा का स्तर नहीं बढ़ाता व मधुमेह नियंत्रण में भी मदद करता है। पाचन बेहतर बनाता है और पौष्टिक पदार्थों के अवशोषण में सहायक है। यह प्रतिरोधक प्रणाली को मजबूत बनाता है, पाचन क्रिया बढ़ाता है व त्वचा पर समझ से पहले दिखाई देनेवाले बुढ़ापे के निशानों को रोकता है।

नारियल एक ऐसा फल है जो आसनी से कहीं भी मिल जाता है। इसकी सहायता से आप घर पर ही विभिन्न बीमारियों को ठीक कर सकते हैं। विशेषतः यह पेट के लिए बहुत उपयोगी है।

मुंह के छाले- मुंह के छाले होने पर नारियल की सफेद गिरी का टुकड़ा और एक चम्मच भर चिरोंजी मुंह में डालकर धीरे-धीरे चबाना व चूसना चाहिए।

आम्लता से ग्रसित होने पर सीने व पेट में जलन, जी मचलाना, उल्टी होने जैसा जी करना या उल्टी होना, मुंह में छाले होना, सिरदर्द होना, पतले दस्त लगना आदि लक्षण प्रकट होते हैं। कच्चे नारियल की सफेद गिरी, खस और सफेद चंदन का बुरादा दस दस ग्राम ले। एक गिलास पानी में डालकर शाम को रख दें। सुबह इसे मसल कर छानकर खाली पेट पीने से आम्लता धीरे-धीरे खत्म होने लगेगी।

बड़ी उम्र के व्यक्ति को अगर पेट में कृमि की समस्या है तो सूखे गोले का ताजा बुरा १० ग्राम मात्रा में लेकर खूब चबा चबाकर खा लें। इसके तीन घंटे बाद सोते समय दो चम्मच केस्टर ऑइल, आधा कप गुनगुने गर्म दूध में डालकर तीन दिन तक पीएं। पेट के कीड़े मल के साथ निकल जाएंगे।

आधा सीसीवाला दर्द हो तो नारियल का पानी ड्रॉपर से नाक के दोनों तरफ दो-दो बूंद टपकाने से आधा सीसी का दर्द दूर होता है।

नारियल तेल में संतृप्त वसा प्रचुर मात्रा में पाई जाती हैं। यह तेल हृदय के लिए हानिकारक है, लेकिन इसमें ५० फीसदी मात्रा लारिक एसिड की पायी जाती है, जो उच्च रक्तचाप और रक्तवसा के बढ़े स्तर को नियंत्रित रखने में मदद करती है।

**संतरा-** संतरा एक रेशेदार और रसीला फल है। इसके खट्टे मीठे स्वाद के कारण यह सबको पसंद आता है। सर्दी हो या गर्मी दोनों ही मौसमों में इसे खाना फायदेमंद होता है। सर्दियों में विटामिन सी के सेवन से रोग प्रतिरोधक तंत्र मजबूत होता



है। इसलिए सर्दियों में इसे खाने के कई फायदे हैं, क्योंकि इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है।

संतरे खाने में जितने अच्छे लगते हैं, उससे कहीं ज्यादा हमें इसके फायदे मिलते हैं। यह हमें स्वास्थ्य लाभ तो देते ही हैं, साथ ही इसे खाने से त्वचा में भी निखार आता है और सर्दियों में वृद्धि होती है। इसका रस तो पीना तो किसी भी औषधीय गुणों से कम नहीं है।

संतरे का सेवन शरीर को चुस्त और दुरूस्त रखता है। पोषकीय तत्वों और रोग निवारक क्षमताओं से युक्त संतरा बहुत ही उपयोगी फल है। प्रतिदिन केवल एक संतरे का सेवन हमारे शरीर की विटामिन सी आवश्यकता को पूरा कर देता है। संतरे का सेवन से हमारे शरीर को रोगों से लड़ने की क्षमता मिलती है।

संतरे की एक सबसे बड़ी खासियत यह है कि जैसे ही इसका रस शरीर के अंदर पहुंचता है, रक्त में रोग निवारणीय कार्य प्रारंभ हो जाता है। दरअसल इसमें ग्लूकोज एवं डेक्सट्रोज जैसे तत्व पाये जाते हैं, जो शरीर को जीवनशक्ति प्रदान कर शक्तिवर्धन का कार्य करने लगते हैं। यहां तक कि रोजाना संतरे के रस का सेवन करने से किसी भी प्रकार का कर्करोग होने की भी आशंका कम हो जाती है।

संतरे में कैल्शियम, पोटेशियम और फोलिक एसिड जैसे तत्व पाये जाते हैं। इस तरह के तत्व उच्च रक्तचाप और रक्तवसा के स्तर को नियंत्रित रखने में मदद करते हैं। जिससे हृदय का स्वास्थ्य बेहतर होता है। इसमें पाये जानेवाला पोटेशियम मस्तिष्क में ऑक्सीजन के संचार में सहायता करता है, जिससे अवसाद में राहत मिलती है। जो व्यक्ति संतरे के रस का सेवन करते हैं उनका तनाव और थकान दोनों दूर होते हैं और शरीर को ऊर्जा मिलती है।

कर्करोग से बचने के लिए भी संतरा फायदेमंद है। संतरे में एंटीऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। कर्करोग के प्रभाव को नष्ट करता है। इसलिए कर्करोग से बचने के लिए संतरे का सेवन अवश्य करें।

संतरे के सेवन से पक्षाघात के खतरे को भी कम किया जा सकता है। संतरे में मिलनेवाला विटामिन सी का नियमित रूप से सेवन पक्षाघात के खतरे को घटाता है। जिन लोगों में विटामिन सी की कमी होती है उनमें पक्षाघात का खतरा अधिक होता है। इसलिए पक्षाघात के मरीजों को विटामिन सी युक्त आहार के सेवन से काफी आराम मिलता है। नियमित रूप से विटामिन सी युक्त आहार जैसे संतरा, नारंगी आदि का सेवन पक्षाघात से बचने में मदद कर सकता है।

संतरे के सेवन से गर्भवती महिलाओं को प्रसव के समय होनेवाली परेशानियों से मुक्ति मिलती है। इससे प्रसव पीड़ा भी कम होती है, साथ ही बच्चा भी स्वस्थ व हृष्ट-पुष्ट पैदा होता है। जो महिला यकृत रोग से ग्रसित हो उनके लिए संतरे का रस पीना बहुत फायदेमंद होता है।

संतरे का रस शराब की लत को कम करने में भी लाभदायक है। संतरे का रस पीने से मियादी बुखार, रक्ताल्पता, अस्थमा जैसे रोगों से लाभ मिलता है। नियमित रूप से संतरे का सेवन करने से बवासीर जैसी बीमारियों में भी लाभ मिलता है। संतरे का सेवन सूखी खांसी में फायदा करता है। यह जुकाम में राहत पहुंचाता है और इसके कफ दूर करने में मदद मिलती है। पेट में गैस, अपच, जोड़ों का दर्द, उच्च रक्तचाप, गठिया और भी कई रोगों में संतरे का सेवन बहुत लाभकारी होता है।

जब बच्चों के दांत निकलते हैं तब वे काफी कमजोर हो जाते हैं और उन्हें दस्त लगते हैं। उस समय संतरे का रस देने से उनकी बेचैनी दूर होती है और पाचन शक्ति भी बढ़ जाती है।

संतरे के छिलके सौंदर्य बढ़ाने में फायदेमंद होते हैं इसलिए संतरे के सूखे छिलकों का चूर्ण बना लें। इसके लिए संतरों को पहले धूप में सुखाकर और फिर मिक्सी में पीस लें। अब इस चूर्ण में गुलाबजल या कच्चे दूध मिलाकर चेहरे पर लगाएं। आधे घंटे तक लेप लगाने से कुछ ही दिनों में चेहरा साफ, सुंदर और बेदाम हो जाता है। इससे कील मुँहासे और झाइयों में भी फायदा मिलता है।

स्वास्थ्यवर्धक फल संतरे की यूं तो कई किस्में होती हैं, किन्तु ढीले छिलके और सख्त छिलके की दो प्रमुख किस्मों के संतरे बाजार में अधिक पाए जाते हैं। संतरे के सेवन से शरीर स्वस्थ रहता है, चुस्ती खुस्ती बढ़ती है, त्वचा में निखार आता है तथा सौंदर्य में वृद्धि होती है। यह विटामिन सी से भरपूर है। इसमें विटामिन बी, विटामिन ए, फोलिक अम्ल, कैल्शियम, लोहा, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट आदि भी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं।

संतरे का नियमित सेवन करते रहने से मोटापा कम होता है। बिना डायटिंग किए ही संतरे की मदद से आप अपना वजन कम करके हल्की और खिली-निखारी रह सकते हैं।

संतरा त्वचा में निखार लाता है तथा चेहरे की कांति को बढ़ाता है। संतरे का नियमित सेवन करने से बवासीर की बीमारी में लाभ होता है। रक्तस्राव को रोकने की इसमें अद्भुत क्षमता मौजूद है।

दिल के मरीज को संतरे का रस शहद में मिलाकर देने से आश्चर्यजनक लाभ मिलता है। बच्चे को जन्म के कुछ दिन बाद से रोजाना दो चम्मच संतरे का रस अवश्य दें। इससे बच्चे की बुद्धि एवं बल में वृद्धि होती है। इसके साथ ही उसकी पाचनक्रिया भी सुचारू बन रहती है।

पेशाब रूकने या जलन होने पर संतरा खाने से लाभ मिलता है। संतरे का एक गिलास रस तन-मन को शीतलता प्रदान करके थकान एवं तनाव दूर करता है। अपच और मितली की शिकायत होने पर संतरा खाने से बार बार प्यास लगना बंद हो जाती है। संतरे की तरह इसका छिलका भी गुणकारी होता है। इसके छिलके से तेल निकाला जाता है शरीर पर इस तेल की मालिश करने से मच्छर आदि नहीं कटते। संतरे के छिलके को चेहरे पर रगड़ने से सौंदर्य में वृद्धि होती है। त्वचा में निखार आता है, कील मुँहासे और झाइयां खत्म होती हैं। संतरे के छिलके को पानी में उबालकर, चीनी मिलाकर पीने से भूख खुलकर लगती है। तथा अपच में आश्चर्यजनक लाभ होता है। संतरे के ताजे फूल को पीसकर उसका रस सिर पर लगाने से बालों की चमक एवं कालापन बढ़ता है तथा बाल जल्द बढ़ते हैं।

**मौसमी-** बरसात के मौसम में खानपान का खास ख्याल रखने की जरूरत पड़ती है। कुछ फल ऐसे हैं, जिन्हें हम इस मौसम में अपने आहार का अभिन्न हिस्सा बना लें तो बीमारियों से काफी हद तक दूर रक सकते हैं।

हमारा सही खानपान बरसात के मौसम में हमें फिट और स्वस्थ रहने में अहम भूमिका निभाता है। पौष्टिक और उचित आहार स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं और मौसमी बीमारियों से बचाता है, जबकि विषाक्त भोजन हमें अपच, दस्त, पेचिश, हैजा, खांसी-जुकाम, विषाणु जैसी बीमारियों की चपेट में लाता है। फलों का सेवन इस मौसम के लिए आदर्श भोजन है। हमें अपनी दिनचर्या में फलों को तरजीह देनी चाहिए। रोजाना तीन रंगों के फल खाने चाहिए। इनमें मौजूद पौष्टिक और एंटीऑक्सीडेंट तत्व न केवल शरीर में ऊर्जा संतुलन के लिए महत्वपूर्ण हैं, बल्कि शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालते हैं और संक्रमण से बचाव कर हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाते हैं।

सुपर फल की प्रजातियों में शामिल खट्टे-मीठे स्वादवाली मौसमी का रस तो सदियों से चिकित्सकीय गुणों के लिए जाना जाता है। खट्टे फलों की श्रेणी में आने के कारण मौसमी विटामिन सी का भंडार है। इसमें विटामिन ए, बी कॉम्प्लेक्स, फ्लेवोनॉयड, अमीनो एसिड, कैल्शियम, आयोडीन, फास्फोरस, सोडियम, मैंगनीज जैसे अन्य पोषक तत्व भी होते हैं।

एंटीऑक्सीडेंट गुणों के कारण इसका सेवन मानसून के मौसम में बहुत उपयोगी है। जहां एक सेब एक दिन चिकित्सक को दूर रखता है, वहीं मौसमी हमारे स्वास्थ्य के लिए अमूल्य उपहार से कम नहीं है। मौसमी में मौजूद पोटैशियम, फोलिक एसिड, कैल्शियम रक्तवसा के स्तर और उच्च रक्तचाप को नियंत्रित रखता है। ये तत्व रक्त कोशिकाओं में इलेक्ट्रोलाइट संतुलन रखने में सहायक हैं।

विटामिन सी और ए हमारे रक्त में सफेद कोशिकाओं के उत्पादन को बढ़ावा देते हैं, जिससे हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार होता है। इसका सेवन शरीर में लौहांश बढ़ाने में सहायक है, जिससे सर्दी-खांसी में राहत मिलती है। यह कफ को पतला करके बाहर निकालता है और नाक तथा छाती मार्ग में अवरोध को दूर करता है। पॉलीफिनॉल फ्लेवोनॉयड की बहुतायत के कारण मौसमी विषाणु संक्रमण को फैलने से रोकती है। तेज बुखार में मौसमी का रस पीने से शरीर का तापमान कम हो जाता है। विषाणु में इनके सेवन से रक्त प्लेटलेट की संख्या बढ़ जाती है।

मौसमी का रेशे और अम्लीय स्वाद पाचन तंत्र पर क्षारीय प्रभाव डालता है। इससे पाचक रस के स्राव को बढ़ावा मिलता है और कब्ज, पेट में अकड़न, गैस, अपच जैसी समस्याओं से राहत मिलती है।

अत्यधिक इस्तेमाल तो नुकसानदेह होता ही है, इसका भी अत्यधिक इस्तेमाल शरीर में कैल्शियम की मात्रा कम कर सकता है, जिससे हड्डियों और दांतों के क्षय की समस्या पैदा हो सकती है। दूसरे यह गले में बलगम का निर्माण भी कर सकता है। स्नैक्स समय या ब्रंच टाइम फल खाने का सबसे अच्छा समय है, जब हमारा पेट खाली होता है। भोजन करने के बाद फल नहीं खाने चाहिए। फल भोजन करने से १५-२० मिनट पहले या एक घंटे बाद खाना ही बेहतर है, जिससे ये आसानी से पच जाते हैं। सेब, अंगूर और संतरा सुबह नाश्ते से पहले और दोपहर का भोजन व रात्रिभोज बीच ब्रंच के तौर पर खाना अधिक फायदेमंद है। सर्दी के मौसम में रात में फल खाने से परहेज करें।

फ्रिज में रखे ठंडे फल का तापमान सामान्य करके ही खाएं। फलों का रस पीने की बजाय चबा-चबाकर खाना फायदेमंद है। इससे फलों में मौजूद रेशे बर्बाद नहीं होता। फल खाने से पहले उसे अच्छी तरह धो जरूर लें। इनके छिलकों पर संक्रमण फैलानेवाले जीवाणु चिपके होते हैं, जो शरीर में पहुंच कर बीमारियों को न्यौता देते हैं।

काटकर रखे फल न खाएं। इससे इनमें मौजूद लौह ऑक्साइड से लोहा फैरिक ऑक्साइड के रूप में बदल जाता है। फलों का चयन करते समय ध्यान रखें कि वे ठंडे भंडार के न होकर ताजे हों। दागी, कटे-फटे या ढीले फलों से बचें, क्योंकि ऐसे फल विषाक्त हो जाते हैं।

सेब को सबसे सेहतमंद और बहुरंगी फल माना जाता है। सेब की पैदावार करनेवाले मुल्कों में चीन और अमेरिका क्रमशः पहले और दूसरे स्थान पर हैं। सेब न केवल खाने में स्वाद होता है बल्कि इसके कई स्वास्थ्य गुण भी हैं।

सेब एंटी ऑक्सीडेंट, पॉलीफिनॉल और फ्लेवोनॉयड का उच्च स्रोत हैं। ये सब दिल को स्वास्थ्य रखने में काफी मददगार होते हैं। इसके अलावा इनसे आपके शरीर को जरूरी खनिज, जैसे पोटैशियम मिलता है, जो आपके दिल के

लिए बहुत जरूरी होता है। एक गिलास सेब का रस आपके हृदय को सही प्रकार से काम करने में मदद करता है। सेब का एक बड़ा फायदा यह है कि इसमें फ्लेवोनॉयड्स होते हैं। यह अतुलनीय पोषक तत्व अस्थमा से बचाने के अपने गुण के कारण काफी विख्यात है। सेब में मौजूद क्षारीयता यकृत में मौजूद टॉक्सिन और अपशिष्ट पदार्थों को बाहर कर उसे मजबूत बनाये रखती है। इससे त्वचा का पीएच स्तर सामान्य बना रहता है। सेब के छिलके में मौजूद तत्व हमारी पाचन क्रिया को दुरुस्त रखने में मददगार होते हैं।

सेब के रस में कई फायदे होते हैं। इनमें से एक यह भी है कि यह शरीर में रक्तवसा के स्तर को सामान्य बनाये रखने में मदद करता है। अगर शरीर में रक्तवसा की मात्रा बढ़ जाए तो इससे हृदय संबंधी कई रोग हो सकते हैं।

विटामिन सी की अधिकता के कारण सेब हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में मदद करता है। जिससे विषाणु और कीटाणुओं से लड़ने की हमारी शारीरिक क्षमता में बढ़ोतरी होती है।

सेब का रस कर्करोग और ट्यूमर से बचाने में उपयोगी होता है। ट्यूमर कोशिकाओं को रोकने में फ्लेवोनॉयड और फेनॉलिक एसिड को बहुत कारगर माना गया है। ये दोनों ही सेब में काफी प्रचुर मात्रा में मिल जाते हैं।

जब बड़ी आंत अधिक मात्रा में पानी सोख लेती है, तब कब्ज की परेशानी होती है। सेब में सोरबिटॉल होता है, जो इस समस्या को खत्म करने में मदद करता है। जब यह तत्व बड़ी आंत में पहुंचता है, इससे शौच नरम हो जाता है और आसानी से निकल जाता है। बालों और त्वचा के लिए सेब का रस बहुत फायदेमंद होता है।

सेब एक अति स्वादिष्ट व स्वास्थ्यवर्द्धक फल माना जाता है। यह पौष्टिक होने के साथ-साथ सौंदर्यवर्द्धक भी है।

तैलीय त्वचा के लिए कढ़ूकस किए सेब को चेहरे पर मलें। खट्टे सेब का रस मस्सों पर लगाने से लाभ होता है। सेब के रस में गुलाबजल मिलाकर चेहरे पर लगाने से रंग साफ होता है। सेब व संतरे का रस बराबर मात्रा में मिलाकर चेहरे पर लगाने से चेहरा खिल उठता है। बाल धोने के बाद उनमें सेब के रस की मालिश करें व १५-२० मिनट बाद बालों को धो लें। इससे बालों की रूसी दूर हो जाती है। थोड़े से पानी में सेब के टुकड़ों को पकाएं व इसे गर्दन पर लगाएं। गर्दन का कालापन दूर होगा। सेब का रस नियमित पीने से शरीर सुडौल बना रहता है। प्रातः २-३ गाजर व सेब को कढ़ूकस करें व इन्हें मिलाकर खाली पेट खाएं। २-३ घंटे तक कुछ न खाएं। इससे शरीर से चर्बी कम होती है। सेब को पानी में हल्का सा पकाकर उसमें क्रीम व शहद मिलाकर चेहरे पर मलने से चेहरे की झुर्रियां दूर होती हैं। दो चम्मच सेब का रस व एक चम्मच दही का पेस्ट चेहरे पर लगाना तैलीय त्वचा से तेल हटाने के लिए लाभकारी है। कढ़ूकस किए हुए एक सेब को दबाकर उसका रस निकाल लें व इसमें जरा-सा नींबू का रस मिलाकर त्वचा पर लगाएं। १५-२० मिनट बाद चेहरा ताजे पानी से धो लें। इससे त्वचा निखर जाएगी।

प्रतिदिन एक सेब खाने वाले को बीमारी कम होती है एवं उसे चिकित्सक के पास जाने की जरूरत कम पड़ती है। सेब में मौजूद पोटेशियम रक्तचाप नियंत्रित करता है। मधुमेह पीड़ित भी दैनिक एक सेब खा सकता है यह मोटापा कम करता है पेट साफ रखता है।

सेब खाने से दांत स्वस्थ रहते हैं। सेब से दांतों की ब्रुश जैसी संपूर्ण सफाई हो जाती है। बाजार से खरीदे सेब को पानी में अच्छी तरह धोकर दांतों से चबाकर खाना चाहिए। यह दांतों को साफ रखेगा एवं इसमें मौजूद एसिड दांतों को निरोग

रखेगा। इसको चबा-चबाकर खाने से मसूड़ों का संपूर्ण व्यायाम होगा जिससे मसूड़े मजबूत रहेंगे।

सेब रेशो वाला फल है, जिसमें रेशो अच्छी मात्रा में है। सेब खाने से पाचन तंत्र सुधरा रहता है। यह अच्छा एंटीऑक्सीडेंट है, जो मधुमेह, कर्करोग और दिमाग से संबंधित बीमारियों को दूर करने में मदद करता है। सेब शरीर में ग्लूकोज की मात्रा को सामान्य करता है। जिससे मधुमेह के रोगियों को लाभ होता है।

**नाशपाती-** बारिश का मौसम आते ही लोग बीमार पड़ने लगते हैं। लोग सबसे ज्यादा विषाणु बुखार का शिकार बनते हैं। ऐसे में जरूरी है कि लोग अपने खाने के बारे में ज्यादा ध्यान रखें। सेहत बनाए रखने में मौसमी फल काफी कारगर साबित होते हैं। बारिश के मौसम में नाशपाती से कई बीमारियों को ठीक किया जा सकता है। नाशपाती में सेब की तरह औषधीय गुण पाए जाते हैं। इसमें विटामिन, तत्व और पानी में घुलनशील रेशो समृद्ध मात्रा में पाए जाते हैं।

नियमित रूप से नाशपाती का रस पीने से आंतों में हुई गड़बड़ी को नियंत्रित किया जा सकता है। नाशपाती विषाक्त पदार्थों और रसायनों के संपर्क में आने से बड़ी आंत की कोशिकाओं की रक्षा करती है। इसका रस दिन में दो बार पीने से कफ कम होकर गले की खराश दूर होती है। इसे खाने से शरीर का ग्लूकोज ऊर्जा में बदल जाता है। जब भी आप थका हुआ महसूस करें तो नाशपाती खाएं आपको फौरन उर्जा मिलेगी। नाशपाती का रस शरीर के तापमान को कम कर बुखार में राहत पहुंचाता है। नाशपाती में हमारे शरीर के लिए जरूरी सभी प्राकृतिक विटामिन्स, खनिज, एंजाइम और पानी में घुलनशील रेशो समृद्ध मात्रा में पाए जाते हैं जो इसे हमारी सेहत का खजाना बना देते हैं। अपने एंटीऑक्सीडेंट गुण के कारण नाशपाती हमारे शरीर को अनेक रोगों से भी बचाती है। बारिश की उमस भरी गर्मी के मौसम में बाजार में छाई घंटी के आकार की नाशपाती अपने शानदार स्वाद और अनूठे पोषक गुणों के कारण सबका पसंदीदा फल है। इसका बॉटिनिकल नाम जीनस सेबी है। वास्तव में नाशपाती पीयर या बब्बूगोशा फल सेब परिवार से जुड़ा हुआ है। इसकी कुछ किस्में तो गोल सेब के आकार की होती हैं। बाहर से हरे, लाल, नारंगी या पीले रंग की दिखनेवाली नाशपाती सेब की तरह अंदर से सफेद रंग की मीठी, कुरकुरी, नरम और रसदार होती है। नाशपाती में सेब की तरह औषधीय गुण भी पाए जाते हैं, जिनकी वजह से कई लोगों ने तो इसे देवताओं का उपहार फल का दर्जा दिया है।

नाशपाती में एंटीऑक्सीडेंट गुण, विटामिन सी और तांबा पर्याप्त मात्रा में मिलता है जो आपके शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार करने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। विटामिन सी सामान्य चयापचय और ऊतकों के मरम्मत में मदद करता है। घाव के उपचार में काम आता है और संक्रामक रोगों के खिलाफ रक्षा में मदद करता है। नाशपाती में मौजूद पैक्टिन नामक घुलनशील रेशो रक्त रक्तवसा और सेलूलोज के स्तर को नियंत्रित करता है। कम रक्तवसा हृदय रोग और मधुमेह को रोकने में मदद करता है। इसमें मौजूद पोटेशियम मांसपेशियों के सकुंचन, तंत्रिका संचरस, कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन के चयापचय पाचन में मदद करता है। नाशपाती में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट और ग्लूटाथियोन तत्व उच्च रक्तचाप और हृदय पक्षाघात को रोकने में मदद करते हैं। नाशपाती में हाइड्रोऑक्सीनामिक आम्ल होता है जो पेट के कर्करोग को रोकने में मदद करता है। इसका रेशो पेट के कर्करोग को बढ़ने से रोकता है और बड़ी आंत को स्वस्थ बनाए रखता है। नाशपाती के नियमित सेवन से मोनोपॉज के बाद महिलाओं में होनेवाले कर्करोग का खतरा भी कम हो जाता है।

इसमें मौजूद विटामिन सी और एंटी ऑक्सीडेंट गुण कर्करोग के नुकसान से कोशिकाओं की रक्षा करती है। प्रचुर मात्रा

में रेशे से युक्त नाशपाती मधुमेह रोगियों के लिए स्मार्ट नाश्ते के समान है। इससे मीठा खाने की तलब में आराम मिलता है। इसकी शर्करा को खून धीरे-धीरे अवशोषित कर लेता है, लेकिन रेशे इसके स्तर को नियंत्रित रखता है। नाशपाती को अच्छी तरह धोकर छिलके समेत चबा-चबाकर खाना चाहिए। विटामिन और खनिज ज्यादातर नाशपाती के छिलके में होते हैं इसलिए इसे बिना छीले खाना ज्यादा फायदेमंद है। जल्दबाजी में बिना चबाए इसके टुकड़े को निगलने पर पाचन तंत्र पर दबाव पड़ता है, जिससे कई बार पेट दर्द की शिकायत हो जाती है। देर से काट कर रखी नाशपाती नहीं खानी चाहिए। इससे नाशपाती में मौजूद लौह ऑक्साइड से लोहा फेरिक ऑक्साइड के रूप में बदल जाता है। हवा के संपर्क में आने से यह ब्राउन रंग में बदल जाता है जिसे खाना नुकसानदेह होता है।

**आम** को फलों का राजा माना जाता है। आम के मौसम में हर घर में इस फल को अवश्य ही देखा जा सकता है। सैकड़ों प्रकार के आम अपने रंग-रूप स्वाद के कारण लोगों में प्रिय हैं। स्वादिष्ट आम में अनेक बीमारियों को दूर करने के गुण भी मौजूद हैं।

आम की ताजी पत्तियों का रस खांसी, हैजा, बवासीर, दांतों के रोग, पथरी, अण्डवृद्धि, चर्मरोग आदि अनेक रोगों में लाभप्रद है। आम के पत्तों को छाया में सुखाकर पीसकर, कपड़े से छान करके आधा चम्मच दिन में तीन बार लेते रहने से पथरी में लाभ होता है।

गले को सुरीला बनाने के लिए आम की पत्तियों की चाय बनाकर पियें या पत्तों का काढ़ा बनाकर गुनगुना शहद मिलाकर रात को सोते समय पियें। इस काढ़े से कुल्ला करते रहने से दांत दर्द सहित अनेक दंत रोग दूर होते हैं। आम के फूल को आम्रमंजरी कहा जाता है। आम्रमंजरी भूख बढ़ाने एवं पाचन क्रिया सुधारने में अति लाभकारी होती है। यह रूचिवर्द्धक, शीतल, मल को रोकनेवाली, प्रमेह, पित्त, कफ रोगों को मिटानेवाली होती है। हाथपैरों की जलन में आम्रमंजरी को उन पर रगड़ने से लाभ होता है। आम के तने की छाल एवं जड़ की छाल को मिलाकर काढ़ा बनाकर पीते रहने से सूजाक (सिफलिस) एवं गनोरिया (उपदंश) में लाभ होता है। इससे दस्त भी रुकते हैं। फोड़े पर आम का गोंद लगाकर पट्टी बांधने से फोड़ा पककर फूट जाता है।

कच्चे आम के छिलकों को छाया में सुखाकर चूर्ण बना लें। रक्तप्रदर रोग में दो ग्राम चूर्ण को घी के साथ मिलाकर उसमें चीनी डालकर सुबह-शाम एक ग्राम की मात्रा में लेते रहने से अत्यंत लाभ होता है। इन छिलकों को नीम की पत्ती, अनार की छाल, गुलाब के ताजे फूल के साथ पीसकर चेहरे एवं होठों पर लेप करते रहने से सुन्दरता में वृद्धि होती है। आम के छिलकों को दही के साथ पीसकर पिलाने से हैजा की बीमारी दूर होती है। आम की गुठली की गिरी को पीसकर सूंघने से बवासीर में लाभ होता है। दस्त होने पर गुठली की गिरी, बेलगिरी एवं समान मात्रा में मिश्री मिलाकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण को २ से चार ग्राम की मात्रा में पानी के साथ वयस्क को तथा आधी मात्रा में बच्चों को देते रहने से लाभ होता है। आम की गुठली को सेंक कर चूर्ण बना लें इसमें नमक-शक्कर मिलाकर पुनः पीस लें। इस चूर्ण को देने से दस्त में रुकावट आती है। गिरी की पत्तियों को जलाकर उसके भस्म को मिलाकर कपड़े से छान करके दांतों पर मलते रहने से दांत के अनेक रोग दूर होते हैं। सिरदर्द में गुठली एवं छोटी हरड़ दूध में पीसकर सिर पर लेप लगाते रहने से लाभ होता है। जो बच्चे मिट्टी खाते हैं उन्हें पके आम की गुठली भूनकर पाउडर बनायें तथा उसमें सौंफ इलायची, मिश्री या शक्कर

(चीनी) मिलाकर बच्चों को देना चाहिए। आम की गुठली से बनी आयुर्वेदिक औषधि पुष्टपानुग के प्रयोग से श्वेतप्रदर, रक्तप्रदर एवं खूनी बवासीर, पेट के कीड़े, खूनी दस्त, गर्भाशय विकृति बीमारियों दूर होती हैं। आम की गिरी को भूनकर चूर्ण बनाकर शहद के साथ खाने पर पेट का दर्द दूर होता है। आम का रस एक कप दो चम्मच शहद मिलाकर नित्यप्रति सुबह-शाम पीते रहने से क्षयरोग में लाभ पहुंचता है। पाचन शक्ति ठीक रखने के लिए आम का रस ५० ग्राम, एक ग्राम सोंठ चूर्ण मिलाकर पिएं। आम के रस में दूध, अदरक का रस एक चम्मच तथा थोड़ी शक्कर मिलाकर नित्य पीते रहने से मस्तिष्क को बल मिलता है। पुराना सिरदर्द, आंखों के आगे अंधेरा छाना, आदि दोष का निवारण होता है। आम का रस रक्तशोधक होता है तथा यह हृदय एवं यकृत को बल देता है। आम के रस में विटामिन ए भरपूर मात्रा में होता है। इस रस के पीने से दुर्बलता नष्ट होती है तथा वात संस्थान उत्तेजित होता है। मात्र सौ ग्राम आम का रस पीने से शरीर की विटामिन ए की मात्रा पूर्ण हो जाती है। इससे पेट साफ होता है तथा गैस नहीं बनती है।

कच्चे आम खाने से गुर्दे की पथरी गलकर निकल जाती है। इससे तिल्लीरोग में भी लाभ पहुंचता है। पका आम राख में भूनकर ठण्डा करके चूसने से खांसी ठीक होती है। आमरस कब्ज नाशक, उच्च रक्तचाप नाशक होता है। आम चूसने से आंतों की शक्ति बढ़ती है। आम के रस में रोग प्रतिरोधक शक्ति होती है। इससे शरीर सुन्दर और सुडौल बनता है।

रसीला आम फलों का राजा के रूप में मशहूर भारत का सबसे लोकप्रिय फल है। अपने अद्वितीय स्वाद और खुशबू की वजह से ही आम में पाई जानेवाली बेहिसाब खूबियां इसे फलों का राजा बनाती हैं। दुनिया भर में इसकी एक हजार से भी ज्यादा किस्में मिलती है।

यह ऐसा फल है, जिसे कच्चा और पका, दोनों रूपों में बड़े मजे के साथ खाया जाता है। पके आम से बने मैंगो शेक, आइस्क्रीम, कैंडी, जैम, जैली, मुरब्बे, स्कैश जैसे बने व्यंजन सभी के पसंदीदा है। गर्मी के मौसम में कच्चे हरे आम का रस या पना जहां शीतलता प्रदान करता है, वहीं इससे बने आचार, चटनी तो लोग मजे लेकर खाते हैं।

आम न केवल पौष्टिक तत्वों से भरपूर है, बल्कि स्वास्थ्यवर्धक गुणों की खान भी है। इसमें कार्बोहाइड्रेट, विटामिन सी, विटामिन ए और बी कॉम्प्लेक्स, पोटेशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, लौह जैसे खनिज लवण पाए जाते हैं, जो इसे हमारी सेहत का खजाना बना देते हैं। ये हमारे शरीर को कई बीमारियों से बचाते हैं, उसे स्वस्थ और चुस्त भी रखते हैं। आम में मौजूद पोटेशियम और मैग्नीशियम उच्च रक्तचाप के मरीजों के लिए प्राकृतिक उपचार का काम करते हैं। यह हृदय की धड़कन और रक्तचाप को नियंत्रित करने में सहायक है। विटामिन बी, सी और ई मस्तिष्क के भीतर गाबा हार्मोन का उत्पादन करने में सहायक होते हैं, जो मांसपेशियों को टोन रखते हैं। इससे सीएडी (कोरोनरी धमनी रोग) और पक्षाघात से हृदय की रक्षा होती है।

आम अपनी अमीर रेशे सामग्री की वजह से रक्त में ट्राइग्लिसराइड्स भोजन का काम करता है। यह तंत्रिका तंत्र में रक्त के प्रवाह को बढ़ाता है और हृदय घात का खतरा कम करता है।

आम में क्यूरेसीटिन, आइसोक्यूरेसीटिन, एस्ट्रागालिन, पॉली फिनोलिक फ्लेवोनॉयड जैसे एंटीऑक्सीडेंट यौगिक मिलते हैं, जो पेट, स्तन, ल्यूकेमिया और प्रोस्टेट कर्करोग के जोखिम को कम करते हैं। आम के पल्प में शहद और दूध मिलाकर लगाने से त्वचा के रंग में निखार आता है। इसे उम्र का प्रभाव कम करनेवाला फल भी कहा जाता है। आम में

पाए जानेवाले विटामिन्स शरीर के अंदर कोलेजन प्रोटीन के निर्माण में सहायक है। यह खून के प्रवाह को बनाए रखता है, जिससे त्वचा पर बढ़ती उम्र का असर कम होता है।

आम में घुलनशील रेशे पेक्टिन और विटामिन सी पाया जाता है। यह रक्त में कम घनत्ववाले लिपोप्रोटीन सीरम (खराब रक्तवसा) के स्तर को कम करने में प्रभावी भूमिका निभाता है। यह ग्रंथि में होनेवाले कर्करोग से भी बचाता है।

आम में पाए जानेवाले एस्टर, टरपेन्स जैसे तत्व भूख बढ़ाने और भोजन पचाने में मदद करते हैं यह अपच, कब्ज और आम्लता जैसी समस्याओं को दूर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। रेशे से भरपूर आम मल त्याग और चयापचय दर को बढ़ाने में मदद करता है।

आम में लौहांश, फोलेट, मैग्नीशियम जैसे खनिज प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। इसके नियमित सेवन से खून की कमी दूर होती है। गर्भवती की अवस्था वाली महिलाओं और बच्चों के स्वस्थ विकास में आम सहायक है।

आम में यह खूबी है कि इसे खाया भी जाता है और त्वचा पर भी लगाया जा सकता है।

आम की गुठली- आम को फलों का राजा कहा जाता है। मार्च-अप्रैल तक पेड़ की शाखाओं में मंजरियां लग जाती हैं। इसी के पहले छोटे बौर लगते हैं और यही बौर आगे जाकर आम बन जाते हैं। पकने पर आम रसीले एवं गुदायुक्त हो जाते हैं। इस फल के बीच में गुठली होती है।

गुठली के गिरी (बीज मज्जा) का प्रयोग औषधि कार्य हेतु किया जाता है। इसका चूर्ण बनाकर १ से ३ ग्राम तक की मात्रा का प्रयोग किया जाता है। आम में टैनिन एसिड की मात्रा पायी जाती है। बीज मज्जा (गिरी का चूर्ण) कफनाशक, पित्तशामक, स्तम्भन शक्ति दाता, रक्तरोधक तथा घावों के चूर्ण को १ ग्राम की मात्रा में एक गिलास दूध के साथ प्रतिदिन सुबह-शाम लेते रहने से पुरुष में घोड़े के समान सम्भोगीय शक्ति बढ़ जाती है।

मोटापा से पीड़ित लोग अगर रोजाना आम का सेवन करें, तो उनके रक्तशर्करा का स्तर कम हो सकता है। मोटापा से पीड़ित लोग लगभग १०० ग्राम आम का रोजाना सेवन करें, तो यह उनके रक्त शर्करा का स्तर कम करने में मदद कर सकता है। आम में मैग्निफेरिन समेत कई जैव सक्रिय यौगिक होते हैं, जो एक एंटीऑक्सिडेंट हैं और रक्त शर्करा स्तर को कम करने में सहायक हैं। इसके अलावा, आम रेशे से भरपूर होता है, जो रक्त में शर्करा के अवशोषण को कम करता है।

**अनानास** प्राकृतिक चिकित्सा है। जिन लोगों को शरीर में ज्यादा सूजन रहती हो उन्हें रोज अनानास के दो से तीन टुकड़े खाने चाहिए। जिन लोगों को पथरी है या गुर्दे पथरी का दर्द उठता है उन्हें रोजाना एक गिलास अनानास का रस पीना चाहिए। अनानास फल के रस में मुलेठी, बहेड़ा और मिश्री मिलाकर सेवन करने से दमे और खांसी में लाभ होता है। यह कर्करोग के खतरे को भी कम करता है।

अनानास में प्रचुर मात्रा में मैग्नीशियम पाया जाता है। यह हड्डियों को मजबूत बनाने और शरीर को ऊर्जा प्रदान करने का काम करता है। एक कप अनानास का रस पीने से दिनभर के लिए जरूरी मैग्नीशियम के ७३% की पूर्ति होती है।

अनानास के वृक्ष प्रायः सड़कों के किनारे पाए जाते हैं। अनानास का फल इसके बीच के हिस्से में लगता है। अनानास का ऊपरी भाग कांटेदार व कठोर होता है। अनानास का रस पेट के रोगों में लाभकारी है।

अनानास की फांके काटकर काली मिर्च और सेंधा नमक छिड़क कर आंच पर भूनकर खाने से अजीर्ण में लाभ होता है।



अनानास का पूरा फल प्रतिदिन खाने से १५-२० दिन में शरीर की सूजन पूर्ण रूप से उतर जाती है।

अनानास की फांक काटकर खाने से पेट में गया हुआ बाल गल जाता है। अनानास के रस में जीरा, पीपल, काला नमक तथा जायफल का समभाग चूर्ण मिलाकर सुबह शाम पीने से पेशाब के अधिक आने की शिकायत दूर होती है।

अनानास के गूदे को महीन पीसकर आंखों पर बांधने से सूजन दूर होती है।

छुहारा, अजवायन तथा विडंग १२-१२ ग्राम प्रत्येक का चूर्ण बना लें। १६ ग्राम चूर्ण में शहद मिलाकर अनानास के रस के साथ ३ दिन तक पिलाएं।

नित्य अनानास का रस पीने से गर्मी के कारण बेचैनी दूर होती है तथा पथरी की शिकायत दूर होती है।

अनानास के गूदे को महीन पीसकर मस्सों पर बांध दें। कुछ दिनों बाद से बवासीर में लाभ होता है।

अनानास का रस एक किलो, गुलाब का अर्क १०० ग्राम मिलाकर तीन किलो शक्कर में पकाएं। पक जाने पर शर्बत की तरह प्रयोग में ले। यह पेशाब रोग को खत्म करता है तथा हृदय एवं मस्तिष्क को ताजगी देता है।

अनानास के सेवन से प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और इससे किसी भी तरह की प्रत्युर्जा का खतरा कम हो जाता है। इसमें मैग्नीशियम बहुत प्रचुर मात्रा में पाया जाता है जो हड्डियों को मजबूत और शरीर में प्रत्युर्जा को बनाए रखने में मदद करता है। हर रोज अनानास खाने से बढ़ती उम्र के साथ कम होती आंखों की रोशनी का खतरा कम हो जाता है। यह मुंह के किसी भी प्रकार के बैक्टीरिया को बढ़ने से रोकता है, जिससे दांतों में कैविटी की समस्या नहीं होती है।

अनानास सेहत के लिए बहुत फायदेमंद हैं। इसमें कैल्शियम, रेशे तथा विटामिन सी भरपूर मात्रा पाया जाता है और वसा बहुत कम होता है। गर्भावस्था में होनेवाली मॉर्निंग सिक्नेस की समस्या को कम करने में अनानास आपके लिए फायदेमंद है। इस समस्या को कम करने के लिए खाली पेट अनानास को सेवन करना चाहिए। इसमें ब्रोमिलेन नामक तत्व सर्दी, खांसी, सूजन, गले में खराश और गठिया में फायदेमंद होता है।

यह रक्तवसा के स्तर को कम करने में मदद करता है। जिससे दिल की बीमारियों को रोकने में मदद मिलती है। इसके एंटीऑक्सीडेंट आपको हृदयरोग, गठिया, विभिन्न तरह के कर्करोग जैसी बीमारियों से बचाने में मदद करते हैं। अगर आप उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं तो अनानास आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। इसमें पोटेशियम की उच्च मात्रा और सोडियम की कम मात्रा रक्तचाप के स्तर को सामान्य बनाए रखने में मदद करती है।

अनानास आंखों के लिए अच्छा है। दिन में तीन बार इसे खाने से बढ़ती उम्र के साथ कम होती आंखों की रोशनी का खतरा कम हो जाता है।

**तरबूज-** गर्मियों में हम सबको स्वस्थ रहने के लिए अपने खानपान का खास ध्यान रखना चाहिए। इन दिनों में रसभरे फल हमारी सेहत के लिए काफी अच्छे होते हैं। तरबूज में विटामिन सी और ए पाया जाता है। जो लोग इन दिनों में अपना मोटापा कम करना चाहते हैं, वह तरबूज का सेवन जरूर करें क्योंकि इसमें ढेर सारा पानी और रेशे होता है, जो भूख को मिटाता है और पोषण देता है।

तरबूज खाने से कर्करोग से बचा जा सकता है क्योंकि इसमें लाइकोपीन पाया जाता है और एंटीऑक्सीडेंट का बहुत अच्छा स्रोत है। हर रोज एक प्याला तरबूज का सेवन करने से उच्च रक्तचाप की समस्या कम हो सकती है। इसे खाने

से धमनियां भी अच्छे से काम करती हैं।

तरबूज को खाने से हमारे शरीर में किसी भी तरह के पोषण की कमी नहीं होती इसलिए गर्मियों में हर रोज एक प्याला तरबूज का सेवन जरूर करना चाहिए। ऐसे में अस्थमा की दिक्कत से बचने के लिए विटामिन सी युक्त भोजन न करें।

हाथों और पैरों की सूजन को कम करने के लिए रोजाना तरबूज का सेवन जरूर करें क्योंकि इसमें कोलीन पाया जाता है। इसे खाने से मोटापा कम होता है, पोषण नींद मिलती है और याददाश्त तेज होती है। रोज तरबूज खाने से बालों को नमी मिलती है क्योंकि इसमें विटामिन ए होता है जो सीबम का उत्पाद बढ़ाता है और साथ ही आपकी त्वचा में कसाव आता है। गर्मी के मौसम में तरबूज सबसे उपयुक्त फलाहार माना जाता है। गर्मी के दुष्प्रभावों को दूर करने के साथ शरीर के जल में पैदा होनेवाले संक्रमण को रोकता है। तरबूज में कर्करोग निरोधक गुण पाये जाते हैं तथा यह शरीर की रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता का विकास करने में सक्षम है। इसे नेत्रों के लिए हितकारी एवं आयु वृद्धि करनेवाला शीतल फल माना गया है। अपने विशिष्ट गुणों के कारण ही तरबूज को दस सर्वश्रेष्ठ भोज्य पदार्थों में भी गिना जाता है।

तरबूज में वैसे तो अनेक विटामिन व खनिज लवण मौजूद रहते हैं लेकिन इसमें ए यानी बीटा कैरोटिन, विटामिन बी-६, विटामिन सी, विटामिन ई और पोटेशियम भरपूर मात्रा में होते हैं। इसमें उच्च गुणवत्ता का बीटा कैरोटिन यानी विटामिन-ए बहुत अधिक मात्रा में पाया जाता है। सौ ग्राम तरबूज में ८६५ आई यू कैरोटिन होता है जो कि आंखों की रोशनी बनाये रखने में लाभकारी है। तरबूज में कैल्शियम, लोहा, सल्फर, तांबा, फास्फोरस, मैग्नेशियम, सैलेनियम जैसे तत्व की उपलब्धता रहती है। इसमें पाये जानेवाले इन तत्वों का अवशोषण भी शरीर में जल्दी हो जाता है।

तरबूज हृदयरोगियों के लिए सहज औषधि समान है। यह रक्तचाप को सामान्य रखता है, रक्त वाहिनियों को वसाराहित कर लचीला बनाता है। तरबूज में एक ऐसा रसायन होता है जो रक्तवाहिनियों की सिकुड़न दूर कर उन्हें चौड़ा करता है और हृदयाघात की संभावना से बचाता है। गुर्दों के रोगों में तो यह आश्चर्यजनक सकारात्मक परिणाम देता है। नेफ्राइटिस यानी गुर्दों की छलनीनुमा सूक्ष्म कोशिकाओं की सूजन तक को यह आसानी से ठीक करने में समक्ष है। यह पथरी को गलाकर बाहर निकालने में भी सहायक है। पेशाब की जलन, पेशाब का रूक-रूक कर आना आदि व्याधियां तरबूज के नियमित सेवन से दूर हो जाती हैं। इसीलिए इसे हृदय और गुर्दे का मित्र भी कहा गया है।

तरबूज में मोटापा दूर करने की अद्भुत शक्ति भी है। इसमें उष्मांक की मात्रा बहुत कम होती है। सौ ग्राम तरबूज के गूदे में सिर्फ ३२ उष्मांक ही होती है लेकिन इसमें उच्च गुणवत्ता की शर्करा होती है। इसमें तीनों प्रकार की शर्करा पाई जाती है- ग्लूकोज, सुक्रोज एवं फ्रक्टोज लेकिन आधे से भी अधिक फ्रक्टोज होता है, इसीलिए यह शक्तिवर्द्धक है लेकिन फ्रक्टोज होने के कारण यह रक्त शर्करा को शीघ्र ही नहीं बढ़ाता है। मधुमह के रोगी भी तरबूज का सेवन सीमित मात्रा में कर सकते हैं। यह इंसुलिन की अवशोषण शक्ति बढ़ाता है।

तरबूज का रस त्वचा को शुष्क एवं खुरदरी होने से बचाता है। इसके छिलकों को पूरे शरीर पर मलने से त्वचा कोमल एवं कांतिमय बनती है। इन्हें पैरों के तलवों पर रगड़ने से पैरों की जलन भी दूर हो जाती है। इसके रस के सेवन से गर्मी में उत्पन्न होनेवाले रोगों तथा फोड़े फुंसी, अतिसार, ज्वर, लू आदि से बचाव होता है।

तरबूज को दोपहर बाद लगभग तीन से चार बजे के बीच ही खाना चाहिए। इसके साथ नमक का उपयोग सर्वोत्तम रहता

है। सर्दी-जुकाम या संक्रमण से पीड़ित होने पर इसके सेवन से परहेज करना चाहिए क्योंकि यह शीतलता प्रदान करनेवाला फल है।

**खरबूजा-** गर्मियों के मौसम में स्वास्थ्य का ध्यान रखना थोड़ा मुश्किल है क्योंकि जरा सी भी लापरवाही हमारी जान पर भारी पड़ सकती है। गर्मियों की सबसे बड़ी समस्या है जलाभाव। इस समस्या से बचाव के लिए ज्यादा से ज्यादा पानी और तरल पदार्थ पीने की सलाह दी जाती है। इसी प्रकार गर्मियों में आनेवाले फलों का सेवन भी जलाभास की समस्या से बचाता है। खरबूजा भी एक ऐसा ही फल है। गर्मी के मौसम में हर ठेले पर बिकनेवाला ये फल बहुत ही फायदेमंद होता है। यह कर्करोग जैसी बीमारी से भी बचाता है।

खरबूजे में प्रचुर मात्रा में पानी होता है इसलिए इसके सेवन से हमारे शरीर की पानी की कमी तो पूरी होती ही है साथ ही ये फल हमें ठंडक भी प्रदान करता है। गर्मी में अक्सर आम्लता और सीने में जलन की समस्या हो जाती है। खरबूजे के सेवन से इस समस्या को दूर किया जा सकता है। खरबूजे में प्रचुर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट पाये जाते हैं जिसके सेवन से हमारी त्वचा चमकदार होती है। गुर्दे के रोगियों के लिए भी ये फल बहुत गुणकारी है। खरबूजे का सेवन कर्करोग जैसी जानलेवा बीमारी से भी हमारी रक्षा करता है। खरबूजा खाने से हमारे शरीर को प्रचुर मात्रा में रेशे मिलते हैं जिससे हमारी पाचन क्रिया दुरुस्त रहती है और हमारा वजन भी नियंत्रित रहता है।

गर्मी आते ही खरबूजा बाजार में दिखने लगते हैं। खरबूजे में शरीर को सशक्त बनानेवाले तत्व प्रचुर मात्रा में मिलते हैं। खरबूजे की पैदावार नदियों के किनारे और बालुई मिट्टीवाले स्थलों पर अच्छी होती है। खरबूजा तरावट देनेवाला फल है। यह पचने में भारी होता है, शरीर में गर्मी से होनेवाली जलन शांत करता है।

यह दिल व दिमाग को ताकत देता है तथा लू से बचाता है। इसके सेवन से पेशाब खुलकर आता है तथा वह मस्तिष्क की गर्मी शांत करता है। खरबूजा प्रकृति में शीतल तथा वीर्य को बढ़ानेवाला होता है।

खरबूजे के छिलकों को पीसकर लेप करने से चेहरे की झारियां मिटती हैं। इसके बीज पीसकर लेप करने से चेहरे की सुन्दरता बढ़ती है। प्रातः खाली पेट खरबूजा खाने से पाचन क्रिया सक्रिय होती है तथा कब्ज रोग दूर होता है। खरबूजे की मींगी में मिश्री मिलाकर ठण्डाई बनाकर पीने से गर्मी का सिरदर्द दूर होता है तथा बेचैनी और प्यास मिटती है। लू लगने पर खरबूजे की मींगी पीसकर सिर तथा शरीर पर लेप करने से राहत मिलती है।

नियमित रूप से खरबूजे का सेवन करने से शारीरिक दुर्बलता दूर होती है। खरबूजे को चबाकर खाने से दांतों पर जमा हुआ मैल टार्टर साफ होकर दांत चमकीले बनते हैं। खरबूजे के छिलकों को सुखाकर चूर्ण बना लें। १० ग्राम चूर्ण २५० ग्राम पानी में उबालकर व छानकर शक्कर या मिश्री मिलाकर आधा-आधा पानी सुबह-शाम पीने से कुछ ही दिनों में गुर्दे का दर्द दूर हो जाता है। भोजन के बाद खरबूजा खाने से छोटे बच्चों का विकास अच्छा होता है। पके हुए खरबूजे का सेवन करने से गर्मियों में लगनेवाली प्यास की शिकायत दूर हो जाती है। खरबूजे के टुकड़ों पर सेंधा नमक तथा काली मिर्च डालकर खाने से कब्ज की शिकायत दूर होती है।

कुछ देर ठण्डे पानी में भिगोने के बाद ही खरबूजे का सेवन करना चाहिए। खरबूजा खाने के तुरंत बाद दूध नहीं पीना चाहिए। इससे हैजा होने की संभावना रहती है। भूखे पेट खरबूजा खाने से पित्त बढ़ने की शंका रहती है। खरबूजे के टुकड़ों

में शक्कर और पानी मिलाकर सेवन करने से इसके गुणों में वृद्धि होती है तथा खाने से ज्यादा असरकारक होता है।

खरबूजे में एडेनोसीन नामक एंटीकोएगुलेंट पाया जाता है, जो रक्त कोशिकाओं को जमने से रोकता है। रक्त कोशिकाओं के जमने से ही दौरा और दिल की बीमारी होती है। खरबूजा शरीर में रक्त के बहाव को बनाए रखने में सहायक होता है, जिससे दौरा और दिल की बीमारियों की संभावना कम हो जाती है।

**पपीता-** शरीर को स्वस्थ रखने में यूं तो हर फल फायदेमंद होता है लेकिन पपीता अपने गुणकारी और पोषक तत्वों के चलते सेहत को तरोताजा रखने में ज्यादा कारगर साबित होता है। पपीता में कई ऐसे पोषकतत्व होते हैं जो कई तरह के रोगों से शरीर को दूर रखते हैं। पपीता में बड़ी मात्रा में कैल्शियम, फास्फोरस, लौह तत्व, प्रोटीन और विटामिन पाए जाते हैं जो हमें रोगों से बचाते हैं। पपीता में कारपेन या कार्पेइन तत्व होता है जो रक्तचाप को नियंत्रित करता है। इसलिए रक्तचाप के रोगी को पपीता रोजाना खाना चाहिए। पीलिया होने पर रोजाना पपीता खाएं। इससे पाचन शक्ति में भी सुधार होता है। माहवारी में अनियमितता हो तो २५० ग्राम पका पपीता कम से कम एक माह तक रोजाना खाएं। अच्छे पके हुए पपीते के गूदे को उबटन की तरह चेहरे पर लगाएं। जब यह सूख जाए तो गुनगुने पानी से चेहरा धो लें। ऐसा कम से कम एक माह तक करने से चेहरे की झुर्रियां दूर हो जाती हैं। जिन लोगों को कब्ज की शिकायत रहती है, उन्हें रात को भोजन के बाद पपीता खाना चाहिए। पपीते में पेप्सिन नामक तत्व होता है, जो भोजन को पचाने में मदद करता है। पका पपीता पाचन शक्ति को बढ़ाता है, मोटापे को नियंत्रित करता है और खट्टी डकारों की समस्या को ठीक करता है। कच्चे पपीते की सब्जी भी बनाकर खा सकते हैं।

पपीता हमारे स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होता है। इसमें विटामिन ए, सी, ई और बीटा कैरोटिन पाया जाता है। इसके साथ ही विटामिन बी और अल्प मात्रा में विटामिन डी पाया जाता है। इसमें पाया जानेवाला पपेन तत्व पाचन के लिए बहुत उपयोगी होता है।

यह हृदय रोगियों और मधुमेह के मरीजों के लिए काफी फायदेमंद होता है। इसमें प्रचुर मात्रा में रेशो पाया जाता है। यह रक्तवसा स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है। पपीते में पाया जानेवाला विटामिन ए, त्वचा और आंखों के लिए काफी उपयोगी होता है। इसमें कैल्शियम भी पाया जाता है। यह शरीर की हड्डियों को मजबूत बनाने का काम करता है।

पपीते के एक चम्मच बीज को पानी में पीसकर चौथाई कप पानी के साथ लेने पर पेट के कीड़े मर जाते हैं। सुबह पपीते को खाकर दूध पीने से कब्ज दूर होता है। इसका नियमित रूप से सेवन करने पर भूख बढ़ती है। पीलिया के रोग में भी यह लाभकारी है। जिन लोगों को जोड़ों का दर्द रहता है, उन्हें नियमित रूप से पपीता खाना चाहिए। यदि आपका हाजमा सही नहीं है और खट्टी डकारें आती हैं तो रोज एक छोटा पपीता खाना खाने के बाद खाएँ। पके हुए पपीते का गूदा चेहरे पर लगाने से मुहांसे और झाई से बचाव होता है।

पपीते में विटामिन ए भरपूर मात्रा में होता है और इसमें कैल्शियम और पोटेशियम की मात्रा भी भरपूर पाई जाती है। अगर आप अपने चयापचय को मजबूत बनाना चाहते हैं तो पपीता का सेवन करें। इसमें विटामिन बी भरपूर मात्रा में होता है, जिससे शरीर में फॉलिक एसिड, विटामिन बी-६, विटामिन बी-१ और रिबोफ्लाविन की कमी नहीं होती है।

**फालसा-** सर्दी के मौसम में आनेवाला फल फालसा भी सेहत के लिए जानकारी है। फालसा में एंटीऑक्सीडेंट तत्व

काफी मात्रा में होने से यह शरीर को संक्रमण से बचाते हैं। इस फल में मौजूद मैग्नीशियम, पोटेशियम, सोडियम, फास्फोरस, कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन ए और विटामिन सी जैसे पोषक तत्व हमारे शरीर में पोषक तत्वों की कमी को पूरा करते हैं। फालसा में रेडियोधर्मी क्षमता अधिक होने के कारण यह कर्करोग की बीमारी से लड़ने में भी शरीर को मदद करता है।

सेहत से जुड़ी कई समस्याओं को दूर करने के लिए फालसे का रस शरीर के लिए टॉनिक का काम करता है। यह गर्मी में होनेवाली पित्त को दूर करता है और हमारी पाचन क्रिया को मजबूत बनाता है। इस फल में विटामिन सी खनिज तत्वों से भरपूर मात्रा में होते हैं इसलिए फालसा के सेवन से रक्तचाप और रक्तवसा का स्तर नियंत्रण में रहता है।

**जामुन-** जामुन एक कसैले मीठे स्वादवाला फल है जो थोड़े समय के लिए ही आता है पर अपने गुणों के कारण सबको भाता है। छोटे से इस फल में बहुत औषधीय लाभ सिमटे हुए हैं। जामुन फल तो लाभप्रद है ही, इसके पत्ते और गुठली भी लाभप्रद हैं। जामुन की गिनती अब स्वस्थ आहार में की जाती है।

हड्डियों की मजबूती के लिए- जामुन में कैल्शियम, लौहांश, पोटेशियम और विटामिन सी की भरपूर मात्रा होती है जो हड्डियों की मजबूती के लिए लाभप्रद होते हैं।

गुर्दे की पथरी को दूर करता है- जामुन की गुठली का पाउडर गुर्दे की पथरी को दूर करने में फायदेमंद होता है। इसकी गुठली के पाउडर को दही के साथ लेने से पथरी गलकर बाहर निकलने में मदद मिलती है।

हीमोग्लोबिन में भी वृद्धि करता है- रक्ताल्पता और पीलिया के रोगियों के लिए जामुन का सेवन फायदेमंद होता है जामुन में लौह और जिंक की मात्रा होने के कारण खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा को बढ़ाने में मदद मिलती है। अगर शरीर में हीमोग्लोबिन का स्तर सही हो तो शरीर में थकान और कमजोरी कम होती है।

दांतों और मसूड़ों को भी रखता है स्वस्थ- जामुन का रस अगर मसूड़ों पर मला जाए तो मसूड़े मजबूत होते हैं। बीजों के पाउडर को पानी में घोलकर कुल्ला करने से मुंह की दुर्गंध कम होती है। जामुन में एंटी बैक्टीरियल गुण होने के कारण दांत और मसूड़े स्वस्थ रहते हैं और मजबूत बनते हैं। इसके अतिरिक्त स्मरण शक्ति बढ़ाने में भी सहायक होता है। खून की शुद्धि भी करता है जामुन। दो तीन दिन से अधिक पुराने जामुन न खाएं। ढीले और मुरझाए जामुन का सेवन भी न करें। खाली पेट भी जामुन का सेवन न करें। जामुन खाने के एक घंटा पहले और एक घंटा बाद दूध न पियें। एक बार में एक मुट्ठी भर जामुन ही खाएं। ज्यादा जामुन एकसाथ न खाएं।

जामुन की गुठली- जामुन के ऊंचे-ऊंचे सदाहरित वृक्ष होते हैं। इसके फल प्रायः ग्रीष्म ऋतु के अंत में अथवा वर्षाऋतु के प्रारंभ में हरे तथा अधपके अवस्था में गुलाबी रंग के होते हैं। पूरे पकने पर इनका रंग काला हो जाता है। इस जामुन के अंदर एक बीज (गुठली) होती है। गुठली के अंदर का मज्जा (गिरी) के चूर्ण का उपयोग औषधि कार्य हेतु किया जाता है।

जामुन के बीज में जम्बूलिन नामक ग्लूकोसाइड, अल्पमात्रा में एक पांडुपीत उड़नशील तेल, गैलिक एसिड, क्लोरोफिल, वसा, राल एवं एल्ब्युमिन आदि तत्व पाये जाते हैं। जामुन की गुठली में मधुमेह निवारक क्रिया ग्लूकोसाइड के ही कारण होती है। गुठली का चूर्ण मधुमेह, उदक मेहनाशक, रक्तप्रदर एवं रक्तातिसार शामक होता है। जामुन की गुठली का चूर्ण, मेथी का चूर्ण, तेजपत्ता का चूर्ण तथा बिल्वपत्र के चूर्ण को समान मात्रा में लेकर १-१ चम्मच की मात्रा में दिन में दो बार

जल के साथ लेते रहने पर मधुमेह में काफी लाभ होता है।

जम्बू, जामगाछ, जाम्बु और जंबु भाबल ये सभी जामुन के ही नाम हैं। बारिश का मौसम शुरू होते ही पेड़ों पर जामुन पकने लगता है। जामुन का पेड़ बहुत ऊंचा होता है। इसकी छाल सफेद होती है। वैशाख मास में इसमें मंजरियां आती है बाद में फल लगते हैं। इसके वृक्ष पूरे भारत में पाए जाते हैं परंतु शुष्क स्थानों पर यह वृक्ष नहीं उगता।

जामुन कई तरह का होता है। जंगली जामुन का फल खट्टा और छोटा होता है जबकि अन्य प्रकार के जामुन आकार में बड़े और मीठे होते हैं। जामुन के गूदे में लगभग ८४ प्रतिशत जल होता है। साथ ही इसमें लगभग १४ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट तथा अल्प मात्रा में प्रोटीन और वसा भी होती है। इसके अतिरिक्त इसमें विटामिन ए, बी, सी, मेलिक एसिड, गौलिक एसिड, आक्जेलिक एसिड तथा टैनिन भी होता है। अच्छे स्वाद के साथ-साथ जामुन में कई चिकित्सकीय गुण भी हैं। इसके गूदे, गुठली, वृक्ष की छाल तथा पत्तों का अनेक रोगों के इलाज में उपयोग किया जाता है।

जामुन के वृक्ष की छाल रूखी कसैली, मलरोधक, स्वाद में मधुर तथा खट्टी होती है। यह पित्त के प्रकोप को दूर करती है तथा रक्त विकारों को दूर कर रक्त को साफ करती है। गले के रोगों तथा कफ को दूर करने में भी यह सहायक होती है। अतिसार होने पर भी इसका प्रयोग किया जाता है। फल के रूप में जामुन मंदाग्निकारक बादी और कफ पित्त नाशक है। यूनानी चिकित्सा पद्धति के अनुसार जामुन दूसरे दर्जे में शीत और रूक्ष, उष्ण यकृत को बल देनेवाला और गरमी को शांत करनेवाला होता है।

वमन होने पर जामुन के कोमल पत्तें चबाने या उसके पत्तों का रस पीने से लाभ पहुंचता है। जामुन की छाल जलाकर उसकी राख को शहद के साथ चबाने से भी उल्टियों में लाभ पहुंचता है।

जामुन के कोमल तथा ताजे पत्तों को पानी में घोटकर कुल्ला करने से मुंह के छाले ठीक होते हैं। इसकी कच्ची कोंपले चबाने या उनका रस निकाल कर मुंह में डालने से भी छालों में आराम मिलता है।

यों तो जामुन की लकड़ी एक अच्छी दातुन है परंतु इससे मंजन भी बनाया जा सकता है। इसके लिए जामुन के पत्तों की राख में थोड़ा सा सेंधा नमक पीसकर मिला लें। इस मंजन के प्रयोग से सभी दन्त विकार दूर हो जाएंगे। गला खराब होने पर जामुन की गुठलियों को पीसकर उसमें शहद मिलाकर गोलियां बना लें। दिन में चार बार दो-दो गोलियां चूसने से कुछ दिनों में गला ठीक हो जाता है। कण्ठ व्रण होने पर छाल के काढ़े से गरारे करने पर आराम मिलता है।

जामुन के फल को भोजन पचानेवाला तथा भूख बढ़ानेवाला माना जाता है। जामुन को नमक के साथ खाने या जामुन के रस में सेंधा नमक मिलाकर पीने से भोजन का पाचन ठीक हो जाता है। पेटदर्द, दस्त तथा पेचिश में भी इससे लाभ मिलता है। अरूचि में जामुन को नमक-मिर्च के साथ खाना चाहिए। जामुन की पत्ती के रस में दूध शहद और शहद की मात्रा से आधा घी मिलाकर पीने से खूनी दस्त में लाभ पहुंचता है। इस मिश्रण को बनाते समय ध्यान रखें कि घी की मात्रा शहद से आधी ही होनी चाहिए। घी और शहद भी बराबर मात्रा में मिलाएं।

जामुन यकृत को उत्तेजित करनेवाला होता है। प्रतिदिन प्रातःकाल जामुन के दस ग्राम रस में सेंधा नमक मिलाकर लेने से बढ़ा हुआ यकृत ठीक हो जाता है। जामुन के वृक्ष की छाल के काढ़े से जख्म धोने से जख्म भरने में मदद मिलती है।

जामुन की गुठली को पीसकर मुंहासों तथा फुंसियों पर लगाने से लाभ होता है परंतु इस दौरान गर्म तथा खट्टे खाद्य पदार्थों

का सेवन नहीं करना चाहिए। श्वेत प्रदर के इलाज में भी जामुन की छाल का प्रयोग लाभकारी होता है। इसके लिए जामुन की १० ग्राम छाल को १०० ग्राम पानी में उबालें, २५ ग्राम रहने पर दिन में दो बार दो चम्मच का सेवन करें।

मधुमेह के रोगियों के लिए जामुन अमृत के समान है। इसके बीजों में विद्यमान जम्बोलिन शरीर में पहुंचकर भोजन के साथ ग्रहण किए गए श्वेतसार को शक्कर में नहीं बदलने देता जिससे रक्त में शर्करा सामान्य से अधिक नहीं हो पाती। जामुन की गुठली के चूर्ण की दो-दो ग्राम मात्रा दिन में दो बार पानी के साथ कुछ दिनों तक लेने से रक्त में शर्करा सामान्य स्तर पर आ जाती है। पेशाब में शक्कर जाने पर जामुन के बीज और गुड़मार की पत्ती का चूर्ण ठंडे जल के साथ लेना चाहिए।

जामुन के कोमल पत्ते, आम के कोमल पत्ते, कैथ कपास के फल को बराबर मात्रा में मिलाकर पीसें और निचोड़कर रस निकालें। इसमें शहद मिलाकर कान में डालने से कान का बहना रुक जाता है।

जामुन में खट्टा और कसैला रस होता है इस कारण दूध के साथ इसका सेवन निषेध है क्योंकि इससे पेट में विकार उत्पन्न हो सकते हैं।

**अंगूर-** विटामिन का सेवन खाली पेट ज्यादा लाभदायक होता है इसलिए अंगूर का सेवन प्रातःकाल श्रेयस्कर है। लाल और काले रंग के अंगूर शाम के समय खाए जा सकते हैं। अंगूर के सेवन से फेफड़ों में जमा कफ निकल जाता है, इससे खांसी में भी आराम मिलता है। अंगूर जी मिचलाना, घबराहट, चक्कर आनेवाली बीमारियों में भी लाभदायक है। श्वास रोग व वायु रोगों में भी अंगूर का प्रयोग हितकर है। नकसीर एवं पेशाब में होनेवाली रूकावट में भी हितकर है। पके हुए अंगूर का रस मायग्रेन का घरेलू इलाज माना जाता है। अंगूर हृदय को स्वस्थ रखता है, साथ-साथ दिल की धड़कन और दिल के दर्द में भी लाभकारी पाया गया है। अच्छी मात्रा में थोड़े दिन अगर अंगूर का रस सेवन करे तो किसी भी रोग को काबू में लाया जा सकता है। हृदय रोगियों के लिए अंगूर का रस काफी लाभकारी हो सकता है। अंगूर का महत्व पानी और पोटैशियम की प्रचुर मात्रा के कारण भी है।

अंगूर मधुमेह से भी बचाव करता है। यदि आप अंगूरों को माइक्रोवेव में रखेंगे तो वह फट जाएंगे। रोज सुबह अंगूर खाने से वजन १.५ किलो तक कम हो सकता है। दवाई लेने के बाद अंगूर खाने से मौत का खतरा भी हो सकता है।

काले अंगूर को सुखाकर मनुक्का बनाया जाता है, जो सेहत के लिए अच्छा है। गुर्दे और दिल को स्वस्थ रखने में यह अहम भूमिका निभाता है। अंगूर लाल, गुलाबी, नीले, बैंगनी, सुनहरे और सफेद रंग के भी होते हैं।

अंग्रेजी में ग्रेप और ग्रेप फ्रूट दो अलग-अलग जातियों के फल हैं। ग्रेप अंगूर को कहते हैं, जबकि ग्रेप फ्रूट संतरे की जाति का फल है। वाइन की एक बोतल बनाने में १.५ किलो अंगूर का इस्तेमाल किया जाता है। यह शरीर में खून बढ़ाता है और कमजोरी दूर करता है।

रक्तवसा कम करने में यह मददगार होता है। यह खून में नाइट्रिक एसिड की मात्रा भी बढ़ाता है। इसमें पॉली फेनोलिक फाइटोकेमिकल पाया जाता है जो एंटी ऑक्सिडेंट है। यह शरीर को न केवल कर्करोग से, बल्कि अल्जाइमर और विषाणु संक्रमण से लड़ने की भी क्षमता देता है। दुनिया में अंगूर की ८००० किस्में पाई जाती हैं। अंगूर का रस माइग्रेन के दर्द में राहत पहुंचाता है। अंगूर जितने गहरे रंग का होता है, उतना ही पौष्टिक होता है। ताजे अंगूर को प्लास्टिक में बंदकर, ३-४ दिनों तक फ्रिज में रखा जा सकता है। इसके सेवन से भूख बढ़ती है और पाचन शक्ति भी ठीक रहती है।

हर कोई अंगूर को पसंद करता है क्योंकि इस फल को चबाने में खांसी मेहनत नहीं करनी पड़ती है। इसलिए बच्चों से लेकर बूढ़े तक इसे काफी पसंद करते हैं। रसभरे अंगूर जितने खाने में मजेदार होते हैं उतने ही स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छे होते हैं। अंगूर अस्थमा के रोगियों के लिए रामबाण है। अगर अस्थमा के रोगी इसे रोज खाये तो उन्हें काफी आराम मिलेगा। साथ ही अंगूर दिल के रोगियों के लिए भी बहुत अच्छा होता है।

अंगूर का रस माइग्रेन के रोगियों के लिए भी बहुत अच्छा होता है। जो लोग इस रोग से पीड़ित हैं उन्हें तो अंगूर के पूरे मौसम में अंगूर खाना चाहिए। ये कब्ज को भी दूर कर देता है, अंगूर से बदहजमी भी नहीं होती है। अंगूर स्तन कर्करोग को रोकने में मदद करता है, इसलिए महिलाओं को तो जरूर इसका सेवन करना चाहिए। अंगूर रक्तवसा को भी संतुलित करता है। यही नहीं अंगूर आपकी सुंदरता को बढ़ाता है। अंगूर में पाया जानेवाला सिट्रिक एसिड चेहरे से कालिमा दूर करता है और रूप को निखारता है।

अंगूर के रस को आंखों के नीचे लगाने से काले घेरे दूर होते हैं। अंगूर का रस आपके पाचन शक्ति को भी सही करता है। अंगूर का रस आपके नाखूनों के लिए भी काफी अच्छा होता है। ये नाखूनों को सुंदर और मजबूत बनाता है।

**अनार** एन्टीऑक्सिडेंट और पॉलिफिनॉल का भंडारगृह होता है जो ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस को कम करने फ्री रेडिकल्स के प्रभाव को कम करने के साथ दिल को स्वस्थ रखने में मदद करता है। अगर आपको अनार को चबाकर खाना पसंद नहीं तो आप अनार को अच्छी तरह से धोने के बाद उसके दानों को छुड़ाकर मिक्सर में डालकर रस बनाकर रोजाना पियें और अपने दिल को स्वस्थ रखें। युवाओं में आजकल उच्च तनाव या उच्च ब्लर की बीमारी आम हो गई है। क्योंकि एक ग्लास अनार का रस सिस्टोलिक रक्त दबाव को नियंत्रित करके धमनियों के दबाव को कम करता है। अनार का रस एलडीएल रक्तवसा स्तर को कम करके एचडीएल रक्तवसा को बढ़ाने के साथ कार्डियोवसकुलर बीमारी के होने के संभावना को कम करता है। साथ ही धमनियों में वसा को जमने नहीं देता। आजकल मधुमेह और हृदयाघात आम स्वास्थ्य समस्या हो गया है। अगर आप अनार का रस हृदय को स्वस्थ रखने के लिए पीते हैं तो इसके साथ मधुमेह भी नियंत्रित हो जाता है। क्योंकि अनार में जो एन्टीऑक्सिडेंट होता है वह मधुमेह को नियंत्रित करने में पूरी तरह से मदद करता है। अनार का रस आपको नम तो रखता ही है साथ ही ये कम कैलोरी पीना भी होता है।

अनार को सबसे ज्यादा स्वास्थ्यवर्धक और पोषक तत्वों से भरपूर फल माना जाता है जो स्वाद और जायके से भरपूर है। अनार में भरपूर मात्रा में रेशे, विटामिन सी, के होता है। अनार को आहार योजना में शामिल करना चाहिए। इससे पेट के आसपास की चर्बी कम हो जाती है।

आजकल आये दिन स्तन कर्करोग के मामले आम बात हैं। इसलिए चिकित्सक ने महिलाओं को स्तन कर्करोग से बचने के लिए पूरी जानकारी और इसके अलावा खानपान पर खासतौर पर ध्यान देना चाहिए। महिलाओं को स्तन कर्करोग से बचने के लिए अनार का खूब सेवन करना चाहिए।

अनार के छिलके, मृत त्वचा को निकालने में सहायक होते हैं। इसके इस्तेमाल से ब्लैक और व्हाइट हेड्स निकल जाते हैं, अनार छिलकों का पाउडर बना लें, इसमें ब्राउन शुगर और शहद को मिला लें और चेहरे पर लगाएं, इससे चेहरे पर निखार आता है।



अनार के सेवन से हृदयाघात और पक्षाघात के खतरे को भी कम किया जा सकता है। इसके नियमित सेवन से धमनियाँ भी ठीक रहती हैं।

सही खान-पान के लिए अनार को भी अपने आहार में शामिल करना चाहिए। इससे पाचन संबंधी समस्याओं में तो आराम मिलता ही है।

अनार में पाए जानेवाले फोटोकेमिकल्स एरोमाटेज एंजाइम को रोकता है। यह एंजाइम एंड्रोजन संप्रेरक कोएस्ट्रोजन संप्रेरक में बदल देता है जो ब्रेस्ट कर्करोग जैसी खतरनाक बीमारी होने में अहम भूमिका निभाता है। यह तत्व एरोमाटेज एंजाइम के असर को खत्म कर देता है और कर्करोग से बचने में मदद मिलती है। इसके अलावा अनार में ऐसे प्राकृतिक तत्व पाए जाते हैं जो स्तन कर्करोग को रोकने में प्रभावी होते हैं जो स्तन कर्करोग से पीड़ित ज्यादातर महिलाएं एरोमाटेज एंजाइम को खत्म करनेवाली दवाएं लेती हैं जिससे एस्ट्रोजन संप्रेरक का विकास नहीं हो सके।

अनार ना केवल हमारे स्वास्थ्य के लिए अच्छा है बल्कि हमें जवान रखने में भी मददगार है। अनार उम्र बढ़ने के साथ चेहरे पर आई झुर्रियां और अन्य बुढ़ापे के लक्षणों को पैदा करनेवाले कारकों पर असर करता है।

अनार के अंदर पाए एक मॉलीक्यूल पाया जाता है जो पेट के अंदर जाने के बाद घुलकर उन मांसपेशियों को संरक्षित कर देता है जो उम्र बढ़ाने के कारक होते हैं। जैसे उम्र बढ़ती है हमारे कोशिकाएं दोबारा से ऊर्जा पाने की कोशिश करते हैं। ऐसा न होने पर वह कोशिकाओं के अंदर माइटोकान्डीअन इकट्ठा होने लगते हैं। इसका असर हमारे उतकों और मांसपेशियों में पड़ता है, जो साल दर साल कमजोर होते जाते हैं। लेकिन वैज्ञानिकों ने एक यूरोलिथिन- नाम का परमाणु खोजा है जो इस तरह के कोशिकाओं को दोबारा ऊर्जा दे सकते हैं।

अधिकांश लोग रक्तवसा बढ़ने की समस्या से जूझ रहे हैं तो अनार आपकी समस्या का समाधान है।

अनार का रस खून में ऑक्सीजन के स्तर को बढ़ाता है। इसका एंटीऑक्सीडेंट रक्तवसा को कम करता है, फ्री रेडिकल्स से बचाता है और खून का थक्का बनने से रोकता है। यानी अनार शरीर में खून की प्रवाह को बेहतर बनाता है, जिससे खून में ऑक्सीजन का स्तर भी सुधरता है।

**चेरी-** प्रकृति की देन यह खूबसूरत नर्हीं चेरी सूरत के साथ साथ सीरत भी रखती हैं। इन्हें खाने से हृदयाघात और कर्करोग होने का खतरा ५० फीसदी कम हो जाता है।

चेरी में मेलाटोनिन नामक तत्व पाया जाता है जो हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता के लिए महत्वपूर्ण होता है। चेरी में एन्थोसाइनिन नामक लाल पिगमेंट पाया जाता है। यह एंटीऑक्सीडेंट की तरह काम करता है। विटामिन सी और एन्थोसाइनिन से हमारे शरीर में पाया जाता है। यह एंटीऑक्सीडेंट की तरह काम करता है। विटामिन सी और एन्थोसाइनिन से हमारे शरीर में पाया जानेवाला कैलोजन मजबूत होता है। चेरियां हृदयाघात और कर्करोग का खतरा ५० फीसदी कम कर देती हैं। यह गठियारोग और सिरदर्द के उपचार में भी सहायक हैं और दर्द कम कर देती हैं। इसके अलावा जी मिचलाने और उल्टी की शिकायत इन नर्हीं फलों से दूर हो जाती है। ब्रोंकाइटिस, अस्थमा और हैजे के इलाज में भी चेरियां उपयोगी हैं। ताजी चेरियां खाने का मजा ही कुछ और है। चेरी विटामिन सी और विटामिन के का महत्वपूर्ण स्रोत हैं। इनमें थायमीन, राइबोफ्लेविन, विटामिन बी ६ और पैन्थेथेनिक अम्ल भी भरपूर पाया जाता है। इसमें नायसिन, फोलेट और

विटामिन ए की संक्षिप्त मात्रा पाई जाती है। पोटेशियम और मैंगनीज जैसे खनिजों से भरपूर चेरी में तांबा, लौहांश, कैल्शियम और फास्फोरस भी संक्षिप्त मात्रा में पाए जाते हैं।

कुल १०० ग्राम चेरी में उष्मांक की मात्रा ६३ होती है। रेशे की स्रोत चेरी में मुख्यतः पानी और कार्बोहाइड्रेट होता है और इसमें संतृत वसा, रक्तवसा और सोडियम की मात्रा कम होती है। चेरी से जुड़े कुछ दिलचस्प तथ्य भी हैं। इंग्लैंड में बहुतायत में पाई जानेवाली चेरी अचानक वहां से नदारद हो गई। वहां के राजा हेनरी अष्टम ने फ्लैंडर्स में चेरी खाई और केंट में सिटिंगबर्न के समीप इसके बागान लगाने का आदेश दिया। तब एक बार फिर ब्रिटेन में चेरी की बहार आ गई। ऑस्ट्रेलिया के न्यूसाउथ वेल्स का यंग शहर चेरी कैपिटल ऑफ ऑस्ट्रेलिया कहलाता है।

अमेरिका के मिशीगन को चेरी कैपिटल आफ वर्ल्ड कहा जाता है। चेरी के पौधों की बहुत देखभाल करनी पड़ती है। समय पर इनकी सिंचाई, उर्वरक, इनकी देखभाल, बारिश तथा ओलावृष्टि के कारण नुकसान की आशंका के चलते इसका उत्पादन बहुत खर्चीला होता है। इसके बावजूद चटख लाल चेरी की मांग में कमी नहीं आती।

स्ट्रॉबेरी में विटामिन सी होता है जो दिनभर विटामिन सी की कमी को पूरा करता है। यह आपकी प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट तत्व होता है जो आंखों को मोतियाबिंद से बचाता है। विटामिन सी होने के नाते यह त्वचा में कोलाजेन अधिक पैदा करती है, जिससे त्वचा में खिंचाव पैदा होता है और झुर्रियां नहीं पड़ती।

आंवला सर्दी के मौसम में प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। चतुर गृहणियां इसका उपयोग चटनी, मुरब्बे, चूर्ण, सब्जी, अचार आदि में करके अपने रोजमर्रा के भोजन को स्वादिष्ट बनाने के साथ-साथ औषधीय गुणों से युक्त पौष्टिक भी बना लेती हैं क्योंकि आंवले में रोगशामक अनेक औषधीय गुण पाये जाते हैं। त्रिफला व च्यवनप्राश का तो आंवला एक प्रमुख घटक है। आंवला एक अत्यंत पौष्टिक फल है जो विटामिन सी का महत्वपूर्ण स्रोत है। इसके फलों को सूखाने या उबालने के बाद भी इसमें मौजूद विटामिन सी व अन्य पौष्टिक तत्व नष्ट नहीं होते। इसलिए आंवले के ताजा और सूखे हुए दोनों प्रकार के फलों का उपयोग किया जा सकता है। यह त्रिफला व हरड़ के साथ भी प्रयोग किया जाता है। इसको पीसकर कूटकर त्रिफला चूर्ण बनाया जाता है जो रेचक यानि पेट में जमे मल को बाहर फेंकने का काम करता है। आंवला च्यवनप्राश नामक आंवले ही नहीं बल्कि एक महत्वपूर्ण औषधि, एक टॉनिक भी है। मधुमेह के रोगियों के लिए यह अत्यंत फायदेमंद है। इससे तैयार च्यवनप्राश के नियमित सेवन से सर्दी, जुकाम, दमा जैसे रोगों में राहत मिलती है। आंवले का रस मधुमेह के रोगियों के रक्त में शर्करा को नियंत्रित करने में सहायक होता है। आंवला रक्तशोधन का काम करने के साथ साथ शरीर में रोगों से लड़ने की प्रतिरोधक शक्ति भी बढ़ाता है।

संस्कृत ग्रंथों में अमरफल के नाम से सुविख्यात आंवला प्रकृति का वह वरदान है, जिसका सेवन कर हर आदमी हर ऋतु में तरोताजा और तंदुरुस्त रह सकता है। यह फल देशभर में पाया जाता है तथा सबके लिए जाना-पहचाना है। इसके तीन प्रकारों, कलमी, बीजू और जंगली आंवलों में जंगली आंवला सर्वाधिक लाभदायक होता है। आंवले में प्रोटीन, वसा, लोहा, कैल्शियम, कार्बोज, खनिज लवण, फास्फोरस के अलावा विटामिन-सी पर्याप्त मात्रा में होता है। यह स्वाद में कसैला, मधुर, चटपटा, अम्लयुक्त एवं प्रकृति में शीतल होता है। आंवला त्रिदोषनाशक अर्थात् वात-पित्त-कफ जनित रोगों को दूर करता है। रक्तशुद्धि, नेत्रज्योति, बालों की सुरक्षा, पीलिया, अजीर्ण, पतले दस्त, पित्त दोष, उल्टी, हिचकी,

नकसीर, धातु-रोग, श्वास, खांसी, मुहांसे आदि के लिए आंवला लाभकारी है। आंवले का उपयोग तीनों प्रकार से लाभ देता है। पहला कच्चा फल चटनी या रस निकालकर, दूसरा-अचार या मुरब्बा बनाकर और तीसरा सुखाकर चूर्ण बनाकर दवा के रूप में। बाजार में आंवला तीनों रूपों में उपलब्ध रहता है। आंवले में विटामिन-सी की मात्रा संतरे और नारंगी से कहीं अधिक होती है। इसलिए शरीर की वृद्धि के लिए यह अत्यंत उपयोगी है। गर्मियों में जब प्यास सताती है, तब इसके चूर्ण को पानी में भिगोकर मिश्री या शहद मिलाकर पीने से बड़ी राहत मिलती है। इसी ऋतु में पतले दस्त की रोकथाम के लिए इसका चूर्ण काले नमक के साथ लेना चाहिए। लवण भास्कर चूर्ण भी आंवले द्वारा निर्मित औषधि है। गर्मी के कारण अथवा बरसात के शुरू में आंखें लाल हो जाती हैं। सूजन अथवा दर्द होने लगता है। ऐसी दशा में त्रिफला चूर्ण (आंवला, हरड़ और बहेड़ा का मिश्रण) पानी में भिगोकर उस पानी से आंखों को धोयें, लाभ मिलेगा। सिरदर्द, बालों को झड़ने से बचाने, उनके प्राकृतिक रंग को बचाये रखने के लिए आंवला चूर्ण से सिर धोना चाहिए। आंवले का तेल एवं आंवलायुक्त साबुन तथा क्रीम और पाउडर भी बाजार में पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हैं। गर्मियों एवं बरसात में होनेवाले रोग जैसे फोड़े-फुंसी, मुंहासे तथा लू के लिए भी यह बहुत लाभकारी है। लू लगने पर आंवला रस इमली, संतरा या मौसमी के साथ बहुत फायदा पहुंचाता है। इसी प्रकार इसका तेल त्वचा रोग को दूर करता है। गर्मियों में अक्सर नकसीर, जिसे नाक फूटना कहते हैं, की समस्या पैदा हो जाती है। इस समय आंवले का काढ़ा पिलाना चाहिए। इसी प्रकार पेशाब की जलन दूर करने के लिए चूर्ण को पानी या शहद के साथ लेना अच्छा रहता है। शारीरिक कमजोरी, धातु-रोग और कब्जियत जैसे रोगों के लिए तो यह रामबाण दवा है। च्यवन नामक ऋषि ने आंवले के ऐसे ही अवलेह के सेवन से नव-यौवन प्राप्त किया था। स्त्रियों के प्रदर-रोग में आंवला रस शहद के साथ बराबर मात्रा में बहुत लाभ देता है। बच्चों के दांत निकलते समय दर्द एवं पतले दस्त को रोकने के लिए आंवला चूर्ण शहद के साथ चटाना चाहिए। बुखार के साथ अम्ल-पित्त, बवासीर, आमवात, खांसी, तुतलाना, पेचिश, दिल की धड़कन, गला बैठना, सिरदर्द, मानसिक तनाव, खसरा, गठिया, घमौरी, चेचक आदि अनेक रोगों में आंवला उपयोगी है।

आयुर्वेद में इसे ठण्डी प्रकृति का, रक्तशोधक, भूख बढ़ानेवाला, नेत्रज्योतिवर्द्धक, कफनाशक, रक्तपित्तनाशक, बुढ़ापा दूर करनेवाला, हृदय व शरीर को निरोग करनेवाला माना गया है। चक्कर आते हों या दिल घबराता हो तो आंवले का रस निकालकर उसका शर्बत बनाकर पिएं कुछ ही दिनों में राहत महसूस होगी।

दिल जोरों से धड़कने की शिकायत हो तो प्रतिदिन आंवले का मुरब्बा खायें। खूनी बवासीर से छुटकारा पाने हेतु सूखे आंवले के एक छोटे चम्मच चूर्ण को ताजा दही के बने रायते में या छाछ में बुरक कर सेवन करें। सर्दियों में गुनगुने दूध के साथ आंवले के चूर्ण का सेवन करने से खूनी बवासीर से छुटकारा मिलता है। कब्ज दूर करने हेतु भोजनोपरांत एक छोटा चम्मच आंवले का चूर्ण गुनगुने पानी या दूध के साथ लें। अम्लपित्त की शिकायत दूर करने हेतु आंवले के रस व मिश्री का प्रयोग करें। श्वेत प्रदर में एक छोटा चम्मच शहद व आधा चम्मच आंवले का रस या चूर्ण प्रतिदिन लेने से कई हफ्तों बाद रोग दूर हो जाता है। पेशाब करते वक्त जलन होने से २ चम्मच आंवले का रस व शहद का रोजाना दोनों वक्त सेवन करें। खून की कमी दूर करने हेतु आधा कप आंवले का रस व २ चम्मच शहद रोजाना दोनों वक्त लेकर कुछ हफ्ते बाद इसका परिणाम देखें।

हृदयरोग में आधा कप आंवला लेने से राहत महिसूस होती है। गुर्दे में पथरी होने पर मूली व आंवले के चूर्ण का प्रयोग करें। कुछ ही दिन बाद पथरी गल जायेगी। त्वचा में निखार लाने हेतु मिट्टी के सकोरे में सूखे आंवले की फांके डालकर रातभर भिगोकर रखें। सुबह होने पर फांकों को मसलकर चेहरे व गर्दन में लगाकर कुछ मिनट बाद धो लें। हर हफ्ते में करीब दो बार ऐसा करने से एक महीने पश्चात ही त्वचा काफी निखर जायेगी।

लोहे की कढ़ाही में १०-१२ घण्टे के लिये आंवला, शिकाकाई व रीठा को भिगोकर रखें, फिर मसल लें। तत्पश्चात इस मिश्रण के पानी को छानकर, सिर के बालों को धोयें। इससे बाल काले, लंबे व घने होते हैं।

यह अपनी क्षमता के कारण आदिकाल से ही आयुर्वेदिक चिकित्सकों द्वारा अपनाया जाता रहा है। यह अचार, चटनी, मुरब्बा, शर्बत आदि के रूप में बड़ा ही लोकप्रिय है। इसके अतिरिक्त सूखे आंवले का चूर्ण विभिन्न रोगों के उपचार में औषधि का कार्य करता है।

रोजाना प्रातःकाल एक आंवले का सेवन बहुत ही फायदेमंद है। इसका मुरब्बा बच्चों की वृद्धि में अपेक्षित लाभ पहुंचाता है। आंवला चूर्ण बवासीर में आराम पहुंचाता है। सूखे चूर्ण के पानी के साथ पीने से खूब भूख लगती है। गाय के दूध में आंवले का चूर्ण मिलाकर प्रतिदिन सेवन करने से आंखों की कमजोरी समाप्त हो जाती है। गर्म दूध के साथ इसका चूर्ण सूखी खांसी में भी लाभप्रद है।

नकसीर फूटने पर आंवले के चूर्ण या चीनी के साथ शर्बत पिलाना लाभकारी होता है। यह शर्बत नियमित सेवन करने से पित्त शांत रहता है। गर्मियों में नियमित आंवले का शर्बत पीने से लू लगने का खतरा नहीं रहता।

रात को आंवले का १० ग्राम चूर्ण पानी में भिगो दें, सुबह उसका पानी छानकर पिएं। ऐसा नियमित करने से, यदि पुराने समय से दस्त लगे हों तो वे जल्द ही ठीक हो जाते हैं।

शहद के साथ आंवले का सेवन बड़ा ही गुणकारी है। शहद में आंवले का चूर्ण मिलाकर चाटने से बैठा गला खुल जाता है। यह महिलाओं को रक्तप्रदर से छुटकारा प्रदान करता है।

कच्चा आंवला शैम्पू का कार्य करता है। इसे पीसकर बालों की जड़ों में लगाकर आधे घंटे के लिए छोड़ दें, फिर केश धोएं, बाल निखर जाएंगे। आजकल आंवला केश तेल का प्रचार खूब हो रहा है क्योंकि यह बालों को काला एवं घना बनाए रखता है।

इसका उबटन शरीर को चिकना और कोमल बनाता है। आंवले का चूर्ण रात को पानी में भिगोएं तथा प्रातः छने पानी से चेहरा धोएं। इससे मुहांसे नियंत्रित होते हैं। आंवला अकेले ही गुणों की खान है। यदि इसे त्रिफला के साथ उपयोग में लाया जाए तो लगभग सभी रोगों का उपचार कर सकता है।

इसकी विकसित प्रजातियां किसी भी भूमि में उगाई जा सकती है। यदि आंवले को बहु औषधि वृक्ष कहा जाए तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी।

**नींबू** औषधीय गुणों से भरपूर होता है। इसमें विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा इसमें विटामिन बी, कैल्शियम, मैग्नीशियम और कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है। नींबू का प्रयोग सलाद, शर्बत, अचार एवं सौंदर्य प्रसाधनों के अलावा दवाओं में भी होता है। गर्मी में यह शरीर को ठंडक देता है। यह पेट की गड़बड़ी, यकृत और मधुमेह में भी

लाभकारी है। नींबू को गुनगुने पानी में डालकर पीने से पाचन की समस्या दूर होती है। नींबू में पोटेशियम पाया जाता है। यह हृदय रोगियों के लिए काफी फायदेमंद है। साथ ही उच्च रक्तचाप, चक्कर आना और मतली में नींबू पानी उपयोग होता है। गुनगुने पानी में नींबू को निचोड़कर कुल्ला करने से मुंह से बदबू नहीं आती। दांत मजबूत होते हैं।

नींबू पानी प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत बनाता है। एक गिलास पानी में एक नींबू निचोड़कर खाली पेट पीने से पेट साफ रहता है। मोटापा कम करने के लिए खाली पेट एक गिलास पानी में एक चम्मच शहद व नींबू का रस मिलाकर पिएं। दांत दर्द में नींबू के रस और लौंग के चूर्ण का मंजन फायदा पहुंचाता है। चेहरे पर नींबू रस के साथ मलाई का लेप लगाने से चेहरे पर चमक आती है और दाग मिटते हैं। नींबू के रस का ज्यादा सेवन करने से उसमें मौजूद अम्ल दांतों को हानि पहुंचा सकते हैं। नींबू जितना लाभदायक है, उसके बीज उतने ही हानिकारक हैं। इसे न मुंह में डालें, न पेट में जाने दें।

नींबू का रस तो गुणों से भरपूर होता ही है, लेकिन इसके छिलके भी बहुत फायदेमंद है। कई डिशों में तो नींबू की छिलके से सजावट की जाती है।

नींबू पाचन बढ़ाने में सहायक होता है। पित्त को शांत भी करता है।

नींबू के छिलके में ऐसे बहुत से तत्व पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर के लिए फायदेमंद हैं। ये शरीर से विषैले तत्व के प्रभाव को कम करता है। आयुर्वेद में कई औषधियों में इसका इस्तेमाल किया जाता है।

कर्करोग से लड़े- नींबू के छिलके कर्करोग से बचाने और उसके इलाज में काफी मददगार होते हैं। इसमें मौजूद तत्व कर्करोग की कोशिकाओं से लड़ने में मददगार होते हैं।

हमारे शरीर में कई विषैले पदार्थ मौजूद होते हैं। ये न केवल हमारे शरीर को अंदर से कमजोर बनाते हैं, बल्कि अल्कोहल और अन्य नुकसानदेह खाद्य पदार्थों के सेवन की लालसा भी बढ़ाते हैं। नींबू के छिलके अपने खट्टे स्वाद और स्वभाव के कारण, इन विषैले पदार्थों को दूर करने में मदद करते हैं।

ये रक्तवसा का स्तर कम करने में भी मदद करते हैं। शरीर में रक्तवसा की अधिक मात्रा दिल को नुकसान पहुंचाती है। नींबू के छिलकों में मौजूद पॉलिफिनॉल रक्तवसा को कम कर आपके शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करता है।

ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस से निजात दिलाने में नींबू के छिलके काफी महत्वपूर्ण होते हैं। इससे भारी मात्रा में फ्लेवानॉयड होते हैं, जो ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को शरीर से दूर करने में मदद करते हैं।

नींबू के छिलके हमारी हड्डियों को मजबूत बनाते हैं। इसमें उच्च मात्रा में कैल्शियम और विटामिन-सी होता है। इसके अलावा यह हड्डियों से जुड़ी बीमारियों जैसे अस्थि क्षरण, र्हेयूमेटॉयड गठियारोग और इंप्लेमेंटरी पोलीअर्थराइटिस से भी बचाने में मदद करता है। नींबू के छिलके वजन घटाने में भी मदद करते हैं। इनमें पेक्टिन नाम का तत्व होता है, जो शरीर में जमा अतिरिक्त चर्बी को दूर रखता है। अगर आप वजन कम करना चाहते हैं, तो नींबू के छिलकों का सेवन जरूर करें।

झुर्रियों, एक्ने, पिग्मेंटेशन और गहरे निशानों से बचाने में नींबू के छिलकों का कोई सानी नहीं। इसमें मौजूद फ्री रेडिकल्स इस प्रक्रिया में काफी अहम किरदार निभाते हैं। इसके साथ ही इसमें ऐंटीऑक्सिडेंट्स त्वचा को डिटॉक्सीफाई करते हैं। फलों के सेवन से स्तन कर्करोग के खतरे को कम किया जा सकता है। इसलिए अगर नींबू को फ्रिजर में रखकर फ्रीज यानी जमा दिया जाए तो उसके पोषण तत्व छिलकों से अलग नहीं होंगे।

नींबू के छिलके में नींबू के रस से ज्यादा विटामिन होता है। ना सिर्फ यही बल्कि नींबू का छिलका शरीर में जमे विषैले तत्व से छुटकारा दिलाने में भी मदद करता है। नींबू कर्करोग कोशिकाओं को मारने में मदद करता है क्योंकि यह १०००० कीमोथेरेपी से भी ज्यादा मजबूत और प्रभावी है। हमें इसको फ्रीज करने की जरूरत नहीं है।

किस तरह से नींबू और अन्य खट्टे फलों में मौजूद लाईमोनोइड्स जो कि एक प्राकृतिक यौगिक है, वह स्तन कर्करोग कोशिकाओं को बढ़ने से रोकता है।

नींबू को धोकर उसे सीधा फ्रीजर में रख दें। फिर आपको इसके छिलके को घिसकर सैलेड, आइसक्रीम, सूप, दाल, नूडल्स, सॉस या अन्य खाने की चीजों में प्रयोग कर सकते हैं।

नींबू, सिस्ट और ट्यूमर को दूर करने में भी मददगार होता है। इसमें एंटीमाइक्रोबियल गुण होते हैं जो कि जीवाणु संक्रमण और फंगस (फफुंद) का नाश करता है। इसे खाने से रक्तचाप हमेशा नियंत्रित रहेगा और पेट के कीड़े भी मरेंगे। इसलिए आपको हमेशा पूरा नींबू इस्तेमाल करना चाहिए और इनके छिलकों को कभी नहीं फेंकना चाहिए। इसे फ्रिजर में रखें और जब प्रयोग करना हो तो आधे या एक घंटे पहले बाहर निकालकर रख दें, जिससे यह मुलायम हो जाए और आराम से प्रयोग करने लायक बन जाए।

नींबू एंटी ऑक्सीडेंट्स, विटामिन सी से भरपूर है। इसकी चाय पीने से कब्ज दूर होती है। इसके लिए पानी में चायपत्ती और चीनी डालकर उबाल लें। इसके बाद आधा नींबू निचोड़ लें और इसे पिएं। रोज पीने से त्वचा भी कांतिमय बनेगी।

जोड़ों के दर्द में नींबू के रस को दर्दवाले स्थान पर मलने से दर्द व सूजन समाप्त हो जाएगी। नींबू के २५ ग्राम रस में ११ तुलसी के पत्ते तथा जीरा, हींग व नमक स्वादानुसार इन सबको गर्म पानी में मिलाकर पीने से तपेदिक रोग में लाभ होगा। नींबू के रस में शहद मिलाकर चाटने से सांस फूलने की समस्या से काफी राहत महसूस होगी।

**खीरा-** खीरे का सेवन भारत में उत्तर से दक्षिण तक किया जाता है। खीरा देश के हर भाग में उपलब्ध है। पहाड़ों पर इसका आकार बहुत बड़ा होता है, मध्य भारत में मध्यम आकार का, दक्षिण में छोटे आकार का खीरा पाया जाता है। अधिकतर लोग इसे सलाद की जान मानते हैं पर सलाद के अतिरिक्त इसके अन्य कई प्रयोग हैं। इसे फल, सब्जी और दही में रायते के रूप में प्रयोग कर सकते हैं। खीरा स्वास्थ्यवर्द्धक, रक्षक और सौन्दर्य वर्द्धक भी माना जाता है।

खीरा गर्मियों में तरावट देता है। आयुर्वेद में खीरे को स्वास्थ्य के लिए वरदान माना गया है। खीरा तासीर में ठंडा, स्वाद में मीठा, पौष्टिक और मूत्र दोषों को कम करनेवाला होता है। इसकी बेल जमीन पर शीघ्रता से बढ़ती है। खीरे में कई स्वास्थ्य रक्षक प्राकृतिक लवण छिपे होते हैं। गर्मियों में पसीने से निकलनेवाले सोडियम और पोटेशियम की भरपाई खीरा करता है। खीरा गर्मियों में लू से भी बचाता है।

पित्त को शांत करने के लिए खीरा बहुत उत्तम माना जाता है। गर्मी में बार-बार प्यास लगना, नकसीर का फूटना, पित्त में एसिड का बनना और गर्मी में सिरदर्द में खीरा उपयोगी माना जाता है। खीरे के बीजों को भी अलग से प्रयोग किया जा सकता है। इसके बीज गुर्दे की पथरी को गलाने में सहायक होते हैं और रुकावट से आनेवाले मूत्र को खुलकर लाने में भी फायदेमंद हैं। खीरे के बीज यौन शक्ति के लिए पौष्टिक माने जाते हैं। इसके बीजों का प्रयोग हलुवे आदि में भी किया जाता है। खीरा कई सौन्दर्य संबंधी समस्याओं को हल करने में सहायक होता है। यदि चेहरे पर खुश्की है तो

खीरे का रस चेहरे पर लगाकर दस मिनट छोड़ दें। ताजे पानी से मुंह को साफ करें। लगातार कई दिनों के प्रयोग से चेहरे की खुश्की दूर हो जाएगी। बालों के झड़ने पर खीरे के रस में नींबू का रस मिलाकर बालों की जड़ों में उस मिश्रित रस से मालिश करें और बीस-पच्चीस मिनट के अंतर में बालों को धो लें। इससे बालों का झड़ना रुकेगा और बालों की प्राकृतिक चमक में वृद्धि भी होगी।

खीरा आंखों के चारों ओर काले घेरों को कम करने में कारगर सिद्ध होता है। खीरे और आलू के रस को मिलाकर रूई से उन घेरों पर लगाएं और कुछ समय पश्चात उन्हें साफ कर लें। इस प्रकार चेहरे पर दाग और झुर्रियों को भी कम करता है खीरे का रस। खीरे के रस में नींबू का रस और पिसी हल्दी का पेस्ट बनाकर चेहरे पर मलें। कुछ समय बाद उस उबटन को मलकर धो लें। लगातार प्रयोग से चेहरे के दाग और असमय आई झुर्रियों को दूर कर सकते हैं।

खीरे के रस का नियमित सेवन करने से त्वचा में निखार आता है। बदहजमी होने पर खीरे के एक कप रस में एक चम्मच पुदीने का रस और काला नमक मिलाकर पियें। खीरे के रस में भुने हुए जीरे का चूर्ण मिलाकर पीने से अम्लपित्त में लाभ होता है।

जौ का पानी पीने से हमारे स्वास्थ्य को बहुत लाभ होते हैं। इसमें पोटैशियम की मात्रा अधिक पाई जाती है। इसका सेवन करने से मधुमेह, शरीर में सूजन, कब्ज की दिक्कत, गठिया आदि समस्याएं ठीक होती हैं। यह पानी जौ को पानी में उबालकर तैयार किया जाता है।

जौ के पानी में बीटा और ग्लूकेन पाया जाता है, जिसे पीने से आंते साफ रहती हैं और कब्ज की दिक्कत दूर होती है। यह हमारे शरीर में से जहरीले पदार्थों को मल द्वारा बाहर निकालता है। गर्मियों के मौसम में इसे पीने से ठंडक मिलती है। अगर आपने तेज मसालेदार खाना खाया है जिसके कारण आपको पेट में जलन हो रही हो तो इसे दूर करने के लिए आप जौ के पानी का सेवन करें। अगर किसी को गठिया की दिक्कत और जोड़ों में दर्द रहता है तो रोज इस पानी का सेवन करें।

यह हमारे शरीर में ग्लूकोज की तरह रक्त शर्करा स्तर को बना रखता है। इसे पीने से शर्करा स्तर शरीर में रेशे की कमी को ठीक करने के लिए भी इस पानी का सेवन करें। इसे पीने से हमारा दिल स्वस्थ रहता है और शरीर में रक्तवसा के स्तर कम होता है। अगर किसी के गुर्दे में पथरी है तो उसे रोज एक गिलास जौ के पानी का सेवन करने से पथरी शरीर से बाहर निकल जाती है। गर्भावस्था के दौरान महिला के पैरों में सूजन हो जाती है, ऐसे में सूजन को कम करने के लिए महिला को जौ का पानी पीने के लिए दें।

इसे बनाने के लिए पहले एक सौस पैन में २ टेबल स्पून जौ और पानी को मिलाएं। इसे तब तक उबालें जब तक यह नरम न हो जाए। जब यह नरम हो जाए तो एक जालीदार कपड़ा लेकर उसमें से छान लें और पीने के लिए दें।

आप छिलकेवाले और बिना छिलकेवाले दोनों में से किसी भी तरह के जौ का इस्तेमाल कर सकते हैं। छिलकेवाले जौ में रेशे ज्यादा होता है, जिसके कारण इसे पकने में समय ज्यादा लगता है।

अक्सर लोग भोजन में हरी सब्जियों को अनदेखी करते हैं जिसकी कीमत शरीर को चुकानी पड़ती है। हरी सब्जियों में रेशे, फोलिक एसिड, ल्यूटिन, कैल्शियम, बीटा कैरोटिन और विटामिन जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। इनमें पाई जानेवाली विटामिन ए और एंटी-ऑक्सीडेंट आंखों के लिए फायदेमंद हैं। पत्तेदार हरी सब्जियों के सेवन से उम्र के साथ आंखों में

पैदा होनेवाला धुंधलापन कम होता है। हरी सब्जियां वजन को संतुलित रखने में भी मददगार होती हैं। इसमें मौजूद फॉलिक एसिड गर्भवती महिलाओं की सेहत के लिए अत्यंत उपयोगी है। इनके और भी कई फायदे हैं।

कम कैलोरी वाली पालक, मेथी और बथुए जैसी हरी सब्जियों में प्रचुर मात्रा में मौजूद खनिज और विटामिन शरीर को मजबूती प्रदान करते हैं। करेले का रस त्वचा को चमकदार बनाने के साथ मधुमेह के खतरे को कम करता है। लौकी का रस पेट को ठीक रखने के साथ ही उच्च रक्तचाप के खतरे को कम करता है। खीरे और ककड़ी में पाए जानेवाले विटामिन ए और मालिब्डेनम से प्रत्युर्जा और रक्ताल्पता जैसी बीमारियों से बचा जा सकता है। इनको खाने से गर्मी के मौसम में प्यास भी कम लगती है।

**भिंडी** एक पौष्टिक और स्वस्थ सब्जी है। इसमें कई आवश्यक विटामिन, खनिज और एंटी-ऑक्सीडेंट होते हैं जो शरीर को कई प्रकार के रोगों से लड़ने में मदद करते हैं।

रक्ताल्पता- रक्ताल्पता से पीड़ित व्यक्ति के लिए भिंडी का रस बहुत फायदेमंद होता है। इसमें कुछ विटामिन ए, सी, मैग्नीशियम आदि हैं जो रक्ताल्पता के इलाज में मदद करता है।

गले में खराश- भिंडी के रस का सेवन गले में खराश को ठीक करने में सहायक होता है।

खांसी के इलाज- अगर आप खांसी से परेशान हैं तो भिंडी के रस का सेवन करें। क्योंकि इसमें भरपूर मात्रा में एंटी-बैक्टीरियल, विटामिन सी और एंटीसेप्टिक गुण होते हैं, जो खांसी से छुटकारा दिलाते हैं।

मधुमेह- भिंडी में इंसुलिन जैसे गुण होते हैं, जो मधुमेह के उपचार के लिए फायदेमंद होता है।

रक्त शर्करा- भिंडी के रस में रक्तशर्करा के स्तर को कम करने में मदद करता है। इसलिए रोजाना एक कप भिंडी के रस का सेवन करें।

मजबूत हड्डियां- भिंडी का रस हड्डियों को मजबूत बनाता है और अस्थिक्षरण से बचाता है।

गर्भावस्था में सहायक- भिंडी में फोलेट मौजूद होता है जो गर्भावस्था के दौरान मां और बच्चे दोनों के लिए फायदेमंद होता है। भिंडी में प्रोटीन, वसा, रेशा, कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, फॉस्फोरस, लौह मैग्नीशियम, पोटेशियम और सोडियम मौजूद होता है। यह आंतों में मौजूद विषैले तत्वों को दूर कर कोलोन कर्करोग के खतरे को कम करती है।

हमारे आस पास कई ऐसी चीजें होती हैं, जिनका सेवन तो हम रोजाना करते हैं, लेकिन उनके गुणों से अनजान ही रहते हैं। यदि आप अपनी बीमारी कम करना चाहते हैं, जिनको अपनाकर आप कई बीमारियां कम कर सकते हैं।

कम होगा रक्तवसा- रात को खड़े धनिया को पानी में भिगोकर रख दें। इस पानी को सुबह उठकर पी लें। धनिया भी चबाकर खाएं। ऐसा करने से रक्तवसा का स्तर कम होगा।

दूर होगा संक्रमण- पेशाब संक्रमण होने पर जौ का पानी पीएं। जौ का पानी आम्ल को घटाकर पेट को राहत पहुंचाता है और जलन कम हो जाती है।

चेहरे की चमक बढ़ेगी - अगर चेहरे की चमक बढ़ानी हो तो गाजर को कस लें। इसमें थोड़ा सा शहद मिलाकर चेहरे पर लगाएं। थोड़ी देर बाद सादे पानी से धो लें।

**बादाम**- रोज अगर बादाम खाए जाएं तो दिमाग तेज होता है, और बादाम रक्तवसा घटाने में भी मदद करता है। बादाम



विटामिन, खनिज, प्रोटीन और रेशे से भरपूर होता है। रोज सात-आठ बादाम खाने से हमारे शरीर में रोज लेनेवाले प्रोटीन की जरूरत पूरी हो जाती है।

विटामिन से भरपूर- बादाम में विटामिन ई बहुतायत में पाया जाता है, यह रक्तवसा घटाने में मददगार है। विटामिन ई शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है, जो कोशिकाओं को क्षतिग्रस्त होने से रोकता है। विटामिन ई रक्तवसा के कारण धमनियों को बंद करनेवाले ऑक्सीडेंट से बचाता है। बादाम में विटामिन डी भी भरपूर मात्रा में होता है, यह हड्डियों को मजबूत करता है। दिल को मजबूत रखे- बादाम खून में पाई जाने खास तरह की वसा ब्लड लिपिड के स्तर को बढ़ाता है। यह वसा दिल के लिए अच्छी होती है। इसके अलावा बादाम कब्ज, सिरदर्द, तनाव को दूर करने में भी लाभदायक है। बादाम तेल में मौजूद खनिज और विटामिन बालों के लिए बेहद उपयोगी हैं।

कर्करोग से भी बचाए- बादाम बड़ी आंत के कर्करोग से बचा सकता है। रोज एक बादाम खाना भी इसमें मदद कर सकता है। बादाम के पोषक तत्व जैसे प्रोटीन, मैंगनीज, कॉपर और राइबोफ्लेविन ऊर्जा के भंडार हैं। यात्रा के समय बादाम के सेवन से आपके शरीर में पोषण की आवश्यकता पूरी होती है।

मधुमेह रोगी के लिए बादाम खाना फायदेमंद साबित हो सकता है। बादाम मस्तिष्क की सक्रियता और यादाश्त बढ़ाने में सहायक होता है। बादाम कब्ज के रोगियों के लिए भी उपयोगी होता है। बादाम खाने से इंसुलिन का स्तर ठीक रहता है और मधुमेह होने का खतरा भी कम हो जाता है। सर्दी के मौसम में बादाम की खपत बढ़ जाती है दिखने में छोटे आकार के इस मेवे के गुण बहुत बढ़े हैं। बादाम प्रोटीन, हैल्दी वसा, विटामिन और खनिज से युक्त होते हैं। इसलिए सेहत विशेषज्ञ इसे सुपर फूड भी कहते हैं।

सुधार रक्त संचार- बादाम में पोटेशियम उच्च और सोडियम निम्न मात्रा में होता है, जिससे रक्तचाप नियंत्रित रहता है। मैग्नीशियम की उच्च मात्रा धमनियों व रक्त शिराओं पर अच्छा प्रभाव डालती है, जिससे पोषक तत्वों का संचरण ठीक प्रकार से होता है।

बादाम पेट संबंधी कई बीमारियां दूर करता है। इसमें मौजूद प्रोबायोटिक शरीर में अच्छे बैक्टीरिया की संख्या बढ़ाता है, जो पाचनतंत्र को दुरुस्त रखते हैं। सूखे बादाम के मुकाबले पानी में भीगे बादाम खाना अधिक फायदेमंद होता है। बादाम में विटामिन ई, कैल्शियम, जिंक, मैग्नीशियम, ओमेगा-३ फैटी एसिड आदि तत्व होते हैं। इसमें पाया जानेवाला पॉलिफिनॉल एंटी-माइक्रोबियल एजेंट के रूप में काम करता है। बादाम रक्तवसा का स्तर कम करने के साथ हृदय रोगों से भी बचाता है।

बादाम चिकित्सकीय गुणों से भरपूर होता है। इसमें कैल्शियम, पोटेशियम और मैग्नीशियम पाया जाता है। यह न सिर्फ रक्तचाप को नियंत्रित रखता है बल्कि हड्डियों की बीमारी से बचाता है। यह एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है। इसमें विटामिन-ई भी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, जिससे दिल से संबंधित बीमारी होने का खतरा काफी कम हो जाता है। त्वचा और बालों की चमक बनाए रखने में भी मददगार होता है।

मस्तिष्क के पोषण और विकास में भी यह लाभकारी है। आयुर्वेद में हर सुबह पानी में भिगोए पांच बादाम खाने की सलाह दी जाती है। फिनाइलएलानाइन नामक रसायन मस्तिष्क उर्जितक माना जाता है। कोलोन के कर्करोग होने का खतरा कम हो जाता है।

रेशे से भरपूर बादाम कब्ज को दूर रखते हैं। इसमें मौजूद मैंगनीज, कॉपर और राइबोफ्लेविन तत्व पाए जाते हैं जो शरीर को आवश्यक ऊर्जा देते हैं। बादाम अल्जाइमर की आशंका को कम करने के साथ याददाश्त को तेज करता है। आंवले के रस के साथ बादाम तेल की मालिश बालों के झड़ने, असमय सफेद होने, पतले होने और डैंड्रफ रोकने में मददगार होती है। दो तीन बूंद बादाम रोगन व एक चम्मच शहद की मालिश रोमछिद्र खोलने के अलावा चेहरे पर चमक लाती है। बादाम में कैल्शियम प्रचुरा मात्रा में होता है, जो हड्डियों, दांतों व मांसपेशियों को मजबूत बनाता है। बादाम में पोटेशियम उच्च और सोडियम निम्न मात्रा में होता है, जिससे रक्तचाप नियंत्रित रहता है। बादाम में प्रचुर मात्रा में विटामिन और खनिज पाया जाता है। इन्हें पानी में भिगोकर या छिलके समेत भी खा सकते हैं।

स्वस्थ रहने के लिए हम जो कुछ सम्भव हो वो हम सबकुछ करते हैं। अच्छे खान-पान से लेकर जिम में रोज कसरत करने जैसी आदतें तो अब हमारी दिनचर्या में लागू हो गई हैं। पर अगर आप रोज बादाम खाएंगे तो उससे आपको अपना स्वास्थ्य बनाने में जरूर मदद मिलेगी। बादाम में प्रोटीन, वसा, विटामिन और खनिज पर्याप्त मात्रा में होता है, इसलिए यह स्वास्थ्य के लिए तो अच्छा है ही, त्वचा के लिए भी अच्छा है। एशिया के भारत और जापान जैसे देशों में बादाम पुराने समय से ही खूब उगाया जाता रहा है। बादाम को केवल सर्दियों में ही खाना चाहिए पर ये सही बात नहीं है। बादाम खाने के बारे में लोग के दिमाग में बहुत सी गलत धारणाएं होती हैं।

बादाम को पूरे साल खाया जा सकता है। ये न सिर्फ पूरे शरीर को पोषण देता है, बल्कि किसी व्यंजन में इसे डालने से उसके स्वाद में भी वृद्धि होती है। मौसम के अनुसार आप इसकी मात्रा घटा-बढ़ा सकते हैं।

बादाम को छिलके के साथ या छिलका रहित दोनों तरह से खाया जा सकता है। रातभर भिगोने से केवल यह फायदा होता है कि बादाम जल्दी पचता है। जबकि बादाम का छिलके सहित खाने से रेशे की मात्रा ज्यादा मिलती है।

बादाम में रेशे प्रोटीन आदि कि उच्च मात्रा पाई जाती है, इसके अलावा उच्च गुणवत्तायुक्त वसा भी होती है। बादाम पोषक तत्वों से तो भरा होता है पर ऐसा नहीं कि आपका वजन बढ़ाए। बादाम में तो विशेष प्रकार के अमीनो एसिड की अच्छी खासी मात्रा पाई जाती है। यह उन संप्रेरक के स्राव में सहायक होता है जो ज्यादा खाने की इच्छा को नियंत्रित करते हैं। यानि आपका वजन नियंत्रित करने से यह मददगार है।

भीगे हुए बादाम हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। इसमें कैल्शियम, मैग्नीशियम, विटामिन ई और ओमेगा-३ फैटी एसिड भरपूर होता है। भीगे हुए बादाम में ही यह सब मिल पाएगा। क्योंकि बादाम के भूरे रंग के छिलके में टेनीन होता है जो पोषक तत्वों के अवशोषण को रोकता है। भीगा हुआ बादाम पाचन सही करने में भी मददगार होता है।

बादाम में भारी मात्रा में उष्मांक होती है, जिसे खाने से भूख कम लगती है। इसके अलावा इसमें एंटीऑक्सिडेंट होते हैं, जो शरीर के कोशिकाओं को खराब होने से बचाते हैं।

बादाम रक्तचाप के लिए भी अच्छे होते हैं। बादाम का सेवन करने से रक्त में अल्फा टोकोफेरॉल की मात्रा बढ़ जाती है, जो किसी के भी रक्तचाप को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण होता है। नियमित रूप से बादाम खाने से एक व्यक्ति का रक्तचाप नीचे लाया जा सकता है।

बादाम एक बहुत ही शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट एजेंट हैं, जो एलडीएल रक्तवसा के ऑक्सीकरण को रोकने में मदद

करता है। बादाम के ये गुण दिल को स्वस्थ रखने और पूरी हृदयप्रणाली को नुकसान व ऑक्सीडेटिव तनाव से बचाने में मदद करता है। अगर आप दिल की बीमारी के किसी भी रूप से पीड़ित हैं तो स्वस्थ रहने के लिए अपने आहार में भीगे हुए बादाम को शामिल करें।

उच्च रक्तचाप की समस्या आज भारत में आम बीमारियों में से एक होती जा रही है। उच्च रक्तवसा हृदयरोग और दिल की धमनियों में रुकावट सहित कई तरह के रोगों का एक कारक है। इस समस्या के लिए बादाम आपकी मदद कर सकता है। बादाम शरीर में अच्छे रक्तवसा की मात्रा को बढ़ाने में और खराब रक्तवसा के स्तर को कम करने में भी मददगार होता है। भीगे हुए बादाम वजन घटाने में भी मददगार होते हैं। इसमें मौजूद मोनोसंतृप्त वसा आपकी भूख को रोकने और पूरा महसूस करने में मदद करता है। भीगा हुआ बादाम एंटीऑक्सीडेंट का भी अच्छा स्रोत होता है।

बादाम को अक्सर अच्छी याददाश्त के साथ भी जोड़ा जाता है। मां परीक्षाओं के दिनों में तो बच्चों की आहार में बादाम शामिल करती हैं। बादाम का इस्तेमाल चिकित्सक दिल के मरीजों व मधुमेह के रोगियों के लिए असरदार बताते हैं। इसमें मौजूद खनिज की प्रचुर मात्रा, जैसे पोटैशियम, कैल्शियम आदि, हमारी हड्डियों को भी मजबूत बनाती है। बादाम में मौजूद विटामिन ई कर्करोग जैसी बीमारी को भी पास नहीं फटकने देती। जिनके लाल रक्त कोशिकाएं कम होते हैं, उन्हें फॉलिक एसिड लेने की सलाह अक्सर चिकित्सक दिया करते हैं। यह रक्तवसा को भी कम करने में कारगर है।

भीगे बादाम स्वादानुसार ही नहीं बल्कि स्वास्थ्य की दृष्टि से भी ये बहुत बेहतर होते हैं। बादाम को खाने से पहले रातभर पानी में भिगोना चाहिए। ऐसा इसलिए क्योंकि बादाम के भूरे रंग के छिलके में टनीन होता है जो पोषक तत्वों के अवशोषण को रोकता है। बादाम को पानी में भिगोने से छिलका आसानी से उतर जाता है और नट्स को पोषक तत्वों को रिहा करने की अनुमति देता है। भीगा हुआ बादाम पाचन में भी मदद करता है। यह लाइपेज नामक तत्व की विज्ञप्ति करता है जो वसा के पाचन के लिए फायदेमंद होता है। इसके अलावा भीगे हुए बादाम आपके स्वास्थ्य के लिए अन्य कई प्रकार से फायदेमंद हो सकता है। रात में पानी में भिगोकर सुबह छिलका उतारकर खाने से पढ़नेवाले बच्चों के लिए तो यह फायदेमंद सिद्ध होता है। बादाम खाना खाने के बाद शक्कर और इंसुलिन का स्तर बढ़ने से रोकता है। जिससे मधुमेह से बचा जा सकता है।

बादाम कई गुणों से भरपूर होते हैं। बादाम खाने से याददाश्त बढ़ती है, साथ ही यह अन्य कई रोगों से हमारी रक्षा भी करता है। इसके सेवन से कब्ज की समस्या भी दूर हो जाती है। बादाम की तासीर गर्म होती है। इसके सेवन से शरीर में ठंडक कम महसूस होती है।

सेहत के लिए बिना छिले बादाम से ज्यादा लाभदायक छिले हुए बादाम होते हैं। वैसे तो कई लोग यह भी मानते हैं कि छोटा बच्चा अगर साफ न बोल रहा हो तो, उसे रोज सुबह खाली पेट छिले हुए बादाम को घिसकर उसे चटा सकती हैं। ऐसा करने से वह साफ तो बोलने ही लगेगा, साथ ही उसे बादाम से ताकत भी मिलेगी। बच्चों के साथ यह बादाम बड़ों के लिए भी काफी लाभकारी होते हैं। रोजाना करीब २० ग्राम बादाम का सेवन दिल के रोग और कर्करोग सहित कई तरह की बीमारियों से बचा सकता है। मुड़ीभर बादाम रोजाना खाने से लोगों में दिल के रोगों का खतरा करीब ३० फीसदी तक कम हो जाता है। इसके सेवन से करीब १५ फीसदी कर्करोग का खतरा और २२ फीसदी समय से पहले मौत का खतरा भी कम

होता है। कागजी बादाम, अखरोट और मूंगफली जैसी फलियों को शामिल किया गया है। विभिन्न किस्मों के बादाम पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। बादाम और मूंगफली में रेशे, मैग्नीशियम और बहुअसंतृप्त वसा की अधिकता होती है। इनके पोषक तत्व दिल के रोगों को कम करने में लाभकारी होते हैं। ये रक्तवसा स्तर को भी कम करते हैं। कुछ बादाम, खासतौर से अखरोट में उच्च मात्रा में एंटी ऑक्सीडेंट होते हैं, जो ऑक्सीजन की कमी से लड़ते हैं और कर्करोग के खतरे को कम करते हैं। बादाम में वसा की उच्च मात्रा होती है। इसके साथ ही इसमें रेशे और प्रोटीन की भी उच्च मात्रा पाई जाती है। बादाम वास्तव में समय के साथ मोटापे के भी खतरे को कम करते हैं। जो लोग रोजाना औसत २० ग्राम से ज्यादा बादाम लेते हैं, उनके स्वास्थ्य में लगातार सुधार देखा गया है।

बादाम का तेल त्वचा में चमक लाने का काम करता है। आंखों के नीचे मौजूद काले धब्बे को दूर करने में ये बहुत फायदेमंद है। इसके साथ ही ये त्वचा को मॉइश्चराइज करने का भी काम करता है।

बादाम पेट संबंधी कई बीमारियां दूर करता है। इसमें मौजूद प्रोबायोटिक शरीर में अच्छे जीवाणु की संख्या बढ़ाता है, जो पाचनतंत्र दुरुस्त रखते हैं। सूखे बादाम के मुकाबले पानी में भीगे बादाम खाना अधिक फायदेमंद होता है। बादाम में विटामिन-ई, कैल्शियम, जिंक, मैग्नीशियम, ओमेगा-३ वसा एसिड होता है।

अगर आपके बाल हल्के और पतले हैं तो आप हर रोज बादाम के तेल से मालिश करने से आपके बाल घने, लम्बे, काले और चमकदार बनेंगे और दोमुंहे और रूसी की समस्या भी नहीं होगी। अगर आपकी मांसपेशियों में दर्द रहता है तो एक गिलास गर्म दूध में एक चम्मच बादाम का तेल और २ चम्मच शहद मिलाकर पीने से दर्द में शीघ्र राहत मिलती है।

**काजू-** मेवों में खासतौर पर काजू को दुनिया के स्वास्थ्यप्रद भोजन के रूप में जाना जाता है। काजू प्रोटीन, विटामिन, खनिज और एंटी का बहुत अच्छा स्रोत हैं। काजू के अद्भुत स्वास्थ्य लाभ हैं और इन्हें एक निश्चित मात्रा में प्रतिदिन खाना चाहिए।

स्वस्थ दिल- काजू आपके दिल के लिए बेहद फायदेमंद है इसके पर्याप्त कारण हैं काजू प्राकृतिक रक्तवसा रहित होते हैं लेकिन स्वस्थ हृदय वसा, रेशे, प्रोटीन और आर्जीनिस से परिपूर्ण होते हैं जो आपके धमनी की दीवारों की अंदरूनी परत की रक्षा करता है।

काजू कैल्शियम, मैग्नीशियम और पोटेशियम से भरपूर होता है जो हड्डी विखनिजीकरण से आपके शरीर की रक्षा करता है। काजू में विटामिन के होता है जो हड्डी के स्वास्थ्य और प्रतिरक्षा के लिए अच्छा होता है।

काजू में ल्यूटेन और जियाएक्सांथिन (एंटी ऑक्सीडेंट) अच्छी मात्रा में पाया जाता है, आंखों की रोशनी को कम होने से बचाता है और मोतियाबिंद को कम करने में मददगार होता है।

काजू में खासी मात्रा में कॉपर होता है जो रक्त रोगों से लड़ने में मददगार होता है। कॉपर की कमी से लौहांश की कमी जैसे रक्ताल्पता जैसे रोग हो जाते हैं और काजू में कॉपर होने की वजह से इससे लड़ने में मदद मिलती है।

काजू में पाया जानेवाला मोनो और बहुअसंतृप्त वसा वजन नियंत्रित करने में सहायक होता है साथ हृदय में बननेवाले वसा और रक्तवसा को कम करने में भी मददगार होता है।

काजू शरीर में खास पोषक तत्वों की कमी को दूर करते हैं। ये तो सभी जानते हैं कि काजू में कार्बोहाइड्रेट व प्रोटीन की

मात्रा बहुत अधिक होती है, वे लोग काजू लेना कभी नहीं भूलते, उनके शरीर में चिकित्सक लौहत्व, जिंक व कॉपर की कमी बताते हैं। मैग्नीशियम की मात्रा जहां हड्डियों के विकास में सहायक होती है, वहीं मौजूद फॉस्फोरस दांतों के लिए बेहतर माना जाता है। ये सब काजू में मौजूद हैं। चिकित्सक के मुताबिक गुर्दे व पित्त की थैली के रोगी को काजू लेने से परहेज करना चाहिए।

काजू में ऊर्जा और डाइटरी रेशे अधिक होते हैं। इसे खाने से वजन संतुलित रहता है। त्वचा के लिए काजू अच्छा है। काजू को दूध में मिलाकर रगड़ने से त्वचा सुंदर और मुलायम बनती है।

**पिस्ता-** पिस्ता में ३० तरह के विटामिन, ढेर सारे खनिज मौजूद हैं। इसमें वह सब कुछ है, जो एक स्वस्थ आहार में शामिल किया जा सकता है। हमारे शरीर में तनाव की वजह से हुए नुकसान की भरपाई करने में भी पिस्ता पीछे नहीं रहता। आंखों को सही सलामत रखना चाहते हैं तो इसे नियमित खाएं। प्रचुर मात्रा में मौजूद ल्यूटिन व एंटीऑक्सीडेंट त्वचा व आंखों की रोशनी के लिए रामबाण है।

**किशमिश** हर तरह के मीठे व्यंजन में प्रयोग होता है। यह शरीर में लौहांश की कमी को पूरा कर खून बढ़ाता है। लेकिन इसे सूखा खाने से बेहतर है भिगोकर खाना। दरअसल किशमिश भिगोकर खाने से यकृत को बहुत फायदा होता है।

किशमिश का पानी यकृत में खून बड़ी तेजी से साफ करता है। इसे ४ दिनों तक लगातार पिएं तो पेट की कई सारी बीमारियां जैसी कि कब्ज आदि खत्म हो जाती हैं। किशमिश में ढेर सारे विटामिन और खनिज पाए जाते हैं जिसे भिगो देने से उसमें मौजूद शक्कर की मात्रा कम हो जाती है जो सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। किशमिश में प्राकृतिक रूप से एंटी ऑक्सीडेंट पाए जाते हैं जो बीमारियों से सुरक्षा प्रदान करते हैं। यकृत और गुर्दे, दोनों ही शरीर को गंदगी से मुक्त कर खून को साफ करने का काम करते हैं। इसलिए इनकी सेहत बेहतर रहे इसके लिए किशमिश को भिगोकर खाएं।

किशमिश हमारे शरीर में ग्लूकोज का स्तर बनाए रखती है। किशमिश कैल्शियम का अच्छा स्रोत है, जो हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है। यह शक्कर का अच्छा विकल्प भी है।

रोजाना किशमिश खाने से हाजमा ठीक रहता है। यह लैक्सतटिव के रूप में कार्य करती है, जो पेट की में जाकर पानी अवशोषित करती है। किशमिश में पाये जानेवाले रेशे गैस्ट्रोइंटेस्टिनल मार्ग से विषाक्त और अपशिष्ट पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करते हैं।

**केसर-** चोट लगने या जलने पर केसर का लेप फायदेमंद होता है। चंदन के साथ केसर का लेप सिर पर लगाने से शीतलता मिलती है, आंख की रोशनी भी बढ़ती है। पेटदर्द, सर्दी-जुकाम में बच्चों को दूध के साथ केसर देने से सर्दी से राहत मिलती है।

अतिसार में जायफल, सोंठ और आम की गुठली के साथ मिलाकर केसर का लेप लगाने से फायदा होता है। गुर्दे और यकृत की समस्या को दूर करने के लिए भी केसर का इस्तेमाल होता है।

**जायफल-**मुंह के छाले होने पर जायफल का काढ़ा बनाकर उससे कुल्ला करें। पेटदर्द होने पर जायफल का चूर्ण सुबह-शाम सेवन करें। आमतौर पर गर्भवती महिलाओं का जी मिचलाने लगता है। इस प्रकार की स्थिति में जायफल को पानी में घिसकर पिलाने से राहत मिलती है।

शरीर की त्वचा में निखार व कसाव लाने के लिए दो चम्मच नारियल के तेल में पांच बूंदें जायफल के तेल की मिलाएं व इससे मालिश करें। सिरदर्द से छुटकारा पाने हेतु कच्चे दूध में जायफल को घिसकर मस्तिष्क पर लेप करें। जायफल का चूर्ण कफ तथा वात का शमन करने हेतु उपयोगी है।

बच्चों को दस्त हों तो पानी में जायफल को घिसकर पिला दें। इसे सुबह-शाम दो बार पिलाने से बार-बार दस्त होने की परेशानी से छुटकारा मिलता है। हिचकी की समस्या हो तो तुलसी की ताजा पत्तियों के साथ जायफल के बारीक टुकड़ों को मुंह में रखकर चबाएं तो हिचकी तुरंत बंद हो जाएगी।

जायफल हमारे पाचन संस्थान के लिए अत्यंत उपयोगी है। बालों में चमक लाने व उन्हें काले करने के लिए पांच ग्राम आंवले के पाउडर में पांच ग्राम जायफल का पाउडर मिलाकर रात को लोहे के बर्तन में पानी में भिगोए व सुबह बालों पर इस लेप को मलें।

**अखरोट** को पसंद करनेवाले इसे डर से नहीं खाते हैं कि इसमें कैलोरी ज्यादा होती है और इससे उनका वजन बढ़ सकता है। एक अखरोट में १४६ कैलोरी होती है, न कि १८५। आमतौर पर जो उष्मांक बताई जाती है, यह उससे ३९ कम है। लोगों की कैलोरी संबंधित चिंताओं को कम करने में मदद मिल सकती है और वे अपनी रोज की खुराक में इसे शामिल कर सकते हैं। उच्च वसावाले खाद्य पदार्थ हमें वसा ही दें और कम वसावाले खाद्य पदार्थ हमारे लिए स्वास्थ्यप्रद हों। हमें खाने के लिए किसी चीज का चयन करने से पहले उसमें मौजूद उष्मांक को देखना चाहिए।

यदि फुन्सियां अधिक निकलती हों तो प्रतिदिन सुबह के समय ५ अखरोट खिलाकर ऊपर से दूध पिलाने से बच्चों के पेट के कीड़े मर जाते हैं। अखरोट की छाल को मुंह में रखकर चबाने से दांत स्वच्छ होते हैं। अखरोट के छिलकों की भस्म से मंजन करने से दांत मजबूत होते हैं।

**छुआरे** मेवे में आते हैं और इन्हें खाने से स्वास्थ्य लाभ मिलता है। छुआरों को दूध में उबालकर खाने और दूध पीने से और भी फायदे होते हैं। छुआरों में विटामिन्स और खनिज जैसे रेशे, लौहांश, कैल्शियम, जिंक, मैग्नीशियम आदि भरपूर मात्रा में होते हैं। दूध में छुआरे उबालकर खाने से कर्करोग, हृदय समस्या और अपच जैसी कई बीमारियों में फायदा होता है। इतना ही नहीं बल्कि इनका इस्तेमाल वजन कम करने के लिए भी होता है।

छुआरे में कैल्शियम, कॉपर, खनिज, मैग्नीज और सेलेनियम होता है, इसलिए छुआरों का सेवन दूध में डालकर करना चाहिए। इससे हमारी हड्डियां मजबूत हो जाती है।

छुआरे में होनेवाले रेशे कोलोन कर्करोग को दूर करने में मददगार है। इनका सेवन करने से कर्करोग का खतरा कम हो जाता है। इसलिए रोजाना दूध में छुआरे डालकर इनका सेवन करना चाहिए।

छुआरों का सेवन करना हमारे शरीर के लिए कितना फायदेमंद होता है। इनका सेवन करने से कई तरह की बीमारियां दूर हो जाती हैं। हममें से ज्यादातर लोग इनका सेवन कच्चा ही करते हैं। छुआरों को दूध में भिगोकर इनका सेवन करने से होनेवाले कई फायदे हैं।

छुआरे में डाइटरी रेशे होते हैं जिनसे पाचन क्रिया ठीक रहता है। दूध में उबाले छुआरे खाने और दूध पीने से फर्क दिखने लगेगा। छुआरों में पोटैशियम होता है। इन्हें दूध में उबालकर पीने से पेट दर्द और संग्रहणी जैसी समस्याएं खत्म होती हैं।

छुआरों में पाए जानेवाले रेशे कोलोन को साफ करते हैं जिससे कोलोन कर्करोग होने की आशंका कम होती है। छुआरों में सेलेनियम, कैल्शियम, मैग्नीज, तांबा जैसे खनिज होते हैं। इन्हें दूध में उबालकर रोज पीने से हड्डियां मजबूत होती हैं। छुआरों में मौजूद फ्लोराइड खनिज दांतों को सड़ने से रोककर उन्हें मजबूत करता है।

छुआरों में पोटैशियम होता है जो रक्तवसा को कम करता है। इससे हृदयसंबंधी बीमारियां कम होती हैं। छुआरा विटामिन बी का अच्छा स्रोत है जिसमें त्वचा स्वस्थ और ताजा होती है। इसमें मिलनेवाला विटामिन ए नई त्वचा कोशिकाएं बनाता है।

छुआरे में मिलनेवाला विटामिन बी ५ बाल झड़ने और दोमुंहे बालों जैसी समस्याओं को दूर करता है। यह बालों को लंबा और घना बनाने में मदद करता है। छुआरे में पाया जानेवाला मैग्नीशियम शरीर में शक्कर स्तर को नियंत्रित करता है। इससे मधुमेह का खतरा दूर होता है।

बहुत से लोग दूध में छुआरा मिलाकर पीते हैं। दूध में छुआरा मिलाकर पीने से कई तरह की बीमारियां दूर होती हैं। इसमें डाइटरी रेशे पाए जाते हैं इस कारण से पाचन तंत्र मजबूत होता है। इसलिए रोजाना दूध में मिलाकर इसका सेवन करना फायदेमंद होता है।

छुआरों में शक्कर, प्रोटीन और खनिज की मात्रा काफी ज्यादा होती है और ये वजन बढ़ाने में सहायता करते हैं। ऐसे में छुआरों को रोज दूध में उबालकर पीने से स्वास्थ्य बनेगा।

जिन लोगों को अपच या कब्ज की समस्या है उन्हें खजूर खाने की सलाह दी जाती है। इसमें पर्याप्त मात्रा में रेशे होते हैं, जिससे पाचन क्रिया सही बनी रहती है। हर रात चार खजूर पानी में डालकर रख दीजिए और सुबह उठकर इसे खाइए। आपको कुछ ही वक्त में फायदा नजर आने लगेगा।

अगर बहुत ज्यादा स्लिम हैं तो दूध में छुआरे को भिगोकर पी सकते हैं। छुआरे में कॉपर, खनिज और प्रोटीन होता है, जो कि हमारा वजन बढ़ाने में मददगार है। छुआरों में फ्लोराइड खनिज होता है, जो कि हमारे दांतों को सड़ने से रोकने के साथ ही उन्हें मजबूत बनाने में मदद करता है।

छुआरों का सेवन करने से कब्ज में आसानी से राहत पाई जा सकती है। छुआरे में पोटैशियम होता है, इसलिए आप इसका सेवन दूध में डालकर भी कर सकती हैं।

खजूर त्वचा के लिए भी बहुत फायदेमंद होते हैं। खजूर खाने से चेहरे पर उभर आनेवाली महीन रेखाएं समाप्त हो जाती हैं और त्वचा पर निखार आता है।

**मूंगफली** से आप लंबी और सेहतमंद जिंदगी पा सकते हैं। इसके सेवन से दिल के दौरों और पक्षाघात की आशंका कम हो जाती है। मूंगफली पोषक तत्वों से भरा बेहद सस्ता आहार है। इसलिए दुनिया भर में तेजी से बढ़ रही दिल की बीमारियों की रोकथाम में इसका सेवन प्रभावी साबित हो सकता है।

मूंगफली खाना पसंद करनेवाले लोग अकाल मृत्यु और दिल की बीमारियों से बचे रहते हैं। भले ही मूंगफली दिल के लिए फायदेमंद हो, लेकिन नमक लगी मूंगफली ज्यादा मात्रा में खाने से नुकसान भी पहुंच सकता है। क्योंकि इसमें उष्मांक ज्यादा होती है। इसलिए रोज थोड़ी मूंगफली ही खाई जाए तो अच्छा होता है।

मूंगफली में पाया जानेवाला तेल पेट के लिए बहुत फायदेमंद है। इसके सेवन से कब्ज, गैस और आम्लता की समस्या से भी राहत मिलती है। इससे पाचन प्रक्रिया बेहतर होती है। सर्दियों में अक्सर त्वचा फटने की समस्या और हाथ पैरों में खुश्की की परेशानी रहती है। ऐसे में कच्ची मूंगफली खाने से चेहरा साफ व मुलायम हो जाता है। मूंगफली के तेल से मालिश करने से हाथ-पैर के जोड़ों का दर्द ठीक होने लगता है।

मूंगफली में अंडे से कई गुना प्रोटीन होता है। यह लौहांश, नियासिन, फोलेट, कैल्शियम और जिंक का अच्छा स्रोत है। थोड़े से मूंगफली के दानों में ४२६ कैलोरीज, १७ ग्राम प्रोटीन, ५ ग्राम कार्बोहाइड्रेट और ३५ ग्राम वसा होती है। इसमें विटामिन ई, के और बी६ भी भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं।

आज के बदलते जीवनशैली में लोगों को खाने पीने का तरीका बिल्कुल बदल गया है। लोग बाजारी शीघ्र आहार को खाना पसंद करते हैं लेकिन यह हमारी सेहत को बहुत नुकसान पहुंचाते हैं, जिससे सेहत से जुड़ी कई बीमारियां हो सकती हैं। इनकी जगह पर हरी सब्जियां और फलों का सेवन करें तो सेहत से जुड़ी कई परेशानियों से दूर रहा जा सकता है। इसी तरह गर्मी में तरबूज और खरबूज खाना तो फायदेमंद होता है लेकिन इस मौसम में आनेवाला फालसा भी सेहत के लिए लाभकारी है। गर्मी के मौसम सेहत से जुड़ी कई समस्याओं को दूर करने के लिए फालसे का रस शरीर के लिए टॉनिक का काम करता है। यह गर्मी में होनेवाली पित्त को दूर करता है और हमारी पाचन क्रिया को मजबूत बनाता है।

### रसायनरहित ऑर्गेनिक आहार

स्वास्थ्य का सीधा रिश्ता आहार से है। स्वस्थ रहने के लिए लोग अब तेजी से ऑर्गेनिक आहार अपना रहे हैं। इसे सेहत के लिहाज से काफी अच्छा माना जाता है।

ऑर्गेनिक फूड वे अन्न पदार्थ होते हैं, जो रसायनरहित होते हैं। इनमें किसी तरह के पेस्टिसाइड्स या रासायनिक खाद इस्तेमाल नहीं होती। इन फल और सब्जियों की उपज के दौरान उनका आकार बढ़ाने या वक्त से पहले पकाने के लिए किसी तरह के रसायन का इस्तेमाल नहीं किया जाता। इसे जैविक खेती भी कहा जाता है। ऑर्गेनिक फूड ऑर्गेनिक खेतों में उगाए जाते हैं। वैसे, आम फूड आइटम्स और ऑर्गेनिक आहार पदार्थ के बीच फर्क कर पाना मुश्किल है क्योंकि रंग और आकार में ये एक जैसे ही दिखते हैं।

बाजार में तमाम तरह के फल और सब्जियां उपलब्ध हैं, जो देखने में कुछ ज्यादा ही ताजा लगते हैं, लेकिन इसका यह मतलब नहीं है कि वे ऑर्गेनिक हैं। ऑर्गेनिक आहार पदार्थ प्रमाणित होते हैं या छपे होते हैं। इन पर प्रमाणित स्टिकर्स लगे होते हैं या छपे होते हैं। इनका स्वाद भी साधारण आहार से थोड़ा अलग होता है। ऑर्गेनिक मसालों की गंध साधारण मसालों की तुलना में तेज होती है। इसी तरह ऑर्गेनिक सब्जियां गलने में ज्यादा समय नहीं लेतीं।

ऑर्गेनिक आहार में आमतौर पर जहरीले तत्व नहीं होते क्योंकि इनमें रसायन्स, पेस्टिसाइड्स, ड्रग्स, प्रिजर्वेटिव जैसी नुकसान पहुंचानेवाली चीजों का इस्तेमाल नहीं किया जाता। आम आहार के प्रकार में पेस्टिसाइड्स इस्तेमाल किए जाते हैं। ज्यादातर पेस्टिसाइड्स में ऑर्गेनो-फॉस्फोरस जैसे रसायन्स होते हैं, जिनसे कई तरह की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। ये सेहत के लिए काफी फायदेमंद है। पारंपरिक आहार के मुकाबले ऑर्गेनिक आहार के प्रकार में १० से ५० फीसदी तक अधिक पौष्टिक तत्व होते हैं। इसमें विटामिन, खनिज, प्रोटीन, कैल्शियम और लौहांश भी ज्यादा होते हैं।



इनमें मौजूद न्यूट्रिशंस दिल की बीमारी, माइग्रेन, रक्तचाप, मधुमेह और कर्करोग जैसी बीमारियों से बचाते हैं।

ऑर्गेनिक खेतों में उपजाए जानेवाले फलों और सब्जियों में ज्यादा एंटी ऑक्सिडेंट्स होते हैं क्योंकि इनमें पेस्टिसाइड्स नहीं होते इसलिए ऐसे पोषक तत्व बरकरार रहते हैं जो आपकी सेहत के लिए अच्छे हैं और आपको बीमारियों से बचाते हैं। ये शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। ये शरीर में चर्बी नहीं बढ़ने देते क्योंकि ऑर्गेनिक आहार को प्रक्रिया करते वक्त संतृप्त वसा का इस्तेमाल नहीं किया जाता। इनसे मोटापा नहीं बढ़ता। ये सुरक्षित भी लंबे समय तक रहते हैं।

ऑर्गेनिक आहार में आम तरीके से उगाई जानेवाली फसल के मुकाबले ज्यादा पोषक तत्व होते हैं क्योंकि इन्हें जिस मिट्टी में उगाया जाता है, वह अधिक उपजाऊ होती है। ऑर्गेनिक खेती शुरू करने से पहले जमीन को दो साल के लिए खाली छोड़ा जाता है ताकि मिट्टी में पहले से मिले पेस्टिसाइड्स का असर पूरी तरह खत्म हो सके। इस वजह से इन उत्पादों में विटामिन और खनिज अधिक होते हैं।

आजकल लोगों में एंटी बायोटिक को लेकर प्रतिरोध बढ़ रहा है। इसकी वजह जरूरत न पड़ने पर भी एंटी बायोटिक लेने के अलावा उन चीजों का सेवन भी है, जो हम खाते हैं क्योंकि उन्हें खराब होने से बचाने के लिए एंटी बायोटिक दिए जाते हैं। जब हम ऐसी चीजों को खाते हैं तो हमारा प्रतिरोधक प्रणाली कमजोर होता है। ऑर्गेनिक आहार की वजह से इस नुकसान से हम बच जाते हैं।

सही तरीके से पकाने पर ही ऑर्गेनिक आहार फायदा करते हैं। अगर आप ऑर्गेनिक सब्जियों से अटर पटर (पिज्जा, बर्गर, फ्रेंच फ्राइज आदि) या तला भुना खाना बना रहे हैं तो उसके पोषक तत्व भी कम हो जाएंगे। ऑर्गेनिक आहार को तैलीय बनाकर या इन्हें अटर पटर आहार में तब्दील करके इसके खनिज और विटामिन को नष्ट न करें।

ऑर्गेनिक आहार के प्रकार में मौसमी फल और सब्जियों की ज्यादा मांग होती है, जैसे कि गर्मियों में तरबूज, खरबूज, आम और सब्जियों में टिंडा, तोरी और लौकी आदि। इसके अलावा मसाले, दाल, चावल, आटा, शहद, हरी चाय, नारियल तेल और जैतून के तेल की मांग भी बढ़ रही है। जहां तक ब्रैंड्स की बात है तो बाजार में कई नाम से ऑर्गेनिक आहार उपलब्ध है।

ऑर्गेनिक आहार पदार्थ की पैदावार आम आहार पदार्थ के मुकाबले कम है और मांग ज्यादा है इसलिए बाजार में इनके दर साधारण आहार पदार्थ के मुकाबले ज्यादा होते हैं। आमतौर पर ज्यादातर किसान जैविक खेती की बजाय पारंपरिक तरीके से ही खेती करते हैं। इसके अलावा इनका प्रमाणिकरण भी महंगा होता है और आर्थिक राहत भी नहीं मिलती। लेकिन बरसों तक खाने में पेस्टिसाइड और रसायन खाने के बाद खराब होनेवाली सेहत के सामने ऑर्गेनिक आहार की कीमत ज्यादा नहीं है।

जिन चीजों पर प्राकृतिक या फार्म ताजा लिखा हो, जरूर नहीं कि वे ऑर्गेनिक हो। ये अपने आप में प्रिजर्वेटिव-फ्री हो सकते हैं लेकिन हो सकता है कि इनमें ऐसी सामग्री हो, पेस्टिसाइड डाला गया हो या वे अनुवांशिक मॉडिफाइड हों।

डीडीटी जैसे पेस्टिसाइड्स बरसों तक हवा और मिट्टी में मौजूद रहता है। यह तंत्र प्रणाली पर असर डालता है और स्तर कर्करोग की वजह बन सकता है। इसलिए पेस्टिसाइड्स से जितना दूर रहें, अच्छा है।

सारे आहार पदार्थ को ऑर्गेनिक खरीदने की जरूरत नहीं होती क्योंकि उनका छिलका इतना मोटा होता है कि

पेस्टिसाइड आसानी से अंदर नहीं जा पाते। वैसे भी ये साधारण आहार से महंगे होते हैं।

प्याजमें या तो पेस्टिसाइड डाले नहीं जाते या फिर बहुत कम डाले जाते हैं। इनका ऊपरी छिलका उतरा ही जाता है। इसलिए पेस्टिसाइड प्याज को नुकसान नहीं पहुंचा पाता।

भुट्टे के ऊपर कई परत होती हैं इसलिए पेस्टिसाइड भुट्टे के दानों तक नहीं पहुंच पाता। बस ताजा भुट्टा खरीदें और उसे उबाल या भून कर खाएं।

नारियल के ऊपर न सिर्फ मोटी परत होती है, बल्कि इसका खोल भी काफी मोटा होता है। ऐसे में यह पेस्टिसाइड के खराब असर से पूरी तरह बचा रहता है।

मटर का ऊपरी खोल उसके दानों को बचाए रखता है। इसलिए ऐसी मटर खरीदें, जिनकी ऊपरी परत बिल्कुल सही सलामत हो।

शकरकंद ये जमीन के नीचे उगती है और कीड़े मकौड़ों या पेस्टिसाइड से प्रभावित होने की आशंका कम होती है। यह सुपरफूड है और इसे खाने के कई फायदे हैं। इसके ऊपर का मोटा छिलका इसे किसी भी तरह के किटाणु और पेस्टिसाइड से बचाता है। ऐसे में इसे है जैसे भी खा सकते हैं।

किसी एक भंडार के बजाय अलग अलग जगहों से और अलग अलग ब्रैंड के आहार पदार्थ खरीदें। इससे आपको बेहतर न्यूट्रिएंट मिल पाएंगे। साथ ही कोई एक पेस्टिसाइड लगातार आपके शरीर में जाने से बच जाएगा।

मौसमी फल व सब्जियां खरीदें। लोकल कृषि बाजार से खरीदारी करें। दालों को बहते पानी में धोएं। करीब आधे घंटे भिगोकर खें और इस पानी को फेंक दें फिर ताजे पानी में उबालें।

एक लीटर पानी में १ मिली पोटैशियम परमैंग्रेट मिलाकर घोल बनाएं। फलों और सब्जियों (खासकर पत्तेदार सब्जियों) को इस घोल में १५-२० मिनट तक भिगोकर रखें। ऐसा करने से इनमें मौजूद हानिकारक रसायन निकल जाते हैं। पोटेशियम अगर सॉलिड फॉर्म में है तो एक लीटर पानी के लिए एक ग्राम काफी रहेगा।

पोटेशियम परमैंग्रेट वैसे तो नजदीकी केमिस्ट से मिल जाएगा। ना मिले तो कम से कम एक चम्मच नमक मिले पानी में जरूर फल और सब्जियों को ३० मिनट के लिए डुबोकर रखें।

**अंकुरित आहार-** अंकुरित मूग सेहत के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। इसमें प्रचुर मात्रा में विटामिन सी होता है जो बालों को बढ़ाने के लिए बेहतर है। ये रक्त संचार को बेहतर करता है। फलों और सब्जियों में पाए जानेवाले किण्व से १०० गुना ज्यादा अंकुरित चने या मूंग में पाया जाता है। अंकुरित चने या मूंग की जो सबसे खास बात है वो है कि इसमें काफी सारे किण्व होते हैं जो पाचन के लिए बेहतर होते हैं। ये कब्ज को भी ठीक करता है। ये चयापचय के दर को बढ़ाता है।

शरीर के सभी अंगों के सही से काम करने के लिए प्रोटीन की सबसे ज्यादा जरूरत होती है जो कि अंकुरित चीजों में सबसे ज्यादा पाया जाता है। इसमें मौजूद रेशे वजन कम करने में काफी सहायक है। ये त्वचा को नम रखता है। मुंहासे दूर करने में मदद करता है। चेहरे के खराब कोशिकाओं को बनाता है। साथ ही चेहरे पर होनेवाली असमय उम्र बढ़ने को रोकता है। इसे सलाद के रूप में खाएं तो बेहतर होगा। इन्हें पकाने, भूनने या तलने से इसके पोषक तत्व मर जाते हैं। इन्हें अच्छे से धुलकर सलाद की तरह खाएं। इस सलाद में आप टमाटर, प्याज, खीरा भी काटकर डालें। इसके अलावा जरूरत के

हिसाब से नमक और चाट मसाला डाल सकते हैं। कुछ लोग इसमें नींबू का प्रयोग करते हैं। हल्के से मक्खन में इसे भूने, ऊपर से टमाटर और प्याज डाले और थोड़ा सा पनीर डाले। अंकुरित मूंग और चने ऑमलेट के साथ बहुत अच्छे लगते हैं।

अंकुरित अनाज यानी स्प्राउट्स स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होते हैं। रेशे से भरपूर अंकुरित अनाज पाचन तंत्र को सुदृढ़ बनाते हैं।

अनाज में गेहूं, ज्वार, बाजरा, साबुत दालों में मूंग, काला चना, सोयाबीन आदि को अंकुरित करके खाने से उनमें मौजूद पोषक तत्वों की मात्रा दोगुनी से भी ज्यादा हो जाती है। इनमें प्रचुर मात्रा में एंटी ऑक्सीडेंट विटामिन ए, बी, सी और ई पाया जाता है। इससे कैल्शियम, फास्फोरस, मैग्नीशियम, लौहांश और जिंक मिलता है। रेशे से भरपूर अंकुरित अनाज पाचन तंत्र को सुदृढ़ बनाते हैं। कम उष्मांक वाले इस भोज्य पदार्थ में मौजूद विटामिन और प्रोटीन शरीर को स्वस्थ रखते हैं।

स्प्राउट्स में मौजूद कैल्शियम हड्डियों को मजबूत बनाता है, जबकि लौहांश खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ाता है। एंटीऑक्सीडेंट प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत बनाता है। इसके अलावा पेट में बननेवाली गैस और कब्ज की समस्या में भी लाभप्रद होता है। इसे बनाना भी बेहद आसान होता है।

अनाज या साबुत दालों को कम से कम आठ घंटे पानी में भिगो दें। इन फूले हुए दानों को किसी गीले सूती कपड़े में बांधकर १२ से २४ घंटे के लिए छोड़ दें। बीच बीच में कपड़े को गीला करते रहें। इससे अच्छे अंकुर निकल आएंगे। अंकुरित अनाज या दालों में नमक, काली मिर्च और नींबू डालकर खाएं। इसे सलाद के तौर पर प्याज, खीरा, ककड़ी, टमाटर के साथ मिलाकर भी खाया जा सकता है।

**नीम** के वृक्ष का हमारे जीवन में बहुत महत्व है। प्रकृति की इस महत्वपूर्ण देन नीम के वृक्ष की पत्तियां छाल, कोंपलें प्राकृतिक चिकित्सा में काम आती हैं। प्राकृतिक रूप से मनुष्य की चिकित्सा करने के लिए नीम को आयुर्वेद में सर्वगुण संपन्न वृक्ष माना गया है। नीम में शीतल, कृमिनाशक, सृजननाशक आदि गुण पाए जाते हैं। नीम की भूमिका विभिन्न रोगों में उपयोगी है। यह कुष्ठरोग, वातरोग, विषदोष, खांसी ज्वर, रूधिर दोष, क्षयरोग, खुजली, खून साफ करना आदि दूर करने में सहायक है। प्राकृतिक चिकित्सा में इसका उपयोग प्रमेह, मधुमेह, नेत्ररोग में भी किया जाता है। नीम में साधारण रूप से कीटाणुनाशक शक्ति है। नई कोंपलों का नित्य प्रति सेवन करने से शरीर स्वस्थ व प्रसन्न रहता है। नीम के तेल में मार्गसिन नामक उड़नशील तत्व पाया जाता है। इस तेल की मालिश करने से गठिया व लकवा रोग में लाभ होता है। इसके बीज में ३९ प्रतिशत तक एक तेल में फोलिक एसिड रहता है। नीम का उपयोग विषम ज्वर में भी किया जाता है। इसके पानी का उपयोग रक्ताल्पता व स्पंज बाथ में किया जाता है। बुखार में एक काढ़ा तैयार किया जा सकता है। ज्वर उतारने के लिए नीम के इस काढ़े को आयुर्वेदाचार्यों ने अमृत कहा है। काढ़ा तैयार करने के लिए २४० ग्राम पानी, तुलसी के दस पत्ते, काली मिर्च के पत्ते, नींबू एक-एक टुकड़ा, अदरक, नीम की पांच पत्तियां प्रयोग में लाई जाती हैं। सबसे पहले काली मिर्च व अदरक को पीसकर २४० ग्राम पानी में डालकर नींबू का रस व नीम की पत्तियां डालकर अच्छी तरह उबाला जाता है। पानी आधा रहने पर उसको छानकर उस काढ़े को पीकर सो जाते हैं जिससे शरीर में पसीना निकलता है। इससे बुखार, खांसी व सिरदर्द में लाभ होता है। शरीर के घाव चोट आदि ठीक हो जाते हैं। नीम के

मरहम में नीम का रस व घी समान मात्रा में मिलाकर नीम का रस छानकर केवल घी बचा रहता है और मरहम तैयार हो जाता है। महिलाओं के श्वेतप्रदर रोग में भी नीम लाभकारी है। इस रोग में नीम व बबूल की छाल का काढ़ा तैयार करके श्वेतप्रदर में उपयोग करने से अच्छा लाभ मिलता है। खुजली में नीम की गिरी नित्य खाते रहने से (धीरे-धीरे उसकी मात्रा बढ़ाते रहें) तथा नीम की कोमल पत्तियां खाने से अच्छा आराम मिलता है। नीम की सूखी पत्तियां, कपड़ों व अनाज में रखने से वे खराब नहीं होते। नीम का वृक्ष ऑक्सीजन भी अधिक बनाता है अतः इससे पर्यावरण शुद्ध होता है। प्राकृतिक चिकित्सा में व आयुर्वेद में नीम को सबसे ज्यादा महत्व दिया गया है।

हमारे दैनिक जीवन में व्यवहार्य ध्वनियों से अधिक ऊंची व असंगत ध्वनियां शोर कहलाती हैं। यह शोर ध्वनि का प्रदूषित रूप है जो हमें सिर्फ अप्रिय ही नहीं लगता बल्कि हमारे स्वास्थ्य के लिए भी खतरनाक है। वर्तमान सभ्यता में औद्योगिक उन्नति के साथ-साथ शोर में भी लगातार वृद्धि हुई है।

मोटर वाहन रेलगाड़ियां, विभिन्न मशीनें, लाउडस्पीकर बैंड बाजे, रेडियो व दूरदर्शन (ऊंची आवाज में चलने पर) आदि सभी शोर में वृद्धि के कारण हैं। पिछले कुछ सालों में ध्वनि की तीव्रता में १० डेसिबल की वृद्धि हुई है।

शून्य डेसिबल ध्वनि की वजह तीव्रता है जहां से यह हमें सुनाई देने लगती है। फुस-फुसाहट से २० डेसिबल बातचीत से ६० डेसिबल और गली मोहल्लों की आवाजों से ४०-७० डेसिबल तक की ध्वनियां उत्पन्न होती हैं जो हमारे जीवन में व्यवहार्य मानी जाती हैं। इससे ज्यादा तीव्रता के बाद शोर की सीमा शुरू होती है। शोर हमारे स्वास्थ्य के लिए खतरनाक है जिससे बचना आवश्यक है। ८५ डेसिबल से ऊपर की ध्वनि के प्रभाव में लंबे समय तक रहने से मनुष्य बहरा हो सकता है। १२० डेसिबल से अधिक तीव्र ध्वनि से गर्भवती महिलाओं और उनके शिशुओं पर बुरा असर पड़ता है।

शोर से हमारे श्रवण यंत्र प्रभावित होते हैं जिसका सीधा असर हमारी कार्यशक्ति पर पड़ता है। इससे झुंझलाहट पैदा होती है और शारीरिक तनाव बढ़ता है। कर्कश ध्वनि मनुष्य को बहरा बना देती है। शोर, मस्तिष्क, केन्द्रीय तंत्रिका संस्थान और आमाशय को प्रभावित करता है। कुछ कारखानों में धातु पीटने का काम करनेवाले मजदूरों को बहरेपन का शिकार होते हुए पाया गया है। मशीनों पर काम करनेवाले कुछ मजदूरों को मस्तिष्क संबंधी रोगों व कुछ को पेट की बीमारियों से पीड़ित पाया गया है।

ज्यादातर देशों में शोर की अधिकतम सीमा ७५-८५ डेसिबल निर्धारित की गई है। हमारे देश में कलकत्ता, मुंबई और दिल्ली जो सबसे ज्यादा शोर वाले नगर माने जाते हैं, कुछ साल पहले शोर की औसत तीव्रता ९० डेसिबल थी। मद्रास में कुछ चुने हुए औद्योगिक क्षेत्रों, सघन यातायात के इलाकों और अस्पतालों में इन सभी जगहों में शोर सहने की सीमा को पार कर चुका है। इनके अलावा कानपुर, अहमदाबाद आदि कुछ शहरों में भी ध्वनि प्रदूषण की स्थिति चिंताजनक बताई गयी है। नगरों में शोर की तीव्रता हर दस वर्ष में बढ़कर दुगुनी हो जाती है। हमारे देश में विभिन्न धार्मिक व सामाजिक समारोह शोर के मुख्य स्रोत हैं। मुंबई के घने मोहल्लों में गणेश उत्सव के दिनों में शोर ९७ डेसिबल तक रहता है।

ध्वनि प्रदूषण को कम करने के लिए मोटर वाहनों के तेज हार्नों, आतिशबाजियों, विभिन्न समारोहों व चुनाव प्रचार के दौरान चीखते लाउडस्पीकरों आदि पर रोक लगानी चाहिए। कारखानों में मशीनों में साइलेंसर लगाकर शोर की तीव्रता को कम किया जा सकता है। मशीनों पर काम करनेवाले मजदूरों को ईयर प्लग, मफ, हेलमेट आदि की सुविधाएं देकर उन्हें

शोर के दुष्प्रभाव से बचाया जा सकता है।

शोर पैदा करनेवाले कारखानों को बस्तियों से दूर स्थापित किया जाना चाहिए। पेड़ ध्वनि प्रदूषण को कम करने में सहायक है। अधिक से अधिक पेड़ लगाकर ध्वनि प्रदूषण को कम किया जा सकता है। पर्यावरण संतुलन में पेड़ों की भूमिका को सभी जानते हैं।

हमेशा सकारात्मक सोच बनाएं रखें। एक अच्छे स्वास्थ्य के लिए हर बुरी घटना एक सुनहरा पहलू संजोये होती है। अच्छे स्वास्थ्य को बरकरार रखने के लिए लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों का सहारा लेना चाहिए। अगर मंजिलें अधिक हो तो आधी लिफ्ट से आधी सीढ़ियों से चढ़ा जाएं। तम्बाकू का सेवन पूरी तरह से छोड़ देना चाहिए। धूम्रपान, बीड़ी, खैनी, गुटखा इन चीजों से दूरी बनाएं रखें। इनसे कर्करोग का खतरा बना रहता है। दिन में खेलना, क्रीड़ा जरूरी है, व्यायाम जरूरी है। अपने मनमुताबिक कोई भी खेल चुनें। अपने शौक को बरकरार रखें, संगीत, फोटोग्राफी, चित्रकारी जैसे चीजें आपके दिमाग को तरोताजा रखते हैं। दिनभर खाने के साथ अपनी नियमितता पालें लेकिन रात का खाना हमेशा हल्का करें। अपने परिवार और दोस्तों के साथ वक्त गुजारें इससे रिश्तों का ताना-बाना बरकरार रहता है और शरीर का तनाव कम होता है। नियमित रूप से स्वास्थ्य परीक्षण कराएं। ४० की उम्र के बाद साल में दो बार स्वास्थ्य परीक्षण कराएं।

दीर्घायु, रोगमुक्त तथा स्वस्थ जीवन के लिए पौष्टिक एवं सात्विक भोजन अनिवार्य है। यही रोग मुक्त स्वस्थ जीवन एवं दीर्घायु का रहस्य है। आहार के रहस्य के पश्चात मनुष्य के मानसिक तनाव को दूर कर सकारात्मक ऊर्जा ग्रहण करना लंबी उम्र के लिए अत्यंत अनिवार्य है।

सकारात्मक सोच से कठिन काम आसानी से संपन्न हो जाते हैं। यदि आप अपने मन में सकारात्मक भाव जाग्रत करेंगी, तो अपिका हर काम आसानी से पूरा हो जाएगा। जो बात दिल में हो उसे कहने में संकोच न करें। कई बार हम अपने दिल की बात जुबां पर नहीं ला पाते। कई बार इसी कारण हमें पछताना पड़ता है।

मनुष्य एकांत में आरामदायक स्थिति में एवं शांत भाव से बैठकर धीरे-धीरे सांस ले और महसूस करे कि दिमाग से सभी चिंताएं दूर हो रही हैं। आरामदायक स्थिति में बैठकर पैरों को आगे की ओर फैलाएं तथा पैर में अंगूठों को धीरे-धीरे उठाएं और उठी हुई स्थिति में उन्हें पकड़ें। इस स्थिति में तब तक रहें जब तक कि पैरों एवं टांगों के निचले हिस्से में तथा जांघों में और अंत में पूरे शरीर की मांसपेशियों में तनाव न महसूस होने लगे। वह क्रिया एक से दो मिनट तक करना चाहिए।

तनाव के बाद अंगूठों को धीरे-धीरे आरामदायक स्थिति में लाएं और कल्पना करें कि अब मैं पूर्णतः स्वस्थ हूं मेरे शरीर में कोई भी दर्द, विकार अथवा थकावट नहीं है। जब पूरा शरीर थकावट रहित हो जाए तो कल्पना करें कि पैरों से लेकर सिर तक अंग प्रत्यंग में नई स्फूर्ति एवं जोश का संचार हो रहा है। इसके साथ ही यह भी महसूस करें कि शक्ति आपके अंगूठों से प्रवेश करके पूरे शरीर में फैलती जा रही है। संपूर्ण थकावट दूर होने पर महसूस करें मैं सकारात्मक स्ट्रेस से पूरी तरह दूर हूं और मुझमें सकारात्मक शक्ति पूरी तरह आ चुकी है।

अपने दिमाग से बुढ़ापे के लक्षणों को धो डालें और स्वयं को युवा महसूस करें। सकारात्मक सोच मन मस्तिष्क को शांत कर शरीर में जवानी का संचार करती है। जीवन में हमेशा सकारात्मक सोचने का प्रयास करें यह आपके व्यक्तित्व में विकास करेगी।

आपको सबसे अच्छा क्या लगता है? या कौन सी ऐसी चीज है जिसे खाकर आपका मूड अच्छा हो जाता है? आप मूड अच्छा करने के लिए ढेर सारी चॉकलेट खाते हैं? या फिर बागवानी से आपको खुशी मिलती है? आपको जो कुछ भी अच्छा लगता है या आपका जो भी शौक है, अगर आप उसे अपनी जीवनशैली में अपनाएं तो यकीनन आप मूड के बदलावों को नियंत्रित कर पाएंगे। इन गतिविधियों से शरीर में फील गुड़ हार्मोन पैदा होता है जो आपको सकारात्मक सोच देता है। इसके अलावा व्यायाम करने, कार्बोहाइड्रेट के सेवन या सूरज की रोशनी से शरीर में सेरोटोनिन का स्तर बढ़ता है और मूड अच्छा रहता है।

अधिक देर तक वातानुकूलित कक्ष में बैठने पर थकान भी आती है। वातानुकूलित कक्ष में बैठने से जुकाम या फ्लू या वाइरल जैसी बीमारी भी हो सकती है। सारे दिन वातानुकूलित कक्ष में बैठने से मांसपेशियों में खिंचाव भी आ जाता है इससे सिर में दर्द भी रहने लगता है। एसी के फिल्टर में बहुत बारीक मिट्टी के कण चले जाते हैं इस कारण गले में खराश और छींक, कुछ लोगों को सांस लेने में परेशानी होती है। जो लोग वातानुकूलित कक्ष में बैठने के आदि हो जाते हैं उनके लिए धूप सहन करना मुश्किल हो जाता है। वातानुकूलित कक्ष में लगातार बैठने से त्वचा खुश्क हो जाती है। वातानुकूलित यंत्र से निकलने वाली हवा से जोड़ों के दर्द की परेशानी भी हो सकती है। वातानुकूलित वातावरण स्वास्थ्य के लिए बिलकुल भी अच्छा नहीं है। इससे बननेवाला कृत्रिम वातावरण हमारे रोग प्रतिरोधक क्षमता के लिए नुकसानदायक है।

पैर हमारे शरीर का एक ऐसा हिस्सा है जिसके बिना कोई भी काम करना मुश्किल ही नहीं बल्कि नामुमकिन हो जाता है। हमारे पैर और पैरों की अंगुलियां हमारे स्वास्थ्य से जुड़े राज बताते हैं। पैर सुना होना, मधुमेह और तांत्रिक प्रणाली यह सभी समस्याएं सही आहार न लेने की वजह से होती हैं। एड़ी में दर्द होना मधुमेह और कैल्शियम की कमी का संकेत करता है। पूरे पैर में दर्द होना, गठिया रोग, कमजोरी, रक्तसंचरण का ठीक तरह से काम नहीं करना जैसे संकेत हो सकते हैं। इससे शरीर में विटामिन, कैल्शियम, शरीर में खनिज की कमी होने लगती है। पैरों के अंगूठे में सूजन होना, गठिया रोग या संक्रमण का संकेत हो सकता है। अगर पैरों की अलग-अलग हिस्से में दर्द हो तो यह हृदयाघात का संकेत हो सकता है। पैरों के पंजे में दर्द हो तो रक्ताल्पता और गुर्दे का रोग होने का संकेत देती है। अचानक से पैरों का रंग बदलना भी मधुमेह और रक्त संचरण का ठीक न होने का संकेत होता है।

शक्कर प्रोटीन और कई आवश्यक विटामिन का अच्छा स्रोत खजूर है। वजन बढ़ाने के लिए, मांसपेशियां बढ़ाने के लिए नियमित रूप से खजूर का सेवन करना चाहिए। खीरे के रस के साथ खजूर खाने से वजन नियंत्रित रहता है।

हमारे जीवन में कुछ ऐसी चीजें होती हैं जिन्हें हम छोड़ नहीं पाते। इसके दो कारण हो सकते हैं, पहला यह कि वह वस्तु भले ही छोड़ने योग्य हो पर हम उसे छोड़ने योग्य न मानते हों या यह न जानते हों कि वह वस्तु छोड़ने योग्य है। दूसरा कारण यह हो सकता है कि यह जानते और मानते हुए भी यह चीज सेवन योग्य न होने से छोड़ने योग्य हो, अपनी आदत से मजबूर होकर न छोड़ पाते हों।

कुछ लोगों का ऐसा भी विचार होता है कि जो होगा सो देखा जाएगा, अभी तो जिंदगी के मजे ले ही लो। ऐसी चीजों में से एक चीज है तंबाकू जिसका सेवन करने या न करने का मामला एक विवादास्पद विषय बना हुआ है। विवादास्पद इसलिए कि एक पक्ष इसे हानिकारक घोषित करके त्याज्य बताता है तो दूसरा पक्ष इसके सेवन योग्य मानकर इसको

विभिन्न रूपों में तैयार करके पेश करता है। इसकी तारीफों के पुल बांधकर ग्राहकों को लुभाता है तथा इसका सेवन करने के लिए आकर्षित करता है।

हमारी सरकार इस मामले में तटस्थ बनी हुई है क्योंकि इसे दोनों पक्षों को खुश रखना होता है। मादक द्रव्यों के निर्माताओं और व्यापारियों से राजस्व एवं करों के माध्यम से जो आय होती है, उसके लोभ संवरण को वह छोड़ नहीं सकती और वह सिर्फ एक वैधानिक चेतावनी देने का नियम बनाकर अपने कर्तव्य की इतिश्री मान लेती है। तंबाकू के विज्ञापनों में या सिगरेट के पैकेट पर एक पंक्ति की वैधानिक चेतावनी छपी होती है कि सिगरेट पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। इस चेतावनी को छापना कानूनन अनिवार्य करके सरकार ने दोनों पक्षों को खुश करने की कोशिश की है यानी वही बात हुई है कि चोर से कहें चोरी कर और साहूकार से कहें कि जागते रहना वरना यह भी तो हो सकता था कि धूम्रपान पर पूरे देश में सख्ती से बंदिश लगा दी जाती कि सार्वजनिक स्थानों, कार्यालयों, सिनेमाघरों, बसों, रेलों आदि ऐसे स्थानों पर धूम्रपान करना निषेध है, जहां साथ में ऐसे लोग भी हों, जो धूम्रपान नहीं करते और जिन्हें धुएं से असुविधा या तकलीफ हो ऐसा सख्त कानून बनाने पर सिगरेट, बीड़ी बनानेवाले ही नहीं बल्कि पीनेवाले भी नाराज होते, इसलिए हमारे देश में आज तक ऐसा सख्त कानून बनाया ही नहीं गया और समय-समय पर बनाया भी गया तो उस पर कभी भी पूरी तरह अमल नहीं हुआ। मादक द्रव्यों के निर्माता और व्यापारी सरकार की इस ढील और तटस्थता का भरपूर लाभ उठा रहे हैं। प्रचार माध्यमों से धूम्रपान का धुआंधार प्रसार करने के नये-नये हथकंडे अपनाते हैं। विज्ञापन में ऐसे-ऐसे नारे और वाक्य देते हैं कि जो धूम्रपान न करता हो, उसका भी मन ललचा उठे। दूरदर्शन पर प्रसारित विविध चैनलों और अन्य माध्यमों से यह संदेश जीते-जागते रूप में, नाना प्रकार के रूपकों के जरिये घर-घर पहुंच रहा है। आज आवश्यकता है कि हम सभी मिलकर देश के रक्षक और कर्णधार नेताओं से अनुरोध करें कि सभी राजनैतिक दल मिलाकर संसद में सर्वसम्मति से ऐसा कानून शीघ्र बना दें कि सार्वजनिक स्थानों में धूम्रपान करना कानूनन दंडनीय अपराध है। अवयस्क आयुवालों के लिए भी धूम्रपान करना कानूनन दंडनीय अपराध है। अवयस्क आयुवालों के लिए भी धूम्रपान करना दंडनीय अपराध घोषित कर दें यह ठीक है कि ऐसा कानून बना देने से धूम्रपान करना दंडनीय अपराध घोषित कर देने से धूम्रपान करना बंद नहीं हो जाएगा पर यह भी ठीक है कि इतना सरल भी नहीं रहेगा, जितना अभी है। दरअसल बुराई कानून के बल पर उस हद तक नहीं मिटाई जा सकती, जिस हद तक दिल से बुराई को दूर करने का निर्णय लेने पर मिटाई जा सकती है, फिर भी कानून के अस्तित्व और उपयोग के महत्व से इंकार तो नहीं किया जा सकता। कानून जहां अपराधी को कमजोर और भयभीत करता है वहीं दूसरों को शक्तिशाली भी करता है, अतः सरकार को इस मामले में सख्त कदम उठाने ही चाहिए। सिर्फ इतना कह देने से काम नहीं बनेगा। धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है की घोषणा पर अमल करना अनिवार्य है।

तंबाकू की वजह से देश में अब तक १० लाख लोगों की जान जा चुकी है। धूम्रपान करनेवाले व्यक्ति के रक्त में ४०० जहरीले पदार्थ बनने लगते हैं, जो रक्त धमनियों को क्षति पहुंचाते हैं और वसा युक्त पदार्थ पैदा कर उनको तंग कर देते हैं, जो पक्षाघात और दिल के दौरों का कारण बन सकता है। तंबाकू की इच्छा को दबाने के लिए च्युइंगम चबा सकते हैं, सेलरी स्टिक्स ले सकते हैं या फिर पुदीने का इस्तेमाल कर सकते हैं।

पुरुषों की तरह शराब पीना- एक बड़े तबके में महिलाओं का पीना आम हो गया है। नेटवर्क बनाने के लिए, डेट पर या किसी पार्टी में महिलाएं अक्सर पुरुषों की तरह बड़े आकार का पैग लेती हैं। पीने से पहले यह जानना ज्यादा जरूरी है कि हम कितनी पचा सकते हैं। दरअसल महिलाएं पुरुषों की तुलना में कम वजन की होती हैं और उनके शरीर में मौजूद पानी की मात्रा भी पुरुषों की तुलना में कम होती है। शरीर में मौजूद पानी की मात्रा ही अल्कोहल को हल्का करती है। कम पानी होने के कारण महिलाओं पर अल्कोहल का असर जल्दी और ज्यादा होता है।

सोने में कमी- नींद पूरी न होने का प्रभाव हमारे चेहरे पर तो पड़ता ही है, साथ ही हमारा मूड भी खराब हो जाता है। कम सोने के कारण हमेशा नींद आती रहती है, जिससे दुर्घटनायें बढ़ सकती हैं। इसका असर रोजमर्रा की गतिविधियों में थकान के रूप में भी देखने को मिलता है। महिलायें दूसरों के सुख का ख्याल करते हुए अपनी नींद कुर्बान कर देती हैं। यदि आपको लंबे समय से नींद आने में परेशानी हो रही है तो चिकित्सक से संपर्क अवश्य करें।

खुद को सबसे अंत में रखना- रोजमर्रा के कामों और घर-परिवार में अधिक से अधिक खुशियां जुटाने के दौरान अक्सर महिलाएं अपनी सेहत की जरूरत को ध्यान नहीं रखतीं। न सिर्फ सेहत, बल्कि अपने मनोरंजन, पसंद-नापसंद के लिए भी समय नहीं निकालतीं। अगर आप सच में अपने परिवार को चाहती हैं तो न कहना सीखें और मदद मांगें। अपने लिए समय बचाएं। आप खुश होंगे, तभी दूसरों को खुशी दे पाएंगे।

दुखी होने पर ज्यादा खाना- भावुक या दुखी होने पर महिलाएं पुरुषों की तुलना में ज्यादा खाती हैं, उस पर भी अधिक जोर मीठी व उच्च कैलोरीवाली चीजों पर होता है। इससे बचने के लिए बेहतर होगा कि आप कुछ ऐसा करें, जिससे मन खाने से भटके, जैसे गाने सुनना, दोस्तों से बात करना आदि।

भूख रोकने से होनेवाले रोग- भूख रोकने से, भूख लगने पर भी न खाने से शरीर टूटता है, अरूचि, ग्लानि और दुर्बलता आती है। इसके अलावा पेट में शूल-दर्द होता है और सिर में चक्कर आते हैं। पेट में जब दर्द हो तब यह जानने की कोशिश करनी चाहिए कि यह दर्द अजीर्ण के कारण तो नहीं है? यह दर्द अजीर्ण के कारण हो और उसे भूख के कारण होनेवाला दर्द मानकर अधिक भोजन करने पर परिस्थिति बिगड़ जाती है।

प्यास रोकने से होनेवाले रोग- प्यास रोकने से मुखशोष (मुँह का सूखना), शरीर में शिथिलता, अंगों में कार्य करने की अशक्ति महसूस होना बहरापन, मोह, भ्रम, चक्कर आना, आँखों में अन्धापन आना आदि रोग हो सकते हैं। शरीर में धातुओं की कमी होने से हृदय में भी विकृति हो सकती है। आज तनाव हमारी जीवनशैली का हिस्सा सा बन गया है। इस कारण तनाव जैसी कई मानसिक बीमारियां हमारे पास पहुंचने लगती हैं। कुछ छोटे-छोटे उपाय अपना कर आप तनाव को भी काफी हद तक दूर रख सकते हैं और खुश रह सकते हैं।

रोजनामचा लिखने की आदत बनाएं- अगर आप सोचते हैं कि अब आपकी उम्र रोजनामचा या कोई लेख लिखने की नहीं है तो गलत सोच रहे हैं। रोजनामचा या लेख लिखने की कोई उम्र नहीं होती। थोड़ी इच्छा शक्ति की जरूरत होती है। फिर आगे का काम आसान हो जाता है और इसके फायदे अनेक हैं। ऐसा करने से आपका मन खुश रहेगा, क्योंकि जब आप कोई भी डायरी या लेख लिखने बैठते हैं तो आपका दिमाग उस विषय पर चिंतन करने और उसे और निखारकर लिखने में व्यस्त हो जाता है, जिससे आप अपनी सारी परेशानियों को भूल जाते हैं। इसके लिए सबसे अच्छा तरीका है



कि एक कागज लें और अपने मन के सारे विचार उस पर खूबसूरती से उतारते चले जाएं। ऐसा करने से आपका मन खुश रहेगा और आपकी सेहत भी अच्छी रहेगी।

लॉफिंग क्लब ज्वाइन करें- हंसना अच्छी सेहत के लिए बहुत जरूरी होता है। हंसने से हमारा मन तो खुश रहता ही है, तनाव भी खत्म हो जाता है। स्वस्थ रहने के लिए हास्य चिकित्सा अच्छा उपचार है। इसके लिए आप कोई हास्य क्लब जाएं ताकि आप दिल खोलकर हंस सकें और अपनी सेहत को भी अच्छा रख सकें।

संवाद कला अच्छी हो- एक स्वस्थ जीवन बिताने के लिए सबसे जरूरी है कि आपकी संवाद कला अच्छी हो। यानी आप अपनी बात दूसरों के सामने अच्छी तरह रख सकें। कई बार ऐसा होता है कि किसी व्यक्ति से आपका सही संवाद न हो पाने की वजह से गलतफहमियां पैदा हो जाती हैं, जिसका असर आपके संबंधों पर भी पड़ता है। ऐसे में आपका मन भी खराब रहता है और एक-दूसरे को देखते ही आप गुस्से में भी आ जाते हैं। आपकी सेहत पर इसका बहुत गहरा असर पड़ता है। इसलिए जरूरी है कि आपकी संवाद क्षमता अच्छी हो। इससे आपके संबंधों में मिठास बनी रहेगी और तनाव एक बड़ा कारण आपसे कोसों दूर रहेगा।

खुद को सक्रिय रखें- एक स्वस्थ और खुशहाल जीवन जीने के लिए आपको खुद को सक्रिय रखना चाहिए। दूसरों पर निर्भर रहकर आप तनाव में रहेंगे, क्योंकि वह आपके काम को आपकी ही तरह कर दे, यह जरूरी नहीं। इसलिए खुद को सक्रिय रखा जाए और अपने अधिक से अधिक काम खुद ही करने की कोशिश की जाए।

सुबह सैर पर जाएं- स्वस्थ रहने के लिए सुबह के समय सूरज की किरणों और स्वच्छ हवा बहुत लाभदायक होती है। सुबह के समय सूरज की किरणों से निकलनेवाला विटामिन डी हमारे शरीर और सेहत के लिए बहुत अच्छा होता है। कोशिश करें कि अपने समय टेबल में प्रातःकाल की सैर के लिए अगल से समय रखें।

नकारात्मक चीजों से बचे- अक्सर जब भी हम किसी नकारात्मक चीज या व्यक्ति से मिलते हैं तो हमारा रक्तचाप उच्च हो जाता है और हम निराश महसूस करते हैं। यह स्थिति हमारी सेहत पर सीधा असर डालती है। ऐसे में अगर आप स्वस्थ रहना चाहते हैं तो अपने आसपास से नकारात्मक चीजों और व्यक्तियों को दूर रखें। ऐसा करने से आप खुश रहेंगे और स्वास्थ्य भी अच्छा रहेगा।

सिर्फ अच्छी नौकरी या पैसे से ही जीवन में खुशियां नहीं मिलती। इनकी अहम भूमिका है पर वास्तव में जीवन में तब खुशियां मिलती हैं, जब जीवन संतुलित हो। इसमें कई बातों का समावेश है, जिनके आधार पर अपने जीवनशैली को व्यवस्थित और जीवन को खुशहाल रखा जा सकता है।

काम के अलावा अपने खान-पान पर ध्यान दें। न सिर्फ संतुलित आहार जरूरी है, बल्कि खाने का अंतराल भी सही होना चाहिए। एक बार में अधिक खाने की बजाए थोड़े-थोड़े अंतराल पर खाना चाहिए।

खाने के अलावा अपने तन-मन को चुस्त रखना भी अत्यंत ही जरूरी है, जॉर्गिंग, साइकिलिंग, सैर आदि तो अवश्य करें योग और एरोबिक्स भी फायदेमंद हैं। काम तो आपको करना ही है, पर कुछ काम ऐसे भी होते हैं, जिनसे आपको आनंद आता है। समय निकालकर उन कार्यों को जरूर अंजाम दें। दोस्तों से मिलना, बागवानी करना, पेंटिंग करना, वाद्य-यंत्र बजाना, पेट्स के साथ समय बिताना, किसी की मदद करना आदि कुछ ऐसे ही काम हैं।

सबसे जरूरी है सकारात्मक सोच, जिंदगी है तो विपरीत परिस्थितियां भी हैं। ऐसे में सकारात्मक सोच से आपको आगे बढ़ने की प्रेरणा मिलती है और मन ही मन मुस्कुरा उठते हैं।

भारत में १२ करोड़ लोगों को किसी न किसी किस्म की विकलांगता है। ४१ प्रतिशत से ज्यादा शारीरिक रूप से विकलांग हैं। इसके साथ ही जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों की मौजूदगी इस सर्दी में इन समस्याओं को बढ़ा रही है।

दिल के रोगों, कर्करोग, मोटापा, मधुमेह, पक्षाघात और गठियारोग जैसी लंबी बीमारियां देश में अक्षमता का कारण बन रही है। लोगों की अस्वास्थ्यकर और पूरा दिन बैठे रहनेवाली जीवनशैली की वजह से विकलांगता की समस्या और बढ़ती जा रही है, इसलिए यह जरूरी है कि इसे रोका जाए।

लोग पौष्टिक आहार लेने, उचित व्यायाम करने, पूरी नींद और धूप लेने, शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने और तनावमुक्त रहने के लिए स्वस्थ तरीके अपनाएं। पक्षाघात की स्थिति में चिकित्सा की सहायता के बारे में पूर्ण रूप से जागरूक होना भी जरूरी है, यह सीधे अक्षमता का कारण बनता है।

इन बीमारियों के प्रति जागरूक रहकर और फर्स्ट ऐड जैसी बातों को ध्यान रखकर आनेवाली समस्याओं से बचा जा सकता है। साथ ही इन्हें कई तरीकों से नियंत्रण किया जा सकता है।

ऐसे लोग बहुत कम होंगे जिन्हें किसी कारण से चोट या छोटे-मोटे कट न लगे हों। थोड़ी बहुत सावधानी से यह अपने आप ठीक भी हो जाते हैं। मगर कई बार लोग इन छोटे जख्मों को बिना किसी देखभाल के यून ही छोड़ देते हैं यह लापरवाही कई बार गंभीर समस्या के रूप में उभरकर सामने आती है।

हल्की चोट के बाद जख्म से थोड़ा खून निकलना अच्छी बात होती है। छोटा कट लग जाने पर खून निकलना थोड़ी देर में अपने आप रुक जाता है, लेकिन उस पर रूई या टिशू के जरिए हल्का दबाव डालकर भी खून निकलने से रोक सकते हैं। रूई जैसे ही खून सोख ले रूई का दूसरा टुकड़ा रख दें, लेकिन पहले से ही जख्म पर जो खून लगा है उसे हटाएं नहीं, इससे दोबारा खून निकलना शुरू हो सकता है।

अच्छी तरह से धोएं- कट लग जाने की स्थिति में सबसे पहले उससे साफ पानी से अच्छी तरह से धो दें। यदि जख्म पर कोई कंकड़ या पत्थर के छोटे कण हों तो उसे स्टेरलाइज छोटी चिमटी से निकाल दें। जख्म के आस-पास साबुन और साफ कपड़े से धो दें। कभी भी जख्म में अधिक रसायनवाले साबुन, आयोडिन, अल्कोहल या हाइड्रोजन पैराऑक्साइड का इस्तेमाल न करें। जख्म डेटॉल से साफ करना चाहिए।

एंटीबायोटिक क्रीम लगाएं- एंटीबायोटिक क्रीम और ऑइंटमेंट से जख्मों को न केवल नमी मिलती है, बल्कि संक्रमण का खतरा भी कम हो जाता है। यदि एंटीबायोटिक का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो इसकी हल्की परत जख्म के ऊपर लगाएं। कुछ प्रकार के एंटीबायोटिक की वजह से रैशेज होने का खतरा भी रहता है। यदि आपको किसी प्रकार की प्रत्युर्जा (एलर्जी) परेशानी हो तो तुरंत ही इस्तेमाल करना बंद कर दें। बैडेज लगाएं या नहीं- यदि आपका जख्म कपड़ों के कारण रगड़ खा रहा हो तो उसे बैडेज से ढंककर रखें।

नियमित व्यायाम- शारीरिक गतिविधि न करने और बदलते जीवनशैली के तरीकों की वजह से ७४ प्रतिशत शहरी लोगों को दिल के गंभीर रोग होने का खतरा है। इनसे बचने के लिए व्यायाम करना जरूरी है, क्योंकि यह शरीर में रोग

प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

रक्तचाप और रक्तवसा को नियंत्रित करता है और मोटापे पर भी विराम लगाता है। यही नहीं, व्यस्त जीवनशैली में आनेवाले तनाव को कम करने में भी मदद करता है।

तनाव करें कम- बदलते जीवनशैली की वजह से बढ़नेवाला तनाव भी ऐसी बीमारियों के बढ़ने का कारण बन रहा है। कई बार तनाव अवसाद का रूप लेने लग जाते हैं। लोग आमतौर पर धूम्रपान, शराब और अस्वस्थ चीजों के सेवन से तनाव से बचने की कोशिश करते हैं और यह जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों का कारण बन जाता है। ध्यान, प्राणायाम और योग तनाव कम करने में मददगार साबित हो सकते हैं।

**योग-** यह एक ऐतिहासिक सच है कि योग का उद्भव प्राचीन भारत में वैदिक काल में हुआ और अनगिनत हिन्दू ऋषि मुनियों ने इसे बढ़ाया। पर इसको कभी भी धर्म या कर्मकांड से नहीं जोड़ा गया। महर्षि पतंजलि, जिन्होंने बड़े योग-सूक्त की रचना की, उन्होंने योग को परिभाषित करते हुए कहा कि योग मन को वश में करने का साधन है। अपने स्व को परिभाषित करते हुए कहा कि योग मन को वश में करने का साधन है। अपने स्व को परिष्कृत करने का माध्यम है और योग ध्यान क्रिया और मनन के माध्यम से आपसी प्रेम, अहिंसा और संयम आदि गुणों को विकसित करने की कोशिश करता है। योग एक क्रिया है कोई धार्मिक कर्मकांड नहीं है। योग का अर्थ होता है समागम। हर आदमी इसका अर्थ अपनी सुविधा के अनुसार लेता है।

योग मन का बुद्धि से, शरीर का मस्तिष्क से और आत्मा का परमात्मा से समागम भी हो सकता है। कहीं कोई बंधन नहीं है। योग को अपने अनुसार ढालने के लिये हर कोई आजाद है। वैसे योग को अनुशासन से भी जोड़ा जाता है, जिसमें सारी प्रक्रिया यम व नियम पर आधारित है और शरीर के लिए यम-नियम या क्या सही क्या गलत है और यह हर मजबूत में होता है। अपने शरीर और मन का ध्यान करना सभी धर्म सिखाते हैं। आखिर प्रकृति के नियम तो सबके लिये एक जैसे ही होते हैं। प्रकृति तो धर्म के आधार पर सांसें नहीं बांटती और ऐसी भी नहीं कि अलग-अलग होती है। दुनिया का हर आदमी प्रकृति और उसके नियमों से बंधे हैं। ऐसे में जीवन को परिष्कृत करने का उपाय कहीं से भी आये।

योग हिन्दू नहीं है और अगर योग हिन्दू है तो गुरुत्वाकर्षण शक्ति क्रिश्चन है। अर्थात् अगर गुरुत्वाकर्षण शक्ति की खोज एक ईसाई न्यूटन ने की, तो क्या इस पर पोप को पेटेंट मिलना चाहिये? अगर ईसाई बेंजामिन फ्रेंक्लिन और ग्राहम बेल ने बिजली और टेलीफोन की खोज की तो क्या और मजहब के लोगों को उन्हें इस्तेमाल करने का अधिकार नहीं है? असल में दुनिया का हर धर्म या मजहब मनुष्य की बेहतरी और भले के लिए काम करता है। ऐसे में अगर हर मनुष्य का कहीं से भी भला होता है, तो उसको धार्मिक लेबल नहीं लगाना चाहिये। यह सब कारनामों राजनीतिक लोगों के हैं, जो धर्म या मजहब का अपने स्वार्थ के लिये इस्तेमाल करते हैं।

आज सारी दुनिया के १७७ देशों ने योग का समर्थन किया है। इसमें ४० मुस्लिम देश भी हैं। जब सारी दुनिया भारत की इस प्राचीन और महान परम्परा को अपना रही है, तो भारत के लोगों को इससे वंचित क्यों रहना चाहिए? कुछ राजनेता अपने स्वार्थ के लिए इसे वोट बैंक से जोड़ रहे हैं और योग को सांप्रदायिक बता रहे हैं। योग तो स्वस्थ जीने का एक तरीका है। अपने मन को, शरीर को साधने का एक विज्ञान है। यह हमारे अस्तित्व के विभिन्न आयामों को संतुलित करने और

हमें शारीरिक एवम् गहरी मानसिक शांति या सुकून की ओर ले जाने की एक विधा है। योग हमें ध्यान, आसन, सांस लेने की पद्धति और व्यवहार आचरण के कुछ नियमों आदि के माध्यम से हमारे भीतर की दुनिया को समझने में हमारी मदद करता है। वह कोई विचारधारा वाला धर्म नहीं है, बल्कि विचारों के जाल से परे एक ऐसा व्यापक अनुभव है, जो हमें वास्तविकता के धरातल तक पहुंचाता है। योग हर धर्म का हिस्सा है, पर कोई धर्म योग में निहित नहीं है। यह तो धरती के सभी मानव-मात्र के कल्याण के लिए है। आज दुनिया के करोड़ों लोग योग करते हैं, क्योंकि इससे उन्हें स्वास्थ्य लाभ और मानसिक शांति मिलती है। आज बीमारियों से घिरी हमारी जिंदगी में योग एक मुफ्त का बीमा ही समझना चाहिए। क्योंकि योग हमें जिस्म और दिमाग की अनेक बीमारियों के खतरे से दूर रखता है। योग हम भारतीयों की संस्कृति का अटूट हिस्सा है। यह सारे देशवासियों की साझी धरोहर है, जिस पर हमें गर्व करना चाहिए।

जिस विचार का समय आ गया हो उसे दुनिया की कोई ताकत नहीं रोक सकती। योग भी ऐसा ही एक ताकतवर विचार है। यह हमारी प्राचीन परम्परा का एक बहुमूल्य उपहार है, इसकी परम्परा पांच हजार साल पुरानी है। योग का मतलब सिर्फ व्यायाम नहीं होता, बल्कि अपने अस्तित्व के भीतर एकता, विश्व और प्रकृति के साथ एकाकार का अनुभव करता है। पिछले एक साल के अन्दर सारी दुनिया में योग का सेवा उद्योग ५०% बढ़ा है, योग करनेवालों की संख्या में ३५% की बढ़ोतरी हुई है और देशभर में योग शिक्षकों की मांग भी ४०% तक बढ़ गई है। योग का बढ़ता बाजार इस बात की सूचना है कि इससे जुड़े सारे पक्ष यानी योग के कारोबारी और ग्राहक इसे सारे दुखों की जादुई दवा मानकर अपना रहे हैं। उन्हें भरोसा है कि बढ़ती हुई अर्थव्यवस्था के भीतर ज्यों-ज्यों अधिकाधिक उत्पादन और उपभोग पर जोर बढ़ेगा, त्यों-त्यों उससे तनावग्रस्त होकर लोग अपने इलाज के लिए योग को अपनायेंगे। इसीलिए योग एक पूरी जीवनशैली यानी कपड़े, भोजन, जूते के विचार से जोड़कर इसके कारोबार में बढ़ावा हो रहा है। आज बड़े बड़े कारखानों के प्रबन्धन अपने कर्मचारियों के लिए योग की शिक्षा दे रहे हैं। उन्हें विश्वास है कि इससे उनके कर्मचारियों का तनाव कम होगा और काम करने की कुशलता बढ़ेगी। इससे संस्था का कामकाज सुचारू रूप से आगे बढ़ेगा। आज अनिश्चित भविष्य कम हो रहे रोजगार के अवसर के बीच मन और शरीर के मधुमेह और रक्तचाप से तनाव में जी रहे आदमी के लिए योग एक बेहतर गुरुमंत्र है।

नियमित स्वास्थ्य जांच- अस्वस्थ जीवनशैली के चलते नियमित रूप से स्वास्थ्य जांच बेहद जरूरी है। खासकर, जब पहले से ही परिवार में जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों का इतिहास रहा हो। गंभीर रोगों की जल्दी पहचान और इलाज करने से जान बचाई जा सकती है।

एंटीऑक्सीडेंट्स न केवल हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती हैं, बल्कि सेहत से जुड़ी दूसरी परेशानियों में प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से फायदा पहुंचाते हैं। जैसे तो कोई भी व्यक्ति इनका सेवन उचित मात्रा में करे तो उसे फायदा होता है। पर गुर्दे के मरीज चिकित्सक की सलाह से ही आहार में एंटीऑक्सीडेंट्स की मात्रा तय करें।

आंखों की परेशानियां नहीं होती। हृदय स्वस्थ रखते हैं। संक्रमण से दूर रखते हैं। मोतियाबिंद, अल्जाइमर और कई तरह के कर्करोग को दूर रखते हैं। बढ़ती उम्र में होनेवाली परेशानियां से बचाते हैं। फ्री रैडिकल की वजह से शरीर को होनेवाले नुकसान से बचाते हैं। हमारी कोशिकाओं को होनेवाली नुकसान से बचाते हैं। झुर्रियों को बढ़ने से रोकते हैं,

सूरज की हानिकारक किरणों से त्वचा की रक्षा करते हैं। रोग प्रतिरोधी क्षमता में आई कमी को दूर करते हैं।

बीटा कैरोटिन- लौकी, आम, आलू बुखारा, पालक। विटामिन ई- वेजिटेबल ऑयल, नट्स, छिलकेवाजे अनाज। कॉपर- दूध, नट्स, फलियां। लोइकोपिन- दूध, तरबूज। मैंगनीज- नट्स, टमाटर। विटामिन सी- संतरे, बेर, आम, ब्रोकली, पालक, काली मिर्च। फ्लेवोनॉयड्स- ग्रीन टी, टी, साइट्रस फ्रूट्स, प्याज सेब।

लिंगनेन्स- तिल, छिलकेवाले अनाज, चोकर, सब्जियांल्युटीन- कॉर्न, हरी पत्तेदार सब्जियां, अंगूर, संतरे का रस।

दिनभर में एक प्लेट सलाद, एक सेब, एक संतरा या एक कटोरी अंकुरित अनाज भी एंटीऑक्सीडेंट्स की मात्रा पूरी कर सकते हैं। इन्हें कच्चा या हल्का पकाकर ही खाएं। वैसे तो कोई भी व्यक्ति इनका सेवन उचित मात्रा में करे तो उसे फायदा होता है, पर गुर्दे के मरीज चिकित्सक की सलाह से ही आहार में एंटीऑक्सीडेंट्स की मात्रा तय करें, क्योंकि अधिक एंटीऑक्सीडेंट्स का सेवन उनके लिए हानिकारक हो सकता है।

बीमारियों से खुद को बचाने के लिए अपने प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत करें। भोजन में कुछ जरूरी तत्वों को शामिल करके प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत बनाया जा सकता है।

हरी सब्जियों, सेब, अनार, केला, अमरूद व रसदार फलों का सेवन करें। इससे केवल आपका स्वास्थ्य ही नहीं, बल्कि प्रतिरक्षा तंत्र भी ठीक रहेगा। तली-भुनी चीजों को खाने से परहेज करें।

प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत बनाने में प्रोटीन की खास भूमिका होती है। यदि आप शाकाहारी हैं तो दूध, दही, पनीर, चीज, सोयाबीन व दाल का सेवन करना चाहिए। दालों में प्रोटीन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा अंडे, मछली और मीट भी प्रोटीन के अच्छे स्रोत हैं।

एंटी ऑक्सीडेंट युक्त पदार्थ लें- एंटी ऑक्सीडेंट्स युक्त चीजें हवा से होनेवाले संक्रमण और तनाव से बचाती हैं। विटामिन सी, बीटा कैरोटिन, विटामिन ई, जिंक एंटी-ऑक्सीडेंट की तरह ही काम करते हैं। यह पपीता, सेब, गाजर, हरी पत्तेदार सब्जियों, आंवला, खीरा, अंकुरित अनाज आदि में पाया जाता है।

फैटी एसिड्स शामिल करें- अखरोट, काले चने, मेथी, बाजरा, बादाम व मछलियों में यह प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

व्यायाम भी है जरूरी- तनाव भी आपको बीमार बना सकता है। कसरत, योग के जरिए आप तनावमुक्त रहकर रोगों से लड़ने की क्षमता विकसित कर सकते हैं।

चिकित्सक अक्सर परामर्श देते हैं कि दवाएं कभी भी खाली पेट नहीं खानी चाहिए, इसके बहुत आनुषंगिक दुष्प्रभाव होते हैं। लेकिन अगर कुछ दवाएं खा भी रहे हैं तो भी ध्यान रखना होगा कि क्या खा रहे हैं। कुछ बीमारियों से जुड़ी दवाइयां हर किसी चीज के साथ नहीं खा सकते हैं। चिकित्सा विशेषज्ञों के मुताबिक ऐसे कुछ खास कॉम्बिनेशन लेने से बचना चाहिए।

मुलेठी शरीर में पोटेशियम को कम करती है जो दिल की बीमारीवालों के लिए खतरनाक हो सकता है। उच्च रक्तचाप, धड़कनों का बढ़ना या दिल के दौरों का इलाज कर रहे हो तो मुलेठी खाने से बचें। दोनों चीजें एक साथ लेने से शरीर में पोटेशियम का स्तर एक साथ घट जाएगा, जो कि खतरनाक हो सकता है।

रक्तचाप को नियंत्रित रखने के लिए दवाएं ले रहे हैं तो केले मत खाएं। कारण ये है कि केले में खूब सारा पोटेशियम होता है जो दवा के अतिरिक्त लेने से शरीर में पोटेशियम के स्तर को दोगुना कर देगा। बहुत सारा पोटेशियम दिल की

धड़कनों को अनियंत्रित कर सकता है और घबराहट पैदा करेगा।

कफ या जुकाम की दवा ले रहे हो तो उस समय नींबू या संतरे जैसे खट्टे फल ना खाएं। पेरिसिटामोल, पेनकिलर या फिर अगर मधुमेह की दवा ले रहे हैं तो उस दौरान शराब ना पिएं। कारण ये है कि इन दवाओं को लेने के बाद यकृत को अतिरिक्त काम करना पड़ता है लेकिन उसी समय शराब पी जाएं तो यकृत को दोगुना काम करना पड़ेगा। इस तरह से दोगुना काम करने की वजह से यकृत को नुकसान हो सकता है। यकृत के क्षतिग्रस्त होने की आशंका बढ़ सकती है।

वॉरफेरिन, ये दवा खून के थक्के नहीं बनने देती। इसे या ऐसी कोई भी दवा खा रहे हैं तो हरे पत्तेदार सब्जियां कम खाएं। ऐसा इसलिए क्योंकि इन सब्जियों में विटामिन बहुत ज्यादा होता है जो खून में थक्के बनाता है। जब आप इन दवाओं के साथ वॉरफेरिन खाएंगे तो दवा का असर कम हो जाएगा और फायदा नहीं पहुंचेगा।

**नमक**-अगर आप अपने खानपान में विभिन्न खाद्य पदार्थों के जरिए लगभग ३ ग्राम (चाय की एक छोटी चम्मच ५ ग्राम की होती है) नमक का ही सेवन करते हैं तो इससे उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। नमक की मात्रा को नियंत्रित करने की एक विधि यह है कि आप सलाद में या दही आदि में ऊपर से नमक न डालें। इसके अलावा अचार, पापड़ और नमकीन आदि का सेवन कम से कम करें। नमक का अधिक सेवन आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। शाकाहारी लोग संतृप्त वसा कम लेते हैं, जिससे दिल की बीमारी का खतरा कम होता है। शाकाहारियों का रक्तचाप अपेक्षाकृत कम होता है।

वर्षों तक लगातार अत्यधिक नमकवाली खुराक वाली खुराक लेते रहने से ज्यादा शरीर में यूरिक एसिड बनने और पेशाब में एल्बुमिन की मौजूदगी से रक्त धमनियों के क्षतिग्रस्त होने की आशंका रहती है। साथ ही ज्यादा नमकवाला आहार लेनेवालों में उच्च रक्तचाप होने की आशंका बनी रहती है।

अधिक नमक खाने की इच्छा एडिसन नामक बीमारी की ओर संकेत करती है, जिसमें गुर्दे से संबंधित अंग संप्रेरक का उत्पादन नहीं कर पाते। कार्टिसोल और अल्डोस्टेरोन जैसे संप्रेरक के स्राव में कमी आने से गंभीर परिणाम हो सकते हैं।

खाने में अगर नमक का प्रयोग न किया जाये तो खाने का स्वाद नहीं मिलता यानी खाना बेस्वाद हो जाता है। नमक में सोडियम होता है तो जो हमारे शरीर के लिए जरूरी भी है लेकिन अगर नमक का प्रयोग अधिक किया जाये तो यह दिल के लिए खतरनाक हो सकता है। साल्ट यानी नमक खाने का स्वाद बढ़ा भी सकता है और बिगाड़ भी। लेकिन अधिकतर लोग यह नहीं जानते कि नमक सेहत के साथ भी वही करता है जो खाने के स्वाद के साथ। अधिक नमक खाने से उम्र कम होती है और दिल का दौरा भी पड़ सकता है।

ऐसे में दिल का दौरा रोकने के लिए खानपान में एहतियात बरतने की जरूरत है। इसके लिए फल-सब्जियां और दूध, दही आदि का सेवन अधिक कीजिए। अधिक सोडियम युक्त आहार खासकर डिब्बा बंद खाने से परहेज कीजिए। अगर आप बाहर खाते हैं तो वहां भी नमक की मात्रा का ध्यान रखें।

उम्र पर पड़ता है असर- जो लोग रोज की जरूरत से दोगुना ज्यादा नमक खाते हैं उसका सीधा असर उनकी उम्र पर पड़ता है और उनकी दिल की बीमारियां भी जल्दी होने लगती हैं।

अधिक नमक का सेवन करने से रक्तचाप बढ़ जाता है जिससे दिल को नुकसान होता है। इस पर नियंत्रण करने के लिए

यदि नमक की मात्रा कम की जाए तो रक्तदाब कम हो जाएगा, जिससे दिल का दौरा पड़ने का खतरा और भी बढ़ जाता है।

अधिक सोडियम रक्त संचार बढ़ा देता है। जबकि दूसरी तरफ पोटैशियम उसे कम करता है ताकि शरीर का संतुलन बना रहे। लेकिन अगर शुरू में अधिक नमक का सेवन किया जाये तो रक्तचाप बढ़ने से दिल का दौरा पड़ने के आसार २०० प्रतिशत तक बढ़ जाते हैं।

काला नमक हर किसी के रसोईघर में आसानी से मिल जाता है। आयुर्वेद के अनुसार प्रतिदिन काले नमक का सेवन हमारे शरीर के लिए अत्यंत लाभकारी होता है। इसके सेवन से रक्तवसा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, अवसाद और पेट की तमाम बीमारियों से मुक्ति मिल सकती है। इसमें ८० प्रकार के खनिज पाए जाते हैं। अगर आप सुबह कालानमक और पानी मिलाकर पीना शुरू कर दें तो आपको काफी स्वास्थ्य लाभ पहुंच सकता है। सफेद नमक हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है इसलिए उसका सेवन कम मात्रा में ही करना चाहिए जबकि स्वास्थ्य की दृष्टि से काले नमक का सेवन ही करना चाहिए।

मांसपेशियों के दर्द और जोड़ों के दर्द से यह नमक आराम दिलाता है। आपको एक कपड़े में एक कप काला नमक डालकर उसे बांध कर पोटली बनानी है। इसके बाद उसे किसी कढ़ाई में गरम करें और उससे जोड़ों की सिकाई करें।

काला नमक रक्त शर्करा स्तर को नियंत्रित करता है। काला नमक छोटे बच्चों के लिए सबसे अच्छा है। यह अपच और कफ की जमावट को सीने से हटाता है। अपने शिशु के भोजन में थोड़ा सा काला नमक रोजाना मिलाएं क्योंकि इससे उनका पेट भी ठीक रहेगा और कफ आदि से भी छुटकारा मिलेगा। काले नमक में मौजूदा खनिज हमारी तंत्रिका तंत्र को शांत करता है, जो कोर्टिसोल और एड्रिनलाइन जैसे दो खतरनाक स्ट्रेस संप्रेरक को कम करता है। इसलिए इससे रात को अच्छी नींद लाने में मदद मिलती है।

**अचार-** कहा जाता है कि पेट और दिमाग का बहुत ही गहरा रिश्ता होता है। अचार में पाए जानेवाले प्रोबॉयोटिक्स बैक्टीरिया दिमाग के लिए भी फायदेमंद होते हैं। केंद्रीय तंत्रिका प्रणाली और दिमाग के बीच में गहरा संबंध होता है। जिससे आपका दिमाग ठीक से काम करेगा।

खट्टा, मीठा, कसैला न जाने कितने स्वाद में अचार बनाए जाते हैं। भारत में ही नहीं बल्कि दुनिया के कोने कोने में अचार का सेवन किया जाता है। भारत में विभिन्न प्रकार के अचार सब्जी, फलों, मसाले आदि से बनाए जाते हैं। कहीं पर अचार को सिरके पर भी डुबोकर खाया जाता है। फलों और सब्जियों के साथ मसाले और तेलयुक्त अचार का सेवन हमारे सेहत के लिए काफी फायदेमंद है। आमतौर पर कहा जाता है कि अचार का सेवन करना सेहत के लिए नुकसानदेह साबित हो सकता है, लेकिन इसका सेवन करने से कई बीमारियां भी सही हो जाती हैं।

अचार खाने से आपका पाचन तंत्र ठीक ढंग से काम करेगा। आमतौर पर हमारे पेट में अच्छे और बुरे दोनों तरीके के कीटाणु होते हैं। जब आप किसी एंटीबॉयोटिक दवा का सेवन करते हैं, तो अच्छे कीटाणु खत्म हो जाते हैं। जिसके कारण आपके पाचन तंत्र में फर्क पड़ता है। इसी तरह अचार में नमक होता है जो प्रोबॉयोटिक्स के विकास में सहायक है। साथ ही अच्छे कीटाणु को ठीक रखता है।

फलों और सब्जियों में भरपूर मात्रा में एंटी ऑक्सीडेंट्स पाया जाता है, लेकिन जब उसको पका लिया जाता है तो

इसका ये तत्व खत्म हो जाते हैं। वहीं जब अचार बनाया जाता है तो सब्जियों और फलों का कच्चा इस्तेमाल किया जाता है जिससे कि इनसे एंटी ऑक्सीडेंट्स खत्म नहीं होता है। यही एंटी ऑक्सीडेंट अचार के जरिये शरीर में पहुंचते हैं और मुक्त कणों यानी फ्री रेडिकल्स से शरीर को बचाते हैं जो आपको कई तरह की बीमारी से बचाते हैं।

गर्भवती महिलाओं के लिए भी अचार काफी फायदेमंद है। इसके साथ ही बच्चों के लिए भी काफी फायदेमंद है। यह बच्चों की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत कर बीमारियों से बचाता है। जिससे सर्दी और फ्लू से आपका बच्चा बच सकता है।

आंवले का बना आचार इसका सेवन करने से आपका यकृत स्वस्थ रहता है। इसके साथ ही अल्सर जैसी बीमारी से आपका बचाव हो जाता है।

अचार बनाने में अधिक मात्रा में तेल का इस्तेमाल किया जाता है, जो कि रक्तवसा को बढ़ा देता है। जिससे वजन बढ़ने के साथ साथ दिल संबंधी कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

जब आप अचार बाजार से लाते होंगे तब उसमें अधिक मात्रा में नमक होता है। जो कि आपके सेहत के लिए नुकसानदेह है। इतना ही नहीं, इसमें पाया जानेवाला सोडियम और सोडियम बेंजोएट नामक रसायन भी होता है जिससे कि आपको कर्करोग हो सकता है।

इसका अधिक मात्रा में सेवन करना आपकी सेहत के लिए हानिकारक साबित हो सकता है। इससे आपको गैस्ट्रिक कर्करोग की समस्या अधिक होती है। इसके साथ ही गले में खराश और दर्द भी हो सकता है, जो कि ईसाफेगल कर्करोग का भी कारण बन सकता है।

मांसाहार छोड़कर अगर आप शाकाहार का रूख करेंगे तो ये आपके दिल की सेहत के लिए अच्छा होगा। मांसाहारी के मुकाबले शाकाहारियों में दिल की बीमारी का जोखिम ३२ फीसदी तक कम हो सकता है। रक्तवसा का स्तर, रक्तचाप और वजन में अंतर किसी भी व्यक्ति की अच्छी सेहत की संभावनाओं को बढ़ाता है।

जब शरीर स्वस्थ होगा, तभी मन प्रसन्न होगा। इसके लिए संतुलित पौष्टिक आहार लें, नियमित व्यायाम करें, प्रतिदिन आठ घंटे की नींद लें। अपनी सोच सकारात्मक रखें। सृजनात्मक विचारों को जन्म देती है। छोटी सी सफलता का विचार मन में उमंग और स्फूर्ति का संचार करता है। तनाव, मानसिक अवसाद को दूर करने में यह कारगर है। अपनी क्षमता से अधिक काम न करें। समस्याओं के बारे में चिंतित होने के बजाय उन्हें हल करने का उपाय ढूंढें। फूलों या पालतू जानवरों का साथ मनुष्य को तनावमुक्त रखने में सहायक होता है।

असफलता से घबराएं नहीं। प्रतिदिन रात में सोने से पहले दिनभर किए गए कार्यों का विश्लेषण करें कि क्या आप उनसे संतुष्ट हैं। प्रतिदिन थोड़ा समय अपने पसंदीदा चीजों के लिए निकालें। संगीत सुनें, बागवानी करें या कोई अच्छा साहित्य पढ़ें। एक साथ ढेर सारे काम लेकर न बैठ जाएं। सबसे पहले जरूरी काम निपटा लें। मित्रों और रिश्तेदारों से मिलें। उनके साथ दिलचस्प बातों या चुटकुलों का आदान-प्रदान करें।

शरीर में पसीना आना कुदरती है। भगवान ने जानवर और मनुष्यों के शरीर से रक्त और अन्य कोशिकाओं से गंदगी बाहर निकालने तथा इसे ठंडा रखने के लिये पसीने की ईजाद की है। अगर आप माइक्रोस्कोप या पढ़नेवाले लेन्स से देखें तो आपको शरीर पर बारीक छिद्र दिखेंगे जहां से पसीना बाहर आता है।



त्वचा के पीछे पसीने की ग्रंथियां होती हैं। अधिक गर्मी तथा शारीरिक मेहनत अथवा मानसिक तनाव या परेशानी और घबराहट की स्थिति में ग्रंथियां पसीना छोड़ती हैं। कैदी के पसीने से पुलिस उसके झूठ बोलने का अंदाज लगा लेती है। यह तकनीक झूठ बोलने वाली मशीन (लाई डिटेक्टर) में भी इस्तेमाल होती है। हमारे शरीर से निकलनेवाला पसीना त्वचा की सतह पर फैलकर इसे ठंडा रखने में मदद करता है। शरीर में औसतन २०००००० (बीस लाख) ग्रंथियां होती हैं जो रक्त को शुद्ध रखने में मदद करती हैं पसीने में प्रायः ९८ प्रतिशत पानी और उसमें घुला अमोनिया, प्रोटीन, नमक और वसा मौजूद होते हैं।

पसीना अगर बहुत क्षारीय है तो पसीने में दुर्गंध आती है तथा बगल से निकलनेवाले पसीने से कपड़े पीले पड़ जाते हैं तो धोने पर भी नहीं जाते। कभी-कभी तो यह दुर्गंध इतनी तेज और बदबूदार होती है कि व्यक्ति के कमरे में दाखिल होते ही कमरा दुर्गंध से महक उठता है। ऐसे में मित्रों के साथ बैठना, सिनेमाघर और रिश्तेदारी में बैठना दूभर हो जाता है।

पसीने की दुर्गंध को दबाने के लिये बाजार में विभिन्न प्रकार के खुशबुओं के डियोडरेंट्स बिकते हैं। ऐसे खुशबूदार डियोडरेंट्स का मजा पांच सितारा होटल और शादी ब्याह या पार्टियों में देखने को मिलता है। डियोडरेंट्स का इस्तेमाल लड़कियां और महिलाएं बहुत अधिक करती हैं।

महिलाओं की त्वचा अत्यधिक कोमल होने की वजह से डियोडरेंट्स सेहत को हानि पहुंचाते हैं। पसीने की क्रिया को रोकना मुश्किल है। बाजार में उपलब्ध सभी डियोडरेंट्स में अल्यूमीनियम निर्मित लवण मिलाये जाते हैं जो हमारी त्वचा के भीतर विराजमान ग्रंथियों को नुकसान पहुंचाते हैं।

अध्यात्म हमें लंबा जीवन जीने में बहुत मदद करता है। इसके पीछे कारण दिये गये कि धार्मिक व्यक्ति तनावग्रस्त कम होते हैं। उनका खानपान शुद्ध होता है। सिगरेट, मांसाहार, शराब से वे बचे रहते हैं। धर्म स्थल पर उपलब्ध पूजा, प्रार्थना, जप, ध्यान स्वाध्याय न केवल मानसिक शान्ति उपलब्ध कराते हैं बल्कि कई मानसिक रोगों से बचाते हैं।

तनाव से मुक्त होने में अध्यात्म बहुत ही प्रभावी सिद्ध हुआ है। मनुष्य की सारी प्रवृत्तियां उसके दृष्टिकोण के आधार पर होती हैं। अध्यात्म हमें सकारात्मक दृष्टिकोण प्रदान कर भली-बुरी दोनों स्थितियों में प्रसन्न रहने की प्रेरणा देता है। फल की चिंता छोड़कर कर्म की सच्चाई में आनन्दित रहने का चिन्तन, मनुष्य को तनावमुक्त रखता है। नित्य प्रार्थना-ध्यान करनेवाले तनावमुक्त का अनुभव करते हैं, अतः तनावमुक्त होने में अध्यात्म बहुत मददगार है।

हजारों वर्ष पूर्व भारत के साधु संतों की देन योग रोगों के निवारण में एक अचूक उपचार के रूप में सामने आया है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान सहित औषधि विज्ञान की विभिन्न शाखाओं के रोग विशेषज्ञों ने रोग निवारण में तथा रोगों को कम करने में इन विधियों की भूमिका की सराहना की है। योग के अभ्यास से जीर्ण प्रतिरोधात्मक फेफड़ों संबंधी रोगों जैसे श्वसनी शोथ और दमा के उपचार करने की क्षमता है इसी तरह के परिणाम मधुमेह की चिकित्सा, कमर के निचले हिस्से में दर्द और तनावजन्य मनोदैहिक विकारों को ठीक करने में पाये गये हैं।

विभिन्न धार्मिक गतिविधियां हमें मानसिक शान्ति उपलब्ध कराती हैं। स्वाध्याय न केवल हमारा ज्ञान बढ़ाने में मदद करता है बल्कि मानसिक संतोष भी उपलब्ध कराता है। ध्यान से हमारी एकाग्रता बढ़ती है तथा शान्ति भी प्राप्त होती है। संगीतमय पूजन अध्यात्म व संगीत दोनों के लाभ उपलब्ध कराता है। गुरुओं के उपदेश हमें दुष्प्रवृत्ति छोड़ सद्वृत्ति

धारण कर सुखी जीवन की प्रेरणा देते हैं। वर्तमान स्थिति में संतोष रखते हुये उन्नति हेतु प्रयत्न करना, ऐसी दृष्टि हमें संतोष प्रदान कर स्वस्थ जीवन में बहुत सहायक होती है। प्रत्येक धर्म में मांस, मदिरा व गलत आचरण का निषेध किया गया है। शराब, सिगरेट, गलत सम्बन्ध न रखने से व्यक्ति स्वयंमेव ही कई भयंकर रोगों से बच जाता है। धार्मिक आचरण करनेवाले व्यक्ति हृदय रोग, एड्स, कर्करोग आदि से बचे रहते हैं।

अध्यात्म, व्यक्ति में मृत्यु का भय समाप्त कर जीवन का आनन्द प्रदान कराता है, परिणामस्वरूप धार्मिक व्यक्ति मृत्यु की विभीषिका से मुक्त रहता है। प्रत्येक धर्म शरीर को धर्म का साधन मानता है तथा शरीर की भलीभांति रक्षा करने का उपदेश देता है अतः आध्यात्मिक लोग शरीर को ईश्वर का मन्दिर समझकर उसकी रक्षा करते हैं। ऐसी वृत्ति हमें स्वस्थ जीवन में अतिउपयोगी सिद्ध होती है।

जीवन का आनन्द उठाना हो, तो अपनी तंदुरुस्ती के खातिर चलने-फिरने कामकाज करते रहने से भी शरीर में ऊष्मा की उपज होती रहती है। जबकि एक ही जगह पर बैठे रहने से शरीर की ऊर्जा इकाइयां सुस्त पड़ जाती है। इसीलिए समझदारी इसी में है कि चलें-फिरें, मुस्तैद रहें ताकि शरीर के भीतर ऊष्मा की उत्पत्ति बिना रुके होती रहे।

कभी बारिश, बूँदा-बांदी से कपड़े गीले हो जाएं तो जितना जल्दी हो सके उन्हें बदल लें। कपड़ों की नमी ठंड लगने का बड़ा कारण बन सकती है। जाती ठंड में तो खास ध्यान रखें।

गरमागरम भोजन और गरम पेय जैसे चाय, कॉफी, सूप शरीर को गर्मी देते हैं। उनका पूरा-पूरा लुप्त उठाइए। उनसे शरीर को ऊर्जा भी मिलती ही है।

अगर रक्तचाप किनारे पर या बढ़ा हुआ रहता हो इन दिनों में उस पर पूरी नजर रखें जरूरत पड़े तो चिकित्सक से सलाह लें और दवा बढ़ानी पड़े तो उसमें आनाकानी न करें। वर्तमान में कुछ लोग जरूरत में ज्यादा व्यायाम करते हैं। क्योंकि वह पूरी तरह फिट नहीं होते। ज्यादा व्यायाम करने के कई नुकसान भी हैं।

अपने व्यवहार में परिवर्तन लाना, स्वस्थ और चुस्त रहने के लिए कोशिश करना। रेशेयुक्त खाने का सेवन न करने से कब्ज की शिकायत होती है।

उम्र बढ़ने की प्रक्रिया और शरीर को क्षीण कर देनेवाले रोगों को कैसे निदान किया जाए, इससे आप लंबी उम्र और स्वस्थ जीवन पा सकते हैं।

ऐसा नहीं है कि शतायु लोग जीवन में तनाव का सामना नहीं करते, लेकिन उनमें इससे उबरने की स्वाभाविक क्षमता होती है। ऐसे लोग अमूमन हर तरह की स्थिति में संतुलित रहते हैं। उनमें आत्मसम्मान का गहरा भाव होता है और कइयों में तो खासा उद्देश्यपूर्ण भाव रहता है। वे अंत तक अर्थपूर्ण कार्य की तलाश में रहते हैं। इनमें ज्यादातर लोग ईश्वरीय शक्ति में भरोसा करते हैं। बोर करने वाले और अवसाद पैदा करनेवाले लोगों से दूर रहें। नकारात्मक घटनाओं का सहारा लेने से बचें और ऐसे काम करें जिनसे आपके दिमाग को चुनौती मिले।

बेहद लंबी उम्र के लिए हालांकि आनुवांशिक गुण महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, पर ये इकलौते कारक नहीं हैं। जीवन में शतक लगानेवाले ज्यादातर लोग अल्पाहारी होते हैं, या कम कैलोरीवाले संतुलित आहार, ज्यादा से ज्यादा सब्जियों और फलों का सेवन करते हैं। अल्पाहार ठीक रहता है। ऊर्जा प्राप्त करने के लिए जब भोजन की कम मात्रा पाचन प्रक्रिया

से गुजरती है तो फ्री रेडिकल्स (ऐसे लुटेरे अणू जिनमें खुद कम ऊर्जा होती है और जो दूसरी कोशिकाओं पर हमला कर उनसे ऊर्जा छीनते हैं) की संख्या भी कम होती है। कोशिकाओं को होनेवाले नुकसान का सीधा संबंधी समयपूर्व बुढ़ापा लानेवाली बीमारियों से है। सिर्फ भोजन पर ध्यान देना पर्याप्त नहीं। ज्यादातर शतायु लोग जीवनभर और वृद्धावस्था में भी कड़ी मेहनत करने की ओर प्रवृत्त होते हैं। दूरदर्शन का शौक छोड़ व्यस्त रहिए। हल्का व्यायाम या भ्रमण कीजिए आदतों को संयत रखिए।

धूम्रपान तथा मद्यपान का वास्तविक इतिहास शतायु लोगों में कम ही पाया गया। जीवनभर धूम्रपान करने तथा शराब पीने से आपके जीवन के औसतन १० साल कम जाते हैं। यदि आप ५० साल की उम्र तक भी इनका इस्तेमाल बंद कर देते हैं, तो गवां चुके वर्षों में से कम से कम छह साल फिर पा सकते हैं।

जीवन में १०० से भी ज्यादा बसंत देख चुके लोग अपनी असली उम्र के न तो दिखते हैं, न वैसा महसूस करते हैं और न ही वैसा आचरण करते हैं। युवाओं जैसा व्यवहार ऐसे शरीर का लक्षण है, जिसकी आयु सामान्य से कम गति बढ़ रही है। जीवन में हमारे पास विकल्प होता है यह निर्णय करने का कि उम्र बढ़ने के साथ हम किस तरह महसूस करेंगे। ऐसे लोगों से दूर ही रहें जो आपकी उम्र का ही राग अलापते रहते हैं और आपको वृद्ध महसूस कराते हैं।

अक्सर देखा गया है कि उम्र का शतक पूरा कर चुके या इससे भी अधिक आयु के महिला और पुरुष दोनों खासे बहिर्मुखी होते हैं। इनमें ज्यादातर अपना सामाजिक दायरा बनाकर रखते हैं, अनेक दोस्त बनाते हैं और परिवार से संबंध प्रगाढ़ रखते हैं लिहाजा भरपूर ठहाके लगाएं और ज्यादा से ज्यादा सामाजिक मेलजोल बनाए रखें।

हमें अपनी उम्र बरसों से नहीं, बल्कि अपने दोस्तों की संख्या से मापनी चाहिए। दोस्ती का हमारे जीवन को बनाने और उसे दिशा देने में अहम किरदार होता है। दोस्ती के रिश्ते में दिमाग की कोई भूमिका नहीं होती है। दोस्ती दिमाग से नहीं, बल्कि दिल से की जाती है और यह भरपूर जीवन जीने के लिए आवश्यक घटक है। शायद दोस्तों के बिना अच्छे जीवन की कल्पना भी नहीं कर सकते।

दोस्ती में दिमाग का कोई काम नहीं होता है, लेकिन न्यूरोसाइंटिस्ट्स के अनुसार दोस्त न केवल आपको भावनात्मक रूप से सहयोग देते हैं बल्कि दोस्ती में इतनी शक्ति होती है कि यह मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में भी मदद करती है। अच्छे दोस्त आपके जीवन के साथ-साथ आपके दिलोदिमाग को भी खुशनुमा बनाये रखते हैं।

अकेलेपन से डिमेंशिया के विकास का जोखिम दो गुना तक बढ़ जाता है। सामाजिक जुड़ाव आपको डिमेंशिया के खतरे को कम करता है। यानी उम्र के किसी भी पड़ाव पर आपके साथ अच्छे दोस्त हैं, तो डिमेंशिया जैसी मानसिक बीमारी आपसे काफी दूर रहती है।

सामाजिक नेटवर्क के साथ बड़े पैमाने पर जुड़ी महिलाओं में संज्ञानात्मक गिरावट का खतरा कम होता है। इसके अलावा विभिन्न प्रकार की गतिविधियों में भाग लेने से मस्तिष्क में लचीलापन आता है। यानी आपका दिमाग परिस्थितियों का बेहतर आकलन कर उनके हिसाब से खुद को बेहतर तैयार कर पाता है।

दोस्ती के बारे में सोचने मात्र से ही हमारे मस्तिष्क के कार्य ठीक प्रकार से होने लगते हैं। इसमें मानसिक गिरावट और रोग के लिए एक प्रतिरोध का निर्माण करने की क्षमता होती है। इससे हमारे संज्ञानात्मक विकास में भी मदद मिलती है।

हम चीजों को बेहतर ढंग से याद रख पाते हैं। घटनाओं को संचय करने की हमारी क्षमता में भी बढ़ोत्तरी होती है।

एक स्वस्थ सामाजिक जीवन यानी दोस्तों के साथ स्वाभाविक रूप से सोच भावना, संवेदन, तर्क और अंतर्ज्ञान शामिल होते हैं। ये मानसिक रूप से उत्तेजक गतिविधियां न्यूरोन्स के बीच मस्तिष्क की स्वस्थ कोशिकाओं के निर्माण और नए जुड़ाव के निर्माण गठन में मददगार है।

इतना ही नहीं, दोस्ती आपकी उम्र में कुछ अहम और स्वस्थ बरस भी जोड़ देती है। जो लोग मजबूत सामाजिक रिश्ते में होते हैं, वे कमजोर सामाजिक रिश्तों की तुलना में लंबा और स्वस्थ जीवन जीते हैं। इसलिए अपना सोशल नेटवर्क और मजबूत बनाइए।

अकेलापन और सामाजिकता के अभाव की तुलना इन जोखिम कारकों से की जा सकती है। आप मानें या ना मानें लेकिन अकेलेपन का जीवन दिन में १५ सिगरेट पीने, शराबी के सेवन, कसरत न करने से भी ज्यादा हानिकारक माना गया है। इसके साथ ही इसे मोटापे से भी दोगुना खतरनाक कहा गया है।

जब कोई किसी समूह से जुड़ता है या अन्य लोगों की जिम्मेदारी को महसूस करता है, तो उद्देश्य को पूरा करने की भावना उस व्यक्ति में खुद की बेहतर देखभाल और कम जोखिम को उठाने की भावना पैदा करती है। यानी व्यक्ति अपने प्रति अधिक उत्तरदायी हो जाता है।

प्रौद्योगिकी सामाजिक नेटवर्क कुछ लोगों को सोचने पर मजबूर करता है कि सामाजिक नेटवर्क आवश्यक नहीं हैं। लेकिन ऐसा नहीं है लगातार दोस्तों के संपर्क में रहना न केवल मनोवैज्ञानिक रूप से बल्कि इसका असर सीधे रूप से हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी है।

समय के साथ हर कोई बुढ़ा है, पर कुछ लोगों की उम्र औरों की तुलना में अधिक स्पष्ट रूप से दिखाई देती है। कोई ४० में ही मुरझा रहा है तो कोई ५० में भी लापरवाह हो खुलकर जिंदगी जी रहा है। यह अनुवांशिक में होता है। झुर्रियां कोई हवाई प्रक्रिया नहीं है। ये आपकी सम्पूर्ण सेहत और फिटनेस का रोडमैप है।

अनुवांशिक परीक्षण के जरिए अब ये पता लगाया जा सकता है कि त्वचा की गुणवत्ता कैसी है, वह किस तेजी से बुढ़ा रही है और व्यक्ति की मृत्यु किस कारण से हो सकती है। बायोलॉजिकल ऐज यानी जैविक उम्र आपकी वास्तविक उम्र से अधिक महत्वपूर्ण होती है। इस परीक्षण में शरीर में मौजूद १५० जीन का अध्ययन कर त्वचा के बुढ़ाने की प्रक्रिया और जोखिम को समझा जाता है।

झुर्रियां पड़ने के कई कारण होते हैं। त्वचा की अंदरूनी परत जिसे डर्मिस कहते हैं, कोशिकाओं के बंटने और बनने की प्रक्रिया धीमी हो जाने के कारण पतली होने लगती है। त्वचा को कसाव देनेवाला इलास्टिन प्रोटीन और कोलेजन रेशे उम्र के साथ ढीले पड़ जाते हैं, जिससे त्वचा लटक जाती है। अतः उम्र के साथ त्वचा का खिंचाव कम होने लगता है। त्वचा की नमी कम होती जाती है। इसके अलावा सूरज की रोशनी में अधिक समय बिताना और वायु प्रदूषण भी त्वचा की गुणवत्ता पर बुरा असर डालते हैं।

उम्रदराज वयस्कों के लिए सप्ताह में दो बार शक्ति बढ़ाने का प्रशिक्षण काफी फायदेमंद साबित हो सकता है, क्योंकि शक्ति संवर्धन प्रशिक्षण (पॉवर डेवलपमेंट ट्रेनिंग) लेने से वृद्धों की स्टैमिना बढ़ी है और वे लंबी उम्र जीते हैं। साथ ही इससे

हृदय और कर्करोग जैसी समस्याओं को भी कम किया जा सकता है।

अगर उम्रदराज वयस्क सप्ताह में कम से कम दो बार शक्ति संवर्धन प्रशिक्षण लेते हैं, तो उनमें जल्द मरने का जोखिम ४६ प्रतिशत तक घट जाता है। उन्हें कर्करोग और हृदय रोग की समस्याओं से होनेवाली मृत्यु का जोखिम भी क्रमशः ४१ प्रतिशत और नौ प्रतिशत घट जाता है। शारीरिक गतिविधि और एरोबिक व्यायाम से होनेवाले स्वास्थ्य सुधारों की पुख्ता जानकारी तो मौजूद है, लेकिन शक्ति संवर्धन प्रशिक्षण के प्रभावों की फिलहाल काफी कम जानकारी उपलब्ध है।

अधिकतर लोगों को स्वस्थ दिखने और स्वस्थ बने रहने के लिए मेहनत करनी पड़ती है। इस प्रक्रिया में कुछ लोग बाजार में प्रचारित की जानेवाली महंगी चिकित्सा भी इस्तेमाल कर रहे हैं, जैसे एबोर्टेड शिशुओं के प्लेसेंटा से निकाले गए सीरम के इंजेक्शन लगवाना, ब्लड फैशियल करवाना, ब्लड ट्रांसफ्यूजन कराना आदि। साथ ही एक बहुत बड़ी जनसंख्या एंटी एजिंग क्रीम, विटामिंस, खनिज और एंटीऑक्सीडेंट्स का सहारा लेती है।

चेहरे पर लगाए जानेवाली अधिकतर क्रीम में विटामिन होते हैं जो एंटीऑक्सीडेंट्स के असर को बढ़ाते हैं, पर बहुत कम ऐसी क्रीम है जो त्वचा को बुढ़ापे से रोकती हैं। एजिंग को रोकने के लिए आवश्यक सक्रिय एजेंट कम गुणवत्तावाली क्रीम में इतनी कम मात्रा में होते हैं कि उनका त्वचा पर कोई असर ही नहीं होता। इस तरह एक तरह से अधिकतर क्रीम केवल त्वचा को रूखा होने से बचाती है।

कमर, गर्दन और कंधों में दर्द, हाथों में झुनझुनी आना, सुन्न हो जाना और कमजोरी आ जाना। लंबे समय में होनेवाले नुकसान थकान और गलत मुद्राएं विकसित होना। गर्दन और कंधों में तनाव के कारण सिरदर्द होना, स्पाइन का क्षतिग्रस्त हो जाना, स्कोलियोसिस की समस्या, जिसमें स्पाइन एक तरफ झुकने लगती है। फेफड़ों पर दबाव आने के कारण सांस लेने की क्षमता कम हो जाना, जब अपने बच्चे के लिए स्कूल बैग खरीदें तो ऐसी डिजाइनवाला खरीदें जिसके कंधे स्ट्रैप्स पैडवाले हों जिससे गर्दन और कंधों के क्षेत्र पर दबाव कम आए। बैग को लटकाने के बाद अपने बच्चे की मुद्रा चेक करें। अगर ऐसा लगे कि आपका बच्चा आगे की ओर झुक रहा है या उसकी कमर झुक रही है। तो चेक करें कि बैग ज्यादा भारी तो नहीं हो गया है। या उसे ठीक तरह से पैक नहीं किया गया है। यह सुनिश्चित करें कि आपका बच्चा स्कूल केवल वही चीजें ले जाए जो उसे उस दिन जरूरी हो, अनावश्यक किताबों और दूसरी चीजों को निकाल दें। बच्चों में बचपन से ही व्यायाम और योग की आदत डालें ताकि वो शारीरिक रूप से फिट और चुस्त रहें।

जीवन के प्रति आपका रूख अगर आमतौर पर सकारात्मक रहता है और आप दूसरों को भी खुश रहने की सलाह देते हैं तो संभव है कि आपको नकारात्मक विचारोंवाले व्यक्तियों से अलग मस्तिष्क संयोजन की सौगात मिली है।

मस्तिष्क में खास किस्म का संयोजन, सकारात्मक जीवनशैली और व्यवहारगत गुणों में मजबूत संबंध है।

सकारात्मक जीवनशैली और व्यवहार वाले व्यक्तियों के मस्तिष्क संयोजन नकारात्मक विचारोंवाले व्यक्तियों से भिन्न पाए गए। उनके परिणाम मनोचिकित्सकों के आम बुद्धिमत्ता (जी-फैक्टर) से मिलते जुलते हैं।

हमारा शरीर भी एक प्रकार की घड़ी है जिस प्रकार हमारी दिनचर्या घड़ी के हिसाब से चलती है उसी प्रकार से शरीर के हर अवयव, ग्रंथियां, नसें, पेशियां भी अपने निश्चित समय के अनुसार काम करती हैं। आयुर्वेद में आदमी को ब्रह्म मुहूर्त में उठने की सलाह दी गई है। जो रात को जल्दी सोता और सुबह जल्दी उठता है सफलता उसके कदम चूमती है। जिस

प्रकार हमारी दिनचर्या घड़ी के हिसाब से चलती है उसी प्रकार से शरीर के हर अवयव, ग्रंथियां, नसें, पेशियां भी अपने निश्चित समय के अनुसार काम करती हैं।

घर में मां और बाहर मेहमान हमेशा भरपेट खाने का आग्रह करते हैं, जो कि गलत है। कितना खाना चाहिए इस सवाल का जवाब है आधा पेट। पेट के तीन भाग करें। आधा भाग ठोस आहार के लिए, एक चौथाई भाग तरल पदार्थों के लिए और शेष एक चौथाई भाग खाली रहना चाहिए।

अगर हमें चावल को मिक्सर में पीसना है तो हम मिक्सर के आकार के अनुसार आधा बर्तन चावल लेते हैं, जरूरत के अनुसार पानी लेते हैं और शेष भाग खाली रखते हैं। बर्तन भर के चावल ले लिया तो पानी नहीं ले पाएंगे और ऐसे में उचित प्रक्रिया के अभाव में चावल को अच्छे से पीसना असंभव हो जाएगा। पेट के मामले में भी ऐसा ही होता है अगर पेट भर खाना खा लिया तो पचन प्रक्रिया में कठिनाई होगी। सुबह का खाना दोपहर के खाने से भारी हुआ तो चलेगा परंतु रात का खाना कम परिमाण में एवं पचने में हल्का हो ऐसा ही खाना चाहिए। रात में आपकी अंतड़ियों की कार्यक्षमता मंद पड़ जाती है। हमेशा खाते न रहें, दो खाने के बीच कम से कम तीन घंटों का अंतर रखें। जल्दबाजी में खाना न खाएं, हर निवाला अच्छे से खाएं, ताकि मुंह में मौजूद लार आपके निवाले में अच्छे से मिल जाए और आपका खाना आसानी से पच जाए।

भोजन के समय का कड़ाई से पालन करें। एक इंसान हर रोज सुबह ९ बजे खाता है तो उसी समय पर उस व्यक्ति के पेट में पाचक द्रव्यों का स्राव होता है। भोजन का समय लगातार बदलते रहने से पाचक द्रव्यों का स्राव ठीक से नहीं हो पाता और ऐसे में अपचन एवं अन्य बीमारियों का सामना करना पड़ सकता है। भूख नहीं लगी है तो केवल खाने का समय हो चुका है इसलिए न खाएं। एक बार इस प्रकार खाना टालकर अगली बार भूख लगने पर आप खाना खा सकते हैं। शुद्ध डकार आती है, उत्साहित महसूस होता है, शरीर हल्का लगता है, पेट अच्छे से साफ होता है, भूख-प्यास लगती है तो समझ लें कि आपका भोजन अच्छे से पचता है। हमारे आरामदायी जीवनशैली में भोजन के बाद थोड़ा चलना अनिवार्य होता है, खाने के दो घंटे के बाद ही सोने के लिए जाएं। सोना जरूरी ही हुआ तो बाई करवट सोएं।

हमेशा ताजा भोजन करें, भोजन बनाने के तीन घंटों के बाद भोजन बासी, पोषक तत्वों की कमीवाला एवं बेस्वाद भोजन होता है। आधुनिक विज्ञान भी इस बात की पुष्टि करता है कि भोजन बनने के दो घंटे के बाद उसमें रोगजंतु की उत्पत्ति होने लगती है। होटलों एवं रेस्त्रां में ज्यादा समय से रखे गए खाने एवं कृत्रिम रंगों के इस्तेमाल से बनाए गए आहार, हवाबंद आहार, ज्यादा समय तक प्रक्रिया किए गए आहार, तले गए खाद्य पदार्थ गंभीर बीमारियों को जन्म देते हैं। फलों एवं सब्जियों के अति सेवन से भी शरीर पर दुष्परिणाम होते हैं। उचित आहार के जरिए आप विकारों पर इस प्रकार नियंत्रण रख सकते हैं मानो उन विकारों के बारे में आप जानते ही न हो।

सूर्यकिरण आंखों के रास्ते होकर दिमाग तक संदेश पहुंचाती हैं। दिन और रात की संवेदनाएं हमारा शरीर महसूस करता है। इसी आधार पर हमारे शरीर के विविध अवयवों का कार्य निर्धारित होता है। वृक्ष भी घड़ी की भांति काम करते हैं। दिन में प्रकाश संश्लेषण की प्रक्रिया के जरिए ऑक्सीजन उत्सर्जित करते हैं, परंतु रात में नहीं। उसी प्रकार शरीर के विशिष्ट कार्य दिन में ही होते हैं रात में नहीं। उदाहरण के तौर पर भोर में दिमाग में कैटिसाल नामक संप्रेरक द्रव्य का स्राव होता है, जो

शरीर के कार्बोहाइड्रेट, प्रथीन, पिष्टमय पदार्थों के चयापचय में मदद करते हैं। उसके बाद छह से सात बजे के दौरान गले के थायरॉइड ग्रंथी से संप्रेरक द्रव्य का स्राव होता है, जो शरीर की सभी चयापचय प्रक्रिया की रफ्तार नियमित करता है।

रात में दिल की धड़कन मंद हो जाती है। रात १० बजे के बाद आतड़ियों की हलचल मंद पड़ जाती है और मेलेनिन नामक स्राव बड़ी मात्रा में निकलता है। इसी वजह से अंधेरे में हमें अच्छी नींद आती है। शरीर के सारे अवयव एक के बाद एक अपने निर्धारित समय पर काम करते हैं और एक दूसरे पर निर्भर होते हैं। शरीर की इस लयबद्धता को कर्केडियन चक्र कहते हैं। यह चक्र २४ घंटों का होता है। सुबह देर से उठते हैं तो हमारे सारे काम देरी से होते हैं। उसी प्रकार हमेशा देरी से उठते रहने पर शरीर का कर्केडियन चक्र बिगड़ जाता है। कर्केडियन चक्र बिगड़ जाने से शरीर की कार्यप्रक्रिया बिगड़ जाती है। शिफ्ट में काम करना, रात को जागना, सुबह देर से उठना, लगातार विदेश जाना, मानसिक तनाव के चलते शरीर का कर्केडियन चक्र बिगड़ जाता है। निरोगी रहना है तो शरीर की घड़ी को अर्थात् कर्केडियन चक्र को नियमित बनाए रखें।

रक्तवसा, वसा और शक्कर के स्तरी अगर मनुष्य का कम हो जाए तो वो अधिक से अधिक बीमारियों से बच सकता है। इनको कम करने के लिए मनुष्य ना जाने कितने तरीके आजमाता है, व्यायाम करता है और खाने पीने पर पाबंदी लगाता है। आपकी ये तीन चीजें रक्तवसा, वसा और शक्कर का स्तर केवल २ घंटे खड़े रहने से कम हो जाए तो आपको ठीक लगेगा। दिन में २ घंटे खड़े रहकर आप अपना रक्तवसा, वसा और शक्कर स्तर कम कर सकते हैं। स्वास्थ्य के लिए खड़े रहना बैठने से ज्यादा लाभदायक है। खड़े रहने से शर्करा स्तर, वसा और रक्तवसा के ब्लड मार्क्स में सुधार होता है।

बैठने की जगह दिन में २ घंटे खड़े रहने से रक्तशर्करा स्तर २ प्रतिशत तक और ट्राईलाईसिरिड स्तर ११ प्रतिशत तक कम होता है। इसी तरह रक्तवसा स्तर भी सही होता है। जो लोग शारीरिक रूप से तरोताजा जैसे कि चलना, व्यायाम करना आदि, करते हैं वे स्वस्थ रहते हैं।

दफ्तर या घर के काम के दौरान कम समय के लिए खड़े हों। दिन में ३० मिनट के लिए व्यायाम करें। व्यायाम और खड़े रहने, दोनों से आपको अपने वसा, शक्कर और रक्तवसा स्तर में कुछ दिनों में फर्क नजर आएगा।

आपके हाथों पर लगभग पांच हजार रोगाणु मौजूद हैं? लेकिन आप उन्हें अपनी आंखों से देख नहीं सकते इसलिये आप उनके बारे में चिंतित नहीं हैं।

आपको अपने हाथों को दिन में तीन बार जरूर धोने चाहिये, भले ही आपने कोई गंदी चीज छुई हो या नहीं। आप रोगाणुओं को देख नहीं सकते तो इसका यह मतलब बिल्कुल नहीं है कि वो आपकी हथेलियों पर मौजूद नहीं हैं। अगर आपको अपने स्वास्थ्य के बारे में थोड़ी सी भी चिंता है तो, यह सब कामों को करने के बाद अपने हाथों को साबुन से धोना चाहिए।

खाने से पहले- खाने से पहले हाथों को धोना ना भूलें नहीं तो चॉकलेट की एक बाइट के साथ आपके हाथों में लगे कीटाणु आपके मुंह द्वारा पेट में जा सकते हैं और आप बीमार पड़ सकते हैं। खाना पकाने से पहले अपने हाथों को साबुन से धोना ना भूलें।

बाथरूम से आने के बाद- मल त्यागने से पहले या फिर पेशाब करने के बाद अपने हाथों को केवल पानी भर से नहीं

बल्कि साबुन से धोना चाहिए। स्नानगृह का दरवाजा, नल, फर्श, टिशू या फिर सिंक आदि में काफी सारे कीटाणु होते हैं। छींकने और नाक साफ करने के बाद जब आप बीमार पड़ते हैं तो इसका मतलब है कि जीवाणु और विषाणु ने आपके प्रतिरोधक प्रणाली पर आक्रमण कर दिया है।

खुजली- अगर आपकी त्वचा रूखी है और बहुत खुजली हो रही है तो काले नमक के पानी से नहाना आपको बहुत लाभ पहुंचाएगा।

नींद लाने में लाभदायक- अपरिष्कृत नमक में मौजूदा खनिज हमारी तंत्रिका तंत्र को शांत करता है। नमक, कोर्टिसोल और एड्रिनलाईन, जैसे दो खतरनाक स्ट्रेस संप्रेरक को कम करता है। इसलिये इससे रात को अच्छी नींद लाने में मदद मिलती है।

फटी एड़ियों के लिए एक गरम पानी की बाल्टी में काला नमक डालकर पैरों को डुबोइये। इससे आपकी एड़ियां ठीक हो जाएंगी।

प्राचीन काल से पेड़-पौधे मानव जीवन का महत्वपूर्ण अंग रहे हैं। पेड़ों के फल व फूल जहां मानव का पेट भरने व मानसिक शांति प्रदान करने में सहायक हैं, वहीं पत्तियों की भी हमारे जीवन में विशेष भूमिका है। ये मानव के स्वास्थ्य के लिए किसी वरदान से कम नहीं हैं। अधिकांश लोग इस बात से अपरिचित हैं कि पत्तियों का प्रयोग औषधि के रूप में भी किया जाता है।

नीम की पत्तियों से साबुन व टूथपेस्ट बनाए जाते हैं। इसकी पत्तियों को पानी में उबालकर उस पानी से नहाने से खुजली आदि में आराम मिलता है। नीम की पत्तियों को सुबह चबाकर खाने से खून साफ होता है व कील मुंहासे नहीं निकलते हैं। झाइयां व दाग धब्बे दूर करने में नीम की पत्तियों का लेप लाभप्रद है।

मुंह के छाले होने पर मेहंदी के पत्ते को पानी में उबालकर उस पानी से गरारे करें। इसके पत्तों को पीसकर सिर पर मलने से सिरदर्द व आंखों की जलन में राहत मिलती है।

पालक के पत्ते पेट को साफ रखने में सहायक हैं। इसके पानी से गरारे करने से गले के दर्द में आराम मिलता है। पालक के पत्तों में मौजूद कैल्शियम दांतों व मसूड़ों को मजबूत बनाता है। इसके नियमित प्रयोग से कब्ज की बीमारी से मुक्ति मिलती है। पालक में विटामिन ए विशेष मात्रा में होता है। इससे आंखों की ज्योति बढ़ती है।

पेचिश रोग होने पर अमरूद के पत्तों का रस उबालकर पिएं। दांत के दर्द में अमरूद की पत्तियां चबाने से आराम मिलता है। नेत्र ज्योति में वृद्धि करने हेतु बंदगोभी के पत्तों को सलाद के रूप में नियमित प्रयोग करें। मूली के पत्तों का रस पथरी रोग में लाभप्रद है। सिरदर्द होने पर हरे धनिये के पत्तों का रस नाक में टपकायें। नींबू के रस में मेथी के पत्तों को पीसकर बालों में लगाने से बाल घने, काले व मुलायम हो जाएंगे।

तुलसी की २-३ पत्तियों को प्रतिदिन खाली पेट खाने से स्मरण शक्ति में वृद्धि होती है। शहद के साथ तुलसी के पत्ते खाने से खांसी दूर होती है। बुखार व बदन दर्द में इसके पत्तों का काढ़ा बनाकर पिएं। पान के पत्ते पर घी लगाकर जख्म को सेंकने से उसमें मवाद आसानी से निकल जाता है। आम की पत्तियों में फ्लोराइड होता है अतः इन्हें चबाने से दांत चमकदार व मजबूत रहते हैं। करेले के पत्तों का रस पेट के कीड़ों को नष्ट करता है। गुर्दे के दर्द में अंगूर के पत्तों का रस



थोड़े-से पानी में उबालकर काले नमक के साथ पिएं।

धीमा संगीत सुनें- संगीत हमारे मन को तरोताजा रखने में अहम भूमिका निभाता है। संगीत का इस्तेमाल तो अब चिकित्सा के लिए भी किया जाने लगा है। अगर आप अक्सर तनाव में आ जाते हैं तो धीमा संगीत सुनने की आदत डालें, काफी लाभ होगा।

आज चिकित्सा क्षेत्र में कई उपलब्धियां प्राप्त की हैं और कई असाध्य रोगों को अपने काबू में कर लिया है। वैज्ञानिकों ने अब रोगों के उपचार हेतु एक और तकनीक निकाली है, वह है संगीत। संगीत के माध्यम से कई रोगों का उपचार संभव है। इसके द्वारा कितने ही स्थानों पर सफलतापूर्वक रोगों को उपचार किया जा रहा है।

संगीत को लेकर हर व्यक्ति की पसंद अलग होती है। कोई रूमानी संगीत का दीवाना होता है, तो किसी को रॉक पर थिरकना अच्छा लगता है। कोई सूफियाना सुनना चाहता है, तो कोई रैप। किसी को कव्वाली और गजल पसंद होती है तो कोई जैज का आशकि। हर मनुष्य को अलग तरह का संगीत राहत पहुंचाता है। हर व्यक्ति को अपनी पसंद का संगीत सुनने से राहत मिलती है। जो संगीत हमें पसंद होता है, वह तो हमें राहत देता है, लेकिन कई बार जो संगीत हमें पसंद नहीं होता वह हमें तनाव और सिरदर्द भी दे सकता है। यानी संगीत और हमारे स्वास्थ्य के बीच गहरा संबंध होता है।

तनाव हमारे दिल को बुरी तरह प्रभावित करता है। यह दिल की कई बीमारियों की जड़ होता है। हमारी जीवनशैली ही कुछ इस तरह हो गयी है कि तनाव और परेशानियां जीवन का अंग बन गयी हैं। ऐसे में संगीत आपको तनाव रहित रखता है। साथ ही साथ सकारात्मक सोच को भी विस्तार देता है। व्यायाम करते समय संगीत सुनने से हमें जोश आता है और ऊर्जा मिलती है। इतना ही नहीं संगीत हमारे चयापचय को तेज भी करता है।

काम का बोझ हमें बुरी तरह तोड़कर रख देता है। किसी काम के लिए वक्त ही नहीं बचता। संगीत चिकित्सा काम के तले दबे लोगों के लिए बेहद कारगर साबित हो रही है। कई बार जो काम दवायें नहीं कर पातीं, वह काम संगीत कर देता है। संगीत चिकित्सा से शारीरिक और भावनात्मक रूप से स्वस्थ रहा जा सकता है। संगीत सुनने के दौरान नरस आराम की स्थिति में चली जाती है और हम राहत महसूस करते हैं। आपकी उम्र चाहे जो हो, संगीत हमें स्वस्थ रहने में मदद करता है। यह मनोरंजन तो करता ही है साथ ही साथ हमारे तनाव को भी काफी हद तक कम करने में मदद करता है।

संगीत मनोरंजन का एक साधन है। इसके माध्यम से हम आनंद की अनुभूति प्राप्त करते हैं। संगीत का प्रभाव पेड़, पौधों की वृद्धि, दुधारू पशुओं के दुग्ध में वृद्धि और यहां तक कि रोगों से मुक्ति दिलाने पर भी पड़ रहा है।

चिकित्सा के क्षेत्र में इस खोज को एक नई तकनीक माना जा रहा है, परंतु यह तकनीक नवीन न होते हुए प्राचीन है। सोलहवीं शताब्दी के एक जर्मन वाद्य यंत्र पर लिखा हुआ है कि **यदि कोई युक्ति या वस्तु काम न आए तो संगीत ही आंसुओं को सुखा सकता है।** भारत में भी संगीत के प्रभाव को प्राचीनकाल से ही स्वीकार किया जाता है। संगीत के प्रभाव से अनिद्रा से पीड़ित रोगी को गहरी नींद में सुला दिया गया, जिस पर अनेक दवाएं अप्रभावी सिद्ध हो चुकी थीं।

एक चिकित्सक ने हाल ही में दांत उखाड़ते समय होनेवाली तकलीफ को कम करने में संगीत के प्रयोग पर शोध कार्य किया है, जिस पर उसे डॉक्टर की उपाधि प्रदान की गई है।

भय, तनाव तथा आतंक के माहौल में तो संगीत विशेष रूप से उपयोगी सिद्ध हुआ है। मानसिक रोग विशेषज्ञ अब

संगीत द्वारा इन रोगों की चिकित्सा पर विशेष बल दे रहे हैं। कई मामलों में चिकित्सकों को इसमें पर्याप्त सफलता भी मिली है।

प्रसव-पीड़ा के समय महिलाओं पर संगीत का अच्छा प्रभाव पड़ता है। संगीत के आनंदमयी वातावरण में महिलाएं काफी राहत महसूस करती हैं और प्रसव पीड़ा कम होने का अनुभव करती हैं। अनेक स्थानों पर संगीत का यह प्रयोग भी किया जा रहा है। संगीत के प्रभाव के कारण रोगी अच्छे भी होते जा रहे हैं। जहां उन्हें दवाओं, शल्यचिकित्सा आदि के कष्ट झेलते हुए रोगों का निदान पाना पड़ता था, वहीं अब वे संगीत के माध्यम से उपचार प्राप्त कर रहे हैं।

संगीत सुनने से बढ़ी दिल के मरीजों की शारीरिक क्षमता, संगीत सुनने से होता है दिमाग में एंडोर्फिन्स तत्व का स्राव। इसमें कोई दो राय नहीं कि पसंदीदा संगीत कई परेशानियों और तनाव को दूर कर देता है। सेहत पर भी इसका काफी अच्छा असर पड़ता है। संगीत सुनने से दिमाग में एंडोर्फिन्स तत्व का स्राव होता है। यह दिल को दुरुस्त रखता है। गाने के मुकाबले शास्त्रीय संगीत अधिक प्रभावी होता है।

रोजाना ३० मिनट पसंदीदा संगीत सुनने से दिल की क्षमता बढ़ती है। इसके अलावा जिन्हें दिल की बीमारी है, उनके लिए भी यह फायदेमंद है।

कहते हैं संगीत आत्मा की खुराक है और यदि स्वस्थ आत्मा हो तो शरीर भी स्वस्थ रहता है। आत्मा, मन और शरीर का सीधा संबंध है। यदि मन स्वस्थ है तो शरीर भी स्वस्थ रहता है। आज के भागदौड़ के युग में सभी लोग तनाव से ग्रस्त हैं। तनाव मुक्त होने का सबसे सस्ता और सुगम मार्ग है संगीत।

संगीत से मन को सुख और चैन मिलता है। व्यक्ति वर्तमान और भविष्य से कट जाता है। गायन की क्रिया वायु से होती है। आवाज निकालने पर प्राणायाम हो जाता है। जैसे ओम का शब्द निकालने से स्वर साधना होती है, इसी प्रकार आ आ शब्द का उच्चारण करने से मन और शरीर पर प्रभाव पड़ता है। इसे यौगिक स्वास्थ्य साधन कहते हैं। इससे फेफड़ों का व्यायाम होता है, खून साफ होता है और दिमाग, शरीर के सभी भागों को शुद्ध रक्त मिलता है।

वर्षा ऋतु में मेघ और मल्हार राग अच्छे लगते हैं। वसंत ऋतु में बसंत राग सुनने से शरीर के खून में वृद्धि होती है। प्रातःकाल भैरवी राग अच्छा लगता है अतः सभी भजन और शब्द ज्यादातर भैरवी राग पर आधारित हैं। इससे मन शुद्ध होता है, खून बढ़ता है और स्वास्थ्य की वृद्धि होती है।

प्रातःकाल के रागों को कोमल स्वर में गाया जाता है। जैसे-जैसे दिन का समय बढ़ता जाता है, सप्तम के कोमल स्वर तीव्र होते जाते हैं। रात्रि के राग दूसरे होते हैं जिससे सुख चैन मिलता है। मन शांत होता है और सुख की नींद आती है। संगीत सम्राट तानसेन को हर कोई जानता है। दीपक राग गाने से उनके अपने शरीर को आघात पहुंचा था और मेघ मल्हार गाने से शरीर स्वस्थ हो गया था। क्षयरोग श्री राग गाने से ठीक होता है।

संगीत मन के भाव को बयां करने का बेहद सरल तरीका है। संगीत में लय, ताल का समावेश है तो संगीत थिरकने पर मजबूर कर देता है। लेकिन यही संगीत आपके स्वास्थ्य को भी बेहतर कर सकता है। वैदिक काल में ऐसे कई उदाहरण मिलते हैं जिनसे यह पूरी तरह से प्रमाणित होता है कि उस समय संगीत चिकित्सा शिखर पर रही होगी। ऊं का नाद स्वर इसी संगीत चिकित्सा का सर्वोपरि उदाहरण है। मधुर लय भारतीय संगीत का प्रधान तत्व है। राग का आधार मधुर लय है। विभिन्न राग केन्द्रीय तंत्रिका प्रणाली से संबंधित अनेक रोगों के इलाज में प्रभावी पाए गए हैं। सही स्वर शैली तथा

संगीत के मूल तत्वों के सही प्रयोग पर निर्भर करता है। राग अनगिनत है तथा निश्चित रूप से प्रत्येक राग के अपने ही अनगिनत गुण हैं। यही कारण है कि हम किसी विशेष राग को किसी विशेष रोग के लिए स्थापित नहीं कर सकते हैं।

संगीत और नृत्य मानसिक रोगों के उपचार के लिए काफी महत्वपूर्ण है, विशेष रूप से विषाद-रोग में इनकी महत्ता काफी अधिक है। संगीत, मरीज की प्रेरणा और सकारात्मक भावनाओं को बढ़ा सकता है। जब संगीत चिकित्सा को पारंपरिक चिकित्सा के साथ संयोजित रूप में प्रयोग किया जाता है, तब यह सफलता दर में काफी सुधार लाता है। यही वो कारण है जिसके कारण यह धारणा बनी, संगीत चिकित्सा आघात के शिकार व्यक्तियों को तेजी से ठीक होने में मदद करती है।

**नींद-अनिद्रा और नींद संबंधी अन्य विकारों के कारण मधुमेह और हृदयरोग का खतरा बढ़ सकता है।**

लोग अपनी जिंदगी का एक तिहाई हिस्सा नींद में गुजारते हैं। हालांकि कार्यस्थलों पर बढ़ती प्रतियोगिता, जटिल जीवनशैली और तनाव के कारण खासतौर पर शहरी भारतीयों में नींद से संबंधित विकार सामने आये हैं। नींद संबंधी समस्याओं के बारे में जागरूकता फैलाना महत्वपूर्ण है।

हमारे व्यस्त जीवन में हम नींद पर इतना ध्यान नहीं देते। रात में अच्छी नींद लेना उसी तरह महत्वपूर्ण है जैसे नियमित विटामिन लेना। नींद संबंधी समस्या मुख्य तौर पर जीवनशैली से जुड़े है और लोग इसमें जागरूकता की कमी के कारण इसे गंभीरता से नहीं लेते। नींद संबंधी समस्याओं का पता नहीं लगने और निदान नहीं होने से रक्तचाप, मधुमेह जैसी समस्याएं हो सकती है। निद्रा विकार की समस्या लिंग केंद्रित भी है। कम नींद लेने से महिलाओं में दिल के रोगों का खतरा पुरुषों की अपेक्षा बढ़ जाता है। महिलाओं को पुरुषों से ज्यादा नींद की जरूरत है। यहां तक कि स्वस्थ लोगों में भी नींद पूरी नहीं होने की स्थिति में रक्तचाप बढ़ने की संभावना देखी गयी है, जिससे दिल के दौरों का खतरा बढ़ जाता है। यह भी देखा गया है कि स्लीप डिसऑर्डर के पूर्ण उपचार से उच्च रक्तचाप के स्तर में कमी आती है।

नींद और सुंदरता एक ही गाड़ी के दो पहिये हैं। अनुपम सौन्दर्य प्राप्त करने के लिए युवा, वृद्ध या किसी भी आयु वर्ग के व्यक्ति के लिए नींद अत्यन्त आवश्यक है। नींद न केवल रूप व सौंदर्य को निखारती है बल्कि इसकी मेरूदण् भी यही है। समुचित नींद का परिणाम होता है- शरीर में स्फूर्ति और मुखमंडल पर लालिमा। नींद से त्वचा पर निखार आता है। इसका कारण है नींद के बाद शरीर में आने का वातावरण, परेशानियों और निरन्तर सोचते रहने की बुरी लत। नींद न आने पर शरीर की पाचनक्रिया अव्यवस्थित हो जाती है। पाचन क्रिया पर ही पूरे शरीर के संचालन का दायित्व होता है, खून की कमी, कब्ज, पागलपन आदि बीमारियां भी कुछ हद कर ठीक प्रकार से नींद न लेने का ही नतीजा है। नींद न आने पर इसे समुचित रूप से लाने के लिए कुछ उपाय है जो प्रयोग में लाये जा सकते हैं। आप बिस्तर में तभी जाएं, जब वास्तव में आपको नींद आ रही हो। नींद लाने के लिए गर्म दूध पीना उचित है।

वर्तमान समय की भागमभाग भरी जिंदगी में तनाव या स्ट्रेस जीवन का अभिन्न अंग बन चुका है। गृह कार्यस्थल से जुड़े तनाव का अमूमन हर व्यक्ति को सामना करना पड़ता है। तनावग्रस्त मनुष्य छोटे मोटे कामों में भी गलतियां करता है और कई बार उसे भवितव्य में इसका खामियाजा भुगतना पड़ता है। नतीजतन तनाव और अधिक बढ़ जाता है। तनाव चाहे छोटी से छोटी बात से हो लेकिन मस्तिष्क पर गहरा प्रभाव छोड़ता है। जिससे सोचने समझने व निर्णय लेने की क्षमता पर असर हो सकता है।

कार्यों को सुनियोजित करें- आप जो कार्य करने जा रहे हैं उसका नियोजन पहले ही कर लें। इससे कम समय में उत्तर परिणाम प्राप्त होगा और आप तनाव होने से बचेंगे।

समस्या पर विचार विमर्श करें- अगर कार्य के दौरान किसी समस्या से सामना हो तो सहकर्मियों और के वरिष्ठों संग चर्चा करके उसका समाधान ढूँढ़ें।

पेशे को निजी जीवन से दूर रखें- अगर पेशे से जुड़ी समस्याओं को घर लाया गया तो तनाव और बढ़ेगा। परिवार व दफ्तर के बीच एक बारीक सी रेखा होती है, उसे पहचानने और उसे लांघने का प्रयास न करें।

मतभेद दूर रखें- सहकर्मियों में विभिन्न कारणों से मतभेद रहते हैं। विभिन्न विचार, आवश्यकताएं, अपेक्षाएं ही तनाव को जन्म देती हैं।

अपनी सेहत पर ध्यान दें- सेहतमंद व्यक्ति ही प्रसन्नचित व तनावमुक्त रहता है। यह बात कभी न भूलें कि कोई भी तनावग्रस्त व्यक्ति उसमें चाहे कितनी क्षमता क्यों न हो, ज्यादा दूर नहीं चल सकता, अतः जीवन को तनावमुक्त व प्रसन्न बनाना पहला कर्त्तव्य है।

अच्छा स्वास्थ्य सबकी चाहत होती है। बहुत से लोग स्वयं को स्वस्थ रखने के लिए योगा, सैर, जिम, व्यायाम, तैराकी आदि नियमित रूप से करते रहते हैं। बहुत कम लोग ऐसे हैं जो अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक न हों।

अच्छी सेहत बहुत बड़ी देन है। भगवान की इस देन को आगे बरकरार रखने के लिए हमें समय-समय पर चिकित्सकों से सलाह लेते रहना चाहिए और उनके परामर्शानुसार अपनी जांच आदि करवाते रहना चाहिए ताकि बीमारी को अधिक पनपने से रोका जा सके। यदि जांच के दौरान शुरूआती लक्षण दिखाई दें और उनका समय रहते इलाज किया जाए ताकि आसानी से उस पर काबू पाया जा सके। इसलिए हम सबके लिए जरूरी है कि हम समय-समय पर अपनी जांच करवाते रहें।

यह जांच नवजात शिशु के संसार में आते ही प्रारंभ हो जाती है। बड़े नर्सिंग होम में तो बाल विशेषज्ञ होते हैं। जब भी प्रसूति होती है तो वे बच्चे के शुरूआती लक्षणों से जांच लेते हैं कि सब ठीक ठाक है। प्रसूति के समय बाल विशेषज्ञ उपलब्ध न हो तो बच्चे के पैदा होने के २-३ दिन के भीतर बच्चे को चिकित्सक के पास ले जायें। इस प्रकार महीना खत्म होने से पहले, फिर दूसरे, चौथे, छठे, नौवें और बारहवें महीने में बच्चे को बाल विशेषज्ञ को दिखाने ले जाते रहें ताकि बच्चे की वृद्धि, टीकाकरण पर पूरा ध्यान रहे। कुछ असामान्य लक्षण होने पर समय रहते ध्यान दिया जा सके। दूसरे, तीसरे, चौथे साल में भी बच्चे को चिकित्सक के पास ले जाते रहें। जब बच्चा थोड़ा और बड़ा होना शुरू होता है तब भी बच्चे को कम से कम साल में एक बार शारीरिक परिक्षण के लिए चिकित्सक के पास ले जाएं ताकि बच्चों की लंबाई व वजन आदि उम्र के हिसाब से ठीक है या नहीं और कुछ जरूरी टीकाकरण यदि आवश्यक हों तो लगवा लें। बच्चों की दांत, आंख, कान, प्लस व हृदय की धड़कन, रक्तचाप, मधुमेह और श्वास प्रक्रिया की जांच करवाएं बच्चों का शारीरिक विकास उम्र के मुताबिक कम हो तो चिकित्सक से सलाह लें। उम्र बढ़ने के साथ-साथ शरीर में कई बदलाव आते रहते हैं जैसे किशोरावस्था में संप्रेरक बदलाव आदि। इस अवस्था में बच्चे में कई बदलाव आते हैं। इन मानसिक और शारीरिक बदलावों को चिकित्सक बच्चे और माता-पिता को बताकर गलतफहमी को दूर करने में मदद करते हैं। जब शरीर का पूरा विकास हो जाता है तब भी कई समस्याएं आती हैं। छोटी-छोटी मुश्किलें तो शरीर आसानी से सह लेता

है पर बिल्कुल नजर अंदाज करने पर छोटी मुश्किलें बड़ी हो जाती हैं।

४० वर्ष पश्चात तो साल में एक बार कुछ जांच करवाते रहना चाहिए जैसे रक्तचाप, मधुमेह, हीमोग्लोबिन, यकृत प्रोफाइल, लिपिड प्रोफाइल, छातीका एक्सरे, ईसीजी आदि करवाते रहना चाहिए। यदि कोई समस्या की शुरुआत हो तो समय पर इलाज परहेज कर उस पर काबू पाना आसान होता है। महिलाओं को ४० वर्ष बाद पेप स्मीअर, अस्थि घनत्व का परीक्षण करवाना चाहिए। अल्ट्रासाउंड वगैरह आवश्यकता होने पर करवा लेना चाहिए। ६० वर्ष पश्चात अपने स्वास्थ्य का पूरी तरह ध्यान रखना चाहिए। कोई भी तकलीफ महसूस होने पर चिकित्सक से सलाह लें और लगकर इलाज करवायें। बड़ी आयु में अपना जीवनशैली क्रियाशील रखें। आलस्य को दूर रखें। अपने काम स्वयं करें। योगाभ्यास और ध्यान से तनावों पर काबू पायें।

प्रतिदिन हम कई लोगों से बात करते हैं, ऐसे में हमारे पारिवारिक सदस्य और नजदीक के मित्र जो सामने नहीं है उन्हें भी गंभीरता से लिया जाना चाहिए। कई बार हम इस बात को समझ नहीं पाते कि इस तरह के नजदीक के सम्बन्ध हमारे स्वास्थ्य के लिए कितने लाभदायक हैं।

कई लोगों के दोस्त तो होते हैं लेकिन वे उनके साथ दिल से जुड़े नहीं होते या फिर वे किसी रिश्ते से तो जुड़े होते हैं लेकिन उसमें भावनाएं नहीं होती हैं। ऐसे व्यवहार वाले लोगों को अंततः अकेलेपन का सामना करना पड़ता है। यही अकेलापन उनकी खराब सेहत का कारण बनता है। जो रिश्ते सतही होते हैं, वे अलगाव की भावना को जन्म देते हैं। व्यक्तिगत संबंध और तनाव पहले अकेलापन देता है और फिर स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। तनाव उन लोगों पर गहरा प्रभाव डालता है जो लोग अकेलापन महसूस करते हैं। अकेलापन महसूस करनेवाले व्यक्ति नजदीकी रिश्ते के इच्छुक होते हैं, वे अपने नियमित तनाव को संतुलित नहीं कर पाते और अपने स्वास्थ्य पर भी ज्यादा ध्यान नहीं देते यहां तक कि ऐसे व्यक्ति पर्याप्त नींद भी नहीं लेते।

उम्र इस बात की भविष्यवाणी नहीं कर सकती कि कोई व्यक्ति अकेले या फिर अपने करीबी दोस्तों और परिवार से दूर रहेगा और इससे उस पर कोई नकारात्मक प्रभाव नहीं पड़ेगा। जब दूरियों में भी मजबूती हो, विश्वास हो, साथी के रूप में किसी व्यक्ति को अकेलेपन से दूर नहीं किया जा सकता इसके लिए करीबी दोस्त और पारिवारिक सदस्यों की भूमिका भी अहम होती है। रिश्तों में मौजूद हर्दें हमेशा आपको संतुष्टि और सहारा देंगी ऐसा जरूरी नहीं है।

किसी व्यक्ति का अकेलापन उसकी धारणा और समझ पर आधारित होता है। अकेलेपन से ग्रस्त लोग एक ही समान तनाव का अनुभव करते हैं।

जैसे उनके संबंध ठीक राह पर नहीं चल रहे या फिर कोई उन्हें छोड़कर चला जाएगा ऐसी ही तरह-तरह की प्रतिक्रियाएं होती रहती हैं। जब बात रिश्तेदारी या सम्बन्धों की आती है तो वहां मात्रा नहीं बल्कि गुणवत्ता ही सबसे अहम तथ्य होता है।

सावधानी ही अनमोल मंत्र- महिलाओं के लिए बच्चों को देखना और दफ्तर में अच्छा परफॉर्म करना चुनौती भरा होता है। ऐसे में उनका स्ट्रेस में आना कोई बड़ी बात नहीं है। हृदय की बीमारी कोई भी हो, इससे जान का खतरा होता है।

गर्भावस्था रहेगी सुरक्षित - गर्भावस्था के दौरान महिला के हृदय और रक्त नलिकाओं में बहुत ज्यादा बदलाव आते हैं। इस दौरान रक्त की मात्रा ३० से ५० फीसदी तक बढ़ जाती है और शरीर के सभी अंगों तक अधिक रक्त भेजने के लिए

दिल को ज्यादा रक्त पंप करना पड़ता है। इस अतिरिक्त रक्त प्रभाव के कारण रक्तचाप कम हो जाता है। ऐसे में जरूरत होती है अधिक देखभाल और सावधानी बरतने की। हृदयरोग से ग्रसित महिला भी सुरक्षित बच्चा पैदा कर सकती हैं और वो भी बच्चे पर बिना किसी असर के, बस जरूरत है चिकित्सक को समय समय पर परिक्षण कराने की।

बचना है आसान- अगर आपको मधुमेह है, तो उसे नियंत्रित करना जरूरी है। आपका फास्टिंग रक्तशर्करा १०० एमजी/डीएल से नीचे होना चाहिए और खाने के दो घंटे बाद उसे १४० एमजी से नीचे होना चाहिए। इसके लिए नियमित व्यायाम करें और आहार में रेशे को शामिल करें। सलाद, सब्जियों और फलों का इस्तेमाल ज्यादा करें। ये रेशे देंगे और एचडीएल या अच्छा रक्तवसा को बढ़ाने में मदद करते हैं। रोजाना ३० मिनट का योग व व्यायाम जरूरी है। यह आपके तनाव को कम करेगा। बॉडी मांस इंडेक्स यानी बीएमआई २५ से नीचे रहना चाहिए। तैलीय चीजें कम खाएं।

### फलों और सब्जियों का रस-

फलों और सब्जियों के रस का हमारे शरीर की शुद्धि में विशेष महत्व है। रस द्वारा चिकित्सा भी की जाती है। ताजे रस, मानसिक तनाव दूर करते हैं, हृदय रोग में आराम देते हैं व मोटापा कम करने में सहायक हैं।

फलों का रसपान करते समय इस बात पर अवश्य ध्यान दें कि रस किस समय, किस बीमारी के लिए कौन-सा लेना चाहिए। फलों व सब्जियों के रस का अलग-अलग सेवन करना चाहिए। खून बढ़ाने के लिए अनार, मौसंबी, अंगूर, पालक, टमाटर, बिट, सेफ, रसबेरी का रस, रात को भिगोकर रखे हुये किशमिश या काले अंगूर के पानी का सुबह सेवन करें। इलायची, केला आदि का सेवन, खजूर का सेवन आदि उपयुक्त है।

आम्लपित्त- आँवला, एलोवेरा, गाजर, पालक, ककड़ी का रस, फलों का रस ज्यादा प्रमाण में लेना चाहिए। अंगूर, मौसंबी और दूध लाभदायी है।

पिंपल के वर्ण- नींबू, आँवला, ताजी हल्दी, नीम, पमकिन, एलोवेरा, प्याज और पालक का रस लाभदायी है।

फोड़ा फुँसी- आँवला, नीम के पत्ते और फूल, एलोवेरा, पालक, ककड़ी, गोभी का रस और नारियल का दूध लाभदायी है। वेदनादायी मासिक हो तो- अंगूर, एलोवेरा, आँवला और रसबेरी का रस लाभदायी है।

नेत्र ज्योतिवर्धक- आँवला, गाजर, और हरी धनिया का रस गुणकारी है। दूध, घी और बादाम लाभदायी है।

अनिद्रा- अंगूर और सेब का रस आधा से एक ग्राम पीपलामुल दूध के साथ लें। राहत मिलेगी।

वजन बढ़ाने के लिए- आम, पालक, गाजर, बिट और नारियल का दूध, खजूर, दूध, घी, दही, सूखा मेवा, अंगूर और सेब लाभदायी है।

सिरदर्द- आँवला, अनार, अंगूर, मौसंबी, सेब, ककड़ी का रस, नारियल पानी लाभदायी है।

वजन घटाने के लिए- एक नींबू और २५ तुलसी के पत्ते, १ गिलास थोड़ा सा गरम वाला पानी, १ चम्मच शहद में २३ दिन सुबह खाली पेट लेने से फायदा होता है।

रस के प्रमाण- एलोवेरा, अनार, अंगूर, नींबू, आँवला, ताजी हल्दी, नीम के पत्ते और फूल, कद्दू, ककड़ी, गोभी, प्याज और पालक का रस, नारियल का दूध- १५ से २५ मि.ली. और दूसरे फल के रस का प्रमाण- २५ से ५० मि.ली.।

सावधानी- सूर्यास्त के बाद फलों का रस नहीं लेना चाहिए। खाना खाने से पहले और बाद में फलों के रस का सेवन

नहीं करना क्योंकि पाचन क्रिया खराब होती है। फलों का रस दूध के साथ नहीं सेवन करना।

विशेष- इलेक्ट्रॉनिक उपकरण का उपयोग करने के बजाय खल से कूटकाट और सूती कपड़े से छानकर फलों का रस निकालने से उसका औषधि गुणधर्मों का विशेष लाभ होता है।

देर रात तक भोजन करना कुछ के लिए मजबूरी है तो बहुतों की आदत बन गई है। लेकिन सेहत को भी नुकसान न हो, इसके लिए खाने में बेहतर विकल्पों का चुनाव किया जा सकता है। रात में देर से खाने की आदत का दिमाग पर बुरा प्रभाव पड़ता है। गलत समय पर खाने से दिमाग और शरीर की जैव घड़ियों का आपसी तालमेल गड़बड़ा जाता है और नई चीजें सीखने और उन्हें याद रखने में दिक्कत आने लगती हैं। रात में ७ बजे के बाद खाना खाने से हृदयाघात का खतरा बढ़ जाता है। दिन में काम करनेवालों की तुलना में रात की पाली में काम करनेवाले लोग ज्यादा खाने के आदी हो जाते हैं और इस तरह उष्मांक लेने के समय का भी कोई नियम नहीं बना रह पाता। टाइप-२ मधुमेह और उच्च आम्लता का खतरा भी ऐसे लोगों के लिए बढ़ जाता है। रात में खानेवालों का यह प्रतिशत लगातार तेजी से बढ़ रहा है।

अगर कामकाज का समय शाम तीन चार बजे से शुरू होता है और आधी रात को खत्म होता है तो दोपहर का खाना घर से खाकर जाएं। तब रात का खाना सात-आठ बजे के आसपास बड़े आराम से खा सकते हैं। बेहतर है कि घर से खाना लेकर जाएं। भोजन से पहले सलाद जरूर खाएं। इससे शरीर को रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ानेवाले भरपूर तत्व मिलेंगे। खाने की मात्रा भी नियंत्रित रहेगी। किसी दिन समय पर खाने का वक्त न निकाल पाए हों तो कुछ मौसमी फल खाएं या एक गिलास ठंडे दूध में दो चम्मच शहद और एक चम्मच शुद्ध देसी घी मिलाकर पिएं और सो जाएं। शाम को ग्रीन टी जैसी चीजें ले सकते हैं, पर देर रात में चाय, कॉफी की तरह ग्रीन टी भी न लें, क्योंकि कैफीन की थोड़ी भी मात्रा नींद पर असर डाल सकती है। रात के खाने में दाल, चावल, राजमा जैसी चीजों से बचें, क्योंकि ये पचने में भारी होते हैं।

देर रात तक जगना पड़े तो हर घंटे-डेढ़ घंटे पर पानी जरूर पिएं। सोने से कुछ समय पहले एक गिलास पानी में एक नींबू का रस और दो-तीन चम्मच शहद मिलाकर पी सकते हैं। देर रात तक जागना हो तो हर्बल टी या तुलसी का काढ़ा चाय की जगह ले सकते हैं। तुलसी के पत्तों के चूर्ण के साथ लौंग, इलायची, दालचीनी, तेजपत्ता, काली मिर्च, अदरक या सौंठ और मुलहठी जैसी चीजें मिलाकर बनी चाय पी सकते हैं। वैकल्पिक व्यवस्था के तौर पर मूंगफली, बादाम, काजू, किशमिश और अखरोट जैसे कुछ मेवे और भूने चने वगैरह अपने पास रखें। देर तक खाने को कुछ न मिले तो थोड़ी मात्रा में इन्हें खाएं। इसका दिन में भी प्रयोग कर सकते हैं। काफी देर तक भूखा रहना ठीक नहीं है न कि एक साथ ज्यादा खाना। खाना खाने और सोने के बीच में ३-४ घंटे का समय होना चाहिए। जिससे खाने का सही तरीके से पाचन हो सके। साथ ही, एक साथ ज्यादा खाना खाने से भी हृदय को दिक्कत हो सकती है।

अधिक तले भूने व गरिष्ठ भोजन के बजाय हल्का व संतुलित आहार लें। नियमित योग व व्यायाम करें। अधिक वजनवाले लोग घी, मक्खन आदि से परहेज करें व वसारहित दूध लें। शरीर में पानी की कमी न होने दें। इसके लिए दिन भर में ३-४ लीटर पानी पिएं। अंकुरित अनाज, दालें, राजमा, सेब, पपीता, केला आदि रेशेयुक्त चीजें लें।

हर व्यक्ति का स्वभाव अलग होता है और इसी कारण लोगों की आदतें भी एक दूसरे से अलग होती है। किसी के

स्वभाव से उसकी आदतों के बारे में जानना बहुत मुश्किल होता है लेकिन व्यक्ति की कुछ आदतें ऐसी होती हैं जो उसके स्वभाव के बारे में बहुत चीजें बयां करती हैं। हर किसी की चाल कुछ ना कुछ कहती है और चलने का तरीका बताता है कि आप किस स्वभाव के हैं।

जो पुरुष चलते वक्त पैरों के साथ हाथों को हिलाते हैं वो बहुत चतुर और जिंदादिल होते हैं। ऐसे लोग जोशीले और उत्साहित होने के साथ उमंग से भरे होते हैं।

जमीन पर पैरों को दबाव देकर जो पुरुष चलते हैं वो हिम्मती और जिद्दी स्वभाव के होते हैं और अपनी बातों पर अडिग रहनेवाले होते हैं। जो पुरुष लंबे लंबे कदम रखकर चलते हैं, वे आत्मविश्वासी और बेहद साहसी होते हैं। इनमें हमेशा प्रतियोगिता की भावना होती है। इस स्वभाववाले पुरुष अपनी सोच से एक कदम आगे चलते हैं।

जो कंधे आगे की ओर झुकाकर चलते हैं वे थोड़े आलसी होते हैं लेकिन जरूरत पड़ने पर मेहनत करने के लिए भी तैयार रहते हैं। इन्हें कोई भी काम दिया जाए उसे करने में आलस महसूस करते हैं और कोई भी निर्णय लेने में बहुत बार सोचते हैं।

जो पुरुष छोटे छोटे कदम रखकर धीरे चलते हैं वो छोटी सी बातों में ही परेशान भरा होता है। जो लोग धीमी गति से चलते हैं या पैरों को घसीटकर चलते हैं, वो सहमे हुए और दुखी स्वभाव के होते हैं। पुरुष जिनकी चाल तेज होती है वे बड़े उत्साही और हमेशा आगे बढ़नेवाले स्वभाव के होते हैं। इनका शरीर चुस्त और आकर्षक होता है। ऐसे लोग दूसरों को भी उत्साही बनाते हैं और जीवन में काफी आगे जाते हैं।

स्वस्थ रहने के लिए सुबह सूर्योदय से पहले उठने की आदत डालें। यह दिमाग और शरीर को तरोताजा रखने के साथ प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत करता है। साथ ही आपको दिनभर की योजना बनाने के लिए पर्याप्त साथ भी मिल जाता है।

रक्त संचार दुरूस्त होता है। रात में नींद अच्छी, गहरी आती है। कब्ज, अपच की समस्या नहीं रहती। सुबह के वक्त ओस से भीगी हरी घास पर टहलने से आंखों की रोशनी तेज होती है। यह उच्च रक्तचाप के मरीजों के लिए भी फायदेमंद है। टहलने के बाद कुछ समय के लिए एकांत में बैठकर ध्यान और योग करें। पढ़ाई करनेवाले बच्चों की एकाग्रता बढ़ती है और दिमाग तेज होता है। सुबह के वक्त याद किया गया अध्याय जल्दी भूलता नहीं। जितने बजे उठते हैं, उससे १५-३० मिनट पहले उठना शुरू करें। अलार्म घड़ी को बिस्तर के पास रखने की बजाय कुछ दूर रखें। रात में देर तक दूरदर्शन न देखें। समय से सोना चाहिए। छुट्टी के दिन देर तक नहीं सोए। इससे पूरे हफ्ते का चक्र गड़बड़ा जाता है।

एक शिष्ट व्यक्तित्व की जरूरत है कि वह जिस चीज के लिए वादा करें उसे हर हाल में पूरा करें। यह इस बात से जुड़ता है कि आप अपने शब्दों के प्रति कितनी गंभीरता बरतते हैं। यदि आपने किसी से मिलने का वादा किया है तो उसी समय पर पहुंचें। देर न करें। यदि आपने किसी की मदद करने का वादा किया है तो जरूरी है कि हर हाल में उसकी मदद करें। यह न सिर्फ आपके व्यक्तिगत जीवन के लिए बल्कि व्यावसायिक जीवन के लिए भी जरूरी है। आपका व्यक्तित्व आपकी आदत और व्यवहार के स्वरूप से भी परिभाषित होता है और यही आपके रोजमर्रा के जीवन का स्वाभाविक हिस्सा है। इसलिए आपका स्वभाव ऐसा होना चाहिए कि वह दूसरों पर गहरा प्रभाव डालें। शिष्ट-शालीन और विनम्रता के साथ सहज व्यवहार अब भी फैशन से बाहर नहीं हुआ है। उल्टा, ये सारी चीजें आपके व्यक्तित्व में गिनी जाएंगी।

अपनी रुचि तराशें- अपने व्यक्तित्व के विस्तार के लिए जरूरी है कि आप अपने ज्ञान का स्तर बढ़ाएं। ज्यादा से ज्यादा



अनुभव लें। ज्यादा पढ़ें, कुछ नया सीखें। अपनी रुचि विकसित करें, क्योंकि जितना अधिक आपका अनावरण होगा, आप उतना ज्यादा सीखेंगे और यही आपके व्यक्तित्व को निखारने में मदद करेगा जो आपके प्रतिस्पर्धी पर आपको बढ़त देगा।

नए लोगों से मिलें- यह सही है कि आप जितने नए लोगों से मिलेंगे आपके व्यक्तित्व का उतना विस्तार होगा। इसके लिए जरूरी है कि आप ज्यादा से ज्यादा नए लोगों से मिलें। यह आपके आत्मविश्वास और योग्यता पर विश्वास के लिए भी जरूरी है। नए लोगों से मिलकर हमेशा ही आपको अपनी ताकत और अपनी कमजोरियों के बारे में सही सही जानकारी देता है। साथ ही यह आपको नई चीजों से भी परिचित करवाता है।

खुद की तुलना करें- खुद की तुलना दूसरों से कभी न करें। आप जो भी हैं, जैसे हैं, बहुत अच्छे हैं। खुद को आगे बढ़ानेवाले प्रयास में कभी ढील न दें। गलतियां मनुष्य से ही होती हैं, पर वे गलतियां बार-बार न हों, इसका खास ख्याल रखें। गलतियां सुधारने से आपके व्यक्तित्व में कुछ जुड़ता है, जिससे आत्मविश्वास बढ़ता है।

कत्था पान खाते वक्त आपके होठों को लाल करता है लेकिन इसके अलावा कत्थे की एक और प्रजाति होती है जिसे सफेद कत्थे के रूप में जाना जाता है। इसे औषधि के रूप में भी प्रयोग किया जाता है।

मलेरिया बुखार होने पर कत्था एक बेहतर औषधि के रूप में काम करता है। समय-समय पर इसकी समान मात्रा में गोली बनाकर चूसने से मलेरिया से बचाव किया जा सकता है।

पेट खराब होने या दस्त लगने की समस्या में कत्थे का इस्तेमाल करना फायदेमंद होता है। कत्थे को पकाकर या पानी में उबालकर लेने से दस्त में राहत मिलती है। इसके अलावा पाचन संबंधी समस्याओं में भी कत्था काफी फायदेमंद होता है। अगर आप लगातार खांसी से परेशान हैं, तो कत्थे को हल्दी और मिश्री के साथ एक-एक ग्राम की मात्रा में मिलाकर गोलियां बना लें। इन गोलियों को चूसते रहें। इससे खांसी दूर हो जाती है। दांत संबंधी किसी भी प्रकार की समस्या में कत्थे के चूर्ण को मंजन में मिलाकर प्रयोग करने से लाभ होता है। इसके अलावा कत्थे के चूर्ण को सरसों के तेल के साथ मिलाकर मंजन करने से भी बहुत लाभ होता है। किसी प्रकार की चोट लगने पर घाव हो जाए तो उसमें कत्थे को बारीक पीसकर इस चूर्ण को डाल दें। लगातार ऐसा करने पर घाव जल्दी भर जाता है और खून का निकलना भी बंद हो जाता है।

बवासीर रोग में सफेद कत्थे का प्रयोग उपचार के तौर पर किया जाता है इसके प्रयोग बड़ी सुपारी और नीला थोथा के साथ भूनकर किया जाता है। मक्खन के साथ तांबे के बर्तन में मिलाकर संबंधित स्थान पर लगाने से फायदा होता है।

उम्र बढ़ने के साथ जीवन में परेशानियां और तनाव बढ़ता जाता है। इन पर समय रहते काबू न पाया जाए तो आगे हृदय रोग, अवसाद और अन्य बीमारियों को पनपने का मौका मिलता है।

दिनभर में कम से कम दो लीटर पानी अवश्य पीएं। दिन में थोड़ी-थोड़ी मात्रा में कई बार पानी पीएं। शरीर से दूषित पदार्थों को निकालने के लिए सुबह खाली पेट एक गिलास पानी में एक नींबू निचोड़कर लें। सप्ताह में कम से कम तीन बार व्यायाम करें। जलतरण, नृत्य और टेनिस खेलना भी अच्छे व्यायाम हैं। व्यायाम करने से तनाव से मुक्ति मिलती है। नाश्ता अवश्य करें। दोपहर, रात के खाने में हरी सब्जियां, सलाद शामिल करें। अटरपटर आहार से परहेज करें। इससे मोटापे के अलावा मधुमेह और रक्तचाप जैसी बीमारियों की आशंका बढ़ती है। चिकित्सक से हर छह महीने में नियमित परीक्षण करवाएं। अत्याधिक चाय या कॉफी के सेवन से बचें। इसके बजाए रस लेना अधिक फायदेमंद होगा। काम

करने के दौरान हर एक घंटे में अपनी सीट से उठकर थोड़ा टहलकर आएँ। उठने-बैठने की मुद्रा सही रखें। कई बार बैठने का तरीका गलत होने के कारण पीठ और हाथ पैर में दर्द होता है। कम से कम सात घंटे की नींद अवश्य लें। रात को देर तक न जागें और सुबह जल्दी उठने की आदत डालें। रात का खाना भी देर से नहीं खाएं।

बरसात के मौसम में बाहर की चीजें खाने से परहेज करें क्योंकि कई बार रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होने से जीवाणु का हमला जल्दी होता है। तला हुआ आहार न खाएँ क्योंकि पाचन क्रिया इस मौसम में धीमी पड़ जाती है जिससे आम्लता की समस्या हो सकती है। बारिश के मौसम में तुलसी, अदरक, पुदीना, हल्दी, हींग, जीरा और करीपत्ते का अधिक सेवन करें क्योंकि ये पाचनतंत्र को मजबूत बनाते हैं और पेट संबंधी बीमारियों से दूर रखते हैं। इनसे आम्लता, कब्ज, अपच जैसी समस्याएं नहीं होती हैं।

बारिश में पेट की साफसफाई के लिए थोड़ी मात्रा में शहद का सेवन करना लाभकारी होता है। शहद आंतों को साफ करता है। दानामेथी, हल्दी और करेले आपको संक्रमण से बचाने का काम करते हैं। इसके अलावा रोग प्रतिरोधकता बढ़ाने के लिए खट्टे व विटामिन सी से भरपूर फल जैसे संतरा आदि खाएं।

सुंदर दिखने के लिए सुंदर शरीर का होना आवश्यक है और इसके लिए आपका वजन नियंत्रित होना भी जरूरी है, तभी आप पतले व छरहरी दिख पाएंगे।

अपने भोजन में वसा और चीनी की मात्रा कम करें। फलों व सब्जियों को अपने भोजन में शामिल करें। भूना हुआ, उबला व स्टीम हुआ भोजन प्रयोग में लाएं, तैलीय भोजन न खाएं।

प्रतिदिन ३० मिनट व्यायाम अवश्य करें। यह आपको स्वस्थ रखने में सबसे अधिक फायदेमंद होगा। केवल फल आहार लेना भी आपके शरीर को फायदे की बजाय नुकसान पहुंचा सकता है। अनाज, दालों, फल, सब्जियों, दही, रेशेदार भोजन, वसा को भोजन करते हैं, सुबह, दोपहर व रात को। इकट्ठे अधिक मात्रा में भोजन न करके आप दिन में ४-५ बार थोड़ी थोड़ी मात्रा में भोजन ग्रहण करें।

शीतपेय, स्नैक्स आदि न लें या बहुत कम लें। ये आपको सिर्फ उष्मांक देते हैं, अन्य कोई पोषक तत्व नहीं। स्लिम व फिट रहने का सबसे बड़ा मंत्र है क्रियाशील रहना। कई लोग यह सोचते हैं कि जो लोग छरहरे व फिट होते हैं, वही क्रियाशील रह सकते हैं पर दरअसल वे क्रियाशील जीवनशैली अपनाते हैं, इसीलिए स्लिम व फिट रहते हैं।

अगर आप दवाइयों के सहारे आपका वजन नियंत्रित कर रहे हैं तो आपको कई अन्य परिणाम हो सकते हैं। इसलिए किसी आहार विशेषज्ञ की मदद लें जो आपको उचित सलाह देंगे, जिससे आप स्वस्थ हो पाएंगे।

स्त्री घर और दफ्तर के काम, बच्चों के स्कूल और परिवार के बीच हर वक्त फंसी रहती हैं? सभी की जरूरतों को एक साथ पूरा करना मुश्किल होता है और इस वजह से तनाव भी रहता है। लेकिन जिन्दगी इतनी कठिन भी नहीं कि हम जरूरतपूर्ति में ही खो जाएं और खुद को समय ही न दे पाएं।

योजना बनाएं- यदि आप एक काम से दूसरे काम में बिना किसी योजना के लगी रहेंगी तो कोई भी काम ठीक से पूरा नहीं हो पाएगा। चूंकि आप किसी भी काम को पूरा नहीं कर पाएंगी तो ये काम अगले दिन पर भी टल जाएंगे। इसलिए हर रात सोने से पहले अगले दिन का सूची निश्चित करें। हर काम के लिए समय तय करें और किसी एक काम पर बहुत

ज्यादा वक्त खराब न करें।

जिन्दगी थोड़ी आसान बनाएं- आप बहुत ज्यादा व्यस्त अपनी जीवनशैली की वजह से भी हो सकती है। आप नौकरी कर रही हों और ओवरटाइम भी, ताकि ज्यादा पैसा कमा सकें। यदि आपको वक्त बिल्कुल नहीं मिल रहा है तो फिर जिन्दगी को थोड़ी आसान करें। आप अपने खर्चों को थोड़ा कम करें, हो सकता है कि फिर आपको काम कम करना पड़े और आप मिले वक्त का आनंद ले पाएं।

मना करना सीखें- यदि आपके पास बहुत सारा काम है तो फिर बहुत ज्यादा व्यस्त न होने का दूसरा तरीका है मना करना। दोस्त और परिवार के लोग आपके निजी समय में कुछ न कुछ काम बता देते हैं। हालांकि आपको लोगों की मदद करना अच्छा लगता है, लेकिन यह बहुत जरूरी है कि आप अपनी सीमाएं पहचानें।

आराम का वक्त रखें- हालांकि ऐसा करने और कहने में बहुत फर्क है, लेकिन आपका शेड्यूल अगर कुछ ज्यादा ही व्यस्त है और आपके पास सांस लेने तक की फुर्सत नहीं है तो फिर आराम का वक्त निकालना आपके लिए बहुत ही जरूरी है, यह मत सोचिए कि आपको घंटे दो घंटे का वक्त निकालना है। भले ही आप १०-१५ मिनट सिर की मालिश करें, थोड़ा टहलें या फिर अपना पसंदीदा संगीत सुनें। ये सब चीजें आपको पूरे दिन ऊर्जा से भरपूर रखेंगी।

थोड़ा जल्दी उठें- दिन की शुरुआत जल्दी करने से भी आप थोड़ा कम व्यस्त रहेंगी। यदि आप अपने सूची में से एक भी काम कम नहीं कर सकतीं और आपको इनको पूरा करने के लिए वक्त नहीं है तो फिर एक या दो घंटा पहले उठें और दिन की शुरुआत जल्दी करें। इससे आपको दिन बड़ा लगेगा।

लम्बे समय तक बैठने से भी हमारे शरीर में कुछ ऐसे परिवर्तन होने लगते हैं जो कि हानिकारक होते हैं। भले ही हम इन पर गौर न कर पाते हों। उदाहरण के लिए अगर हम दूरदर्शन के सामने लम्बे समय तक बैठे रहते हैं तो यह भी हानिकारक है और इससे व्यक्ति कई तरह बीमारियों का शिकार हो सकता है।

आमतौर पर हम दफ्तरों में भी करीब ८-१० घंटे तक संगणक के सामने बैठे रहते हैं और यह स्थिति भी निरापद नहीं है क्योंकि इस कारण से आपके सिर से लेकर पैर तक बीमारियां अपनी मौजूदगी बना सकती हैं।

उच्च रक्तचाप, रक्तवसा- लम्बे समय तक बैठने से विभिन्न अंगों को नुकसान हो सकता है। लम्बे समय तक बैठे रहने से उच्च रक्तचाप की समस्या हो सकती है और रक्तवसा बढ़ सकता है। बिल्कुल नहीं या बहुत कम बैठनेवाले लोगों की तुलना में ज्यादा समय तक बैठनेवालों को इन बीमारियों के होने की दोगुनी आशंका होती है।

अग्नाशय या पाचक ग्रंथि में बदलाव- लम्बे समय तक एक जैसी स्थिति में बैठे रहने से अग्नाशय या पाचक ग्रंथि अधिक सक्रिय हो जाती है और इस कारण से अधिक इंसुलिन पैदा करता है।

इस हार्मोन से कोशिकाओं को ग्लूकोज के तौर पर एक उर्जा स्रोत पहुंचाए जाने का काम होता है, लेकिन चूंकि ऐसी अवस्था में मांसपेशियों की कोशिकाएं निष्क्रिय होती हैं इसलिए इंसुलिन को प्रयोग में नहीं ला पाता है। इसके चलते ऐसी स्थिति पैदा हो जाती है कि इंसुलिन की अधिकता से मधुमेह और अन्य बीमारियां पैदा हो जाती हैं।

कोलोन कर्करोग का खतरा- लम्बे समय तक बैठे रहने से कोलोन कर्करोग को भी दावत मिलती है। इतना ही नहीं, किन्हीं कारणों से स्तन और अन्तर्गर्भाशयकला (एन्डोमेट्रीअल) कर्करोग होने का भी खतरा बना रहता है।

मांसपेशियों में कमजोरी- जब आप खड़े होते हैं या किसी भी गतिविधि में सक्रिय होते हैं तो आपकी मांसपेशियां सक्रिय बनी रहती हैं, लेकिन जब आप केवल बैठे रहते हैं तो पीठ और पेट की मांसपेशियां ढीली पड़ने लगती हैं। इसी स्थिति के चलते आपके कूल्हे और पैरों की मांसपेशियां कमजोर पड़ने लगती हैं।

लम्बे समय तक एक स्थिति में बैठने का परिणाम यह भी हो सकता है कि आपकी रीढ़ की हड्डी भी पूरी तरह से सीधी न रह सके। इसी के परिणाम स्वरूप कूल्हे और पैरों की सक्रियता प्रभावित होती है और ये अंग सख्त होते जाते हैं और इनकी स्वाभाविक नमनीयता खत्म होने लगती है।

दिमाग पर असर- लम्बे समय तक बैठे रहने से मस्तिष्क भी प्रभावित होता है और इसकी कार्यप्रणाली भी अस्पष्ट तथा धीमी हो जाती है। मांसपेशियों की सक्रियता से मस्तिष्क में ताजा खून और ऑक्सीजन की मात्रा पहुंचती है, जिसके ऐसे रसायन उत्पन्न होते हैं जो कि दिमाग को सक्रिय बनाए रखते हैं लेकिन अगर ऐसा नहीं होता है तो मस्तिष्क की क्षमता पर भी विपरीत असर पड़ता है।

गर्दन में तनाव- लम्बे समय तक संगणक पर बैठने या टाइप करने से गर्दन भी सख्त हो जाती है। इस अस्वाभाविक हालत का परिणाम यह होता है कि गर्दन में तनाव पैदा हो जाता है। इसके कारण कंधों और पीठ में भी दर्द होने लगता है।

पीठ पर बुरा असर- एक जैसी स्थिति में बैठे रहने से रीढ़ की हड्डी की नमनीयता की विशेषता दुष्प्रभावित होती है और इसमें डिस्क क्षतिग्रस्त भी हो सकते हैं। इसलिए सही अवस्था में बैठने के लिए यह उपाय करने चाहिए।

हमारे शरीर से कई तरह की आवाजें आती रहती हैं जैसे खरटि, पेट की गुड़गुड़ाहट, सांसों की आवाजें, कानों में होनेवाला आवाजें, जोड़ों से निकलनेवाली आवाजें। इन आवाजों को हम नजरअंदाज कर देते हैं लेकिन कई बार ये किसी बीमारी का भी संकेत हो सकती हैं। इन्हें दुर्लक्ष करने से ये गंभीर समस्याओं में बदल सकती हैं।

जोड़ों में तरल की कमी से ऐसा हो सकता है। लंबे समय तक ऐसा होने पर गठिया रोग हो सकता है।

फंगल संक्रमण से आवाजें आ सकती है। टिनिटस नामक बीमारी के कारण भी कान में आवाजें आती हैं। खांसने पर सीटी की आवाज फेफड़ों में संक्रमण या प्रत्युर्जा के कारण ऐसी आवाजें आती हैं। लंबे समय तक आवाजें आने का कारण अस्थमा भी हो सकता है।

पचने की क्रिया में पेट से ये आवाज आती है। अगर गुड़गुड़ाहट के साथ सूजन और दर्द होता है तो यकृत से जुड़ी समस्या हो सकती है। ऊपर और नीचे के जबड़ों का अलाइनमेंट बिगड़ने के कारण ऐसा हो सकता है। जबड़े लॉक होने की समस्या हो सकती है।

नृत्य में सिर्फ लय और सौंदर्य ही नहीं, बल्कि यह देता है सेहतमंद जीवन भी। चाहे वह किसी भी शैली का नृत्य हो हर रूप में वह है तन-मन की खुशी का सबब।

नृत्य को सिर्फ अमोद-प्रमोद या मन बहलाव का ही साधन न समझें। नृत्य आपकी सेहत के लिए बहुत लाभदायक है। नृत्य करने से शारीरिक स्वास्थ्य पर भी काफी सकारात्मक असर पड़ता है। शरीर और मन को प्रसन्न रखने के लिए नृत्य से बढ़कर और कोई दूसरा व्यायाम नहीं हो सकता।

मनोरंजन के साथ ही नृत्य वजन कम करने में भी सहायक है। ५९ किलो का कोई व्यक्ति यदि ३० मिनट तक नृत्य

करता है तो इस दौरान वह लगभग १५० कैलोरी खर्च करता है।

नृत्य से आपका शरीर मजबूत, सुगठित और सुडौल बनता है। आपका स्टैमिना बढ़ता है। साथ ही शरीर में लचीलापन बना रहता है। नृत्य करने से आत्मविश्वास में वृद्धि होती है। यदि साइकिलिंग, सैर या एरोबिक्स करना है तो इनके विकल्प स्वरूप नृत्य का चयन कर सकते हैं। किसी भी प्रकार का नृत्य करने से मस्तिष्क में कुछ रसायनों के निर्माण की प्रक्रिया तेज हो जाती है। ये रसायन आपके नाड़ी कोशिकाओं की वृद्धि में सहायक होते हैं।

जो लोग नियमित रूप से या सप्ताह में कम से कम तीन बार २०-२५ मिनट नृत्य करते हैं, उनमें आगे चलकर अल्जाइमन नामक बीमारी होने का जोखिम कम हो जाता है। अल्जाइम नामक बीमारी में मस्तिष्क की कार्यप्रणाली धीमी पड़ जाती है और याददाश्त कम हो जाती है। नृत्य के विभिन्न प्रकार कुछ खास रोगों से दूर रखने में सहायक होते हैं। उदाहरणस्वरूप बेली नृत्य का अभ्यास कमर व जोड़ों में होनेवाली शिकायतों की रोकथाम में सहायक है।

इसबगोल सेहत के लिए बेहद फायदेमंद है- भारत में गैस्ट्रोइंटेस्टिनल समस्याओं जैसे कब्ज, डायरिया और आम्लता से राहत पाने के लिए व्यापक रूप से इसका इस्तेमाल किया जाता है। यह प्रभावी रूप से वजन कम करने और दिल को स्वस्थ रखने के लिए जाना जाता है। इसबगोल कई प्रकार के स्वास्थ्य लाभों से जुड़ा है इसलिए इसे इस्तेमाल करने के दौरान हम इस तथ्य को नजरअंदाज कर देते हैं कि जरूरत से ज्यादा या अनुचित तरीके से इसबगोल के इस्तेमाल से कई प्रकार के दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं।

खनिज के अवशोषण को करता है प्रभावित- २५ ग्राम इसबगोल भूसी के इस्तेमाल से जिंक, कॉपर और मैंगनीज जैसे खनिज के ट्रेस से मल उत्सर्जन बढ़ जाता है। साथ ही खनिज का पता लगानेवाले सीरम का स्तर काफी गिर जाता है। यह ट्रेस खनिज अच्छे स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए समान रूप से महत्वपूर्ण होते हैं। जिंक इम्यूनिटी और एंजाइम की गतिविधि को बढ़ावा देने के साथ घावों को भरने में मदद करता है। मैंगनीज हड्डियों और संयोजी ऊतक की टूट-फूट को रोकता है। साथ ही यह कैल्शियम के अवशोषण, रक्तशर्करा के विनियमन और वसा और कार्बोहाइड्रेट चयापचय में मदद करता है। जबकि कॉपर लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने के लिए महत्वपूर्ण है। इसबगोल दवा को सतह पर ही सोख लेता है ऐसा गैस्ट्रोइंटेस्टिनल पथ या छोटी आंत में रक्त के अवशोषण को कम करने के कारण होता है। नतीजतन, दवा का प्रभाव कम हो जाता है। यह दवा एस्पिरिन के लिए ठीक है, लेकिन यह माना जाता है इसबगोल अन्य दवाओं के अवशोषण में हस्तक्षेप करता है।

घर और दफ्तर की जिम्मेदारियां संभालती कामकाजी महिलाएं, कई बार खुद के प्रति जिम्मेदारी को गंभीरता से नहीं लेती। चूंकि आप पर दोहरी जिम्मेदारी होती है, इसलिए आपको अपनी सेहत के प्रति अधिक गंभीर और सचेत होना चाहिए। अपनी देखभाल का सबसे अच्छा तरीका है सही खान-पान और सही दिनचर्या को अपनाना। इस तरह से आप न केवल खुद का ख्याल रख पाएंगी बल्कि खुद को स्वस्थ, उर्जावान और अधिक जवान बनाए रख सकती हैं।

सुबह उठने से लेकर रात को सोने तक छोटी-छोटी आहार का समय निर्धारित करें। इनमें से कुछ भी छोड़े नहीं। इसमें सुबह का नाश्ता, दपोहर का भोजन, स्नैक्स और रात्रिभोज और सूप या रस का समय भी निर्धारित हो।

कामकाजी महिलाएं अन्य काम के चक्कर में सुबह का नाश्ता नहीं करतीं। यही आपकी सबसे बड़ी गलती है, जो

आपको कमजोर करती है। जल्दी में सुबह का नाश्ता करना बिल्कुल न भूलें, यह आपकी आहार का सबसे अहम भाग है। नाश्ता अच्छी मात्रा में करें, ताकि दोपहर के भोजन में देरी भी हो तो दिक्कत नहीं।

यह सोचना बिल्कुल छोड़ दीजिए कि बार-बार खाने पर कोई क्या कहेगा या सोचेगा। समय-समय पर शरीर को ऊर्जा देना, अच्छी सेहत के लिए बेहद जरूरी है। इसलिए हर २ से ३ घंटे में कुछ न कुछ खाते रहें या तरल पदार्थ लें।

भले ही आप काम में कितने ही व्यस्त क्यों न हों, प्यास लगने पर भरपूर पानी पिएं। दिनभर में कम से कम आठ से १० गिलास पानी जरूर पिएं।

कार्यस्थल पर काम अधिक होने पर ऊर्जा का क्षय होना स्वाभाविक है, जिससे भूख भी लगती है। कामकाजी महिलाओं को भोजन के अलावा बीच-बीच में स्नैक्स लेते रहना बहुत जरूरी है। इसके लिए अपने बैग में या मेज पर कुछ न कुछ स्वस्थ आहार जरूर रखें, जिसे भूख लगने पर खा सकें।

कामकाजी महिलाओं को स्वस्थ और ऊर्जावान बने रहने के लिए फलों का प्रयोग अनिवार्य तौर पर करना चाहिए। इसके अलावा अपने पर्स में कोई एक फल रखकर ही चलें, जिसे आप वक्त मिलने पर या भूख लगने पर खा सकें। यह ऊर्जा देने के साथ ही आपकी भूख को कम करेगा।

काम की अधिकता में चाय या कॉफी की जरूरत महसूस होना आम बात है, लेकिन इनकी बजाय ग्रीन टी या हर्बल टी को लेने की आदत डालें। इस प्रकार की चाय आपको अंदरूनी शक्ति प्रदान करती है और मानसिक तनाव को कम करती है, जिसकी आपको बेहद जरूरत होती है।

सलाद को अनिवार्य तौर पर भोजन के साथ शामिल करें। रात्रिभोज में भी हमेशा सब्जी और सलाद जरूर शामिल करें। आप सब्जियों का सूप भी ले सकते हैं। इसके अलावा समय-समय पर पैदल चलना या कोई हल्का-फुल्का व्यायाम भी करें, जो आपको स्वस्थ रखेगी।

महिलाओं में कैल्शियम और लौहांश की कमी होना स्वास्थ्य के दृष्टि से गंभीर है। कामकाजी महिलाओं को खासतौर से इसका ध्यान रखने की आवश्यकता है। इसके लिए दूध जरूर पिएं। सुबह नाश्ते के समय और शाम के समय दूध पीना अनिवार्य करें।

रोज सुबह जल्दी उठने के कई फायदे हैं। इससे हम दिनभर चुस्त रहते हैं और हमारे काम भी जल्दी निपट जाते हैं। देरी से उठने के कारण हम तनाव और आलस महसूस करते हैं। लेकिन कई लोगों के लिए समस्या यही है कि वे चाहकर भी जल्दी नहीं उठ पाते हैं।

जैसे ही अलार्म बजे तुरंत उठ जाएं। बार-बार स्नूज बटन न दबाएं। ऐसे में जल्दी उठने में मदद मिलेगी। अलार्म को इतना दूर रखें कि आवाज भी सुनाई दे और उसे बंद करने के लिए उठकर जाना पड़े। आप कोई अपनी पसंद की अलार्म टोन लगाएं। इससे आप अलार्म बजने पर आसानी से उठ जाएंगे।

रात में खाने के बाद चाय या कॉफी कभी न लें। इससे रात में जल्दी नींद नहीं आती है और सुबह जल्दी नींद नहीं खुलती। फोन, टैबलेट को अपने साथ बिस्तर में लेकर न सोएं। इससे देर से नींद आएगी और सुबह जल्दी नहीं उठ पाएंगे। अगर एसी चलाकर सोने के आदि हैं तो रूम में सामान्य तापमान रखना जरूरी है। रूम का तापमान १८-२२

डिग्री के बीच होना चाहिए। सुबह के अलार्म टाइम को हर दिन ५-५ मिनट कम करें। इससे सुबह जल्दी उठने की आदत बन जाएगी। रात में हाई प्रोटीन आहार लेने से नींद देर से आती है। रात को हल्का भोजन लें। जल्दी नींद भी आएगी और सुबह जल्दी उठ पाएंगे।

सुबह जल्दी उठने के लिए रात में सोने से पहले खुद को प्रोत्साहित करना जरूरी है। इस बात को कई बार सोचें कि सुबह जल्दी उठना है।

दिन की शुरुआत सही तरीके से तभी हो सकती है जब हम कुछ बातों का खास ख्याल रखें। ऐसी चीजें न करें जिससे कि हमारी सेहत को नुकसान हो।

कुछ लोग सुबह उठते कुछ ही लोग सबसे पहले अपने फोन पर ई-मेल या मैसेज देखते हैं। ऐसा करना उनके लिए खतरनाक हो सकता है। उन्हें उच्च रक्तचाप की दिक्कत आ सकती है। इससे स्ट्रेस संप्रेरक ज्यादा मात्रा में निकलने लगते हैं। सुबह के वक्त अचानक से बिस्तर से उठना सेहत के लिए घातक हो सकता है। अगर हम एकदम से उठते हैं, तो हमारा रक्तसंचरण तेजी से बढ़ने लगता है।

सुबह-सुबह शरीर को ऊर्जा की जरूरत होती है। कुछ खाए बिना व्यायाम करने से मांसपेशियों पर बुरा असर पड़ता है। सुबह के वक्त कॉफी न पीएं क्योंकि इसे पीने से कॉर्टिसोल संप्रेरक का स्तर शरीर में बढ़ जाता है। कुछ हल्का-फुल्का खाकर ही कॉफी पीएं। सुबह के समय तेज मसालेवाला नाश्ता खाने से परहेज करना चाहिए। क्योंकि रातभर शरीर में आम्ल की मात्रा बढ़ जाती है। सुबह उठते ही खाली पेट पानी जरूर पीएं। इससे विषैले पदार्थ शरीर से बाहर निकल जाते हैं। पानी न पीने की गलती न करें।

सुबह की सैर करना बहुत फायदेमंद होता है। इससे चुस्ती भी आती है और कई बीमारियां भी दूर होती हैं। सुबह का नाश्ता जरूर करना चाहिए। अगर इसे नजरअंदाज किया जाए तो शरीर में कमजोरी आने लगती है।

शराब जैसे तो बहुत ही खतरनाक है, लेकिन खाली पेट इसे पीने से यकृत खराब होने का खतरा दोगुना हो जाता है। धूम्रपान करने से कर्करोग होने का खतरा काफी बढ़ जाता है। खाली पेट इसका सेवन करना बहुत ही घातक हो सकता है।

नहाना हमारी दैनिक दिनचर्या का हिस्सा है। नहाने से शरीर की साफ-सफाई तो होती है, साथ ही आलस व बुरे विचार दूर होते हैं। नहाने से ताजगी आती है, शरीर की थकान मिटती है और तनाव कम होता है।

हल्के गुनगुने पानी से स्नान करने से शरीर पर मौजूद गंदगी साफ होती है। मांसपेशियों का दर्द कम होता है। ठंडा पानी तनाव कम करता है। ज्यादा ठंडा पानी न लें।

पानी में सोड़ा डालकर नहाने से चकते और दाने जैसी त्वचा की बीमारियां दूर की जा सकती हैं। यह एंटीसेप्टिक की तरह काम करता है।

गुनगुने पानी में कुछ देर पैर डालकर रखने से सिरदर्द कम होता है। इस तरीके से पैरों की थकान भी मिटती है। ठंडे पानी में पैर डालकर रखने से नींद न आने की समस्या दूर होती है। खाना खाने के तुरंत बाद स्नान नहीं करना चाहिए। इसके अलावा व्यायाम करने के कुछ देर बाद नहाना चाहिए। ताकि किसी भी प्रकार के संक्रमण से बचा जा सके।

कम और मध्यम स्तर की शारीरिक सक्रियता जीवाणु संक्रमण के खतरे को कम करती है। नियमित शारीरिक

गतिविधि के कई स्वास्थ्य फायदे हैं। इससे मोटापा कम करने, दिल के रोगों, मधुमेह, आंत और स्तन कर्करोग के साथ अवसाद में कमी आती है।

आज लोग कई हालातों में ईटिंग डिसऑर्डर से पीड़ित हैं। कुछ लोग दुख में अधिक खाते हैं तो कुछ कम, कुछ बेचैनी में खाते हैं तो कुछ गुस्से में। ये विकार अंग्रेजी में कंप्लेसीव इटिंग, इमोशनल इटिंग, बिंग इटिंग व एनोरेक्सिया नर्वोसा जैसे नामों से जाने जाते हैं। इस तरह की बीमारियों का शिकार मर्द व औरत दोनों हो सकते हैं। आत्मविश्वास की कमी, तनाव, दुख या अकेले रहने की इच्छा के कारण पुरुषों में ईटिंग डिसऑर्डर नजर आ सकते हैं। जब व्यक्ति खुद की अक्षमताओं को स्वीकारने में विफल हो जाता है तो वह ईटिंग डिसऑर्डर का शिकार हो सकता है।

पहले पुरुष इस बीमारी को व्यक्त करने से कतराते थे। परंतु अब वक्त बदल गया है। आज पुरुष इस बीमारी को बताते हुए हिचकिचाते नहीं हैं। एनोरेक्सिया नर्वोसा, बुलिमिया नवोसा व बिंग इटिंग डिसऑर्डर पुरुषों में नजर आनेवाले कुछ आम प्रकार के ईटिंग डिसऑर्डर हैं। यदि आप इस बीमारी को बढ़ने से रोकना चाहते हैं तो इसे शुरुआत में नियंत्रण करना चाहिए।

कुछ लोग इस बीमारी को बताने में झिझक महसूस कर सकते हैं। लेकिन रोगी के परिवारजनों को समझना चाहिए रोगी को इस बीमारी से बाहर निकालना बहुत जरूरी है, क्योंकि फिर ही वह अपनी जिंदगी को आम लोगों की तरह जी सकता है। यह बीमारी इतनी बड़ी नहीं है कि कोई व्यक्ति इससे बाहर नहीं आ सकता।

अपने एंटी-माइक्रोबियल गुणों के कारण काला जीरा पेट संबंधी कई समस्याओं में लाभकारी है। पाचन संबंधी गड़बड़ी, गैस्ट्रिक, पेट फूलना, पेट दर्द, दस्त, पेट में कीड़े की समस्या से परेशान हैं तो भारी खाना खाने के बाद थोड़ा काला जीरा खाने से लाभ होगा। यह कब्ज दूर कर पाचन क्रिया को सूचारू बनाता है।

हर मौसम में हमें अपना खानपान मौसम अनुसार बदलना चाहिए। अगर हम जीवन में मौसम अनुसार बदलाव नहीं लाएंगे तो हमारा स्वास्थ्य बिगड़ने लगेगा। अपने आप को स्वस्थ रखने के लिए जीवन शैली व खानपान में बदलाव लाना जरूरी है। तभी हम स्वस्थ रहेंगे।

जो सोच अवसाद बन जाती है, इसलिए इससे उबरिये और सकारात्मक सोचिए। सकारात्मक सोच के बगैर किसी चिकित्सक का इलाज सफल नहीं हो सकता।

उन्नीस से पचास वर्ष की उम्र में महिलाओं को १००० मिलीग्राम कैल्शियम की आवश्यकता रोज होती है। इसलिए अपने खाने में कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में लें। जिससे हड्डियों संबंधी समस्या ना हो। जरूरत पर कैल्शियम की दवा भी महिला रोग विशेषज्ञ की सलाह पर ली जा सकती है।

हफ्ते में एक बार शरीर मालिश लें। चाहे पार्लर जाएं या घर पर किसी की मदद से लें। इससे शारीरिक मांसपेशियां आरामदायक होंगी और आप ज्यादा स्वस्थ महसूस करेंगी। यह आपकी त्वचा के लिए भी लाभकारी साबित होगा।

यूनानी, रोमन और अरब के व्यापारियों ने भारतीय स्वाद में बहुत बड़ा योगदान दिया है। यहां तक कि केसर भी भारतीय नहीं है। केसर असल में यूनानी है। यह कई गुणों से भरपूर और महंगी औषधि है।

भारत में किसी भी प्रांत की बात की जाए, बिना ब्रेड या रोटी के वहां का खाना अधूरा होता है। भारत के जिन प्रदेशों में चावल उगाया जाता है वहां चावल की ज्यादा पैदावार होने के बावजूद रोटी भी चावल के साथ खायी जाती है, रोटी चाहे



चूल्हे में पकायी जाए, स्टोव पर या गैस पर। सब्जी के साथ या मांस के साथ या दाल के साथ चांद के आकार की गोल रोटी हर चीज के साथ स्वाद लगती है। भारत के विभिन्न प्रांतों के अलावा भी कई किस्म की दलहनें और मोटे अनाज हैं, जिन्हें पीसकर रोटी बनाई जाती है।

रोटियों में सबसे अच्छी रोटी गेहूं की रोटी होती है। चिकित्सक आजकल विभिन्न तरह के मोटे अनाजों को पिसवाकर उसकी रोटी खाने की सलाह देते हैं, क्योंकि उनके अनुसार एक अनाज से बने आटे की रोटी में कई पोषक तत्वों की कमी रह जाती है। इसलिए गेहूं के आटे की रोटी हमारी सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होती है।

बाजरे के आटे से तैयार रोटी रेशो, लौहांश कैल्शियम से भरपूर होती है। इसके अलावा इसमें खनिज लवण और विटामिन भी पाये जाते हैं। बाजरे में मौजूद रेशो पानी में घुलनशील होता है जो शरीर में पथरी बनने से रोकता है। बाजरे के अलावा रागी की रोटी भी कर्नाटक और आंध्रप्रदेश में शौक से खायी जाती है। रागी से बने आटे से डोसा और रोटी बनायी जाती है। इसके अलावा रागी के दाने पीसकर इसे दूध, उबले पानी या दही के साथ खाया जाता है। रागी में ९-८ प्रतिशत प्रोटीन होता है। इसमें मौजूद अमीनो एसिड और विटामिन ए इसे पौष्टिक बनाते हैं। रागी के बिस्किट और केक बढ़नेवाले बच्चों और गर्भवती स्त्रियों व बूढ़ों के लिए अच्छे होते हैं। इसमें लौहत्व और कैल्शियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है। रोगी मधुमेह के रोगियों के लिए भी फायदेमंद होती है। इसमें मौजूद रेशो कब्ज, उच्च रक्तचाप और आंत के कर्करोग से बचाता है।

राजस्थानी भोजन में बाजरा काफी इस्तेमाल होता है। इसमें लौहत्व भरपूर मात्रा में होता है। यह शरीर में रक्तवसा को नियंत्रित करता है। इसके अलावा इसमें मैग्नीशियम, कॉपर, जिंक, विटामिन ए और विटामिन बी कॉम्प्लेक्स मिलता है। बाजरा हड्डियों के लिए भी फायदेमंद होता है। इसमें कैल्शियम असंतृप्त वसा होता है जो शरीर के लिए फायदेमंद है। बाजरे की रोटी सर्दियों में खायी जानी चाहिए, क्योंकि यह जल्दी पचती नहीं है।

ज्वार, बाजरे के अलावा मक्का की रोटी उत्तरी भारत में विशेष तौर पर पंजाब में अधिक खायी जाती है। पंजाब में सरसों के साग के साथ या मूली और मेथी की पत्तियों के साग के साथ मक्का की रोटी खायी जाती है। इससे विटामिन बी-१, बी-२, रेशो, विटामिन सी, फास्फोरस और मैग्नीज पाया जाता है। इसमें बीटा, कैरोटीन और विटामिन ए होता है, जिसके कारण इसका रंग पीला होता है। यह दिल की सेहत के लिए फायदेमंद है। इसमें मौजूद फोलेड जन्मजात विकारों को दूर करने में सहायक होता है। फोलेड युक्त खाद्य पदार्थ से आंत के कर्करोग होने के खतरे कम होते हैं। जिन लोगों को गेहूं से प्रत्युर्जा होती है वे इसे आराम से खा सकते हैं। इसमें मौजूद ग्लूटन के कारण यह आसानी से पच जाता है।

मक्का के अलावा जौ की रोटी भारत में कई सौ सालों से खायी जाती रही है। इसमें बीटा कैरोटीन, ग्लूकोन कटेन्ट होता है जो रक्तवसा को कम करता है। सप्ताह में छः बार जौ की रोटी खाना फायदेमंद होता है। मोनोपाज के बाद रक्तवसा या कार्डियोवेस्कुलर बीमारियों से बचाव के लिए इसे खाना जरूरी है। जौ में कर्करोग से बचाव करनेवाले तत्व होते हैं। इसमें मैग्नीशियम होता है। यह मधुमेह के मरीजों के लिए फायदेमंद होता है।

१०० ग्राम काले चने में १७.१ ग्राम प्रोटीन होता है। इसके अलावा बेसन के आटे में प्रति १०० ग्राम से २०.८ ग्राम प्रोटीन होता है। इन दोनों तरह के आटों से परंपरागत मिस्सी रोटी बनायी जाती है जो गुजरात में खासतौर पर खायी जाती

है। काले चने में विटामिन बी कॉम्प्लेक्स और दूसरे विटामिन पाये जाते हैं। यह मधुमेह के रोगियों के लिए भी फायदेमंद होता है, क्योंकि यह शरीर में ग्लूकोज को नियंत्रित करता है। यह लौहत्व का बड़ा स्रोत होता है जिसके कारण यह रक्ताल्पता के रोगियों के लिए फायदेमंद होता है।

गेहूँ, जौ तथा कुछ अन्य अनाजों में पायी जानेवाली प्रोटीन को ग्लूटेन कहा जाता है। गेहूँ में जितनी अधिक मात्रा में प्रोटीन होती है उतनी ही मात्रा में ग्लूटेन भी होती है। यी ग्लूटेन ही है जो गेहूँ के आटे को पानी के साथ गूंधे जाने पर उसे लचीला बनाती है। इसी के कारण आटे से रोटी, डबल रोटी बनायी जाती है। गेहूँ में पायी जानेवाली यह ग्लूटेन पूरी दुनिया में सबसे ज्यादा मात्रा में खायी जानेवाली प्रोटीन है। मनुष्य के जीवन में गेहूँ ही एक ऐसा अनाज है जो उसके लिए आवश्यक ऊर्जा एवं पोषक तत्वों की आपूर्ति करता है। गेहूँ से रोटी या डबलरोटी ही नहीं बल्कि बिस्कट, केक, नूडल्स, इत्यादि बनाये जाते हैं। गेहूँ में पायी जानेवाली यह ग्लूटेन मनुष्य के लिए जहरीली साबित हो रही है।

भोजन का जहर- गेहूँ, चीनी और कुछ अन्य तरह के कार्बोहाइड्रेट्स को मानव स्वास्थ्य के लिए हानिकर मानते हैं। वह गेहूँ के ग्लूटेन को भोजन का जहर मानते हुए इसे रक्तवाहिनियों के सख्त होने, अस्थि रोगों और मस्तिष्क के रोगों की एक बड़ी वजह मानते हैं। ग्लूटेन तथा ग्लूटेन नामक दो प्रोटीनों के एक एक अणु के सहयोग से ग्लूटेन का एक अणु बनता है। गेहूँ तथा अनेक अन्य अनाजों में मौजूद प्रोटीन, ग्लूटेन तथा ग्लूटेन लगभग बराबर बराबर मात्रा में पाए जाते हैं। मक्के के आटे में ग्लूटेन तो ज्यादा मात्रा में होती है परंतु ग्लूटेन कम होती है यही वजह है कि मक्के के आटे की रोटी को गेहूँ के आटे की रोटी की तुलना में बनाना ज्यादा मुश्किल होता है। जई (ओट) में बहुत कम ग्लूटेन होती है, जिसके कारण जई से बने आटे से रोटी बनाने पर वह बार बार टूट जाती है और हमें वह खाने में स्वादिष्ट भी नहीं लगती। सीलिएक बीमारी से पीड़ित व्यक्ति को ग्लूटेन से पूरी तरह परहेज करने की सलाह दी जाती है। यह एक ऐसी बीमारी है जिसमें छोटी आंत की सतह में प्रत्युर्जा होने के कारण वह भोजन के पोषक तत्वों को रक्तवाहिनियों में पहुंचाने में असमर्थ हो जाती है जिसके कारण जोड़ों में दर्द, थकान, डकारे आना, रक्ताल्पता, आंतों में तीव्र पीड़ा, हड्डियों का कमजोर होना तथा रक्तवाहिनियों का कठोर होना जैसी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे व्यक्ति को ग्लूटेन की जरा सी भी मात्रा प्राणघातक हो सकती है। इस रोग से पीड़ित कई रोगियों को शरीर में खुजली, जलन, थकान, सिरदर्द, मुंह में छाले होना, विटामिन ए, डी ई तथा ए की होने जैसी समस्याएं हो सकती हैं। भोजन में गेहूँ तथा उससे बने खाद्य पदार्थों की खपत कम करने से रक्त में ग्लूकोज की मात्रा को नियंत्रित किया जा सकता है और ग्लूटेन से होनेवाली अन्य कई समस्याओं से भी बचा जा सकता है।

गेहूँ है भोजन का राजा- दुनिया के अधिकांश देशों में गेहूँ मनुष्य के भोजन में कार्बोहाइड्रेट की आपूर्ति करता है। गेहूँ ही एकमात्र ऐसा अनाज है जिसकी मानव ने सबसे पहले खेती करने की शुरुआत की थी। एक एक ऐसा पौधा है जिसकी खेती आर्कटिक के निकटवर्ती क्षेत्रों से लेकर भूमध्यरेखीय देशों तक और समुद्रतटीय भूमि से तिब्बत के ऊंचे पठारों तक की जाती है। गेहूँ की बाहरी परत में फास्फोरस, विटामिन बी-१, बी-२, बी-३ ई, फोलिक अम्ल तथा शरीर के लिए अन्य तत्व जैसे लौहांश, कैल्शियम, जिंक और कॉपर तथा रेशे पाये जाते हैं। गेहूँ में मौजूद इन सभी पोषक तत्वों का मानव स्वास्थ्य के लिए खास महत्व है। यह पाचनक्रिया में वृद्धि करते हैं। गेहूँ का आटा अन्य अनाजों की तुलना में ज्यादा

पौष्टिक और सुपाच्य होता है। मनुष्य को ५० से ७० प्रतिशत कैलोरी भोजन के कार्बोहाइड्रेट पदार्थों से मिलती है, जिसमें मुख्य स्थान गेहूं का है। यह शरीर के स्वास्थ्य के लिए सबसे अधिक उपयुक्त अनाज माना जाता है। कुछ भी हो, भले ही गेहूं में पायी जानेवाली इस प्रोटीन का उन लोगों के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है, जिन्हें गेहूं में पायी जानेवाली ग्लूटेन से प्रत्युर्जा होती है लेकिन इस तरह के मामले बहुत कम देखने में आते हैं।

धार्मिक कार्यों में प्रयोग होनेवाली वीट ग्रास सेहत के लिए भी है लाभदायक।

ग्रास की तरह दिखनेवाला गेहूं ग्रास बहुत ही शक्तिशाली डी-टॉक्सिन एजेंट के रूप में काम करता है। हरी सब्जियों जितने ही न्यूट्रिशनल गुणों से भरपूर इस ग्रास को, खाने के तौर पर भी इस्तेमाल किया जाता है। वीट ग्रास शरीर की दुर्गंध को दूर करने के साथ ही कर्करोग और अपच जैसी कई समस्याओं को दूर रखता है।

वीट ग्रास के रस को दो से तीन मिनट मुंह में रखें और फिर निकाल दें। लगातार इससे मुंह साफ करने से दांतों को मजबूती मिलती है। साथ ही सांसों से बदबू की समस्या भी दूर होती है।

वीट ग्रास खाने से रक्त में ऑक्सीजन का संचरण सही तरीके से होता है। इसका रस पीने के साथ ही उसे चेहरे और गले पर रूई की सहायता से लगाना भी रक्त के सही संचरण के लिए जरूरी है।

वीट ग्रास बहुत सारे पोषक तत्वों से भरपूर होती है। इससे शरीर के लिए सभी जरूरी तत्वों की पूर्ति हो जाती है। साथ ही अगर आप मोटापा कम करना चाहते हैं तो इसका सेवन लाभकारी है, क्योंकि यह खाने की इच्छा को कम करता है।

प्रतिरोधक प्रणाली की कमजोरी से थकान हो जाती है। प्रतिरोधक प्रणाली में खराबी कई सारी बीमारियों को बुलावा देती है। इस ग्रास में मौजूद क्लोरोफिल शरीर में ऑक्सीजन के प्रवाह को सही रखता है। इससे शरीर के लिए जरूरी नए कोशिकाओं का निर्माण होता है।

वीट ग्रास में विटामिन बी, एमीनो एसिड्स और कई ऐसे तत्व होते हैं, जो मसालेदार खाने से होनेवाली सीने में जलन और अपच की समस्या को कोसों दूर रखते हैं। कई बार यह आहार विषैले की समस्या को भी दूर करती है।

वीट ग्रास से हड्डियां मजबूत होती हैं। साथ ही इसमें मांसपेशियों को चुस्त तंदुरुस्त रखने का भी गुण होता है। इसके सेवन से रोग प्रतिरोधक क्षमता में बढ़ोतरी होती है।

धूप कई तरह से सेहत के लिए फायदेमंद है। विटामिन डी की कमी से कई बीमारियां घेर लेती हैं। सूरज की किरणों लौहांश की कमी को भी दूर करती है। शरीर में लौहतत्व की कमी, चर्मरोग, कमजोरी, थकान, कर्करोग, क्षयरोग और मांसपेशियों की बीमारी का इलाज सूर्य की किरणों से किया जा सकता है।

सूर्य की किरणें बाहरी त्वचा पर ही अपना प्रभाव नहीं डालती हैं बल्कि शरीर के अंदरूनी अंगों में जाकर उन्हें स्वस्थ बनाने में अपनी कारगर भूमिका निभाती है। विटामिन डी की कमी से रक्त कर्करोग हो सकता है। दुनियाभर में ल्यूकेमिया जैसे कर्करोग की वृद्धि के पीछे विटामिन डी की कमी हो सकती है। जहां सूर्य का प्रकाश कम रहता है, उनके रक्त में विटामिन डी की कमी होती है। पराबैंगनी किरणों और विटामिन डी की कमी का कर्करोग के खतरों के साथ सीधा संबंध है। रक्त कर्करोग जैसी जानलेवा बीमारी से बचने के लिए धूप एक बेहतरीन तरीका है। जो लोग धूप में कम निकलते हैं या जिन देशों में सूरज की रोशनी कम पहुंची है, वहां रक्त कर्करोग का खतरा रहता है। विटामिन डी की कमी रक्त कर्करोग का मुख्य कारण है।

हमारी धरती कई तरह के प्राकृतिक संसाधनों से भरी पड़ी है, जिसके चमत्कारिक गुणों से अनजान होने के कारण हम लोग इससे बंचित रहते हैं। यदि देखा जाए तो इन्हीं प्राकृतिक संसाधनों की कमी को पूरा करने में सूर्य की महत्वपूर्ण भूमिका होता है। इससे हमें कई तरह के विटामिंस प्राप्त होते हैं, जो हमारी सेहत के लिए फायदेमंद होता है।

हमारे शरीर को दिनभर में १० से २० नैनोग्राम विटामिन डी की आवश्यकता पड़ती है, जिसकी पूर्ति के लिए यदि आप ठंड के दिनों में धूप में बैठेंगे, तो आपके शरीर में होनेवाली विटामिन डी की कमी पूरी हो जाएगी। यदि आप रोज निकलते सूर्य की किरणों के पास कुछ समय तक बैठेंगे तो निश्चय ही शरीर की कई बीमारियों से छुटकारा पा सकते हैं। इससे शरीर मास इंडेक्स का स्तर कम होने से शरीर में रक्तवसा की मात्रा कम होने लगती है, जो हमारे वजन को कम करने में मदद करता है। जिससे उच्च रक्तचाप, कर्करोग व हृदय विफलता जैसी अन्य कई बीमारियों से राहत मिलती है।

धूप में बैठने से मेलाटोनिन नामक संप्रेरक शरीर पर बनने लगते हैं, जो अनिद्रा की बीमारी से राहत पहुंचाने का काम करता है। इससे तनाव, सिरदर्द जैसी समस्या दूर होती है।

धूप में बैठने से शरीर की सिकाई होती है और इससे अंदरूनी दर्द से शरीर को राहत मिलती है। इसके अलावा इससे मिलनेवाले तत्व शरीर की हड्डियों को मजबूत करने में मदद करता है। इससे तनाव, सिरदर्द जैसी समस्या दूर होती है।

सूर्य से निकलनेवाले किरणों में विटामिन डी की भरपूर मात्रा पाई जाती है, जो हमारे शरीर के साथ दिमाग को भी स्वस्थ रखने में मदद करती हैं। इससे तनाव और सीजोप्रेनिया जैसी बीमारी के खतरे कम होते हैं। यह दिमाग को संतुलित कर उसे शांति प्रदान करने का काम करता है। गर्भावस्था के दौरान हर महिला को धूप सेंकनी चाहिए। इससे बच्चे का विकास अच्छा होता है।

यदि पुरुष में नपुंसकता के लक्षण दिखाई दे रहे हों तो उनके लिए सूर्य की किरणें एक रामबाण दवा की तरह है। धूप में बैठकर शरीर की सिकाई करने से शुक्राणुओं की गुणवत्ता बढ़ती है। सूर्य से मिलनेवाला विटामिन उनकी नपुंसकता को दूर करने में मदद करता है एवं टेस्टोस्टोरोन संप्रेरक को बढ़ाकर उनके शुक्राणुओं को विकसित करने में मदद करता है।

सुबह के सूर्य की किरणों से रोज आंखों को सेंकने से नेत्र की रोशनी बढ़ती है। इससे आंखों का चश्मा भी दूर हो जाता है। सूर्य की किरणें पीलिया जैसे खतरनाक रोग को दूर करने में सहायक होती हैं। इसलिए इस बीमारी के समय मरीज को रोज थोड़े ही समय के लिए ही, पर सूर्य की किरणों की सिकाई जरूर करनी चाहिए।

पूरे विश्व में प्रत्येक १२ में १ व्यक्ति या तो हेपेटाइटिस-बी या सी के साथ जा रहा है। हालांकि यह संख्या एच.आई.वी. या किसी भी प्रकार के भी कर्करोग की तुलना में अत्यधिक है फिर भी हेपेटाइटिस से सम्बन्धित जागरूकता बहुत कम है।

या फिर यह कहा जा सकता है कि जिन्हें यह बीमारी है वह इससे पूर्ण रूप से अनभिज्ञ है। हेपेटाइटिस का अर्थ यकृत की सूजन से है। हेपेटाइटिस के अलग-अलग विषाणु की वजह से होता है।

वायरल हेपेटाइटिस भारत में एक प्रमुख स्वास्थ्य समस्या है। वायरल हेपेटाइटिस विषाणु एबीसी की वजह से होता है। विश्व में लगभग २४ करोड़ लोग हैं जो हेपेटाइटिस-बी से संक्रमित है, जिसमें से ७५ प्रतिशत एशिया महाद्वीप से है। विश्व में लगभग १५ करोड़ लोग हेपेटाइटिस-सी से संक्रमित है। हर साल लगभग १ मिलियन लोगों की यकृत सिरोसिस या यकृत कर्करोग से मृत्यु हो जाती है। हेपेटाइटिस-बी विषाणु संक्रमण कई वजहों से होता है जिसमें संक्रमित ज्वाइंडिस

(पीलिया) संक्रमित सुई व रक्त का प्रयोग, असुरक्षित यौन सम्बन्ध और संक्रमित मां से उसके शिशु को प्रमुख है।

एंडॉरफिन एक ऐसा रसायन है जो दिमाग में उत्पन्न होता है। इस रसायन के द्वारा हम कई बीमारियों से लड़ सकते हैं। यहां तक कि कर्करोग और एड्स से भी। यह सभी दर्दों को दूर करता है। एंडॉरफिन व्यक्तियों को खुश और स्वस्थ बनाता है। एंडॉरफिन शरीर में लिम्फोसाइट्स नामक सफेद रक्त कोशिकाओं का उत्पादन करता है जो हमारे शरीर की बीमारियों से रक्षा करते हैं। एड्स के रोगियों में यह व्हाइड रक्त कोशिकाएं कम हो जाते हैं और रोगों में बीमारी से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है।

हंसने और मुस्कुराने से बहुत सारे एंडॉरफिन उत्पन्न होते हैं। इसलिए आप हंसने और मुस्कुराते हुए खुशहाल जीवन व्यतीत करें। पूरी लगन और ईमानदारी से प्रार्थना और ध्यान लगाने से एंडॉरफिन पैदा होते हैं। इससे यह पता चलता है कि कैसे प्रार्थना से चमत्कार होते हैं और घातक बीमारियां भी दूर हो जाती हैं।

हम अपने शरीर में एंडॉरफिन की मात्रा बढ़ा सकते हैं। निस्वार्थ कार्य करने से हम खुशी व शांति प्राप्त करते हैं और खुशी शरीर में एंडॉरफिन उत्पन्न करती है, लेकिन जब हम स्वार्थी होकर केवल अपने बारे में सोचते लगते हैं तो एंडॉरफिन का उत्पन्न होना रूक जाता है और हम दुखी और अस्वस्थ हो जाते हैं।

इन सरल तरीकों से एंडॉरफिन को ज्यादा से ज्यादा उत्पन्न किया जा सकता है और सुख व शांति से जीवन व्यतीत किया जा सकता है। यह रसायन किसी प्रयोगशाला में नहीं बनाया जा सकता, न ही यह किसी दुकान में मिलता है। इसका उत्पन्न केवल आपके स्वयं में है।

यकृत को ताकत देती हैं- रंग चिकित्सा में शरीर में समस्या के कारण को रंगों का अतिरिक्त एक्सपोजर करके दूर किया जाता है। उदाहरण के लिए स्पैक्ट्रम का आखिरी रंग लाल उत्तेजित करता है, तो नीला रंग गहन शांति देता है। मानसिक चिकित्सालय में लाल अथवा नारंगी रंग का प्रयोग कष्ट उत्पन्न करने वाला पाया गया है, लेकिन नीला रंग शांति देनेवाला है।

एंडोक्राइन तंत्र सक्रिय रंग खाद्य पदार्थों का भी महत्वपूर्ण हिस्सा है। धूप हमारे लिए पोषक होती है। पूरे स्पैक्ट्रम का शरीर पर अत्यंत लाभकारी प्रभाव होता है। इससे हमारे शरीर का एंडोक्राइन तंत्र सक्रिय होता है तथा विद्युत चुंबकीय क्षेत्र का निर्माण भी होता है। लाल रंग का प्रयोग जीवनशक्ति के कमजोर होने, रक्त संचार धीमा होने की स्थिति से किया जा सकता है। लाल रंग मानसिक रूप से परेशान तथा स्नायुविक तकलीफ वाले व्यक्तियों को ज्यादा परेशान कर देता है। अतः इस रंग का प्रयोग ऐसे व्यक्ति के आसपास बहुतायत से नहीं करना चाहिए। यह सभी रंगों में सबसे धीमी वाइब्रेशन वाला रंग है, जो भावनाओं को अन्य रंगों की अपेक्षा जल्दी प्रभावित करता है। जब कोई व्यक्ति लाल रंग के संपर्क में आता है, तब एंडोक्राइन पिट्यूटरी ग्लैंड सक्रिय हो जाती है। यह काम कुछ सेकंड का ही समय लेता है। पिट्यूटरी ग्लैंड से एड्रीनलिन का स्राव बढ़ जाती है। तथा स्राव रक्त में मिलकर अपना प्रभाव अनेक स्तर पर दर्शाता है। रक्तचाप बढ़ जाता है। रक्त का बहाव तीव्र हो जाता है एवं श्वास की गति बढ़ जाती है।

भूख बढ़ाने में सहायक- लाल रंग भूख बढ़ाने में सहायक होता है। इसी कारण कई महंगे रेखां लाल मेजपोश तथा लाल नेपकिन का प्रयोग करते हैं। लाल रंग की किरणें हीमोग्लोबिन बनाने में सहायक होती हैं तथा यकृत को ताकत देती हैं। यह रंग शरीर में जमा फालतू खनिज तत्वों को तोड़कर निष्कासित करता है। खून की कमी, अस्थमा, ब्रोंकाइटिस, कब्ज,

लकवा, तपेदिक में लाल रंग लाभकारी होता है। भावनात्मक कष्ट, उन्माद, बुखार, सूजन, उच्च रक्तचाप, मानसिक रोग की स्थिति में लाल रंग से बचना बेहतर है। लाल रंग पसंद करनेवाले लोग बहिर्मुखी होते हैं। इनका मूड निरंतर बदलाव रहता है तथा आक्रामक एवं आवेगपूर्ण रहता है। लाल रंग पसंद करनेवाले आशावादी होने के साथ शिकायती भी होते हैं तथा निरंतर आवाज उठाते रहते हैं। पुरुष पीले मिश्रित लाल रंग की ओर सहज आकृष्ट होते हैं, वहीं महिलाओं को नीला मिश्रित लाल रंग अपनी ओर खींचता है।

चिलचिलाती धूप एवं तपती भीषण गर्मी के अवसानकाल पर जब वर्षा की फुहारें वायु के झोकों के साथ अपनी छटा बिखेरती हैं तो उसी के साथ वर्षाऋतु का आगमन हो जाता है। गर्मी से त्रस्त समस्त प्राणी एवं वनस्पति जगत के लिए वर्षा की यह फुहार काफी राहत प्रदान करनेवाली एवं मन को आल्हादित करनेवाली होती है।

एक तरफा जहां यह वर्षा ऋतु गर्मी से राहत दिलाती है, वहीं दूसरी तरफ गर्मी एवं वर्षा के संक्रमण काल (उष्ण एवं नमी) तथा पूर्णतया वर्षा ऋतु आ जाने पर (नमी हो जानेपर) अनेक तरह की स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं भी उत्पन्न हो जाती हैं। ऋतु की पहली बरसात में भीगने से अवश्य ही बचना चाहिए अन्यथा संक्रमण से बच पाना मुश्किल होता है।

बरसात में मक्खियों की संख्या बढ़ जाती है। खाद्य पदार्थों पर मक्खियों के बैठने से वे संक्रमित हो जाते हैं। इस तरह रोगाणुओं से संक्रमित खाद्य पदार्थों के सेवन से तरह-तरह की बीमारियां फैलने लगती हैं। हैजा, चयापचय संबंधी शिकायत, विषैला आहार, उल्टी, आंत्रशोथ, पेट में मरोड़ आदि बीमारियां बरसाती संक्रमण से पैदा होनेवाली बीमारियां होती हैं, अतः मक्खियों को पास तक फटकने नहीं देना चाहिए। इस मौसम में खाद्य पदार्थों को ढंककर रखना चाहिए। कटे-सड़े फल, चाट-पकौड़ी आदि को खाने से बचना चाहिए। घर को फिनायल और साबुन का घोल बनाकर साफ रखना बहुत जरूरी होता है क्योंकि इससे मक्खियों का संक्रमण नहीं हो पाता।

बरसात में मच्छरों का आतंक भी बढ़ जाता है। तालाबों, छोटे-छोटे गड्ढों, कीचड़ आदि जहां कहीं भी बरसाती पानी जमा होता है, वहीं मच्छरों का निवास होता है। मच्छरों के काटने से मलेरिया का प्रकोप बढ़ता है और इसका प्रकोप बरसात के मौसम में अधिक होता है। इसके अलावा डेंगू के वातावरण का भी यही मौसम है। डेंगू के विषाणु डेंगू बुखार को फैलाने में सहायक होते हैं। ताजा भोजन करने और पानी को उबाल कर पीने से बरसाती संक्रमणों से बचा जा सकता है।

बरसात के पानी से बिलों में निवास करनेवाले जंतु भी बिलों में पानी भर जाने के कारण बाहर निकल पड़ते हैं और घरों में आकर छिपने का स्थान तलाशने लगते हैं। इनमें सांप, बिच्छू, कनगोजर आदि अनेक विषैले जंतु होते हैं जिनके काटने से जान तक चली जाती है। इसलिए इनसे बचने के लिए हर संभव प्रयास करना आवश्यक होता है।

बरसात के मौसम में अनेक प्रकार के चर्मरोग भी हो जाते हैं। पैर की त्वचा की सड़न, एक्जिमा, खाज, खुजली, दाद, बिवाई, घमौरी, त्वचा पर लाल दाने आदि की बीमारियां इस मौसम में काफी होती हैं। लगातार भीगने से सिर की त्वचा खुश्क हो जाती है जिससे बालों में रूसी हो जाती है। बरसात में भीग जाने पर मोटे तौलिये से शरीर को रगड़-रगड़कर साफ कर लेना चाहिए तथा भीगे कपड़े उतारकर तुरंत बदल लेने चाहिए।

वर्षा ऋतु में खान-पान पर विशेष ध्यान देना जरूरी है। हरी सब्जियों की पत्तियों पर तरह-तरह के कीड़े चिपके होते हैं इसलिए इस मौसम में हरी सब्जी विशेषकर साग खाने से बचना चाहिए। फूलगोभी, बंदगोभी का प्रयोग भी संभलकर ही

करना बेहतर होता है। इन्हें धोने के लिए गर्म पानी बेहतर होता है। इससे चिपके कीड़े आसानी से निकल जाते हैं।

बरसात में अक्सर सर्दी, जुकाम, खांसी, पेचिश आदि की बीमारियां घेर लेती हैं। ये बीमारियां अक्सर खान-पान की असावधानी, भीगने व संक्रमण से ही होती हैं। सर्दी से पीड़ित व्यक्ति को छींकते समय अपनी नाक पर रूमाल रख लेना चाहिए। जूठा खाने से भी बचना जरूरी है। आसपास स्वच्छता का ध्यान रखना भी आवश्यक है ताकि बरसाती संक्रमण से बचा जा सके। इस ऋतु में नींबू का रस, तुलसी की पत्तियों को चाय में डालकर लेते रहने से बरसात के अनेक रोगों से बचना जरूरी है। आसपास स्वच्छता का ध्यान रखना भी आवश्यक है ताकि बरसाती संक्रमण से बचा जा सके। इस ऋतु में नींबू का रस, तुलसी की पत्तियों को चाय में डालकर लेते रहने से बरसात के अनेक रोगों से बचा जा सकता है। इस ऋतु में मांस, मछली या अंडे का सेवन भूलकर भी नहीं करना चाहिए। कभी कभी कुछ आम बीमारियां शरीर में कब घर कर जाती हैं, ज्यादा पता ही नहीं चल पाता। अगर कुछ लक्षण दिखाई भी देते हैं तो हमारी लापरवाही रहते हुए हम उन लक्षणों को दुर्लक्ष करते रहते हैं और बीमारी धीरे-धीरे हम पर हावी होती चली जाती है।

हृदयघात- हृदयाघात आने से पूर्व कुछ लक्षण दिखाई देते हैं। सांस फूलना, दम घुटना। थोड़ा सा भारी खाना खाने के बाद गैस बनना, बेचैनी होना। बिना वजह थकान होना, आराम करने पर शरीर में थकान बने रहना। नाभि के ऊपर कहीं भी दर्द या बेचैनी होना। यह दर्द पीठ, कंधे, जबड़े में भी हो सकता है।

गठियारोग- गठियारोग पहले उम्रदराज लोगों को होती थी। अब यह बीमारी युवाओं को भी होने लगती है। इसका मुख्य कारण शरीर की निष्क्रियता है। जोड़ों में दर्द बना रहता है, यह बीमारी पुरुषों से ज्यादा महिलाओं को होती है। गठियारोग में जोड़ आपस में जुड़ने लगते हैं उनको हिलाने-डुलाने में दर्द का अहसास होता है।

उंगलियों में जलन रहना। जोड़ों में भारीपन व दर्द होना। चलने फिरने में मुश्किल होना, दर्द होना। प्रायः बिस्तर से उठते ही शरीर के कुछ जोड़ों में अकड़न होना, धीरे-धीरे चलने-फिरने पर दर्द कम होना। हाथ पैर, घुटने मोड़ने में तकलीफ होना।

सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस- यह गर्दन, पीठ, कंधों की मांसपेशियों की जकड़ने के कारण होता है। जो लोग संगणक पर अधिक देर काम करते हैं, मोबाइल पर अधिक समय बिताते हैं, ई-बुक्स पढ़ते हैं या डिजिटल प्रेजेंटेशन देते हैं, ऐसे जल्द ही इस रोग की गिरफ्त में आ जाते हैं। पीठ, कंधे और गर्दन का दर्द मुख्य इसके लक्ष्य हैं। उठने-बैठने, सोने से गलत मुद्राएं भी इसके जिम्मेदार हैं। हाथों का सुन्न होना या उनमें झनझनाहट होना। लगातार सिर दर्द रहना। पिंडलियों में क्रैम्प ऐंठन होना। वैसे पिंडलियों में क्रैम्प विटामिन ई की कमी से भी हो सकता है। अचानक बेहोश होना। साइटिका का दर्द भी लंबर स्पॉन्डिलाइटिस की निशानी है।

लगातार थकान रहना- कभी-कभी ऐसी थकान बनी रहती है कि आराम करने पर भी ऐसा नहीं लगता कि शरीर तरोताजा हो गया है। ऐसी थकान को क्रोनिक फैटीग सिंड्रोम कहते हैं। अगर इसका इलाज ना किया जाए तो इसका शरीर के स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य पर भी प्रभाव होने लगता है।

एकाग्रता में कमी। मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द होना। जरा सा काम करते ही थकान महसूस होना। पेट में गड़बड़ी बार-बार होना। सिरदर्द बने रहना। धुंधला दिखना। बार-बार शब्द भूलना या क्या करना है उसे भूल जाना।

खून की कमी होना- भारतीय महिलाओं में यह समस्या आम होती है। महिलाएं परिवार का तो पूरा ध्यान रखती हैं पर अपनी पोषकता का ध्यान नहीं करती। जो बचता है बस उसीसे पेट भर लेती हैं। समय पर न खाना, गलत खान-पान उनकी लापरवाही की ये आदतें उन्हें रक्ताल्पता का शिकार बना देती हैं। चलते चलते सांस फूलना और घबराहट होना। रक्ताल्पता रोग अगर पुराना हो जाए तो होठों के किनारे फटने लगते हैं। मसालेदार और नमकीन कुछ भी खाना अच्छा नहीं लगता। लगातार थकान बने रहना। किसी काम में मन ना लगना। मस्तिष्क में भी खून की कमी होने से अचानक बेहोश हो सकता है।

साथ में लौहांश की कमी होने से अचानक बेहोश हो सकता है। साथ में लौहांश की कमी हो जाए तो पूरा शरीर और जीभ सफेद होने लगती हैं। चेहरे का रंग पीला पड़ना और आंखें सफेद होना। हृदय की धड़कन तेज गति से चलना।

मधुमेह टाइप- २- गलत जीवनशैली से जुड़ी बीमारी है मधुमेह। इसमें गला सूखने लगता है। थकान महसूस होती है। भूख ज्यादा लगने पर भी वजन में बढ़ोत्तरी न होना। हाथ पैरों का सुन्न होना। सुइयां चुभने जैसा महसूस होना। इनमें से कोई भी लक्षण अधिक देर तक बने रहें तो चिकित्सक जांच अवश्य कराएं।

सांस लेने के लिए शुद्ध हवा का यहां नितान्त अभाव है। हरियाली के तो कहीं-कहीं दर्शन होते हैं।

पहले के समय में बुजुर्ग जल्दी सोने, जल्दी उठने, प्रातः कालीन भ्रमण, व्यायाम करने और पौष्टिक खुराक लेने पर जोर दिया करते थे। आज के यांत्रिकी युग में लोगों के न सोने का समय निश्चित है और न ही जागने का। जहां हर चीज में मिलावट का बोलबाला हो, वहां पौष्टिक खुराक ले पाना तो महज एक सपना सा लगता है। चारों ओर का वातावरण इतना प्रदूषित है कि उसमें सांस लेते लेते न जाने कितनी व्याधियां शरीर में प्रवेश कर चुकी हैं। जहां तक व्यायाम का प्रश्न है तो व्यायामशालाएं तो नाममात्र की रह गई हैं उनकी जगह स्वास्थ्य दवाखाना ने ले ली है।

बढ़ा हुआ पेट कम करना हो, शरीर की मांसपेशियों में उभार लाना हो या फिर मोटापा कम करना हो, इसके लिए स्वास्थ्य दवाखाने में सभी साधन सुलभ हैं।

मानव का यदि सुखी तन और मन पुलकित रहे तो अपेक्षाकृत वह ज्यादा चुस्ती-फुर्ती और कुशलता से अपनी जिम्मेदारी का निर्वाह कर सकता है। इसके लिए जरूरी नहीं कि वह नियमित रूप से औषधियों का सेवन करता रहे। वह अपने स्वास्थ्य के प्रति निरंतर सचेत रहे और मौसम के बदलाव के अनुसार अपने खान-पान में भी तब्दीली करता रहे।

दवा बनाने के लिए चीन और जापान और अपने यूनानी वैद्य-हकीम बरसों से पुदीने की तासीर को पहचाना था क्योंकि इसमें कई विटामिन और खनिज प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं।

कच्चा पुदीना चबा लेना ही पर्याप्त है। इससे मुंह का स्वाद तो ठीक रहता ही है, साथ मुंह की ताजगी भी बरकरार रहती है। थोड़ा हल्के व्यायाम पर भी ध्यान दिया जाए तो शरीर को स्वस्थ बनाए रखना संभव है। ऊर्जा बनाए रखने के लिए व्यायाम किसी टॉनिक से कम नहीं है।

एक स्वस्थ यकृत में इकट्ठा हुआ ग्लूकोज शरीर और दिमाग को १८ से २४ घंटे तक सक्रिय रख सकता है, लेकिन दूसरे दिन से खून में ग्लूकोज का स्तर गिरना शुरू हो जाता है। तीन चार दिनों के बाद भूखे आदमी की मांसपेशियों में जमा प्रोटीन ऊर्जा का मुख्य स्रोत बनते हैं। फिर उसके बाद वसा यह भूमिका निभाते हैं। खाना छोड़ने के बाद पहले या दूसरे हफ्ते में ही वो आदमी के भीतर उल्टी, बेचैनी नाड़ी धीमी पड़ने, रक्तचाप कम होने, पेशाब कम होने या बेहोशी जैसी



समस्याएं पैदा होने लगती हैं, शरीर में तेजी से खून की कमी पैदा होती है और फिर उसके अंग खराब होने लगते हैं। अन्त में अलग अलग अंग काम करना बंद कर देते हैं और उसकी मौत हो जाती है। लंबे उपवास के बाद अगर बिना चिकित्सक देखरेख के खाना दिया गया, तो उसके भी बड़े खतरे हैं। यह इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन पैदा कर सकता है, हृदय और खून से जुड़ी समस्याएं पैदा हो सकती है।

हमारे दिमाग को भी भूख लगती है। दिमाग को ग्लूकोज की तलब होती है और जो ऊर्जा हमें भोजन से मिलती है, उसका २० से २५: हिस्से का इस्तेमाल अकेला हमारा दिमाग ही करता है। दिमाग के साथ दिल, गुर्दे तथा यकृत मिलकर इस ऊर्जा का उपयोग करते हैं। इस तरह जब आदमी खाना-पीना छोड़ देता है, तो सबसे पहले इन्हीं अंगों पर बुरा असर पड़ता है। दिमाग ग्लाइकोजेन के रूप में बहुत कम ऊर्जा बचाकर रखता है और वो ईंधन के लिये मिलनेवाले ग्लूकोज पर ही निर्भर करता है। तीन-चार दिनों से ज्यादा अगर कोई आदमी खाना-पीना छोड़ देता है, तो उसके शरीर को अनेकों तरह से नुकसान पहुंचता है।

अपनी बढ़ती उम्र के बावजूद कम उम्र दिखने के लिए जरूरी है कि अपने उठने-बैठने, चलने-फिरने का सही तरीका अपनाया जाए। खड़े होते समय हमेशा सीधे तनकर खड़े हों। कंधों को झुकाकर बैठने, खड़े होने से शरीर की बनावट में भी परिवर्तन आता रहता है। नियमित व्यायाम से शरीर चुस्त रहता है और उम्र भी कम दिखाई देती है।

आपके बाल आपके व्यक्तित्व का आईना हैं। सही तरीके से सजे-संवरे बाल, उनके उचित रखरखाव की शैली उम्र के कम या ज्यादा लगने में सहायक होती है।

ज्यादा मात्रा में शर्करा का सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, लेकिन अगर इसका सेवन संतुलित रूप में किया जाए, तो इसके कई फायदे हैं। मीठा व्यंजन न सिर्फ प्रौढ़ावस्था आने की गति को धीमा करता है, बल्कि यह सुचारू रक्त संचार को सुनिश्चित करता है और आपको खुशामिजाज रखने में मदद करता है।

चॉकलेट में कोकोआ होता है, जिसमें फ्लेवोनॉल नामक एंटीऑक्सिडेंट होता है, जो रक्त संचार को सुचारू करने में सहायक है। चॉकलेट में जितनी ज्यादा मात्रा में कोकोआ होगा, आपकी सेहत के लिए वह उतना ही फायदेमंद होगा।

आप जितनी ज्यादा मात्रा में फ्लेवोनॉल से भरपूर कोकोआ का सेवन करेंगे आपकी मानसिक क्षमता में उतनी ही वृद्धि होगी। त्वचा की सिकुड़न से लड़नेवाले प्रोटीन कोकोआ से भरपूर चॉकलेट में भी पाए जाते हैं। चॉकलेट आपका मूड बेहतर रखता है और अवसाद के लक्षणों को कम करके आपको खुश करता है।

उच्च कोकोआ युक्त चॉकलेट खाने से न केवल रक्तवसा कम होता है, बल्कि यह रक्तचाप को भी कम करने में सहायक है। एक चॉकलेट खाने से वजन बढ़ानेवाले भोजन की इच्छा में कमी होती है, जिससे आपका वजन नियंत्रित रहता है। हम सभी को चॉकलेट बहुत पसंद है। अधिकांश लोगों के लिए बचपन से ही चॉकलेट खुशी का एक स्रोत रही है। परंतु इसे खाने की असामान्य इच्छा शरीर में मैग्नीशियम की कमी की ओर संकेत करती है। शरीर के प्रत्येक उतक को ठीक तरह से काम करने के लिए मैग्नीशियम बहुत आवश्यक होता है। यह शरीर में विटामिन बी की कमी की ओर भी संकेत करता है।

अगर दिन की शुरूआत अच्छी हो तो सारा दिन अच्छा गुजरता है पर सुबह ही थकान और मन उदास हो तो सारा दिन न तो काम में दिल लगता है और न ही काम खत्म होता है। मन बुझा बुझा सा रहता है। अक्सर हम कुछ ऐसी गलतियां

उठते ही करते हैं जो जान बूझकर नहीं, अनजाने में हो जाती हैं। उनका प्रभाव हमारी सेहत पर कुछ समय बाद दिखना शुरू हो जाता है। अगर हम उन गलतियों को लगातार नजरअंदाज करते रहेंगे तो परिणाम बुरा हो सकता है।

अक्सर हम प्रातः समय पर नहीं उठ पाते। अलार्म बजने के भी पंद्रह से तीस मिनट बाद उठते हैं। समय देखते हैं और हड़बड़ाहट से उठकर एकदम काम में लग जाते हैं। हड़बड़ाहट में काम ठीक नहीं होता और समझ नहीं आता कि पहले क्या करें और तनाव भी बना रहता है जिसका सीधा प्रभाव हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है।

दिन की शुरूआत अगर शांत स्वभाव से करें तो सारा काम आराम से बिना तनाव और हड़बड़ाहट के होता चला जाता है। इसके लिए प्रातः दो या तीन अलार्म कुछ गैप में लगाएं और लास्ट अलार्म पर दाईं करवट लेकर उठें, बिस्तर पर दो, चार, पांच मिनट बैठें, थोड़ा पानी पिएं। चेहरे पर मुस्कान लाएं और भगवान का धन्यवाद करें जिनकी बदौलत आप प्रातःकाल का मुंह देख रहे हैं। फिर बिस्तर से उठकर शौच आदि जाएं।

जब हम रात्रि में सोते हैं तो शरीर शिथिल अवस्था में होता है और सारी मांसपेशियां सख्त हो जाती हैं। अगर हम उठते ही कामों में लग जाएं तो शरीर अपनी सही अवस्था में आए बिना उतना चुस्त नहीं होता। अगर हम चार-पांच बार बाजूओं को स्ट्रेच कर लें और कमर भी सीधी कर लें तो शरीर में चुस्ती का संचार हो जाएगा और दिनभर हम स्फूर्तिवान बने रहेंगे।

बहुत से लोगों को प्रातः उठते ही बिस्तर पर चाय पीने की आदत होती है जो शरीर को नुकसान पहुंचाती है। खाली पेट चाय कभी न पिएं। प्रातः की शुरूआत एक गिलास नींबू पानी से करें। इससे शरीर के विषैले तत्व बाहर निकलते हैं और हमारी रोगप्रतिरोधक क्षमता में भी बढ़ावा होता है। अगर चाय पीना है तो नींबू पानी पीने के एक घंटे बाद ग्रीन टी पिएं। बहुत से लोगों की आदत होती है कि उठते ही फोन उठाते हैं और अपना ईमेल, मैसेज देखना शुरू कर देते हैं जो आपको तनाव दे सकते हैं। प्रातःकाल के तनाव का अर्थ है दिन भर का तनाव। इसलिए उठते ही मोबाइल पर इन्हें चेक न करें।

प्रातः का नाश्ता न करना हमारे शरीर में तनाव को बढ़ाता है, जिससे मोटापा, मधुमेह जैसे रोग उत्पन्न होते हैं और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी आती है। इसका कारण है रात्रि के भोजन के बाद अगर प्रातः का नाश्ता न किया जाए तो दोपहर तक समय का काफी अंतराल होने के कारण रक्तचाप का स्तर कम हो जाता है जो सेहत के लिए नुकसानदेह होता है। उठने के एक घंटे के अंदर कुछ न कुछ अवश्य लें ताकि शरीर में ऊर्जा का संचार बना रहे। भीगे बादाम, चाय बिस्किट, फल, ब्रेड, चाय ले सकते हैं।

एक साथ कई जिम्मेदारियां निभानेवाली महिलाएं अक्सर थकान की शक्ल में बजनेवाली खतरे की घंटी को नजरअंदाज कर देती हैं। यह सिलसिला तब तक चलता रहता है, जब तक किसी बड़ी बीमारी के लक्षण दस्तक न देने लगें।

यकीनन सुबह की शुरूआत भी चाय-कॉफी के बिना नहीं होती, पर आपको ताजा करने के लिए यह कुछ देर तक ही कारगर साबित होती है। इस बात का हमेशा ध्यान रखें कि बहुत ज्यादा चाय-कॉफी पीने से खून में शक्कर का स्तर कम हो जाता है, जिससे थकान महसूस होती है। थकान का यह शुरूआती लक्षण धीरे-धीरे बड़ी बीमारी की ओर बढ़ती जाती है। नतीजा, सेहत पर बीमारियों का ग्रहण समय से पहले बुढ़ापा दस्तक देने लगता है। प्रतिरोधक प्रणाली कमजोर हो जाता है। ऐसा होने से बीमारियों को दावत मिलती है। इसलिए जरूरी है कि इससे पहले ही आप अपनी कुछ आदतों में बदलाव कर लें।

नींद पूरी होने के बावजूद थकी-थकी रहना, मानसिक रूप से परेशानी महसूस करना, सिर और जोड़ों में दर्द बने रहना,

शारीरिक काम करने पर मांसपेशियों में दर्द होना, अवसाद, याददाश्त में कमी आना, ऊर्जा घटना, चिड़चिड़ापन बढ़ना, दोपहर के वक्त चाय-कॉफी पीना, भूख ज्यादा लगना, मिठाई और कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थ आदि खाने का मन करना। थकान दूर रखना है तो सुबह का नाश्ता बेहद जरूरी है। रात का खाना शरीर की कोशिकाओं की मरम्मत में मदद करता है। लिहाजा, सुबह हमारे शरीर को खाने की जरूरत होती है। ऐसा न करने पर थकान महसूस होती है।

हमें मोबाइल और लैपटॉप की ऐसी आदत पड़ चुकी है कि रात को सोने जाते वक्त भी हम उसका साथ नहीं छोड़ पाते। नतीजा, नींद का गायब हो जाना और अगले दिन थकान महसूस होना। अपनी इस आदत पर रोक लगाइए। मोबाइल और लैपटॉप से निकलनेवाली रोशनी मेलटोनिन संप्रेरक का निर्माण कम करती है, जो नींद लाता है।

थकान की समस्या से बचने के लिए व्यायाम अच्छा विकल्प है। व्यायाम को अपने दिनचर्या में शामिल नहीं किया है, तो भी आप दिनभर थकान महसूस कर सकते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि योग और व्यायाम शरीर में ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने का काम करते हैं। जिम में पसीना बहाने की जरूरत नहीं है, २० मिनट की सैर ही पर्याप्त है।

तमाम जरूरी पोषक तत्वों के साथ शरीर को लौहांश की जरूरत होती है। खुराक में लौहांश की कमी भी थकान का कारण हो सकती है। अपनी खुराक में लौहांश को शामिल कीजिए। अगर आप मांसाहारी हैं, तो मीट को अपने खाने में शामिल कीजिए। शाकाहारी लोग हरी पत्तेदार सब्जियों से लौहांश प्राप्त कर सकते हैं।

लगातार थकान रहना घातक है। वह भी तब जब आपने रात की नींद भरपूर ली हो। क्रॉनिक थकान हल्की समस्या के रूप में आती है और विकृत रूप ले लेती है। इस समस्या की शुरुआत हल्की थकान से होती है।

कम पानी पीना भी थकान का कारण हो सकता है। हमारी शरीर में ८० फीसदी पानी होता है और पानी की कमी के कारण उससे मिलनेवाली ऑक्सीजन में भी कमी आ जाती है। नतीजा सांस लेने में परेशानी और थकान महसूस होने लगती है। ऐसा न हो इसलिए जरूरी है कि आप ज्यादा पानी पिएं। दिनभर में कम से कम आठ से दस गिलास या दो लीटर पानी पिएं। रात में सोने से पहले अल्कोहल लेने से अच्छी नींद आती है, यह धारणा खासी प्रचलित है। सोने से पहले अल्कोहल से नींद तो आ जाती है, पर गहरी नींद में यह आपकी आंखों के हलचल को बढ़ा देती है। इससे आप सपने देखते हैं और दस घंटे सोने के बावजूद आप अच्छी नींद नहीं ले पाते हैं। सपनों से भरी नींद के कारण आप अगले दिन खुद को थका महसूस करते हैं। थकान से बचना है, तो अपनी इस आदत पर पूरी तरह से रोक लगाएं। रात में हाथ-पैर धोकर और हल्के कपड़े पहनकर सोने जाएं। सोते वक्त कमरे में रोशनी नहीं आने दे। सोने के दौरान हमारे मस्तिष्क में मौजूद कुछ जीन लगे होते हैं। मस्तिष्क की मरम्मत व इसकी कोशिकाओं के विकास के लिए ये जीन बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। पर्याप्त नींद से मस्तिष्क की औलिगोडेंड्रोसाइट्स कोशिकाओं के निर्माण में तेजी आती है।

ये कोशिकाएं मस्तिष्क के चारों ओर सुरक्षा कवच तैयार करती हैं। अपनी खूबसूरती को निखारने और त्वचा का जवांपन बरकरार रखने के लिए महिलाएं कई तरह के उपाय आजमाती हैं। इसके बाद भी कई महिलाओं को मनचाहा परिणाम नहीं मिल पाता है। इसके लिए काफी हद तक अधूरी नींद जिम्मेदार है। नींद पूरी नहीं होने से चेहरे पर झुर्रियां और महीन रेखाएं दिखने लगती हैं। इसके चलते मनुष्य वक्त से पहले बूढ़ा लगने लगता है। अधूरी नींद के कारण मनुष्य के चेहरे पर उदासी नजर आने लगती है। इसके कारण वह थका हुआ लगता है और उसके चेहरे का जवांपन फीका लगने

लगता है। ठीक से नहीं सो पाने का असर चेहरे पर दिखाई देता है। इस वजह से आंखें, मुंह और चेहरे के अन्य हिस्सों की त्वचा का जवांपन फीका लगने लगता है। साथ ही चेहरे पर झुर्रियां, काले घेरे और बारीक रेखाएं नजर आने लगती हैं।

इसकी शुरुआत किसी दुखदाई घटना, भूख ज्यादा लगना, मिठाई, कार्बोहाइड्रेट खाने का मना ज्यादा करना फलू, लंबे समय तक नींद न आने की समस्या से हो जाती है। कई भूमिकाओं में नजर आनेवाली महिलाएं इसको तब जब तक कि अवसाद के चलते उल्टा-सीधा और ज्यादा खाने से उनका वजन बढ़ना न शुरू हो जाए। कुछ समय बाद हड्डियां तक दुखने लगती हैं।

स्वयं को फिट रखने हेतु व्यायाम चार मुख्य स्तंभों में से एक है। चार स्तंभ हैं पौष्टिक आहार, सकारात्मक सोच, व्यायाम और आराम। एक भी स्तंभ को हम नजरअंदाज करेंगे तो हमारे स्वास्थ्य पर गलत प्रभाव पड़ेगा जो हमारी सेहत को नुकसान पहुंचाएगा। सैर, जॉर्गिंग, योग, प्राणायाम या कोई अन्य व्यायाम आधे घंटे के लिए प्रतिदिन अवश्य करें।

ठंडे पानी से नहाने से आप अधिक ताजा महसूस करते हैं, साथ ही ये वजन कम करने में भी मददगार है।

अगर आप अपनी प्रतिरोधक प्रणाली को दृढ़ करना चाहते हैं तो रोजाना ठंडे पानी से नहाना आपके लिए फायदेमंद हो सकता है। ठंडे पानी से नहाने से तनाव कम होता है और अगर आप सिरदर्द और थकान जैसी समस्या से जूझ रहे हैं तो भी आपको बहुत राहत मिलती है।

सुबह ठंडे पानी से नहाने से उन्हें उतनी ही उर्जा मिलती है, जितनी की एक कप कॉफी पीने से मिलती है। उनका तनाव स्तर और स्वास्थ्य समस्या में भी काफी सुधार होता है।

हमारे शरीर में दो तरह के वसा होते हैं, सफेद वसा जो हमारी शरीर के लिए बुरा होता है और ब्राउन वसा जो हमारे लिए अच्छा होता है। सफेद वसा जिसे हम अपने भोजन में खाते हैं और यह वसा हमारी कमर, पीठ के निचले हिस्से और गर्दन में जमा होने लगता है और जिससे छुटकारा पाने के लिए हमें संघर्ष करना पड़ता है। वही ब्राउन वसा हमारे लिए अच्छा होता है और इसका काम है हमारे शरीर को गर्म रखना। ठंडे पानी से नहाते हैं तो उष्मांक इस्तेमाल होने लगता है हमें गर्म रखने के लिए। इससे वजन घट जाता है।

आप मुंहासों से परेशान हैं तो ठंडे पानी से नहाएं। गर्म पानी आपकी त्वचा को रूखी और बेजान कर देता है, जिससे त्वचा में गंदगी जमा होने लगती है। ठंडा पानी आपकी त्वचा को चमकदार बनाता है। ठंडे पानी से सिर धोने बालों में जमा गंदगी साफ होती है और बाल भी आकर्षक लगने लगते हैं।

कभी कभी हमें कुछ विशेष खाद्य पदार्थ खाने की इतनी अधिक इच्छा होती है कि हम उसी समय पर उसे खाना चाहते हैं। उसे खाने के बाद ही हम प्रसन्न और संतुष्ट महसूस करते हैं। कुछ विशेष खाद्य पदार्थ खाने या पीने की इच्छा शरीर में किसी बीमारी की उपस्थिति का संकेत देती है।

हम सभी को तले हुए पदार्थ पसंद होते हैं हालांकि यदि इसे खाने की इच्छा सीमा से परे हो तो यह इस बात का संकेत है कि आपके शरीर में ओमेगा ३ वसा एसिड की कमी है। तो इन इच्छाओं पर ध्यान दें तथा पता लगायें कि इस बात का संकेत तो नहीं है कि आप किसी बीमारी से ग्रसित हैं।

गरबा खेलने और प्रैक्टिस में अत्यधिक उर्जा इस्तेमाल होने के साथ थकान बहुत जल्दी होती है। ऐसे में अतिरिक्त उर्जा की आवश्यकता होती है।

नींबू का शर्बत गर्मियों में नहीं पिया जाता, बल्कि जब उर्जा की जरूरत महसूस हो, तब इसे लिया जा सकता है। नींबू में भरपूर मात्रा में विटामिन सी और घुलनशील ग्लूकोज होता है, जो शरीर में जाकर रक्त में घुल जाता है और शरीर को नम कर, खनिज की पूर्ति करता है।

केला तुरंत उर्जा देने का काम करता है, इसलिए आप केले का शेक पिएं। इसमें मौजूद ग्लूकोज, विटामिन, खनिज, पोटैशियम और फास्फोरस मिलकर आपकी थकान को मिटाकर उर्जा का स्तर बढ़ाने और बनाए रखने में मदद करते हैं।

हल्के गुनगुने पानी में नींबू और शहद मिलाकर पीने से आप दिनभर तरोताजा और उर्जावान बने रह सकते हैं। हर दिन सुबह खाली पेट इसका प्रयोग करने से आप दिनभर थकान महसूस नहीं करते और सक्रिय बने रहते हैं।

यह आपको आंतरिक शक्ति प्रदान करती है। यह केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को सचेत करने में मदद करती है, जिससे आप पूरे समय क्रियाशील और उर्जावान महसूस करते हैं। प्रतिदिन दिन में दो बार इसका प्रयोग शरीर को स्वस्थ रखने में भी सहायता करेगा।

आजकल चुकंदर का रस आसानी से बाजार में उपलब्ध हो जाता है। यह कार्बोहाइड्रेट से भरपूर होता है, जो आपके शरीर में तुरंत ऊर्जा का संचार करता है। सुबह के वक्त इसका प्रयोग कर आप पूरा दिन चुस्त-दुरुस्त रह सकते हैं।

सेब का रस भी आपको भरपूर ऊर्जा देता है और लंबे समय तक आपको ऊर्जावान बनाए रखने में मदद करता है। इसका प्रयोग दूध के साथ सेब का शेक बनाकर भी कर सकते हैं। आपकी याददाश्त को दुरुस्त रखता है सेब के रस का नियमित सेवन। अस्थमा और कर्करोग से बचाता है सेब का रस। सूखी खांसी को दूर करने में रामबाण है सेब का रस। सेब के रस का नियमित सेवन लाता है त्वचा में निखार।

विटामिन (पोषक तत्व), खनिज, प्रोटीन और कैरोटीन से भरपूर गाजर का रस आपके ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने में मदद करता है। इसमें उष्मांक कम होता है और पोषक तत्वों की संख्या अधिक।

तुरंत उर्जा पाने के लिए स्ट्रॉबेरी एक बढ़िया तरीका है। रेशे और विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर स्ट्रॉबेरी एक उच्च उर्जा फल है, जो आपके शरीर में ऊर्जा के स्तर को बढ़ाता ही नहीं, बल्कि उसे बनाए भी रखता है।

कई लोगों को घूमने फिरने का बहुत शौक होता है लेकिन सफर के दौरान उल्टियां आने से लोग अपने इस शौक को पूरा नहीं कर पाते। सफर के दौरान उल्टियां और सिरदर्द होने से सफर का पूरा मजा नहीं ले पाते।

सफर के दौरान जी मचलने पर अदरक की गोलियां, टॉफी या फिर अदरक की चाय का सेवन करें। इससे आपको उल्टी नहीं होगी।

रूमाल पर पुदीने के तेल की कुछ बूंदें छिड़के और सफर के दौरान उसे सूंघते रहें। इसके अलावा आप पुदीने की चाय भी पी सकते हैं। इससे काफी आराम मिलेगा। कुछ लोग सफर करते समय कुछ न कुछ पढ़ते या लिखते रहते हैं। ऐसा बिल्कुल न करें। इससे बेहतर होगा कि आप गाने सुन लें।

प्रतिदिन सुबह उठने के बाद नाश्ता अवश्य करें। नाश्ता में कुछ भी ले सकते हैं जो आपके स्वास्थ्य के लिए ठीक हो। खाने में रोटी और चावल अलग अलग समय पर खाएं। प्रतिदिन एक केला, सेब और फलों का रस अवश्य लें। दिनभर थोड़ी-थोड़ी देर में फल आदि खाते रहें। ज्यादा मिठाई ना खाएं।

दोपहर का भोजन और रात्रिभोज प्रतिदिन समय पर लें। तली हुई चीजों से भी दूर रहें। प्रतिदिन सुबह उठकर हल्का व्यायाम अवश्य करें। कम से कम १५-२० मिनट प्रतिदिन ध्यान लगाएं। आंख बंद करके शांत बैठे और मस्तिष्क को आराम दें। प्रतिदिन सुबह या शाम को लम्बे सैर पर जाएं। चटपटे खाने और मैदे से बनी खाने की चीजों से दूर रहें।

अधिकांश हिंदू घरों में तुलसी का पौधा देखने को मिलता है। हिंदू लोग तुलसी की पूजा करते हैं। जहां तुलसी का वास होता है, वहां शांति व सुख समृद्धि होती है। तुलसी का जितना धार्मिक दृष्टि से महत्त्व है उतना ही चिकित्सा की दृष्टि से भी। तुलसी पर्यावरण में भी बहुत सहायक है। इससे वायुमंडल में पैदा होनेवाली दूषित वायु को खत्म करने में सहायता मिलती है। शरीर को स्वस्थ रखने में व बीमारियों का दूर करने में इसका बहुत प्रभाव होता है। तुलसी के पत्ते रोगी की शारीरिक अवस्था के अनुसार ५ से २५ तक लेना उचित है।

मलेरिया, मोतीझरा और ठंड से होनेवाले बुखार में तुलसी के १० पत्तों का रस शहद में मिलाकर तीन चार दिन तक सेवन करें।

यदि पेट में कीड़े हो गए हों तो तुलसी के ५ या १० पत्ते गुड़ में मिलाकर खाने चाहिए। इससे पेट के कीड़े मर जाते हैं।

खांसी या कफ में तुलसी व अदरक का रस थोड़े से शहद में मिलाकर लें, राहत मिलेगी। दाद होने पर तुलसी का रस निकालकर दिन में दो-तीन बार लगाएं। इससे दाद पूर्णतः नष्ट हो जाएगा। सिरदर्द में तुलसी के पत्तों को चंदन की लकड़ी से घिस कर माथे पर लगाने से आराम मिलता है। तुलसी के पत्तों का रस शहद के साथ लेने से गुर्दे की पथरी समाप्त हो जाती है। किसी को यदि ज्यादा उल्टियां हो रही हों तो तुलसी के रस में पुदीना एवं सौंफ का अर्क मिलाकर पिलाने से उल्टियां आनी बंद हो जाती हैं। तुलसी के पत्तों को पीसकर लेप बना लें। इसे कील-मुंहासे, झाई वगैरह पर लगाने से लाभ होता है। कान में दर्द होने पर तुलसी के पत्तों का अर्क कान में डालें।

आंख दुखने पर, रतौंधी होने पर काली तुलसी का रस रात को सोने से पहले आंख में दो-दो बूंद डालें। मुंह में छाले होने पर तुलसी की पत्तियां पानी में उबालकर उस पानी को पीने से मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं। सांप के काटने पर तुलसी की जड़ को काटे हुए भाग पर पीसकर लगाना चाहिए व तुलसी के पत्ते ज्यादा से ज्यादा रोगी को खिलाने चाहिए। रोज सवेरे खाली पेट तुलसी के दो चार पत्ते खाने से शरीर बीमारियों से मुक्त व स्वस्थ और हृष्ट-पुष्ट रहेगा।

जिस हवा में हम जिंदा रहने के लिए सांस ले रहे हैं, वह प्रदूषण के खतरनाक स्तर पर पहुंच चुकी है। जिन लोगों को सांस संबंधी परेशानी नहीं है, वह भी अस्पताल के चक्कर काटते दिखाई दे रहे हैं। जब तक सरकार हवा की गुणवत्ता सुधारने के लिए कुछ कदम उठाएगी, इतने आप कुछ पोषक तत्वों को अपनी दिनचर्या में शामिल करके स्वस्थ रह सकते हैं। कुछ प्राकृतिक एंटी-ऑक्सिडेंट, जो आपके शरीर को इस खतरनाक प्रदूषण से लड़ने में मदद करेंगे। यह प्रदूषित हवा हम सांस के साथ अंदर ले रहे हैं, उसमें ओजोन, नाइट्रोजन डाईऑक्साइड, बारीक कण, डीजल से निकले कण आदि होते हैं, जो हमारे फेफड़ों में बैठ जाते हैं। लंग्स के परत पर उपस्थित बचानेवाले एंटी-ऑक्सिडेंट इन सबसे तब तक लड़ते हैं, जब तक वह ज्यादा होते हैं, इसके बाद प्रदूषित कण प्रतिरोधक तंत्र पर हमला कर देते हैं और शरीर की कोशिकाओं फ्री रैडिकल बनाकर इंप्लैमेशन का कारण बनते हैं। खाने से मिलनेवाले एंटी ऑक्सिडेंट जो आप खाते हैं, आपकी शरीर को वायु प्रदूषण से होनेवाले हानिकारक प्रभावों से बचाने में मदद करते हैं?

वायु प्रदूषण के बुरे प्रभावों से बचने के लिए आप इन पोषक तत्वों को अपनी दिनचर्या में शामिल कर सकते हैं।

**विटामिन सी-** यह आपके शरीर के लिए सबसे शक्तिशाली एंटी ऑक्सिडेंट है। पानी में घुलनेवाला यह विटामिन हमारे पूरे शरीर में रहता है और फ्री रेडिकल की सफाई करता है। यही नहीं, विटामिन सी, फिर से विटामिन ई बनने में सहयोग करता है। फेफड़ों में इसके पर्याप्त स्तर को बनाए रखने के लिए अपने नियमित आहार में विटामिन सी शामिल करना बहुत जरूरी है। एक युवा को अपनी रोज की आहार में ४० मिली ग्राम विटामिन की जरूरत होती है।

सब्जियां जैसे धनिया के पत्ते, चौलाई का साग, ड्रमस्टिक, पार्सले, गोभी और शलजम का साग विटामिन सी का अच्छे स्रोत हैं। आप इन्हें अपनी दिनचर्या में शामिल कर सकते हैं।

आंवला और अमरूद जैसे फल विटामिन सी से भरपूर होते हैं। अपनी दैनिक आहार में विटामिन सी शामिल करने का सबसे आसान तरीका है दिन में दो नींबूओं का रस पी लें।

अपने खाने में खट्टे फल को भी शामिल किया जा सकता है।

**विटामिन ई-** मानव उतकों की क्षति से बचने का सबसे पहला उपाय यह वसा में घुलनशील यह विटामिन है। हमारे शरीर में विटामिन ई पौधों पर आधारित पकाने के तेल से आता है। सूरजमुखी, सैफफलाउर और राइस ब्रान तेल सबसे श्रेष्ठ स्रोत हैं। साथ ही कनौला, मूंगफली और जैतून का तेल भी विटामिन ई का अच्छा स्रोत हैं।

बादाम और सूरजमुखी के बीज भी विटामिन का अच्छा स्रोत हैं। बीज और नट्स में वसा कैलोरी भी ज्यादा होती है, तो एक दिन में एक आउंस पर्याप्त है।

मसाले और जड़ी बूटियां जैसे मिर्च पाउडर, पैप्रिका, लौंग, ओरिगैनो, बैजल और पार्सले में विटामिन है उचित मात्रा में पाया जाता है। इन्हें बहुत थोड़ी मात्रा में ही खाया जाता है। अपने नियमित आहार में इन्हें भी शामिल करना आपके लिए फायदेमंद होगा।

**बीटा कैरोटिन-** एंटी ऑक्सिडेंट के कारण यह इंप्लैमेशन को नियंत्रित रखने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह हमारे शरीर में विटामिन ए में बदल जाता है। पत्तेदार सब्जियां जैसे चौलाई का साग, धनिया, मेथी, लेटस और पालक में प्रचूर मात्रा में बीटा कैरोटिन पाया जाता है।

मूली के पत्ते और गाजर भी इसका अच्छा स्रोत है।

**ओमेगा ३ फैट-** यह शरीर को वायु प्रदूषण से पहुंचने वाले हानिकारक प्रभावों से बचाने में मदद करता है। दिल को स्वस्थ बनाए रखता है।

नट्स और बीज जैसे अखरोट, चिया के बीज, अलसी के बीज को दही में डालकर अपनी आहार में शामिल करें। स्मूदी में डालें या फिर ऐसे ही खा लें।

मेथी के बीज, सरसों के बीज, हरे पत्तेदार सब्जियां, काले चने, राजमा और बाजरा आदि ऐसे आहार हैं जिसमें ओमेगा ३ होता है।

कई तरह की जड़ीबूटियां और मसाले आदि को आयुर्वेद में आम सांस संबंधी समस्याओं को दूर करने में इस्तेमाल किया जाता है। हल्दी एक फेमस एंटी ऑक्सिडेंट है और प्रदूषण के जहरीले प्रभावों से फेफड़ों को बचाने के लिए हल्दी

इस्तेमाल की जाती है।

स्वस्थ शरीर आपको किसी भी कठिनाई में बचाती है। आहार के अलावा, १५-३० मिनट की व्यायाम, फेफड़ों के लिए प्राणायाम और पर्याप्त आराम भी आपको मदद करेंगे।

हमेशा कहा जाता है कि इलाज करवाने से बेहतर है कि हम एहतियात बरतें ताकि हम बीमारियों से बच सकें।

बीमारी से बचने और उसे फैलने से रोकने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप अपने हाथ धोकर रखें। गंदे हाथों पर कीटाणु होते हैं और जब हम गंदे हाथों से नाक पोंछते हैं या आंखें मलते हैं, तो सर्दी-जुकाम और फ्लू जैसी बीमारियां आसानी से फैल जाती हैं। ऐसी बीमारियों से बचने का सबसे अच्छा तरीका है समय-समय पर अपने हाथ धोते रहना।

पीने का पानी और जिस पानी से आप फल-सब्जियां और बरतन साफ करते हैं और खाना बनाते हैं, वह साफ हो, फिर चाहे वह नगरपालिका की तरफ से साफ किया गया हो या फिर किसी अच्छी कंपनी का बोतल बंद पानी हो।

सभी लोग अपनी-अपनी जरूरत के हिसाब से सोते हैं। नए जन्में बच्चे हर दिन अक्सर १६ से १८ घंटे सोते हैं, १ से ३ साल के बच्चे १४ घंटे सोते हैं और ३ से ४ साल के बच्चे ११ से १२ घंटे सोते हैं। बच्चों को १० घंटे सोना चाहिए, किशोर बच्चों को ९ से १० घंटे सोना चाहिए और बड़ों को ७ से ८ घंटे तक सोना चाहिए।

आजकल एक भागती दौड़ती जिंदगी में मनुष्य के पास खुद के लिए भी समय नहीं होता। जाने अनजाने कई रोग उसे घेर लेते हैं। पूरी रात करवटें बदलते हुए निकल जाती है। पता ही नहीं चलता अनिद्रा रोग में रोगी को अटूट और पर्याप्त नींद नहीं आती, जिससे उन्हें आवश्यकतानुसार विश्राम नहीं मिलता और स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। अनिद्रा से रोगी के मन में चिंता उत्पन्न होती है जिससे रोग और बढ़ जाता है। महिला हो या पुरुष, बुढ़े हो या जवान सभी अनिद्रा की समस्या से परेशान हैं। अनिद्रा रोग दो तरह की समस्याओं का कारण हो सकता है शारीरिक और मानसिक। शारीरिक आसपास के वातावरण में कोलाहल, व्यक्तिगत बहुमूत्रता, खुजलाहट, खांसी तथा कुछ अन्य व्याधियां, शारीरिक पीड़ा और प्रतिकूल मौसम, अत्यन्त गर्मी और सर्दी इत्यादि। दूसरे प्रकार में आवेग, क्रोध, मन का संताप, अवसाद, उत्सुकता, निराशा, परीक्षा, नया-नया प्यार, ज्यादा खुशी ज्यादा दुःख इत्यादि। यह सभी परिस्थितिया अल्पकालिक होती हैं और साधारणतयः इसके लिए चिकित्सा की आवश्यकता नहीं होती। वृद्धावस्था या अधेड़ अवस्था में मानसिक अवसाद के अवसरों पर कुछ लोगों की नींद बहुत पहले ही खुल जाती है और फिर आती नहीं है जिससे व्यक्ति चिंतित और अधिर हो जाता है। पीड़ा अथवा किसी और कारण से उत्पन्न अनिद्रा के लिए मूल कारण को ठीक करना आवश्यक है। अनिद्रा की वजह से मनुष्य उच्च रक्तचाप और चिड़चिड़ेपन का शिकार हो जाता है यही नहीं उसे सिरदर्द और मोटापे का भी खतरा झेलना पड़ता है।

कम से कम छः घंटे की नींद बहुत ही आवश्यक होती है। पेट में गैस सम्बन्धी कठिनाईयां एवं मूत्राशय सम्बन्धी रोग भी अनिद्रा बीमारी को पैदा करते हैं। पेट मानव शरीर का प्रमुख अंग है इसके लिए हम जो भी खाते हैं उसका पाचन तंत्र पेट ही है। प्रायः लोगों को कब्ज की बीमारी सताती है। कब्ज की बीमारी से निजात पाने के लिए प्रयास करना चाहिए कि पाचनक्रिया बेहतर ढंग से हो। असंतुलित पाचनक्रिया नींद में व्यवधान डालती है।

अनिद्रा चार प्रकार की होती है



बहुत देर तक नींद न आना, सोते समय बार-बार निद्राभंग होना और फिर कुछ देर तक न सो पाना। थोड़ी सी नींद के बाद ही नींद उचट जाना और फिर नींद न आना। बिल्कुल ही नींद न आना।

जिस प्रकार आपके स्वास्थ्य के लिए खाना महत्वपूर्ण है उसी प्रकार नींद भी महत्वपूर्ण है। यदि आपकी नींद पूरी नहीं होती है तो यह आपके जीवन को सभी संभव तरीकों जैसे शारीरिक, भावनात्मक और मानसिक से बुरी तरह प्रभावित करता है।

जब आप सोते हैं तब आपका शरीर जैविक रखरखाव से गुजरता है तथा आपको अगले दिन के लिए तैयार करता है। परंतु जब आपकी नींद पूरी नहीं होती तो अगली सुबह आप थकान महसूस करते हैं। कामकाजी महिलाओं को उर्जा के पुनःसंग्रहण के लिए कम से कम सात घंटे की नींद की आवश्यकता होती है।

केवल एक सप्ताह तक पर्याप्त नींद न लेने के कारण ही शरीर की प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया और चयापचय में बदलाव होना शुरू होता जाता है। कम नींद लेनेवाले लोगों में हृदय रोग के खतरे को बेहतर तरीके से समझने के साथ ही नींद के कारण बढ़नेवाले खतरों के तंत्रों को भी समझने में मदद मिलती है। स्वास्थ्य शिक्षा को आम बीमारियों से बचाव के लिए व्यायाम, स्वस्थ भोजन के साथ-साथ अच्छी और पर्याप्त नींद लेने पर भी ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

नींद पूरी नहीं होती तब मस्तिष्क ठीक से काम नहीं करता और आपकी ज्ञान संबंधी क्षमता कम हो जाती है। इससे आप अक्सर चिड़चिड़ापन महसूस करते हैं।

जब आप सोते हैं तो शरीर महत्वपूर्ण एंटीबॉडीज साइटोकाइन का उत्पादन करता है जो प्रतिरक्षा स्तर को बढ़ाता है तथा विषाणु से लड़ता है। नींद पूरी न होने से शरीर का प्रतिरक्षा स्तर कम होता है, जिससे आपको कई प्रकार के संक्रमण हो सकते हैं। जब नींद की कमी के कारण प्रतिरक्षा तंत्र कमजोर हो जाता है तो आपको श्वसन संबंधी समस्या होने का खतरा बढ़ जाता है।

जब आपकी नींद पूरी नहीं होती तब आपके शरीर में दो रसायनस का स्तर प्रभावित होता है। एप्टिन ( जो आपको पूर्णता का एहसास कराता है) कम होता है और ग्रेलिन (भूख को उत्तेजित करनेवाला संप्रेरक) बढ़ जाता है। अतः ऐसी महिलायें जो प्रतिदिन सात घंटे से कम सोती हैं, उनका वजन बढ़ने की संभावना अधिक होती है तथा उनके मोटे होने का खतरा भी अधिक होता है।

जब आपके शरीर को सामान्य रूप से काम करने के लिए तथा रक्त वाहिकाओं में सुधार के लिए जितना आराम चाहिए, उतना नहीं मिलता तो आपको उच्च रक्तचाप होने की संभावना बढ़ जाती है।

जब नींद पूरी नहीं होती तब आपका टाइप २ मधुमेह होने का खतरा भी बढ़ जाता है। जब आपकी नींद पूरी नहीं होती तो आपका शरीर आवश्यकता से अधिक इन्सुलिन स्रावित करता है जिसके कारण मधुमेह होने का खतरा बढ़ जाता है।

हृदय को ठीक तरह से काम करने के लिए तथा रक्त वाहिकाओं में सुधार के लिए उचित नींद होना आवश्यक है। तो जब आपकी नींद पूरी नहीं होती तो आपको हृदयसंबंधी समस्याएं होने का खतरा बढ़ जाता है।

जब आप सोते हैं तो आपका मस्तिष्क आराम करता है तथा आपके शरीर में कुछ जैविक प्रबंधन होता है ताकि आप दूसरे दिन उठकर तरोताजा महसूस कर सकें। परन्तु जब आपकी नींद पूरी नहीं होती तो आपको ध्यान केंद्रित करने में समस्या आती है। नींद की कमी के कारण होनेवाला सबसे बुरा प्रभाव तनाव है।

अगर आप दफ्तर में दिनभर कुर्सी पर बैठकर काम करते हैं तो आलस, सुस्ती या कहेँ ढीलापन आप पर भी हावी होता होगा। हल्का भोजन करना आपको स्वस्थ रखेगा। दोपहर में भोजन के समय ध्यान रहे कि आपके खाने में ५०० कैलोरीज से ज्यादा न हों, इससे कैलोरीज को पचाने में कम उर्जा खर्च होगी और आप उत्साहित महसूस करेंगे।

अगर आप दफ्तर में ज्यादातर बैठे रहते हैं और खुद में ढीला महसूस करते हैं तो इस आलस को भगाने के लिए सबसे अच्छा उपाय हो सकता है आपका दोपहर का ब्रेक। आप अपने लंच ब्रेक में छोटे से सैर पर जा सकते हैं या साइकिल चलाकर खुद को प्रोत्साहित कर सकते हैं।

हममें से ज्यादातर लोग कॉफी पीना पसंद करते हैं लेकिन कॉफी आपके लिए सेहत की पुड़िया साबित हो सकती है। कॉफी पीने के बाद १५ से ३० मिनट तक एक छोटी सी नींद ली जाए, तो कॉफी आपको प्रत्युर्जा से भर देती है। अच्छे नतीजों के लिए काली कॉफी पिएं।

जैसा कि सभी बड़े बुजुर्ग अक्सर सलाह देते हैं कि सुबह का नाश्ता हो सके तो अच्छे से करो। ये बात बिलकुल सही है। अगर आप सुबह प्रोटीन युक्त नाश्ता करते हैं तो आपको इससे भरपूर उर्जा मिलती है। रेशेयुक्त खाने से हमें जो उर्जा मिलती है वो ज्यादा देर तक शरीर में ठहरती है। इसलिए खाने में ज्यादा से ज्यादा रेशेदार आहार इस्तेमाल करना लाभदायक होगा।

शरीर की प्रत्युर्जा के लिए विटामिन बी बेहद जरूरी है। इसके लिए आप किसी चिकित्सक या आहार विशेषज्ञ की सलाह से पूरक भी ले सकते हैं।

सामान्यतः ज्यादा काम करने के कारण लोग थकान का अनुभव करते हैं पर अच्छी नींद या आराम पर भी आपकी थकान दूर ना हो तो इसे गंभीरता से लेना चाहिए। लोग बगैर इसका कारण जाने वर्षों तक इससे पीड़ित रहते हैं।

आजकल के भागते-दौड़ते जीवन में नई नई बीमारी भी सामने आ रही है, क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम या मियालजिक एंसेफेलोपेथी (एमई) भी एक ऐसी ही बीमारी है। सीएफएस के अधिकांश मामले अचानक शुरू होते हैं, जिसके साथ आमतौर पर फ्लू जैसी बीमारी भी होती है जबकि अधिकांश मामले गंभीर प्रतिकूल तनाव के कई महीनों के भीतर ही शुरू होते हैं। इस बीमारी में हमेशा थकान का अनुभव ही होता है। इस बीमारी से आज न केवल काम के बोझ से दबे तनाव में जीनेवाले लोग ही नहीं बल्कि घर में खाली बैठे रहनेवाले भी पीड़ित हैं। प्रत्येक दस में से एक व्यक्ति इस रोग से पीड़ित है। यही नहीं पुरुषों की अपेक्षा महिलाएं इससे कहीं अधिक पीड़ित हो रही हैं।

एमई/सीएफएस एक गंभीर रोग है जिसके कारण मस्तिष्क और जठरांत्रीय, प्रतिरक्षी और हृदय से संबंधित प्रणालियों को प्रभावित करनेवाले लक्षण हो सकते हैं। इसमें रोगी पूरे समय सुस्ती का अनुभव होता रहता है। नाड़ी तंत्र में गड़बड़ी व अनिद्रा का शिकार हो जाता है या फिर उसे हर वक्त नींद ही आती रहती है।

यह एकाएक ही तब शुरू होती है, जब कोई व्यक्ति भावनाओं में बह रहा होता है। सीएफएस के मरीज शरीर के अलग-अलग हिस्सों में दर्द और मांसपेशियां कमजोर होने की शिकायत करते हैं। सांस जैसी परेशानियों का बना रहना, पाचन संबंधी समस्याओं का होना, मुंहारसों का निकलना आदि जैसे लक्षण भी सामने आते हैं।

मोटापे जैसे शारीरिक बदलाव को भी थकान का जिम्मेदार माना गया। रक्ताल्पता, थायराइड व हृदय से जुड़ी तमाम

बीमारियों में भी व्यक्ति थका-थका महसूस करता है। साथ ही अनिद्रा या खरटिदार नींद भी इसकी जिम्मेदार मानी गई। भावनात्मक स्तर पर तनाव और चिंता से भी थकान पनपती है। किसी स्थिति पर नियंत्रण स्थापित न होने या नाकाम होने से जो कुंठा और चिड़चिड़ापन पनपता है वह सीएफएस में ही आता है।

शरीर या मन में कोई भी असामान्य लक्षण नजर आए, तो अनदेखी न करें। एक हफ्ते तक रोज छह से आठ घंटे की नींद लेकर देखें। अगर थकान कम हो जाए, तो इससे आदत बना लें।

अगर थकान और टूटने के लक्षण दो हफ्ते से भी ज्यादा दिनों तक जारी रहें, तो फौरन चिकित्सक को दिखाना चाहिए। थकान की समस्या का सही समय पर यदि उपचार किया जाए तो आप इससे होनेवाली गंभीर बीमारियों से बच सकते हो। ज्यादा थकान को दूर करने के लिए कुछ खाद्य पदार्थ आपको फायदा दे सकते हैं।

सुबह का नाश्ता शरीर को पूरे दिन के लिए थकान से लड़ने में मजबूत बनाता है। इसलिए सुबह का नाश्ता जरूरी है। सुबह का नाश्ता शरीर को उर्जा देता है। इसलिए नाश्ते में फल, अंकुरित अनाज और रेशे की मात्रा अधिक लेनी चाहिए। शक्कर और वसा की मात्रा कम से कम लें।

हर्बल पेय को पीने से शरीर में ताकत बनी रहती है। इसलिए ग्रीन-टी, एलोवेरा का रस और आंवला आदि का सेवन करना चाहिए। यह थकान से लड़ने में शरीर की मदद करते हैं और इन हर्बल पेय को लेने से वजन भी नियंत्रित रहता है। साथ ही नसों में होनेवाले दर्द से भी राहत मिलती है।

सौंफ में सोडियम, लौहांश, कैल्शियम और पोटेशियम होता है जो शरीर को ताजा रखता है। सौंफ के नियमित सेवन से पेट भी साफ रहता है और यह थकान को शरीर पर हावी नहीं होने देती है।

चॉकलेट के बारे में कहा जाता है कि यह शरीर के उर्जा के स्तर को बढ़ा देती है। चॉकलेट में कोको तत्व होता है जो तनाव को कम करता है। १ चॉकलेट दिन में खाने से तनाव व थकान को २० प्रतिशत तक कम किया जा सकता है।

पानी में हर तरह के गुण होते हैं जो शरीर की थकान को दूर करते हैं। शरीर पानी की कमी की वजह से ज्यादा थकता है। इसलिए पानी को हमेशा पीते रहें। इसके अलावा गर्म पानी को हमेशा पीते रहें। इसके अलावा गर्म पानी को बोतल में भरकर उसे दर्द वाले स्थान पर सिंकाई करने से आराम मिलता है।

अदरक एंटीबायोटिक्स दवा का काम करती है। अदरक की चाय पीने से थकान दूर होती है। तुलसी और अदरक को चाय में मिलाकर पीने से तनाव और थकान तुरंत कम हो जाती है। साथ ही अदरक गठियारोग के दर्द में भी आराम देता है।

थकान को दूर करने का सबसे अच्छा उपाय है मालिश। यह शरीर की मांसपेशियों की व्यायाम है। मालिश से शरीर में चुस्ती और ताकत आती है साथ ही साथ इससे शरीर की त्वचा भी मुलायम हो जाती है। थकान और तनाव को दूर करने का सबसे सरल उपाय है मालिश। इतना ही नहीं मालिश से मोटापा, उच्च रक्तचाप आदि रोगों में भी फायदा मिलता है।

संतरा और पपीता खाने से पूरे दिन की थकान कम हो जाती है। ये दोनों फल विटामिन बी ६ और फॉलिक एसिड युक्त होते हैं। संतरे का रस पीने से शरीर में तरावट रहती है। सुबह-सुबह खाली पेट पपीता खाने से शरीर पर कोई बीमारी नहीं लगती है। अपने खाने में हरे रंग के खाद्य पदार्थों का इस्तेमाल जरूर करें। जैसे पालक हरी मूंग की दाल और मटर आदि। दिनभर की थकान और तनाव को शरीर के अंदर जाकर ये हरे पदार्थ उन्हें खत्म करते हैं। इन हरी चीजों में विटामिन बी

पाया जाता है जो थकावट और तनाव को शांत कर देता है।

थकान और तनाव का सबसे बड़ा कारण है रक्ताल्पता। हीमोग्लोबिन का स्तर ही शरीर की ताकत को प्रभावित करता है। जिस वजह से मनुष्य को थकान अधिक लगती है। अपने शरीर में लौहांश को बढ़ाने के लिए हरी पत्तेदार सब्जियां और मांस को शामिल करें। जब शरीर में तनाव होता है तब संप्रेरक कार्टिसोल का स्तर बढ़ता है। इससे मनुष्य थका हुआ महसूस करने लगता है। इसलिए योग, गहरी सांसवाली व्यायाम और ध्यान करें।

आधुनिकीकरण और बढ़ते उपभोक्तावाद के कारण मानव के जीवन में तेज रफ्तार, थकान और तनाव बढ़ता जा रहा है। भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक दबावों के कारण आमतौर पर व्यक्ति हर समय चिंताओं और परेशानियों का सामना करता है।

तनाव के कारण ऐसी कोई भी स्थिति उत्पन्न हो सकती है, जो शरीर को नुकसान पहुंचा सकती है। इस कारण शरीर की कोशिकाएं (कम या अधिक संख्या में) क्षतिग्रस्त हो सकती है। शरीर तुरंत ही इन क्षतिग्रस्त कोशिकाओं की मरम्मत करने का प्रयास करता है। यदि किसी स्थिति में कोशिकाओं के पुनर्निर्माण की प्रक्रिया, इनके क्षतिग्रस्त होने की तुलना में मंद गति से हो, तो इसका परिणाम कोई गंभीर रोग भी हो सकता है। हृदयरोग, मधुमेह, सरदर्द और पेट्टिक अल्सर तनावजन्य रोगों में प्रमुख हैं- (क्रोनिक डिसपेप्सिया), अस्थमा और सैक्सुअल डिसऑर्डर।

तनाव में मस्तिष्क और स्नायु तंत्र बहुत अधिक सक्रिय हो जाते हैं। आंखों की गोलिकाएं फैल जाती हैं, पाचन-प्रक्रिया मंद हो जाती है, मांसपेशियां तन जाती हैं। हृदय, रक्त परिसंचरण की गति तीव्र कर देता है। रक्तचाप बढ़ जाता है, श्वास गति में वृद्धि हो जाती है। यकृत से एड्रेनलिन जैसे हार्मोन ग्लूकोज के साथ तंत्र में प्रवाहित किए जाते हैं और हार्मोन के प्रभाव से स्वेदन-प्रक्रिया आरंभ हो जाती हैं। ये सभी परिवर्तन स्नायु तंत्र के निर्देश पर एक सेकंड के एक लघु भाग में ही घटित हो जाते हैं। यदि व्यक्ति तुरंत ही तनाव जनक कारकों से मुक्ति पा लेते हैं, तो शरीर को कोई नुकसान नहीं पहुंचता और तनाव के कारण उपजे सभी शारीरिक परिवर्तन या प्रतिक्रियाएं समाप्त हो जाती है। स्थाई तनाव की प्रारंभिक अवस्था में व्यक्ति क्रोध और निद्रालपता या अनिद्रा का शिकार हो सकता है। लगातार बड़बड़ाते रहना, किसी परिणाम या उपलब्धि के बिना लम्बे समय तक कार्य करते रहना, पति/पत्नी या बच्चों से मतभेद या अन्य घरेलू विवाद, बार-बार बीमार पड़ना, लम्बी अनुपस्थिति, जल्दी-जल्दी दुर्घटनाओं का शिकार हो जाना, अवसाद का अनुभव, सहकर्मियों द्वारा उत्पीड़न या असहयोग की शिकायत करना, अधिक मात्रा में एल्कोहल सेवन। मांसपेशियों में तनाव, सरदर्द, दृष्टिदोष, श्वास सम्बन्धी कठिनाई, अस्थमा, प्रत्युर्जा, त्वचा व्याधियां, चक्कर आना, धड़कनों में वृद्धि हो जाना आदि लक्षण लगातार दिखते हैं।

तनाव के कारण- तनाव, आंतरिक एवं बाह्य दोनों कारणों से हो सकता है। बाह्य कारण हैं- तेज शोर या प्रकाश, बहुत अधिक गर्मी या सर्दी, एक्स या अन्य विकिरणों का प्रभाव, दवाओं का सेवन, रसायन या जीवाणुयुक्त अथवा विषैले पदार्थों का उपयोग, दर्द अपर्याप्त पोषण आदि। घृणा, ईर्ष्या, भय, द्वेष, अनिश्चय या असुरक्षा जैसी अन्तर्निहित भावनाएं तनाव के आन्तरिक कारण हैं।

तनाव आज एक बड़ी बीमारी बनकर उभर रहा है। ये पुरुषों के मुकाबले महिलाओं को सबसे ज्यादा प्रभावित करता है। यह शारीरिक रूप से तो कमजोर करता ही है। साथ ही भावनात्मक दर्द भी पहुंचाता है। इससे ग्रस्त व्यक्ति न तो ठीक से

काम कर पाता है और ना ही जीवन का आनंद उठा पाता है। तनाव के कई कारण हो सकते हैं- दुख-दर्द, प्यार, रिश्ते, भवितव्यता, शराब लेने की आदत, मोटापा इत्यादि। बदलते सामाजिक परिवेश में महिलाएं बड़े पैमाने पर तनाव की शिकार हो रही हैं। इनमें कामकाजी महिलाओं की तादाद सबसे ज्यादा है। जहां घरेलू महिलाओं को घर के माहौल से तनाव होता है, वहीं कामकाजी महिलाएं घरेलू और बाहरी दोनों कारणों से तनाव की शिकार होती हैं।

तनाव हमारे परिवेश की चुनौतियों तथा दिन प्रतिदिन की बढ़ती अपेक्षाओं का सामना न कर सकने की हमारी क्षमता की मनोदैहिकी तथा मनोभावात्मक अनुक्रिया मात्र है तथा विषाद (डिप्रेशन) थकान, चिंता, स्नायुरोग, खीझ, उच्च रक्तचाप, दमा, आमाशय व्रण (गैस्ट्रिक अलसर) यहां तक कि हृदयरोग के रूप में भी प्रकट हो सकता है।

तनाव मूक प्रचालक है चुपचाप अपना काम करता रहता है। इसके शिकार को तब तक इसका आभास भी नहीं होता जब तक कि वह इसके उतर प्रभाव (आफ्टर इफेक्ट्स) से प्रभावित नहीं हो जाती है। ऐसी स्थिति से भी अधिक से अधिक लाभ उठाना हमारा ध्येय होना चाहिए। कल्पना लोक में न विचरण कर हम वास्तविक धरातल पर उतरकर हर वस्तु का, व्यक्ति का, परिप्रेक्ष्य का, वस्तुनिष्ठ तथा यथार्थवादी आकलन करें और तदानुसार व्यवहार करें, कार्य करें। वांछनीय है कि जीवन के प्रति हम एक शांत, निष्पक्ष रूख और रवैय्या अपनाएं। बहाव के प्रतिकूल लगातार तैरना थका देनेवाला होता है। यदि सोते भी रहेंगे तो भी सूरज तो अपने समय पर निकलेगा ही। सारी दुनिया हमारे चाहे अनुसार चले, यह सोचना ही बेमानी है। संसार तो अपने ढंग से अपनी चाल से, अपनी मर्जी से चलेगा। बेहतर यह है कि जब तक नितांत जरूरी न हो, हम भी धारा के साथ-साथ ही चले और अकारण अपने को थकाएं नहीं, तनाव में न डालें। बीती बातों पर कुढ़ने पछताने या दुःखी होने से कोई लाभ नहीं। उन्हें पीछे छोड़कर आगे सोचें, तनाव से बचने का एक सर्वानुमोदित सूत्र हरी (हड़बड़ी-जल्दबाजी), वरी (चिन्ता) तथा करी (गरिष्ठ भोजन) से दूर रहना भी है। हड़बड़ी करने की आदत छोड़ दीजिए अपने ही ऊपर सारा बोझ मत लादते जाइए। अपनी रूचि के अनुरूप कोई हॉबी (शौक), शगल रखिए। उससे मन-मस्तिष्क को नई ऊर्जा मिलती है, तनाव से छुटकारा मिलता है। कभी कभी बाहरी दुनिया से हटकर स्वयं से रू-ब-रू होने का अवसर भी निकालिए। घर-परिवार हो या कार्यस्थल, सबका सहयोग लेकर चलना हितकर है।

उत्तेजना से बचिए। क्रोध किसी समस्या का समाधान नहीं। मनुष्यी विसंगतियों और नासमझियों को हंसकर टाल जाइए। कार्यालय की परेशानियां घर मत ले जाइए, रविवार और अवकाश फुर्सत के लिए हंसने-खेलने के लिए, परिवार के साथ बिताने के लिए मिलने-मिलाने के लिए, आनंद लेने के लिए होते हैं। समय-समय पर छुट्टी लीजिए, घूमने जाइए। आपकी पत्नी और बच्चे तनाव के विरुद्ध आपका सबसे सक्षम कवच हैं तनाव में होते हुए कभी धूम्रपान, सुरापान मत कीजिए। नींद की गोलियां मत लीजिए। इनसे केवल अल्पकालिक अस्थायी आराम मिलता है आदत जरूर पड़ जाती है। तनाव का ठिकाना मन है अतः मन को सही दिशा में और सही दशा में रखना जरूरी है। आशावादी दृष्टिकोण, खुशामिजाज स्वभाव, सकारात्मक व्यवहार, सबके प्रति सद्भावना और संवेदना मन को स्वस्थ और तनाव रहित रखने में सहायक होते हैं।

काम ज्यादा है तो उस काम का तनाव होना एक आम बात है। अगर काम ज्यादा है तो उसका उचित नियोजन करने से काम का तनाव काफी हद तक कम किया जा सकता है। साथ ही आपका काम समय पर पूरा किया जा सकता है।

हम खुद से, अपने परिवारवालों से या अपने काम से एक अपेक्षा बनाए रखते हैं, जो अगर पूरी न हुई तो अनजाने में हम तनाव मोल ले लेते हैं और निराशा में डूब जाते हैं। अपनी अपेक्षाओं का बोझ भी हमारे तनाव को काफी हद तक बढ़ देता है। ऐसे में अपने लक्ष्य पर ध्यान नियंत्रित करें और शॉर्टटर्म गोल तय करते हुए धीरे-धीरे अपने लक्ष्य की दिशा में आगे बढ़ें, ऐसा करने से आप जरूर से तनाव पर मात कर पाएंगे।

पिछले कई सालों से एक या फिर अनेकों समस्याओं के चलते जरूरत से ज्यादा तनाव लेने का परिमाण लगातार बढ़ता जा रहा है। इन सबका हमारी सेहत पर काफी गंभीर परिणाम पड़ता है। आधुनिक जीवनशैली भी इस समस्याओं से जुड़े कई कारणों में से एक कारण है। तनाव एवं चिंता से होनेवाली निराशा भी हमारी जिंदगी का एक हिस्सा बन चुकी है। इन चिंता एवं तनाव पर स्ट्रेस मैनेजमेंट के जरिए प्रभावी तरीके से निपटा जा सकता है। इन उपायों को अपनाकर हम काफी मात्रा में चिंता एवं तनाव को नियंत्रण में रख सकते हैं।

नियमित व्यायाम- चलना, जॉर्गिंग, साइक्लिंग या तैरना आदि व्यायाम नियमित तौर पर किए जाएं तो तनाव को काफी प्रकार से कम किया जा सकता है।

आराम करें- थके शरीर को समय-समय पर आराम की जरूरत होती है। न केवल शरीर को बल्कि हमारे मन को भी आराम की आवश्यकता होती है। इसके लिए नियमित रूप से योगा करें या फिर ध्यान करें तो आपके लिए काफी फायदेमंद साबित हो सकता है और आपका तनाव कम हो सकता है।

थोड़ा सा रूमानी हो जाए- कुछ समय के लिए रूटीन काम को छोड़कर थोड़ा सा रूमानी बन जायें। कुछ समय अपने लिए भी निकालें। थोड़ी सी तफरी करें, मौज-मस्ती करें, कई घूमने जाएं।

बाहर जाने से पहले व आने के बाद नियमित रूप से नहाएं। खेलने व गंदी चीजों को छूने के बाद हाथ जरूर धोएं। नहाने में एंटी बैक्टीरियल साबुन का इस्तेमाल करें। दांतों को रोज साफ करें। नाखूनों को नियमित काटें। गंदे कपड़े न पहनें।

बच्चों को गर्मियों में सबसे ज्यादा गर्मी का संक्रमण होता है। घर से बाहर निकलते ही धूल और कीटाणुओं से पूरा शरीर भर जाता है लेकिन हम यहां बात सिर्फ बाहरी त्वचा या कपड़ों की नहीं हैं बल्कि रोग फैलानेवाले कीटाणु जो आंखों से नहीं दिखते, जो बीमारियों का कारण बनते हैं। घर आकर हाथ व मुंह धोएं तो आपको दोबारा सोचने की जरूरत है। कई बार होता है कि आप बाहर खेल रहे हो और बाहर की गंदगी ही आपको बीमार कर देती है। बाहरी गंदगी से शरीर में सबसे ज्यादा संक्रमण होता है।

पर्यावरण में मौजूद प्रदूषण का स्तर बढ़ता ही जा रहा है इसलिए व्यक्तिगत स्वच्छता से जुड़ी आदतों का महत्व समझना जरूरी है। यह आमतौर पर देखा गया कि सही तरीके से हाथ धोने जैसी आदतों के प्रति जागरूकता होने के कारण इसका तो पालन करते हैं लेकिन नहाने जैसी व्यक्तिगत स्वच्छता को लेकर ज्यादा गंभीर नहीं हैं।

जहां तक बात वायु प्रदूषण की है तो उसमें विभिन्न प्रकार के प्रदूषक जैसे कि रासायनिक कण, जैविक कण और दूसरे अन्य प्रकार के कण होते हैं। अगर हम सांस लेंगे तो हम शायद जीवित भी न रहे तो फिर हमारा शरीर जो सबसे ज्यादा दिखता है, उसका क्या होगा। इसलिए रोजाना नहाने की आदत डालनी चाहिए, साथ ही, नहाने की सही तकनीक को भी इस्तेमाल करना बहुत आवश्यक है।

सही एंटी बैक्टीरियल साबुन के इस्तेमाल करने से आप कीटाणुओं से सुरक्षित रह सकते हैं। वायु में माइक्रोब्स के बढ़ता प्रभाव काफी ज्यादा क्षतिकारक है जिससे त्वचा में फुंसी, जलन, त्वचा से जुड़े संक्रमण हो सकते हैं। ऐसे में एंटी बैक्टीरियल साबुन को नहाने में इस्तेमाल करने इस तरह के हानिकारक कीटाणुओं से बचा जा सकता है। ताकि किसी भी प्रकार की बीमारी आपके शरीर तक न पहुंच पाएं।

बढ़ती गर्मी में लोगों को बहुत पसीना आता है। ऐसे में लोग कई तरह की बीमारियों की चपेट में आ जाते हैं। संग्रहणी, विषैला आहार, गर्मी, लू घर में दस्तक दे चुकी होती है। इस भयंकर गर्मी में लोगों के लिए खुद को स्वस्थ बनाए रखना पहले से ज्यादा जरूरी हो गया है।

सर्दियों के मुकाबले गर्मियां ज्यादा बीमारियों के साथ आती है। जहां सर्दी में खुद को सिर्फ ठंड से बचाना मुख्य काम होता है, वहीं गर्मियों में विषैला आहार, जलाभाव और लू कुछ मुख्य बीमारियां होती हैं।

अगर व्यक्ति को बुखार है और उसे होश नहीं आ रहा, तो यह गर्मी संबंधी समस्या हो सकती है। गर्मी के दिनों में हर व्यक्ति रोजाना करीब ५०० मिली लीटर से लेकर १००० मिली लीटर तक पानी पसीने से निकल देता है।

इसलिए अतिरिक्त पानी लेने की जरूरत होती है, तो शरीर में पानी की कमी न होने दें। नींबू नमक पानी, नारियल पानी आदि के जरिए पानी की पूर्ति करें। गुर्दे की बीमारी और हृदय विफलता वालों को अतिरिक्त पेय लेने से पहले अपने चिकित्सक से परामर्श ले लें। पसीने की मौजूदगी या गैरमौजूदगी का पता हाथ की जांच से लगाया जा सकता है। हाथों के सूखे होने का मतलब गंभीर जलाभाव हो सकता है। गर्मी के दिनों में हर व्यक्ति को आठ घंटे के अंदर आठ घंटे तक टॉयलेट नहीं जाते, तो यह गंभीर जलाभाव हो सकता है। इस मौसम में पीलिया, क्षयरोग, गैस्ट्रोएन्टाइटिस और हैजा जैसी बीमारियों से बचाव के लिए हर व्यक्ति को चाहिए कि वह कटे हुए फल व सब्जियों के सेवन से बचें। फलों को तुरंत काटकर ही खाएं। साथ ही रखे हुए खाने और बाहर के खाने से बचें।

गर्मियों में पानी के बाद जो जिसका सबसे ज्यादा ख्याल रखना पड़ता है वो है त्वचा। गर्मियों में पसीने की वजह से खुजली, जलन आदि हो जाती है और घमौरियां तो परेशान करती ही हैं। इनसे बचने के लिए सबसे जरूरी है कि सही गुणवत्ता के कपड़े पहनें जिससे शरीर को पर्याप्त हवा मिले। इस मौसम में सूती के कपड़े सबसे बेहतर होते हैं। हल्के रंग के सूती के कपड़े ना केवल हल्के होते हैं साथ ही गर्मी को सोखने के बजाय बाहर निकाल देते हैं। कोशिश करें खुले कपड़े जरूर पहनें लेकिन हाथ-पैरों को सीधे धूप से बचाएं ये कपड़े।

आपकी दिनचर्या की कुछ चीजें या आदतें आपके स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होती हैं, तो कुछ चीजें आपके स्वास्थ्य पर बेहद बुरा प्रभाव डालकर आपकी उम्र को कम कर सकती हैं।

अगर आप अकेला रहना पसंद करते हैं, तो यह अकेलापन आपको अवसादग्रस्त बना सकता है। अवसाद आपकी जिंदगी को कम करने का एक अहम कारण है। कोशिश कीजिए कि अधिक समय तक अकेले रहने के बजाए, दोस्तों या परिवार के साथ समय बिताएं या फिर किसी क्रियाशीलता में शामिल हों।

शरीर और दिमाग के आराम के लिए नींद बेहद आवश्यक है। जरूरत से ज्यादा नींद लेना आपकी उम्र कम कर सकती है। आप जितने घंटे दूरदर्शन देखते हैं, उनमें हर एक घंटा आपकी उम्र से २२ मिनट कम कर देता है।

दिन में ग्यारह घंटे या इससे अधिक समय तक लगातार बैठे रहने से आपकी उम्र कम हो जाती है और मौत का खतरा ४० फीसदी तक बढ़ जाता है। इसलिए समय-समय पर उठते, चलते-फिरते रहें।

आप किस तरह से रहते हैं, भोजन के नियम क्या हैं और व्यायाम करते हैं, इससे आपकी उम्र पर खासा असर पड़ता है। कुछ लोगों को यह याद नहीं रहता कि पिछली बार उन्होंने कब व्यायाम किया था।

आपको एक लक्ष्य तय कर लेना चाहिए कि वजन और वसा की मात्रा कितनी होनी चाहिए। इसलिए इसको मापना जरूरी है। इससे फायदा यह होगा कि आपका मन अच्छा रहेगा और आप में नियंत्रण का भाव रहेगा। समय-समय पर वजन करते रहें।

किसी एक मांसपेशियों पर केंद्रित करने की बजाय पूरे शरीर के लिए काम किया जाना चाहिए। मुद्रा के लिए यह बेहद जरूरी है। आपके दिल में भी मांसपेशियां हैं। इसलिए इसके वर्कआउट का भी ध्यान रखा जाना चाहिए। कार्डियोवैस्कुलर व्यायाम को एरोबिक्स कहा जाता है। इससे शरीर में रक्त का प्रवाह ठीक रहता है। त्वचा चमकने लगेगी और सुंदर लगेगी। जॉर्गिंग, रनिंग नियमित रूप से करें।

आयु बढ़ने के साथ वसा को बढ़ने नहीं देना चाहिए। स्ट्रेंथ ट्रेनिंग से यह रूक जाता है। मजबूत मांसपेशियों से आपके उम्रदराज दिखने की आशंका भी नहीं रह जाती है। स्ट्रेंथ ट्रेनिंग से मांसपेशियां मांस बढ़ने के कारण आप ज्यादा उष्मांक ले सकेंगे। किशोरावस्था से लेकर मध्य आयु तक आपका चयापचय दर घटने लगता है। इसके कारण कोशिकाओं की क्रियाशीलता भी कम होने लगती है। पचाने की ताकत के अनुरूप ही आहार हो।

पके मीठे सेब बिना छीले प्रातः खाली पेट चबा-चबाकर पन्द्रह दिन लगातार खाने से गुस्सा शान्त होता है। बर्तन फेंकनेवाला, तोड़फोड़ करनेवाला और पत्नी और बच्चों पर हाथ उठानेवाला व्यक्ति भी अपने क्रोध से मुक्ति पा सकेगा। इसके सेवन से दिमाग की कमजोरी दूर होती है और स्मरण शक्ति भी बढ़ जाती है।

प्रतिदिन प्रातःकाल आंवले का एक टुकड़ा मुरब्बा खायें और शाम को एक चम्मच गुलकंद खाकर ऊपर से दूध पी लें। बहुत क्रोध आना शीघ्र ही बन्द होगा।

गुस्सा आने पर दो तीन गिलास खूब ठंडा पानी धीरे धीरे घूंट घूंट लेकर पिएं। पानी हमारे शारीरिक तनाव को कम करके क्रोध शांत करने में मददगार होता है। गुस्सा ज्यादा आता हो तो पलाश के छोटे छोटे पत्तों की सब्जी खाने से गुस्सा, क्रोध और पित्त शांत होता है। खट्टी चीज खाने से आंखें जलती हैं और स्वभाव बिगड़ता है, गुस्सा आता है, अकारण जलन होती है। अदरक, टमाटर, लाल रंग के कपड़े गुस्सा बढ़ाते हैं। अतः इनका कम से कम प्रयोग करें।

यदि गुस्सा आनेवाला हो तो ५-६ बार गहरी गहरी सांस लीजिए। कुछ पलों के लिए अपनी आंखें बंद करके ईश्वर का ध्यान करें उन्हें प्रणाम करें उनसे अपना कोई भी निवेदन करें। यह गुस्सा कम करने का सबसे बढ़िया तरीका है। इससे आप भड़कने से पहले ही निश्चित रूप से शांत हो जाएंगे। मिर्च कम खाया करो। खाना चबा-चबाकर खाया करो तो गुस्सा आना कम होगा।

चिड़-चिड़ापन और मानसिक तनाव दूर करने के लिए शंखपुष्पी शर्बत २ से ४ चम्मच सुबह शाम लें। चाय-कॉफी से परहेज करें और उसकी जगह बल, बुद्धि एवं पाचन वर्धक प्रयोग करें। जिन्हे ज्यादा गुस्सा आता हो उन्हें चाय, कॉफी,



मदिरा से परहेज करना चाहिए ये शरीर को उत्तेजित करते हैं उसके स्थान पर छाछ, मीठा दूध या नींबू पानी का प्रयोग करना चाहिए।

वजन घटाने की चाह में अक्सर लोग आहार का सहारा लेते हैं। इससे मोटापे से मुक्ति मिल जाती है लेकिन दिमाग पर बुरा असर पड़ता है। मानसिक क्षमता कमजोर होने लगती है।

डाइटिंग के दौरान लोगों को अपने खान-पान पर सख्ती से नियंत्रण करना होता है। ऐसे में उनका सारा ध्यान उष्मांक सेवन पर होता है। इस जद्दोजहद में उन्हें चीजों पर ध्यान देने का मौका नहीं मिलता। इससे मस्तिष्क के कार्य करने की क्षमता शिथिल पड़ने लगती है। दिमाग के शिथिल पड़ने से रोजमर्रा के कई काम करने में दिक्कतें आती हैं। साथ ही मनुष्य की तर्कशक्ति, समस्याएं सुलझाने की क्षमता और नई बातें सीखने की क्षमता भी प्रभावित होती है।

इनके अलावा निर्णय लेने की शक्ति पर भी नकारात्मक असर को भी उठाना पड़ता है। कई बार आहार करनेवाले लोग खान-पान को लेकर गलत फैसला ले लेते हैं और कैलोरी से परहेज नहीं कर पाते।

सामान्य आहार लेनेवालों ने चॉकलेट खाने के बाद अपने काम करने लगे। जबकि डाइटिंग करनेवाले चॉकलेट खाने के बाद उसमें मौजूद उष्मांक के हिसाब-किताब में लगे रहे। इससे मस्तिष्क के कार्य करने की क्षमता प्रभावित हुई। डाइटिंग अच्छी चीज है लेकिन हर वक्त इसके बारे में नहीं सोचना चाहिए।

प्यार में बहुत ताकत होती है। प्यार का सुखद अहसास मनुष्य के रक्तचाप को नियंत्रण में रखता है। प्यार कई मुश्किलों से लड़ने की हिम्मत देता है। प्यार करने से रक्तचाप नियंत्रण में रहता है।

अविवाहित लोगों का रक्तचाप शादीशुदा खुशहाल जिंदगी व्यतीत कर रहे पति-पत्नी के मुकाबले काफी ज्यादा था। तनावग्रस्त वैवाहिक जिंदगी बिता रहे लोगों का रक्तचाप अविवाहित और खुशहाल जिंदगी जीनेवाले लोगों से काफी ज्यादा था। जीवनसाथी से हमारे संबंधों का स्तर तनाव से निपटने में काफी हद तक सहायक होता है। किसी भी व्यक्ति के करीबी व्यक्ति द्वारा जब कोई भावनात्मक सलाह दी जाती है तो नकारात्मक विचारों में कमी आती है और किसी भी प्रकार के तनाव से जल्दी उबरा जा सकता है। एक अच्छा साथी आपके तनाव को कम करने में मददगार होता है।

चेहरा आपके स्वास्थ्य का आईना होता है। किसी प्रकार की समस्या, विकार या परेशानी चेहरे पर तुरंत झलक जाती है। खिला हुआ चेहरा आपके बेहतर स्वास्थ्य का परिचायक है, वहीं बुझा-बुझा सा चेहरा आपकी शारीरिक तकलीफों को बयां करता है। चेहरे देखकर आप भी अपने स्वास्थ्य का अंदाज लगा सकते हैं।

एक स्वस्थ व्यक्ति की जीभ का रंग गुलाबी होना चाहिए। यदि जीभ पर सफेद पर्त दिखाई दे तो यह कफ की अधिकता को दर्शाता है। ऐसा होने पर दूध से बनी चीजों को कम खाएं। यदि जीभ पर पीलापन दिखाई दे तो उसका अर्थ है आपका यकृत ठीक नहीं है। ऐसी स्थिति में अधिक से अधिक फल और सब्जियों का प्रयोग करें।

अगर आप दांतों की देखभाल अच्छे से करते हैं इसके बावजूद वे चमकीले नहीं हैं तो इसका अर्थ है आपका आहार संतुलित नहीं है। दांतों की चमक बरकरार रखने के फलों और साबुत अनाज को खाने में नियमित रूप से शामिल करें।

गुस्सा आने के समय गुस्सा निकालना बहुत जरूरी हो जाता है। गुस्सा निकालने के लिए चिल्लाने से बेहतर और कोई विकल्प नहीं है। अगर आपको गुस्सा आए तो किसी पर चिल्लाकर अपना गुस्सा जरूर निकालकर बाहर करें। गुस्से में

चिल्लाने से हमारे शरीर की नकारात्मक ऊर्जा बाहर चली जाती है। इसलिए अगर आपको गुस्से में चिल्लाने का मन करे तो उसे बिलकुल भी न दबाएं। जो लोग अपना गुस्सा दबा लेते हैं, उनमें हृदय पक्षाघात की संभावना बढ़ जाती है।

गुस्से में चिल्लाने से हृदय पक्षाघात से बचा जा सकता है। गुस्से में खून पर दबाव बनता है और सांस भी फूलने लगती है। ऐसे में अपना गुस्सा निकालना जरूरी हो जाता है। चिल्लाने से आपका रक्त संचार भी बेहतर होता है। अपना गुस्सा दबानेवाले लोग आगे चलकर अवसाद के भी शिकार हो जाते हैं इसलिए जब आपको गुस्सा आए चिल्लाकर अपना गुस्सा जरूर निकालें। जब हम गुस्से में होते हैं तो हमारे दिमाग से हानिकारक रसायन स्रावित होते हैं। अगर आप इससे बचना चाहते हैं तो गुस्से में जमकर चिल्लाएं।

आंखों के नीचे काले धब्बे अब गिरती सेहत की जगह प्रतिष्ठा का प्रतीक बन गए हैं। दफ्तर में कर्मचारी इसे सहयोगियों को दिखाकर ज्यादा काम करने और कम सोने का रोना रोते हैं। इस धब्बों के जरिए कर्मचारी मालिक को प्रभावित करने की कोशिश करते हैं। इससे सहयोगियों पर ज्यादा काम करने का दबाव भी बनाया जाता है। पत्रकार, राजनेता और वैज्ञानिक सबसे ज्यादा थकान और ज्यादा काम की प्रतिस्पर्धा करते हैं।

महिलाएं इन धब्बों को ज्यादा दिखावा करती हैं। वे इसे भवितव्य में एक हथियार के तौर पर इस्तेमाल करने से भी नहीं चूक रही हैं। महिलाएं काले धब्बों का दिखावा करती हैं, लेकिन सच में उनकी नींद पूरी नहीं हो पाती हैं। वहीं १२ फीसदी पुरुष ज्यादा सोने के बावजूद दफ्तर में कहते हैं कि वे ठीक से सो नहीं पाए। सिर्फ नौ फीसदी महिलाएं ही इस बारे में झूठ बोलती हैं। भले ही कुछ लोग कम सो पाने की दिखावा करते हैं, लेकिन सैकड़ों शोधों में कर्मियों की नींद न पूरी होने की बात कही गई है। भवितव्य की प्रतिस्पर्धा और काम के दबाव के चलते दुनियाभर में कर्मचारी औसत से बेहतर कम घंटे नींद ले पा रहे हैं। इससे काम और जिंदगी के बीच संतुलन बिगड़ गया है।

अपने किसी ऐसे दोस्त को अपना फिट साथी चुने जो आपकी ही तरह स्वस्थ होना चाहता है। इससे आपको एक दूसरे से प्रोत्साहन भी मिलेगा और प्रतियोगिता भी।

छुट्टियों पर या सप्ताहांत पर आराम करें और अपनी पसंद की चीजें करें। साथ ही अपने घर को भी थोड़ा सा व्यवस्थित करें ताकि छुट्टी में आराम के साथ साथ कुछ काम भी हो पाए।

अवसाद और चिंता स्वास्थ्य के लिए बेहद खतरनाक होते हैं। इसके असर से शरीर का कोई भी अंग नहीं बच पाता। पेट, त्वचा, यकृत, फेफड़ों, दिल, मांसपेशियों और यहां तक कि मजबूत दांतों तक को यह नष्ट कर सकते हैं।

अवसाद और चिंता से दांत उम्र से पहले ही गिर जाते हैं। दांतों के नष्ट होने और अवसाद व चिंता के बीच संभावित संबंध का पता लगाने के लिए अध्ययन किया। चिंता के दौरान शरीर से इस तरह का लार और संप्रेरक स्रावित होते हैं, जो सीधे दांतों पर अटैक करते हैं। भले ही इनका असर दांतों पर धीरे-धीरे हो, लेकिन यह एक निश्चित समय में दांतों को बहुत अधिक क्षति पहुंचा देते हैं।

नींद में कमी, किसी आनेवाली समस्या के लिए हमारी जरूरत से अधिक चिंता, बीमार होने पर किसी भयानक बीमारी की कल्पना करना जैसे कुछ अवसाद के प्रमुख लक्षण हैं जिनसे हम समझ सकते हैं कि हम खुद या हमारा कोई दोस्त अवसाद का शिकार होने लगा है। अवसाद के लक्षण सामान्य होते हैं इसलिए आपके आसपास अगर कोई भी दोस्त या

परिवार का सदस्य थोड़ा सा भी अजीब व्यवहार कर रहा है तो आपको उससे सवाल पूछने चाहिए। ऐसा इसलिए क्योंकि अवसाद का सबसे बड़ा साथी अकेलापन होता है।

किसी बात के लिए जरूरत से अधिक चिंता हमारे दिमाग पर बुरा असर डालती है और इसी वजह से हमें सिरदर्द होने लगता है। जब हमें किसी समस्या के लिए लगता है कि सब दरवाजे बंद हैं और कोई समाधान नहीं दिखता है तो अक्सर हम इसके शिकार हो जाते हैं, जिससे गहरी उदासी छा जाती है।

जानकार और बुजुर्ग मानते हैं कि हमारी सभी तरह की बीमारियों की शुरुआत हमारे पेट से होती है और जब हम मानसिक तौर पर स्वस्थ नहीं होते तो इसका असर हमारी पाचन क्रिया पर भी पड़ता है। इसलिए लम्बे समय तक अवसाद के दौर से गुजरनेवाले लोग अक्सर अपनी सेहत खोने लगते हैं और यह भी एक अवसाद का लक्षण है।

जब व्यक्ति किसी गहरी चिंता में होता है तो वो बाहरी दुनिया से खुद को तोड़ देना चाहता है और बहुत हद तक कुछ अंतर्मुखी हो जाता है। वह दुनिया की ओर अपने आसपास घटित हो रही है चीजों में, फिर चाहे वो अच्छी सलाह हो या कोई बुरी घटना, रस खोने लगता है और खुद में ही रहने लगता है। यह भी अवसाद का लक्षण है।

इंटरनेट हमारी जीवनशैली का एक बहुत ही महत्वपूर्ण हिस्सा बन गया है जिसके बिना जिंदगी में हमें सहूलियत कम दिखती है। तनाव से ग्रस्त लोग अपनी जिन्दगी का अकेलापन दूर करने के लिए सोशल साइट्स का इस्तेमाल करते हैं और धीरे-धीरे वो इनकी आदत में शुमार हो जाती है तथा वो अपना बहुत सा समय इन्हें देने लगते हैं। ऐसे में व्यक्ति वास्तविक जीवन की अपेक्षा काल्पनिक संसार को अधिक प्राथमिकता देने लगता है, जिसकी वजह से उसे कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ता है।

अवसाद से ग्रस्त व्यक्ति की नींद की आदत में बहुत तरह के बदलाव देखने को मिलते हैं। या तो उसे बिल्कुल नींद नहीं आती या फिर वो अपनी चिंताओं को दूर करने के लिए अधिक नींद का सहारा लेता है और दोनों ही स्थितियां खतरनाक होती हैं। अवसाद ग्रस्त व्यक्ति छोटी छोटी चीजों के लिए अजीब तरह से बर्ताव करने लगता है और वह छोटे-छोटे कारणों की वजह से रोने लगता है या चीखने-चिल्लाने लगता है। यह भी अवसाद का लक्षण है।

तनाव का असर सबसे पहले स्वरतंत्री यानी गले पर दिखना शुरू हो जाता है। दरअसल, तनाववाली स्थिति में तरल पदार्थ शरीर के दूसरे भाग की पूर्ति करने में लग जाता है। ऐसे में गले की मांसपेशियों में खिंचाव आ जाता है। ऐसा होने के बाद कुछ भी खाने में दिक्कत आती है।

किसी बात की बहुत ज्यादा चिंता हो तो पेट का खाना नहीं पचता। तनाव की स्थिति में हमारा पाचनतंत्र ठीक से काम नहीं करता। पुरानी चिंता या बहुत ज्यादा तनाव पेट की आंतों पर लंबे समय के लिए अपनी छाप छोड़ सकते हैं। इसकी वजह से हमारा शरीर खाने के पोषक तत्वों को सोख नहीं पाता। यहां तक कि उल्टी और दस्त होने लगते हैं।

तनाव और चिंता की स्थिति में शरीर में तनाव बढ़ानेवाला संप्रेरक कार्टिसोल की मात्रा और अधिक बढ़ जाती है। इसके बढ़ते ही यकृत में ग्लूकोज का स्राव बढ़ जाता है। ऐसे में जिन लोगों को मधुमेह की समस्या है, उनके लिए खून में ग्लूकोज बढ़ने से परेशानी बढ़ जाएगी।

चिंता या तनाव होने पर मांसपेशियों में खिंचाव आ जाता है। यह प्राकृतिक रूप से होता है। आप जैसे ही तनाव

महसूस करेंगे, मांसपेशियों में एक कसावपन महसूस होगा। मांसपेशी में खिंचाव और ऐंठन होने की वजह से सिर दर्द, कंधों में खिंचाव यहां तक कि माइग्रेन जैसी समस्या हो सकती है।

तनाव की वजह से दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि तनाव और चिंता की स्थिति में दिल की धड़कन बढ़ जाती है। इसके अलावा खून का प्रवाह और उसका दबाव व कार्टिसोल की अधिक मात्रा से होता है। इससे उच्चतनाव, हृदय पक्षाघात और पक्षाघात का खतरा रहता है।

अवसाद का हमारे प्रतिरोधक क्षमता पर भी नकारात्मक असर होता है। तनाव व चिंता की स्थिति में सर्दी, खांसी जल्दी होती है। इसके अलावा फैलनेवाले संक्रमण रोग होने का डर रहता है।

सीढ़ियां चढ़ने से आपका दिल और फेफड़े दोनों ही स्वस्थ रहते हैं। ज्यादा से ज्यादा ऑक्सीजन की मात्रा शरीर में पहुंचती हैं। साथ ही, दिल की धड़कन भी सही चलती है। ऑक्सीजन सही मात्रा में पहुंचने से शरीर में रक्त संचरण भी अच्छी तरह होता है।

सीढ़ियां चढ़ने के कई और फायदे हैं। इससे वजन घटाने में भी आसानी रहती है और कैलोरी भी बर्न होती हैं। इससे पैरों की मांसपेशियों को मजबूती मिलती है। यह ऐसी व्यायाम है, जिससे आपको नींद भी अच्छी आती है। गर्भवती महिलाओं के लिए भी यह अच्छा व्यायाम है।

जबर्दस्त गर्मी में कुछ ठंडे के लिए सदा ही मन करता है लेकिन सभी पदार्थ दिमाग के साथ शरीर को ठंडा नहीं करते लेकिन कुछ ऐसे प्राकृतिक उत्पाद हैं जो गर्मी में दिलो-दिमाग को खासा सुकून देते हैं। गर्मी के दिनों में शरीर में अधिकांश रोग लवण व जल की कमी के कारण होते हैं। शरीर में जल की कमी से त्वचा मुरझा जाती है। जीभ सूखने तथा पेट में गर्मी बढ़ने से मुख में छाले हो जाते हैं। कब्ज की शिकायत आम रहती है। गर्मी के दिनों में जितना अधिक सूर्य के संपर्क में रहते हैं, शरीर को उतनी ही अधिक मात्रा में लवण व जल की जरूरत होती है। गर्मी के दिनों में फल, सब्जी तथा जल की भरपूर मात्रा का सेवन करना चाहिए। इससे चेहरे की चमक बनी रहती है। गर्मी के मौसम में शरीर में ऊर्जा संरक्षण क्षमता का भी अभाव हो जाता है, इसलिए इसे बार बार अधिक मात्रा में ऊर्जा की जरूरत होती है। गर्मी के मौसम में कैल्शियम, सोडियम, विटामिन सी की काफी जरूरत होती है, इसलिए नींबू, खरबूजा, तरबूज, नारियल पानी, आम पूर्ति करने में सहायता करते हैं।

फलों के मौलिक कोशिकाएं मनुष्यों के लिए बेहद उपयोगी हैं, ये मौलिक कोशिकाएं मनुष्य की चमड़ी को आकर्षक बनाये रखने में काफी सहायक रहते हैं। यही नहीं, तरबूज व नींबू जैसे फल शरीर की चमड़ी पर झुर्रियां बनने से रोकते हैं तथा रेडिएशन से बचाव भी करते हैं। फलों के मौलिक कोशिकाओं से शरीर की त्वचा को नवयौवन बनाये रखा जा सकता है।

बरसात का मौसम मन को ठंडक पहुंचानेवाला है जिसका समूची प्रकृति को इंतजार रहता है लेकिन इस मौसम में स्वास्थ्य संबंधी कुछ समस्याएं आमतौर पर सिर उठाती हैं। उनसे बचने की कोशिश करनी चाहिए। बरसात में कई तरह की बीमारियां हमारे शरीर को जकड़ सकती हैं इसलिए इस मौसम का लुत्फ उठाने के साथ ही हमें अपने शरीर और खाने-पीने का खास ध्यान रखना चाहिए। बाहर का खाना भी इस मौसम में हानिकारक साबित हो सकता है। वर्षा ऋतु में

सात्विक आहार लेना चाहिए जो आसानी से पचे और हम स्वस्थ रहें। इस मौसम में विटामिन सी युक्त आहार ज्यादा लें। इससे आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता में बढ़ोतरी होगी। दही में काला नमक डालकर खाएं। पानी उबालकर पिएं।

साफ-सुथरे कपड़े पहनें जिनमें सीलन बिलकुल न हो। नहीं तो त्वचा संबंधी कोई भी तकलीफ इस मौसम में हो सकती है। बारिश की ठंडी हवा में ज्यादा न बैठें या ज्यादा न घूमें। इससे जोड़ों के दुखने की तकलीफ बढ़ सकती है। बरसात में ज्यादा भीगना भी नहीं चाहिए। दिन में सोने से बचें। थोड़ा-सा आराम कर सकते हैं।

बारिश के दिनों में व्यायाम जरूर करें। यह सही है कि बारिश के दिनों में आप बाहर घूमने उतनी आसानी से नहीं जा सकते लेकिन यह भी जरूरी नहीं कि रोज ही बारिश अतः जिस दिन बरसात न हो, उस दिन अपने घूमने का क्रम न तोड़े। इसके अलावा ज्यादा बरसात न हो, उस दिन अपने घूमने का क्रम न तोड़े। इसके अलावा ज्यादा बरसात के दिन में घर पर ही योग तथा अन्य सामान्य व्यायाम करना जारी रखें। इससे आपकी रोग प्रतिरोध क्षमता भी बढ़ेगी और आपको पूरे दिन के लिए ऊर्जा भी मिलेगी। वर्षा ऋतु की मनमोहक हरियाली देखकर मन को बड़ा ही सुकून मिलता है इसलिए बरसात होने के बाद आस-पास स्थित पार्क में जाएं।

**सर्दी** के मौसम में अनेक बीमारियां परेशान करने लगती हैं। जैसे तो बच्चे और बूढ़े लोगों को सर्दियों में ज्यादा परेशानियां रहती हैं। लेकिन सही तरह से अपने सेहत का ख्याल ना रखना और सर्द हवाओं के संपर्क में रहने के कारण हर उम्र के लोगों को बीमारियों का सामना करना पड़ता है।

इन दिनों वातावरण में संक्रमण बढ़ जाता है। यह मौसम सर्दी, खांसी और बुखार जैसी समस्या अपने साथ लेकर आता है। कई बार तो यह साधारण सा बुखार बढ़कर निमोनिया (फेफड़ों की सूजन) का रूप भी ले लेता है। इसलिए ऐसे में सावधानी बरतना बहुत ही जरूरी होता है। सर्दियों का मौसम सेहत बनाने के लिए सबसे अच्छा होता है। लेकिन यदि आप बीमारी हो जाये तो स्वस्थ होने के एवज और बीमार हो जायेंगे। इसलिए थोड़ी सावधानी बरतकर आप अपने सेहत को दुरुस्त रखें।

ठंड से बचने के लिए अक्सर लोग घरों में हीटर का प्रयोग करते हैं। लेकिन आपकी यही गलत आदत बीमारियों की खास वजह बन जाती है। इसलिए कमरे का तापमान हमेशा सामान्य होना चाहिए। क्योंकि गर्म वातावरण से जब हम सामान्य तापमान में जाते हैं तो तुरंत सर्दी होने की संभावना बढ़ जाती है।

इस मौसम में संक्रमण काफी तेजी से फैलता है। जिससे यदि सामनेवाले मनुष्य को सर्दी खासी और बुखार हो तो हम भी इसकी चपेट में आ जाते हैं। इसलिए बेहतर होगा कि हम अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए पहले से ही एहतियात बरतें। ऐसे मौसम में जितना हो सके बाहर के खाने से बचें और मौसमी सब्जियों और फलों को अपने आहार में जरूर शामिल करें। फलों में पपीता, गाजर, अमरूद खाएं। प्रोटीन से भरपूर खाद्य पदार्थों को चुनें। इसके अलावा गुड़ का सेवन करें। गुड़ से हमें पाचन में मदद मिलती है और कफ और जुकाम से सुरक्षा होती है। हरी सब्जियां जैसे ब्रोकली, पालक, सरसों, बथुआ, मूली पत्ता का सेवन करें। संतुलित आहार लेने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और शरीर को बीमारियों से लड़ने में मदद मिलती है।

ठंड के मौसम में हमारे लिए धूप लेना काफी जरूरी होता है। इसलिए सुबह आधा घंटा धूप लेना आपके लिए फायदेमंद

रहेगा। ठंड का मौसम सेहत के लिए अच्छा माना जाता है। इस मौसम में शरीर को ज्यादा उष्मांक की जरूरत होती है। ऐसे में जरूरी है कि वे उच्च उष्मांक वाली चीजें खाई जाएं, जिनसे सेहत अच्छी रहे।

खजूर के विटामिन्स और खनिज ताकत और उर्जा देते हैं। ये नजर कमजोर होने से भी बचाता है। रात में एक ग्लास गर्म दूध में ५ खजूर डालकर पिएं। अखरोट ओमेगा ३ वसा एसिड्स पुरुष के अंगों में रक्त संचरण बढ़ाने में मददगार होता है। अंडे में प्रोटीन, कैल्शियम और लौहांश होता है। ठंड के दिनों में ये शरीर को ऊर्जा देता है। रोज नाश्ते में दो उबले अंडे खाएं। अंगूर एंटी ऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है। त्वचा को जवान रखता है। रोज एक कटोरी अंगूर खाएं या एक गिलास अंगूर का रस पिएं।

गाजर में विटामिन्स और एंटीऑक्सीडेंट्स सेहत के लिए अच्छी माने जाते हैं। त्वचा अच्छी होती है और स्पर्म काउंट बढ़ता है। रोज कच्ची गाजर खाएं या फिर एक गिलास गाजर का रस पिएं।

अनार में ऑक्सीडेंट्स होते हैं। इससे बुढ़ापा देरी से आता है। रोज एक अनार खाएं या रस पीएं। इससे खून भी बनता है। आंवले में लौहांश और विटामिन सी होता है। ये बुढ़ापे को रोकता है और बालों को काला रखता है। रोज सुबह-शाम आंवले का मुरब्बा खाएं या एक चम्मच आंवले का रस पिएं।

लहसुन में मौजूद एलिसिन कंपाउंड मेल ऑर्गेन में रक्त संचरण बढ़ाता है। रोज सुबह लहसुन की ३-४ कलियां चबाकर खाने से सीमेन गाढ़ा होता है।

सेब ढेरों विटामिन्स और खनिज सर्दियों में स्वस्थ रखते हैं। इसमें मौजूद फेनिलएथिलामाइन मूड अच्छा रखता है। रोज सुबह शाम एक सेब खाएं।

अमरूद में विटामिन सी होता है। लंबे समय तक जवान रखता है। रोज सुबह और शाम एक पके अमरूद में काला नमक और काली मिर्च छिड़ककर खाएं।

सर्दी के मौसम में प्रतिरोधक क्षमता को बेहतर बनाना आसान होता है, क्योंकि पाचन प्रक्रिया ज्यादा अच्छी रहती है। ऐसे में पौष्टिकता से भरपूर चीजों को अपने आहार में प्रमुखता से शामिल किया जाए, ये जरूरी है। इस मौसम में अनेक फल आपके शरीर को भरपूर पोषण प्रदान कर सकते हैं।

सर्दी के मौसम में उष्मांक और वसा में कम, लेकिन विटामिन, खनिज, फ्लेवोनॉएड, एंटी ऑक्सीडेंट्स, फाइटोन्यूट्रीएंट्स, एंटी बैक्टीरियल जैसे तत्वों से भरे फलों की तो विविधता तो मिलती ही है, उनके अपने फायदे भी बहुत हैं। ये पेट भरे होने का अहसास तो कराते ही हैं, वजन के प्रति सचेत लोगों के लिए आदर्श आहार भी साबित होते हैं। फल सर्दी के मौसम में पड़नेवाली ठंड का सामना करने के लिए ऊर्जा का उत्पादन कर शरीर को मजबूत बनाते हैं। इनमें पाई जानेवाली प्राकृतिक शक्कर बहुत जल्दी अवशोषित होकर ऊर्जा का उत्पादन करती है और हमारे शरीर को गर्म रखती है। फल शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने और रोगों से लड़ने के लिए प्रतिरोधक शक्ति और शरीर की चयापचय क्षमता (मेटाबॉलिज्म) को उत्तेजित करते हैं, जिससे हम संक्रामक बीमारियों की चपेट में आने से बचे रहते हैं। हमारे पाचन तंत्र को सुचारू रखने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं फल। अपच, कब्ज, गैस बनने जैसी पेट की गड़बड़ियों से भी बचाते हैं।

सर्दियों का मौसम खाने-पीने और घूमने के नजरिए से सबसे बढ़िया माना जाता है, लेकिन खांसी-जुकाम जैसे रोग

सर्दी के आनंद को किरकिरा कर देते हैं। इसलिए सर्दी की शुरूआत होते ही इसके कारण होनेवाली परेशानियों से बचने की कोशिशें शुरू कर देनी चाहिए। सर्दियों में हाइपोथर्मिया का खतरा रहता है। इसमें शरीर का तापमान धीरे धीरे कम होने लगता है। सामान्यतः मनुष्य के शरीर का तापमान ३७ डिग्री होता है। अगर यह तापमान ३५ डिग्री से कम हो जाए, तो जान भी जा सकती है। यह रोग शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कम होने पर होता है। बहुत ज्यादा समय तक ठंड में रहने पर हाइपोथर्मिया हो सकता है। इससे बचाव बहुत ही आसान है। ठंड से बचें और गर्म भोजन करें। दरअसल, सर्दियों में बुखार और संक्रमण काफी तेजी से फैलता है। संक्रमण और बीमारियों से लड़ने का सबसे अच्छा तरीका यही है कि आप शरीर में इम्यूनिटी (रोग प्रतिरोधक क्षमता) को बढ़ाएं। आहार में थोड़ा-सा बदलाव करके ही प्रतिरोधक प्रणाली को मजबूत बनाया जा सकता है। एक दिन में कम से कम ५ फल एवं सब्जियां जरूर खाएं। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए भोजन में जौ, लहसुन, शकरकंदी, अदरक, गुड़, पपीता, कद्दू, गाजर, टमाटर, पालक, अमरूद, खट्टे फल इत्यादि को जरूर शामिल करें। इससे आपके शरीर का तापमान भी मौसम के मुताबिक गर्म रहेगा।

सर्दियों में गठियारोग बहुत सताता है। जोड़ों में सइकोवियल फ्लूड होता है। इसे आम बोलचाल की भाषा में हड्डियों के बीच की ग्रीस भी कहा जाता है। बढ़ती उम्र में यह ग्रीस बननी बंद हो जाती है। इसकी वजह से जोड़ों का दर्द बढ़ता है।

शरीर को ढंक कर रखें। घर का तापमान ७० से ७५ फारैनाइट के बीच रखें। सूर्योदय के बाद ही घर से निकलें। नियमित रूप से व्यायाम करें। एक जगह ज्यादा देर तक न बैठें। प्रोटीनयुक्त भोजन ज्यादा लें। नशीले पदार्थों का सेवन न करें।

ठंड का मौसम आते ही कई बार अचानक आपका मूड बदल जाता है, स्वभाव में चिड़चिड़ापन आ जाता है, हमेशा हंसमुख रहनेवाले भी पूरी तरह शांत हो जाते हैं। यह सब प्रभाव है सर्दी के अवसाद का। इसे मौसमी एफैक्टिव डिस्ऑर्डर (सैड) कहते हैं। इससे थकान, अवसाद, अत्यधिक नींद और श्वेतसार आहार की चाहत बढ़ जाती है।

सुबह की धूप में समय गुजारें। घर में रोशनी रखें। विटामिन बी का अधिक सेवन करें। यह तंत्रिक प्रणाली को मजबूत करता है। तिल या नारियल तेल से मालिश करें।

सर्दियों में दिन छोटे होते हैं और रातें लंबी। इसलिए रात को जल्दी सोने की कोशिश करें। इससे सुबह उठने पर आप अधिक ताजा महसूस करेंगे।

अस्थमा के रोगियों के लिए सर्दी कष्टदायक साबित होती है। इसलिए उन्हें घर और बाहर मौसम के अचानक बदलावों से सावधान रहना चाहिए।

सुबह गर्म बिस्तर से उठकर एकदम ठंडी हवा में न जाएं, बल्कि थोड़ा इंतजार करें। सुबह धुंध में सैर न करें। सूरज निकलने के बाद सैर के लिए जा सकते हैं। चिकित्सक की सलाह के मुताबिक अपने इन्हेलर और नेजल स्प्रे आदि का इस्तेमाल करते रहें और इन्हें हमेशा अपने पास रखें। हीटर व ब्लोअर का प्रयोग कम करें, क्योंकि इससे हवा शुष्क हो जाती है, जिससे अस्थमा के मरीज की तकलीफ बढ़ जाती है। शराब का सेवन करने के बाद ठंड में बाहर न निकलें। इससे आपकी खून की नाड़ियां सिकुड़ सकती हैं, जिससे फेफड़ों की समस्या हो सकती है। खूब पानी पीएं। गला और नाक बंद होने पर गर्म पानी की भाप लें। जिन खाद्य पदार्थों में कृत्रिम रंग या फ्लेवर का इस्तेमाल होता है, वे प्रत्युर्जा को बढ़ा देते हैं। उनसे दूरी बनाकर रखें। अगर किसी चीज से प्रत्युर्जा हो, तो उसका सेवन न करें।

सर्दी का जीवाणु शरीर पर चिपचिपाहट मैम्ब्रेन के जरिए प्रभाव डालता है। सर्दियों के दस्तक देते ही खांसी, जुकाम और फ्लू बीमारी पैदा कर देते हैं।

संक्रमित व्यक्ति के प्रत्यक्ष संपर्क में न आएं। सर्दी सबसे ज्यादा सिर, कान और पैरों के जरिए शरीर में प्रवेश करती है। इसलिए अपने शरीर के इन हिस्सों को ठंडी हवाओं से बचाकर रखें। रोजाना विटामिन सी लें। इससे प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। हाथों को थोड़ी थोड़ी देर बाद धोने की आदत डालें। तनाव से बचें, क्योंकि यह शरीर की संक्रमण से लड़ने की क्षमता में बाधक बनता है। रोजाना तीस मिनट तक व्यायाम करने से भी सर्दी और फ्लू से लड़ने में मदद मिलती है। खूब पानी पिएं। खानपान में खास फल और सब्जियां खूब खाएं। अगर आप रोजाना फल और सब्जियां खाएंगे, तो अटर पटर आहार के लिए आपके पास भूख ही नहीं होगी। गुड़-शक्कर, गजक, मूंगफली, मेवे का प्रयोग जरूर करें। इनसे लौहांश, रेशे, वसा, कैल्शियम, विटामिन और खनिज का शरीर में संतुलन बना रहेगा। सर्दियों में हाथ व पैरों की उंगलियां सूज जाती हैं और उनमें खुजली होती है। ऐसा प्रोटीन व लौहांश की कमी के कारण होता है। इनसे बचने के लिए प्रोटीन व लौहांश युक्त खाद्य पदार्थों का ज्यादा सेवन करें।

ठंड के प्रकोप से बचने के लिए पर्याप्त गर्म कपड़े पहनें। अंदर के वस्त्र सूती के ही पहनें। वूलन के इनरवेयर से खारिश हो सकती है और रूखापन भी बढ़ जाता है। एक ही भारी भरकम गर्म कपड़ा पहनने की बजाय तीन-चार लेयर्स में पतले गर्म कपड़े पहनें। टोपी और मोजे पहनने से शरीर से गर्मी कम होती है और आप ठंड से बचे रहते हैं। गाड़ी चलाते समय दस्ताने जरूर पहनें। इनसे आपको आराम भी मिलेगा और त्वचा की सुरक्षा भी होगी।

ठंड के मौसम में शरीर को सिर्फ गर्म कपड़ों से आराम नहीं मिलता। कुछ चीजें ऐसी हैं जिन्हें खाकर ठंड से बचा जा सकता है। शरीर में अगर अंदर से खुद को मौसम के हिसाब से ढालने की क्षमता हो तो ठंड कम लगेगी और कई बीमारियां भी नहीं होंगी। ठंड में खानपान पर विशेष ध्यान देना चाहिए।

संतरा, रसभरी या मौसमी आपके शरीर को ठंडक देते हैं जिससे आपको आपको सर्दी या जुकाम जैसी समस्याएं हो सकती हैं। शरीर को स्वस्थ, निरोग और ऊर्जावान बनाए रखने के लिए शहद को आयुर्वेद में अमृत भी कहा गया है। सर्दियों में इसके सेवन से पाचन क्रिया में सुधार होता है।

रोजाना खाने में अदरक शामिल करने से बहुत सी छोटी बड़ी बीमारियों से बचा जा सकता है। इससे शरीर को गर्मी मिलती है और जलाभाव भी सही रहता है।

१०० ग्राम मूंगफली के भीतर कई पोषक तत्व मौजूद होते हैं। इसमें प्रोटीन २५.३ ग्राम, नमी ३ ग्राम, वसा ४०.१ ग्राम, खनिज २.४ ग्राम, रेशे, ३.१ ग्राम, कार्बोहाइड्रेट २६.१ ग्राम, ऊर्जा ५६७ उष्मांक, कैल्शियम ९० मिलीग्राम, फॉस्फोरस ३५० मिलीग्राम, लौहांश २.५ मिलीग्राम, कैरोटीन ३७ मिलीग्राम, थाइमिन ०.९० मिलीग्राम, फोलिक एसिड २० मिलीग्राम होता है।

मौसम में बदलाव से हर व्यक्ति के शरीर की अलग संरचना के अनुसार खानपान की जरूरत भी अलग होती है। जिसमें उष्मांक, प्रोटीन, लौहांश, सोडियम व पोटैशियम अहम हैं। सर्दी में भूख बढ़ती है जिसके लिए संतुलित भोजन लेकर प्रतिरोधक क्षमता के साथ शरीर के तापमान को बढ़ाया जा सकता है।



पूरे दिन की प्रत्युर्जा के लिए भारी नाश्ता लें। सब्जी या दाल का स्टफ पराठा, उपमा, डोसा, सैंडविच, दलिया आदि खाएं। दूध में २-३ छुआरा उबालकर हफ्ते में दो बार पीनें तापमान बना रहेगा। साथ ही एक गिलास मौसमी फलों का रस पीएं। संतुलित खानपान जैसे चपाती (बाजरा व मक्का), दाल, सब्जी (हरी पत्तेदार जैसे पालक, मेथी, चौलाई, मटर, शकरकंद, गाजर) छाछ या दही, गर्म सूप लें। साथ में हरी चटनी और सलाद बहुविटामिंस की पूर्ति करते हैं।

सर्दियों में भी रात्रिभोज हल्का लें, जिसमें दलिया, इडली, खिचड़ी खाएं।

मांसपेशियों की अकड़न, जोड़दरद व त्वचा में रूखापन जाड़े में होनेवाली अहम समस्याएं हैं, जिसके लिए विशेषज्ञ खानपान में घी मक्खन व तेल को शामिल करने की सलाह देते हैं। ये त्वचा के अलावा जोड़ व मांसपेशी को ताकत देने के साथ नमी बरकरार रखते हैं। इन्हें गोंद, कालीमिर्च से बने लड्डू, विभिन्न अनाज से बनी चपाती या अन्य चीजों को बनाने में प्रयोग में ले सकते हैं।

कुछ तला भुना खाने के बजाय मूंग मोठ मूंगफली अंकुरित, मौसमी फल का रस या सब्जी का सूप ले सकते हैं। मधुमेह, गठियारोग, अस्थमा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोगियों में बदलता मौसम परेशानी को बढ़ा सकता है। उन्हें आहार में कुछ शामिल करने से पहले चिकित्सक की सलाह लेना जरूरी होता है।

खांसी जुकाम से बचाव के लिए एंटीऑक्सीडेंट्स, राबोफ्लेविन, बीटा केरोटीन, सेलेनियम, ओमेगा-३ वसा आम्ल, विटामिन ए, सी व ई से भरपूर चीजें खाने की सलाह देते हैं। इनके लिए खासकर आंवला, मूली, टमाटर, गाजर और बादाम, अखरोट अलसी व किशमिश जैसे सूखे मेवे को आहार में शामिल करें। रोजाना एक गिलास मौसमी फलों का रस प्रतिरोधक बढ़ाता है। ठंड के मौसम में खाएं १२ पौष्टिक चीजें- भीगी हुई खसखस खाली पेट खाने से दिमाग में तरावट और दिनभर ऊर्जा बनी रहती है।

काजू में उष्मांक ज्यादा रहती है। ठंड में शरीर का तापमान नियंत्रित रखने के लिए ज्यादा उष्मांक की आवश्यकता होती है। काजू से उष्मांक मिलती है जिससे शरीर स्वस्थ रहता है।

बादाम दिमाग को तेज करने में सहायक होता है। ठंड के दौरान इसे खाने से प्रोटीन, कैल्शियम मिलता है।

अखरोट- रक्तवसा को कम करने में सहायक होता है। इसमें रेशे, विटामिन ए और प्रोटीन रहता है जो कि शरीर को स्वस्थ रखने में सहायता प्रदान करता है।

अंजीर में लौहांश होता है, जो खून बढ़ाने में सहायक होता है।

गजक यह गुड़ और तिल से बनाई जाती है। गुड़ में लौहांश, फास्फोरस अधिक मात्रा में पाया जाता है। तिल में कैल्शियम व वसा होता है। इसके कारण ठंड के समय शरीर को अधिक उष्मांक मिल जाती है और शरीर का तापमान भी नियंत्रित रहता है।

रात को सोते समय केसर, अदरक, खजूर, अंजीर, हल्दी दूध में डालकर लेना चाहिए। सर्दी के मौसम में होनेवाली सर्दी-खांसी से बचाव हो जाता है।

गोंद लड्डू इस मौसम में ज्यादा अच्छे रहते हैं क्योंकि आसानी से पच जाते हैं। एक लड्डू में ३०० से ३५० उष्मांक होती है। मिक्स दाल के लड्डू में प्रोटीन होता है। यह बाल झड़ने को रोकता है और शरीर को स्फूर्ति प्रदान करते हैं।

पिंड खजूर में लौहांश और विटामिन भी रहते हैं। इसे ठंड में २० से २५ ग्राम प्रतिदिन लेना चाहिए।

खजूर के सेवन से दमे के रोगियों के फेफड़ों से बलगम आसानी से निकल जाता है। भूख बढ़ाने के लिए छुहारे को दूध में पकाएं। उसे थोड़ी देर पकने के बाद ठंडा करके पीस लें। यह बहुत पौष्टिक होता है। इससे भूख बढ़ती है और खाना भी पच जाता है।

मौजूदा जीवनशैली में शरीर को स्वस्थ रखना चुनौती है। स्वस्थ रहने के लिए शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करना आवश्यक है। इस लिहाज से हम खान-पान को तवज्जो देते ही हैं, पर जीवनशैली और नजरिए में थोड़ा सा फर्क लाकर हम अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बेहतर बना सकते हैं।

रात में भरपूर नींद लेने से न सिर्फ आप दिनभर तरोताजा महसूस करते हैं, बल्कि रोगों से लड़ने की आपकी शक्ति भी बढ़ती है। पर्याप्त नींद से मस्तिष्क को आराम मिल जाता है। इस अवधि में कोशिकाओं की टूट-फूट की मरम्मत का मौका मिल जाता है और वे पुनः शक्ति प्राप्त कर लेती हैं। क्षतिग्रस्त कोशिकाओं के मुकाबले स्वस्थ कोशिकाएं रोगों से लड़ने की प्रक्रिया में बेहतर साबित होती हैं। इस तरह पर्याप्त नींद रोगों से दूरी बनाए रखने में भी मददगार है। पर्याप्त नींद से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता पर असर डालनेवाले तनाव संप्रेरक का स्तर भी कम होता है। इसलिए रोजाना कम से कम सात-आठ घंटे की नींद लेनी चाहिए।

मसाज से शरीर को ताजगी व स्फूर्ति मिलती है, पर इसके फायदे और भी हैं। इससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में भी बढ़ोतरी होती है। विज्ञान ने भी इसकी पुष्टि की है। ४५ मिनट की मसाज से जीवाणु व विषाणु से लड़नेवाले श्वेत रक्त कोशिकाओं में वृद्धि होती है। यही नहीं इससे स्ट्रेस संप्रेरक के स्तर में भी कमी आती है। इसके अलावा मसाज से शरीर में प्रत्युर्जा व अस्थमा जैसे रोगों के कारणों पर भी लगाम लगती है।

बेकार की बहस में उलझने से दोस्तों व परिचितों के बीच न सिर्फ आपकी छवि खराब होती है, बल्कि उससे आपकी आयु कम होने की आशंका भी पैदा हो जाती है। दरअसल व्यर्थ की बहस से तनाव बढ़ता है, जिसका शरीर पर कई तरह से नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, इसलिए किसी से बहस में उलझने से पहले यह विचार अवश्य करें कि क्या वाकई उसकी जरूरत है या नहीं।

शरीर को चुस्त दुरुस्त बनाए रखने के लिहाज से व्यायाम करना बेहद फायदेमंद है। व्यायाम करने से शरीर में एंटीबॉडीज और सफेद रक्त कोशिकाएं तीव्र गति से संचारित होते हैं, जिसकी वजह से शरीर पहले ही रोगों का पता लगा लेता है। संक्रमण की स्थिति में भी व्यायाम से शरीर को राहत मिलती है। दरअसल व्यायाम की वजह से शरीर से पसीना निकलता है और शरीर का तापमान बढ़ जाता है और जीवाणु बढ़ने पर लगाम लगती है। इस तरह शरीर बेहतर तरीके से संक्रमण से लड़ने में समर्थ हो पाता है। अगर जिम के लिए समय निकालना आपके लिए संभव नहीं है तो घर पर ही योगा, एरोबिक्स या साइक्लिंग जैसी व्यायाम कर सकती हैं।

फेगोफोबिया, यूडोडिस्फेजिया और फूड फोबिया, ये सारे नाम भोजन को ग्रहण करते समय होनेवाली समस्या को दर्शाते हैं। इसे मुख्यतः दो भागों में बांटा जाता है। एक है भोजन को निगलते समय होनेवाली परेशानी जो अक्सर ठोस खाद्य को लेकर आती है और दूसरी किसी भोजन विशेष के आकार-प्रकार या गंध से जुड़ी समस्या।

यह समस्या थोड़े बहुत स्तर पर कई लोगों में हो सकती है लेकिन जब यह इतनी बढ़ जाए कि इसकी वजह से मनुष्य खाना ही न खा पाए तो यह स्थिति के गंभीर होने का सूचक होता है।

अक्सर बहुत छोटे बच्चों को आपने खिलाए हुए खाद्य को उल्टी करके या थूककर मुंह से बाहर निकालते देखा होगा कारण कि वे बच्चे ठोस आहार को गले से उतारने में दिक्कत महसूस करते हैं और नतीजतन उन्हें खाना गले में फंसता हुआ महसूस होने लगता है और वे इसे बाहर उलट देते हैं। जब तक यह सामान्य स्तर पर होता है, बच्चा सिर्फ ठोस आहार को ही उलटता है लेकिन समस्या के बढ़ने पर वह तरल पदार्थों और यहां तक कि अपनी ही लार तक को निगलने में दिक्कत महसूस करने लगते हैं और उसे भी बाहर निकाल देते हैं। इस स्थिति के लगातार रहने से बच्चे को जलाभाव और वजन कम होने जैसी परेशानियां होने लगती हैं और हालात बिगड़ भी सकते हैं।

फूड फोबिया का एक और रूप। जहां पीड़ित को भोजन के किसी विशेष प्रकार की गंध से तकलीफ होती है और वह उस चीज को खाने में खुद को अक्षम पाता है। यह भी शरीर में पोषक की कमी का कारण बनता है और उसके चलते कई बार पीड़ित जलाभाव का भी रोगी बन जाता है। दिक्कत इतनी बढ़ सकती है कि मरीज अप्रिय भोजन की गंध दूर से आने पर भी घबराहट महसूस करता है।

लगभग ऐसी ही स्थिति बच्चों के साथ-साथ बड़ों को भी जकड़ती है जब उन्हें भोजन या दवाई की गोलियां निगलते समय उसके गले में अटकने का अहसास होने लगता है। गले में खाने के अटकने की यह समस्या मानसिक अवरोध के अलावा इसोफेगस से जुड़ी परेशानी के कारण भी हो सकती है। इसके चलते पीड़ित सामान्य तरीके से भोजन करने में दिक्कत महसूस करता है और उसका वजन कम होने के साथ ही पोषण में कम होने के साथ ही पोषण में कमी आने तथा अवसाद, एंजाइटी जैसी परेशानियां भी पनप सकती हैं। वहीं पीड़ित सबके साथ भोजन करने से बचने या डरने लगता है। वह बहुत छोटे टुकड़ों में या पानी के साथ भोजन के कौर निगलने लगता है। इस परेशानी के पीड़ितों के एक तरह के मांसपेशियां सिंड्रोम से पीड़ित होने के भी कुछ प्रकरण पाए गए हैं।

आज के दौर में नियमित परिक्षण सभी की जरूरत बन गया है। बदलती जीवनशैली और तेजी से भागती जिन्दगी में आप कब, किस बीमारी की गिरफ्त में आ जाएं, कह नहीं सकते। ऐसे समय में ये जरूरी हो जाता है कि हम नियमित रूप से परीक्षण कराते रहें और अपने स्वास्थ्य को लेकर पर्याप्त सावधानी बरतते रहें।

रक्तचाप- आपका रक्तचाप उच्च रहे या कम, दोनों ही स्थिति में ये जरूरी हो जाता है कि आप अपने रक्तचाप की नियमित रूप से जांच कराते रहें, क्योंकि यह आपके स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। उच्च रक्तचाप रहने पर हृदय पक्षाघात और मस्तिष्क पक्षाघात के अवसर बढ़ जाते हैं। ऐसे में आप जब भी अपने चिकित्सक के पास जाएं, अपना रक्तचाप जरूर परिक्षण कराते रहें।

आपका कद न बढ़ने का एक कारण अस्थिक्षरण हो सकता है। रीढ़ की हड्डी में दबाव होने से भी आपकी लम्बाई पर असर पड़ता है। आपको नियमित रूप से अपने वजन को मापते रहना चाहिए। अचानक बहुत तेजी से वजन बढ़ना और घटना, दोनों ही किसी बीमारी से पीड़ित होने के संकेत देते हैं। वजन अधिक बढ़ने का अर्थ दिल, यकृत और गुर्दे की बीमारी की ओर वहीं वजन घटना संक्रमण या कर्करोग की तरफ इशारा करता है। थायरॉइड होने पर भी वजन तेजी से

बढ़ाने या घटने लगता है।

समय-समय पर अपना रक्त परीक्षण कराते रहें। इससे रक्त में ग्लूकोज स्तर, रक्त इलेक्ट्रोलाइट काउंट का पता चलता रहेगा, जो गुर्दे और हृदय की समस्याओं को इंगित करते हैं।

यकृत की क्रियाशीलता परीक्षण संक्रमण, सूजन या जिगर की कोशिकाओं को हो रहे नुकसान का पता लगाने के लिए किया जाता है। यकृत की क्रियाशीलता परीक्षण का बढ़ना ये संकेत देता है कि आपका यकृत सही तरीके से काम नहीं कर रहा है। नियमित पेशाब परीक्षण शक्कर का पता लगाने के लिए कराया जाता है। पेशाब संक्रमण, रंग में बदलाव या दुर्गंध आना, पेशाब निष्कासन के समय दर्द, किसी बीमारी या रक्त का आना और बुखार हो जाना किसी बड़ी बीमारी के लक्षण भी हो सकते हैं।

हृदय पक्षाघात, एंजाइना, हृदय अवरोध, हृदय का तेज धड़कना आदि का पता लगाने के लिए इलेक्ट्रोकार्डियोग्राफी (ईसीजी) कराया जाता है। ५० साल के आसपास हर पुरुष और महिला को ईसीजी कराने की सलाह दी जाती है। हर व्यक्ति को अपना रक्तवसा स्तर जरूर परीक्षण कराना चाहिए। उच्च रक्तचाप आपके दिल के लिए नुकसानदायक हो सकता है। बढ़ती उम्र के साथ यह जोखिम कम होता जाता है और आमतौर पर हर बुजुर्ग को भी इसे करने की सलाह नहीं दी जाती।

जिन महिलाओं की उम्र ५० साल से अधिक है उन्हें मैमोग्राफी जरूर करानी चाहिए। यह ब्रेस्ट ट्यूमर का पता लगाने में मदद करता है। हर तीन साल में एक बार पैप स्मीयर परीक्षण कराना चाहिए। इससे बच्चेदानी में कर्करोग का पता आसानी से लगाया जा सकता है।

यह सामान्य खून की जांच है, जिसमें खून में हीमोग्लोबिन का स्तर ज्ञात होता है। महिलाओं में रक्ताल्पता यानी हीमोग्लोबिन की कमी आमतौर पर पाई जाती है। पूर्ण पौष्टिक आहार न मिलना, पेट में कृमि होना या अत्यधिक रक्तस्राव रक्ताल्पता के मुख्य कारण होते हैं। रक्ताल्पता होने पर हमेशा थकान व सुस्ती महसूस होती है, चिड़चिड़ापन बना रहता है। पांवों में सूजन आ सकती है।

३० वर्ष के बाद एक बार पेट के निचले हिस्से (लोअर एबडॉमिन) की सोनोग्राफी भी करवा लेनी चाहिए। इससे पित्ताशय या गुर्दे में पथरी, गर्भाशय या अंडाशय में किसी तरह की गांठ या अन्य समस्या का पता चल जाता है। उसका तत्काल निराकरण किया जा सकता है।

माहवारी के अलावा रक्तस्राव हो या अत्यधिक श्वेत प्रदर की समस्या हो तो स्त्रीरोग विशेषज्ञ से अंदरूनी जांच करवा लें। इससे सर्विक्स कैंसर (बच्चेदानी के मुख के कर्करोग) की आशंका को समय रहते टाला जा सकता है।

महिलाओं में पेशाब संक्रमण की आशंका काफी रहती है। कभी कभी यह संक्रमण अंदर ही अंदर बढ़ता हुआ अंदरूनी अंगों जैसे यूरिनरी ब्लैडर या गुर्दों तक को क्षति पहुंचा देता है। मूत्र की सामान्य जांच में इसमें मौजूद संक्रमण को पकड़कर इलाज हो सकता है। सीरम क्रियाटिनिन भी गुर्दों की कार्यप्रणाली की जांच का सरल तरीका है।

स्तन कर्करोग महिलाओं में दूसरा सबसे ज्यादा होनेवाला कर्करोग है। इसका परीक्षण करने का तरीका जानकर हर माहवारी के बाद एक बार जरूर यह करें। यदि कोई छोटी-सी भी गांठ, कड़ापन या सूजन दिखे तो तुरंत चिकित्सक से संपर्क करें। यदि घर में किसी को कर्करोग रहा हो, तो चिकित्सक की सलाहनुसार मैमोग्राफी करवानी चाहिए।

थायरॉयड दरअसल एक ग्रंथि होती है, जिसके स्राव की मात्रा कई बार उम्र के साथ गड़बड़ाने लगती है। यदि स्राव कम होने लगे तो इसे हाइपोथायरॉयडिज्म कहते हैं। इसमें शरीर में सूजन आने लगती है, वजन बढ़ता है, थकान लगती है, ठंड की तीव्रता अधिक महसूस होती है, मासिक चक्र में अनियमितता देखी जाती है। वहीं स्राव की अधिकता (हाइपरथायरॉयडिज्म) में वजन कम होना, गर्मी ज्यादा लगना, बार बार संग्रहणी होना या अज्ञात कारणों से बुखार आना आदि लक्षण पाए जाते हैं। थायरॉयड के उपचार में भी चिकित्सक इसके प्रकार के आधार पर नियमित लेने की दवा देते हैं। इसकी जांच भी खून के नमूने से हो जाती है।

तीस तो नहीं पर ४० के ऊपर की महिलाओं को इस ओर ध्यान देना चाहिए। नियमित रक्तचाप की जांच करवाएं। चलने या सीढ़ियां चढ़ने पर सांस फूलने लगे सीने में या बाएं हाथ में दर्द या खिंचाव महसूस हो, रक्तवसा की अधिकता हो तो लक्षणों को अनदेखा न करें। हृदयाघात अचानक होनेवाला अपघात है।

**सरसों का तेल-** सरसों का तेल बहुत ही लाभकारी होता है। कई लोग इसे कड़वे तेल के नाम से भी जानते हैं। इस तेल का प्रयोग कई तरह से किया जाता है जैसे खाना बनाने में, औषधि के रूप में, शरीर की मालिश करने में आदि। सरसों के तेल में मोनो असंतृप्त वसा आम्ल तथा बहु असंतृप्त वसा आम्ल मौजूद होते हैं। इसमें कैल्शियम और प्राकृतिक एंटी ऑक्सीडेंट्स की भी भरपूर मात्रा है। हालांकि बहुत से लोगों को खाने में इसका स्वाद कुछ ज्यादा अच्छा नहीं लगता है, लेकिन शरीर के लिए इसका सेवन बहुत ही फायदेमंद रहता है। इसके सेवन से कई बड़ी बीमारियां जैसे गठिया, अस्थमा आदि से हमें निजात मिलती है।

सरसों के तेल में विटामिन ए, विटामिन ई, प्रोटीन्स और एंटी ऑक्सीडेंट्स जैसे महत्वपूर्ण तत्व मौजूद होते हैं। इसलिए प्राचीन काल से ही इसका सेवन लाभकारी माना गया है। सरसों का तेल ही नहीं इसकी बीज भी बहुत गुणकारी होती है। इसका अगर नियमित रूप से सेवन किया जाये तो यह माइग्रेन के दर्द में भी बहुत राहत दिलाती है। सरसों के तेल की मालिश भी बहुत लाभप्रद होती है, क्योंकि इससे रक्त प्रवाह सुधारता है और मांसपेशियों मजबूत बनती हैं। जिन्हें कमर दर्द की शिकायत हो उन्हें इसके तेल से मालिश जरूर करना चाहिए। सरसों का तेल दिल को चुस्त दुरुस्त रखता है। ये त्वचा और बालों के लिए भी फायदेमंद हैं सरसों के तेल के फायदे।

सरसों में ग्लूकोजिलोलेट और कोरोरेकटल गुण होने से यह कर्करोग से बचाने में मदद करता है। इसमें मौजूद कर्करोग विरोधी गुण कर्करोग की गांठ बनने से रोकते हैं। इसलिए यदि आपको किसी तरह की गठान हो तो मूंगफली की बजाय सरसों के तेल का सेवन करे।

सरसों के बीज में बी कॉम्प्लेक्स विटामिन पाया जाता है, जिससे शरीर का चयापचय स्वस्थ रहता है और वजन घटने में मदद मिलती है। जो लोग अपने वजन को घटाना चाहते हैं उन्हें सरसों के तेल के सेवन के अलावा इसके तेल से मालिश भी करना चाहिए। ठंड के दिनों में सरसों के तेल की मालिश करने से जोड़ों में आराम मिलता है, क्योंकि यह ठंड में गरमाहट देता है। गर्म सरसों के तेल की मालिश से दर्द दूर होता है और त्वचा मुलायम और नर्म बनती है।

सरसों का तेल त्वचा के लिए भी बहुत फायदेमंद है। सरसों के तेल में विटामिन ई पाया जाता है, जो हमें धूप से बचाने का काम करता है। सरसों के तेल से त्वचा पर मालिश करने से धूप से झुलसी त्वचा का कालापन दूर होता है और रूखी

त्वचा भी ठीक होबती है। इससे चेहरे पर झुर्रियां और झाइयां भी कम होती है।

सरसों का तेल खांसी में और गले के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। गले की परेशानी से राहत पाने के लिए एक चम्मच सरसों के तेल में कपूर मिलाकर छाती पर लगाये या फिर इसके तेल की भाप भी ले सकते हैं। भाप लेने के लिए सरसों के तेल में जीरा डालकर उबाल ले और फिर भाप ले। ऐसा करने से साँस लेनेवाली नली आसानी से खुल जाएगी और खांसी या फिर सर्दी से बननेवाला बलगम भी दूर हो जाएगा।

सरसों के तेल से दांतों में सफेद चमक और मजबूती आती हैं। मजबूत दांत पानी के लिए सरसों के तेल में नमक डालकर दांतों में घिसने से जल्द ही असर दिखेगा।

व्यायाम से अधिकतम लाभ पाने के लिए व्यायाम से पहले और बाद में शरीर को जरूरी पोषण देना जरूरी है। इसलिए व्यायाम से पहले केला, संतरे का रस, सेब, दूध तथा बाद में दही, साबुत अनाज लेना जरूरी होता है।

चयापचय यह शरीर की वह प्रक्रिया है जो भोजन को ऊर्जा में बदलती है। इस प्रक्रिया के सुस्त पड़ने से शरीर की इंसुलिन ग्रहण करने की क्षमता में कमी आ जाती है, जिससे कम उम्र में ही मोटापा, थकावट, उच्च रक्तचाप, मधुमेह होने की संभावना बढ़ जाती है। खास तौर पर रोजाना व्यायाम के बावजूद अगर आप पतले नहीं हो पा रहे हैं, तो इसके पीछे सबसे बड़ा कारण आपका चयापचय कम है। जिस गति से शरीर वसा को खर्च करती है और न्यूट्रीयंट्स को पाचन करती है उसे चयापचय कहा जाता है। सिर्फ स्वस्थ आहार व व्यायाम से ही ज्यादा वजन को कम नहीं किया जा सकता, बल्कि इसके लिए जरूरी है कि आपका चयापचय सही तरीके से काम करें। आहार विशेषज्ञ मानते हैं कि चयापचय की गति बढ़ाने के लिए उष्मांक सही तरीके से खर्च होती रहें। सुबह आप तो उठ जाते हैं, लेकिन आपके शरीर को उठाने के लिए नाश्ते की जरूरत होती है। रातभर सोने के बाद आपका नाश्ता जरूरी है। ज्यादातर लोग नाश्ते को छोड़ देते हैं, जिस वजह से उन्हें धीमी चयापचय दर का सामना करना पड़ता है। नाश्ते में सीरीयल्स लें। शरीर को उर्जा के कार्बोहाइड्रेट्स की आवश्यकता होती है। इसलिए उर्जा के लिए सही खाना खाने की आवश्यकता है। कॉफी को छोड़ आप ग्रीन टी या दूध के गिलास को अपनी दिनचर्या में शामिल कर सकते हैं। नाश्ते का सही समय सुबह ८ से ९ बजे तक का रखें। इसके बाद सुबह १० से ११ बजे के बीच फल लिया जा सकता है।

प्रोटीन की मात्रा आपके खाने में ज्यादा होना चाहिए। इसके लिए आप कम वसा पनीर, दाल ले सकते हैं। अंकुरित, पपीता, सेब, टमाटर, खीरा लेना आपके लिए फायदेमंद हो सकता है।

रात को अच्छी नींद लेनी जरूरी है। शरीर को आराम मिलना जरूरी है और नींद के दौरान शरीर चयापचय को बेहतर तरीके से ठीक किया जा सकता है। इसके लिए जरूरी है कि आप रोजाना सात से नौ घंटे की नींद लें।

पूरा दिन काम करने के बाद आपको अल्कोहल रिलैक्स करने के लिए चाहे मददगार साबित होता हो, लेकिन अल्कोहल के कारण भी आपका चयापचय दर कम होता है। अल्कोहल के साथ-साथ आपकी कुछ न कुछ खाने की इच्छा बढ़ती जाती है, जिस वजह से आप ज्यादा खाना करते हैं। अल्कोहल में भी उष्मांक की मात्रा ज्यादा होती है।

तुरंत खाना खाने के बाद सैर करने न जाएं। कम से कम आधा घंटा रुकें। शाम को सैर करने से पहले अगर आप चाय पीते हैं तो कम से कम १५ से २० मिनट रुक कर ही सैर पर जाएं। सुबह उठकर गर्म पानी में नींबू व शहद लेने के साथ

व्यायाम जरूरी है। केवल शहद व नींबू आपको छरहरा नहीं कर सकता। दोपहर का भोजन एक से दो बजे के बीच कर लें और रात का ८ से ९ बजे के बीच।

शरीर को दिनभर न्यूट्रियंट्स की जरूरत होती है। भूखे रहना या खाना छोड़ देना आपके लिए नुकसानदायक हो सकता है। इससे चाहे आप उष्मांक खर्च करने में कामयाब हो जाएं, लेकिन भूखे रहने के कारण अगली बार ज्यादा खाना खाने की कोशिश करते हैं, जिससे उष्मांक बढ़ जाती है। इसके लिए हर तीन घंटे बाद थोड़ा थोड़ा खाते रहे।

अनजाने ही खानपान को लेकर आपकी जो आदतें बन जाती हैं वे आपको बहुत ज्यादा नुकसान भी पहुंच सकती हैं। इन आदतों के कारण आप अधिक आहार करते रहते हैं या बहुत ज्यादा सतर्कता बरतते हुए जरूरी पोषक तत्वों से भी दूर हो जाते हैं और खामियाजा भुगतते हैं।

कुछ लोग दफ्तर में अपनी मेज पर ही भोजन करने के आदी हो जाते हैं। वे काम के दबाव में ऐसा करते हैं या फिर उनका आलस ऐसा करने के लिए उन्हें मजबूत करता है। यह समझना जरूरी है कि काम में डूबे हुए आप जरूरत से ३० प्रतिशत भोजन ज्यादा करते हैं। यह ठीक वैसा ही है कि व्यक्ति दूरदर्शन देखते हुए जरूरत से ज्यादा भोजन कर लेता है। ऐसी आदत को बदलना चाहिए।

हमसे पहले की पीढ़ी ३० से ५० मर्तबा चबाने के बाद भोजन को निगलती थी जबकि आज की पीढ़ी बहुत जल्दबाजी में खाने को सीधे ही निगल जाती है। यह पीढ़ी भोजन को २० बार भी नहीं चबाती है। जब आप धीरे-धीरे भोजन करते हैं तो आपको एहसास रहता है कि आपने कितना खाना लिया है जबकि जल्दबाजी में भोजन करने पर आप पेट को पहले भर लेते हैं और बाद में लगता है आपने ज्यादा खा लिया।

आजकल हर जगह आहार पेय, कम वसा आहार, शून्य वसा आहार, कम उष्मांक जैसी टैगलाइन के साथ चीजें बिक रही हैं। कंपनियां आपकी अतिरिक्त सतर्कता का फायदा उठाकर आपको इस तरह की चीजें बेचती हैं लेकिन यह सोचने की जरूरत है कि ये पदार्थ कितने स्वस्थ हैं। पैकेज्ड फूड के पोषक गुण हमेशा से संदेह के घेरे में रहे हैं। ताजे फल और सब्जियों से जो फायदा है वह पैकेज्ड से नहीं।

जब भी अटर पटर आहार आपकी नजर के सामने से गुजरता है तो आप उसे खाने के लिए ललचा ही उठते हैं। इसलिए कोशिश करें कि आप अटर पटर आहार न खाएं। अगर आपके कैटीन में इस तरह की चीजें मिलती हैं तो आप खाने की जगह को बदल सकते हैं। रात को जब आप सोते हैं तो आपका चयापचय धीमा हो जाता है और इसकी रफ्तार तेज करने के लिए आपको सुबह हल्का नाश्ता करना चाहिए। यह बहुत ही रोचक तथ्य है कि जो लोग मोटापे पर काबू पाना चाहते हैं उन्हें सुबह का नाश्ता छोड़ने के बजाय अनिवार्य तौर पर नाश्ता करना चाहिए।

वजन या मोटापा कम करने के लिए आप खाने को लेकर बहुत सावधान हो गए हैं और कसरत करके पसीना भी बहा रहे हैं लेकिन अगर आप पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं पीते हैं तो आपके प्रयासों के सही नतीजे नहीं मिलेंगे। शरीर में जल की कमी से आप जो भी खाते हैं उसका पाचन बहुत धीमे होता है। हमेशा पर्याप्त मात्रा में पानी पीते रहें।

सुबह के भोजन के बाद थोड़ी देर बाईं करवट लेटे रहना और शाम के भोजन के बाद थोड़ा टहलना हितकारी है। दिन के भोजन के बाद छाछ और रात को भोजन के बाद सोते समय दूध पीना है। रात को दही न खाना और भोजन के तुरंत बाद

जल न पीना हितकारी है ।

अपने पैरों की बनावट के हिसाब से ही उचित जूते-चप्पल पहनें न कि फैशन को देखकर । गुनगुने पानी में शैंपू, एंटीसेप्टिक लोशन तथा एक छोटा चम्मच नमक डालकर उसमें १०-५ मिनट तक पैर डाल रखें । धीरे धीरे हाथों से पैरों को रगड़ें । मृत त्वचा हट जायेगी । त्वचा साफ तथा मुलायम हो जायेगी । क्रीम या लोशन से पैरों की मालिश करें । नाखूनों पर क्यूटिकल क्रीम लगाकर बैक पुशिंग करें तथा ऑरेंज स्टिक में रूई लगाकर सफाई करें ।

पैरों को स्वस्थ और खूबसूरत बनाये रखने के लिए कसरत अवश्य करें । सुबह-शाम नंगे पैर टहलें । त्वचा मुलायम रहेगी । कभी कभार पैरों में तेल की मालिश अवश्य करें । सुबह-सुबह डियोडोरान्टिग पाउडर पैरों पर छिड़ककर आप उन्हें तरोताजा और खुशबूदार भी बना सकते हैं ।

यह तो हम सभी जानते ही हैं कि शरीर में आहार के प्रविष्ट होने का द्वार हमारा मुंह है, इसलिए इसका स्वच्छ व निरोग रहना परम आवश्यक है वरना मुंह रुग्ण और गंदा रहेगा तो अंदर जानेवाला पदार्थ भी दूषित होकर पहुंचेगा और विकार उत्पन्न करेगा । इसलिए मुंह को स्वच्छ रखने के लिए हमें दांत, मसूड़ों और जीभ की स्वच्छ, स्वस्थ और निरोग रखना होगा ।

दिन में चार बार सुबह उठने के बाद, सुबह और शाम भोजन के बाद और रात को सोने से पहले दांतों को जरूर साफ करें । भोजन या कोई भी पदार्थ खाने के बाद गिनकर बार बार कुल्ले करें । अधिक गरम या अधिक ठंडे पदार्थों का सेवन न करें, जैसे गरम-गरम चाय पीना या बहुत गरम भोजन करना । फ्रिज का पानी या अन्य ठंडे पेय या आइसक्रीम खाना ।

कोई गर्म पेय या पदार्थ खाकर तुरंत ठंडी चीज या ठंडा पेय का सेवन न करें । कोई पदार्थ खाते-खाते सो जाना ठीक नहीं, मुंह साफ करके सोना चाहिए । मिठाई, चॉकलेट, टॉफी या शीतल पेय का अधिक सेवन नहीं करें, ऐसी कोई भी चीज खाने या पीने के तुरंत बाद पानी से कुल्ले कर लेना चाहिए । मुंह से दुर्गंध आती मालूम हो या मुंह का स्वाद खराब लगे तो तुरंत दंत मंजन और कुल्ले कर लेना चाहिए । मंजन या पेस्ट करने के बाद और भोजन करने के बाद कुल्ले करते समय मसूड़ों को अंगुली से काफी देर तक घिसकर मसाज करनी चाहिए । इससे मसूड़े मजबूत और दांत स्वस्थ व चमकदार होते हैं ।

कब्ज नहीं होने देना चाहिए । देर तक भूखे रहना, देर से भोजन करना और दुर्गंधयुक्त पदार्थों का सेवन करना बंद कर देना चाहिए ।

मसूड़ों के रोगी को प्याज, खटाई, लाल मिर्च और ज्यादा मीठे पदार्थों का सेवन बंद रखना चाहिए । कठोर पदार्थ चबाना, गन्ना चूसना, सुपारी चबाना, दातून करना और ठंडे या गरम पदार्थ का सेवन बंद रखना चाहिए ।

आहार में कैल्शियम और विटामिन सी, डी वाले पदार्थों का सेवन अवश्य करें जैसे आंवला, नींबू, गाजर, मूली, बादाम, मूंगफली, पालक की भाजी, मक्खन, घी, गुड़, शहद, दूध, दही, छाछ, संतरा, कच्चा नारियल, केला और मीठा आम आदि ।

मौज मजा अथवा बदलाव के खातिर शुरू में कभी लिया हुआ सिगरेट का कश अथवा दोस्तों के साथ पार्टी में लिया हुआ एक प्याली आगे चलकर धीरे धीरे बार बार की बात हो जाती है क्योंकि शुरू में लगता है कि सिगरेट, शराब से तनाव दूर होता है लेकिन ऐसा होता नहीं बल्कि इससे आदमी या औरत व्यसनाधीनता की ओर बढ़ते ही जाते हैं । नशा उतर जाने के बाद शरीर, मस्तक भारी महसूस होता है । इसी भारीपन के कारण व्यसन की ओर झुकाव होता जाता है । कभी हफ्ते में



एक बार, कभी हफ्ते में दो, फिर हररोज, बाद में दिन में चार बार ऐसे व्यसनाधीनता बढ़ती है। मरीज व्यसन का गुलाम हो जाता है और अगर कोई अपना व्यक्ति टोकता है तो वह दुश्मन लगता है। झगड़ा, वाद-विवाद होने लगते हैं, तलब आने पर आदमी व्यसन करता ही है। तलब आने पर वह किसी की परवाह भी नहीं करता। शरीर मानस, पारिवारिक स्वास्थ्य पर इसका विपरीत परिणाम होता ही है साथ ही व्यसन न छोड़ने के कारण बढ़ते चले जाते हैं। अस्वस्थता महसूस होती है। तंबाकू नहीं खाने पर पेट ही साफ नहीं होता, भूख नहीं लगती, सोने से पहले शराब का एक प्याला जरूरी होता है। आदि बहाने बनाये जाते हैं। स्कूली बच्चों से लेकर युवक, युवती, महिलाएं, वृद्ध सभी उम्र के लोगों के व्यसन करने का कारण समान होता है। शराब, तंबाकू, गुटखा, बीड़ी, सिगरेट, मावा, मशेरी, ड्रग्स, अफीम, कोकदीन, हेरोईन, चरस, गांजा, भांग, ब्राउर शुगर, व्हाइटनर, दर्दनिवारक दवाएं, हुक्का तथा कई अन्य तरीकों से व्यसन किया जाता है। अब किसी प्रकार का सामाजिक बंधन भी नहीं रह गया है। अच्छे संस्कार में पले-बढ़े, आर्थिक संपन्न लोगों में भी व्यसनाधीनता बढ़ रही है।

मरीज के रिश्तेदार, दोस्त वह नशामुक्त होने के लिए काफी प्रयास करते हैं कई बार मरीज भी व्यसन छोड़ना चाहता है। लेकिन राह नहीं मिलती। सही इलाज से व्यक्ति कितना भी व्यसनाधीन हो उसको बिना बताये व्यसन छोड़ सकता है और व्यसनमुक्त जीवन जी सकता है।

ठंडा पानी दिमाग को ताजा तो करता ही है साथ ही शरीर का रक्त संचरण बेहतर बनाने में भी मदद करता है। इससे शरीर की मांसपेशियां आरामदायक होती हैं, जिससे कई तरह की स्वास्थ्य समस्या नियंत्रित होती हैं। ठंडे पानी के स्नान से शरीर में स्फूर्ति आती है। इससे शरीर में रक्त का संचार सही रहता है। ठंडे पानी से नियमित रूप से नहाने से आंखों को भी ठंडक मिलती है। ठंडे पानी से नहाने पर शरीर ठंडा हो जाता है। शरीर को गर्म करने के लिए उष्मांक बर्निंग प्रोसेस होने लगता है जिससे अधिक वसा कम हो जाता है। इससे बालों का प्राकृतिक तैल बना रहता है। इससे हेयर फॉल, हेयर ड्राई और डैंड्रफ की समस्या कम हो जाती है।

ठंडे पानी से नहाने पर शरीर का प्राकृतिक मॉइश्चर बरकरार रहता है। इससे त्वचा मुलायम और स्वस्थ रहता है। ठंडा पानी शरीर की थकान दूर करता है। इसे मांसपेशियों को आराम मिलता है और रात को अच्छी नींद आती है। रोज ठंडे पानी से नहाने पर शरीर का रक्त संचरण ठीक रहता है। इससे उच्च रक्तचाप की समस्या कम हो जाती है। ठंडा पानी दिमाग को ठंडक पहुंचाता है। इससे रक्त संचरण सुधरता है और सिरदर्द की समस्या दूर हो जाती है। ठंडे पानी से नहाने पर शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। इससे विषाणु संक्रमण और सर्दी-खांसी जैसी बीमारियों से राहत मिलती है।

सुबह नंगे पैर घास पर टहलने से आंखों की रोशनी बढ़ती है। लेकिन सुबह नंगे पैर घास पर टहलने का ये इकलौता फायदा नहीं है। रोज सुबह कुछ दूर नंगे पैर टहलकर आप लंबे समय तक जवान बने रह सकते हैं। नंगे पैर जमीन पर चलने से शरीर की मुद्रा सही रहती है। इससे कमर भी सीधी रहती है, जिससे कमर और रीढ़ की हड्डी से जुड़ी बहुत सी परेशानियां दूर हो जाती हैं। इसके अलावा नंगे पैर चलने से पैरों के दर्द में भी फायदा होता है। नंगे पैर चलने से रक्त संचरण बढ़ता है, जिससे पैरों का निचला हिस्सा मजबूत होता है। रोजाना कुछ देर नंगे पैर चलने से पैरों का पुराना दर्द भी दूर हो जाता है। नंगे पैर चलने से तनाव भी कम होता है और दिमाग शांत होता है।

कम और मध्यम स्तर की शारीरिक सक्रियता जीवाणु संक्रमण के खतरे को कम करती है। नियमित शारीरिक

गतिविधि के कई स्वास्थ्य फायदे हैं। इससे मोटापा कम करने, दिल के रोगों, मधुमेह, आंत और स्तन कर्करोग के साथ अवसाद में कमी आती है।

आज की व्यस्त जिंदगी में किसी के पास इतना समय नहीं है कि खुद अपनी सेहत का ध्यान रख सके। इसका परिणाम यह होता है कि वह अनेक बीमारियों से घिर जाता है।

अगर आप चालीस साल की उम्र में जा रहे हैं, तो आपको थोड़ी सावधानी रखने की जरूरत है, क्योंकि अब आपको रहन-सहन बदलने की आदतें डालनी होंगी। अगर आप शरीर के प्रति सेचत नहीं रहेंगे, तो वह उम्र है जिसमें हृदय की बीमारी से संबंधित शिकायतें शुरू हो जाती हैं।

यदि हृदय की बीमारी से संबंधित कोई रोग आपके परिवार में पहले रहा है, तो सतर्क रहें। वैसे जरूरी नहीं कि ऐसा हो किंतु आनुवंशिक होने की वजह से आप इस बीमारी का शिकार हो सकते हैं, इसलिए नियमित जांच करवाते रहें।

धूम्रपान से बचें। सिगरेट पीने की आदत आपके फेफड़ों को तो नुकसान पहुंचाएगी ही, बहुत हद तक संभव है कि आपके सिगरेट पीने की वजह से दिल की बीमारी भी आपका साथ पकड़ सकती है।

रक्तवसा को बढ़ने से रोकें। यदि इसकी मात्रा आपके शरीर में बढ़ गई, तो आपके लिए घातक हो सकती है। अतः जरूरी है इसकी जांच करवाते रहें और रक्त में रक्तवसा की मात्रा न बढ़ने दें।

आपको अपने खाने पर विशेष ध्यान देना चाहिए। खाने में वसायुक्त चिकनाई का भोजन करने से परहेज रखना चाहिए। इसके साथ ही आप ज्यादा नमक, उच्च उष्मांक अधिक मीठा खाने से भी परहेज रखें। इसके स्थान पर आप उबला, सादा, कम घी, तेल में बना हुआ भोजन कर सकते हैं।

वसा - मोटापे को बढ़ने से रोकें, क्योंकि मोटापा बीमारियों का घर होता है। मोटे व्यक्ति को न केवल अपने खाने-पीने पर ध्यान देना जरूरी है, बल्कि यथासंभव मोटापे को नियंत्रण में रखना चाहिए। इसके लिए आप योगा, एरोबिक या व्यायाम कर सकते हैं।

फास्ट वॉकिंग- रोज सुबह उठकर ३० मिनट तक तेज गति से चलें। आपकी गति ऐसी रहनी चाहिए, जिसमें चलने में आपको पसीना आ जाए। घड़ी देखकर आप १५ मिनट तक तेज गति से चलें और जिस स्थान पर १५ मिनट पूरे हो जाएं, वहीं से आप लौट आइए। यह फास्ट वॉकिंग बढ़े हुए वजन और रक्तवसा को घटाने में सहायक होगी।

फ्री माइंड- अपने आप को खुश रखिए। जहां तक हो सके तनावमुक्त रहने की कोशिश करें, क्योंकि तनाव, चिंता, अवसाद अगर आपके साथ बराबर रहें, तो ये आपको बीमारी की ओर मोड़ सकते हैं।

नियमित व्यायाम करने से हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा, ओस्टियो गठियारोग, अस्थिक्षरण और अवसाद से बचने और इन रोगों पर नियंत्रण पाने में नियमित व्यायाम बहुपयोगी साबित होता है।

गुटखे में डाला जानेवाला तंबाकू, चूना, सुपारी सभी कर्करोग प्रेरक हैं। गुटखे के नियमित सेवन से मुंह की अंदरूनी सतह में अस्वाभाविक परिवर्तन आ जाते हैं। सफेद दाग यानी ल्यूकोप्लेकिया उपज सकता है। इससे मुंह खुलना मुश्किल हो जाता है। आगे चलकर कर्करोग भी हो सकता है। इसलिए खाने से परहेज करें।

हड़जोड़- पूरे पौधे को कुचल लिया जाए और टूटी हड्डियों पर लगाया जाए, माना जाता है कि यह टूटी हड्डियों को

व्यवस्थित कर देता है। एलोवेरा से प्राप्त जैल को दिन में लेने से उच्च रक्तचाप में फायदा होता है। जासवंत, गुडहल लाल फूलों को कुचलकर बालों पर लगाया जाए, यह कंडीशनर की तरह काम करता है और बालों का पकना भी रोकता है। पीपल पेड की छाल को पानी में उबाला जाए और बालों पर लगाया जाए, यह गंजापन दूर करता है। अश्वगंधा जड़ों का चूर्ण मिश्री के साथ दिन में दो बार लेने से शरीर में ताकत और ऊर्जा का संचार होता है।

जीवाणु और शरीर- किसी वयस्क के शरीर में आमतौर उसके शरीर में होनेवाली मानव कोशिकाओं की तुलना में दस गुना अधिक जीवाणु होते हैं। मुंह में इतने जीवाणु होते हैं, जितने इस धरती पर मनुष्य भी नहीं हैं।

हंसते वक्त हमारे दिमाग के लगभग ५ हिस्से एक साथ काम करते हैं। दिमाग का वजन लगभग १५०० ग्राम तक का होता है। ४० साल की उम्र बाद दिमाग धीरे-धीरे सिकुड़ने लगता है। मनुष्य का दिमाग पृथ्वी पर मौजूद सभी प्राणियों से बड़ा है। हाथी का दिमाग उसके शरीर के मुकाबले सिर्फ १५% होता है जबकि मनुष्य का २%।

आहार में ब्रोकली, बींस, खीरा जैसी हरी सब्जियों की मात्रा बढ़ाएं। इनमें मैग्नीशियम की पर्याप्त मात्रा होती है, जिससे शरीर को कैल्शियम सोखने में मदद मिलती है।

पानी शरीर से दूषित तत्वों को बाहर निकालकर आपका पेट साफ करता है। यह त्वचा पर प्राकृतिक चमक भी लाता है। पानी के सेवन से शरीर की फालतू चर्बी दूर भागती हैं। चर्बी को दूर भगाने के लिए गुनगुना पानी ज्यादा फायदेमंद होता है। चर्बी को घटाने के अलावा नाक व गले की समस्या को दूर करता है। चेहरे पर अनावश्यक झाइयों से निजात दिलाता है। पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है। इससे कब्ज की समस्या दूर होती है। कब्ज की समस्या नहीं होने से व्यक्ति तरोताजा तो होता ही है गैस की समस्या भी नहीं होती हैं।

भोजन पकाते समय उसमें थोड़ा शहद मिला दें। इससे मंदाग्नि दूर होती है और भूख खुलकर लगती है। रात्रिभोज रात को सोने से तीन घंटे पूर्व करें। भोजन आसानी से पचेगा। प्रतिदिन २५-३० ग्राम तिल चबाकर ठंडा पानी पीने से वायु रोग नहीं होता है। जठराग्नि प्रबल होती है।

जामुन, आम और भुट्टे का उचित मात्रा में विधि अनुसार सेवन करने से शरीर और स्वास्थ्य ठीक रहता है। बारिश में खट्टे, मसालेदार, तले हुए पदार्थों का प्रयोग न करें। ठंडे और ताजे पदार्थों का सेवन करें। मच्छर भगाने के लिए सप्ताह में एक दिन सूखी नीम की पत्तियों का धुआं कमरे में दें। वे दूर ही रहेंगे।

चीनी से बचने के लिए शहद का प्रयोग करते हैं, क्योंकि शहद को चीनी का अच्छा विकल्प माना जाता है। लेकिन शहद चीनी का अच्छा रिप्लेसमेंट नहीं है। शहद में चीनी से ज्यादा उष्मांक होता है। एम चम्मच शहद में ६५ उष्मांक होती है, वहीं एक चम्मच चीनी में सिर्फ ४६ उष्मांक।

देसी घी भारतीय घरों में खूब प्रयोग होता है लेकिन इसमें मौजूद वसा के चलते इसे कम ही प्रयोग करते हैं। लेकिन ये सही नहीं है। देसी घी में सबसे ज्यादा मात्रा में संतृप्त वसा होता है जो कि रक्तवसा को कम करने में मदद करता है। सूजी को ही पीसकर मैदा बनाते हैं।

अगर शरीर के भीतर कोई भी धातु से बनी चीज जैसे मैटेलिक क्लिप, मैटेलिक स्क्रू या मैटेलिक रॉड लगी है, स्टेंट, पेसमेकर या इंप्लांटेबल डिफिब्रिलेटर लगा हुआ है या कॉकलियर इंप्लांट लगा है तो इसकी सूचना चिकित्सक को देनी

अति अनिवार्य है। ऐसे में एमआरआई कराने से गंभीर समस्या उत्पन्न हो सकती है।

बेहतर है कि एक तेल की बजाय कई तेलों को मिलाकर इस्तेमाल करें। कुछ चीजें सूरजमुखी या अरंडी के तेल में, कुछ मूंगफली या सरसों के तेल में और कुछ शुद्ध घी में बनाएं। इससे शरीर में विभिन्न वसीय अमलों का अनुपात संतुलित बने रहने में मदद मिलेगी और रक्तवसा के नुकसानदेह घटक बढ़ने न पायेंगे।

**फलों का रस-** फलों का रस नियमित रूप से सेवन करना चाहिए। यह पचने में आसान है और आहार पूरक का भी काम करता है। सेब, खजूर, अनार, संतरा, अंगूर के रस के अलग अलग बीमारियों में अलग ही तरह के फायदे हैं।

फलों का रस प्यास बुझाने के साथ-साथ शरीर के पोषण के लिए फायदेमंद होता है। रोजाना ताजे फलों का एक गिलास रस पीना चाहिए। रस में मौजूद विटामिन, खनिज और किण्व बीमारियों से लड़ने और शरीर को चुस्त रखने में मददगार साबित होते हैं।

रस के फायदे- इसमें मौजूद शर्करा, डेक्सट्रिन व अन्य तरह के अम्ल पाचन क्रिया को तेज कर शरीर को ऊर्जा देते हैं। शरीर में अम्ल व क्षार का संतुलन बना रहता है। रस आंतों से विषैले पदार्थों को निकालने में सहायक होता है।

अमरूद के रस में विटामिन सी की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। विटामिन सी हमारे शरीर के लिए बहुत लाभदायक है। यह हमें गले की परेशानियों, सर्दी एवं जुकाम से भी बचाता है। विटामिन सी के अतिरिक्त अमरूद के रस में विटामिन ए, विटामिन बी, पोटेशियम, लौहांश, फोलिक एसिड भी होते हैं। यह रस हमारे शरीर के लिए काफी फायदेमंद होता है। अमरूद के रस में अगर नींबू का रस भी डाला जाए तो उसका स्वाद बढ़ जाता है। इसका मजा खाने के साथ भी मिला जा सकता है। इस रस में विटामिन सी की मात्रा काफी अधिक होती है। यह रस हमें रोगों और बीमारियों से दूर रखता है और दिल के रोगों से भी बचाता है।

नारियल पानी में उष्मांक बहुत कम होती है और पोटेशियम की मात्रा बहुत अधिक होती है। यह एक रक्तवसारहित पेय माना जाता है। नारियल पानी पीने से शरीर में पानी की कमी नहीं रहती। नारियल पानी का सेवन उनके लिए लाभदायक है जो लोग शारीरिक व्यायाम बहुत ज्यादा करते हैं।

अनार का रस यह सबसे लाभदायक है। यह रस हमारे पूरे शरीर को फायदा देता है। अनार का रस हमारे शरीर के वसा को कम करता है और हमें बीमारियों से भी बचाता है। अनार का रस हमारे शरीर को जवान बनाए रखने में भी मदद करता है।

लौकी के रस में शहद मिलाकर पीने से आपको ७ तरह की बीमारियों से निजात मिल सकती है। इस रस को बनाना काफी आसान है, ताजी लौकी के कुछ ताजे टुकड़े को ब्लेंडर में डालिए और उसके साथ १ चम्मच शहद मिलाइए। फिर इसे ब्लेंड कीजिए और यह रस पीने के लिए तैयार हो जाएगा।

अगर रह रह कर आपको आम्लता और कब्ज की समस्या रहती है, तो लौकी का रस पिएं। इससे पेट में आम्ल का स्तर न्यूट्रलाइज हो जाएगा और पेट की सारी समस्या दूर हो जाएगी।

इस रस को पीने से शरीर का चयापचय तेज होता है और वसा जल्दी कम होता है।

मूत्र पथ संक्रमण की समस्या इस रस के नियमित सेवन से ठीक होती है। यह पेशाब से आम्ल के स्तर को कम करता है। इसे पीने से नसें चौड़ी होती हैं जिससे शरीर में रक्त का प्रवाह बढ़ जाता है।

लौकी तथा शहद, दोनों ही चीजों में विटामिन, कैल्शियम और फोलेट पाए जाते हैं, जिससे हर गर्भवती महिला को पीना चाहिए। हालांकि पीने से पहले एक बार अपने चिकित्सक से जरूर परामर्श कर लें।

इस रस को पीने से मनुष्य एकदम आराम महसूस करता है और शांत हो जाता है। इसलिए यह रस कुछ हद तक घबराहट से आराम दिलाता है। यह स्वस्थ पेय आयुर्वेद विशेषज्ञ द्वारा बताया गया है। यह यकृत को साफ करती है और उसमें पनप रही बीमारियों को दूर करती है।

अगर आपको पाचन की समस्या है तो रोज रात को सोने से पहले २ चम्मच आंवला रस के लेने से मदद मिलती है। आधा कप आंवले के रस में १ चम्मच शहद मिलाकर पीने से चेहरे के सभी झाइयां दूर हो जाते हैं और त्वचा में चमक आती है। तरबूज शरीर को ठंडक पहुंचाने के साथ ऊर्जा देता है। गर्मियों में लू से बचाने में उपयोगी है।

सेब वजन घटाने में मदद करता है। मस्तिष्क की क्रियाशीलता बढ़ाने के साथ यह हड्डियों के लिए भी लाभकारी होता है। संतरा भूख बढ़ाने का काम करता है। यह आंतों के विकार को खत्म करने के अलावा पेट दर्द दूर करता है।

नींबू का रस मलेरिया, कॉलरा, डिप्थीरिया, मियादी बुखार के जीवाणु को खत्म करने में असरदार साबित होता है।

आम में प्रचुर मात्रा में विटामिन ए और सी, मैग्नीशियम एवं पोटेशियम पाया जाता है। वह आंखों के लिए फायदेमंद होता है। बेल का रस पीने से शरीर में ठंडक रहती है और पाचन भी ठीक रहता है।

अंगूर का रस लौहांश के स्तर को बढ़ाने के लिए हरे रंग का रस रोजाना पीते रहें। थकान की समस्या दूर करता है तथा मांसेपशियों को मजबूत करता है।

सेब के रस को पीने से मस्तिष्क के कार्य में सुधार आता है। इसमें पाये जानेवाले एंटीऑक्सीडेंट्स कर्करोग, हृदय रोग, सर्दी, खांसी आदि बीमारियों से सुरक्षा में मदद मिलती है।

अनार का रस ए डी एल रक्तवसा के स्तर को कम करता है। कोरोनरी हृदय रोग को ठीक करता है तथा हृदय की ओर रक्त का संचार तेज करता है।

संतरे का रस विटामिन सी से भरपूर है। गुर्दे की पथरी होने के खतरे को कम करता है तथा त्वचा को साफ रखता है।

खजूर पौष्टिकता से भरपूर है। इसमें शक्कर की कंसंट्रेटेड मात्रा के कारण प्रत्युर्जा बहुत अधिक होती है। एक कप कटे हुए सेब में शर्करा जहां १३ ग्राम और उष्मांक सिर्फ १० होती है, वहीं एक कप खजूर में शक्कर की मात्रा ११२ और उष्मांक ४८० होती है।

पिस्ता रक्तशर्करा स्तर को कम करता है तथा भूख को बढ़ावा देता है। इस तरह रस के अनेक फायदे हैं। आज के व्यस्त जीवन में रस अत्यधिक उपयोगी हैं।

मौसमी का रस पीने से रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है तथा जीवनी शक्ति की वृद्धि होती है। मौसमी खाने से दांत मजबूत होते हैं और इसका रेशा कब्ज दूर करने में मदद करता है। मौसमी के रस में क्षार तत्व अधिक होता है अतः यह खून की अम्लता को दूर करता है। मौसमी के रस को हल्का सा गर्म करके इसमें ५-६ बूंद अदरक का रस डालकर पीने से जुकाम में आराम मिलता है।

मौसमी या इसके रस के सेवन से रक्तवाहिनियों में रक्तवसा जमा नहीं हो पाता और हृदय रोग होने की संभावना नहीं

रहती। अतः इसका सेवन हृदय को स्वस्थ रखता है। मौसमी का रस पीने से आंव या पेचिश का रोग दूर हो जाता है। मौसमी के रस के सेवन से बुखार में काफी लाभ होता है।

मौसंबी का स्वाद नींबू और संतरे से मिलता है। मौसंबी नींबू की तरह खट्टा और संतरे की तरह मीठा होती है। मौसंबी त्वचा के कई रोगों के लिए जरूरी माना गया है। ये हमारे शरीर के काले धब्बों से छुटकारा दिलाते हैं। मौसंबी का रस पीने से कील मुंहासों और झुर्रियों से राहत मिलती है। मौसंबी में कई सारे न्यूट्रीएंट्स मौजूद होते हैं जो त्वचा के लिए फायदेमंद होते हैं। इसके साथ ही यह रफ और डल त्वचा के लिए मॉइश्चराइजर का काम भी करते हैं। मौसंबी में कई सारे गुण होते हैं जो त्वचा की गहराई तक सफाई करते हैं। त्वचा को मुलायम भी बनाये रखने में सहायता करते हैं।

मौसंबी एक ऐसा फल है जो भोजन पचाने में बहुत ही जरूरी है क्योंकि इसमें फ्लेवोनेड्स की भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसलिए गैस, पेट खराब होने पर मौसंबी का रस पीने की सलाह दी जाती है। मौसंबी का रस पीने से पेट में पचानेवाले जरूरी किण्व पैदा होते हैं जो बेकार के दूषित पदार्थ को बाहर निकाल देते हैं और पाचन शक्ति को मजबूत बनाए रखते हैं। मौसंबी में ऐंटीसेप्टिक और ऐंटीबैक्टीरियल होते हैं जो रूसी को खत्म करते हैं। इससे दो मुंहे बालों की समस्या खत्म होती है। खाने से पहले या बाद में मौसंबी का रस पीना चाहिए। मौसंबी में कई इस तरह के तत्व होते हैं जो रूसी को रोकने के साथ बालों को लंबा और घना करते हैं। इसका रस पीने से बालों में चमक आती है और बाल मजबूत होते हैं।

मक्खन लगाकर पुरी, पराठा, वाइट ब्रेड, अधिक तेल लगाकर सब्जियां, दाल नियमित खाने से शरीर में वसा बढ़ जाता है। शरीर में रक्तवसा और बुरे रक्तवसा भी बढ़ सकते हैं।

वसायुक्त, मैदायुक्त और शर्करायुक्त पदार्थ का भी शरीर पर बुरा परिणाम होता है। इससे सर्दी से लेकर कर्करोग तक की बीमारियां हो सकती हैं।

इसलिए अच्छे स्वास्थ्य के लिए खाने में शक्कर का प्रमाण बहुत कम होना चाहिए। साथ ही सुबह का नाश्ता बेहद जरूरी है। लेकिन नाश्ते में रेशे की संख्या अधिक होनी चाहिए।

शक्कर खाने की आदत अधिक होने की वजह से लोक स्टेविया और सुक्रोलोज जैसे स्वीटनर का इस्तेमाल कर शक्कर का प्रमाण कम कर मधुमेह, मोटापा और बाकी स्वास्थ्य की समस्याएं कम कर सकते हैं।

आंखों में जलन हो रही हो या फिर दर्द, गाय के दूध से बने मक्खन को आंखों पर लगाने से आंखों की जलन शांत हो जाती है और आंखों को राहत भी मिलती है।

दोपहर के लिए टिफिन में रखे परांठे या रोटी गर्म रहे इसके लिए एल्युमिनियम फॉयल का प्रयोग आम हो गया है। इससे खाने की चीजें नर्म और मुलायम भी रहती हैं। वैसे तो एल्युमिनियम प्रतिक्रिया करता है जिसकी वजह कुछ एल्युमिनियम फॉयल खाने के साथ मिल जाता है जोकि सेहत को नुकसान कर सकता है। रसोईघर में एल्युमिनियम का प्रयोग बहुत होता है। एल्युमिनियम के बर्तन हर घर में दिख जाएंगे। लेकिन इसके कई सारे नुकसान भी हैं। एल्युमिनियम की बहुत अधिकता से हड्डियों की कई सारी बीमारी घेर लेती है या फिर गुर्दे की गंभीर बीमारी सामने आ सकती है।

बहुत ज्यादा गर्म खाना फॉयल में ना लपेटे। ऐसा करने से एल्युमिनियम पिघलकर खाने में मिल सकता है जो अल्जाइमर और डिमेंशिया के खतरा पैदा कर देता है। ऐसे खतरे से खुद को दूर रखना है तो अच्छी गुणवत्ता का

एल्यूमिनियम का प्रयोग करें।

खाने की ऐसी चीजें जो आम्ल प्रकृति की हैं उन्हें फॉयल में ना रखें। टमाटर से बनी या फिर अगर सिरके का प्रयोग हुआ हो तो इन्हें फॉयल में ना लपेटें। ये सारी चीजें एल्यूमिनियम के साथ मिलकर उसे खराब कर सकते हैं जिससे खाने में नमी और जीवाणु आसानी से प्रवेश कर सकते हैं।

हर दिन डार्क चॉकलेट खाने से हृदय विफलता का खतरा एक तिहाई तक कम होता है। चॉकलेट में एंटी बैक्टीरियल गुण होते हैं जो दांतों को गिरने से रोकती है।

अक्सर ऐसा देखते हैं कि कोई व्यक्ति जो पूरी तरह से स्वस्थ दिख रहा है लेकिन अचानक बिना किसी कारण वो अपने बेहोश होने लगता है। बेहोशी जो मस्तिष्क में ऑक्सीजन की कमी के कारण होता है हालांकि बेहोशी के कारण स्पष्ट नहीं है, लेकिन कुछ ऐसे कारक हैं जो इसके लिए जिम्मेदार माने जाते हैं।

बेहोशी का महत्वपूर्ण कारण कम रक्तचाप बताया जाता है यह आमतौर पर विशेष रूप से उन लोगों को ज्यादा होता है जो ६५ से अधिक आयु वर्ग के होते हैं। जब आपके शरीर निर्जलित हो जाता है, आपके खून में तरल पदार्थ की मात्रा कम हो जाती है और रक्तचाप में कमी हो जाती है। इससे बेहोशी का खतरा बढ़ जाता है।

आप एक मधुमेह रोगी हैं तो आपके बेहोश होने के अक्सर अधिक हैं क्योंकि मधुमेह होने पर आपको पेशाब ज्यादा आणा जिससे आपको निर्जलीकरण होने का खतरा ज्यादा बना रहता है।

दिल की बीमारी भी बेहोश होने का एक प्रमुख कारण माना जाता है, क्योंकि ऐसा होने पर आपके दिमाग को होनेवाली खून की पूर्ति बाधित हो जाती है। बेहोशी के इस प्रकार के लिए चिकित्सा भाषा में कार्डियक सिंक्रॉप कहा जाता है।

महाभारत में प्रत्येक व्यक्ति महान और अद्भुत था। इसी प्रकार विदुर भी परम ज्ञानी और महान मनुष्य थे। विदुर हस्तिनापुर राज्य के शीर्ष स्तंभों में से एक अत्यंत नीतिपूर्ण न्यायोचित सलाह देनेवाले माने गए हैं। विदुर ने अपनी विदुर नीति में ऐसे कारणों के बारे में बताया है, जिसकी वजह से उसकी उम्र घटती जाती है।

हर समय अपनी तारीफ करनेवाला, स्वयं को सबसे अधिक समझदार माननेवाला व्यक्ति घमंडी होता है, स्वयं को सबसे श्रेष्ठ और दूसरों को छोटा समझनेवाले व्यक्ति का घमंड उसकी उम्र कम करता है।

अधिक और व्यर्थ बोलनेवाला व्यक्ति कई बार ऐसी बात कह जाता है जिसके कारण उसे भविष्य में नकारात्मक परिणामों को झेलना पड़ता है। अधिक शब्दों का प्रयोग न कर वाणी को संयमित रखना चाहिए। असंयमित वाणी से आयु कम होती है। गुस्से को व्यक्ति का सबसे बड़ा दुश्मन माना गया है। क्रोध में व्यक्ति ऐसे कार्य कर जाता है जिसके कारण उसे दुःखों और नुकसान का सामना करना पड़ता है। इस प्रकार की आदत से भी व्यक्ति की उम्र कम होती है।

समाज में सुख और शांति से जीवन यापन करने के लिए व्यक्ति में त्याग और समर्पण की भावना होनी चाहिए। जिन लोगों के मन में त्याग की भावना नहीं होती उनकी मृत्यु शीघ्र हो जाती है।

शास्त्रानुसार अपने फायदे के लिए मित्रों और संबंधियों को धोखा देना महापाप माना जाता है। अपने फायदे के लिए इन सभी को धोखा देनेवाले की आयु कम होती है।

लालच और स्वार्थ को व्यक्ति का शत्रु माना गया है। जो व्यक्ति अपने मन में स्वार्थ और लालच की भावना रखता है

उसकी उम्र कभी लंबी नहीं होती। लोभी मनुष्य लंबे समय तक नहीं जीता।

ये दवा खानेवाले करें परहेज- अवसाद, एंजाइटी, इनसोमनिया (नींद न आना), खून पतला करनेवाले और गर्भ निरोधक की दवा खानेवाले लोग हरी चाय पीने से परहेज करें।

गर्भवती महिलाओं एवं स्तनपान करानेवाली माताओं को तब तक दवा नहीं लेनी चाहिए जब तक वे बहुत जरूरी न हों। विटामिन तथा लौहत्व की गोलियां लेने में कोई हानि नहीं है।

नवजात शिशुओं को तब तक दवाई नहीं दे जब तक चिकित्सक न कहें। शिशुओं को जरूरत से अधिक दवा कभी नहीं देनी चाहिए। जिस व्यक्ति को अल्सर या अम्लशूल का रोग हो, उसे वे दवाएं कभी नहीं लेनी चाहिए जिसमें एस्पिरिन हो।

यदि किसी व्यक्ति को पैनसिलीन, एंपिसिलीन, सल्फोनामाइड या इसी तरह की किसी अन्य दवा के सेवन के बाद खुजली या शरीर पर लाल लाल चकत्ते बनने लगें या उसे किसी प्रकार की दवा से प्रत्युर्जा हो तो उसे वह दवा दोबारा जीवन भर सेवन नहीं करनी चाहिए वरना वह खतरनाक हो सकती है।

पीलिया के रोगी को प्रतिजीवाणु या अन्य तेज दवाएं नहीं देनी चाहिए क्योंकि जिगर पहले से ही क्षतिग्रस्त होने के कारण दवा शरीर में जहर फैला सकती है। ऐसे लोगों को दवाएं लेते वक्त विशेष सावधानी की जरूरत होती है जिन्हें पानी की कमी या गुर्दे की शिकायत हो। बिना चिकित्सक की सलाह के किसी भी दवा का सेवन खतरनाक हो सकता है।

जीवाणु तो हमारे अपने अंदर भी है। परावलंबन पर जी रहे, पर मनुष्य के सहयोगी बनकर बसे हुए ये जीवाणु घातक एंटीबायोटिक दवाओं से नष्ट होते हुए विकृति को जन्म दे जाते हैं। ऐसी व्याधियां विकासक्रम में अत्यंत घातक बन जाती हैं और धीरे-धीरे मनुष्य को गुलाम बना लेती हैं। यदि रोग का निदान ठीक से हो जाता है तो दवाओं के सहारे खोया स्वास्थ्य पाया जा सकता है। दवायें मृत्यु को अटल नहीं बना सकते, मृत्यु अटल सत्य है।

अच्छी आदतें अपनाने से ज्यादा लंबा जीवन जीने की संभावना बढ़ जाती है। अच्छा आहार, नियमित व्यायाम व संतुलित जीवन जीने से बीमारियों का खतरा कम हो जाता है। परिणामस्वरूप असमय मृत्यु की आशंका कम हो जाती है। जब सेहतमंद खाना खाना हमारी जीवनशैली का हिस्सा बन जाता है तो शरीर में कभी भी उर्जा की कमी महसूस नहीं होती। जब हम अनाज, कम वसा युक्त डेयरी उत्पाद फल और सब्जियों का इस्तेमाल करते हैं, तो शरीर की ऊर्जा का स्तर बनाए रखने में मदद मिलती है, इसी तरह नियमित व्यायाम से पूरे शरीर को ऑक्सीजन मिलता है और कार्डियोवस्कुलर प्रणाली सुचारू तरीके से काम करता है। इससे रोजमर्रा के काम करने के लिए हमें पर्याप्त ऊर्जा मिलती है। वहीं व्यायाम करने पर रात में हम गहरी नींद सो पाते हैं और तरोताजा होकर उठते हैं।

सम्पूर्ण चिकित्सा और रहन-सहन में बदलाव लाने से ८० प्रतिशत मरीज ठीक हो जाते हैं, किंतु यदि मौसमी अवसाद का समय रहते इलाज न करवाया जाए तो व्यक्ति आजीवन इसका मरीज बना रह सकता है। इसलिए इलाज में लापरवाही बिल्कुल न बरतें। बीमारियां शरीर में विभिन्न किण्वों, उत्तक, कोशिकाओं, पौष्टिक पदार्थ, विटामिन, प्रोटीन्स, कार्बोहाइड्रेट इत्यादि के असंतुलन से पैदा होती है। इनका उपचार आयुर्वेदिक चिकित्सा, एलोपैथिक, होम्योपैथिक चिकित्सा जो कि प्राकृतिक गुणों से भरपूर है चिकित्सक की सलाह से किया जा सकता है। यदि आप व्यायाम, सही आहार और पौष्टिक तत्वों के सेवन से, दवाओं के सेवन इत्यादि से जीवनभर आप स्वस्थ रह सकते हैं और शतायु को प्राप्त कर सकते हैं।



## पौष्टिक तत्व

स्वास्थ्य ही धन है। स्वस्थ रहने के लिए जरूरी है, पोषक तत्वों से युक्त भोजन। सभी प्रकार के खाद्यपदार्थ, पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, लेकिन ज्यादातर लोग भोजन बनाने की ऐसी विधि का उपयोग करते हैं, जिससे उसके पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। आमतौर पर चावल को बनाने से पहले कई बार धोया जाता है और पकाने के बाद उसके पानी को फेंक दिया जाता है। इस विधि से उसमें मौजूद विटामिन बी नष्ट हो जाते हैं क्योंकि वे जल में घुलनशील होते हैं।

बी कॉम्प्लेक्स श्रेणी के विटामिन मांसपेशियों, तांत्रिकाओं, पाचन तंत्र, त्वचा और रक्त के स्वस्थ संचालन में सहायक होते हैं। इसलिए चावल पकाने की सबसे अच्छी विधि यह है कि उसमें उतना ही पानी डाला जाए, जिससे पकाने के बाद सारा पानी समाप्त हो जाए। इस श्रेणी के विटामिनों को बचाने का दूसरा उपाय है कि गृहिणीयां सेला चावल का उपयोग करें। चूंकि उसना चावल को कूटने से पहले भाप में पकाया और सुखाया जाता है, इसलिए उसमें मौजूद विटामिन धान में संग्रहित हो जाते हैं।

पोषक आहार स्वस्थ जीवनशैली का आवश्यक अंग है। प्रोटीन, विटामिन, खनिज, वसा, कार्बोहाइड्रेट्स तथा अन्य आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर संतुलित आहार शारीरिक वृद्धि के साथ-साथ रोगों से लड़ने के लिए आवश्यक हैं।

विटामिन और खनिज तत्व के अभाव में दिमाग दिन प्रतिदिन कमजोर हो रहा है। अटर पटर से महामारी की तरह बीमारी फैल रही। अटर पटर मोटापा बढ़ाने के साथ-साथ हमारे दिमाग को भी अस्वस्थ कर रहे हैं और यह समस्या एक महामारी की तरह सामने आ रही है। अटर पटर खाने की आदत लगातार बढ़ती जा रही है। इससे विटामिन और खनिज तत्व के अभाव में व्यक्ति का दिमाग कमजोर होता जा रहा है।

अटर पटर आहार से लोगों को शरीर के लिए अतिआवश्यक पोषक तत्व भी नहीं मिल पा रहे हैं। जिससे दिमाग की कार्यशैली प्रभावित हो रही है। अभी यह साबित नहीं हुआ है कि दिमाग का कौन सा हिस्सा सबसे ज्यादा प्रभावित होता है।

दिमाग को मिलनेवाले पोषक तत्वों में कमी-पिछले पचास सालों में हमारी खाने की आदतें काफी बदल गईं। आजकल लगभग हर मनुष्य अटर पटर खा रहा है। इससे हमारा पेट तो भरता है लेकिन शरीर के रोजमर्रा के काम की उर्जा उत्पादित करने के लिए भी पोषण नहीं मिलता। शरीर को विटामिन नहीं मिलने से दिमाग में भी पोषक तत्वों की कमी हो जाती है। इससे मनुष्य अवसाद, अतिसक्रियता और भूलने की बीमारी का शिकार हो रहा है।

सबसे गंभीर बात यह है कि हमें अहसास भी नहीं होता कि हम कैसे अनजाने में अपने शरीर के साथ-साथ दिमाग को बीमार करते जा रहे हैं। इससे अवसाद दूर करनेवाली दवाओं का भी असर कम हो जाता है।

कोशिकाओं की क्षमता पर नकारात्मक असर- अटर पटर आहार से कोशिकाओं की क्षमता पर नकारात्मक असर पड़ता है। कोशिकाओं का माइटोकांड्रिया (कोशिकाओं का उर्जा क्षेत्र) कमजोर होता है। इससे शरीर कमजोर होता है। ऐसे में शरीर अपनी उम्र से पहले ही बूढ़ा होने लगता है। ऐसी स्थिति से बचने के लिए शरीर को पोषण तत्वों की आवश्यकता है। दिमाग की कार्यशैली को सुचारू बनाने के लिए जरूरी है कि हम अपनी खाने की आदतें बदलें लेकिन यह एक दिन में नहीं हो सकता, पूरक पोषक तत्व ले सकते हैं।

आधुनिक आहार शास्त्र में आहार के विभिन्न घटकों में मौलिक खनिजों का भी समावेश किया गया है। ये खनिज तत्व मानव शरीर की रचना एवं क्रियाओं में भी हिस्सा लेते हैं। संतुलित आहार द्वारा ये सभी खनिज हमें निरंतर प्राप्त होते रहते हैं लेकिन कभी कुछ गंभीर विकारों के कारण या अन्य किसी कारणों से जब शरीर में इनकी मात्रा बहुत कम हो जाती है तो छोटी-बड़ी शिकायतें पैदा होने लगती हैं। मानव शरीर में कैल्शियम, फास्फोरस, मैग्नीशियम, सोडियम क्लोराईड, पोटेशियम, सल्फर, लौहांश, जिंक, तांबा, आयोडिन, मैंगनीज, लोराइड, सेलेनियम, क्रोमियम आदि अनेक खनिज तत्व होते हैं। ये सभी उचित मात्रा में हमारे शरीर के लिए अत्यन्त आवश्यक होते हैं। इनकी प्राप्ति हमें आहार के माध्यम से ही होती है। इनका कुल वजन शरीर के भार के ४-५ प्रतिशत के बराबर होता है। शरीर विटामिनों की कमी को तो बर्दाश्त कर लेता है किन्तु खून में इन महत्वपूर्ण खनिज तत्वों की कमी प्राणघातक सिद्ध हो सकती है। ये खनिज तत्व शरीर में एक-दूसरे से मिलकर संतुलित कार्य करते हैं। शरीर के अंगों की रचना, जलीयता का संतुलन और विभिन्न शारीरिक क्रियाओं में हिस्सा लेने का कार्य भी खनिज तत्व ही करते हैं। शरीर की उम्र, अवस्था आदि के अनुसार इन खनिज तत्वों की मात्रा की आवश्यकता होती है। बच्चों एवं गर्भवती महिलाओं को अधिक मात्रा में खनिज तत्वों की जरूरत होती है। उन्हें ये तत्व अधिक मात्रा में मिलते हैं या नहीं, इसका पूरा ध्यान रखना जरूरी होता है। इन खनिज तत्वों में से प्रमुख तीन खनिज-कैल्शियम, फास्फोरस तथा सोडियम के विषय में प्रमुख जानकारियां दी गयीं।

पोषक तत्वों यानी विटामिंस और खनिज के अभाव में शरीर और मन अनेक रोगों से ग्रस्त हो जाता है। अपने खान-पान में इन पोषक तत्वों को महत्व देकर आप अपने तन-मन को स्वस्थ रख सकते हैं।

संतुलित आहार वह भोजन है, जिसमें सभी खाद्य समूहों के सभी पोषक तत्वों को समुचित मात्रा में सम्मिलित किया जाता है। ऐसे भोजन में निम्न पौष्टिक तत्व पाए जाने चाहिए। कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज। आजकल के भोजन में ये सब एकसाथ नहीं पाए जाते। हमारा तीनों समय का भोजन संतुलित व शरीर की जरूरतों को पूरा करनेवाला होना चाहिए। सभी पोषक तत्व शरीर को स्वस्थ रखने में अहम भूमिका निभाते हैं इसीलिए इनमें से किसी एक की भी कमी शारीरिक विकास और हमारे स्वास्थ्य पर बुरा असर डाल सकती है।

पोषक तत्व भोजन में उपस्थित वे रासायनिक तत्व हैं, जो स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य हैं। प्रत्येक व्यक्ति को उसके कार्य तथा उसकी आयु के हिसाब से पोषण की जरूरत होती है। पोषण की जरूरतें गर्भवती महिलाओं और नर्सिंग मदर्स के लिए भी अलग-अलग होती हैं। एक पुरुष जो साधारण काम करता है और ५०-६० किलोग्राम वजन का है उसके लिए २,८७५ कैलोरी प्रतिदिन की आवश्यकता होती है। एक औरत जिसका वजन ५० किलोग्राम है तथा साधारण कार्य करती है, उसके लिए २,२२५ कैलोरी की आवश्यकता होती है। ये निर्धारित कैलोरीज हमें संतुलित आहार से प्राप्त होती हैं जिसमें सभी पोषक तत्वों का योगदान होता है। आहार योजना बनाने के लिए हमें खाद्य समूहों को समझना चाहिए। जो इन पोषक तत्वों की भूमिका के आधार पर बांटे जाते हैं। पोषक तत्वों को ३ खाद्य समूहों में बांटा गया है।

शक्ति देनेवाला भोजन- इस समूह में वे खाद्यपदार्थ आते हैं जिनसे हमें ऊर्जा या शक्ति मिलती है। इस पर भोजन के मुख्य पोषक तत्व वसा व कार्बोहाइड्रेट होते हैं। ये दोनों ही पोषक तत्व शरीर को ऊर्जा देते हैं तथा बाकी पोषक तत्वों की उपलब्धता को भी बढ़ा देते हैं। १ ग्राम कार्बोहाइड्रेट से हमारे शरीर को ४ कैलोरी ऊर्जा मिलती है तथा १ ग्राम वसा से ९

कैलोरी। शारीरिक गठन वाला भोजन- इस समूह में वे सारे खाद्यपदार्थ आते हैं, जो हमारे शरीर के गठन व विकास में काम करते हैं। शारीरिक गठन में प्रोटीन मुख्य भूमिका निभाता है। १ ग्राम प्रोटीन से हमारे शरीर को ४ कैलोरी मिलती है। दूध दालें, मांस, मछली, अंडे आदि खाद्यपदार्थ प्रोटीन के स्रोत हैं। एक व्यक्ति को प्रतिदिन प्रति १ किलोग्राम वजन के लिए १ ग्राम प्रोटीन की आवश्यकता होती है अर्थात् अगर किसी का वजन ६० किलोग्राम हैं तो उसे ६० ग्राम प्रोटीन प्रतिदिन चाहिए। शरीर की रक्षा करनेवाला भोजन- इस समूह के मुख्य पोषक तत्व विटामिन और खनिज लवण हैं, जो हमारे शरीर की रक्षा करते हैं। ये पोषक तत्व हमारे शरीर को सभी प्रकार की बीमारियों और सभी कीटाणुओं से दूर रखते हैं। विटामिन और खनिज के मुख्य स्रोत सभी फल और सब्जियां होते हैं। संतुलित आहार के सेवन से चेहरे पर एक अलग ही चमक झलकती है, जो हर व्यक्ति में एक नया आत्मविश्वास, नई स्फूर्ति और उत्साह भरती है।

आज की तेज रफतार जिंदगी में हम अपने आहार की ओर ध्यान नहीं दे पाते। हमारे पास यह सोचने का समय ही नहीं होता कि क्या खाना है, कैसे खाना है। हरी सब्जियों व फलों की जगह हम शीघ्र आहार की ओर बढ़ रहे हैं। इस कारण हमारे शरीर में नुकसानदेह वसा उस सीमा तक पहुंच जाती है जिसे खतरनाक कहा जा सकता है।

इस स्थिति में अपने आहार के प्रति हमें अपना दृष्टिकोण पूरी तरह से बदलने की आवश्यकता है अन्यथा हमें अनेक गंभीर बीमारियों का सामना करना पड़ सकता है।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए हमारे शरीर को ४० जरूरी पोषण तत्वों और संतुलित आहार की आवश्यकता है। बहुत से खाद्य पदार्थों को स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना जाता है। बहुत से खाद्य पदार्थों में छिपे गुणों का पता चल रहा है, जो विभिन्न रोगों से सुरक्षा प्रदान करते हैं व शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं।

हम जो भोजन रोजाना करते हैं, उनमें पौष्टिकता तो होती है, लेकिन कई बार हम अपनी जानकारी के अभाव में उसे नष्ट कर देते हैं। जैसे चावल को धोकर उसका पानी फेंक देना, सब्जियों को काटने के बाद धोना या फिर उन्हें ढेर सारे मसालों के साथ तैयार करना।

आमतौर से सब्जियों का रंग जितना ज्यादा सुर्ख होगा उनमें पौष्टिक तत्व उतने ही ज्यादा होंगे, जैसे गाजर जितनी ज्यादा लाल तथा पत्तागोभी जितनी ज्यादा हरी होगी आपके शरीर को क्रमशः विटामिन ए और सी उतना ही ज्यादा मिलेगा। पॉलिश किए हुए खाद्य पदार्थ महंगे होते हैं लेकिन पौष्टिकता उतनी ही कम होती है। अनाजों को पॉलिश करने और चक्की में पीसने से उनका विटामिन बी, चोकर और रेशा समाप्त हो जाता है, इससे बेहतर है कि उसे भाप में तैयार किया जाए। सूखे फलों (मेवों) को हवाबंद डिब्बों में रखें क्योंकि उनके विटामिन हवा के संपर्क में आने से नष्ट होते हैं। साबुत खाएँ, कच्चा खाएँ। फल और सब्जियाँ जब आप बगैर छिलका उतारे खाते हैं तो आपको विटामिन, रेशा तथा खनिज तत्व ज्यादा मात्रा में प्राप्त होते हैं।

हरी सब्जियों के बीच करेला अक्सर मन को लुभाता है, लेकिन इसका कड़वापन आपको इससे दूर रहने पर मजबूर भी करता है। लेकिन इसमें मौजूद पोषक तत्वों के कारण करेला सिर्फ सब्जी ही नहीं बल्कि कई स्वास्थ्य और सौंदर्य समस्याओं के लिए बेहतरीन औषधि भी है।

अगर आपको त्वचा संबंधी समस्याएं या सोरायसिस है, तो बस १ कप करेले के रस में नींबू निचोड़कर इसे खालीपेट

पिएं। इसमें रक्तशोधक गुण पाए जाते हैं। नींबू के रस के साथ करेले के रस को चेहरे पर लगाने से मुंहासे ठीक हो जाते हैं और त्वचा रोग नहीं होते। आंखों की कई तरह की समस्या का सिर्फ एक इलाज हो सकता है करेला। अगर आपको नजर या आंख संबंधी किसी भी प्रकार की समस्या है तो प्रतिदिन करेला या इसके रस का प्रयोग करना फायदेमंद होगा। अगर आप मधुमेह के मरीज हैं, तो करेला आपके लिए रामबाण औषधि है। इसके लिए करेले को छांव में सुखा लें और पीसकर इसका पाउडर तैयार करें। अब इस पाउडर को प्रतिदिन १ चम्मच की मात्रा में सेवन करें। इसमें फास्फोरस पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है, इसलिए कब्जियत, पाचन संबंधी समस्याएं और यकृत संबंधी समस्याओं में करेला काफी प्रभावी है। यह यकृत से अवांछित तत्वों की सफाई करता है और पीलिया में भी लाभ देता है। उल्टी-दस्त या हैजा हो जाने पर करेले के रस में काला नमक मिलाकर पीने से तुरंत आराम मिलता है।

रोज किसी विटामिन या खनिज लवण की अतिरिक्त खुराक लेना आपकी आदत है।

विभिन्न विटामिनों और खनिज लवण की अतिरिक्त खुराक लेना आज काफी आम हो चला है। कैल्शियम, लोहांश या मल्टी विटामिन की गोलियां लोग कई बार खुद ही या दूसरों के कहने पर, खाना शुरू कर देते हैं। लेकिन बिना पूरी जानकारी और जरूरत के ये दवाइयां आपको कोई लाभ नहीं पहुंचाएंगी। उल्टा कभी-कभी इनके दुष्प्रभाव भी देखे जा सकते हैं। दो या तीन दशक पहले इनके बारे में हम अधिक नहीं जानते थे और न ही हमारे पूर्वज इन पर निर्भर थे।

सभी प्राकृतिक भोज्य पदार्थ विटामिनों और खनिज से भरपूर होते हैं। यह गलत धारणा है कि हमारे भोजन में इन सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी होती है। दूसरी ओर कुछ लोग सोचते हैं कि यदि थोड़े से तत्व अच्छे हैं तो और फायदेमंद होंगे। सभी के लिए पोषक तत्वों की व्यक्तिगत आधार पर आवश्यकता तय करना मुश्किल है, परंतु जो औसतन मात्राएं निर्धारित की गयी हैं, उनमें भोज्य पदार्थ काटने, पकाने आदि में होनेवाले नुकसान का ध्यान रखा गया है।

कितना लें कैसे लें- जिन लोगों में कुछ विटामिनों या खनिज की कमी पाई जाती है, उन्हें भी बहुत कम मात्रा में आवश्यकता होती है, परंतु अधिकतर दवा कम्पनियों के जो फॉर्म्यूलेशंस हैं वे आवश्यकता से कई गुना अधिक होते हैं। उपभोक्ता अपने आप ही दुकानों से खरीदकर इन्हें खाते रहते हैं जबकि चिकित्सक शरीर की आवश्यकता के अनुसार ही दवा लिखेंगे।

पोषक तत्वों यानी विटामिंस और खनिज के अभाव में शरीर और मन अनेक रोगों से ग्रस्त हो जाता है। अपने खान-पान में इन पोषक तत्वों को महत्व देकर आप अपने तन-मन को स्वस्थ रख सकते हैं।

विटामिन बी- १२- लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण और स्नायुओं (नर्व्स) को सशक्त करने में विटामिन बी १२ का खास महत्व है। इसकी कमी से रक्ताल्पता या फिर स्नायु क्षीण होने का खतरा बढ़ जाता है। यह विटामिन सिर्फ एनिमल फूड्स (मांस, मछली, अंडा आदि) में ही अधिक मात्रा में पाया जाता है।

विटामिन डी- डेयरी उत्पादों और सूर्य की किरणों में विटामिन डी पर्याप्त होता है। सुबह के वक्त १०-१५ मिनट धूप में बैठना लाभकारी है। कैल्शियम और विटामिन डी हड्डियों को मजबूत करते हैं।

लौहत्व- रक्त में लौहांश की कमी से रक्ताल्पता हो जाती है। पालक, दालों, नट्स (काजू, बादाम, अखरोट आदि) और सीड्स जैसे राजमा आदि में पाया जाता है।

कैल्शियम- हड्डियों की मजबूती के लिए कैल्शियम आवश्यक है। दूध और इससे निर्मित उत्पाद कैल्शियम के अच्छे

स्रोत माने जाते हैं। जिंक- इसकी कमी से बाल झड़ सकते हैं और घाव देर से भरता है। जंतुओं से प्राप्त पदार्थों जैसे समुद्री आहार, अंडे आदि से जिंक प्रचुर मात्रा में होता है। विविध प्रकार के पौधों से प्राप्त खाद्य पदार्थों, अनाजों, फलियों और नट्स में भी पाया जाता है।

फलों को उनके रंग के आधार पर भी पहचान मिली हुई है। जो फल या सब्जी जिस रंग का होगा, उनमें रंग के हिसाब से पोषक तत्व भी अनोखा होगा। ये रंग पोषक तत्वों को दर्शाते हैं।

लाल रंग- लाल रंग के फलों में लाइकोपीन और एंथासायनिंग पाया जाता है। साथ ही ये एंटीऑक्सीडेंट से भी भरपूर होते हैं। लाल रंग की सब्जियों और फलों से शरीर की ऊर्जा का स्तर सामान्य बना रहता है। इसके साथ ही ये फल त्वचा की रंगत निखारने के साथ-साथ कर्करोग से भी बचाते हैं। लाल मिर्च, टमाटर, सेब, गाजर, स्ट्रॉबेरी में अन्य विटामिन्स के साथ लगभग ६३ प्रतिशत विटामिन सी होता है।

सफेद रंग- सफेद रंग की सब्जियां जिनमें लहसुन, मशरूम, सफेद प्याज, मूली, गोभी मुख्य हैं, इनमें एलीसिन फाइटोकेमिकल्स जैसी पौष्टिक तत्व होते हैं। मशरूम में सेलीनियम खनिज होता है, जो रक्तवसा स्तर को सही बनाए रखता है। इसमें एंटी-बैक्टीरियल गुण भी होते हैं, जो शरीर से विषैले पदार्थ निकालने की क्षमता रखते हैं। इसके अलावा सेब, केले, नाशपाती जैसे फलों में घुलनशील रेशे भारी मात्रा में पाए जाते हैं। ये फल पक्षाघात के खतरे को कम करते हैं।

पीला और केसरिया रंग- संतरा, गाजर, अनानास जैसे फलों में बीटाकैरोटीन काफी मात्रा में होता है, जिसे शरीर विटामिन ए में बदल देता है। इससे त्वचा, दांत व हड्डियों की सेहत दुरूस्त रहती है। सिर्फ इतना ही नहीं पीले और नारंगी रंग के फलों और सब्जियों में विटामिन-सी जैसे एंटी-ऑक्सीडेंट भी पाए जाते हैं, जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बनाए रखने में सहयोग देते हैं और पाचन क्रिया बेहतर बनाने हैं। इसमें नींबू, कीनू, पपीता, संतरा, केला, बेल, रसभरी आदि मुख्य हैं।

हरा रंग- हरे रंग की सब्जियों के सेवन से हीमोग्लोबिन का स्तर ठीक रहता है और आंखों की रोशनी भी सही बनी रहती है। इससे दांतों की बीमारियां और आंतों के कर्करोग से भी बचाव होता है। हरी सब्जियों को भाप में पकाकर खाना तो और भी अच्छा होता है, क्योंकि इन सब्जियों को बहुत ज्यादा पकाने-भूने से इनमें मौजूद तत्व नष्ट हो जाते हैं। हरी सब्जियों में ल्यूटीन और इंडोल्स जैसे कई फाइटोकेमिकल्स होते हैं जो एंटीऑक्सीडेंट का काम करते हैं।

काला और बैंगनी रंग- इस रंग के अंगूर, पत्तागोभी, चुकंदर, काली गाजर, बैंगन आदि सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। जामुन में एंटी डायबिटीक गुण, बैंगन में एंटी कर्करोग क्लोरोजेनिक एसिड होता है जो रोगों से लड़ने में मदद करता है। इसके साथ ही इसमें मौजूद फाइटोकेमिकल्स आपकी याददाश्त को बढ़ाते हैं और कई तरह के कर्करोग से भी बचाते हैं। इतना ही नहीं, लौहत्व युक्त होने के कारण ये खून की कमी को भी दूर करते हैं।

अपने घरों में हम जायफल का इस्तेमाल आम करते हैं जायफल हमारी सेहत के लिए कितना फायदेमंद है। जायफल में बहुत सारा खनिज, पोटैशियम, कैल्शियम, लौहांश और मैग्नीशियम पाया जाता है जो हमें अनेक तरह की परेशानियों से बचाता है।

झुर्रियां- चेहरे की झुर्रियां हटाने के लिए थोड़ा सा जायफल पाउडर पानी या शहद के साथ मिलाकर पेस्ट बनाए और चेहरे पर लगाए तो चेहरा साफ हो जाता है। इससे मुंहासों के दाग भी साफ होते हैं।

अच्छी नींद- हर रोज रात की गर्म दूध में जायफल पाउडर डालकर पीने से अच्छी नींद आती है।

रोग प्रतिरोधक- जायफल में इसमें बहुत सारा खनिज, पोटैशियम, कैल्शियम पाया जाता है जो शरीर का रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

पाचन तंत्र- पुराने समय से जायफल का इस्तेमाल पाचन तंत्र को ठीक करने के लिए किया जाता रहा है इसलिए अपने रोज के खाने में जायफल को शामिल करने से पाचन क्रिया सही रहती है।

तेज दिमाग- जायफल का रोजाना सेवन करने से दिमाग भी तेज होता है। इसको खाने से कभी एल्जाइमर यानी भूलने की बीमारी नहीं होगी।

संक्रमण- फालसा में एंटीऑक्सीडेंट तत्व काफी मात्रा में होने से यह शरीर को संक्रमण से बचाते हैं। इस फल में मौजूद मैग्नीशियम, पोटैशियम, सोडियम, फास्फोरस, कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन ए और विटामिन सी जैसा पोषक तत्व हमारे शरीर में पोषक तत्वों की कमी को पूरा करते हैं।

ज्यादातर लोग रोटी बनाते समय आटे को गूंथने से पहले कई बार छानते हैं। आटे में मौजूद पौष्टिक तत्वों को बचाने के लिए इस विधि का उपयोग नहीं करना चाहिए। यदि आटे को गूंथते समय उसमें छाछ मिला दिया जाए तो उससे नरम और पौष्टिक रोटियां तैयार की जा सकती है। इसी तरह सब्जियों को छीलने और काटने के बाद धोना नहीं चाहिए, क्योंकि बंदगोभी और आलू जैसी सब्जियों में मौजूद विटामिन सी धोने से नष्ट हो जाता है। धोते समय विटामिन बी की तरह यह भी पानी में घुलकर बह जाता है। विटामिन सी हड्डियों और मसूढ़ों को मजबूत करने तथा घावों को भरने के लिए आवश्यक है।

आलू को अगर छिलके सहित पकाया जाए तो विटामिन सी की भी बचत होगी। यदि इसे छिलके सहित खाया जाए तो यह और भी लाभदायक है। आलू में मौजूद विटामिन सी को बचाने का सबसे अच्छा तरीका उसे प्रेशर कुकर में पकाना है।

**अंकुरित अनाज** यानी स्प्राउट्स स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होते हैं। रेशे से भरपूर अंकुरित अनाज पाचन तंत्र को सुदृढ़ बनाते हैं।

अनाज में गेहूं, ज्वार, बाजरा, साबुत दालों में मूंग, काला चना, सोयाबीन आदि को अंकुरित करके खाने से उनमें मौजूद पोषक तत्वों की मात्रा दोगुनी से भी ज्यादा हो जाती है। इनमें प्रचुर मात्रा में एंटी-ऑक्सीडेंट विटामिन ए, बी, सी और ई पाया जाता है। इससे कैल्शियम, फास्फोरस, मैग्नीशियम, लौहांश और जिंक मिलता है। रेशे से भरपूर अंकुरित अनाज पाचन तंत्र को सुदृढ़ बनाते हैं। कम कैलोरीवाले इस भोज्य पदार्थ में मौजूद विटामिन और प्रोटीन शरीर को चुस्त रखते हैं। अंकुरित अनाज में मौजूद कैल्शियम हड्डियों को मजबूत बनाता है, जबकि लौहांश खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ाता है। एंटीऑक्सीडेंट प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत बनाता है। इसके अलावा पेट में बननेवाली गैस और कब्ज की समस्या में भी लाभप्रद होता है। इसे बनाना भी बेहद आसान होता है।

अंकुरित अनाज सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। गेहूं के आटे से बनी चपाती तो सबसे सहज और पौष्टिक खाद्य है ही। अंकुरित गेहूं भी आपको ढेर सारे विटामिन्स तथा पौष्टिक तत्व दे सकते हैं। गुणों से भरपूर अंकुरित गेहूं शरीर के लिए शक्तिवर्धक टॉनिक की तरह ही है। अंकुर उगे हुए गेहूं में विटामिन-ई भरपूर मात्रा में होता है। शरीर की उर्वरक क्षमता बढ़ाने के लिए विटामिन ई एक आवश्यक पोषक तत्व है। यही नहीं, इस तरह के गेहूं के सेवन से त्वचा और बाल भी

चमकदार बने रहे हैं। गुर्दे, ग्रंथियों, तंत्रिका तंत्र की मजबूत तथा नई रक्त कोशिकाओं के निर्माण में भी इससे मदद मिलती है। अंकुरित गेहूं में मौजूद तत्व शरीर से अतिरिक्त वसा का भी शोषण कर लेते हैं। इतना ही नहीं, अंकुरित गेहूं खाने से शरीर का चयाचपय दर बढ़ता है। यह शरीर में बननेवाले विषैले तत्वों को भी निष्प्रभावी कर, रक्त को शुद्ध करता है। अंकुरित गेहूं के दानों को चबाकर खाने से शरीर की कोशिकाएं शुद्ध होती हैं।

अंकुरित करने की विधि- अनाज या साबुत दालों को कम से कम आठ घंटे पानी में भिगो दें। इन फूले हुए दानों को किसी गीले सूती कपड़े में बांधकर १२ से २४ घंटे के लिए छोड़ दें। बीच-बीच में कपड़े को गीला करते रहें। इससे अच्छे अंकुर निकल आएंगे। अंकुरित अनाज या दालों में नमक, काली मिर्च और नींबू डालकर खाएं। इसे सलाद के तौर पर प्याज, खीरा, ककड़ी, टमाटर के साथ मिलाकर भी खाया जा सकता है।

सेब में विटामिन सी, लौहांश और बोरोन जैसी कई पोषक तत्व होते हैं। ये पोषक तत्व एक साथ मिलकर आपकी हड्डियों को मजबूत और सेहतमंद बनाने में मदद करते हैं।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए हमारे शरीर को ४० जरूरी पोषक तत्वों और संतुलित आहार की आवश्यकता है। बहुत से खाद्य पदार्थों को स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना जाता है पर बहुत से खाद्य पदार्थों में छिपे गुणों का पता चल रहा है जो विभिन्न रोगों से सुरक्षा प्रदान करते हैं व शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं।

मछली व समुद्री आहार न केवल प्रोटीन के अच्छे स्रोत हैं बल्कि इसमें और भी बहुत से पोषक तत्व पाए जाते हैं। मछली में ओमेगा ३ वसा पाए जाते हैं जो त्वचा के लिए, मस्तिष्क के लिए और स्वस्थ रक्त परिभ्रमण तंत्र के लिए अच्छे माने जाते हैं। सालमन और मेकरल मछलियां ओमेगा ३ वसा की अच्छी स्रोत हैं, साथ ही इनमें जिंक और विटामिन बी ६ आदि तत्व पाये जाते हैं।

इसके अतिरिक्त विटामिन सी युक्त रसीले फल विटामिन सी के साथ-साथ फोलिक एसिड की आवश्यक मात्रा की पूर्ति भी करते हैं। इन फलों में रेशे व पोटेशियम भी होते हैं। रसीले फलों से हमें बायो लेवनायड नामक फाइटोकैमिकल भी प्राप्त होते हैं जो कर्करोग की संभावना को कम करते हैं। ये बायो लेवनायड संतरे, अंगूर और नींबू में पाये जाते हैं।

बींस भी शरीर के लिए बहुत लाभकारी हैं। एक कप बींस हमारे शरीर की प्रतिदिन की रेशे की आवश्यकता की पूर्ति करती है। बींस में पाया जानेवाला रेशे रक्तवसा के स्तर पर नियंत्रण रख हृदय रोगों से बचाव रखता है और विटामिन फाइटोकैमिकल पाए जाते हैं जो स्वास्थ्य के लिए अच्छे होते हैं और अस्थि क्षरण रोग की संभावना को भी कम करते हैं इसलिए अपने भोजन में बींस को शामिल कर अच्छा स्वास्थ्य पाएं।

आंखों को पोषण देनेवाले तत्वों जैसे बादाम, दूध, संतरे का रस, खरबूजे, अंडा, सोयाबीन का दूध, मूंगफली आदि ज्यादा मात्रा में सेवन कीजिए।

स्प्राउट्स में दाल की तुलना में कई गुना पोषक तत्व होता है। साथ ही यह शरीर के खनिज को सोखने की क्षमता को भी बेहतर बनाता है। स्प्राउट्स वजन कम करने की आपकी कोशिशों का साथी बन सकता है। इसमें उष्मांक बहुत कम होती है, साथ ही इसे खाने से आपका पेट अपेक्षाकृत काफी देर तक भरा हुआ रहेगा।

उच्चतनाव, थायरॉइड जैसी बीमारियों में मेवे हमेशा फायदेमंद होते हैं। नट्स किसी भी मौसम में लिए जा सकते हैं। गर्मियों में बादाम को भिगोकर व उनके छिलके उतार कर लिया जाता है। कुछ लोग सूखे बादाम का सीधे इस्तेमाल भी करते हैं। भिगोए बादाम को बिना छिलका उतारे भी लिया जा सकता है। यह रेशे का अच्छा स्रोत है। रक्तवसा को कम करने में भी ये सहायक होते हैं। मूंगफली लेते समय कभी एक मुट्ठी से ज्यादा उन्हें न लें। रोस्ट की हुई मूंगफली हमेशा बेहतर मानी जाती है। वजन नियंत्रित रखने में भी नट्स मददगार हैं।

मूंगफली में मौजूद ऐसे बहुत से पोषक तत्व हैं, जो दिल के मरीजों के लिए फायदेमंद हो सकते हैं। चिकित्सक की सलाह से वे इसकी मात्रा को जरूर में ध्यान रखें। कहीं ऐसा तो नहीं कि इसकी एक निश्चित मात्रा से अधिक लेना फायदे की जगह नुकसान पहुंचा रहा हो। बेहतर तो यही रहता है कि एक चम्मच मूंगफली सप्ताह में चार बार से अधिक न लें। मूंगफली से कैल्शियम, पोटैशियम व बी ३ की कमी भी पूरी होती है।

पृथ्वी पर हर तरह की जिंदगी समय के साथ बूढ़ी होती है और फिर खत्म हो जाती है। बुढ़ापे की प्रक्रिया को धीमा और ज्यादा सेहतमंद नहीं बनाया जा सकता है। अल्जाइमर से अब तक न तो कोई मरीज जीत पाया है और न ही चिकित्सा विज्ञान। आमतौर पर बुढ़ापे में कर्करोग, कार्डियोवैस्कुलर और न्यूरोडिजेनेरेटिव बीमारियां सामने आती हैं।

फलों, रंग-बिरंगी सब्जियों, दूध और दही से हमें आसानी से विटामिन, प्रोटीन, एंटी ऑक्सीडेंट्स, खनिज, मार्कोखनिज, फैटी एसिड, वसा, रेशे और कार्बोहाइड्रेट जैसी पौष्टिक चीजें मिलती हैं और ये हमारे स्वास्थ्य में बड़ी भूमिका निभाती हैं।

लंबी जिंदगी में पोषक तत्वों की बड़ी अहम भूमिका होती है। पोषक तत्वों की भूमिका कसरत से ज्यादा है। लेकिन सबसे अच्छा संतुलन है पोषक तत्वों वाली खुराक और कुछ कसरत। कम लेकिन पौष्टिक खाना और हर दिन समय निकालकर थोड़ी बहुत कसरत, मधुमेह, दिल और दिमागी बीमारियों को दूर रखने में खासी भूमिका निभाते हैं। कम मात्रा में खाना लेकिन पौष्टिक आहार लेना उम्र के असर को टालने में ज्यादा बड़ी भूमिका निभाता है, कसरत करने से जिंदगी सेहतमंद रहती है। वसा, तेल व मिठाइयों का कभी कभी प्रयोग करें जो आपको विकास और ऊर्जा देते हैं। दूध और दूध से बनी उत्पाद दो तीन बार इस्तेमाल कर सकते हैं। मांस व अन्य प्रोटीन्स दो तीन बार इस्तेमाल करें जो आपके टूट फूट की मरम्मत को ठीक करती है। फल दो तीन बार, सब्जियां तीन-चार बार जो आपकी शारीरिक क्रियाओं का नियमन करती है और रोगों के विरुद्ध प्रतिरोध करती है। रोटी, अनाज व दूसरे श्वेतसार पदार्थ ६-७ बार इस्तेमाल कर सकते हैं। जल दिन में ८ बार पीना चाहिए।

**रूक्षांश-** इसके स्रोत भूरा चावल, ब्राउन ब्रेड, हरी सब्जियां, कॉर्न फ्लेक्स, छिलके सहित आलू, आम, अंकुरित अन्न, सेब, केले, पपीता, फलियां, पालक। रूक्षांश की क्रिया- वजन कम करता है। मल गतिक्रम को नियमित रखता है। रक्त में ग्लूकोज के स्तर को नियंत्रित रखता है।

पुदिना की पत्तियों को चुटकी भर कपूर और सरसों तेल में मिलाकर पीठ दर्द में लगाया जाए तो आराम मिलता है। गौती चाय, नींबू घास, हरी चाय, लेमन ग्रास पानी में पत्तियों को उबाला जाए और दिन में दो बार लिया जाए, इससे अस्थमा में लाभ होता है।



# खनिज लवण

खनिज लवण- खनिज शरीर में शक्ति बनाए रखते हैं, हड्डियों को मजबूत बनाते हैं वे रोगों से शरीर की रक्षा करते हैं। ये ताजा साग-सब्जी, फल, गेहूं, चावल, दूध आदि से मिलते हैं।

**कॉपर-** लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण, स्नायु तंत्र की सही क्रिया, स्नायुओं, रक्त नलिकाओं व अस्थियों को स्वस्थ रखता है। इसमें दृढ़फल, समुद्री भोजन, बकरी का यकृत, बीज शामिल है।

**फ्लोरीन-** फ्लोराइडयुक्त जल से बना भोजन व पेय पदार्थ दांत सड़ने से बचाता है। दन्त क्षरण कम करता है। अस्थि संरचना बनाए रखता है। अस्थि सुषिरता से रक्षा करता है।

**जिंक-** प्रतिरक्षण तंत्र की सही क्रिया, कोशिका विभाजन व विकास तथा घाव भरने में सहायता करता है। कार्बोहाइड्रेट्स का रसायनिक परिवर्तन। इसमें लाल मांस, संपूर्ण अनाज, शुक्ति, प्रोटीनयुक्त भोजन शामिल हैं।

**क्लोराइड-** नमक जठर रस का घटक, शारीरिक द्रव्यों का उचित संतुलन।

## १) कैल्शियम

हड्डियों की मजबूती के लिए कैल्शियम आवश्यक है। दूध और इससे निर्मित उत्पाद कैल्शियम के अच्छे स्रोत माने जाते हैं। हमारे शरीर का ढांचा हड्डियों पर ही निर्भर होता है। शरीर की हड्डियों एवं दांतों में ९९ प्रतिशत कैल्शियम होता है। इसके साथ ही यह पाचन, मांसपेशियों और नाड़ीतंतुओं की क्रियाशीलता के लिए भी जरूरी होता है। आहार द्वारा प्राप्त कैल्शियम आवश्यकतानुसार आंतों से सोख लिया जाता है। जब व्यक्ति को कैल्शियम की जरूरत अधिक होती है तब यह आहार द्वारा अधिक अवशोषित होता है परन्तु खून में विटामिन डी की कमी या गुर्दों के विकारों में कैल्शियम को सोखने की क्रिया मंद हो जाती है। अवशोषित एवं अधिक मात्रा में प्राप्त कैल्शियम मल के साथ शरीर से बाहर निकल जाता है। दांतों, हड्डियों और बालों के स्वास्थ्य के लिए कैल्शियम आवश्यक होता है। इससे रंग भी निखरता है और माहवारी संबंधी समस्याएं भी नियंत्रित होती हैं। हरी सब्जियों, दूध, दही, छाछ, पनीर आदि में यह बहुतायत से पाया जाता है। ५० साल की उम्र में कैल्शियम की मात्रा अपने आहार में पहले से २० प्रतिशत बढ़ा लेनी चाहिए।

दूध, दूध से बनी वस्तुएं, मांस-मछली, शलगम, पत्तागोभी, फूलगोभी, पालक आदि में कैल्शियम प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। युवाओं को प्रतिदिन ८०० मि.ग्रा., १२ से १८ वर्ष के बीचवालों को १२०० मि.ग्रा. तथा गर्भवती एवं स्तनपायी महिलाओं के लिए १२०० मि.ग्रा. की मात्रा में प्रतिदिन कैल्शियम की आवश्यकता पड़ती है। कैल्शियम की कमी से अस्थिक्षय (रिकेट्स), अस्थिमृदुता, गुर्दे आदि पर इसका बुरा प्रभाव पड़ता है।

कैल्शियम का सेवन- कैल्शियम की कमी से हड्डियां कमजोर हो जाती हैं, हड्डियां कमजोर होने पर फ्रैक्चर का खतरा बढ़ जाता है। कैल्शियम की कमी से हृदय, मांसपेशियां और तंत्रिका प्रणाली भी सुचारू रूप से काम नहीं करती है।

कभी-कभी ऐसा होता है कि हम जो खाद्य पदार्थ लेते हैं, उनसे कैल्शियम पूरा नहीं मिल पाता। इस उम्र में हरी सब्जियां दूध, दही, छाछ, अंडे व मछली का सेवन नियमित करें। जिन खाद्य पदार्थों में कैल्शियम हो, उन्हें नियमित खाएं। अगर हमारा शरीर खाद्य पदार्थों से मिलनेवाले कैल्शियम को अवशोषित नहीं कर पाता तो चिकित्सक से परामर्श कर उनके

पूरक लें। इस उम्र में ५०० से ८०० ग्राम कैल्शियम शरीर को चाहिए।

कैल्शियम का हमारे जीवन में क्या महत्व है, यह तो प्रायः हमारी माताएं भी जानती हैं, जो बार-बार हमें दिन में दो-तीन बार दूध पीने का आग्रह करती थीं, जब हम बच्चे थे और हम थे कि खेल या अन्य कोई बहाना बनाकर केवल एक या दो बार दूध पीकर मां को टरका देते थे, कि मां अभी भूख नहीं है, थोड़ी देर में पी लूंगा। पुराने समय की या ग्रामीण कम पढ़ी-लिखी माताएं यह तो अवश्य जानती थीं कि दूध पीने से बच्चे का डील-डौल व कद बढ़ता है और यह बच्चे को चुस्त व बलिष्ठ बनाता है, भले ही उन्हें दूध में पाई जानेवाली अनमोल धातु कैल्शियम का ज्ञान न हो, जो बच्चों की हड्डियां दांतों के स्वरूप, उनके आकार व उन्हें स्वस्थ व मजबूत बनाने में अति सहायक सिद्ध होता है।

कैल्शियम की निरन्तर कमी के कारण बच्चों के दांत, हड्डियां व शरीर कमजोर व आलसी हो जाता है।

आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति में भी कैल्शियम का बड़ा महत्व है। आयुर्वेद की प्रसिद्ध रसायन च्यवनप्राश अवलेह जो बच्चों, युवकों, प्रौढ़ों एवं बूढ़ों को नजला, जुकाम, अनेक सीने की बीमारियां जैसे पुरानी व नयी खांसी, दुर्बलता, हड्डियों की कमजोरी आदि कई बीमारियों से बचाता है, में भी अच्छी मात्रा में कैल्शियम विद्यमान होता है। इस प्रसिद्ध औषधि में अनेक जड़ी-बूटियां ताजा आंवला का पल्प, कई भस्में (कुशते) एवं बंसलोचन डाला जाता है और यह रसायन शरीर में रोगों से लड़ने की प्रतिरोधक शक्ति भी उत्पन्न करता है। यह मीठी स्वादिष्ट रसायन बजार में कई कंपनियों द्वारा कई नामों व ब्रांडों से बेची जाती है। यदि यह किसी स्तरीय आयुर्वेद फार्मसी द्वारा निर्मित हो, तो इसके लगातार सेवन से स्वतः ही शरीर में चुस्ती-फुर्ती का संचार होने लगता है।

इसके निरन्तर सेवन से बूढ़े च्यवन ऋषि जवान हो उठे थे, तभी तो इसे च्यवनप्राश अर्थात् च्यवनऋषि की खुराक का नाम दिया गया है। कैल्शियम का प्रचुर मात्रा में प्रयोग कमजोर व पतली हड्डियों को मजबूत करने, दिल की कमजोरी, गुर्दे की पथरियों को नष्ट करने और महिलाओं के मासिक धर्म संबंधित रोगों में उपचार हेतु लाभकारी पाया गया है। हमें हर रोज कैल्शियम तत्व निम्न रूप से लेने चाहिए- गर्भवती या दूध पिलानेवाली महिलाओं के लिए १२०० मिलीग्राम, छः मास के छोटे बच्चों के लिए ४०० मिलीग्राम, छः मास से एक वर्ष के बच्चों के लिये ६०० मिलीग्राम, एक वर्ष से १० वर्ष आयु के बच्चों के लिए ८०० मिली ग्राम, ११ वर्ष से ऊपर के सभी आयु वर्ग के लिये १२०० मिलीग्राम, दैनिक भोजन में हमें निम्न पदार्थों से कैल्शियम तत्व मिल सकते हैं, जैसे पनीर से ४६० मिलीग्राम, राजमा से २५० मिलीग्राम, दही खाने से १३५ मिली ग्राम, गरी गोले से ३८० मिली ग्राम, सोयाबीन से २३० मिलीग्राम, दूध एक गिलास (गाय) से २६० मिलीग्राम, दूध (भैंस) एक गिलास से ४१० मिलीग्राम, कुकर में पकाए गये चावल, मोटे आटे की रोटी से भी हमें काफी कैल्शियम मिल सकता है। कैल्शियम उचित मात्रा में खाने से हमारी बुद्धि प्रखर होती है और तर्क शक्ति भी बढ़ती है।

मजबूत हड्डियों के निर्माण के लिए यह बेहद आवश्यक है। १२००-१,५०० मिलिग्राम तक की मात्रा में कैल्शियम लेना पर्याप्त रहता है। इसकी अधिक मात्रा से नुकसान भी हो सकता है। दूध इसका बेहतरीन स्रोत है।

मौसम में चने, सरसों, मूली और गाजर पत्तों को सब्जी के रूप में प्रयोग करें। एक किलो चने के साग में २३.८ मिग्रा, लौह तथा ३४० मिग्रा कैल्शियम होता है और सरसों के साग में १६.३ मिग्रा. लौह और १५५ मिग्रा कैल्शियम होता है।

इसी तरह चौलाई में लौह ३.४ मिग्रा., कैल्शियम ३.९७ मिग्रा, विटामिन ए ५.३२ मिग्रा. विटामिन बी ९९ मिग्रा. होता है। पालक में १.१५ मिग्रा. लौह तथा ७३ मिग्रा. कैल्शियम होता है। शलजम में २८.४ मिग्रा. लौह तथा ७१० मिग्रा. कैल्शियम होता है। ग्रामीण महिलाओं में लौह और कैल्शियम की कमी अधिकांशतः पाई जाती है। अतः उन्हें चौलाई, बथुआ, मेथी, मूली पात्ते, पालक, सेंगरी, चना एवं सरसों के साग का भरपूर सेवन करना चाहिए। पालक, पुदीना, हरा धनिया, बथुआ, काचरी और मेथी पत्ता को सुखाकर रख लें तथा इनका पाउडर वर्षभर हर सब्जी में मिलाएं। अंकुरित दालें और मूंगफली को भोजन में सम्मिलित करें। सोयाबीन की मंगोड़ी (बड़ी) का सब्जी के रूप में इस्तेमाल करें।

हमारे शरीर को कैल्शियम की भी आवश्यकता होती है और कैल्शियम का अच्छा स्रोत है डेयरी प्रोडक्ट्स। डेयरी उत्पाद में रिबोफ्लेविन नामक प्रोटीन पाया जाता है जो हड्डियों की मजबूती के लिए बहुत जरूरी है। अगर डेयरी उत्पाद से आपको कोई एलर्जी है या आप उन्हें नहीं लेना चाहते तो अपने भोजन में कैल्शियम युक्त तिल के बीज, मछली व सोया मिल्क आदि को शामिल करें। रजोनिवृत्ति के बाद महिलाओं में कैल्शियम की आवश्यकता बढ़ जाती है। अगर शरीर को आवश्यक मात्रा में कैल्शियम प्राप्त न हो तो अस्थिक्षरण रोग होने की भी संभावना बढ़ जाती है। कैल्शियम की आवश्यक मात्रा के सेवन के साथ-साथ यह भी सावधानी रखें कि अल्कोहल, कैफीन व सॉफ्टड्रिंक्स का सेवन न करें क्योंकि ये शरीर में कैल्शियम को नष्ट करते हैं। दूध व दूध से बनी चीजें जैसे दही, लस्सी, पनीर आदि खाना चाहिए। इनमें कैल्शियम होता है जो बच्चे की हड्डी बनाने में मदद करता है।

बढ़ते बच्चों व महिलाओं के लिए कैल्शियम कितना आवश्यक है तथा दूध इसका प्रमुख स्रोत है, तभी तो भारतीय माताएं कहती हैं बेटा दूध पी लो, ये तुम्हारी हड्डियां मजबूत करेगा। हड्डियों व दांतों में ९९ प्रतिशत कैल्शियम होता है तथा शेष मात्रा शरीर की प्रत्येक कोशिका के समुचित कार्य संचालन के लिए आवश्यक है। इसे दूध के अतिरिक्त, मूंगफली की खली, गुड़, सोयाबीन, हरी सब्जियों, भुने हुए चनों व उड़द से प्राप्त कर सकते हैं।

मूंगफली की खली के १०० ग्राम में लगभग २१३ मि.ग्रा. कैल्शियम होता है, जिसे नमक, मिर्च, लहसुन के साथ पीसकर तीखा बनाकर बतौर चटनी खाया जा सकता है।

गुड़ में शक्कर की तुलना में छः गुना कैल्शियम होता है, जिसे आप चॉकलेट की तरह भी खा सकते हैं। सोयाबीन को गलाकर, उबालकर या गेहूं के आटे में सोयाबीन का आटा मिलाकर रोटी बनाकर खा सकते हैं।

सहजन की पत्ती के १०० ग्राम में लगभग ४४० मि.ग्रा. कैल्शियम होता है, जिसे सब्जी बनाकर खाया जा सकता है। चने के साग के १०० ग्राम में लगभग ३४० मि.ग्रा. कैल्शियम होता है, जिसे कच्चा या सब्जी बनाकर खाया जा सकता है।

मेथी के साग के १०० ग्राम में ३९५ मि.ग्रा. तथा गाजर की पत्ती के १०० ग्राम में ३४० मि.ग्रा. कैल्शियम होता है। उड़द की छिलके युक्त दाल के १०० ग्राम में १५४ मि.ग्रा. तथा भुने हुए चनों के १०० ग्राम में ५८ मि.ग्रा. कैल्शियम होता है। दांतों व हड्डियों को मजबूत बनाने, कोशिकीय प्रतिक्रियाओं के सही संचालन के लिए भोज्य पदार्थों में कैल्शियम को शामिल करें और अपने कल को मजबूत बनाएं।

शरीर में कैल्शियम के जमने से हड्डियां कड़क और उत्तंक नरम होने लगते हैं। कंधों में कैल्शियम सबसे ज्यादा जमता

है, लेकिन शरीर के अन्य हिस्सों में भी कैल्शियम का जमाव हो सकता है।

शुरुआती समय में कैल्शियम का जमाव नर्म और हानि न पहुंचानेवाला होता है, पर जैसे-जैसे वक्त बीतता जाता है, कैल्शियम का जमाव कड़क होता है। जब कैल्शियम का जमाव होता है, तब इसे शुरुआत में पकड़ लेना आसान नहीं होता। यह समस्या तब सामने आती है, जब कैल्शियम के जमाव की मात्रा बढ़ती चली जाती है और व्यक्ति को जमाव के हिस्से में दर्द महसूस होता है। शरीर में कैल्शियम के जमाव के कारणों का अभी तक पता नहीं लग पाया है, लेकिन माना जाता है कि आहार और पूरक के जरिए जो कैल्शियम शरीर में पहुंचता है, उससे ही कैल्शियम का जमाव होता है।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए कैल्शियम का सेवन जरूरी है। कुछ रोगियों और वृद्धों को रोजाना कम से कम १००० मिलीग्राम कैल्शियम के सेवन की सलाह दी जाती है। वैसे कैल्शियम जमाव की समस्या किसी को भी हो सकती है, पर पुरुषों के मुकाबले स्त्रियों में यह समस्या ज्यादा देखी गई है। खासतौर पर उन महिलाओं में, जो ३५ से ६५ की उम्र के बीच होती हैं।

कैल्शियम जमाव की समस्या को ठीक करने के लिए कई प्रकार के इलाज मौजूद हैं, जिससे पीड़ित व्यक्ति को कैल्शियम जमाव होने पर जो दर्द होता है, उसमें आराम मिलता है।

शरीर के किसी भी हिस्से में जब कैल्शियम जमा होता है, तो वह हिस्सा फूलने लगता है। ऐसे में प्रभावित हिस्से पर आइस पैक रखना चाहिए। अगर कैल्शियम कंधों पर जमा हुआ हो, तो कंधों को ज्यादा न हिलाएं, आराम की अवस्था में रखें। कुछ दवाइयां भी कैल्शियम जमाव को ठीक करने में मदद करती हैं। कुछ पीड़ितों को कोरटिसोन इंजेक्शन भी दिया जाता है, जिससे दर्द में आराम मिलता है। अगर दर्द ज्यादा और बार-बार हो रहा हो, तो समझना अधिक हो गया है। ऐसे में आर्थोस्कोपिक शल्यचिकित्सा ही ठीक है।

कैल्शियम बचपन में शरीर को मजबूत एवं हड्डियों को सघन बनाने में मदद करता है। प्रौढ़ावस्था में यह हड्डियों को सुदृढ़ व स्वस्थ बनाए रखता है।

अस्थिक्षरण में हड्डियां पतली व नाजुक हो जाती हैं। गर्भस्थ शिशु के सही विकास के लिए कैल्शियम जरूरी है, जो उसे अपनी मां से मिलता है। अतः गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को कैल्शियम चाहिए। रजोनिवृत्ति एवं बुढ़ापे की ओर बढ़ रही महिलाओं में कैल्शियम की कमी से होनेवाली बीमारी का खतरा अधिक रहता है।

विकास के लिए जरूरी है- शरीर का लगभग ९९ प्रतिशत कैल्शियम हड्डी एवं दांतों में संग्रहीत होता है। शेष खून, मांसपेशियों एवं कोशिकाओं में तरल रूप से मौजूद रहता है। मांसपेशियों एवं शिराओं के संकुचन व फैलाव, संप्रेरक व किण्व के स्राव और तंत्रिका तंत्र के जरिए संदेश भेजने के लिए शरीर को कैल्शियम की जरूरत पड़ती है। आहार में कैल्शियम का अभाव स्वास्थ्य पर असर डाल सकता है और भविष्य में रोग का कारण बन सकता है। जब आपके शरीर को पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम नहीं मिलता है तो यह हड्डियों से कैल्शियम लेना शुरू कर देता है। ऐसा होने पर आहार के जरिए कैल्शियम की भरपाई बेहद जरूरी हो जाती है। हड्डियां कैल्शियम की कमी के कारण कमजोर होती चली जाती हैं।

दुष्प्रभाव- कैल्शियम कार्बोनेट पूरक आहार लेने से कुछ लोगों को पेट की परेशानियां अत्यधिक गैस बनने के साथ भूख न लगने की शिकायत भी हो सकती है। मुंह सूखना, बार-बार पेशाब होना, मति भ्रम, मुंह का स्वाद बिगड़ना, उल्टियां

होना, पेटदर्द आदि दुष्प्रभावों शामिल हैं। कैल्शियम साइट्रेट खाने से कब्ज एवं पेट में खराबी हो सकती है। अपनी सेहत का भविष्य सुरक्षित बनाना है तो प्राकृतिक कैल्शियम की पर्याप्त मात्रा में नियमित रूप से लेना चाहिए।

कैल्शियम हमारे शरीर का महत्वपूर्ण घटक है। कार्बन, हाइड्रोजन और नाइट्रोजन के बाद शरीर में कैल्शियम की मात्रा सबसे अधिक होती है। हड्डियों और दांतों की संरचना के अलावा कैल्शियम की कुछ भाग रक्त में भी घुला होता है, जो शरीर की प्रक्रियाओं को सही ढंग से चलाने में मुख्य किरदार निभाता है। यह सिर्फ हड्डियों को ही मजबूत नहीं बनाता, बल्कि उच्च रक्तचाप, मधुमेह और कर्करोग जैसी गंभीर समस्याओं से दूर रखने में भी मददगार साबित होता है। रक्त में घुला कैल्शियम तांत्रिक प्रणाली के माध्यम से हमारी मांसपेशियों को गतिशील और कोशिकाओं को सक्रिय बनाए रखने में महत्वपूर्ण योगदान देता है। खासतौर से गर्भावस्था के दौरान गर्भस्थ शिशु की हड्डियों के विकास में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

इसलिए इस दौरान गर्भवती महिलाओं को कैल्शियम युक्त पदार्थों का भरपूर सेवन करने की सलाह दी जाती है। इस दौरान शरीर में कैल्शियम की कमी गर्भवती महिला और शिशु दोनों के शरीर को कमजोर बना सकती है। इस महत्वपूर्ण तत्व की पूर्ति के लिए किसी विशेष प्रकार के आहार या दवाओं की जरूरत नहीं होती। दूध और उससे बनी चीजें, जैसे दही, पनीर और चीज आदि के सेवन से भी इसकी मात्रा को संतुलित रखा जा सकता है। रोजाना एक गिलास दूध का सेवन काफी फायदेमंद साबित होता है। एक गिलास दूध में ३०० मिलीग्राम कैल्शियम होता है।

मोटे तौर पर ये जान लें कि कैल्शियम हमारे स्वास्थ्य की रीढ़ है और हमारे शरीर में रीढ़ ही नहीं अपितु जितनी हड्डियां हैं उनमें नब्बे प्रतिशत तक कैल्शियम ही है। दांतों के साथ यही बात है। इस लिहाज से कैल्शियम की महत्ता बताने की जरूरत नहीं पड़ती है।

कैल्शियम बेशक आपके शरीर का स्वास्थ्य सारथी है, अस्थि तंत्र का जनक खनिज है, तथापि इसकी मात्रा में तनिक भी इधर-उधर नुकसानदेह हो सकता है।

कैल्शियम प्राप्ति के मुख्यतः दो स्रोत हैं- आहार से मिलनेवाला अथवा प्राकृतिक और बनावटी या औषधियों वाला। प्राकृतिक रूप में कैल्शियम चिकनाई रहित दूध और दही में, छाछ, अंजीर, बादाम, पालक, सरसों का साग, राजमा में बहुतायत से पाया जाता है।

दवा के रूप में यह कैल्शियम कार्बोनेट, कैल्शियम फ्लोराइड, कैल्शियम ग्लोकोनेट (इंजेक्शन), कैल्शियम लेक्टेट आदि के रूप में पाया जाता है। दवा के रूप में यह तभी लेना चाहिए जब चिकित्सक सलाह दें। बढ़ते बच्चों में लंबे समय तक कैल्शियम की कमी से उनकी हड्डियां नर्म हो सकती हैं। ऐसा होने पर बच्चों को रिकेट्स नामक रोग पकड़ सकता है। वयस्क और बुजुर्ग लोगों में कैल्शियम की कमी से उनकी हड्डियां चटकदार हो जाती है। यही कारण है कि हल्की-सी चोट लगने से गिर जाने पर बूढ़े लोगों की हड्डियों में फ्रैक्चर हो जाता है। कैल्शियम व विटामिन डी की कमी से ऑस्टियो मलेशिया नामक रोग हो सकता है।

बुढ़ापे में भूख कम लगने से कैल्शियम की मात्रा शरीर में कम होने लगती है, जिससे हड्डियां स्वतः टूटनेवाली हो जाती

हैं। रजोनिवृत्ति के आसपास स्त्रियों को अस्थिक्षरण नामक बीमारी के जकड़ लेने का डर रहता है। इससे हड्डियां कमजोर पड़ जाती हैं। इस हालात में अतिरिक्त कैल्शियम की जरूरत पेश आती है। बच्चों को कैल्शियम की ज्यादा जरूरत होती है। इसकी कमी से हाथ पांव में ऐंठन या अकड़न आ सकती है। अति सर्वत्र वर्जित होता है। कैल्शियम कम न हो तो वे जरूरत से अधिक भी न हो पाये। छोटे शिशुओं को ४-५ बार दूध, टॉनिक (कैल्शियम) आदि-आदि बहुत ज्यादा पिलाई जाती है कि वह ज्यादा तंदुरुस्त हो सके। ज्यादा कैल्शियम होने पर भोजन का लौहत्व शरीर नहीं सोख पाता। परिणामस्वरूप खून की कमी हो जाती है, जस्ते की भी कमी हो जाती है।

कैल्शियम की कम मात्रा कई बीमारियों की सौगात लेकर आती है। एक साथ इतनी सारी कमजोरियां झेलकर सेहत की कामना करना मुमकिन नहीं। इसलिए कैल्शियम को स्वस्थ जीवन की एक बेहद जरूर कड़ी कहा जा सकता है।

सबसे पहले तो ये जान लें कि कैल्शियम की कमी होने पर शरीर पर पड़नेवाले दुष्प्रभावों की झड़ी लग जाती है। कैल्शियम की कम मात्रा हड्डियों की कमजोरी, असामान्य धड़कन, जोड़ों में दर्द, इंसोमनिया (नींद की कमी), चिड़चिड़ापन, टूटते नाखून, त्वचा रोग, रक्तवसा का बढ़ता स्तर और लगातार गिरती नब्ज की सौगात लेकर आती है। एक साथ इतनी सारी कमजोरियां झेलने के बाद मनुष्य की हिम्मत जवाब दे जाती है, इसीलिए कैल्शियम को स्वस्थ जीवन की एक बेहद जरूरी कड़ी माना जा सकता है।

कैल्शियम के मामले में सबसे दुखद पहलू यह है कि लोग इसे पाने के स्रोतों से अनजान हैं। आमतौर पर लोग दूध और उससे बनी चीजों तथा मांसहार में ही कैल्शियम मिलने की बात जानते हैं, लेकिन ऐसी बहुत-सी चीजें हैं, जो भारी मात्रा में शरीर को जरूरी कैल्शियम उपलब्ध कराती हैं और इन्हें रोजाना खाने में शामिल करना बेहद आसान है।

१०० ग्राम तिल के दाने अपने अंदर १००० मिलीग्राम कैल्शियम समेटे होते हैं, इसीलिए इन्हें भूनकर रोज सलाद में डालकर खाएं या फिर मिक्सर में बारीक पीसकर सब्जियों में रोजाना इस्तेमाल करें।

यीस्ट भी कैल्शियम का बढ़िया स्रोत है। अपने खाने में रोज एक चम्मच यीस्ट शामिल करना कैल्शियम की जरूरत पूरी करने के लिए काफी है।

सोयाबीन कैल्शियम का भंडार है। सोया दूध, सोया के दाने, सोया आटा, सोया दाल अपने खाने में शामिल कीजिए और कैल्शियम की कमी को दूर करे।

बादाम भी कैल्शियम से भरपूर होता है। इसे सीधे भी खाया जा सकता है। इसे लेने का एक बेहद शानदार तरीका है कि १०० ग्राम बादाम को रातभर के लिए पानी में भिगो दीजिए। सुबह इसे मिक्सर में पीस लीजिए, अब एक गिलास दूध में अच्छी तरह मिलाइए, मिठास के लिए शहद डाला जा सकता है। यह सबसे बेहतर पौष्टिक पेय है।

अंडे और मछली कैल्शियम से भरपूर होते हैं। इसलिए मांसाहारियों के लिए सबसे आसान स्रोत हैं।

सारे सूखे दाने मसलन छोले, चना, राजमा, लोबिया और दालें कैल्शियम से भरपूर होते हैं। इनकी हर १०० ग्राम मात्रा में २०० एमजी कैल्शियम होता है, इसीलिए इन्हें रोज अपने खाने में शामिल करें।

हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे मेथी, लेटयूस, हरी धनिया और पुदीना वगैरह भी कैल्शियम की कमी दूर करने में मददगार

साबित होती है।

हड्डियों और दांतों को बनाने और उनके रखरखाव के लिए, पेशियों के सामान्य संकुचन के लिए, हृदय की गति को नियमन करने के लिए और रक्त का थक्का बनाने के लिए कैल्शियम की आवश्यकता होती है। कैल्शियम जीवन शक्ति और सहनशीलता बढ़ाता है, रक्तवसा स्तरों को संतुलित करता है, स्नायुओं के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है और रजोधर्म विषयक दर्दों के लिए ठीक है। किण्व की गतिविधि के लिए कैल्शियम की आवश्यकता है। हृदय संवहनी के स्वास्थ्य के उम्र के पुरुषों, ४५ से अधिक उम्र की स्त्रियों अधिक शराब पीनेवालों को अधिक होती है। बच्चों में सूखा रोग कैल्शियम की कमी का ही लक्षण है। विटामिन डी की विशेष रूप से आवश्यकता कैल्शियम के समावेशन के लिए होती है। विटामिन सी भी कैल्शियम के समावेशन में सुधार लाता है। सम्पूरक के रूप में कैल्शियम कार्बोनेट भोजन के साथ अधिक अच्छे ढंग से समावेशित होता है।

कैल्शियम हड्डियों की मजबूती के लिए जरूरी है। यह रक्त के थक्के जमने में भी मदद करता है। यह शरीर के विकास और मांसपेशियां बनाने में भी सहायक होता है। हरी सब्जियां, दही, बादाम और पनीर इसके मुख्य स्रोत हैं।

उम्र बढ़ने के साथ कैल्शियम की कमी आम बात है। शरीर का ज्यादातर कैल्शियम हड्डियों में संचित होता है। उम्र बढ़ने के साथ हड्डियां पतली और कम सघन हो जाती है। ऐसे में शरीर को कैल्शियम की जरूरत पड़ती है। कैल्शियम के स्रोतवाली वस्तुएं खाते रहने से इसकी कमी पूरी की जा सकती है। कैल्शियम की कमी को हायपोकैल्शिमिया भी कहा जाता है। यह तब होता है, जब आपके शरीर को पूरी मात्रा में कैल्शियम नहीं मिलता। लोगों को अच्छी सेहत के लिए कैल्शियम के महत्व के बारे में पता होना चाहिए। भूखे रहने और कुपोषण, संप्रेरक की गड़बड़ी, प्रीमैच्योर डिलीवरी और मैलएब्जरेब्लन की वजह से भी कैल्शियम की कमी हो सकती है। मैलएब्जरेब्लन उस स्थिति को कहते हैं, जब हमारा शरीर उचित खुराक लेने पर भी विटामिन और खनिज को सोख नहीं पाता।

मसल क्रैम्प- शरीर में हीमोग्लोबिन की पर्याप्त मात्रा रहने और पानी की उचित मात्रा लेने के बावजूद अगर आप नियमित रूप से मसल क्रैम्प (मांस में खिंचाव या ऐंठन) का सामना कर रहे हैं तो यह कैल्शियम की कमी का संकेत है।

कमजोर नाखून- नाखून के मजबूत बने रहने के लिए कैल्शियम की जरूरत होती है, उसकी कमी से वह भुरभुरे और कमजोर हो सकते हैं।

लो बोन डेन्सिटी- उम्र बढ़ने के साथ कैल्शियम हड्डियों की मिनरलेजाइशन के लिए जरूरी होता है। कैल्शियम की कमी सीधे हड्डियों पर असर डालती है, जिससे अस्थिक्षरण व फ्रैक्चर का खतरा बढ़ सकता है।

मासिक धर्म में दर्द- कैल्शियम की कमी वाली महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान काफी तीव्र दर्द हो सकता है, क्योंकि मांसपेशियों के काम करने में कैल्शियम अहम भूमिका निभाता है।

दांत में दर्द- हमारे शरीर का ९० प्रतिशत कैल्शियम दांतों और हड्डियों में जमा होता है, उसकी कमी से दांतों और हड्डियों का नुकसान हो सकता है।

प्रतिरोधकता में कमी- कैल्शियम शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बनाए रखता है। कैल्शियम की कमी होने पर शरीर में

पैथगॉन आघात से जूझने की क्षमता कम हो जाती है।

नाड़ी की समस्याएं- कैल्शियम की कमी से न्यूरोलॉजिकल समस्याएं, जैसे सिर पर दबाव की वजह से दर्द हो सकता है। कैल्शियम की कमी से अवसाद, इनसोमेनिया, व्यक्तित्व में बदलाव और डिमेंशिया भी हो सकता है।

धड़कन- कैल्शियम दिल के बेहतर काम करने के लिए आवश्यक है और कमी होने पर हमारे दिल की धड़कन बढ़ सकती है और बेचैनी हो सकती है। कैल्शियम दिल को रक्त पम्प करने में मदद करता है। अगर आप इनमें से किसी लक्षण का सामना कर रहे हैं तो अपने चिकित्सक से संपर्क करें, वह रक्त जांच की सलाह देगा। इसका इलाज कैल्शियम युक्त भोजन खाना और पौष्टिक पूरक आहार लेना है।

दूध और इसके उत्पाद, दालें, सोयाबीन, हरी पत्तीदार सब्जियां, नींबू जाति के फल, सार्डीन, मटर, फलियां, मूंगफली, वाटनट (सिंघाड़ा), सूर्यमुखी के बीज इस खनिज के महत्वपूर्ण स्रोत हैं। यदि आहार में पर्याप्त कैल्शियम न हो तो विविध शारीरिक प्रक्रियाओं के लिए आवश्यक कैल्शियम उस व्यक्ति की हड्डियों से लिया जाता है।

अस्थिरोग में हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। यह ऐसी रोग स्थिति होती है, जो धीरे-धीरे असर करती है और हड्डियां कमजोर हो जाती हैं, उनमें आसानी से फ्रैक्चर हो जाता है। यह विशेषकर उन महिलाओं में होता है जब वे ३० वर्ष की आयु के बाद अस्थिघनत्व खोने लगती हैं। हर ३ में से १ महिला और हर १२ में से १ पुरुष में इस रोग के होने की आशंका होती है।

व्यायाम की भूमिका- व्यायाम हड्डियों को विकसित करने और उन्हें स्वस्थ रखने में मदद करती है। यह ताकत और स्टेमिना बढ़ाती है और अस्थिघनत्व में वृद्धि करता है।

मानव शरीर में २०० से ज्यादा हड्डियां होती हैं जो उसकी संरचना करती है। हड्डियों को जरूरत होती है कैल्शियम की, जो उनको संपुष्ट करने का स्रोत है। व्यायाम से हड्डियों की कैल्शियम खपाने की क्षमता बढ़ती है।

दो तरह की व्यायाम हड्डियों को मजबूती देती है, पहली वजन उठाना दूसरी रेजिस्टेंस ट्रेनिंग व्यायाम। कोई भी व्यायाम जिसमें शरीर का वजन पैर और टांगों पर पड़ता है, उसे वजन उठानेवाली व्यायाम कहा जाता है। उदाहरण के लिए सैर, जॉर्गिंग, सीढ़ियां, चढ़ना, नाचना, टेनिस, गोल्फ और फुटबॉल।

रेजिस्टेंस ट्रेनिंग व्यायाम वह होती है जिसमें हड्डियों मांसपेशियों की मजबूती बढ़ाने के लिए व्यायाम की जाती है। उदाहरण के लिए मशीनों द्वारा वेट-ट्रेनिंग व्यायाम, फ्री वेट्स या शरीर वेट। आप अपने जीन, मेनोपॉज और अनुवांशिक गुणों के बारे में कुछ नहीं कर सकते, लेकिन उनकी मजबूती के लिए अपने जीवनशैली में परिवर्तन ला सकते हैं, स्वस्थ शरीर वजन का लक्ष्य तय करें। प्रमाण बताते हैं कि यदि आप ज्यादा छरहरा हैं तो आप पर अस्थिक्षरण का खतरा मंडराता है।

शरीर में कैल्शियम की कमी दूर कर हड्डियों को ताकतवर बनाने का आसान तरीका

वर्तमान समय में अधिकांश लोग शरीर में कैल्शियम की कमी के कारण शरीर में दर्द लगातार बना रहता है। महिलाओं में यह समस्या ज्यादा पायी जाती है। तरह तरह की कैल्शियम की गोलियां खाकर भी समस्या का समाधान नहीं होता। हड्डियों को इसप्रकार ताकतवर बनाये।

सामग्री- हल्दीगाँठ आधा किलो, बिनाबुझा चूना एक किलो।



विधि- सबसे पहले किसी मिट्टी के बर्तन में चूना डाल दें। अब इसमें इतना पानी डालें की चूना पूरा डूब जाये। पानी डालते ही इस चूने में उबाल सी उठेगी। जब चूना कुछ शांत हो जाए तो इसमें हल्दी डाल दें और किसी लकड़ी की सहायता से ठीक से मिक्स कर दें। इस हल्दी को लगभग दो माह तक इसी चूने में पड़ी रहने दें। जब पानी सूखने लगे तो इतना पानी अवश्य मिला दिया करे की यह सूखने न पाएं। दो माह बाद हल्दी को निकालकर ठीक से धो लें और सुखाकर पीस लें और किसी कांच के बर्तन में रख लें।

सेवन विधि- वयस्क ३ ग्राम मात्रा गुनगुने दूध में मिलाकर दिन में दो बार। बच्चे १ से २ ग्राम मात्रा गुनगुने दूध में मिलाकर दिन में दो बार।

लाभ- कुपोषण, बीमारी या खानपान की अनियमितता के कारण शरीर में आई कैल्शियम की कमी बहुत जल्दी दूर हो जाती है और शरीर में बना रहनेवाला दर्द ठीक हो जाता है।

यह दवा बढ़ते बच्चों के लिए एक अच्छा टॉनिक का काम करती है और लम्बाई बढ़ाने में बहुत लाभदायक है। टूटी हड्डी न जुड़ रही हो या घुटनों और कमर में दर्द तो अन्य दवाओं के साथ इस हल्दी का भी प्रयोग बहुत अच्छे परिणाम देगा।

हजारों लोग अपनी हड्डियों को ताकतवर बनाने के लिए कैल्शियम पूरक लेते हैं लेकिन ये उनके लिए कुछ अच्छा नहीं, बल्कि बुरा ही करते हैं।

जो लोग कैल्शियम पूरक ले रहे थे उनमें हृदय रोग का खतरा ८६ प्रतिशत अधिक पाया गया।

अधिकतर लोग कैल्शियम को अन्य पूरक के साथ लेते हैं परंतु जो लोग सिर्फ कैल्शियम ही लेते हैं, उनमें हृदयाघात का खतरा दोगुना हो जाता है। कैल्शियम पूरक लेनेवालों में २० लोगों को हृदयाघात। जो लोग एक सीमित मात्रा में यानी ८२० मिलीग्राम प्रतिदिन कैल्शियम का सेवन अपनी आहार के सभी स्रोतों से करते हैं, उनमें हृदयाघात का खतरा कैल्शियम के निम्न के मुकाबले तीन गुना कम होता है।

डायटरी कैल्शियम पूरे दिन में छोटी छोटी मात्रा में लिया जाता है और शरीर इसे धीरे-धीरे सोखता है। दूसरी ओर पूरक कैल्शियम को सामान्य स्तर से बढ़ा देते हैं जो नुकसानदायक है। चिकित्सक तथा लोग बड़े स्तर पर कैल्शियम पूरक का प्रयोग इस अस्थिक्षरण से होनेवाले फ्रैक्चर से बचाते हैं। इस माइक्रोन्यूट्रिएंट्स की एक या दो खुराक प्रतिदिन प्राकृतिक नहीं है। यह उस तरह के चयापचय संबंधी प्रभाव (चयापचय इफेक्ट्स) पैदा नहीं करते जैसे कि भोजन में मौजूद कैल्शियम। इन पूरक का नाजुक हड्डियों पर प्रभाव भी बढ़ा-चढ़ा कर पेश किया गया है। कैल्शियम को आपके संतुलित भोजन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होना चाहिए। इस पोस्ट मेनोपॉजल बोन लॉस यानी रजोनिवृत्ति के बाद होनेवाले हड्डियों के क्षरण जैसी सार्वभौमिक समस्या की रामबाण औषधि नहीं मानना चाहिए। यदि आपको चिकित्सा आधार पर जरूरत नहीं है तो स्वास्थ्यवर्धक मिश्रित आहार पर निर्भर रहें और गैर-जरूरी पूरक नहीं लें। लोगों की बड़ी संख्या को कैल्शियम पूरक लेने की जरूरत नहीं है। एक स्वास्थ्यवर्द्धक संतुलित आहार से सभी पोषक तत्व मिल जाते हैं। कैल्शियम के अच्छे स्रोतों में दूध तथा दुग्ध उत्पाद, सोया ड्रिक्स तथा हरी पत्तेदार सब्जियां शामिल हैं। इन्हें आहार में शामिल करें।

हड्डियों की बीमारी अस्थिक्षरण से बचने के लिए कैल्शियम लेने की सलाह दी जाती है, लेकिन कैल्शियम पूरक लेना भी

अब विवाद का विषय बन चुका है, क्योंकि इससे हृदय का खतरा बढ़ता है।

कैल्शियम पूरक लेनेवाली महिलाओं में हृदयाघात का खतरा ज्यादा होता है। बहुत सारे लोग पूरक लेते हैं।

हड्डियों को मजबूत रखने के लिए १००० से १२०० मिलीग्राम कैल्शियम लेना चाहिए। यह इस बात पर भी निर्भर करता है कि आप महिला हैं या पुरुष और आपकी उम्र कितनी है। आप इसे पूरक, भोजन या दोनों से ले सकते हैं। आहार से मिलनेवाला कैल्शियम सेहत के लिए फायदेमंद है। भरपूर कैल्शियम लेने से दिल से जुड़ी बीमारियां, मधुमेह, चयापचय सिंड्रोम और उच्चतनाव में कमी आती है। भोजन से मिलनेवाले कैल्शियम का दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ने से कोई संबंध नहीं है।

जब भोजन से मिलनेवाला कैल्शियम दिल की सेहत के लिए अच्छा है। कैल्शियम पूरक को पचाना आसान नहीं होता और इससे खून में कैल्शियम का स्तर बढ़ता है।

कैल्शियम धमनियों में जमा होकर उन्हें संकरा बना सकता है, जिससे छाती में दर्द, उच्च रक्तचाप और हृदयाघात होने की आशंका रहती है। कैल्शियम से धमनियों में प्लैक जम सकता है, जिसमें थोड़ा रक्तवसा भी रक्त प्रवाह रोक सकता है और हृदयाघात या पक्षाघात हो सकता है। इस बारे में पर्याप्त सबूत अभी नहीं मिले हैं। कैल्शियम पूरक से प्लैक जमने के पक्ष में जो प्रमाण मौजूद हैं, वो पूरी तरह पुख्ता नहीं हैं। इस बात के पक्के प्रमाण हैं कि कोरोनरी धमनियां कैल्शियम दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ाता है। कैल्शियम से मिलनेवाला प्लैक एक ही जगह जमा रहता है और बिखरता या टूटता नहीं है। असली खतरा तो तब बढ़ता है, जब लोग बताई गई मात्रा से ज्यादा कैल्शियम लेने लगते हैं। ज्यादा कैल्शियम लेने से गुर्दे की पथरी भी हो सकती है।

आप कैल्शियम खाने के जरिए लें या पूरक से, यह सुनिश्चित कर लें कि कैल्शियम पचाने के लिए आप पर्याप्त विटामिन डी भी ले रहे हैं या नहीं। ७० वर्ष तक के सभी वयस्कों को विटामिन डी की रोज ६०० इंटरनेशनल यूनिट लेनी चाहिए। ७० साल से ज्यादा उम्र के लोगों को विटामिन डी की ८०० आईयू की जरूरत पड़ती है। अतिरिक्त पोषक तत्वों से भरपूर दूध से बने पदार्थ विटामिन डी का अच्छा स्रोत है। कैल्शियम और विटामिन डी, दोनों की रोज की खुराक लेनी जरूरी है, भले ही आपको दिल की बीमारी हो। दूध, पनीर, योगर्ट और अतिरिक्त पोषक तत्वों से भरपूर अनाज भी कैल्शियम के अच्छे स्रोत हैं। खाने की चीज खरीदते समय स्तर देखें ताकि १००० एमजी कैल्शियम से ज्यादा आप रोज न लें।

महिलाओं में मोनोपॉज के बाद एस्ट्रोजेन संप्रेरक की कमी होने पर कैल्शियम पचाने की क्षमता भी कम हो जाती है। जिन महिलाओं को मासिक धर्म नहीं होता या पीरियड चूक जाते हैं, उन्हें कैल्शियम की कमी का खतरा रहता है। जो महिलाएं एथलीट होती हैं, उन्हें भी ऐसा खतरा होता है। यह एस्ट्रोजेन संप्रेरक की कमी से होता है।

जो लोग दूध में मौजूद शक्कर पचा नहीं पाते, उनमें भी कैल्शियम की कमी होने के आसार रहते हैं। इस शक्कर को लैक्टोस कहते हैं।

प्लांट पदार्थ में मौजूद ऑक्जलिक और फाइटिक एसिड की वजह से कैल्शियम कम लिया जाता है। जबकि, मांस खानेवाले ज्यादा कैल्शियम लेते हैं। लेकिन, इसका यह मतलब नहीं है कि शाकाहारी खुद को मांसाहारी से कम समझें।

शाकाहारी लोगों की वह चीजें खानी चाहिए, जिनमें कैल्शियम प्रचुर मात्रा में मौजूद होता है। यदि कैल्शियम को पूरक के रूप में लिया जाए तो धमनियों में परत जमने का और हृदय को नुकसान पहुंचने का खतरा बढ़ जाता है।

पूरक के रूप में कैल्शियम की अधिक मात्रा लिए जाने से दिल और नाड़ी तंत्र को नुकसान पहुंच सकता है। कैल्शियम के पूरक खासतौर से बड़ी उम्र के लोगों में हड्डियों के ढांचे तक नहीं पहुंच पाते। इस कारण ये शरीर के नरम ऊतकों में जमा हो जाते हैं। जैसे जैसे किसी व्यक्ति की उम्र बढ़ती है, वैसे-वैसे शरीर के मुख्य रक्तवाहक और अन्य धमनियों में कैल्शियम आधारित परत जमने लगती है। इससे रक्त के प्रवाह में बाधा आती है और दिल के दौरे का खतरा बढ़ जाता है।

बच्चों की छाती की हड्डी ऊपर की ओर उठ रही हो, तो समझें कि उसके शरीर में कैल्शियम की कमी हो गई है। इस कमी से उन्हें रिकेट्स की बीमारी हो सकती है। शरीर की हड्डियों में ९९ फीसदी और खून में एक फीसदी कैल्शियम होता है।

मायोकार्डियम (हृदय की मांसपेशी) के पंपिंग, न्यूरो ट्रांसमिशन (एक नस से दूसरे नस तक संकेत पहुंचाने में), खून का प्रभाव रोकने में, दांतों को मजबूत और चमकदार बनाने में मददगार होता है।

यदि आपका बच्चा हड्डियों से जुड़ी किसी आनुवांशिक विसंगति का शिकार हो सकता है, तो उसे व्यायाम कराना चाहिए। शारीरिक व्यायाम बच्चों की हड्डियां मजबूत बनाता है। ऐसा उन बच्चों के साथ भी होता है, जो ऐसी आनुवांशिक विसंगति के शिकार होते हैं, उनकी हड्डी कमजोर होगी। बचपन में शारीरिक गतिविधियां हड्डियां मजबूत बनाती हैं और जीवन भर लाभ देती हैं। शारीरिक गतिविधि बचपन में हड्डी की कमजोरी से जुड़ी आनुवांशिक विसंगति के नकारात्मक प्रभाव को प्रभावहीन कर देती है।

२१ से ५० वर्ष की आयु में विटामिन D और खनिज का योगदान जरूरी- कैल्शियम की आवश्यकता इस उम्र में थोड़ी बढ़ती शुरू हो जाती है क्योंकि अस्थि घनत्व धीरे धीरे कम होने लगता है। इससे अस्थिक्षरण का खतरा बढ़ने लगता है। महिलाओं को इस आयु के दौरान मेनोपॉज भी हो जाता है और बढ़ जाती है। प्रतिदिन १०० ग्राम कैल्शियम इस उम्र में लेना चाहिए।

हड्डियों की सेहत किसी भी उम्र में सुधारी जा सकती है। मनुष्य के जीवन में ८ साल की उम्र तक २००-८०० एमजी, ९ से १९ साल तक १३०० एमजी, २० से ५० साल तक १००० एमजी और ५१ के बाद हमेशा १२०० एमजी कैल्शियम की रोजाना जरूरत होती है।

दूध, दूध उत्पाद, मेथी व चौलाई जैसी हरी पत्तेदार सब्जियां, मछली, सोया, पनीर आदि कैल्शियम के भरपूर स्रोत हैं। दूध के एक गिलास में ३०० एमजी कैल्शियम होता है।

कैल्शियम की कमी के कारण- कैल्शियम युक्त चीजों का कम सेवन, कैल्शियम सोखने में समस्या, बुढ़ापा, एंटी कर्करोग दवाओं का सेवन, ओवरडोज, व्यायाम न करना, बैठे रहना। धूप न सेंकना। टीबी या थायरॉयड जैसी बीमारी।

कमी के लक्षण- अगर किसी की हड्डियों में दर्द, आम बदन दर्द और हड्डियां दबाने पर दर्द हो तो कैल्शियम की कमी होती है। डेक्सा बोन स्कैन, रीढ़ और हिप्स के एक्सरे से कमजोर हड्डियों की जांच होती है।

शरीर के विभिन्न अंगों में ऐंठन वा कंपन हो, जरा से टकराने पर हड्डियों का टूटना जोड़ों में दर्द हो, चोट लगने पर खून

का बहना बंद हो जाए या फिर मस्तिष्क सही ढंग से काम न कर रहा हो तो समझना चाहिए कि कैल्शियम की कमी है।

कमजोर दांत- कैल्शियम की कमी का असर सबसे अधिक दांतों पर दिखाई देता है। दांतों की सड़न पहला लक्षण माना जाता है। यदि बचपन में ही कैल्शियम की कमी हो जाए तो बच्चे के दांत काफी देर से निकलते हैं।

कमजोर नाखून- मजबूत नाखूनों के लिए कैल्शियम की जरूरत होती है। यदि कैल्शियम की कमी हो जाए तो नाखून कमजोर हो जाते हैं और ये बीच-बीच में टूटना शुरू हो जाएंगे।

मासिक धर्म में गड़बड़ी- मासिकधर्म में गड़बड़ी होना कैल्शियम की कमी हो सकती है। कई महिलाओं या किशोरियों को मासिकधर्म शुरू होने से पहले काफी पीड़ा भी हो सकती है।

कैल्शियम से भरपूर हो भोजन- कैल्शियमयुक्त पदार्थों का सेवन करने से भी हड्डियां मजबूत बनती हैं। वयस्क लोगों को दूध, मछली, हरी सब्जियों, दही, सोयाबीन, टोफू आदि का सेवन करना चाहिए। हर किसी के लिए रोजाना दूध पीना जरूरी होता है।

हड्डियों के लिए कैल्शियम- कैल्शियम हड्डियों को मजबूत बनाता है। यह शरीर में होनेवाली टूट-फूट की मरम्मत करता है। आप पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी का सेवन करते हैं तो हड्डियों से जुड़ी बीमारियों से बचे रह सकते हैं। हमारी हड्डियां, दांत और नाखून ९९ प्रतिशत कैल्शियम से ही बने होते हैं। दिल की धड़कन, संप्रेरक प्रणाली, मांसपेशियों के संचालन, मस्तिष्क की कार्यप्रणाली के लिए भी शरीर को कैल्शियम की जरूरत होती है। नाड़ी तंत्र को सही ढंग से चलाने और कृष्ण को सक्रिय बनाने में भी कैल्शियम अहम भूमिका निभाता है।

कैल्शियम युक्त भोज्य पदार्थ खाने से न केवल शरीर की हड्डियां मजबूत रहती हैं बल्कि दांतों को भी शक्ति मिलती है। यही नहीं, रक्त न जमे इसकी शक्ति भी कैल्शियम से मिलती है। हमारे शरीर में कैल्शियम हड्डियों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। हड्डियों को स्वस्थ रखने में सहायक और रक्त कोशिकाओं के निर्माण के लिये आवश्यक कैल्शियम स्त्री-पुरुष, बच्चे बूढ़े जवान हर किसी के लिए एक जरूरत है।

कैल्शियम युक्त भोज्य पदार्थ खाने से न केवल शरीर की हड्डियां मजबूत रहती हैं, बल्कि दांतों को भी शक्ति मिलती है। यही नहीं, रक्त न जमे इसकी शक्ति भी कैल्शियम से मिलती है तथा हृदय की गति भी संतुलित रहती है। कैल्शियम के प्रमुख स्रोत में दूध, पनीर, दही और अंडे शामिल है। आमतौर पर एक कप दूध, २८ ग्राम पनीर या दो कप दही से आप अपनी एक दिन की कैल्शियम की खुराक पूरी कर सकते हैं। बुजुर्ग लोगों के लिए दूध को पचाने में मुश्किल आती है तो वे सोयाबीन का दूध पी सकते हैं। महिलाओं के लिए कैल्शियम युक्त २० आहार इसके अतिरिक्त फल और सब्जियों में भी विशेष मात्रा में कैल्शियम पाए जाते हैं। इसके अलावा आप पाउडर मलाई रहित दूध या पुडिंग खा सकते हैं। मछली कैल्शियम का एक अन्य महत्वपूर्ण स्रोत है। इसमें आप सार्डिन, टूना और सालमन जैसी मछली खा सकते हैं जिसमें कैल्शियम काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है।

यदि आप मांसाहारी हैं तो आपको एक से दो कप मछलियां हड्डियों के साथ या उसके बिना खाने से ३०० मिलीग्राम कैल्शियम की आपूर्ति होती है। दाल और बीन्स में भी कैल्शियम पाया जाता है। अस्थिक्षरण से बचने के लिए महिलाओं को दालों का ज्यादा सेवन करना चाहिए। फलों में संतरा कैल्शियम का एक अच्छा स्रोत है। इसका रस आप घर में निकाल सकते हैं और इसे बच्चे भी काफी चाव से पीते हैं। जो लोग दिनभर काम में व्यस्त रहते हैं और ठीक से खाना नहीं

खा पाते वो लोग संतरे का रस पी सकते हैं, क्योंकि एक कप संतरे के रस में ३०० मिलीग्राम कैल्शियम होता है। इसके अलावा आप कैल्शियम से भरपूर प्राकृतिक पूरक भी खा सकते हैं। इसमें कोरल कैल्शियम आता है जिसे अच्छा माना जाता है और जो स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी होता है। कोरल कैल्शियम से परितंत्र को कोई नुकसान नहीं होता है इसलिए यह स्वास्थ्य के लिए पूरी तरह से सुरक्षित है।

स्वस्थ अस्थियां व दांत, रक्त का थक्का बनना, पेशी का सकुंचन व शिथिलन, हृदय की सामान्य धड़कन। इसमें बादाम, पनीर, दूध, दही, ब्रोकोली शामिल हैं।

किसी दूसरे खनिज की अपेक्षा हमारे शरीर में कैल्शियम कहीं अधिक होता है। एक सामान्य वयस्क पुरुष में १५०० ग्राम और सामान्य वयस्क महिला में १००० ग्राम तक कैल्शियम होता है। मोटे तौर पर हड्डियों व दांतों में ही ९९% कैल्शियम है तथा इसकी शेष मात्रा भी शरीर की प्रत्येक कोशिका के समुचित कार्य संचालन के लिए अनिवार्य है। कैल्शियम जीवन की सभी प्रक्रियाओं के लिए अत्यंत आवश्यक है। हमारे हृदय की धड़कन, संप्रेरक प्रणाली, मांसपेशियों के सकुंचन से लेकर हमारे मस्तिष्क, आंख और कान के कार्य व्यवहार आदि सभी काम कैल्शियम पर ही निर्भर है।

रक्तचाप, रक्तचंदन तथा कोशिका के विभाजन में भी यह महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कैल्शियम उतार-चढ़ाव की व्यापक प्रक्रिया द्वारा सारे कार्य पूरे करता है। कोशिकाओं के चारों ओर रहनेवाली अंतकोशिक द्रव्य में कैल्शियम की उच्च मात्रा रहती है। कोशिका के अंदर कम कैल्शियम यानी बाहरी सतह पर विद्यमान कैल्शियम की तुलना में उसका १० हजारवां हिस्सा होता है। इसके बिना शरीर काम करना बंद कर देगा। शरीर में कैल्शियम की कमी घातक है। शारीरिक निस्सरण तथा सामान्य टूट फूट के कारण होनेवाले कैल्शियम की कमी को पूरा करने के लिए किसी व्यक्ति की खान-पान संबंधी आदतों के भरोसे नहीं बैठ सकते। शरीर में लगी कैल्शियम स्थिरक पैराथाइराइड ग्रंथियां संप्रेरकों को निस्सरण करती हैं, जो रक्त व अन्तकोशिक द्रव्यों में संचार करनेवाले खनिज के जमाव को विनियमित करते हैं। इसकी मात्रा पर्याप्त न हो तो ये देखना स्थिरक का काम होता है कि अस्थि बाल्यावस्था और युवावस्था के बीच का समय ही कैल्शियम अस्थि बैंक के खाते में बढ़ोतरी कि दृष्टि से उपयुक्त होता है। छोटी उम्र में हड्डियों में अधिक पुष्ट व सबल होने की क्षमता होती है। ३५ वर्ष की उम्र तक हड्डियों के मामले में हम बनते कम हैं और बहाते ज्यादा हैं। यदि हमने पहले अस्थि संपदा अर्जित नहीं की तो बाद की उम्र में उससे हाथ भी तेजी से धोने लगते हैं, क्योंकि कैल्शियम को पचाने की क्षमता तब क्षीण हो चुकी होती है।

## २) फास्फोरस

फास्फोरस का कार्य भी अस्थियों को मजबूती प्रदान करना होता है। लगभग ८० प्रतिशत फास्फोरस हड्डियों और दांतों में होता है। कोशों के केन्द्र में स्थित जीन्स में एवं ऊर्जा की खान स्वरूप रहनेवाले एडीपोज कोशों में भी फास्फोरस होता है। एक प्रकार की चर्बी (फास्फोलिपिडस) में भी फास्फोरस होता है। फास्फोरस भी कैल्शियम की तरह अधिक मात्रा में हड्डियों में संग्रहित होता है व उचित समय पर तुरन्त खून में स्रावित किया जाता है। खून में यह फास्फेट के रूप में रहता है और अत्यधिक मात्रा के लिए फास्फोरस मूत्र द्वारा निष्कासित किया जाता है।

दूध, दही, पुडिंग, चाकलेट, अंडा, मांस, मछली, मुर्गे का मांस, जिगर, गेहूं के सीरियल्स, मूंगफली, चीज आदि में फास्फोरस भरपूर मात्रा में पाया जाता है। प्रौढ़ व्यक्ति को प्रतिदिन ८०० मि.ग्रा. तथा गर्भवती व बच्चों को १२०० मि.ग्रा.

फास्फोरस जरूरी होता है। अम्लतानाशक दवाइयों का अधिक सेवन करने पर फास्फोरस की मात्रा घट जाती है। इसकी कमी से भोजन में अरूचि, बेचैनी, बेहोशी, मांसपेशियों की शिथिलता, शरीर में ऐंठन या खिंचाव, हृदय की मांसपेशियों की क्रियाशीलता में कमी, हड्डियों के विकार, संक्रमण आदि की संभावना बढ़ जाती है।

हमारे शरीर की हर कोशिका में फास्फोरस मौजूद होता है। यह भी संतुलित मात्रा में लेना लाभप्रद है। अधिक फास्फोरस शरीर में कैल्शियम को नष्ट करता है। इसके अच्छे स्रोत हैं- लहसुन और मछली का तेल।

अस्थियों व दांतों का निर्माण, प्रोटीन संश्लेषण, कार्बोहाइड्रेट्स व वसा का उपयोग, ऊर्जा संचय हेतु एटीपी अणु निर्माण। इसमें अनाज, प्रोटीनयुक्त भोजन, फल और सब्जियां शामिल हैं।

### ३) सोडियम

यह हमारे शरीर की कई क्रियाओं में जरूरी भाग लेता है। इसका ३० से ४५ प्रतिशत भाग हड्डियों में रहता है। शारीरिक कोशों में बहुत ही कम मात्रा में रहता है। शरीर में जलीयांश के संतुलन का महत्वपूर्ण कार्य सोडियम करता है। आहार से प्राप्त सोडियम आंतों द्वारा तुरंत सोख लिया जाता है। आवश्यकता से अधिक सोडियम मूत्र द्वारा विसर्जित कर दिया जाता है। रोज भोजन में लिया गया नमक शरीर में सोडियम की आपूर्ति करता है। इसकी ११०० से ३३०० मि.ग्रा. की मात्रा प्रतिदिन शरीर हेतु जरूरी होती है। दूध, छाछ, ताजा पालक, सोडा-बाय, कार्ब, बेकिंग पाउडर, आदि में सोडियम की मात्रा पायी जाती है। सोडियम की कमी से पसीना आना, उल्टी, दस्त, गुर्दों के विकार आदि उत्पन्न होते हैं। सोडियम की मात्रा बहुत ही कम होने से मितली, अंगों में दर्द तथा मस्तिष्क स्थित श्वसन केंद्र कार्यहीन हो जाता है। शरीर में रक्तदाब को संतुलित रखता है। १९ से ५० वर्ष के लोगों को एक दिन में १५०० मिलीग्राम सोडियम की मात्रा अपने आहार में शामिल करना चाहिए। नमक, सोया सॉस, प्रोसेस्ड में भी इसकी मात्रा अधिक होती है।

नमक हमारे जीवन का महत्वपूर्ण अंग है। बिना नमक के जीभ पर अच्छे से अच्छा खाद्य पदार्थ भी स्वाद नहीं देता लेकिन अधिकांश लोगों को इस बात का कभी भी अहसास नहीं होता कि स्वास्थ्य संबंधी उनकी परेशानियों का सबसे बड़ा कारण नमक का ज्यादा इस्तेमाल है।

उच्च रक्तदाब, दुर्बल हृदय, लंबे समय से गुर्दों के ठीक काम न करने में नमक की मात्रा कम करने की आवश्यकता होती है। ऐसा करने पर रक्तदाब तथा शरीर में जलसंचय की प्रवृत्ति में कमी आती है। नमक की मात्रा सीमित करने से हृदय भी अधिक सुचारू रूप से काम कर पाता है। इस मामले में संसाधित खाद्य पदार्थ सबसे अधिक दोषी हैं। नमकीन स्नैक्स, सुलभ भोजन सामग्री, अचार, सॉस आदि में नमक की मात्रा खासतौर पर अधिक होती है। यदि आप आहार में नमक की मात्रा नियंत्रित रखना चाहें तो निम्न पदार्थों का या तो कम सेवन करें अथवा इनका सर्वथा परित्याग कर दें- खाने का नमक (टेबल सॉल्ट), अचार, ऑलिव्स, चटनियां, सॉस, खासतौर पर सोया, सरसों और टमाटर का सॉस, नमकीन, भुजिया, दालमोठ, मठरी, चाट, पकौड़ी, फ्रेंच फ्राई, शीघ्र आहार, पॉपकॉर्न और आलू के चिप्स, गाय का दूध, प्रोसैस्ड पनीर, चीज, नमकीन मक्खन और मूंगफली का मक्खन, नमकीन कुरकुरे और नमकीन बिस्कुट, पेस्ट्री, केक, आइस्क्रीम, नमकीन गिरियां, डिब्बाबंद भोजन (फलों को छोड़कर), चौलाई, लीची, तरबूज, प्रोसैस्ड मीट, नमकीन चने, नमकीन चूर्ण, गोली, समुद्री मछली, बाजार में मिलनेवाला तैयार सलाद, तुरत-फुरत पकाए गए अनाज, बर्फ में

संरक्षित खाद्य पदार्थ, एंटासिड दवाइयां। नमक का सेवन भी शरीर के लिए उतना ही आवश्यक है, जितना ग्लूकोज। नमक की मात्रा न तो कम लेना ठीक है न अधिक लेना। अधिक नमक लेने से उच्च रक्तचाप और चिड़चिड़ापन बढ़ता है। कम नमक के सेवन से कमजोरी और निश्चेष्टता आती है। बाजारी अचार, पापड़, वड़ियां, चीज व मक्खन का सेवन कम करना चाहिए। इस प्रकार अपने शरीर और मूड को उचित भोजन के द्वारा ठीक रखा जा सकता है।

सोडियम रक्तदाब नियमित करता है। स्नायु व पेशी क्रिया नियंत्रित करता है। रक्त आयतन नियमित करता है। इसमें संसाधित मांस, नमक, पनीर शामिल है।

## ४) पोटेशियम

पोटेशियम से भरपूर आहार उच्च रक्तचाप को कम करता है। यदि खाने में पोटेशियम के साथ-साथ मैग्नीशियम भी हो तो अस्थि खनिज घनत्व बढ़ती है। ३१ वर्ष के ऊपर आयुवाली महिलाओं को एक दिन में ४७०० मिलीग्राम पोटेशियम का सेवन करना चाहिए। यह मांस, मछली, दूध और संतरे में अधिक पाया जाता है।

शारीरिक श्रम तथा व्यायाम के दौरान यह ज्यादा खर्च होता है इसलिए पत्तेदार व हरी सब्जियों का सेवन अधिक करना चाहिए। इसके अतिरिक्त रसीले फल विटामिन सी के साथ-साथ फोलिक एसिड की आवश्यक मात्रा की पूर्ति भी करते हैं। इन फलों में रेशे व पोटेशियम भी होते हैं। रसीले फलों से हमें बायो फ्लेवनायड नामक फाइटो रसायन भी प्राप्त होते हैं जो रसायन की संभावना को कम करते हैं। ये बायोफ्लेवनायड संतरे, अंगूर और नींबू में पाये जाते हैं।

पोटेशियम एक जरूरी डायट्री खनिज और इलैक्ट्रोलाइट है। यह गुर्दे की क्रिया को सामान्य रखता है। यह मांसपेशियों और नसों की प्रणाली को सुचारू बनाए रखता है। खून और शरीर कोशिकाएं जैसे मांसपेशियों में पानी होता है पोटेशियम इस पानी की मात्रा को सही रखने में मदद करता है। संग्रहणी, उल्टी, बहुत ज्यादा पसीना आना, मूत्राशय के किसी रोग और कूपोषण के कारण शरीर में पोटेशियम की कमी हो जाता है। पोटेशियम की कमी के कारण पेट में गड़बड़ी, मांसपेशियों में कमजोरी व क्रैम्पस और अनियमित हृदय की धड़कन की समस्या हो सकती है। आमतौर पर देखा गया है कि पोटेशियम की कमी आहार के कारण नहीं होती, बल्कि पेशाब या आंत में बहुत ज्यादा पोटेशियम कम हो जाने के कारण होती है। पोटेशियम की कमी जानलेवा हो सकती है। केला, ब्रोकली, टमाटर, छिलके समेत आलू, हरी पत्तेदार सब्जियां, सिट्रस फ्रूट्स, मेवे इत्यादि पोटेशियम के बढ़िया स्रोत है।

जहां एक ओर सोडियम रक्त धमनियों को क्षति पहुंचाता है, वहीं सोडियम द्वारा की गई क्षति को पोटेशियम कम कर सकता है, इसलिए पोटेशियम का सेवन अधिक मात्रा में करके आप अपने को इस स्थिति से उबार सकते हैं। पोटेशियम के आदर्श स्रोत हैं केला, आलू, अखरोट, हरी सब्जियां, साबुत अनाज, खजूर, मक्खन रहित दूध, बैंगन व टमाटर।

अम्लाधार संतुलन नियमित करता है। प्रोटीन संश्लेषण, कार्बोहाइड्रेट उपापचय, हृदय की सामान्य वैद्युत क्रिया। इसमें समुद्री भोजन, केले, आलू, संतरा दूध शामिल है।

पोटेशियम कैल्शियम, पोटेशियम क्लोराइड, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस और सल्फर सहित हमारे शरीर के लिए सबसे आवश्यक खनिज में से एक होता है। आमतौर पर वयस्कों को रोजाना ४७००० मिलीग्राम पोटेशियम की जरूरत होती है और यह रोजमर्रा के खानपान से मिल जानेवाला पोषक तत्व है। यह कोशिकाओं, ऊतकों और

मांसपेशियों के लिए बेहद अहम होता है। पोटैशियम हृदय, दिमाग और मांसपेशियों की कार्यप्रणाली में मदद करता है। शरीर में पोटैशियम की कमी से हाइपोकैलीमिया होने का खतरा हो जाता है। साथ ही इसकी कमी से मानसिक स्वास्थ्य भी बुरी तरह से प्रभावित हो सकता है। पोटैशियम की कमी हो जाने पर मानसिक तौर पर निम्न नकारात्मक प्रभाव देखने को मिल सकते हैं।

लगातार थकान बने रहना- शरीर में पोटैशियम की कमी का एक बड़ा लक्षण थकान भी होता है। यदि थकान बहुत ज्यादा काम की वजह से हो तो और बात है, लेकिन अगर बिना काम किए भी ये लगातार बनी रहती है तो इसका मुख्य कारण पोटैशियम की कमी हो सकता है। दरअसल शरीर में मौजूद हर कोशिका को काम करने के लिए पोटैशियम और खनिज लवणों की एक निश्चित मात्रा की जरूरत होती है, लेकिन इसकी पूर्ति न हो पाने पर शरीर में थकान और कमजोरी रहने लगती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि जब तक दिमाग में पोटैशियम की सही मात्रा नहीं पहुंचती है तब तक वह ठीक से काम नहीं कर पाता है।

पोटैशियम एक ऐसा खनिज है जो शरीर की गतिविधियों से जुड़े संकेतों को दिमाग तक पहुंचाता है। शरीर में पोटैशियम की कमी हो जाने की स्थिति में ये संकेत दिमाग तक नहीं पहुंच पाते हैं और तनाव या अवसाद की समस्या होने लगती है। तनाव का सीधा असर हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। अवसाद के मरीजों में पोटैशियम का स्तर सामान्य से कम होता है।

पोटैशियम की कमी उच्च रक्तचाप और उच्चतनाव के जोखिम को बढ़ सकती है। दरअसल पोटैशियम हृदय को स्वस्थ रखने में सहायक होता है। ये शरीर में सोडियम की मात्रा को कम बनाए रखने के साथ-साथ रक्तचाप को नियंत्रित रखने में मदद करता है और जब इसकी मात्रा शरीर में गिरने लगती है तो ये दिमाग के काम करने की क्षमता को भी प्रभावित करता है और मूड स्विंग अर्थात विचारों में अजीब परिवर्तन होने लगता है। अगर पोटैशियम की कमी को लंबे समय तक नजरअंदाज किया जाए तो आगे चलकर यह समस्या गंभीर हो सकती है।

## ५) मैग्नेशियम

हड्डियों की मजबूती के लिए कैल्शियम और विटामिन डी के साथ मैग्नेशियम की भी बहुत जरूरत होती है। मैग्नेशियम की कमी होने पर खून के थक्के जमना, अवसाद, मधुमेह, अनिद्रा, पथरी, दांतों में सड़न और ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डियों का कमजोर होना, अस्थिक्षरण) जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

मैग्नेशियम के स्रोत- यह आमतौर पर हरी साग-सब्जियों, पालक, सेम और मटर, कद्दू, सोयाबीन के आटे, बादाम, काजू, अखरोट और अनाज में प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा मूंगफली, पिस्ता, केला, चोकर, चॉकलेट में भी पाया जाता है। मसालों में यह धनिया, अजवाइन, सरसों, सौंफ और जीरा में पाया जाता है।

मैग्नेशियम के गुण- तनाव के संप्रेरक को नियंत्रित रखना है। मस्तिष्क की क्रियाओं को सामान्य बनाए रखने में मदद करता है। अस्थमा और कब्ज के मरीजों के लिए यह तत्व काफी उपयोगी है। हृदयाघात के खतरे को कम करता है। माइग्रेन, पैरों में ऐंठन, पेट में मरोड़ और मांसपेशियों के दर्द को कम करता है।



## ६) आयोडीन

आयोडीन कोई औषधि नहीं है बल्कि यह एक ऐसा सूक्ष्म पोषक तत्व है जो मानसिक और शारीरिक विकास के लिए अत्यंत आवश्यक है।

हमारे गले में एक ग्रंथि पाई जाती है जिसे थायराइड कहते हैं। यह ग्रंथि आयोडीन के मदद से थाईरोक्सिन नामक संप्रेरक बनाती है जो विशेषकर बच्चों के बौद्धिक विकास में मदद करता है। वैसे तो यह तत्व प्राकृतिक रूप से मिट्टी की उपरी सतह में पाया जाता है। पर बारिश के दौरान मिट्टी की ऊपरी परत बह जाने से यह आयोडीन हमारी फसलों, फलों और सब्जियों में पर्याप्त मात्रा में नहीं पहुंच पाता। जिससे हमारे शरीर में आयोडीन की मात्रा कम होने से कई प्रकार की बीमारियाँ होने लगती हैं। आयोडीन की कमी से सबसे ज्यादा बच्चे ग्रसित होते हैं। इसकी कमी से बच्चे बहरे, गूंगे और अपाहिज तक हो सकते हैं।

उनका कद छोटा रह सकता है। उनका मानसिक विकास रूक जाता है बड़ों और बच्चों में आयोडीन की कमी से उर्जा का स्तर कम हो जाता है। जिससे व्यक्ति जल्दी थक जाता है और उसको सुस्ती का अनुभव होता है और उसकी कार्यक्षमता घट जाती है।

गर्भवती महिलाओं में आयोडीन की कमी से गर्भपात हो सकता है। ऐसे में आयोडीन की पर्याप्त मात्रा पाने के लिए हमेशा आयोडीन युक्त नमक का ही सेवन करें जिस नमक के पैकेट पर सूजरमुखी फूल का चिन्ह हो वही नमक खरीदे यह सावधानी लेकर कई बीमारियों से बचा जा सकता है।

कोशिकाओं का सामान्य उपापचय, अवटु ग्रंथि की सामान्य क्रिया, अवटु संप्रेरक का निर्माण, जनन। इसमें समुद्री शैवाल, आयोडीनयुक्त नमक, समुद्री भोजन शामिल हैं।

## ७) लौहांश, लौहतत्व

लौह तत्वों की कमी से शरीर में खून की कमी हो जाती है। इसके अभाव से खून शरीर के प्रत्येक हिस्से तक शुद्ध रक्त नहीं पहुंचा पाता है। यह हरी सब्जियों, अनाज, फल और सूखे मेवों में पाए जाते हैं। महिलाओं को खासकर जिन्हें मासिक धर्म (पीरियड्स) के समय काफी दर्द होता है उन्हें अपने भोजन में लौहतत्व जरूर शामिल करना चाहिए ताकि कमजोरी व थकावट महसूस न हो।

शरीर में थकान का होना, दिमागी काम करने में परेशानी का होना, नाखूनों का सफेद पड़ना, थोड़ी सी भागदौड़ करने पर सांस का फूलना, ये आपके शरीर में लौह तत्व की कमी के लक्षण हैं। ऐसा महसूस होने पर खून की जांच अवश्य और शीघ्र करवायें। यदि लौहतत्व निश्चित मात्रा से कम है तो चिकित्सक से सलाह लें और लौहांश की कमी को कैसे पूरा किया जाये, इसकी पूरी जानकारी अवश्य लें।

अक्सर स्त्रियां गर्भावस्था के दौरान और अधिक मासिक धर्म होने पर इसका शिकार हो जाती हैं इसलिए महिलाएं और बच्चे अधिक इस रोग से ग्रस्त होते हैं। बच्चों में यदि लौहतत्व की कमी है तो ऐसे बच्चे स्वभाव में चिड़चिड़े, सुस्त और पढ़ाई में पीछे रह जाते हैं। खून में लौह का काम ऊर्जा पैदा करना होता है। इसकी कमी से शरीर में ऊर्जा नहीं बनती, इसलिए शरीर चुस्त नहीं रह पाता। रक्त में जितना लौहांश कम होगा, उतना शरीर और दिमाग कमजोर और शिथिल होता

जाएगा। बच्चों के लिए बढ़ती उम्र में लौहांश का बहुत महत्व होता है। ऐसे में अपने चिकित्सक स्वयं न बनें। चिकित्सक से पराशर्म लेना अति अनिवार्य है। चिकित्सक आपको कितना लौहांश दवा के रूप में लेना है और कितना खाद्य पदार्थों से लेना है, इसकी उचित जानकारी देगा। खाद्य पदार्थों में सबसे अधिक लौहतत्व हरी सब्जियों और सूखे मेवों में पाया जाता है। बहुत कम मात्रा में लोहे के बर्तनों में पके खाने में भी मिलता है पर यह अधिक लंबे समय तक खाना पड़ता है। सब्जियों में आप गहरे हरे रंग की सरसों, चौलाई और पालक से लौहतत्व काफी मात्रा में ले सकते हैं। आलू, पत्तागोभी, गांठगोभी, टमाटर, गाजर, ये सब भी लौहतत्व के भंडार हैं। अंकुरित अनाज व दालें लौहांश के सस्ते साधन हैं। चोकर सहित गेहूं का आटा, अंडे और सूखे मेवे भी आप ले सकते हैं। आवश्यकता से अधिक कुछ भी लेना शरीर के लिए खतरनाक हो सकता है। अधिक मात्रा में लौहांश लेने से आपके यकृत पर प्रभाव पड़ सकता है। शरीर में विटामिन सी की कमी हो सकती है। विटामिन सी की कमी नींबू, मौसमी, संतरे और आंवले से पूरी की जा सकती है। ताजे सलाद और फल भी इसमें सहायक होते हैं। विटामिन सी की कमी से पीठ और जोड़ों में दर्द होने की संभावना बढ़ जाती है। लौहतत्व लेने से पूर्व चिकित्सक से पूरा परामर्श लें। जो लोग वजन कम करने के चक्कर में रहते हैं, उनमें भी लौह की मात्रा कम हो जाती है। लौहतत्व लेते समय कैल्शियम की मात्रा कम कर देनी चाहिए। लौहांश और कैल्शियम एक साथ लेने से पाचन शक्ति कमजोर होने का खतरा रहता है क्योंकि इन दोनों को पचाने के लिए शरीर को अधिक मेहनत करनी पड़ती है। कैल्शियम की अधिकता से लौहांश बनने में काफी परेशानी होती है। जब भी उपरोक्त लक्षणों में से दो तीन लक्षण आपसे मिलते हैं तो खून की जांच और डॉक्टरी परामर्श अवश्य लें। रक्त में लौहांश की कमी से रक्ताल्पता हो जाती है। पालक, दालों, नट्स (काजू, बादाम, अखरोट आदि) और सीड्स जैसे राजमा आदि में पाया जाता है। इसका मुख्य कार्य हीमोग्लोबिन का निर्माण है व इसके मुख्य स्रोत हैं- पालक, सेब, चुकन्दर, गन्ना, काली गाजर आदि।

हरी पत्तेदार सब्जियां भी अवश्य खानी चाहिए, क्योंकि इन सब्जियों से लौह तत्व मिलता है जो खून बनने के लिए जरूरी है। लौहतत्व शरीर के लिए नितांत आवश्यक है, इसमें किंचित भी संदेह नहीं। रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ाने में लौहतत्व की भूमिका किसी से छिपी नहीं है। लेकिन अति सर्वत्र वर्जयेत्। लौह तत्व की सीमित मात्रा जहां हृदय के लिए वरदान है, वही उसकी अधिकता अभिशाप बन सकती है। कुछ लोगों में भोजन में पाए जानेवाले लौहतत्व की अधिकता को रक्तद्वारा अवशोषित किए जाने से हीमोक्रोमेटोसिस रोग होता है।

जिन लोगों में उत्परिवर्तनशील जीन होता है, उनमें इस रोग की संभावना दो गुना बढ़ जाती है। इस तरह के लोगों में हृदयाघात के अलावा यकृत के क्षतिग्रस्त होने तथा कर्करोग की आशंका भी ज्यादा होती है।

जिन लोगों में हीमोक्रोमेटोसिस की एक कॉपी होती है उनमें भी यह खतरा ज्यादा ही होता है। आमतौर पर सामान्य लोगों के रक्त में हीमोग्लोबिन में लौहकणों की मात्रा दो से लेकर चार ग्राम तक होती है, लेकिन जिन लोगों की हीमोक्रोमेटोसिस की शिकायत होती है। उनके रक्त हीमोग्लोबिन में लौहकणों की मात्रा बढ़कर २० ग्राम तक हो जाती है, हालांकि इसमें स्पष्ट लक्षण दिखाई नहीं देते हैं। लेकिन कुछ रोगियों की त्वचा लौहकणों की अधिकता के कारण सड़े हुए संतरे के रंग की हो जाती है तथा उनके शरीर के अंग लौहकणों की अधिकता के कारण क्षतिग्रस्त होने लगते हैं।

विटामिन डी इस उम्र में ठीक तरह से शरीर में अवशोषित नहीं होता। चिकित्सक की सलाह से पूरक लें। जिन महिलाओं के पीरियड्स चल रहे हैं, उन्हें लौहांश पूरक चिकित्सक की सलाह से लेने चाहिए और अपनी प्रतिदिन की

आहार में लौहांश युक्त भोज्य पदार्थ नियमित लें। मेनोपॉज होनेवाली महिलाओं को लौहांश पूरक नहीं लेने चाहिए। अपने प्रतिदिन के आहार में खट्टे रसदार फल अवश्य लें ताकि विटामिन सी शरीर को मिलते रहें। गर्भवती महिलाएं फॉलिक एसिड के पूरक चिकित्सक की सलाह पर लेती रहें।

उम्र बढ़ने के साथ हड्डियां कमजोर पड़ने लगती हैं। उनकी मजबूती के लिए प्रतिदिन १२०० ग्राम कैल्शियम की आवश्यकता पड़ती है। विटामिन डी भी धीरे धीरे शरीर में अवशोषित नहीं हो पाता। महिलाओं को विटामिन डी की कमी को पूरा करने के लिए कैल्शियम और विटामिन डी दोनों लेने चाहिए। ओमेगा ३ वसा एसिड्स की कमी को पूरा करने के लिए चिकित्सक की सलाह से फिश ऑयल कैप्सूल्स का सेवन करें। विटामिन बी ६ और विटामिन बी १२ लाल रक्त कोशिकाओं और नर्व सेल्स की वृद्धि याददाश्त के लिए आवश्यक होता है। इसलिए उस उम्र में चिकित्सक की सलाह से इनके पूरक लेने चाहिए। लौहांश युक्त मल्टी विटामिन चिकित्सक की सलाह से लें क्योंकि इस आयु में लौहांश की आवश्यकता अधिक नहीं होती। रक्तकणरंजकद्रव्य का निर्माण, श्वसनीय वर्णक का निर्माण, अनेक प्रोटीनों का अंश बनाता है। इसमें गहरी हरी सब्जियां, मांस, कमल ककड़ी, फलियां और सम्पूर्ण अनाज, दूधफल शामिल हैं।

लोहा पृथ्वी पर चौथा सबसे अधिक मात्रा में पाया जानेवाला तत्व है और एक स्वस्थ मनुष्य के शरीर में लोहे की मात्रा लगभग ४ ग्राम होती है। इसके अतिरिक्त शरीर को प्रतिदिन २.२ मिलीग्राम तत्वों की जरूरत होती है जिसे आंतें पचे हुए भोजन से प्राप्त कर लेती हैं। प्राप्त लौह-तत्वों का आधा भाग हिमोग्लोबिन तथा मांसपेशियों की प्रोटीन मायोग्लोबिन के निर्माण में खर्च हो आता है। परन्तु लौह तत्वों की जो मात्रा खर्च नहीं हो पाती, वह मुख्यतः यकृत यानी जिगर में जमा होती रहती है।

सामान्य अवस्था में हमारी आंतें भोजन में जितना लोहा रहता है, उसका केवल १० प्रतिशत ही प्राप्त कर पाती है। लेकिन हीमोक्रोमेटोसिस रोग में यह प्राकृतिक संतुलन बिगड़ जाता है और आंतें अधिक मात्रा में लौह तत्वों का अवशोषण करने लगती हैं। अक्सर यह अधिक मात्रा आधे से एक मिलीग्राम प्रतिदिन के आसपास ही होती है जो पहले यकृत में और बाद में अग्नाशय, हृदय तथा हाथ-पैरों के जोड़ों में जमा होने लगती है। रोज आधा से लेकर एक मिलीग्राम के हिसाब से जुड़ते-जुड़ते वर्षों में यह मात्रा काफी अधिक हो जाती है। हीमोक्रोमेटोसिस रोग के लक्षण सामान्यतः ४० वर्ष की आयु के बाद ही दिखाई देते हैं, जब शरीर में लोहे की मात्रा २० ग्राम से अधिक हो जाती है। इस अवस्था में यकृत और अग्नाशय में लौह तत्वों की मात्रा सामान्य से ५०-१०० गुना व अधिवक्क ग्रंथि में १०-१५ गुना बढ़ जाती है। शरीर के इन अत्यंत महत्वपूर्ण अंगों से इतनी अधिक मात्रा में लौह तत्व जमा हो जाने से उनके ऊतकों को काफी क्षति पहुंचती है। अग्नाशय की इन्सुलिन बनानेवाली कोशिकाओं के क्षतिग्रस्त हो जाने से रोगी मधुमेह का शिकार हो जाता है।

## ८) सेलेनियम

इसके सेवन से प्रोस्टेट कर्करोग होने का खतरा कम रहता है। ३१ से ऊपर के आयुवाले पुरुष और महिलाओं को प्रतिदिन ५५ एमसीजी सेलेनियम भोजन में शामिल करना चाहिए। यह यकृत, सीफूड और अनाज में पाया जाता है। जिंक- यदि एंटी ऑक्सिडेंट के साथ जिंक मिला हुआ हो तो बढ़ती उम्र में होनेवाली बीमारी मैक्युलर डीजनरेशन कम होता है। ३१ वर्ष से ऊपर की महिलाओं को एक दिन में ११ मिलीग्राम और पुरुषों को ८ मिलीग्राम इसका सेवन करना चाहिए। सीफूड जैसे केकड़ा, लाल मांस और सनफ्लॉवर सीड्स में अधिक पाया जाता है।

नट्स- सूखे मेवों में सेलेनियम होता है जो थायराइड से होनेवाले हृदय घात के खतरे को कम करता है।

## ९) जिंक

जिंक की कमी से बाल झड़ सकते हैं और घाव देर से भरता है। जंतुओं से प्राप्त पदार्थों जैसी सी फूड्स, अंडे आदि से जिंक प्रचुर मात्रा में होता है। विविध प्रकार के पौधों से प्राप्त खाद्य पदार्थों, अनाजों, फलियों और नट्स में भी पाया जाता है।

हमारी जिंदगी में सूर्य की रोशनी की कितनी अहमियत है, इसका नमूना एक बच्चे के पैदा होने पर ही मिल जाता है। जब कभी कोई प्री-मैच्योर बेबी का जन्म होता है तो चिकित्सक उसे सुबह की धूप में ज्यादा से ज्यादा रखने को कहते हैं, ताकि शिशु को भरपूर मात्रा में विटामिन डी मिल सके। बाद के सालों में भी इसका असर अलग-अलग मौकों पर दिखाई देता है। ऐसा माना जाता है कि इससे जीवन भर के लिए दिल के दौरों एवं पक्षाघात का खतरा कम हो सकता है। सूर्य की रोशनी में पाया जानेवाला विटामिन डी पुरुषों में प्रोस्टेट कर्करोग और महिलाओं को पॉलीसिस्टिक गर्भाशय के खिलाफ एक ढाल के रूप में काम करता है।

सुबह की धूप जरूरी- आजकल के व्यस्त जीवन में लोग अपना अधिक से अधिक समय घर या दफ्तर के अंदर बिताते हैं। हममें से ज्यादातर लोग धूप में बिल्कुल समय नहीं व्यतीत करते हैं, बल्कि उससे दूर भागते हैं। जब हम बाहर जाते हैं हम जान बुझकर धूप से बचते हैं और गाड़ियों से जाते हैं। कई लोग, खासकर महिलाएं काले हो जाने के डर से भी सूरज की रोशनी में निकलने से बचती हैं जबकि सूरज की रोशनी की कमी से कई लोगों को सुस्ती, शरीर में दर्द, पीठ में दर्द, अनिद्रा और मूड में परिवर्तन जैसी सामान्य बीमारियां होती हैं। कम से कम सुबह की धूप में कुछ देर घर से निकलें। इसके अलावा यह उंची इमारतों का युग है, जहां हमारे परिसर और हमारे शरीर तक पर्याप्त सूर्य का प्रकाश पहुंचने की थोड़ी-सी भी जगह नहीं छोड़ी जाती है। यहां तक कि आजकल बच्चे भी बाहर बगीचों की जगह घर के अंदर ही खेलते हैं। जबकि खुले में खेलने के कई फायदे हैं विटामिन डी की कमी से ग्रस्त रोगियों में भारतीयों का एक बड़ा हिस्सा है। दरअसल, भारत जैसे उष्णकटिबंधीय देशों में लोगों में विटामिन डी की कमी इस कारण भी होती है, क्योंकि सावली त्वचा में मेलानिन की मात्रा ज्यादा होती है जिस कारण विटामिन डी का उत्पादन कम हो जाता है। गोरे लोगों में सूरज की रोशनी में यह उत्पादन तेजी से होता है। विटामिन डी सनशाइन विटामिन सूर्य के प्रकाश से ही शरीर में उत्पाद होता है। शरीर इसका स्वयं उत्पादन नहीं कर सकता है। इसीलिए आजकल चिकित्सक अधिक संख्या में रोगियों को विटामिन डी की खुराक लेने की सलाह दे रहे हैं। विटामिन डी न केवल हड्डियों के लिए, बल्कि अन्य कई स्वास्थ्य संबंधी मामले जैसे अवसाद, कर्करोग, मधुमेह, पॉलीसिस्टिक गर्भाशय, पैराथाइराइड की समस्या, प्रोस्टेट की समस्याएं इत्यादि के लिए भी आवश्यक है। महिलाओं में विटामिन डी शरीर का वजन संतुलित करने में मदद करता है। आप अंडे के पीले हिस्से, मछली के तेल, मक्खन, दूध से विटामिन डी प्राप्त कर सकते हैं।

दिल के दौरों एवं पक्षाघात का खतरा कम होता है। विटामिन डी की मदद से शरीर में कैल्शियम का निर्माण होता है। कैल्शियम हड्डियों की मजबूती के लिए आवश्यक है। विटामिन डी की कमी से बच्चों में रिकेट्स का खतरा बढ़ जाता है। विटामिन डी का स्तर अधिक होने पर शरीर के विभिन्न अंगों-जैसे गुर्दों, हृदय, रक्तवाहिकाओं और अन्य स्थानों में पथरी हो सकती है। प्रतिरोधक क्षमता प्रणाली को मजबूत करने में विटामिन डी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। विटामिन डी से युक्त खाद्य पदार्थों से शरीर की भीतरी कमजोरी दूर की जा सकती है।

# प्रोटीन

शारीरिक विकास, फुर्तीलेपन, उत्साह और शक्ति के लिए प्रोटीन आवश्यक है। यह शरीर में कोशिकाओं की क्षतिपूर्ति करता है। यह दालों, अनाजों, चना, मटर, दूध, छाछ, पनीर व क्रीम निकले दूध, फल और मेवों आदि में होता है। वसा-शरीर में गर्मी और शक्ति के लिए वसा का सेवन आवश्यक है। दूध, दही, घी, क्रीम, मक्खन, तेल, काजू, अखरोट, बादाम व मूंगफली आदि में वसा बहुतायत मात्रा में वसा पाई जाती है।

दालें प्रोटीन की सबसे अच्छी स्रोत हैं। बच्चों को ऐसी चीजें देना आवश्यक है क्योंकि उनके शरीर बढ़ते हुए होते हैं। उनके भोजन में दूध, अण्डा, फल, दही, पनीर आदि अवश्य होने चाहिए।

गेहूँ, जौ, ज्वार, बाजरा, मटर, चावल, सोयाबीन, मेवे, दालें, सेब, दूध, मठा, पनीर आदि इसके मुख्य स्रोत हैं। प्रोटीन का कार्य हमारे शरीर की वृद्धि, विकास तथा क्षतिपूर्ति करना है। इसकी कमी से कमजोरी, सुस्ती, रक्ताल्पता तथा रोग निरोधक शक्ति का कम होना है। लाभदायक होते हुए भी इसकी अधिकता से जिगर, गुर्दे तथा रक्त संबंधी रोग हो जाते हैं। अतः उचित मात्रा में ही सेवन हितकर है।

मछली व समुद्री आहार न केवल प्रोटीन के अच्छे स्रोत हैं बल्कि इसमें और भी पोषक तत्व पाये जाते हैं। मछली में ओमेगा ३ फैट्स पाये जाते हैं जो त्वचा के लिए मस्तिष्क के लिए और स्वस्थ रक्त परिभ्रमण तंत्र के लिए अच्छे माने जाते हैं। सालमन और मेकरल मछलियां ओमेगा ३ फैट्स की अच्छी स्रोत है, साथ ही इनमें जिंक और विटामिन बी ६ आदि तत्व पाये जाते हैं।

उचित व संतुलित भोजन-काफी मात्रा में प्रोटीन को लेना कभी नहीं भूलें। प्रोटीन आपको अंडा, मांस, पनीर, दूध, मछली, दाल और मूंगफली इत्यादि से मिलता है। जो प्रोटीन आप खा रहे हैं वही आपके पूरे शरीर के लिए सौंदर्यवर्द्धक आहार है। शरीर के ऊतकों की लगातार मरम्मत और नये ऊतकों के पैदा होने के लिए प्रोटीन की जरूरत होती है। कोशिकाओं के धीरे-धीरे टूटने-फटने के कारण शरीर के प्रोटीन में धीरे-धीरे कमी होती रहती है। उसकी जगह नयी कोशिकाओं का आना जरूरी होता है। जब यह हमारा शरीर पूरा नहीं कर पाता है तो धीरे-धीरे त्वचा सिकुड़ने लगती है और बाद में यह हमारे चेहरे, हाथ, पैरों पर झुर्रियों के रूप में नजर आने लगती है। एक सक्रिय वयस्क को शरीर में ०.८ से १.० ग्राम शरीर के वजन के प्रत्येक किग्रा के अनुसार आवश्यकता होती है। शरीर प्रोटीन का इस्तेमाल ऊतकों के निर्माण और पुर्ननिर्माण के लिए करते हैं। साथ ही यह ज्यादा प्रोटीन को वसा के रूप में शरीर में एकत्रित कर लेते हैं। प्रोटीन की अधिकतावाले खाने में विटामिन और खनिज की काफी मात्रा होती है। उदाहरण के तौर पर मीट से जहां जिंक मिलता है, वहीं दूध से कैल्शियम और विटामिन बी १२ की पूर्ति हो जाती है। मुख्य रूप से दूध और अण्डा, मांस- मछली, सोयाबीन, बादाम, नारियल और मूंगफली इत्यादि में प्रोटीन पाया जाता है। पचाने के बाद ये शरीर को शक्ति देते हैं। ये शरीर को बेकार कोशिकाओं को निकाल कर उनके स्थान पर नये और उपयोगी तन्तु पहुंचाते हैं। इनसे रक्त में लालकण तथा पाचन क्रिया हेतु किण्व मिलते हैं। तथा संप्रेरक को तीव्रता से निकालकर ये जीवन क्रिया को गतिशील बनाते हैं।

यह शरीर को शक्ति देता है व रक्त का निर्माण करता है। श्रम के कारण होनेवाले क्षय की पूर्ति करता है। ऑक्सीजन ग्रहण करके उसे शरीर के सभी भागों में पहुंचाता है। इसके लिए दूध, घी, दालें, सेम व मटर का सेवन करना चाहिए। प्रोटीन वजन नियंत्रित करने में मददगार होता है। नाश्ते में एक गिलास दूध और खाने में एक कटोरी दही का नियमित सेवन करें। इसके अलावा अंकुरित चने और दालों का सेवन भी भरपूर प्रोटीन देगा। प्रोटीन की मात्रा बढ़ाएं- प्रोटीन शरीर में एंटीबॉडी के निर्माण में मददगार होते हैं जिनसे प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। प्रोटीन के स्रोतों की कमी नहीं है। मछली और दूध के अलावा यह दालों और फलियों में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। शाकाहारी उत्पाद में सोयाबीन इसका सबसे बेहतर स्रोत है। किशोरों और बच्चों को वैसे भी प्रोटीन की अधिक मात्रा लेनी चाहिए।

कुपोषण की समस्या से जूझ रहे भारत के लिए प्रोटीन का सबसे सस्ता स्रोत सोया एक वरदान की तरह है, जिसमें मानव शरीर के लिए जरूरी सभी ९ अमीनो एसिड मौजूद हैं। किसी अन्य खाद्य पदार्थ में एक साथ उपलब्ध नहीं होते। प्रोटीन के सस्ते स्रोत सोया में लोगों में व्याप्त कुपोषण से लड़ने की असीम क्षमता है।

सोयाबीन में मानव शरीर के लिए जरूरी सभी ९ जरूरी अमीनो एसिड मौजूद है जो किसी और सब्जी में एक साथ उपलब्ध नहीं है। सोया और इसकी खुराक मांसपेशियों और वजन में वृद्धि के साथ साथ मस्तिष्क विकास, सहनशक्ति बढ़ाने, प्रतिरक्षा में सुधार, थकान कम करने और समग्र स्वास्थ्य में सुधार करता है। सोया मिश्रित गेहूं का आटा मानव शरीर में प्रोटीन और कैलोरी की पर्याप्त जरूरतों को पूरा करता है।

अगर आप आजकल बार-बार भूख लगने, थकान व बदनदर्द, जखम भरने में देरी जैसी सेहत से जुड़ी समस्याओं को लेकर फिक्रमंद हैं, तो हो सकता है, आप प्रोटीन की कमी से जुड़ी किसी बीमारी का सामना कर रहे हों। प्रोटीन की कमी से ग्रस्त व्यक्तियों में बार-बार भूख लगना, पतले बाल व नाखूनों का नाजुक होना जैसे लक्षण होते हैं। साथ ही, मानसिक स्थिति पर भी बुरा असर पड़ता है और भ्रम, चिड़चिड़ापन व अवसाद जैसे लक्षण देखे जा सकते हैं। पर्याप्त प्रोटीन ना मिलने के कारण संक्रमणों के खिलाफ प्रतिरोध में कमी, घाव भरने में देरी और बीमारियों के ठीक होने में देरी हो सकती है। आहार में पर्याप्त प्रोटीन्स के बिना एंटीबॉडीज का निर्माण नहीं हो पाता और रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। प्रोटीन्स की कमी के कारण पर्याप्त मात्रा में किण्व भी नहीं बन पाते जो पाचन को प्रभावित करता है और शरीर द्वारा पोषक तत्वों के उपयोग करने की क्षमता को बाधित करता है। यही नहीं, कभी कभी हमें दिमागी थकावट होती है, जिसके चलते हम अपने काम को दोष देने लग जाते हैं। यह जाने बिना कि शायद हमारे शरीर में प्रोटीन की कमी की वजह से हमें ऐसा लग रहा है। प्रोटीन की कमी से हमें बीमारियों का सामना करना पड़ता है। कुछ लक्षण हमारे शरीर में उभरते हैं। जैसे कम रक्तचाप स्तर और थकावट।

जब हमारे शरीर में प्रोटीन की कमी होती है, तो हम नॉन न्यूट्रिशनल और अस्वस्थ खाने की तरफ भागते हैं। इन खाद्य पदार्थों में शक्कर की मात्रा ज्यादा होती है, जैसे कैंडी, चॉकलेट, पास्ता, चिप्स और शीतपेय। अगर आपको इन सब खाद्य पदार्थों को खाने का मन हो रहा है, तो आपको प्रोटीन की कमी समझनी चाहिए।

प्रोटीन की कमी से जोड़ों और मांसपेशियों में दर्द हो सकता है। सिनोविअल फ्लूइड प्रोटीन से बना होता है और यह

जोड़ों में मौजूद होता है और उन्हें लचीला बनता है। साथ ही मांसपेशियों का पुनर्निर्माण करता है। प्रोटीन की कमी से फ्लूइड कम बनता है। जिससे जोड़ों और मांसपेशियों में दर्द होता है। प्रोटीन की कमी से रक्तशर्करा का स्तर कम होता है, जिससे मूड स्विंग्स की परेशानी होती है। हम जल्दी नाराज होने लगते हैं और मानसिक तनाव महसूस करते हैं। हमारा शरीर शारीरिक और मानसिक तनाव को झेल नहीं पाता है, जिसकी वजह से हमारी एकाग्रता में कमी आती है।

शरीर में प्रोटीन की कमी से हमें सोने में तकलीफ होती है और अक्सर रात में भी नींद टूट जाती है। यह इसलिए होता है क्योंकि हमारा शरीर शककर और कार्बोहाइड्रेट मांगता है, जिससे दिमाग आराम नहीं कर पाता है।

प्रोटीन की कमी से मनुष्य बार बार बीमार पड़ता है। यह इसलिए होता है क्योंकि हीमोग्लोबिन की कमी हो जाती है, जो रोगों से लड़ने में मदद करता है। प्रोटीन की कमी से सफेद रक्त कोशिकाओं की संख्या में कमी आ जाती है, जिससे मनुष्य जल्दी जल्दी बीमार पड़ने लगता है। मस्तिष्क के न्यूरोन्स, न्यूरोट्रांसमीटर और अन्य रासायनिक रिसेप्टर्स भी प्रोटीन से बने होते हैं, इसीलिए प्रोटीन की कमी से दिमाग धीरे काम करता है। जब हम प्रोटीन खाते हैं, तो हमारा मस्तिष्क डोपामाइन का रसायन बनता है, जो मानसिक एकाग्रता को बढ़ता है।

अगर आपका वजन बढ़ रहा है, तो आपके आहार में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा ज्यादा है और प्रोटीन की कम, प्रोटीन चायपचय बढ़ाता है, जिससे आप शारीरिक काम ज्यादा करते हैं और आपका वजन कम होने लगता है। इसलिए आपके आहार में प्रोटीन की मात्रा को बढ़ा लें, जिससे आप मानसिक रूप से स्वस्थ रहें और छरहरा भी।

प्रोटीन की कमी से होनेवाली परेशानियों में सामान्य से लेकर विशेष और गंभीर समस्याएं तक शामिल होती हैं। इसके पीछे कई सारे कारण हो सकते हैं, जैसे आहार का संतुलन न होना, प्रोटीन के स्रोत की सही जानकारी न होना तथा किसी विशेष प्रकार की आहार को ही अनुसरण करना, आदि।

लोग अक्सर यह सोचते हैं कि प्रोटीन्स की आवश्यकता केवल एथलीट्स या शरीर बनानेवालों को होती है। जबकि हर सामान्य व्यक्ति को एक निश्चित परिणाम में प्रोटीन की जरूरत होती है।

प्रोटीन की कमी से बचने के लिए चावल, गेहूं, मक्का, ओट्स आदि साबुत अनाज, सोया, मूंगफली, पालक, मटर, आलू, शकरकंद, डेयरी उत्पाद, फिश, अंडे आदि को अपने भोजन का जरूरी हिस्सा बनाएं।

भारतीयों में प्रोटीन की कमी बढ़ती जा रही है जिसके कारण २०२० तक भारत में सबसे ज्यादा लोग चयापचय सिंड्रोम और जीवनशैली संबंधी समस्याओं से पीड़ित होंगे। अधिकतर भारतीय को भ्रम है कि रोजाना के भोजन से प्रोटीन मिल जाता है। लेकिन लोगों को यह पता ही नहीं है कि उन्हें रोजाना कितने प्रोटीन की जरूरत है। एक वयस्क को आदर्श शारीरिक वजन के हिसाब से ०.८-१.० किलो ग्राम प्रोटीन की जरूरत होती है। शाकाहारी भोजन में मौजूद अनाज में प्रोटीन की तुलना में कार्बोहाइड्रेट और वसा ज्यादा होता है। प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण देश में सर्वाधिक प्रभाववाली बीमारी बन गई है।

१० में से ९ भारतीय आवश्यकता से कम प्रोटीन लेते हैं। इसलिए भारतीयों में प्रोटीन की कमी लगातार बढ़ रही है। शीघ्र आहार आदि में कार्बोहाइड्रेट और सिंपल शककर ज्यादा रहती है और प्रोटीन के तत्व कम होते हैं। उपाय के तौर पर भोजन में किसी प्रोटीन पूरक को शामिल किया जा सकता है।

ऐसे कई तरीके हैं जिसकी मदद से आप अपना वजन कम कर सकते हैं और वसा को जला सकते हैं। कई लोगों का मानना है कि खाना कम करके और व्यायाम की मात्रा बढ़ा करके ये काम किया जा सकता है। लेकिन ऐसे भी कई दूसरे लोग हैं जो मानते हैं कि अगर खाने में प्रोटीन की मात्रा बढ़ा दी जाए तो भी वजन आराम से घट सकता है।

अगर आपको ८० किलो वजन कम करना है तो, ८०-१७५ ग्राम प्रोटीन का सेवन करें। यदि आप शाकाहारी हैं और चिकन या अंडे का सेवन नहीं कर सकते तो, वे प्रोटीन का सेवन करें, जिससे आपको अच्छी मात्रा में प्रोटीन मिले।

यदि आपको बार बार भूख लगती है तो प्रोटीनयुक्त आहार से अच्छा और कुछ भी नहीं है। प्रोटीन में भूख को दबानेवाला गुण पाया जाता है जो पेट भरने के २० मिनट पहले ही आपको भूख खत्म होने का एहसास करवा देगा। इसके अलावा प्रोटीनयुक्त आहार खाने से खून में इंसुलिन का स्तर भी नहीं बढ़ता।

वर्कआउट के बाद अपने शरीर की मांसपेशियों को दुबारा उर्जा से भरने के लिये प्रोटीन शोक दीजिये। वजन कम करने में उच्च गुणवत्ता का प्रोटीन काफी सहायक होता है। यदि आपका शरीर ढेर सारा कसरत के बाद रोजाना जरूरी अमीनो एसिड और प्रोटीन नहीं प्राप्त कर पाती, तो वह बची कुची मांसपेशियों के उतकों पर ही निर्भर करेगी। इसलिये आपको जरूर भर का प्रोटीन रोज खाना चाहिए। अंडा या चिकन आखिर किसमें होता है, ज्यादा प्रोटीन अगर आप मांसाहारी खाते हैं तो मछली, अंडा, बिना वसा का मीट, वे प्रोटीन या सोया आदि खा सकते हैं।

बच्चों में सही शारीरिक विकास के लिए उन्हें पूर्व संतुलित आहार दिया जाना जरूरी है। बच्चों के लिए प्रोटीन सबसे जरूरी आवश्यक तत्व है। प्रायः दूसरे खाद्य पदार्थों में प्रोटीन जिस रूप में पाया जाता है उसमें वसा और रक्तवसा भी पाए जाते हैं यही वजह है कि मांस, दूध, अण्डे यह तमाम डेयरी उत्पाद में प्रोटीन का सबसे बेहतर स्रोत है। सोयाबीन का दूध बच्चों को स्वादिष्ट लग सकता है। इसलिए इसे बच्चों को दिया जाना चाहिए। बच्चों को सोयाबीन के साथ पास्ता भी दिया जा सकता है। इसमें साधारण पास्ता की तुलना में यह ज्यादा पौष्टिक होता है। बच्चों को विभिन्न फलों के रस के साथ सोया प्रोटीन मिलाकर भी दी जा सकती है। यह बच्चों को स्वादिष्ट लगता है। इसके अलावा बाजार में कोई सोयाबीनयुक्त खाद्य पदार्थ उपलब्ध हैं जिन्हें बच्चों को पूरा उनके भोजन में देकर प्रोटीन की कमी को पूरा किया जा सकता है।

बच्चों, गर्भवती महिलाओं और दूध पिलानेवाली महिलाओं को प्रोटीन की जरूरत होती है। भोजन को पौष्टिक और संतुलित बनाने के लिए जरूरी है कि इसमें सोयाबीन को ज्यादा से ज्यादा शामिल किया जाए। सोयाबीन में लगभग ४२ प्रतिशत प्रोटीन, २० प्रतिशत वसा, ३० प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, लौहांश और विटामिन पाया जाता है।

सोयाबीन कम वसायुक्त और उत्तम गुणवत्ता वाली प्रोटीन का बेहतरीन स्रोत हैं। सोयाबीन प्रोटीनयुक्त खाद्य पदार्थ मांस, मछली और दूसरे दुग्ध उत्पादों का बेहतर विकल्प होते हैं। सोयाबीनयुक्त खाद्य पदार्थ खाने से दिल की बीमारियों से काफी हद तक बचा जा सकता है। यह रक्त में रक्तवसा की मात्रा को कम करता है। हालांकि सोयाबीन दूसरे खाद्य पदार्थों की तुलना में पूर्ण आहार है जिसमें शारीरिक विकास के कई आवश्यक तत्व विद्यमान होते हैं। सोयाबीन रेशे प्राप्त करने का एक महत्वपूर्ण स्रोत हैं। रेशे से युक्त खाद्य पदार्थ शरीर की पाचन क्रिया को सुचारू रूप से चलाने में सहायक होते हैं।



इन्हें खाने से कब्ज से बचाव होता है। सोयाबीन में पाया जानेवाला पोटैशियम, फास्फोरस, मैग्निशियम, विटामिन बी २, बी १, विटामिन ई आदि हमारे शरीर को स्वस्थ बनाए रखते हैं।

सोयाबीन को कैसे उपयोग में लाएं- सोयाबीन को खाने से पहले इसमें मौजूद एंटी ट्रिपसिन तत्व निकाल देना चाहिए क्योंकि यह प्रोटीन के पाचन में बाधक होता है। सोयाबीन को साफ करके पानी में भिगोरें। ८-१० घंटे के बाद हाथ से रगड़कर छिलका निकाल दें। साफ पानी से धोकर १०-१५ मिनट उबालें और धूप में अच्छी तरह सुखाकर इसे आटे के साथ पिसवाकर उपयोग में लाया जा सकता है। इसके अलावा दूसरी विधि में सोयाबीन को कड़ाही में हल्का रंग होने तक भूनें। इसमें छिलके निकाल कर साफ करके उसे आटे के साथ पिसवाया जा सकता है।

सोयाबीन से बना दही बेहद पौष्टिक होता है। इसे बनाने के लिए पहले सोयाबीन को हल्का भून लें। ठंडा होने पर पानी में भिगो दें। इसे ८-१० घंटे तक भिगोएं। इसके बाद इसे पीसकर इसकी पिट्टी को उबले पानी में मिला दें और थोड़ी देर उबालें। ठंडा होने पर इसमें थोड़ा बेकिंग पाउडर और चीनी व चूने का पानी मिला दें। थोड़ी पिसी इलाइची भी डाली जा सकती है। इस विधि से बने दूध में थोड़ा दही डालें। इससे पौष्टिक दही तैयार किया जा सकता है। आजकल सोयाबीन का दही को जमाकर तैयार टोफू भी बाजार में मिलता है। इसे पनीर के विकल्प के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। यह कड़े और मुलायम दोनों रूपों से मिलता है। सोयाबीन का दूध सोयाबीन को विभिन्न विधियों से पीसकर तैयार किया जाता है। यह प्रोटीनयुक्त दूध बेहद पौष्टिक होता है। इसमें कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में मौजूद होता है। सोयाबीन से तैयार आटे से बिस्कुट भी तैयार किए जा सकते हैं।

वनस्पति स्रोत अपूर्ण प्रोटीन- दूध, मूंगफली, सोयाबीन, फलियां, दालें और मटर।

पशु स्रोत संपूर्ण प्रोटीन- दूध, अंडे, मांस, मछली, चीज, मक्खन व घी।

प्रोटीन के कार्य- विकास व ऊर्जा, ऊतकों की मरम्मत, तरल व अम्लाधार संतुलन बनाए रखना। एंटीबॉडीज के रूप में संक्रमण से लड़ाई।

खिलाड़ियों में, गर्भवती महिलाओं व दूध पिलानेवाली माताओं में, नवजात शिशुओं व बढ़ते बच्चों में, शल्यचिकित्सा, संक्रमण, जलने आदि में अधिक मात्रा में प्रोटीन की आवश्यकता होती है।

प्रोटीन शरीर के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण, रासायनिक पदार्थ हैं। प्रोटीन अमीनो अम्लों की क्रिया-प्रतिक्रियाओं से बनते हैं। अमीनो अम्लों में कार्बन, नाइट्रोजन, ऑक्सीजन और हाइड्रोजन होते हैं। इन तत्वों की विभिन्न आनुपातिक मात्रा ही विभिन्न किस्म के प्रोटीनों के निर्माण का कारण बनता है। प्रोटीन न हों तो जीवित रहना मुश्किल है। प्रोटीन ग्रीक भाषा का शब्द है जिसका मतलब है प्रथम। आलू और चावल में प्रोटीन बिल्कुल नहीं होता जबकि प्रोटीन से लबालब भोजन हैं- दूध और पनीर।

**\* जीवन को सफल बनाने के लिए शिक्षा की जरूरत है, कागजी उपाधि की नहीं हमारी वास्तविक उपाधि हमारा स्वभाव, हमारी नम्रता, हमारे जीवन की सरलता है।**

# विटामिन

शरीर को स्वस्थ और रोग मुक्त रखने के लिए विटामिन जरूरी होते हैं। ये हरी सब्जियों, ताजे फल, चावल, गेहूं, दूध से बने पदार्थ, मक्खन, फल, अंकुरित चने, बींस आदि में पाए जाते हैं।

सभी को कुछ खास विटामिन और खनिज की जरूरत होती है ताकि बढ़ती उम्र में भी शरीर चुस्त-दुरुस्त बना रहे।

विटामिन कार्बनिक पदार्थ हैं जो बहुत से भोज्य पदार्थों में मिलते हैं और शरीर को सामान्य रूप से चलाने के लिए अत्यन्त आवश्यक हैं। विटामिन कई प्रकार के होते हैं और उनकी कमी से हमारे शरीर पर अलग-अलग प्रभाव पड़ते हैं। विटामिन ए- शरीर के ऊतकों के विकास के लिए यह बेहद महत्वपूर्ण है। स्वस्थ और कांतिवान त्वचा के लिए भी इसका संतुलित मात्रा में होना आवश्यक है। इसके अच्छे स्रोत हैं मक्खन, दूध, मछली का तेल, गाजर, पपीता, बंदगोभी, पनीर आदि। संतुलित आहार हर आयु में लेना आवश्यक है, तभी सेहत ठीक रह सकती है। संतुलित आहार में विटामिन्स व खनिज का विशेष योगदान होता है। हम जब थकान, कमजोरी, सुस्ती महसूस करते हैं तो हम साधारणतया यह नहीं समझ पाते कि हम विटामिन्स और खनिज ले रहे हैं या नहीं। ये सब लक्षण इनकी कमी से होते हैं।

विटामिन्स शरीर की चयापचय प्रक्रिया को नियमित बनाते हैं। ए,बी,सी,डी,ई और के विटामिन्स हमें नियमित लेने चाहिए। इनमें से विटामिन ए, डी, ई और के शरीर में संचित रहते हैं और आवश्यकता पड़ने पर इनका प्रयोग होता रहता है यह विटामिन्स बी और सी शरीर में एकत्रित नहीं होते। इनका प्रतिदिन सेवन जरूरी है। महिलाओं को हर आयु में इनकी आवश्यकता रहती है क्योंकि माहवारी, गर्भावस्था, शिशु का जन्म, मेनोपॉज जैसी प्रक्रियाओं से उन्हें गुजरना पड़ता है। अगर इस दौरान उन्हें पौष्टिक आहार नहीं मिलता तो शरीर में कई कमियां आनी शुरू हो जाती हैं और धीरे-धीरे स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं बढ़ती जाती हैं। कैल्शियम, फॉलिक एसिड और ओमेगा ३ फैटी एसिड उम्र के साथ कितने महत्वपूर्ण हैं।

२० से ३० की उम्र में भी जरूरी हैं खनिज और विटामिन्स- यह उम्र जीवन में सैटल होने की होती है क्योंकि महाविद्यालय या पेशेवर पढ़ाई पूरी कर अपने क्षेत्र को विकसित करना होता है। यह उम्र बहुत भागदौड़वाली होती है। इस उम्र में अक्सर भागदौड़ में नाश्ता नहीं कर पाते। भूख लगने पर कुछ भी बाजारी रेडी टू ईट खा लेते हैं। इनसे पेट तो भर जाता है पर शरीर को पौष्टिक तत्व नहीं मिल पाते, न रेशे, न विटामिन्स और खनिज आदि। इससे आगे जाकर कब्ज, पेट की समस्याएं, रक्तचाप आदि इस उम्र में हो सकता है।

विटामिन को जीवन तत्व भी कहा जाता है। यह शरीर को रोगों से बचने की शक्ति प्रदान करते हैं। शरीर को स्वस्थ रखने व शरीर की रासायनिक प्रक्रिया को सुचारू रूप से संपादित करने के लिए १५ प्रकार के विटामिनों की आवश्यकता होती है। इनमें से केवल विटामिन-डी ही हमारे शरीर में निर्मित होता है, बाकी विटामिनों के लिए हम खाद्य पदार्थों पर ही निर्भर रहते हैं। विटामिन के स्रोत में मुख्य रूप से एनिमल व दूध उत्पाद है। इसलिए कई बार शाकाहारी लोगों में इस विटामिन समूह की कमी हो जाती है। दूध, अंकुरित दाल, सीरियल्स आदि शाकाहारी लोगों की जरूरत पूरी कर सकता है।

विटामिन की कमी से रक्ताल्पता की समस्या होती है जिससे लोगों को कमजोरी महसूस होती है। इसकी कमी से

बड़ी बड़ी बीमारी हो सकती है। वजन घटने लगता है। हाथ पैरों में दर्द की शिकायत, भावुकता बढ़ जाती है, जिससे व्यक्ति अवसाद में जाने लगता है। होंठ फटना, सूरज की रोशनी से चिड़चिड़ापन, जीभ में सूजन, डर्मेटाइटिस, नींद न आना, भ्रमित होना, संग्रहणी होना, रक्तचाप बढ़ना।

किसमें है कितना विटामिन - एक कप उबला आलू- ५ मिलीग्राम, एक केला- ०.४ मिलीग्राम, एक कप प्याज- ०.२ मिलीग्राम, आधा कप पालक- ०.१ मिलीग्राम, मटन लिवर एक स्लाइस- ४८ माइक्रोग्राम।

३० से ४० ग्राम ब्रेकफास्ट- सीरियल्स- ८०-१२० माइक्रोग्राम, एक सैंडविच- २.१ माइक्रोग्राम, एक कप योगर्ट- १.४ माइक्रोग्राम, एक कप दूध- ०.९ माइक्रोग्राम, एक अंडा- ०.६ माइक्रोग्राम, ११५ ग्राम स्प्राउट्स- ४७ माइक्रोग्राम, १०० ग्राम पकी हुई ब्रोकली- १८० माइक्रोग्राम, ११५ ग्राम पकी हुई पालक- १३१ माइक्रोग्राम, १७० ग्राम चावल- ६० माइक्रोग्राम, ११५ ग्राम सेम- ११५ माइक्रोग्राम, एक संतरा- ४७ माइक्रोग्राम, एक कप टमाटर रस- ४८ माइक्रोग्राम, दो चम्मच व्हीट जर्म- ३८ माइक्रोग्राम।

ऐसा नहीं है कि यह पहला विटामिन है, जिसे इतना जोरदार प्रचार मिला हो। जब विटामिनों की खोज हुई तो पहले विटामिन बी कॉम्प्लेक्स को हर मर्ज की दवा मान लिया गया, आजकल भी जो तथाकथित टॉनिक बाजार में बिकते हैं, उनमें से ज्यादातर विटामिन बी ही होते हैं और शरीर को जितनी जरूरत होती है, उसे कई गुना ज्यादा होते हैं। उसके बाद सुपर विटामिन बनने का विटामिन ई का नंबर आया। उसके एंटी ऑक्सिडेंट गुणों के लिये कई सालों तक उसकी चर्चा होती रही। दस साल पहले विटामिन सी को सुपर विटामिन घोषित किया गया और उससे सारे चमत्कारी फायदों का दावा किया गया। चिकित्सा विज्ञान में यह कहा जाता है कि अगर चमत्कारी दवा से सारी बीमारियों के ठीक होने का दावा किया जाए, तो इसका मतलब है कि वह दवा बेकार है। लेकिन आदिकाल से मनुष्य ऐसी किसी चमत्कारी दवा की खोज में रहा है, जो हर मर्ज का इलाज हो। आदमी की सेहत के लिए जो प्राकृतिक नियम हैं, वही सही इलाज है और वो ही हमेशा काम भी आते हैं।

किसी भी विटामिन की गोली या कैप्सूल का पूरा पूरा लाभ उठाने के लिए उन्हें सही समय पर लेना जरूरी है। विटामिन ए, डी और ई जो हमारे शरीर के वसा में घुलनेवाली हैं, उनके कैप्सूल दोपहर या रात के खाने के साथ लेना सबसे उत्तम है। उस समय आँत में वसा होने के कारण विटामिन आसानी से जज्ब हो जाते हैं। इसी तरह विटामिन बी की कैप्सूल और विटामिन की गोली खाने के आधे घंटे बाद लेना सबसे अच्छा है। इससे वे अधिक मात्रा में जज्ब हो सकेंगे।

विटामिन बी और विटामिन सी पानी में घुलनेवाली हैं। हमारा शरीर इन्हें उतनी ही मात्रा में अपने भीतर रोकता है, जितनी की उसे जरूरी होती है। बाकी विटामिन पेशाब के रास्ते खारिज हो जाती है। इसीलिये तब पेशाब का रंग पीला हो जाता है। असल में यह दवा की गरमी का नहीं, पेशाब में अनावश्यक विटामिन जाने का लक्षण है। इसलिए हमें इससे घबराना नहीं चाहिए।

सूखे पपड़ीदार होंठ विटामिन बी की कमी को दर्शाते हैं। यदि उनमें जलन और रूखापन न भी हो तो उन्हें विटामिन बी ६ की आवश्यकता होती है। दूध, दालें, मीट, गेहूं विटामिन बी का अच्छा स्रोत है।

विटामिनस शरीर के लिए हमेशा फायदेमंद होते हैं इसलिए ये अभी तक आंख मूंदकर रोगियों को उनके शरीर के लिए जरूरी विटामिनो को पूरक के जरिये पूरा करने की सलाह देते रहे हैं। जरूरत से अधिक मात्रा में विटामिन पूरक सेहत के लिए अच्छे नहीं है। इन्हें खाने से पुरुषों में प्रोस्टेट कर्करोग तो महिलाओं में स्तन कर्करोग तक की आशंका बढ़ जाती है।

विटामिन पूरक लेने के बजाय उनके प्राकृतिक स्रोत यानी फल सब्जियां, दूध या इनके दूसरे मुख्य स्रोतों का सेवन करना ज्यादा सही है। अगर पूरक लेने की जरूरत पड़े भी, तो विशेषज्ञ से सलाह-मशविरा के बाद बताई गई मात्रा में ही और एक निश्चित समय तक ही उनका सेवन करें। हमेशा के लिए विटामिन पूरक को शरीर की आदत का हिस्सा न बनायें, क्योंकि जरूरत से ज्यादा ली गई विटामिनस पूरक शरीर के लिए गंभीर रूप से खतरनाक साबित हो सकते हैं, जैसे, अगर विटामिन ए जरूरत से ज्यादा ले ली गई तो इससे दिल की बीमारियों की आशंका बढ़ जाती है। इसकी ज्यादा मात्रा से हिप फ्रैक्चर का खतरा भी बढ़ता है, विशेषकर महिलाओं में। विटामिन ए के ज्यादा सेवन से शरीर द्वारा कैल्शियम को जख्म करने की क्षमता प्रभावित होती है। इसका असर हड्डियों की सेहत पर पड़ता है। लेकिन इसका मतलब यह भी नहीं है कि हम विटामिन ए की जरूरत की अनदेखी कर दें। क्योंकि विटामिन ए आँखों की रोशनी समेत शरीर के तमाम प्रतिरोधी तंत्र को सुचारू रूप से कार्यक्षम बनाये रखने के लिए जरूरी है।

विटामिन ए शरीर के ऊतकों को स्वस्थ रखता है। इसकी कमी से दृष्टिदोष बढ़ता है, लेकिन बेहतर होगा बीटा केरोटिन युक्त मल्टीविटामिन खरीदें, जो एक आर्गेनिक यौगिक होता है। जहां तक विटामिन ए के प्राकृतिक स्रोतों की बात है तो ये गाजर, पालक, लाल मिर्च, टमाटर, नारंगी, आड़ू और दुग्ध उत्पाद में भरपूर रूप से पायी जाती है। विटामिन एक ही तरह ही विटामिन बी६ का सेवन करने से न सिर्फ आधी रात को नींद खुल जाती है, बल्कि यह बेतरतीब सपनों का भी कारण है। इसके लिए विटामिन बी६ इसलिए जिम्मेदार है क्योंकि यह ट्रिप्टोफैन को सेरोटोनिन संप्रेरक में बदलने में मदद करती है। यह संप्रेरक नींद के चक्र को व्यवस्थित रखता है। इसके स्राव में गड़बड़ी से नींद की मात्रा में कमी आती है। यह इसलिए जरूरी है क्योंकि इसकी कमी से त्वचा, नाड़ी, म्यूकस मैम्ब्रेन और संचरण प्रणाली प्रभावित होते हैं। ये ऊतकों के निर्माण के लिए भी जरूरी है। जहां तक विटामिन बी६ के प्राकृतिक स्रोतों की बात है तो यह पनीर, मेवे, साबुत अनाज, बींस और फलीदार सब्जियों में भरपूर पायी जाती है।

विटामिन सी का अगर जरूरत से ज्यादा सेवन किया जाये तो यह विटामिन शरीर के डीएनए को क्षतिग्रस्त करती है। इससे कर्करोग और गठियारोग की आशंका बढ़ती है। इसे महिलाओं में मोतियाबिंद के लिए भी जिम्मेदार ठहराती है। अगर विटामिन सी ५०० मिलीग्राम या इससे ज्यादा सेवन कर ली जाये तो यह प्रो ऑक्सीडेंट बन जाती है, नतीजतन इससे कोशिकाएं क्षतिग्रस्त होती हैं। लेकिन ऐसा भी नहीं है कि विटामिन सी की जरूरत को अनदेखी कर दिया जाये। क्योंकि अगर शरीर में विटामिन सी की कमी है तो इसकी कमी से त्वचा से जुड़ी समस्याएं पैदा हो जाती हैं। यही नहीं, हृदय पक्षाघात समेत रक्त वाहिनियों से जुड़ी अन्य परेशानियां भी पैदा होती हैं। थकान ज्यादा महसूस होती है और बीमारी जल्दी जल्दी घेरती है। यहां तक विटामिन सी हासिल करने के प्राकृतिक स्रोत हैं तो इन्हें अमरूद, किवी, पपीता, नींबू, नारंगी और स्ट्रॉबेरी से हासिल किया जा सकता है।

विटामिन सी की तरह ही विटामिन डी भी शरीर के लिए बहुत लाभकारी है, लेकिन विटामिन डी की अधिक मात्रा से गुर्दे और उसके ऊतक क्षतिग्रस्त हो जाते हैं। इससे फ्रैक्चर होने की आशंका बढ़ती है। साथ ही अन्य बीमारियां प्रभावी हो जाती हैं। विटामिन डी की अधिकता से खून और पेशाब में कैल्शियम का स्तर बढ़ जाता है। लेकिन यह शरीर के लिए जरूरी इसलिए है क्योंकि इसकी कमी पक्षाघात की आशंका बढ़ाती है। शरीर सही तरीके से काम नहीं करता, उच्च रक्तचाप, मधुमेह और मोटापे की समस्या आ घेरती है। यही नहीं इसकी कमी से जोड़ों में दर्द देने समेत हड्डियों को कमजोर बनाती है।

प्राकृतिक रूप से विटामिन डी के स्रोत हैं- स्ट्रॉबेरी, अनार, कॉड लिवर ऑयल और दूध। इसी क्रम में विटामिन के का महत्व जानना भी जरूरी है, क्योंकि विटामिन के कुछ एंटीऑक्सीडेंट्स काम में रुकावट डालता है। मगर लंबे समय तक इसके सेवन से कोशिकाएं क्षतिग्रस्त होने लगती हैं। रक्ताल्पता, पीलिया और खून पतला होने की आशंका बढ़ाती है। खून में इसकी ज्यादा मात्रा हो जाने से लाल रक्त कोशिकाएं टूटने लगती हैं। इसकी परिणति यकृत की समस्या के रूप में सामने आती है। लेकिन यह शरीर के लिए इसलिए जरूरी है क्योंकि यह हड्डियों को मजबूती देने समेत खून को गाढ़ा बनाए रखती है। इसकी कमी से अस्थिक्षरण और रक्तस्राव होने लगता है। जहां तक इस विटामिन के प्राकृतिक स्रोतों की बात है तो इसके प्राकृतिक स्रोतों में शामिल हैं अंकुरित दालें, पालक और गोभी।

सिट्रस फल विटामिन का एक समृद्ध स्रोत होते हैं। उनमें खनिज, रेशे और फाइटो रसायन बड़ी मात्रा में पाए जाते हैं। सिट्रस फल झुर्रियों को दूर करने में और चेहरे की सुंदरता बढ़ाने में बहुत सहायक होते हैं। सिट्रस फलों में विशेषकर संतरा, मौसंबी, नींबू और अंगूर का समावेश होता है। विटामिन सी से भरपूर नींबू स्फूर्तिदायक और रोग निवारक फल है।

**विटामिन ए-** शरीर में विटामिन ए की कमी के कारण नेत्र गोलक की सामान्य नमी व सफेदी लुप्त हो जाती है और वे शुष्क व सिकुड़ जाते हैं। मंद प्रकाश में दिखाई नहीं देता। यह विटामिन ए की कमी की प्रारंभिक अवस्था है। यदि समय पर इसका ध्यान न दिया जाए तो आंखें लाल व आंख का अगला भाग फट सकता है जिससे अंधापन आ सकता है इसलिए भगवान ने हरी पत्तेदार सब्जियों को देकर हमें सुरक्षा प्रदान की है। पत्तेदार हरी सब्जियों में कैरोटिन नामक एक पदार्थ होता है। इस कैरोटिन को खाने के बाद हमारे शरीर में जाकर वह विटामिन ए में बदल जाता है और आंखों को सुरक्षा प्रदान करता है। विटामिन-ए और बीटा केरोटिन- ये त्वचा और आंतरिक अंगों के बीच झिल्ली को स्वस्थ रखने में मददगार होते हैं। वायरल और बैक्टीरिया संक्रमण के खिलाफ लड़ने में भी इनकी निर्णायक भूमिका होती है। विटामिन ए वाले स्रोतों में ही बीटा केरोटिन भी पाया जाता है। इसके अच्छे स्रोतों में तमाम पीले फल, पालक, ब्रोकली, अंडे की जर्दी, चीज, मछली, खूबानी, मक्खन, गाजर आदि शामिल हैं।

विटामिन ए से आंखों में रोडॉप्सिन की रचना होती है। उसकी मदद से ही हम कम रोशनी में देख पाते हैं। आंतों, श्वसन तंत्र, मूत्र प्रणाली, त्वचा और आंखों की सतह की तंदुरुस्ती के लिए भी भोजन में विटामिन ए का आंखों की सतह की तंदुरुस्ती के लिए भी भोजन में विटामिन ए का प्रचुर मात्रा में होना जरूरी है।

विटामिन ए- यह विटामिन दूध, मक्खन, हरी व पीली पत्तीवाली सब्जियों तथा पीले फलों में प्रमुखता से पाया जाता है।

सब्जियों में यह केरोटिन के रूप में पाया जाता है। बच्चों के विकसित होते शरीर को इनकी प्रबल आवश्यकता होती है। इसकी कमी से आंखों के रोग, अंधापन, फोड़े-फुंसी, जुकाम, खांसी व कान के रोग हो जाते हैं। फलों में यह पका आम, गाजर, पपीता, खजूर, काजू, अंजीर, केला, संतरा व अंजीर में प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

विटामिन ए शारीरिक विकास, स्वस्थ नेत्रों व त्वचा के लिए आवश्यक है। यह संक्रमण से रक्षा करता है। इसके अभाव से नेत्र रोग हो सकते हैं। इसमें गोभी, आम, मक्खन, अंडा, दूध, पपीता, गाजर, मछली का तेल शामिल हैं।

**विटामिन बी-** विटामिन बी सिर्फ विटामिन नहीं, बल्कि विटामिनो का समूह है इसलिए इसे विटामिन बी कॉम्प्लेक्स कहते हैं। विटामिन बी-१ थायमिन, विटामिन बी-२ (रिबोफ्लाविन), विटामिन-३ (नीयासिन), विटामिन बी-६ (पाइरीडाक्सीन), फोलिक एसिड, विटामिन बी १२ (सायओकोबैलामिन), पैथोथेनिक एसिड और बायोटिन- विटामिन बी के प्रकार हैं।

विटामिन बी को कई तरह के विटामिन का एक समूह होने के कारण बी कॉम्प्लेक्स कहा जाता है। इनमें सबसे अहम विटामिन बी६, बी१२ और फोलिक एसिड हैं जो जो शरीर की टोनिंग का काम करते हैं। दूसरे शब्दों में कहें तो विटामिन का यह समूह कोशिकाओं की मरम्मत, पाचन, ऊर्जा उत्पादन व रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने का काम करते हैं।

इसकी कमी से थकावट के लक्षण, भूख और वजन में कमी, कमजोरी, सिरदर्द, चक्कर आना, निद्रा, विस्मरणशीलता, पैरों और पंजों की मांसपेशियों में जलन, मांसपेशियों की दुर्बलता, अल्परक्तता, अतिसार, चर्म और श्लेष्मीय झिल्ली की समस्याएं, खुजलाती एवं पानी छोड़ती आंखें, चिड़चिड़ापन आदि पैदा हो सकती है। यह विटामिन अनाज के दाने, बिना छाने आटा, दाल, सूखी हरा मटर और सेमवर्गीय बीज जैसे राजमां, मूंगफली, गिरी, तिल, दूध और अन्य दुग्ध उत्पादों, हरे पत्तेवाली सब्जियां, पुदीना, भिंडी, फूल, पत्तागोभी, टमाटर, लहसून, प्याज, आलू, सकरकंद, चुकंदर, गाजर, छुइयां, केले और मेवे आदि में पाए जाते हैं।

पेटोथेमिक अम्ल और बायोटीन ऐसे विटामिन बी हैं, जिन्हें पेट की आंतों में रहनेवाले लाभकारी जीवाणु बनाते हैं। शक्तिशाली एंटीबायोटिक दवाइयों के खाने से ये लाभकारी जीवाणु हानिकारक जीवाणुओं के साथ मर जाते हैं। एंटीबायोटिक दवाइयां खाने के दौरान दही अवश्य खाना चाहिए क्योंकि वह आंतों में रहनेवाले लाभकारी जीवाणुओं का संतुलन बनाए रखने में मदद करता है। शाकाहारियों को दूध या दूध का कोई भी उत्पाद जैसे दही, पनीर या चीज हर रोज अपने भोजन में सम्मिलित करना चाहिए। ये विटामिन सस्ते और सुलभ रूप से उपलब्ध भोजन में प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं।

आज के युवा वर्ग में विटामिन बी ६ और विटामिन बी१२ की कमी देखी जा रही है। विटामिन बी६ और १२ आप उबले अंडे, चिकन, दूध, कम वसा दही के सेवन से पूरी कर सकते हैं।

गर्भवती महिलाओं और गर्भ धारण करने चाहनेवाली महिलाओं को फॉलिक एसिड का सेवन ज्यादा करना चाहिए, ताकि शिशु का जन्म स्वस्थ शिशु की तरह हो। फॉलिक एसिड के मिलने बीस, पत्तेदार हरी सब्जियां और संतरे नियमित लें। अगर जरूरत पड़े तो चिकित्सक की सलाह से पूरक भी ले सकते हैं। ओमेगा ३ फैटी एसिड हेतु रोजाना अखरोट का सेवन करें।

विटामिन बी- शरीर को स्वस्थ रखने तथा उसकी पाचनक्रिया ठीक रखने के लिए इस विटामिन की आवश्यकता होती है। इसकी कमी से भूख बंद हो जाती है तथा अतिसार हो जाता है। नसों में सूजन आ जाती है तथा व्यक्ति अलग-अलग रोग का शिकार हो जाता है। स्नायु कमजोर पड़ जाते हैं तथा लकवा हो जाता है। कभी-कभी इस विटामिन की कमी से हृदयघात भी हो जाता है। यह विटामिन खमीर, चावल की भूसी, चोकर, दालों के छिलके, अंकुरित अनाज के अतिरिक्त दूध, ताजी सब्जी, आटा व खाद्यान्नों में प्रमुखता से पाया जाता है।

अगर आप जल्द ही भूल ही भूल जाते हैं तो इसका अर्थ है कि आप आवश्यक विटामिन बी नहीं ले रहे हैं। जिन पुरुषों के रक्त में विटामिन बी६, बी१२ और बी विटामिन फोलेट का स्तर अधिक पाया गया, उनकी दिमागी क्षमता अधिक पायी गयी। ये पोषक विटामिन मस्तिष्क की क्षमता के स्तर को बढ़ाते हैं और अमीनो एसिड होमोसिस्टीन के स्तर को भी नियंत्रित रखते हैं। बी६ और फोलेट के सबसे अच्छे स्रोत हैं बीन्स और बी १२ मीट और सी फूड में बहुतायत में पाया जाता है।

**विटामिन सी-** इसकी कमी से स्कर्वी नामक रोग उत्पन्न हो जाता है। श्रम और व्यायाम के दौरान होनेवाली ऊतकों की टूट फूट को यह सही करता है। इसके बेहतरीन स्रोत हैं- खट्टे फल नींबू, संतरा, टमाटर, आंवला आदि। जरूर लें विटामिन सी- विटामिन सी लेना स्वस्थ रहने की पहली सीढ़ी है। इसकी खासियत यह भी है कि इसे जितना भी लिया जाए नुकसान नहीं करता क्योंकि द्रव में घुलनशील होने के कारण इसकी अतिरिक्त मात्रा पेशाब के द्वारा शरीर से बाहर हो जाती है। इसके सबसे अच्छे स्रोत तमाम तरह के खट्टे फल, टमाटर, आंवला, हरी मिर्च, पत्तेदार सब्जियां, स्ट्रॉबेरी, ब्रोकली, कीवी आदि हैं। यह अच्छा एंटी ऑक्सीडेंट होने के कारण शरीर के भीतर समाए जहरीले पदार्थ को सोख लेता है।

विटामिन सी की कमी को खट्टे रसदार फलों के नियमित सेवन से पूरा किया जा सकता है। विटामिन सी की कमी होने पर शरीर में लौहांश अवशोषित नहीं हो पाता।

विटामिन सी स्वस्थ त्वचा, दांतों, हड्डियों व ऊतकों के लिए आवश्यक है। इसके अभाव से त्वचा व दंत रोग हो सकते हैं। इसमें नींबू, टमाटर, संतरा, अमरूद, पालक, गोभी, खीरा और अंगूर शामिल हैं।

**विटामिन डी-** हमेशा धूप से बचने की आदत आपको बीमार व हड्डियों को कमजोर बना सकती है। ठंड के समय लोगों को अपने जोड़ों व हड्डियों का खास ख्याल रखना पड़ता है जैसा कि बच्चे, कमजोर और उम्रदराज लोग क्योंकि ठंड इन लोगों के शरीर में मौजूद विटामिन डी को बुरी तरह प्रभावित कर सकती है, जो स्वस्थ हड्डियों के लिए महत्वपूर्ण है।

पुराने समय में लोग सुबह-सुबह सूर्य नमस्कार करके विटामिन डी ले लेते थे। मां बच्चे की मालिश करने के बाद उसे धूप में लिटाया करती थी, लोग खेतों में काम करते हुए विटामिन डी पा लेते थे। लेकिन अब मेट्रो सिटी की जीवन में लोगों का धूप से संपर्क कम होता जा रहा है और उनमें विटामिन डी की कमी हो रही है।

कई तरह के दर्द हैं संकेत- विटामिन डी की कमी का कोई स्पष्ट संकेत नहीं होता। इसकी कमी से शरीर में मौजूद कैल्शियम काम नहीं कर पाता जिसके कारण पीठ में दर्द, मांसपेशियों में दर्द, असामान्य थकान, हाथ-पैर सुन्न होना

मांसपेशियों में मरोड़ आना (बायटे आना) सामान्य लक्षण हैं। शरीर में ये परेशानियां हों और निदान न हो, तो विटामिन डी की जांच की सलाह दी जाती है। धूप से मिलनेवाले इस विटामिन डी की अहमियत इस बात से भी हो जाती है कि इसके धूप, चमत्कारी दवाई, सुरक्षा कवच आदि नाम दिये गये हैं। ये नाम इसकी खूबियों को ही दर्शाते हैं। हमारा शरीर स्वस्थ रहे इसके लिए हमें कई किस्म के विटामिनो की जरूरत होती है। हर विटामिन का अपना महत्व है। इन्हीं विटामिनो में से एक है विटामिन डी इसकी कमी से हमारी हड्डियां कमजोर होने लगती हैं। विटामिन डी का सबसे बड़ा स्रोत है सूर्य की किरणों यानी धूप।

धूप से हम शरीर के लिए आवश्यक ९० प्रतिशत विटामिन डी ले सकते हैं। दूध, मशरूम, पनीर और मछली ऐसे खाद्य पदार्थ है जिनमें विटामिन डी होता तो है लेकिन बहुत कम मात्रा में, जो कि शरीर की जरूरत को पूरा नहीं कर पाता।

जब सूरज की रोशनी हमारे शरीर पर पड़ती है तो विटामिन डी मिलने से हमारे शरीर में मौजूद कैल्शियम काम करता है और हड्डियां मजबूत रहती हैं।

सुबह की किरणों सबसे अच्छी- वैसे तो किसी भी समय की आधे घंटे की धूप अच्छी मानी गई है लेकिन सुबह की धूप को सबसे अच्छा माना जाता है क्योंकि इस समय धूप में जो अल्ट्रावायलेट किरणें होती हैं वे शरीर के लिए ज्यादा फायदेमंद होती हैं।

ज्यादा से नुकसान नहीं- सर्दियों में धूप में ज्यादा देर तक बैठे रहने से कोई नुकसान नहीं होता क्योंकि विटामिन डी बनाने के लिए शरीर को जितनी धूप चाहिए होती है वह उतनी ही ग्रहण करता है।

दवाई से होती है भरपाई- हमारे शरीर में विटामिन डी की मात्रा ५०-६० नोनोग्राम (डीएल) होती है। अगर यह मात्रा ३० नोनोग्राम (डीएल) से कम हो जाये, तो दवाइयों के जरिए विटामिन डी की पूर्ति करनी पड़ती है।

८० प्रतिशत में कम विटामिन डी- ३० साल पहले माना जाता था कि भारत के लोगों को कभी विटामिन डी की कमी नहीं होगी क्योंकि यहां के लोग धूप का सेवन करते थे लेकिन आज ८० प्रतिशत लोगों में विटामिन डी का स्तर सामान्य से कम है।

सूर्य की अल्ट्रावायलेट किरणों के प्रभाव से शरीर में विटामिन बनने की क्षमता के कारण इसे धूप का विटामिन भी कहा जाता है। यह सफेद, गंध रहित, वसा में घुलनशील विटामिन है। अम्ल, श्वार, ताप आदि से अप्रभावित है रहता है। यही कारण है कि भोजन पकाने के विभिन्न क्रियाओं के दौरान भी इसे कोई हानि नहीं होती।

विटामिन डी के कार्य- कैल्शियम व फास्फोरस के अवशोषण में सहायक- विटामिन-डी शरीर में कैल्शियम व फास्फोरस का अवशोषण शरीर में कम हो जाता है जिसके कारण ये पोषक तत्व शरीर में मल द्वारा निष्कासित हो जाता है। रक्त में कैल्शियम व फास्फोरस की उचित मात्रा- विटामिन डी में कैल्शियम व फास्फोरस की मात्रा नियंत्रित करता है। हड्डियों में उपस्थित कैल्शियम व फास्फोरस आवश्यकता पड़ने पर पुनः रक्त में मिल जाता है।

स्रोत- अंडा, दूध, पनीर, मछली का तेल, दही आदि विटामिन डी की कुछ मात्रा शरीर में धूप द्वारा भी पहुंचती है। जब सूर्य की अल्ट्रावायलेट किरणें त्वचा पर वसा में उपस्थित रक्तवसा पर पड़ती हैं तो विटामिन डी का निर्माण होता है। इसी



कारण मालिश के बाद भी थोड़ी देर सुबह की धूप में बैठना लाभदायक रहता है।

शरीर में उचित वृद्धि हेतु- शरीर में विकास के लिए विटामिन डी अति आवश्यक है।

अस्थियों के निर्माण में सहायक- यह अस्थियों में मजबूती प्रदान करने के साथ-साथ अस्थियों में कैल्शियम फास्फेट को जमा करने में भी मदद करता है। विटामिन डी की कमी से हड्डियों में कैल्शियम फास्फेट अच्छे से संग्रहित नहीं हो पाता जिसके कारण अस्थियां मुलायम होकर टूटने लगती हैं। दांतों को स्वस्थ रखने में सहायक। चेचक तथा काली खांसी से बचाव करता है।

विटामिन-डी की कमी से होनेवाले रोग- विटामिन डी की कमी से बच्चों में रिकेट्स व वयस्क में ओस्ट्रोमलेशिया रोग हो जाते हैं।

रिकेट्स- बच्चों में विटामिन की कमी से हड्डियों में कैल्शियम की कमी हो जाती है जिससे हड्डियां कोमल होकर वक्राकार हो जाती हैं। इसके अतिरिक्त बच्चा चिड़चिड़ा दुखी व नींद कम आने के साथ-साथ अन्य बीमारियां भी हो जाती हैं।

वयस्क में ऑस्टियोमलेशिया- अस्थियां कोमल व वक्र होने के साथ-साथ रीढ़ की हड्डी झुका जाती है। दांतों का विकास ठीक से नहीं हो पाता। उनमें काला-काला पदार्थ जमने लगता है। हड्डियों में फ्रैक्चर होने की संभावना बढ़ जाती है।

विटामिन डी की अधिकता से हानि- इसकी अधिकता से भूख कम, जी मिचलाना, प्यास ज्यादा आदि की समस्या बढ़ जाती है। विटामिन डी की अधिकता से गुर्दे, धमनियों व फेफड़ों में भी अवरोध पैदा होता है। जिसका परिणाम मृत्यु भी हो सकता है।

दैनिक मात्रा- शैशवावस्था व स्कूल जानेवाले बच्चों के लिए १० माइक्रोग्राम, बड़े बच्चों व वयस्क में ५ माइक्रोग्राम, गर्भवती व दुग्धपान करानेवाली स्त्री में १० माइक्रोग्राम की आवश्यकता होती है। अतः विटामिन डी शरीर के लिए अति आवश्यक है।

कैल्शियम और विटामिन डी हमें भोजन, पूरक आहार या सूरज से मिलते हैं जिससे बचपन से नौजवानी तक हड्डियां बनती हैं और अर्धे उम्र से लेकर उसके बाद तक उन्हें सेहतमंद बनाए रखने में मदद मिलती है।

विटामिन डी की कमी- जब हमारी त्वचा सूरज की अल्ट्रा वॉयलेट किरणों के संपर्क में आती है तो हमारा शरीर विटामिन डी बनाता है, लेकिन सर्दियों में धूप कम देर तक रहने से यह काम साल के बाकी दिनों की तरह नहीं हो पाता। हमारी हड्डियां कोई सख्त, जीवनरहित वस्तु नहीं हैं, बल्कि ये जटिल जीवित ऊतक हैं, जो हमेशा बदलते रहते हैं। अर्धे अवस्था में हड्डियों का द्रव्यमान जितना बदलता है, उससे अधिक वह खोता है। यह प्रक्रिया ४० की उम्र के बाद तेज हो जाती है। ऐसे लोगों के लिये सर्दियां बहुत अहम होती हैं।

जिन लोगों को अधिक जोखिम रहता है वे हैं बच्चे, स्तनपान करानेवाली माताएं और वृद्ध, जिनकी त्वचा विटामिन डी बनाने का काम उतने कारगर तरीके से नहीं कर पाती। इस वजह से हड्डियों के रोग बढ़ जाते हैं जैसे सूखा रोग एवं हड्डियों का नाजुक होना-अस्थिक्षरण जो विटामिन डी की कमी से होता है।

६५ वर्ष के बाद महिलाओं और पुरुषों को ७० वर्ष के बाद नियमित रूप से बोन डेन्सिटी कराना चाहिए। इससे कम उम्र

के लोगों को अपने चिकित्सक से मिलकर जानना चाहिए कि उन्हें अस्थिक्षरण होने का कितना जोखिम है। जोखिम के कारकों पर गौर करें जैसे ऐसी दवाएं जो हड्डियों को कमजोर करती हैं या घर में गिर पड़ने के कितने खतरे हैं।

खान-पान पर ध्यान- इसमें कोई शक नहीं कि पूरक आहार बहुत अच्छा समाधान है, लेकिन सर्दियां कुछ अधिक की मांग करती हैं। इसलिए हड्डियों को स्वस्थ बनाए रखने के लिए नियमों का पालन करना चाहिए ताकि पर्याप्त कैल्शियम, खनिज व अन्य पोषक पदार्थ मिलते रहें और हड्डियों को होनेवाली क्षति की पूर्ति होती रहे।

शारीरिक तौर पर सक्रिय रहें- वजन उठानेवाली कसरत, चलना, दौड़ना, सीढ़ियां चढ़ना, ये व्यायाम हर उम्र में हड्डियों को स्वस्थ बनाए रखने में लाभदायक हैं। संतुलन बेहतर करनेवाले व्यायाम जैसे नाचना, लोगों को उम्र बढ़ने पर गिर पड़ने से रोकने में सहायक होते हैं। हड्डियों को फिट रखने के लिए बच्चों को दिन में कम से कम ६० मिनट और वयस्कों को ३० मिनट व्यायाम करना चाहिए।

कई लोग मानते हैं कि उम्र बढ़ने पर दर्द होना सामान्य बात है, लेकिन ऐसा नहीं है। लोग ऐसा सोच कर दर्द को अनदेखा कर देते हैं और इलाज नहीं कराते जबकि यह दर्द अनुवांशिक की कमी से होता है, न कि उम्र बढ़ने से। शल्यचिकित्सा से इस दर्द को ठीक किया जा सकता है और जल्द ही मरीज स्वस्थ हो जाता है।

पर्याप्त मात्रा लें- हड्डियां कैल्शियम से बनी होती हैं, लेकिन सिर्फ कैल्शियम का सेवन ही काफी नहीं, विटामिन डी भी चाहिए क्योंकि यह भोजन व पूरक आहार में से कैल्शियम के शरीर में अवशोषण को संभव बनाता है।

डेयरी उत्पादों और सूर्य की किरणों में विटामिन डी पर्याप्त होता है। सुबह के वक्त १०-१५ मिनट धूप में बैठना लाभकारी है। कैल्शियम और विटामिन डी हड्डियों को मजबूत करते हैं।

विटामिन डी की कमी से रिकैट नामक बीमारी हो जाती है। यह दूध, मक्खन, मछली के तेल व अंडे आदि में होता है।

विटामिन डी की कमी को हल्के में लेना ठीक नहीं है। आज की बदलती जीवनशैली में लोग धूप से बचने को भी अपनी जीवनशैली का हिस्सा बना लेते हैं, जो सही नहीं है।

विभिन्न शारीरिक प्रक्रियाओं के सामान्य तरीके से काम करने में विटामिन-डी की भूमिका महत्वपूर्ण होती है। यह शरीर के कई महत्वपूर्ण अंगों को सही तरीके से संचालित करने में मदद करता है। शरीर में इसकी कमी होने से कई गंभीर बीमारियों जैसे टाइप-२ मधुमेह, उच्चतनाव, खून की कमी, प्रजनन क्षमता में कमी, गुर्दे, दिल और हड्डियों से संबंधित बीमारियों के होने की आशंका बढ़ जाती है। शरीर में इसकी कमी का पता तब चलता है, जब हड्डियों, मांसपेशियों और जोड़ों में लगातार दर्द रहने लगता है। शरीर को प्रतिदिन लगभग ४०० अंतरराष्ट्रीय ईकाई विटामिन डी की जरूरत पड़ती है। यह शरीर में मौजूद कैल्शियम को खून के जरिये हड्डियों तक पहुंचाने का काम करता है। इसके कम होने से हड्डियों को सही मात्रा में कैल्शियम नहीं मिल पाता, जिससे हड्डियां कमजोर होने लगती हैं। इसकी कमी से त्वचा और बालों को भी नुकसान पहुंचता है।

त्वचा का रूखापन, बालों का झड़ना दर्शाता है कि आपको इसकी कमी है। मूड को तरोताजा बनाए रखने के लिए विटामिन डी शरीर में सेरोटोनिन रसायन को बनाने में मदद करता है। पर्याप्त रूप से शरीर में विटामिन डी न होने से मुड स्विंग, तनाव या अवसाद की समस्या भी होती है। प्रतिरोधक प्रणाली भी इसकी कमी से कमजोर हो जाता है, इसलिए रोग-प्रतिरोधक क्षमता को दुरुस्त रखने के लिए विटामिन-डी की आवश्यकता होती है ताकि शरीर बीमारियों से लड़

सकें। शरीर को तरोताजा और ऊर्जावान भी विटामिन डी ही बनाता है। इसकी कमी को पूरा करने के लिए पर्याप्त मात्रा में धूप सेकें। खानपान में दूध और दूध से बने खाद्य पदार्थों, विटामिन-डी पूरक, फोर्टीफाइड विटामिन डी उत्पादों को अधिक शामिल करें। अधिक परेशानी महसूस हो, तो खुद दवा न लें, चिकित्सक से संपर्क करें।

शरीर में विटामिन डी की कमी को प्रातः की धूप, अंडे की जर्दी, मछली व दूध के नियमित सेवन से पूरी की जा सकती है। शरीर में कैल्शियम के अवशोषण हेतु विटामिन डी की आवश्यकता पड़ती है। अगर विटामिन डी कम हो तो कैल्शियम शरीर को नहीं मिल पाता। विटामिन डी के पूरक चिकित्सक के परामर्श अनुसार लें। प्रतिदिन ४०० से ६०० ग्राम विटामिन डी लें।

विटामिन की हमारे शरीर में काफी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। विटामिन-डी की कमी एक आम समस्या है, लेकिन ज्यादातर लोगों को इसकी पर्याप्त जानकारी नहीं है। इसकी कमी के लक्षण आमतौर पर बहुत देर से पता चलते हैं। इस कमी की क्षतिपूर्ति हमारे शरीर में कैसे होती है, तो विटामिन डी एकमात्र ऐसा विटामिन है, जो हमारा शरीर स्वयं बना सकता है। हमारे शरीर के लिए बेहद महत्वपूर्ण यह विटामिन शरीर की त्वचा द्वारा प्राकृतिक रूप से उत्पन्न होता है। इस पूरी प्रक्रिया में अल्ट्रावायलेट बी किरणें मदद करती हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि सूरज की किरणें डार्कहाइड्रो रक्तवसा के साथ कार्य करती हैं।

इसकी मदद से ही कोलेकैल्सिफेरोल यानी विटामिन डी-३ का निर्माण होता है। अगर आपके शरीर में विटामिन डी की कमी है, तो आप अब दवा के तौर पर भी इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। विटामिन डी कमी का कारण अपर्याप्त आहार के अलावा सूर्य की अपर्याप्त किरणें भी हैं। विटामिन-डी कुछ खाद्य पदार्थों में जैसे पशु मांस, अंडे, मछली का तेल, दूध उत्पादों में भी पाया जाता है। मांसाहारी लोगों के लिए तो ये स्रोत पर्याप्त हैं, लेकिन शाकाहारी लोगों द्वारा विटामिन डी मिश्रित भोजन लेने से इस कमी को पूरा किया जा सकता है, बच्चों के लिए मां का दूध महत्वपूर्ण होता है, लेकिन इसमें विटामिन डी पर्याप्त मात्रा में मौजूद नहीं होता।

विटामिन डी आजकल सुपर विटामिन बना हुआ है। हर आदमी को लगता है या उसे चिकित्सक ने कहा है कि उसे कैल्शियम और विटामिन डी की गोलियां जरूर लेनी चाहिए। विटामिन डी की नए नए प्रकार की गोलियां अन्य विटामिन की गोलियों या टॉनिकों से दस गुना या सौ गुना दामों पर बिक रही हैं। विटामिन डी कुछ रसायन समूह को कहते हैं, जो कुछ खाद्य पदार्थों में पाया जाता है। यह आंतों में कैल्शियम, मैग्नेशियम, जस्ता, लोहा, फॉस्फेट आदि को पूर्ति करने के लिए उपयोगी होती है।

विटामिन डी मनुष्य त्वचा में सूरज की धूप मिलने से बन जाता है। हड्डियों की मजबूती के लिए इसका उपयोग काफी पहले से ही जाना जाता है। आजकल यह तर्क दिया जाता है कि आधुनिक जीवनशैली में धूप का संपर्क बहुत कम हो गया है, इसीलिए लोगों में विटामिन डी की कमी भी हो गई है। इसी के साथ पिछले दिनों विटामिन डी के कई गुणों के बारे में चर्चा शुरू हो गई है। हड्डियों की मजबूती के अलावा गठिया रोग, कर्करोग और हृदयरोग के अलावा कुछ मानसिक रोगों, मल्टिपल स्क्लेरोसिस और भी कई समस्याओं में विटामिन डी के फायदों के बारे में दावे किये जाते हैं।

विटामिन डी की आदमी के शरीर को जरूरत के बारे में जो आकलन किए जाते हैं, वे यह मानकर किए जाते हैं कि हमारा शरीर धूप के जरिये विटामिन डी पैदा ही नहीं कर रहा है, जबकि ऐसा होता ही नहीं है। भोजन और धूप से प्राकृतिक

विटामिन डी पर्याप्त मात्रा में मिल सकता है।

धूप की भरपूर मात्रा होने के बावजूद ८० से ९० फीसदी भारतीय विटामिन डी की कमी से होनेवाली बीमारियों से पीड़ित है। खासकर दिल संबंधी बीमारियों का खतरा ज्यादा रहता है। विटामिन डी की कमी उच्चतनाव, इस्केमिक हृदय रोग और हृदय विफलता जैसी दिल की बीमारियों के गंभीर खतरे से जुड़ी हुई है।

विटामिन डी की कमी पहले से दिल के रोगों से पीड़ित मरीजों में उच्चतनाव और अचानक दिल की धड़कन रुकने से मौत होने का खतरा बढ़ा जाती है। भारतीयों में विटामिन डी की अत्यधिक कमी के कारणों में धूप से कतराना, घंटों बंद और तनावपूर्ण दफ्तरों में काम करना, साइकिल या पैदल चलने के बजाए वाहनों पर निर्भर रहना, खेल-कूद में भाग लेने की बजाय तकनीक का सहारा लेना और इस बारे में अधिक जानकारी न होने जैसी बातें शामिल हैं।

जितनी विटामिन डी की कमी ज्यादा होती है, दिल के रोगों, उच्चतनाव और मधुमेह के खतरे का अनुपात उतना ही ज्यादा होता है। २५ ओएचडी का स्तर कम होना इस्केमिक हृदय रोग, कॉन्जेस्टिव हृदय विफलता, हृदयाघात, पक्षाघात जैसी दिल की बीमारियों के लिए खतरे के संकेत माने जाते हैं। विटामिन डी हमारे शरीर और हड्डी तंत्र में कैल्शियम की मात्रा को बनाए रखने के लिए अहम है। यह शरीर में दिल के रोगों को बढ़ावा देने में अहम भूमिका निभाता है और उच्चतनाव, मधुमेह और मोटापे जैसे खतरों से जुड़ी हुई है। विटामिन डी का सबसे बड़ा स्रोत सूर्य की रोशनी है और शरीर के लिए आवश्यक मात्रा का ९५ फीसदी हिस्सा धूप सेंकने के मिल सकता है। बाकी का हिस्सा अन्य खाद्य पदार्थों से प्राप्त किया जा सकता है। हर रोज सुबह १० बजे से अपराह्न तीन बजे के बीच केवल ३० मिनट तक धूप में समय बिताने से, खासकर बाजुओं पर बिना सनस्क्रीन के धूप सेकना फायदेमंद है।

विटामिन डी है जरूरी- दरअसल शरीर में कैल्शियम को खपाने के लिए विटामिन डी की आवश्यकता होती है। मछली, अंडे व कुछ प्रकार के अनाजों से भी विटामिन डी प्राप्त किया जा सकता है। ५१-७० वर्ष के लोगों को रोजाना ४००-८०० आईयू तक विटामिन डी का सेवन करने की सलाह दी जाती है, लेकिन २००० आईयू से अधिक विटामिन डी गुर्दों के लिए खतरनाक भी हो सकता है।

प्रकृति ने हमें वरदान स्वरूप कई चीजें दी हैं, जिन्हें हम अपनी आहार में शामिल कर विटामिन डी की कमी से उबर सकते हैं। एक सामान्य व्यक्ति को दिन में ४५० मि.ली. से ५०० मि.ली तक दूध या दूध से बने पदार्थ जैसे दही, छेना या पनीर का सेवन करना चाहिए।

सोया मिल्क सोयाबीन को सुखाकर और पानी के साथ पीसकर बनाया जाता है। इसमें विटामिन डी, कैल्शियम और लौहांश की काफी मात्रा होती है। साथ ही इसमें गाय के दूध के बराबर मात्रा में ही प्रोटीन पाया जाता है। इसके अलावा सोया मिल्क से बने टोफू के एक प्याले में ३९ फीसदी विटामिन डी होता है। टोफू कैल्शियम और प्रोटीन का भी एक अच्छा स्रोत है।

दलिया- घर के लिए किसी ब्रांड का दलिया या दूसरे अनाज खरीदते वक्त उनकी सामग्री सूची जरूर देखें। जिस अनाज में ज्यादा मात्रा में विटामिन डी नजर आए, उसे सुबह के नाश्ते में शामिल करें। अनाज से करीब २९ फीसदी विटामिन डी की पूर्ति हो जाती है। दूध से बने उत्पाद- दूध में मांसाहारी भोजन की तरह ही सारे पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं।

विटामिन डी कैल्शियम व फॉस्फेट के अवशोषण के लिए आवश्यक है। इसके अभाव से सूखा रोग हो सकता है। इसमें

मछली का तेल, मक्खन, मछली, अंडा, अनाज, दूध शामिल हैं।

विटामिन डी की कमी से भी सर्दियों से अवसाद होता है। असल विटामिन डी का सबसे अच्छा और प्राकृतिक स्रोत सूर्य की किरणें हैं।

सर्दियों में धूप कम निकलती है। अगर धूप निकल भी जाए तो कई बार आलस की वजह से लोग रजाइयों में रहना पसंद करते हैं और कई बार समय के अभाव में धूप में नहीं बैठ पाते।

ऐसे लोग धूप के संपर्क में आने लगते हैं तो अवसाद से बाहर निकल जाते हैं।

विटामिन डी की कमी से मधुमेह, हृदयरोग, प्रत्युर्जा, कर्करोग, अल्जाइमर व मोटापे का खतरा बढ़ जाता है। शरीर तनाव महसूस करता है। यही कारण है कि सर्दियों में आत्महत्या व अवसाद के मामले बढ़ जाते हैं।

तापमान शरीर के उर्जा स्तर को भी सीधे तौर पर प्रभावित करता है। जब शरीर गर्म होता है तो रक्त का प्रवाह सामान्य रहता है। ठंडे मौसम में यह प्रतिक्रिया विपरीत होती है, जिससे बीमारी का खतरा अधिक होता है।

**विटामिन के-** इसका मुख्य स्रोत ताजी हरी सब्जियां हैं। कट जाने से खून का बहना इसी विटामिन द्वारा बंद होता है। यदि हम संतुलित भोजन लें तो ये सभी विटामिन हमें आसानी से मिल जाते हैं।

विटामिन के रक्त के थक्कों के निर्माण व यकृत के सामान्य कार्य के लिए आवश्यक है। यह नवजात शिशुओं को मस्तिष्क रक्तस्राव से रक्षा करने के लिए दिया जाता है। इसमें मांस, पालक, फलियां, नारियल तेल, टमाटर शामिल है।

**विटामिन बी- १२-** अगर शरीर में विटामिन बी-१२ कमी हो तो प्रायः ऐसे लक्षण देखने को मिलते हैं, हाथ-पैरों में झनझनाहट और जलन, याददाश्त में कमी, व्यवहार में अस्थिरता, अनावश्यक थकान, अवसाद। अगर शरीर में विटामिन बी- १२ बहुत ज्यादा कमी हो जाए तो इससे स्पाइनल कॉर्ड के नर्व नष्ट होने लगते हैं। ऐसी स्थिति में व्यक्ति को लकवा तक हो सकता है।

अपनी ओर से हम हमेशा संतुलित और पौष्टिक आहार अपनाने की कोशिश करते हैं। फिर भी आज की अति व्यस्त जीवनशैली की वजह से हमारे खानपान में कोई न कोई ऐसी कमी रह ही जाती है, जिससे सेहत संबंधी कई समस्याएं हमें परेशान करने लगती हैं। वैसे तो सभी विटामिंस और माइक्रोन्यूट्रीएंट्स हमारी अच्छी सेहत के लिए जरूरी होते हैं, पर विटामिन बी- १२ एक ऐसा तत्व है, जिसकी कमी सेहत के लिए बहुत ज्यादा नुकसानदेह साबित होती है।

विटामिन बी- १२ हमारी कोशिकाओं में पाए जानेवाले जीन डीएनए को बनाने और उनकी मरम्मत में सहायता करता है। यह मस्तिष्क, स्पाइनल कॉर्ड और नर्वस् के कुछ तत्वों की रचना में भी सहायक होता है। हमारी लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण भी इसीसे होता है। यह शरीर के सभी हिस्सों के लिए अलग-अलग तरह के प्रोटीन बनाने का भी काम करता है। यह ऐसा विटामिन है, जिसका अवशोषण हमारी आंतों में होता है। वहां लैक्टो बैसिलस मौजूद होते हैं, जो बी-१२ के अवशोषण में सहायक होते हैं। फिर यह यकृत में जाकर एकत्रित होता है। उसके बाद शरीर के जिन हिस्सों को इसकी जरूरत होती है, यकृत इसे वहां भेजने का काम करता जाता है।

आनुवंशिकता, आंतों की कोई भी शल्यचिकित्सा, क्रॉन्स नामक आंतों की बीमारी, जिसकी वजह से आंतें विटामिन बी-

१२ का अवशोषण नहीं कर पातीं। अगर व्यक्ति को लंबे समय तक रक्ताल्पता की समस्या रही हो तो उसमें भी विटामिन में बी-१२ की कमी पाई जा सकती हैं। इसकी कमी से होनेवाली समस्या को मेगालोब्लास्टिक रक्ताल्पता कहा जाता है। अगर मधुमेह की दवा मेटाफॉर्मिन का लंबे समय तक सेवन किया जाए तो भी आंतों में मौजूद विटामिन बी-१२ नष्ट हो जाता है।

शाकाहारी लोगों में इस समस्या की आशंका अधिक रहती है क्योंकि यह विटामिन मुख्यतः पशु खाद्यान्न में ही पाया जाता है। एशियाई देशों, खास तौर पर भारत में यह समस्या ज्यादा देखने को मिलती है क्योंकि यहां की कुल आबादी का बड़ा हिस्सा शाकाहारी है।

लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण और स्नायुओं (नर्व्स) को सशक्त करने में विटामिन बी १२ का खास महत्व है। इसकी कमी से रक्ताल्पता या फिर स्नायु क्षीण होने का खतरा बढ़ जाता है। यह विटामिन सिर्फ एनिमल फूड्स (मांस, मछली, अंडा आदि) में ही अधिक मात्रा में पाया जाता है।

विटामिन बी १२- लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में इसकी खास भूमिका होती है। इसकी कमी से एनीमिया, पक्षाघात भी हो सकता है। इसके मुख्य स्रोत दूध, मांस आदि हैं।

कूल्हे में खराबी की वजह कैल्शियम व विटामिन डी की कमी भी है। खासकर चालीस साल से अधिक की महिलाओं में मासिक धर्म बंद होने के बाद कैल्शियम की तेजी से कमी होने लगती है।

इसलिए चिकित्सक महिलाओं को पौष्टिक आहार की सलाह देते हैं। किसी मरीज की नब्ज देखने के बाद चिकित्सक उसकी बीमारी का पता लगाता है। ठीक उसी तरह से हड्डी रोग विशेषज्ञ मरीज की चाल को देख उसे होनेवाली बीमारी का आसानी से पता लगा सकते हैं। हालांकि इसके लिए अनुभव की जरूरत होती है।

विटामिन बी१२ कोशिकाओं के पुनःरोपण के लिए आवश्यक है। इसके अभाव से लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन में विकार उत्पन्न हो सकता है। इसमें मांस, अंडा, मक्खन और दूध शामिल हैं।

**विटामिन बी १-** अगर आप ज्यादा श्रम करते हैं या व्यायाम करते हैं तो आपको इसकी अधिक जरूरत है। इसके मुख्य स्रोत हैं गेहूं के अंकुर और सुअर का मांस। विटामिन बी१ स्नायु तंत्र व पाचन तंत्र के सामान्य कार्य करने के लिए आवश्यक है। आहार में इसके अभाव से बेरीबेरी रोग हो सकता है। इसमें आलू, मांस, अनाज, फलियां, मटर, मक्का, दूध शामिल हैं।

**विटामिन बी२-** लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन में इसकी खास भूमिका होती है। इसकी कमी से लाल रक्त कोशिकाओं का स्तर कम होता है। इसके मुख्य स्रोत दूध, अण्डा आदि हैं। विटामिन बी२ कार्बोहाइड्रेट्स वसा व प्रोटीन के उपापचय के लिए आवश्यक है। इसके अभाव से शरीर का रुद्ध विकास हो सकता है।

**विटामिन बी३-** विटामिन बी३ शारीरिक ऊर्जा के निर्माण व स्वस्थ त्वचा के लिए आवश्यक है। इसके अभाव से वल्क-चर्मरोग हो सकता है। इसमें टमाटर, मक्का, खमीर, मूंगफली, आलू, मांस, अनाज, पालक, भिंडी शामिल हैं।

**विटामिन बी ६-** यह खमीर, अनाज के छिलकों, अंडे, मांस में अधिक मात्रा में मिलता है। विटामिन बी६ प्रोटीन के उपापचय व लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण के लिए आवश्यक है। इसके अभाव से केन्द्रीय स्नायुतंत्र की क्रिया अस्वाभाविक हो सकती हैं। इसमें मछली, दृढ़फल, मांस, मटर, अनाज, मक्का और दूध शामिल हैं।

**विटामिन बी ७-** इसकी कमी से पाचन क्रिया में दोष उत्पन्न होते हैं। अंडा, मांस, दूध, पनीर, फल आदि सके अच्छे स्रोत हैं।

## विटामिन-ई

बढ़ती उम्र के असर को कम करने और चेहरे की रंगत बनाये रखने के लिए लोग विटामिन ई की गोलियां खूब इस्तेमाल करते हैं। विटामिन की अधिक मात्रा हड्डियां कमजोर कर सकती है।

अधिक मात्रा में विटामिन ई लेनेवाले लोगों को बेहतर है विटामिन ई सप्लीमेंट लेने की बजाय मोटे अनाज, बादाम, ऑलिव ऑयल और अंडे की जरदी इस्तेमाल कर सकते हैं। ये विटामिन के बेहतर स्रोत हैं और एंटी-एजिंग फैक्टर्स को कम कर सकते हैं। यही नहीं दिल की बीमारियों, कर्करोग और मोतियाबिंद का खतरा कम हो जाता है और चेहरे पर झुर्रियां नहीं पड़ती। इस तरह की प्राकृतिक आहार से बुढ़ापे में भी दिमाग की तेजी बनी रहती है। पुरानी हड्डियों के टूटने पर नई हड्डियां बनती हैं। अगर नई हड्डियां सामान्य गति से नहीं बन पाती तो आगे चलकर अस्थिक्षरण का खतरा रहता है।

अंकुरित गेहूं, मक्के, गेहूं का आटा, बादाम, सोयाबीन और सूरजमुखी के तेल में विटामिन ई पाया जाता है। विटामिन ई लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण के लिए आवश्यक है। इसके अभाव से स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव पड़ता है जिसके फलस्वरूप अनेक रोग हो सकते हैं। इसमें अंडा, सेब, मक्खन, केले, दूधफल, पालक, फलियां, दूध शामिल है।

## विटामिन-एफ

अपने आहार में विटामिन की ज्यादा से ज्यादा मात्रा, मनुष्य को स्वस्थ रखता है। विटामिन शब्द अंग्रेजी शब्द वाइटल से आया है, जिसका अर्थ होता है- अत्यंत महत्वपूर्ण।

विटामिन एफ फैटी एसिड से बना होता है। इसलिए इसका यह नाम पड़ा। यह दो प्रकार का होता है - ओमेगा- ३ तथा ओमेगा- ६। इस विटामिन का मुख्य कार्य शरीर के ऊतकों का निर्माण और उनकी मरमत करना होता है। फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन (एफ.डी.ए.) विटामिन-एफ को अपने दिन के पूरे उष्मांक में से एक से दो प्रतिशत ग्रहण करने का सुझाव देता है। इसके अलावा, शरीर के चयापचय, बालों तथा त्वचा के लिए भी विटामिन- एफ खासा लाभदायक है। दरअसल, हमें जब भी कहीं चोट लगती है तो उससे त्वचा के ऊतकों को काफी नुकसान पहुंचता है। विटामिन-एफ इन ऊतकों की मरम्मत कर उन्हें ठीक कर देता है।

वे लोग जिन्हें जल्दी थकान हो जाती है, विटामिन- एफ की कमी के शिकार होते हैं। कमजोर बाल, रूखी त्वचा एवं सूखी आंखें, इस बात का संकेत है कि आपकी खुराक में इसकी कमी है। इसकी कमी से त्वचा रोग जैसे एग्जिमा का खतरा भी बढ़ जाता है। यह विटामिन हमारे पेट में जीवाणु भी बनाता है, जिससे हमारी पाचन शक्ति बढ़ती है।

अगर आप अपने शरीर में विटामिन-एफ की मात्रा बढ़ाना चाहते हैं तो मछली एवं मूंगफली का सेवन करें। मैकरेल, टूना मछली विटामिन-एफ के अच्छे स्रोत हैं। शाकाहारी लोगों के लिए विटामिन-एफ प्राप्त करने का सबसे पहला लक्ष्य है कि वह अपने खाद्य तेल में बदलाव लाएं। सूरजमुखी, राई, अखरोट आदि के तेल में खाना पकाएं। इन तेलों के विटामिन-एफ के अलावा कई अन्य पोषक तत्व भी होते हैं।

**\* भरी जेब ने दुनिया की पहचान करवाई और खाली जेब ने मनुष्यों की पहचान कराई।**

# रेशेदार आहार

आपके भोजन में रेशा यानी तन्तु उतना ही जरूरी है जितना कि प्रोटीन, विटामिन या खनिज। फल, सब्जी, साबुत अनाज और दालों से रेशा प्राप्त किया जा सकता है। भारतीय भोजन में रेशा मौसमी फल, रोटी, सब्जी, तुअर दाल, उड़द दाल, मूंग की दाल, राजमा आदि से प्राप्त हो सकता है। रेशा पेट को साफ रखने में मदद करता है। सिर्फ इतना ही नहीं भोजन में पर्याप्त रेशा, मधुमेह, कर्करोग, हृदयरोग और मोटापे को भी दूर रखता है। रेशा प्रिबायोटिक है। इससे कोलोन में मित्र जीवाणु में वृद्धि होती है। यदि आपको हृदय रोग की शिकायत है तो भोजन में रेशेयुक्त आहार शामिल करें। हृदय रोगियों और हृदयाघात के शिकार लोगों के लिए रेशे का सेवन सुरक्षित और स्वास्थ्यवर्धक होता है। रेशे लंबी उम्र की संभावना को बढ़ा सकता है। अपने खाने में रेशे की अत्याधिक मात्रा लेनेवाले हृदय रोगियों का जीवनकाल २५ प्रतिशत बढ़ जाता है। यानी हृदयाघात आने के बाद वे सेहतमंद खाने के बल पर अपनी उम्र नौ साल बढ़ा सकते हैं। रेशे एक महत्वपूर्ण एंटीऑक्सीडेंट है। आहार में लिया गया रेशा बुरे रक्तवसा को भी बढ़ने से रोकता है। रेशेवाला भोजन खाने की संतुष्टि देता है। इससे पेट भरा रहता है। इसके विपरीत रेशे रहित पदार्थ मैदा इत्यादि स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। लंबे समय तक रेशे शाही आहार लेने से बढ़ती उम्र के साथ भी स्वस्थ रहने में मदद मिल सकती है। किसी भी व्यक्ति के लिए उम्र का बढ़ना एक प्राकृतिक क्रिया है। इसके साथ ही शरीर के अंगों का कमजोर होना और सफेद बालों, झुर्रियों आदि के साथ बढ़ती उम्र का असर दिखाई देने लगता भी स्वाभाविक है लेकिन यदि प्रारंभ से प्रयास किए जाएं, तो बढ़ती उम्र के इन लक्षणों को लंबे समय तक टाला जा सकता है और उम्र संबंधी तकलीफों के असर को कम किया जा सकता है। भोजन भी इस मामले में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

रेशे से भरपूर भोजन, जो कि असल में कार्बोहाइड्रेट का ही एक प्रकार होता है और जिसे शरीर पचा नहीं सकता, वह असल में बढ़ती उम्र में स्वस्थ रखकर हमें फायदा पहुंचाता है। स्वस्थ रहकर उम्रदराज होने और कार्बोहाइड्रेट का सेवन करने के बीच की इस कड़ी को लाभकारी माना है। रेशे की बढ़ती, उम्र बढ़ने के साथ आनेवाली मुश्किलों जैसे अपंगत्व, अवसाद के लक्षण, दिमागी अक्षमताओं, श्वास संबंधी तकलीफों से लेकर कर्करोग और कोरोनारी आर्टरी बीमारी जैसी गंभीर अवस्थाओं तक से बचाव हो सकता है। रोजाना के भोजन का हिस्सा बननेवाले जो रेशे शरीर पचा नहीं पाता, वे अधिकांशतः पौधों का ही भाग होते हैं, जैसे फल, सब्जियां और अनाज। ये रेशे घुलनशील और अघुलनशील दो प्रकार के होते हैं। घुलनशील रेशे पानी को सोखकर एक जैल जैसे पदार्थ का निर्माण करते हैं। यह पाचन क्रिया को धीमा कर देते हैं। इनसे रक्तवसा का स्तर कम होता है जिससे हृदय रोग से बचने में मदद मिल सकती है। इस तरह के रेशे के स्रोत हैं। जई का चोकर- जौ, नट्स, सीड्स, चौला आदि बीन्स- मटर जैसे दाने- दाल आदि। अघुलनशील रेशे जल्दी से पेट भरने का काम करते हैं, जिससे आप भोजन की अधिक मात्रा ग्रहण करने से बच जाते हैं। ये गेहूं के आटे के चोकर, सबूत अनाज और सब्जियों में पाए जाते हैं। रेशेयुक्त भोजन के हम फायदों के सामने आने के बाद, आहार में इनका शामिल होना और भी महत्वपूर्ण हो गया है। यही कारण है कि अक्सर विशेषज्ञ बचपन से ही इसे आहार में शामिल करने की सलाह देते हैं। कई बार बच्चों में इसकी कमी गंभीर कब्ज का कारण भी बन जाती है। रेशे का होना पाचन को दुरुस्त बनाता है और पेट का अच्छी तरह साफ होना, पाचन का सुदृढ़ होना, स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है। उच्च रेशे आहार पाचन क्रिया को भी ठीक रखता है। दो तरह के रेशे होते हैं। घुलनशील रेशे आसानी से कॉलन में पच जाता है।



# वसा

शरीर में अतिरिक्त चर्बी बीमारियों को नियंत्रण देती है। शरीर को वसाहित रखने का सबसे बढ़िया उपाय यूं तो नियमित कसरत है, लेकिन सही खानपान के द्वारा भी आप शरीर में अतिरिक्त चर्बी को बनने से रोक सकते हैं। यह बात खास तौर पर उनके लिए है, जो मोटे हैं। यद्यपि दूध पिएं, जो चिकनाई रहित हो। तेल, घी और मक्खन से तैयार शीघ्र आहार शरीर का दुश्मन है। इससे शरीर को कोई ऊर्जा नहीं मिलती। ये शरीर में चर्बी बढ़ाने का काम करते हैं।

शरीर से अवांछित रसायनों को बाहर निकालने में जल ही सबसे सक्रिय तत्व है। वह चिकनाई को स्थाई जगह नहीं बनाने देता। जल शरीर में ऊर्जा का स्तर संतुलित रखता है। शरीर में आवश्यकता से पांच प्रतिशत जल स्तर कम होने पर ऊर्जा २५ फीसदी नीचे चली जाती है। भोजन में सलाद, अंकुरित अनाज और फल शामिल करें। ये शरीर को ऊर्जा देते हैं। फल खाली पेट खाएं। इसके बाद आधे घंटे कुछ और नहीं लें। ये चीजें शरीर में वसा नहीं बनने देती।

परम्परागत कार्डियो व्यायाम की तुलना में उच्च तीव्रता इंटरवल ट्रेनिंग पेट पर जमी जिद्दी वसा को कम करने में कहीं अधिक कारगर साबित होती है। साथ ही ये व्यायाम से मांसपेशियों को मजबूत बनाकर चपटा पेट, मजबूत एक्स और आकर्षक वेस्ट लाइन पाने में मदद कर सकती हैं और वो भी बस १५ मिनट व्यायाम की मदद से।

बिना आराम किये प्रत्येक व्यायाम के जितने रैप कर सकते हैं, करें। कोर स्ट्रेथ मूव को वार्म अप के स्थान पर करें, रुकें और फिर इसे दोहराएं। इस व्यायाम को करने के लिए आपको कोई उपकरण नहीं चाहिए।

सेमी स्क्वाट स्टेप १- पैरों को स्क्वाट स्थिति में थोड़ा मोड़कर खड़े हो और समानान्तर दिशा में हाथों को सामने की ओर सीधा कर लें। हथेलियों को भीतर की ओर रखें। अब स्क्वाट स्थिति से खड़े हों और बाएं पैर पर वजन रखते हुए दाएं घुटने को मोड़ें। इस प्रक्रिया को दूसरी तरफ से भी दोहराएं। नीचे जाते समय सांस भीतर लें और ऊपर आते समय इसे छोड़ें।

सेमी स्क्वाट स्टेप २- सीधे पैर पर संतुलित करते हुए उल्टे पैर को ऊपर उठाएं और हाफ स्क्वाट स्थिति में आ जाएं जैसे कि आप भाग रहे हों। हाथों को कोहनियों से मोड़ लें और एक को पीछे रखें व दूसरे को आगे रखें।

स्टेप २ रोप जंप- पैरों और घुटनों से थोड़ा मुड़ा रखते हुए फर्श करने के लिए कम, साधारण जीप करें। यदि रस्सी न हो तो बस कल्पना कीजिए कि आपके हाथ में रस्सी है और फिर इस कल्पना की रस्सी के सहारे पंद्रह मिनट तक जंप करते जाएं। कूल्हों और पैरों के बीच थोड़ा अंतर रखते हुए स्क्वाट स्थिति के लिए खड़े हो जाएं। हाथों को इस दौरान सिर के ऊपर की ओर सीधा रखें। अब स्क्वाट स्थिति में आते हुए शरीर का सारा भार अपनी एड़ियों पर ले जाएं। तीन मिनट तक इस स्थिति में रहने के बाद तेजी से कूदते हुए हाथों को ऊपर ही रखे हुए सीधे खड़े हो जाएं। एक मिनट के ऐसे २० से २५ रैप करें।

स्टेप ३ लेटरल डैश- दो डबल (या तकिया या फिर कोई और छोटी चीज) को जमीन से ६ फुट ऊपर रखें। उनके बीच में खड़े हो जाएं और फिर बाई तरफ भागें और दाएं हाथ से डबल को नीचे की तरफ झुकाएं। बीच में वापस आएँ और फिर दाई तरफ दोहराएं। भागते हुए सर ऊपर रखें और एक मिनट के लिए जितना तेज हो सके भागें।

स्टेप ४ रन इन प्लेस- हाथों को कूल्हों से सटाकर नीचे की ओर सीधा कर लें और घुटनों को जितना हो सके ऊपर पेट की तरफ मोड़ते हुए एक ही स्थान पर खड़े होकर तेजी से दौड़े। ऐसा कई रैप्स में लगभग १५ मिनट के लिए करें।

वसा रहित का नारा इस कदर बारम्बार दोहराया गया है कि हम यह अच्छी तरह समझने लगे हैं कि सभी किस्म का वसा बुरा है। ज्यादातर लोग यही जानते हैं कि वसा हमारे रक्तवसा के स्तर को बढ़ाती है जिससे मोटापा आता है, दिल की बीमारियां लगती हैं, आघात का जोखिम बढ़ता है, कुछ विशिष्ट प्रकार के कर्करोग हो सकते हैं और ढेर सारी मुसीबतें आ सकती हैं।

वसा किस किस तरह के होते हैं और कौन-सा वसा हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहद जरूरी हैं। यहां तक कि उनकी कमी हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती है।

आहारिय वसा को चार वर्गों में बांट सकते हैं- संतृतवसा, ट्रांस वसा, मोनो-असंतृत वसा, बहु-असंतृतवसा। संतृत वसा युक्त खुराक (मांस, मक्खन, नारियल तेल) को केवल वही लोग पचा सकते हैं जो आज के जमाने में भी कड़ा शारीरिक श्रम करते हैं। जब कठोर मेहनत न करनी हो तो ऐसे वसा की जरूरत भी नहीं रह जाती। जो भी ऊर्जा हम ग्रहण करते हैं उसमें से वसा से मिलनेवाली ऊर्जा का भाग ३० प्रतिशत से ज्यादा नहीं होना चाहिए।

वसा आम्ल जितना संतृत होगा उसमें उतनी ही अधिक हाइड्रोजन होगी और उससे ऐसी जटिल वसा का निर्माण होगा जिसे इस्तेमाल करने में शरीर अक्षम होगा। इस किस्म के वसा से बुरे रक्तवसा या एल.डी.एल. स्तर बढ़ता है जिससे हृदय की रक्त धमनियों में रुकावट होने लगती है।

ट्रांस फैटी एसिड शरीर के लिए सबसे खतरनाक है। यह वसा प्राकृतिक स्तोत्रों से नहीं मिलती। जब उच्च ताप पर वसा आम्ल में हाइड्रोजन डाली जाती है तो ट्रांस वसा एसिड का निर्माण होता है। बाजार में जो भी सिका हुआ, शीघ्र आहार और बना हुआ भोजन उपलब्ध है, लगभग सभी में ट्रांस वसा एसिड होता है, इनमें शामिल हैं फ्रैंच फ्राई, आलू चिप्स आदि। इसी प्रकार का भोजन बेचनेवाले रेस्तरां अभी भी इसके विकल्प ढूंढ रहे हैं कि कैसे अपने भोजन को ट्रांस वसा एसिड से मुक्त किया जाए।

ट्रांस फैटी आम्ल बुरे रक्तवसा यानी एल.डी.एल. को बढ़ाता है और अच्छे रक्तवसा यानी एच.डी.एल. को स्तर को कम करता है। वास्तव में हमारे शरीर को मालूम ही नहीं होता कि ट्रांस वसा एसिड का क्या करना है। शरीर का दुश्मन ट्रांस वसा एसिड हमारे जिस्म में फैली तंत्रिकाओं की बाहरी परत को सख्त कर देता है। इस आम्ल के सेवन से हमें हृदयाघात का खतरा पैदा हो जाता है। प्रतिदिन ५ ग्राम ट्रांस वसा एसिड के सेवन से हृदय रोग का खतरा २५ प्रतिशत बढ़ता है।

बहु असंतृत तथा मोनो असंतृत वसा हमारे लिए स्वास्थ्यकर हैं। ये दोनों कुदरती वसा है और सभी सब्जियों व गिरीदार फलों में मौजूद हैं। उदाहरण के लिए मैडीटेरेनियन भोजन का महत्वपूर्ण हिस्सा जैतून तेल जो अपने स्वास्थ्यकर गुणों के कारण दुनिया भर में महशूर है। जैतून में तेल के अलावा सूरजमुखी के तेल में भी दोनों वसा मौजूद होते हैं। वसा दिल के लिए खतरा नहीं है।

इसलिए हमें सबसे ज्यादा ट्रांस वसा एसिड से बचकर रहने की जरूरत है। २० वीं सदी के आरम्भ से हमारे समाज में मौजूद यह वसा कुदरती नहीं हैं, बल्कि यह एक निर्माण प्रक्रिया का नतीजा है। इस आम्ल की कम से कम मात्रा भी हानिकारक है। १ जनवरी २००६ से यह नियम लागू कर दिया गया है कि खाद्य उत्पादों के लेबल पर अनिवार्य रूप से यह जानकारी दी जाए कि उसमें कितनी खराब और कितनी अच्छी वसा मौजूद है। अब चूंकि ऐसा नियम लागू हो गया है तो सभी खाद्य उत्पाद बनानेवाली वाली कम्पनियों ट्रांस वसा को त्यागने का रास्ता खोज रही हैं।

वसा शरीर के लिए जरूरी चीज है। शरीर को ऊर्जा प्रदान करनेवाले ३ मुख्य मैक्रोन्यूट्रिएंट्स हैं- कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा। चूंकि १ ग्राम वसा ९ उष्मांक देता है, इसलिए इसे फिटनेस की शब्दकोश से हटा दिया गया है। मोटा बनाने के लिए वसा नहीं, उष्मांक जिम्मेदार है। लगभग सभी प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में थोड़ा वसा होता है। जीवित रहने के लिए थोड़ा वसा जरूरी है। यह न सिर्फ ऊर्जा का प्रमुख स्रोत है, बल्कि ऊर्जा को भंडार भी करता है। इसकी कमी से मस्तिष्क के काम करने की क्षमता कम हो सकती है, क्योंकि यह तंत्रिकाएं और मस्तिष्क को ऊर्जा प्रदान करता है। यह घुलनशील विटामिंस जैसे ए, डी, ई और के वहन करता है।

आमतौर पर संतृत और ट्रांस वसा को हृदय के लिए बुरा माना जाता है। डेयरी उत्पादों में पाया जानेवाला संतृत वसा रक्तवसा स्तर को बढ़ाता है। इसे रिफाइंड कार्ब्सवाले खाद्य पदार्थों के साथ लिया जाए तो टाइप-२ मधुमेह और हृदयरोगों की आशंका बढ़ जाती है। ट्रांस वसा सबसे खतरनाक हैं, जो हाइड्रोजेनेटेड वेजटेबल ऑयल्स में पाए जाते हैं। चिप्स, फ्रेंच फ्राइज, डोनट्स, कुकीज, केक, पेस्ट्रीज, बटर पॉपकॉर्न को इसीलिए स्वस्थकारी नहीं माना जाता है।

सामान्य स्वास्थ्यवाले वयस्कों के लिए रोज ३-४ चम्मच वसा पर्याप्त है। इसमें कुकिंग ऑयल, घी, मक्खन डेयरी उत्पाद शामिल हैं। सोया, सोयाबीन, तेल, अलसी, सोया नट्स, फल और सब्जियों को आहार में शामिल करना चाहिए।

चूंकि हर वसा उष्मांक से भरपूर है, इसलिए बुरे वसा को अच्छे वसा से बदलने की कोशिश करें। उन खाद्य पदार्थों से दूर रहें, जिनमें संतृत और ट्रांस वसा हो। मोनो संतृत और बहुअसंतृत वसा आम्ल से भरपूर खाद्य पदार्थों को आहार में शामिल करें। मोनो संतृत और पॉली असंतृत वसा की सीमित मात्रा जरूरी है। मोनो संतृत वसा जैसे बादाम, अखरोट, पिस्ता, काजू आदि), पीनट-आमंड बटर, एवोकैडो, सब्जियों का तेल (जैतून तेल, केनोला तेल, मूंगफली तेल) फायदेमंद हैं। बहु असंतृत वसा भी रक्तवसा स्तर को घटा कर हृदय की समस्या से दूर रखते हैं। ओमेगा-३ वसा एसिड्स हृदय को स्वस्थ रखते हैं। फ्लैक्स सीड्स (अलसी) केनोला ऑयल के अलावा टोफू, रोस्टेड सोयाबींस, सोया नट्स, वॉलनट्स, सनफ्लॉवर बीज व तेल आदि में ये पाए जाते हैं।

जैसे जैसे हमारी उम्र बढ़ती है वैसे वैसे हमारी चयापचय की गति कम हो जाती है और इस वजह से शरीर पर चर्बी चढ़ती है लेकिन आप कई तरीकों से चयापचय की गति को ठीक कर सकते हैं। जब आप खाना खाते हैं, उसे पचाने में केवल १० प्रतिशत उष्मांक का इस्तेमाल होता है। हर प्रकार का व्यायाम आपकी उष्मांक को जलाकर चर्बी कम करता है। यह जरूरी नहीं कि आप एक बंधा हुआ व्यायाम करें। आप खाने के बाद चलें व सीढ़ियां उतरें इत्यादि।

सुबह का नाश्ता जल्दी लें। इससे सुस्ती नहीं आती, आपकी स्फूर्ति बढ़ती है और आपका चयापचय भी जल्द काम करना प्रारंभ कर देता है।

चर्बी कम करने के लिए अपने पैरों में या बाजुओं में वजन बांधकर चलना चाहिए। हर बाजू या टखने पर आधा-आधा किलो वजन बांधें और लंबे कदम तानकर चलें। चलते समय बाजुओं को झुलाएं।

दिन में कई बार थोड़ा-थोड़ा खाएं। यदि आप तीन बार भरपेट और खूब ज्यादा खाते हैं तो आपकी उष्मांक उतनी ज्यादा नहीं जलती। जब भी आप खाएं यह देखें कि आप कितनी उष्मांक खा रहे हैं।

उष्मांक जलाने के लिए नृत्य करना सबसे अच्छा है। या फिर किसी से पूछ कर थोड़ी ऐरोबिक या कसरत करें। घर में पौधे की देखभाल या बागवानी खुद करें। पौधे की गुड़ाई बैठकर करें। इससे भी बहुत फायदा होगा। दिन में तीन या चार बार उठक बैठक करें। व्यायाम के साथ उचित और संयमित आहार ही तरीका है उष्मांक घटाने का।

आजकल की भागदौड़ भरी जीवन में व्यक्ति अपनी रोजी-रोटी की जुगाड़ में इतना व्यस्त रहता है कि वह अपने आपके लिए समय नहीं निकाल पाता है जिसके चलते वह अपना खानपान भी नियंत्रण नहीं कर पाता है और उसके शरीर में मोटापा बढ़ने लगता है। मोटापा पेट पर लगातार चर्बी बढ़ने के कारण बढ़ता है। पेट पर वसा के कारण हमारी व्यक्तिमत्व पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इतना ही पेट पर जमा हुआ वसा हमारे शरीर के अंदर कई खतरनाक बीमारियों को भी जन्म देता है। पेट पर जमा वसा हमारे हृदय के लिए भी खतरनाक है। हमारे पेट के आसपास के हिस्से में वसा जमा होने से शरीर में साइटोकीन रसायन बनता है जो शरीर में इन्सुलिन और रक्तदाब को अवरोध करता है। साथ इससे हृदय पर गलत प्रभाव पड़ता है।

पेट पर वसा बढ़ने से मधुमेह की बीमारी होने का भी डर बना रहता है। पेट पर वसा के कारण हमारे शरीर में इन्सुलिन सेंसिटिविटी कमी होती जाती है। इससे रक्तशर्करा का स्तर भी गड़बड़ा जाता है और उसके अंदर टाइप-२ मधुमेह का खतरा बढ़ता जाता है।

पेट पर वसा के कारण कर्करोग जैसी बीमारी होने का डर भी बना रहता है। ज्यादातर कोलोन और गुर्दे कर्करोग, ज्यादा वजन होने से ही होते हैं। वसा बढ़ने पर शरीर को कोशिकाएं बढ़ाने का संकेत मिलता है। इससे शरीर में कर्करोग कोशिकाओं के बढ़ने की आशंका बनी रहती है।

ज्यादा पेट बढ़ जाने से हमारे नींद के लिए खतरनाक है। अधिक पेट के वसा की वजह से खरटि की दिक्कत होती है। साथ ही व्यक्ति रात को बेचैनी महसूस करता है। वह पूरी रात ठीक सो भी नहीं पाता है। साथ ही उसे नींद न आने की बीमारी हो जाती है। पेट के आसपास के जगह में अधिक वसा बढ़ जाने पर पेट की मांसपेशियों पर दबाव बढ़ता है। बढ़े हुए पेट के कारण पीठ की मांसपेशियों पर भी दबाव पड़ता है। इसके पीठ दर्द और शरीर दर्द होने लगता है। इसलिए पेट पर अधिक वसा जमा न होने दें।

वैसे तो चयापचय खराब होना भी पेट पर वसा आने का ही एक कारण है लेकिन अगर पेट पर बहुत ज्यादा है तो इससे

चयापचय और ज्यादा खराब हो जाता है, जिसके चलते हमारे शरीर में उष्मांक खर्च करने की क्षमता में कमी आती है और शरीर की क्रिया गड़बड़ाने लगती हैं। बड़ा हुआ पेट वसा रक्तचाप के नुकसानदायक है। पेट के आसपास जमा वसा, गुर्दे और एड्रिनल ग्रंथि के क्रिया को बिगाड़ देता है। ये अंग शरीर में रक्तदाब को सही रखते हैं। इनके ठीक से काम न करने पर उच्च रक्तचाप की समस्या हो सकती है।

किसी भी चीज को खरीदते हुए लोग अक्सर उस पर वसा की मात्रा को देखते हैं और फिर निर्णय लेते हैं। मगर हर तरह का वसा आपके लिए नुकसानदायक नहीं है। बहुत सारे वसा खानपान में शामिल करना जरूरी है। कुछ प्राकृतिक वसा चयापचय को तेज करते हैं और इस तरह वे उष्मांक खर्च करने में मददगार होते हैं। कुछ हमें ऊर्जा देने के लिए महत्वपूर्ण है। अखरोट, जैतून तेल या पीनट बटर जैसी चीजों से डरना नहीं चाहिए।

कुछ लोग रात के खाने के बाद भी कुछ खाने की इच्छा रखते हैं। तो कुछ रात में नींद खुलने पर कुछ न कुछ खाते हैं। रात के खाने के बाद आप जो भी खाते हैं वह अमूमन शरीर में वसा के रूप में जमा हो जाता है और उससे वजन बढ़ता है। इससे बचने का सबसे अच्छा तरीका है कि खाने-पीने की चीजें न रखें।

वसा अथवा लिपिड आहार में व्याप्त वह पोषक तत्व हैं जिनका उपयोग शरीर स्नायु ऊतकों व संप्रेरकों के निर्माण के लिए करता है। शरीर वसा का उपयोग ऊर्जा के रूप में भी करता है। वसा के शरीर निर्माण व ऊर्जा के रूप में प्रयुक्त न होने की अवस्था में वह वसा-कोशिकाओं में संचित हो जाती है।

वसा के स्रोत- घी, मक्खन, दूधफल, नारियल, अंडे, शीघ्र आहार, मांस, मछली का तेल, दूध, सूरजमुखी का तेल, तिल का तेल, वनस्पति तेल, जैतून का तेल, मूंगफली का तेल, सरसों का तेल।

वसा के कार्य- कोशिका झिल्ली का मुख्य अवयव है। अंगों का उष्मारोधन करता है। वसा में घुलनशील विटामिन का वहन करता है। भोजन का स्वाद बढ़ाता है। ऊर्जा संचय करता है। तंत्रिकाओं का विद्युतरोधन करता है।

वसा से आंखों में होनेवाली गंभीर बीमारी का पता लगाया है। इसकी वजह से आंखों की रोशनी भी जा सकती है। शरीर में वसा की ज्यादा मौजूदगी से कई तरह की बीमारियां होती हैं। खासकर मोटापा और दिल से जुड़ी समस्याओं का खतरा बहुत अधिक रहता है। इसे वेट एज रिलेटेड मैक्युलर डीजेनरेशन (एएमडी) कहते हैं। बढ़ती उम्र में इसका खतरा और ज्यादा रहता है। वसा की अधिकतावाले आहार के सेवन से गट (आंत) बैक्टीरिया में बदलाव आता है। इसके चलते शरीर में दीर्घकालीन उत्तेजना की स्थिति उत्पन्न होती है। आगे चलकर यह वेट एएमडी में तब्दील हो जाता है। एएमडी दो तरह के होते हैं, सूखा और आर्द्र। सूखे एएमडी की स्थिति में रेटिना का सेंटर क्षतिग्रस्त होने लगता है, जबकि वेट एएमडी में रेटिना के अंदर छिद्रवाली रक्त धमनियां विकसित होने लगती हैं।

डबल चिन, आई बैग्स और फूले गाल आपके चेहरे की खूबसूरती को कम कर देते हैं। ये शिकायत केवल मोटे लोगों को ही होती है। टोन्ड शरीर वालों को भी फेशियल वसा की समस्या होती है।

परेशानी यह है कि हम खास डिजाइन, रंग और प्रिंटवाले कपड़े पहनकर अपना मोटापा तो छुपा सकते हैं लेकिन चेहरे

पर जमी चर्बी से ध्यान हटाना बहुत मुश्किल है।

चेहरे के आसपास का हिस्सा सबसे नरम होता है। पेट और कमर के बाद सबसे ज्यादा वसा चेहरे पर भी जमा होता है। ज्यादा शराब पीना, जलाभाव, अधूरी नींद, मोटापा और असंतुलित आहार के अलावा थायरॉयड संप्रेरक की कमी या कुछ अनुवांशिक कारणों से भी चेहरा सूजा हुआ नजर आता है।

अनुवांशिक या संप्रेरक कारणों के अलावा फेशियल वसा की समस्या हमारी बिगड़ी जीवनशैली की भी देन होती है। इसलिए अपने खान-पान से लेकर दिनचर्या में भी बदलाव लाने चाहिये और सख्ती से उनका पालन करना होगा।

पूरक लेने की बजाय डेयरी उत्पाद जैसे दूध, पनीर और दही के जरिए अपने आहार में कैल्शियम की कमी को पूरा करें। इससे आपके चेहरे की अस्थियां मजबूत होंगे और चेहरे पर जमा वसा कम होगा। साथ ही दिन में कम से कम ३ अलग अलग तरह के फल खाएं।

शरीर से अतिरिक्त वसा समेत तमाम हानिकारक चीजों का बाहर निकलते रहना जरूरी है। इसलिए जितना हो सके ज्यादा से ज्यादा पानी पीएं। गर्मियों में पानी का सेवन ज्यादा करें क्योंकि पसीने के कारण शरीर में पानी की कमी होती है। खाना कम नमक में पकाएं। हो सके तो सलाद में ऊपर से कच्चा नमक न लें। अटर पटर में सोडियम की मात्रा ज्यादा होती है, इनसे दूरी बनाएं। दरअसल, नमक में मौजूद सोडियम शरीर से पानी को बाहर नहीं जाने देता जिससे उसे डिटॉक्स करने में परेशानी होती है। नतीजन, तमाम हानिकारक तत्व हमारे शरीर में जमा होने लगते हैं।

सही तरीके से किए गए फेशियल मालिश से चेहरे में खून का संचार बढ़ता है, मांसपेशियां मजबूत होती हैं और यहां जमा वसा खर्च होता है।

नींद की कमी से शरीर का अवसाद बढ़ता है। इसका असल रक्त संचरण पर भी पड़ता है और शरीर में वसा जमा होने लगता है। इसलिए रात में कम से कम ६-८ घंटे की नींद पूरी करें।

आप जितनी उष्मांक का सेवन कर रहे हैं, उससे ज्यादा खर्च करें। हर दिन व्यायाम करें। २० मिनट तक टहलने से आप कम से कम २५० उष्मांक खर्च कर सकते हैं। हो सके तो स्वास्थ्य विशेषज्ञ से फेशियल व्यायाम सीखें और हर दिन उसका अभ्यास करें।

अगर आप शराब पीते हैं या सोशल ऑब्लिगेशन के चलते शराब पीने को मजबूर हैं, तो इसकी मात्रा कम कर दें। आप चाहें बीयर पी रहे हों या वोडका, इसका असर न सिर्फ आपके स्वास्थ्य पर पड़ेगा, बल्कि चेहरे में भी सूजन आ जाएगी। ऐसा इसलिए क्योंकि शराब पीने से शरीर में जलाभाव होता है और पानी की कमी के चलते इसमें मौजूद हानिकारक तत्व शरीर के अलग अलग हिस्सों में जमा हो जाते हैं।

**\* प्रसन्न व्यक्ति वह है जो निरंतर स्वयं का मूल्यांकन एवं सुधार करता है,**

**जबकि दुःखी वह है जो दूसरों का मूल्यांकन करता रहता है।**

**\* हंसता हुआ चेहरा आपकी शान बढ़ाता है मगर हँसकर किया हुआ कार्य आपकी पहचान बढ़ाता है।**

# कार्बोहाइड्रेट

शक्ति, गर्मी और शारीरिक विकास के लिए कार्बोहाइड्रेट की जरूरत होती है। यह गेहूं चावल, मक्का, ज्वार, बाजरा, गन्ना, खजूर, मीठे फलों आदि में विशेष रूप से पाया जाता है।

कार्बोहाइड्रेट हमें शक्ति प्रदान करते हैं। जिससे हम गति करते हैं और हमारा विकास होता है। यदि आप कार्बोहाइड्रेटयुक्त भोजन अधिक करेंगे, तो आप मोटे हो जाएंगे। यदि आप कम मात्रा में कार्बोहाइड्रेट लेंगे तो आप थकावट महसूस करेंगे।

ये शर्करा वाले पदार्थों और श्वेतसार बहुत पदार्थों से प्राप्त होते हैं। चावल, गेहूं, दालें, अरबी, शकरकंद, आलू कुछ शाक सब्जियां और फलों तथा चीनी, गुड़, शक्कर, आम, अंगूर, केली, सेब, पपीता, शर्बत, मिठाई में कार्बोहाइड्रेट प्रचूर मात्रा में होता है। प्रोटीन- प्रोटीन शरीर की वृद्धि और टूट-फूट मरम्मत के लिए जरूरी होते हैं। आवश्यकता से ज्यादा प्रोटीन युक्त आहार लेने से मोटापा बढ़ता है। कम प्रोटीन युक्त आहार लेने से आपकी वृद्धि और विकास प्रभावित होता है। घाव भरने में परेशानी होती है। मुख्य स्रोत- दूध, दही, पनीर, अनाज, दालें, मक्खन, अंडे, मांस, गेहूं, चना, सोयाबीन, बादाम, मशरूम इत्यादि।

ये शरीर में ऊर्जा और उष्णता (गर्मी) बनाए रखते हैं। ये दो प्रकार के होते हैं-

शर्करा- मीठे फलों, अंगूर, खजूर, आम, गन्ना, अंजीर, केला, चीकू, किशमिश, गुड़, शहद, दूध आदि इसके स्रोत है। यद्यपि चीनी भी इसका स्रोत है, किन्तु यह हानिकारक है।

श्वेतसार- गेहूं, चावल, जौ, ज्वार, बाजरा, मक्का, आलू आदि इसके स्रोत हैं। इनकी कमी से शरीर में गरमी की कमी, कमजोरी, उत्साहहीनता तथा शक्ति क्षीण हो जाती है। अधिकता से आंतों व रक्त के रोग हो जाते हैं तथा मोटापा बढ़ता है।

कोई कहता है कार्बोहाइड्रेट्स खाओ और कई लोग कहते है कि कार्बोहाइड्रेट मत खाओ। लेकिन गेहूं को हर सूरत में अपने आहार से निकाल देना चाहिए। वसा कैलोरी आपको पतला करती है। कैलोरी तो कैलोरी ही होती है। लेकिन कैलोरी में प्रोटीन की तुलना में वसा घना होता है। एक ग्राम प्रोटीन की तुलना में वसा घना होता है। एक ग्राम प्रोटीन चार कैलोरी के बराबर होती है। लेकिन एक ग्राम वसा नौ कैलोरियों के बराबर होता है। इसलिए प्रोटीन खाने की तुलना में व्यक्ति चरबीयुक्त आहार खाकर आसानी से मोटा हो जाता है। अगर आप वजन कम करना चाह रहे हैं तो डेयरी उत्पाद आपको पौष्टिकता प्रदान करता है। अगर आप लैक्टोज को बर्दाश्त कर लेते हैं तो कम वसा डेयरी उत्पाद अच्छा है। जो महिलाएँ रोजमर्रा का आवश्यक कैल्शियम डेयरी उत्पाद से हासिल करती हैं, वे दो साल में वास्तव में वजन और शरीर का वसा कम कर लेती हैं, चाहे व्यायाम करें या न करें। आप जितने चाहें कम वसा-स्नैक्स खा लें फिर भी आपका वजन कम होगा। बहुत से कम वसा अन्न स्वाद व अतिरिक्त शक्कर की पूर्ति करते हैं।

अगर आप कार्बोहाइड्रेट या प्रोटीन का एक सीमा से अधिक इस्तेमाल करेंगे, तो यह आपके शरीर में अतिरिक्त वसा के रूप में एकत्रित हो जाता है। फल और सब्जियों में कार्बोहाइड्रेट की काफी मात्रा होती है।

पास्ता- पास्ता सबसे ज्यादा वसावाले खाद्यों में से एक है जिसे सोने से पहले नहीं खाना चाहिए। पास्ता कार्बोहाइड्रेट का समृद्ध स्रोत होता है। ये कार्बोहाइड्रेट सोने के बाद वसा में बदल जाते है। इससे अपच की समस्या हो सकती है। सब्जी, फल, अन्न, दाल, मुनक्का इत्यादि से कार्बोहाइड्रेट मिलता है। सामिष भोजन में भी एक सीमित मात्रा में यह मौजूद रहता है। यह दूसरे पदार्थों को पचाने में मदद करने के साथ शरीर को अधिक कैलोरीज प्रदान करता है इसकी कमी

होने से व्यक्ति कमजोर और रोगी हो जाता है और दिनभर अत्यधिक मानसिक उदासी से घिरा रहता है।

सर्दी-जुकाम, चिड़चिड़ापन, थकान शरीर में कार्बोहाइड्रेट (मीठे) की कमी से होते हैं। इन्हें दूर करने के लिए रोगी को कार्बोहाइड्रेट्सवाले पदार्थ जैसे- उबले हुए आलू, धोकर उबाले हुए चावल, गाजर, मूली, शकरकन्दी आदि खाने चाहिए।

कार्बोहाइड्रेट शरीर में शक्ति उत्पन्न करने का प्रमुख स्रोत है। शरीर को शक्ति और गर्मी प्रदान करने के लिए यह चर्बी की तरह कार्य करता है। कार्बोहाइड्रेट्स चर्बी की अपेक्षा शरीर में जल्दी पच जाते हैं। शरीर को कार्बोहाइड्रेट दो प्रकार से प्राप्त होता है- पहला श्वेतसार तथा दूसरा चीनी। गेहूं, ज्वार, मक्का, बाजरा, मोटे अनाज, चावल, दालें तथा जड़ोंवाली सब्जियों में पाए जानेवाले कार्बोहाइड्रेट को श्वेतसार कहा जाता है। केला, अमरूद, गन्ना, चुकन्दर, खजूर, छुहारा, मुनक्का, अंजीर, शक्कर, शहद, मीठी सब्जियां, सभी मीठी वस्तुओं से प्राप्त होनेवाले कार्बोहाइड्रेट्स अत्यधिक शक्तिशाली और स्वास्थ्य के लिये लाभदायक होते हैं परन्तु इनकी अधिकता अनेक खतरनाक जानलेवा रोगों को भी जन्म देती है जिसमें प्रमुख रूप से अजीर्ण, मधुमेह, अतिसार रोग होते हैं। इसके अलावा कार्बोहाइड्रेट्स युक्त पदार्थों की अधिकता से वजन भी बढ़ जाता है जिससे रोगी को अनेक घातक रोग आ घेरते हैं।

चीनी या शक्कर का सेवन एक बुरी आदत है, जिन्हें लग जाती है, उन्हें कार्बोहाइड्रेट युक्त और चीनी वाले पदार्थ खाने का मन करता है, जितना ही आप इसे खाएंगे, उतना अधिक मन करेगा। अगर आप कम चीनी खाते हैं, नियमित व्यायाम करते हैं तो चीनी आपके शरीर को उतना नुकसान नहीं पहुंचाएगी। शक्कर के सेवन से नुकसान- शक्कर को सफेद करने के लिए सल्फर डाईआक्साइड, फास्फोरिक एसिड, कैल्शियम डाई आक्साइड और एक्टिवेटेड कार्बन का उपयोग होता है, तभी चीनी सफेद होती है। इस प्रक्रिया से इसमें मौजूद विटामिन्स, खनिज, प्रोटीन्स व एंजाइम्स नष्ट हो जाते हैं, केवल सक्रोज बचता है जिसका अधिक सेवन नुकसानदेह होता है। अधिक चीनी लेने से विटामिन बी की कमी हो जाती है जिसका प्रभाव नर्वस सिस्टम पर पड़ता है। अधिक चीनी के सेवन से पेट व शरीर पर वसा का जमाव होने लगता है जिससे मोटापा, दंत रोग, मधुमेह और रोग प्रतिरोधक शक्ति कमजोर होने लगती है। चीनी अधिक लेने से चयापचय से जुड़े रोग उच्च रक्तचाप, उच्च रक्तवसा और इंसुलिन रेजिस्टेंस हो सकते हैं। चीनी की अधिक मात्रा इंसुलिन की मात्रा का स्तर तो बढ़ाती है। चीनी का अधिक सेवन शरीर से अधिक कैल्शियम को सोखता है जिसका प्रभाव बालों, हड्डियों व दांतों पर पड़ता है। सोडा व रस का सेवन कम से कम करें। चाय, कॉफी में चीनी का सेवन कम से कम करें। अच्छा होगा चाय-कॉफी पीना कम कर दें। मिठाई, चॉकलेट, बेकरी उत्पादों में चीनी की मात्रा अधिक होती है। उन्हें कम खाएं।

अगर आप मधुमेह रोग से ग्रस्त नहीं है तो पुरुष एक दिन में ३७.५ ग्राम चीनी का सेवन कर सकते हैं और महिलाएं २५ ग्राम। फलों का सेवन करें क्योंकि प्राकृतिक मिठास होते हैं। चीनी के स्थान पर गुड़, शहद या खजूर ले सकते हैं, इनमें चीनी की तुलना में इनके सेवन से खून में शक्कर का स्तर धीरे बढ़ता है।

कार्बोहाइड्रेट्स ऊर्जा के प्रमुख स्रोत हैं। हमारा पाचन तंत्र कार्बोहाइड्रेट्स को ग्लूकोज में परिवर्तित कर देता है। हमारा शरीर इस ग्लूकोज को ऊर्जा के रूप में प्रयोग कर कोशिकाओं, ऊतकों व अंगों को ऊर्जा प्रदान करता है तथा शेष ग्लूकोज को यकृत और मांसपेशियों में संचित कर देता है।

कार्बोहाइड्रेट्स के स्रोत- चीनी, केक, मक्का, सब्जियां, दूध, गेहूं, फलियां, कैंडी, श्वेतसारवाली सब्जियां, फल, चावल दालें और ब्रेड। कार्बोहाइड्रेट्स के कार्य- ग्लाइकोजन के रूप में ऊर्जा संचय करता है। कोशिकाओं व ऊतकों में संरचनात्मक घटक बनाता है। यौगिकों के संश्लेषण के लिए कार्बन की पूर्ति करता है। उपापचय द्वारा ऊर्जा प्रदान करता है।



## उष्मांक (कैलोरी)

उष्मांक मनुष्य शरीर की ऊर्जा का मापांक है। सुरक्षित सलाद- अगर आप सलाद खा रहे हैं तो आप सुरक्षित हैं। सलाद आपका बहुत अच्छा दोस्त प्रतीत होता है। लेकिन जरूरी नहीं कि ऐसा ही हो। एक औसत डायटियर के लिए यह ऐसा है जैसे लैटूसी के ऊपर कुछ भी डाल दो, कैलोरी कम हो जाती है। यह ऑइली ड्रेसिंग में लिप्त होता है। अगर यह ग्रेप फ्रूट, सेलेरी और लैटूसी के अलावा कुछ न खाएँ तो वजन कम हो जाएगा लेकिन हम बहुत बीमार भी हो जाएँगे, क्योंकि हमारे आहार में प्रोटीन या वसा नहीं होगा।

केला, अंगूर, चीकू, आम न खाया जाए, क्योंकि इनमें शक्कर की मात्रा अधिक होती है। एक केले में १८ ग्राम शक्कर होती है। आधा कप अंगूरों में ७ ग्राम और दोनों की उष्मांक प्रति सर्विंग ७० और ११० के बीच होता है। इनमें खूब रेशे, कैरोटिनोइड्स, पोटेशियम और कोलेट होता है इसलिए ये भी पोषक खाद्य हैं। आप कितनी मात्रा में इन्हें खा रहे हैं। ये ज्यादा मायने रखता है। इसलिए खाइए सब, लेकिन संतुलन में व्यायाम भी कीजिए और अनियमित दिनचर्या से भी बचिए।

यह एक गलत धारणा है, फल और ओट्स स्वस्थ आहार हैं। ये अधिक उष्मांकवाले आहार हैं। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए आहार सही रखें। खाने में उष्मांक की मात्रा कितनी होनी चाहिए, इसका पता होना चाहिए। तभी आप उष्मांक की मात्रा को संतुलित कर सकते हैं। भूख लगने पर या कुछ खाने की इच्छा होने पर हरी चाय या गर्म पानी पी सकते हैं।

देर रात में खाना खाने से वजन बढ़ सकता है? - खाना खाने का ऐसा कोई नियमित समय नहीं है, लेकिन कुछ लोगों का मानना है कि रात में देर से खाना खाने से वजन बढ़ता है। रात में ज्यादा खाना खाने से उष्मांक की मात्रा अधिक हो जाती है। दिन में एक बार खाना टालने से रात में भूख ज्यादा बढ़ जाती है और दिन में खर्च हुई उष्मांक की पूर्ति के लिए ज्यादा खाना खाया जाता है। वजन कम करने के लिए रात में सलाद, सूप और हरी सब्जियां खानी चाहिए। ब्रेड, पास्ता, चावल, चीज ज्यादा न खाएं।

स्नैक्स खाने से वजन बढ़ता है? वजन कम करने के लिए आपने दिन में कितना खाया, कितना काम किया, इसका ध्यान रखें। अक्सर वजन बढ़ने का कारण ज्यादा स्नैक्स खाना भी हो सकता है, क्योंकि शाम के समय हम चाय के साथ समोसे, मिठाई, चिप्स, नमकीन पकौड़े खाते हैं। इससे उष्मांक की मात्रा ज्यादा हो जाती है। उष्मांक की मात्रा कम करने के लिए शाम को फल या बादाम खा सकते हैं। इससे आपकी उष्मांक भी संतुलित रहेगी और स्वास्थ्य भी सही रहेगा।

आप संतुलित आहार लेने के साथ-साथ भी अपनी मनपसंद मिठाई और दूसरे बिना उष्मांक भोजन का मजा ले सकते हैं। रोज करीबन २०० से ३०० कैलोरीज मिठाई लेना उचित है।

मिठाई खाते समय हिस्से में नियंत्रण रखें। आपको ऐसी खरीददारी करनी चाहिए कि सारी मिठाइयाँ एक या दो पीस करके एक बैग में पैक हों। कैडबरी थिंस, किटकैट हैं जिनमें काफी कम उष्मांक होती हैं।

बिना चीनीवाली मिठाई खरीदने की कोशिश करें। फालतू उष्मांक को जलाएं। अगर आप २०० उष्मांक की मिठाई

खाते हैं तो आपको उन उष्मांक को जलाकर खत्म करना काफी जरूरी है। वजन कम करने के लिए आपने एक दिन में जितनी उष्मांक ली हैं उससे ज्यादा उष्मांक इस्तोमल करनी होंगी। अगर आप १५ मिनट तक सीढ़ियों पर चढ़ते हैं तो आप २२० उष्मांक जलाते हैं।

अगर आप १ घंटे तक ड्रम बजाते हैं तो आप २३५ उष्मांक जलाते हैं। अगर आप ३० मिनट तक बगीचे को साफ करते हैं तो आप ११७ उष्मांक जलाते हैं। अगर आप १ घंटे के लिए बोलिंग करते हैं तो आप १७५ उष्मांक जलाते हैं। अगर आप १ घंटे तक बास्केट शूटिंग करते हैं तो आप २६५ उष्मांक जलाते हैं। अगर आप १ घंटे तक मिनी गोल्फ खेलते हैं तो आप १७५ उष्मांक जलाते हैं। अगर आप १५ मिनट तक तेज रफ्तार में रस्सी कूदते हैं तो आप १७७ उष्मांक जलाते हैं। अगर आप १० मिनट में १ माइल दौड़ते हैं तो आप १०० उष्मांक जला सकते हैं। अगर आप १५ मिनट तक तैरकर चक्कर लगाते हैं तो १०० कैलोरीज जला सकते हैं। अगर आप १ घंटे तक बीच व्हॉलीबॉल खेलते हैं तो आप ४७० उष्मांक जला सकते हैं।

संतुलित आहार स्वास्थ्य और सौन्दर्य दोनों को बढ़ाता है। साधारण तौर पर पौष्टिक आहार में ताजे फल, साग, सब्जी, प्रोटीन युक्त पदार्थ, अनटूटे और बिना पॉलिश किए खाद्यान्न आदि का शुमार किया जाता है। इनके द्वारा जो कार्य-शक्ति उपलब्ध होती है उसका मूल्यांकन उष्मांक में किया जाता है। एक सामान्य कदकाठी की स्वस्थ स्त्री जो कोई शारीरिक परिश्रम प्रधान पेशा नहीं करती, अथवा जो गर्भवती न हो, उसको २०-३० वर्ष की आयु में प्रायः २३०० कैलोरीज शक्ति प्रतिदिन की आवश्यकता होती है। प्रोटीन का १ ग्राम ४ उष्मांक, कार्बोहाइड्रेट का एक ग्राम ४ तथा वसा का एक ग्राम ९ उष्मांक प्रदान करता है।

एक ग्राम पानी का तापमान एक डिग्री सेल्सियस बढ़ाने के लिए जितनी ऊष्मा की आवश्यकता होती है, उसे एक उष्मांक कहते हैं। असल में कैलोरी ऊष्मा या ताप को नापने की इकाई है। हम एक बड़ी इकाई का भी प्रयोग करते हैं। इसे किलो उष्मांक कहते हैं।

अक्सर हम खाने-पीने के मामले में उष्मांक शब्द का प्रयोग सुनते हैं। वह उष्मांक यही है कि जिसका संबंध मोटापे से भी है। हम जो भी भोजन करते हैं, पाचन क्रिया द्वारा उससे ऊष्मा (ऊर्जा) पैदा होती है। उदाहरण के लिए एक ग्राम प्रोटीन के पचने से चार और एक ग्राम वसा से नौ कैलोरी ऊष्मा पैदा होती है। हर व्यक्ति की ऊष्मा की आवश्यकताएं अलग-अलग होती हैं। ये जरूरतें उसके शरीर के आकार और काम के अनुसार बदलती रहती हैं।

सामान्य तौर पर बहुत छोटे बच्चे को ५०० उष्मांक, आठ साल के बच्चे को १००० उष्मांक, जवान औरत को १३०० उष्मांक और जवान लड़के को १५०० उष्मांक ऊष्मा की आवश्यकता होती है। छह घंटे शारीरिक काम करनेवाले व्यक्ति की आवश्यकता बढ़कर २७०० उष्मांक हो जाती है।

जब किसी आदमी का वजन सामान्य से अधिक होना शुरू होता है तो इसका अर्थ है कि वह जरूरत से ज्यादा उष्मांक ले रहा है और यही अतिरिक्त ऊष्मा मोटापे के रूप में जमा हो रही है। ऊष्मा हमें लगभग सभी प्रकार के भोजनों से प्राप्त होती है। अलग-अलग पदार्थों से पैदा होनेवाली ऊष्मा की मात्राएं अलग-अलग होती हैं। उदाहरण के लिए १०० ग्राम

गेहूं से ३४८ उष्मांक, १०० ग्राम मछली से ३०० उष्मांक, १०० ग्राम आलू से ८३ उष्मांक, १०० ग्राम चीनी से ३४९ उष्मांक, १०० ग्राम मक्खन से ७९३ उष्मांक, १०० ग्राम अंडे से १५५ उष्मांक ऊष्मा प्राप्त होती है।

उष्मांक पर ज्यादा ध्यान दें- हर व्यक्ति उष्मांक के प्रति सतर्क हो गया है। विभिन्न रोगों जैसे उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, आदि में भोजन की सलाह देते हैं। हर व्यक्ति के होठों पर कैलोरी शब्द मौजूद है। इसलिए उष्मांक को जानना जरूरी है। आमतौर पर उष्मता मापने की एक इकाई है। इसकी बड़ी इकाई किलो कैलोरी के रूप में मापी जा सकती है तो एक लीटर पानी का तापक्रम एक डिग्री सेंटीग्रेड बढ़ाने में सक्षम होती है। आमतौर पर आजकल के रोग असंयमी, अस्वास्थ्यवर्द्धक एवं अतिआहार के कारण होते हैं। इसलिए चिकित्सक आहार की मात्रा कम करके तथा आहार की प्रकृति के अनुसार ही मात्रा तय करने के लिए मरीज के लिए उष्मांक की अधिकतम मात्रा तय कर देते हैं।

खाद्यों से प्राप्त होनेवाली उष्मांक की मात्रा अलग-अलग होती है। वसा सबसे अधिक उष्मांकवाला खाद्य है। वसा की मात्रा के अनुसार ही उष्मांक की मात्रा तय होती है।

वसा के अतिरिक्त कार्बोज या कार्बोहाइड्रेट ज्यादा उष्मांकयुक्त खाद्य है। पूरी तरह से कार्बोज खाद्य चावल, मैदा चीनी आदि ज्यादा उष्मांकयुक्त होते हैं। कार्बोज के साथ रेशा या पानी युक्त खाद्य तथा फल सब्जियां, गेहूं का आटा चोकर आदि कम उष्मांकयुक्त होते हैं। अतः मक्खन, चीनी, डबलरोटी, आलू के प्रति १०० ग्राम में क्रमशः ७२७, ३९८, ६०, ९७ आदि उष्मांक पाई जाती हैं।

रेशोंवाली खाद्य सामग्रियों जैसे पालक २६ के. लौकी १२ के. ककड़ी १३ के. प्रति १०० ग्राम में अपेक्षाकृत कम उष्मांक पाई जाती है। इस प्रकार हम देखते हैं कि विभिन्न खाद्यों में पाई जानेवाली उष्मांक की मात्रा भिन्न-भिन्न होती है। आमतौर पर चिकित्सक या आहार विशेषज्ञ उष्मांक की मात्रा तय कर बता देते हैं। लेकिन वे खाद्यों के चुनाव की विशेष जानकारी नहीं दे पाते। वे केवल अधिक उष्मांकयुक्त खाद्यों की सूची थमा देते हैं। इसके फलस्वरूप व्यक्ति सिर्फ अपने आहार में ली जानेवाली मात्रा पर विशेष ध्यान देता है। वह उच्च उष्मांकवाला आहार कम मात्रा में लेकर अपने उष्मांक की गणना को ऊपर नहीं आने देता है। व्यक्ति नाश्ते में डबल रोटी के दो स्लाइस पर मक्खन लगाकर खा लेता है।

इसी तरह दोपहर के भोजन में दो चपाती, एक कटोरी चावल, मसालेदार एवं तेल युक्त सब्जियां आदि लेता है। यही व्यवस्था शाम व रात्रि को भी होती है। ऐसे भोजन में उसकी कैलोरी की मात्रा निर्धारित होती है जिससे उसका वजन स्थिर रहता है। लेकिन इससे धीरे-धीरे अपने जीवनोपयोगी आवश्यक तत्वों से वंचित रह जाता है। इसके फलस्वरूप वह कई रोगों का शिकार भी हो जाता है।

पास्ता, पेस्ट्री, बर्गर, पिज्जा जब वसा की शक्ल लेकर गालों, बाजुओं, कमर और पेट पर दिखते हैं तो शरीर बेडौल नजर आने लगता है। यह वह अतिरिक्त कैलोरी होती है जो वसा में बदलकर हमारा वजन बढ़ाती है।

व्यायाम से शरीर के प्रोटीन की खपत होती है इसलिए कई बार ट्रेडमिल करने के बाद भूख लगती है ऐसे में कई लोग प्रोटीन के नाम पर काफी ज्यादा पनीर खा लेते हैं जिसे बाद में पचाना मुश्किल हो जाता है। इसलिए पनीर की बजाय एक गिलास वसारहित दूध पी सकते हैं।

२० मिनट मसाज करने से करीब १०० उष्मांकी ऊर्जा नष्ट होती है। या मेट्रो में सफर के दौरान सीट ना मिले तो निराश न हों। बैठने की बजाय खड़े होकर ५० प्रतिशत अधिक कैलोरी की खपत की जा सकती है। दफ्तर के भोजन के तुरंत बाद कम से कम ३० मिनट की सैर करें १०० कैलोरी नष्ट होगी।

खाने के बाद चयापचय दर या शरीर की कोशिकाओं की निर्माण क्रिया की दर १० प्रतिशत बढ़ जाती है। खाने के थोड़ी देर बाद हल्की फुल्की शारीरिक क्रिया से इस दर को और भी बढ़ाया जा सकता है। इसलिए खाने के १५-३० मिनट बाद ५-१० मिनट का कोई शारीरिक व्यायाम जरूर करें।

वजन को संतुलित रखने के लिए आपने बकायदा एक वर्कआउट दिनचर्या अपना लिया है। आप उसी हिसाब से रोज कसरत कर रहे हैं और पसीना बहा रहे हैं। लेकिन फिर भी नतीजा वैसा नहीं मिल पा रहा जैसा आपने सोचा था। अगर ऐसा है तो एक बार अपने कैलोरी के हिसाब-किताब पर जरूर ध्यान दें।

एक स्वस्थ आदमी को संतुलित वजन रखने के लिहाज से प्रतिदिन लगभग ढाई हजार किलो उष्मांक की आवश्यकता होती है। ऐसे में यदि वह इससे डेढ़ या दो गुना अतिरिक्त उष्मांक लेता है लेकिन वर्कआउट नहीं करता है कि केवल ढाई तीन हजार किलो उष्मांक को ही इस्तेमाल कर सके तो ऐसे में बाकी बची कैलोरीज ज्यादा उष्मांक में आएंगी। अगर उसका दिनचर्या रोज ऐसा ही होता है तो जाहिर है कि उसके शरीर पर वर्कआउट का कोई खास असर नहीं पड़ेगा। उष्मांक के खर्च होने की क्षमता पर उम्र, चयापचय और स्थितियों का भी बहुत असर रहता है। इसलिए इन बिंदुओं पर भी काम जरूर करें।

अब उष्मांक के जमा-खर्च को संतुलित बनाए रखने के लिए आपको जरूरत है थोड़े से गणित को लागू करने की। ऐसा भी नहीं कि इसके लिए आप बिल्कुल एक-एक ग्राम का आंकड़ा ध्यान में रखें लेकिन एक बार किसी विशेषज्ञ से सलाह लेकर अपने लिए एक मोटा मोटा चार्ट बना लें कि किस खाने से आपको कितना उष्मांक मिलेगा। एक बार जब आपको इसकी आदत पड़ जाएगी तो अपने आप अंदाज आता चला जाएगा और आप सही तरीके से अपने लक्ष्य की ओर बढ़ पाएंगे। पहले-पहल इसमें थोड़ा संभ्रम हो सकता है लेकिन धीरे-धीरे यह दिनचर्या बन जाएगा।

अपने भोजन को टुकड़ों में बांटना हर लिहाज से सर्वोत्तम तरीका है। इससे न केवल सामान्यतौर पर स्वस्थ रहने में मदद मिलेगी बल्कि मधुमेह, उच्च रक्तचाप जैसी जीवनशैली रोगों को भी इससे नियंत्रण में रखा जा सकेगा। सबसे खास बात यह है कि इस तरीके से कैलोरीज के जमा होने और खर्च होने में सही संतुलन बनाया रखा जा सकेगा।

वाइट ब्रेड सैंडविच के बदले होल वीट या ब्राउन ब्रेड, भरवां परांठा के बदले भरवां रोटी, पुलाव/बिरयानी/वाइट राइस के बदले ब्राउन राइस (मांड निकला), समोसे/पकौड़े के बदले इडली/उपमा/पोहा, मिठाई के बदले गुड़/सूखे मेवे, शीत पेय के बदले नारियल पानी/नींबू-पानी, दूधवाली चाय के बदले हर्बल टी/लेमन टी, फुल क्रीम दूध के बदले डबर टॉड दूध, रस के बदले संतरा/मौसमी, मीठी लस्सी के बदले छाछ/पनीर के बदले पनीर (टॉड मिल्क से बना)/टोफू, अंडा (फुल) के बदले अंडे का सफेद हिस्सा इसलिए उच्च उष्मांक से परहेज करें।

## रक्तवसा (कॉलेस्ट्रॉल)

रक्तवसा को लेकर आज सभी बेहद जागरूक हैं। खाना पकाने के तेल में सामान्यतया रक्तवसा काफी मात्रा में होता है। लेकिन आजकल खाद्यपदार्थों को प्रोसेस करके उनमें रक्तवसा की मात्रा कम कर दी जाती है। ऐसा नहीं है कि रक्तवसा स्वास्थ्य के लिए केवल हानिकारक है। शरीर को इसकी आवश्यकता भी होती ही है। रक्तवसा कई बीमारियों की जड़ से जिनमें हृदय संबंधी रोग प्रमुख हैं। रक्तवसा, एक ऐसी समस्या है जो अब आम बनती जा रही है। रक्तवसा का स्तर जब सामान्य से अधिक हो जाता है तो वह रक्त वाहिनियों में जमने लगता है जिसके कारण हृदय रोग होने की संभावना बढ़ जाती है। जो अपनी जीवनशैली में परिवर्तन नहीं कर पा रहे हैं या जिनकी नौकरी ही इस तरह की है कि वे चाहकर भी नियमित कसरतें नहीं कर पाते हैं उन्हें अपने खानपान में थोड़ा परिवर्तन करना चाहिए।

रक्तवसा स्तर का बढ़ना हृदयघात व पक्षाघात की खतरे को बढ़ा देता है। रक्तवसा स्तर बढ़ने पर कुछ लक्षण दिखाई देने लगते हैं जो इस बात का संकेत देते हैं कि स्तर बढ़ रहा है। लेकिन नियमित परीक्षण न होने व जानकारी के अभाव में लक्षणों को दुर्लक्ष कर दिया जाता है। शरीर में रक्तवसा स्तर बढ़ रहा है। रक्तवसा कोशिकाओं की दीवारों व कोशिका झिल्ली में होता है, यह हार्मोन्स, विटामिन डी व पित्त एसिड के उत्पादन के लिए अत्यंत आवश्यक है। रक्तवसा के दो प्रकार होते हैं। एक एलडीएल (कम घनत्ववाला लिप्रोप्रोटीन) एचडीएल को अच्छी रक्तवसा तथा एलडीएल को खराब रक्तवसा भी कहा जाता है। ज्यादा एलडीएल स्तर धमनियों में अवरोध पैदा कर सकती है।

लक्षण- सीने में दर्द, पाचन में समस्या, आंखों के आस-पास सफेद चकते होना, पलकों के आस-पास पीले चकते, त्वचा में बदलाव होना, चलते समय पैरों में दर्द होना, सिर दर्द होना इत्यादि।

रक्तवसा मुक्त- जिन खाद्यपदार्थों की प्रति सर्विंग में अधिकतम २ मिलीग्राम रक्तवसा हो उसे रक्तवसा मुक्त कहते हैं। प्रति सर्विंग २० मिलीग्राम से कम रक्तवसावाले खाद्य-पदार्थों को कम रक्तवसा युक्त कहा जाता है।

जिन खाद्य पदार्थों को प्रोसेस करके उनका प्राकृतिक रक्तवसा का स्तर ७५ फीसदी तक घटा दिया गया हो उन्हें घटा हुआ रक्तवसा कहते हैं।

जिन खाद्य पदार्थों में जैव-उत्पाद जैसे मक्खन, घी आदि का प्रयोग न किया गया हो उन्हें बिना रक्तवसा के वर्ग में रखा जाता है। लेकिन इसका यह मतलब कतई नहीं होता कि इनमें वसा कि मात्रा कम होगी क्योंकि इनमें वनस्पति तेल जैसे नारियल, पाल्म, कोकोआ मक्खन आदि हो सकते हैं।

सौ प्रतिशत वनस्पति तेल- इनमें जानवरों की चर्बी का इस्तेमाल नहीं होता। ये पूरी तरह वनस्पति तेल होते हैं जैसे पाल्म या नारियल तेल आदी।

अतिरिक्त रूप से मिलाई वसा- मारगरीन, मक्खन, घी, वनस्पति तेल, हाइड्रोजेनेटेड तेल, मोनो, टाय, या ट्राइग्लिसेराइड, स्चीअरिक एसिड, मोनो असंतृप्त तेल आदि सभी इस वर्ग के अंतर्गत आते हैं।

अतिरिक्त शर्करा- शहद, सूक्रोज, फ्रक्टोज, डेक्सट्रोज, ग्लूकोड, सिरप, सॉरबिटॉल, जाइलिटॉल, मैनिटॉल आदि को

अतिरिक्त शक्कर का स्रोत माना जाता है।

साबुत अनाज- जिन लोगों के भोजन में साबुत अनाज जैसे अंकुरित धान्य, दलिया वगैरह शामिल है उनकी कोरोटाइटड आर्टरी की दीवार पतली रहती है, साथ ही इनमें मोटापन बहुत धीमी गति से आता है। कोरोटाइटड आर्टरी जितनी अधिक लचीली होगी दिल और दिमाग के दौरे पड़ने की आशंका उतनी ही कम होगी। रक्तवसा बढ़ा हुआ रहेगा तो कोरोटाइटड आर्टरी की दीवार मोटी और सख्त बन जाएगी।

पिस्ता, अखरोट, बादाम- पिस्ता खाने से खराब रक्तवसा का स्तर घट जाता है। भारी वसा युक्त भोजन के बाद खाए गए अखरोटों से आपके दिल को संभावित खतरों से बचाया जा सकता है। पिस्ता, अखरोट और बादाम में मौजूद ओमेगा- ३ फैटी एसिड और विजातीय तत्व वसायुक्त भोजन में मौजूद संतृप्त वसा से धमनी को होनेवाले नुकसान की भरपाई कर सकता है।

अनार का रस- अनार का रस रक्तवसा के थक्के बनाना कम कर देता है, नाइट्रिक ऑक्साइड का उत्पादन बढ़ा देता है। नाइट्रिक ऑक्साइड से धमनी में जमे थक्के कम होने में मदद मिलती है।

ओट्स (जई)- इसे सामान्य भाषा में जई भी कहते हैं। इसमें बीटा ग्लूकेन नामक रसायन होता है। इसे बनाना बहुत आसान है और प्रायः सभी बड़े स्टोर्स में मिल जाता है। अपने नाश्ते में ओट्स को शामिल करें। ओट्स में पाए जाने वाले रेशे आसानी से पचते हैं। इन्हें बीटा ग्लूकन कहा जाता है और ये एलडीएल रक्तवसा को कम करता है।

खाद्य तेल- किसी भी एक तरह के खाद्य तेल पर निर्भर न रहे। हमेशा उसे बदलते रहें। तिल्ली, मूँगफली, सरसों, खोबरे का तेल, सोयाबीन, बिनौले और रासाइ ब्रान को बारी-बारी से इस्तेमाल कर सकते हैं। खाद्य तेल की मात्रा कम की जा सकती है। यदि सब्जियाँ दो चम्मच तेल में छौंकी जा रही हैं तो उसे घटाकर एक चम्मच पर लाया जा सकता है। नॉन स्टिक कुकवेअर इसमें आपकी मदद कर सकते हैं। जैतून तेल को भी खाद्य श्रृंखला में शामिल किया जा सकता है। बाजार में ऐसा जैतून तेल भी उपलब्ध है जिसमें भारतीय भोजन शैली के अनुरूप तला भी जा सकता है।

अगर आप भी बढ़े हुए रक्तवसा या दिल की बीमारी से पीड़ित हैं तो उन्हें चाहिये कि कच्चा लहसुन रोज सुबह खाली पेट खाने से रक्तवसा कम होता है। रोज ५० ग्राम कच्चा ग्वारपाठा खाली पेट खाने से रक्तवसा कम हो जाता है। अंकुरित दालें भी खानी आरंभ करें। सोयाबीन का तेल प्रयोग करें यह भी उपचार है। लहसुन, प्याज के रस का सेवन भी उपयोगी साबित होता है। नींबू, आंवला जैसे भी ठीक लगे रोजाना के भोजन में शामिल करें। शराब या कोई नशा ना करें। इसबगोल के बीजों का तेल आधा चम्मच दिन में दो बार लेने से भी फायदा होता है। दूध में थोड़ी सी दालचीनी डालकर पीने से भी रक्तवसा नियंत्रण में रहता है। रात के समय दो चम्मच धनिया एक गिलास पानी में भिगो दें। सुबह हिलाकर पानी पी लें। धनिया भी चबाकर निगल जाएं। एक गिलास ठंडे पानी में ४० तुलसी के पत्ते डाल लें और १ नींबू निचोड़ लें। तुलसी के पत्तों को चबाते जाएं और नींबू का पानी पीते जाएं।

रक्तवसा घटाने के लिए कई तरह के खाद्य पदार्थ को आहार श्रृंखला में शामिल करना चाहिए। केवल कुछ चुनिंदा खाद्य पदार्थों के खाने भर से रक्तवसा के स्तर में कमी नहीं होती। नियमित कसरतों को भी जीवनशैली में शामिल करना

चाहिये। आईटी उद्योगों से जुड़े कई संस्थान अपने परिसर में ही जिम्नेजियम उपलब्ध कराते हैं कर्मचारी अपनी सुविधानुसार कसरत कर सकते हैं। कैंटीनों में भी स्वस्थ आहार लोकप्रिय होते जा रहे हैं। काले सोयाबीन का उपयोग करने से मोटापा कम होता है। एलडीएल रक्तवसा के साथ ही टाइप-२ मधुमेह का जोखिम भी कम हो जाता है।

अलसी का तेल- इस तेल के उपयोग से उच्च रक्तचाप को नियंत्रित किया जा सकता है। जिन मध्य आयुवर्ग के पुरुषों ने आठ ग्राम अलसी के बीज नियमित रूप से खाएं उनका रक्तचाप कम हुआ।

दही है महत्वपूर्ण- सबसे अंत में और सबसे महत्वपूर्ण खाद्य पदार्थ है दही जो खराब रक्तवसा को कम करने में आपकी मदद करता है। दही में मौजूद प्रोबायोटिक्स लैक्टोबैसिलियस एसिडोफिलिस रक्तवसा के स्तर को घटाने में मददगार साबित होता है। खाद्य पदार्थों का सतर्कतापूर्वक चयन करने के साथ नियमित कसरत से रक्तवसा बढ़ने के जोखिम से बचा जा सकता है।

क्या होता है खराब कोलेस्ट्रॉल- एलडीएल या खराब रक्तवसा का बह थक्का होता है जो नसों की दीवार पर चिपक जाता है तथा उसे और सख्त बना देता है। थक्के की वजह से रक्त नलिकाओं का आकार सिकुड़ जाता और उचित मात्रा में रक्त का प्रवाह होना चाहिए वह नहीं हो पाता। खराब रक्तवसा का स्तर कम करने के लिए औषधियों के साथ उचित आहार एवं नियमित कसरतें भी करना जरूरी है।

आहार में ली जानेवाली वसा उष्मांक की मात्रा, कुल ली जानेवाली उष्मांक से दस प्रतिशत अधिक नहीं होनी चाहिए। शरीर को वसा की आवश्यकता कम मात्रा में होती है। आहार में वसा की जरूरत इसलिए होती है कि ताकि जरूरी संप्रेरक बन सकें और वसा में घुलनशील विटामिनो का अवशोषण हो सके।

रक्तवसा- मोटापा और मधुमेह की तरह रक्तवसा का बढ़ता स्तर भी हृदय रोग को बुलावा देता है। इस बात के कई प्रमाण हैं कि चीनी की बहुत ज्यादा मात्रा बुरे रक्तवसा को बढ़ाता देती है।

रक्तवसा, एक ऐसी स्वास्थ्य समस्या जो अब आम बनती जा रही है।

लहसुन की फांके खाएं- खाली पेट पिसे लहसुन की फांक खाएं। लहसुन में एंटी ऑक्सिडेंट होते हैं जोकि आपके एलडीएल अर्थात खराब रक्तवसा के स्तर को कम करता है। अगर आप लहसुन को ऐसे नहीं खा सकते हैं आप उसकी जगह बाजार में मिलनेवाले लहसुन के कैप्सूल का सेवन भी कर सकते हैं।

पानी पिएं- जब भी स्नैक्स खाने का मन करे, तब एक गिलास पानी पिएं।

सेब है लाभकारी- वैसे तो सभी फल रक्तवसा को कम करने में सहायक होते हैं मगर इसमें सेब बहुत ही लाभकारी साबित होता है। स्नैकिंग करना चाहते हैं तो बादाम को अपना विकल्प चुनें। बादाम खराब रक्तवसा को कम करता है।

काली मिर्च- ऐसा माना जाता है कि काली मिर्च का नियमित सेवन करने से भी रक्तवसा का स्तर कम होता है।

बढ़ा हुआ रक्तवसा हृदय रोग की निशानी है। हृदय रोग होने का मतलब जीवन को खतरा है। रक्तवसा का बढ़ना, हृदय रोग का होना आमतौर पर वंशानुगत रोग है। फिर भी खानपान की गलतियों के कारण किसी को भी हो सकता है। रक्तवसा

का अपना रंग पीला है। रक्तवसा का होना जरूरी है। किन्तु सामान्य से अधिक हो तो हानिकारक। व्यक्ति के भोजन ३० प्रतिशत तक का भाग रक्तवसा ही है।

रक्तवसा कम करने का अर्थ है हृदय रोग का सही उपचार। इसके लिए प्रतिदिन प्रातः अंकुरित अनाज, मुट्ठी भर जरूर खाएं। अंकुरित दालें भी खानी आरम्भ करें।

सोयाबीन का तेल अवश्य प्रयोग करें। यह भी उपचार है।

लहसुन, प्याज, इनके रस उपयोगी हैं- नींबू आंवला जैसे भी ठीक लगे, प्रतिदिन लें। शराब या कोई नशा मत करें, इससे बचें। ईसबगोल के बीजों का तेल आधा चम्मच दिन में दो बार। रात के समय धनिया के दो चम्मच एक गिलास पानी में भिगो दें। प्रातः हिलाकर पी लें। धनिया भी चबाकर निगल जाएं। यदि आप अपने रक्त में रक्तवसा की ठीक मात्रा रख सकें जो सामान्य तक रहे। बढ़े नहीं। ऐसे में यह रोग होगा ही नहीं। इन सब जानकारियों की चर्चा पहले ही अपने चिकित्सक से कर लें तो बेहतर होगा।

व्यायाम- प्राणायाम हल्के व्यायाम, खेलना, तैरना, पैदल चलना। बड़े कदमों से सैर, साइकिल चलाना, कम से कम समय आराम करना, शरीर चलाए रखना।

परहेज- अनाज व तले पदार्थों की जगह अधिक फलों का प्रयोग, फल ऐसे हों जो पेड़ पर ही पके हों। हरी सब्जियां खाना, सैर करना, लेटे नहीं रहना, जिन कारणों से यह रोग होता है, उसे निकाल फेंकें।

चुस्त रहने के लिए केवल सही आहार और व्यायाम काफी नहीं है बल्कि स्वस्थ रहने के लिए नींद का पूरा होना भी बेहद अहम है। नींद की कमी के कारण न केवल आपके मनःस्थिति, बल्कि आपकी दिनचर्या पर भी बुरा प्रभाव पड़ सकता है। इसके कारण रक्तवसा चयापचय पर असर पड़ सकता है, जिससे शरीर की रक्त वाहिकाएं प्रभावित हो सकती हैं।

रक्तवसा खून में घुलते नहीं है, ये लिपो प्रोटीन (लिपिड) की मदद से खून के साथ मिल जाते हैं। लिपो प्रोटीन दो तरह के होते हैं- लो डेंसिटी लिपोप्रोटीन और हाई डेंसिटी लिपोप्रोटीन। हाई डेंसिटी लिपोप्रोटीन को अच्छा रक्तवसा कहते हैं क्योंकि यह कम घनत्व लिपोप्रोटीन को धमनियों पर जमने से बचाता है। इससे हृदयाघात या दिल की बीमारियों का खतरा कम होता है। पर्याप्त नींद लेनेवाले व्यक्ति की तुलना में कम नींद लेनेवाले मनुष्य के शरीर में अच्छा रक्तवसा संचरण में मददगार जीन कम सक्रिय होते हैं।

रक्तवसा एक ऐसा पदार्थ है जो शरीर के प्रणाली को ठीक तरह चलाने के लिए बहुत जरूरी है। यह रक्त को यकृत से शरीर के बाकी हिस्सों तक पूर्ति करता है। इसकी गड़बड़ी के कारण दिल से जुड़ी बीमारियां होने का खतरा बना रहता है। कई बार गलत खान-पान की वजह से रक्तवसा कम या ज्यादा हो जाते हैं। इसको नियंत्रित करने के लिए वैसे तो चिकित्सक सलाह जरूर करनी चाहिए लेकिन कुछ घरेलू नुस्खों को अपनाकर भी आप इसकी रोकथाम की जा सकती है।

अंकुरित दालें सेहत के लिए बहुत बढ़िया होती हैं और रक्तवसा सामान्य रखने में भी मददगार है। अपने भोजन में हर रोज एक मुट्ठी अंकुरित दालें खाएं।



प्राणायाम, सैर, व्यायाम करना बहुत जरूरी है। यह वजन को भी नियंत्रित करता है और अतिरिक्त वसा को भी खर्च करता है। हल्का खाना खाएं, तले खाने से परहेज करना चाहिए। फलों और हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन करने से बढ़े हुए रक्तवसा को नियंत्रित किया जा सकता है।

खाना बनाने के लिए सोयाबीन तेल का इस्तेमाल करें। रोजाना एक सेब खाली पेट खाने से इस समस्या से निजात पाई जा सकती है। धनिया के दो छोटे चम्मच बीजों को रात के समय पानी में भिगोकर रख दें। सुबह उठकर पानी पीने से इस परेशानी से राहत मिल सकती है। लहसुन एंटीबायोटीक भी है। प्याज और लहसुन सब्जियों में जरूर शामिल करें।

रक्तवसा एक ऐसी समस्या है जो अब आम बनती जा रही है। रक्तवसा कम करने का अर्थ है हृदयरोग का सही उपचार।

एल.डी.एल.रक्तवसा- यह हानिकारक रक्तवसा रक्त वाहिकाओं में जमता रहता है, जिससे वे भीतर से संकरी हो जाती है और उनमें दौड़नेवाले खून के प्रवाह में बाधा उत्पन्न होने से हृदयाघात और उच्च रक्तचाप जैसे हृदय रोग जन्म लेते हैं।

एच.डी.एच. रक्तवसा- यह लाभदायक रक्तवसा माना जाता है। खून में इसका वांछित स्तर बना रहने से हृदय रोगों की संभावना कम हो जाती है। यह खराब और हानिकारक रक्तवसा को शरीर से बाहर निकालने की प्रक्रिया में मददगार होता है। ट्राईग्लिसराईड रक्तवसा- भी हानिकारक होता है। हृदयाघात रोग में इसकी जिम्मेदारी काफी अहम मानी गई है।

पर्याप्त रेशेवाली खाद्य वस्तुएं दैनिक भोजन में शामिल करें। हरी पत्तेदार सब्जियों में प्रचुर रेशा होता है। इनका रस भी लाभदायक है। सब्जियों में रक्तवसा नहीं होता है। सभी तरह के फल खाएं। रक्तवसा घटाने में इनका विशेष महत्व है।

साबुत अनाज, भूरे चावल जई, सोयाबीन का उपयोग करना लाभप्रद है। सोयाबीन में उच्चकोटि का प्रोटीन होता है। आलू और चावल में रक्तवसा और सोडियम नहीं होते हैं और रक्तवसा नियंत्रण के लिये इनके उपयोग को अनदेखा नहीं करना चाहिये।

टमाटर, गाजर, सेवफल, नारंगी, पपीता आदि फल खूब खाएं। काली और हरी चाय का उपयोग रक्तवसा नियंत्रण का सशक्त उपाय है। ज्यादा चाय पीनेवालों को हृदयाघात की संभावना कम हो जाती है। लेकिन यह चाय दूध और शक्कररहित होनी चाहिये। तेल और वनस्पति घी में तली वस्तुएं खाने से खराब रक्तवसा तेजी से बढ़ता है। इनसे बचें, सब्जी, दाल का स्वाद मसालों से बढ़ाएं। तेल, घी न्यूनतम व्यवहार करें। कचोरी समोसे तो बिल्कुल न खाएं। जैतुन का तेल रक्तवसा कम करता है। महंगा जरूर है पर बहुत ज्यादा फायदेमंद भी है। मांस खाने से खराब रक्तवसा बढ़ता है। यह हृदयरोग उत्पन्न करता है। मांस खाना छोड़ दें।

शरीर में यदि खराब रक्तवसा यानी एलडीएल बढ़ जाए तो दिल संबंधित कई बीमारियां हो सकती हैं। एलडीएल शत्रु रक्तवसा कहलाता है। खराब रक्तवसा यानी एलडीएल का बढ़ना रक्त एवं शरीर के लिए नुकसानदेह होता है। भोजन के साथ जो वसा हम लेते हैं, उन्हें परिवर्तित कर हमारा शरीर रक्तवसा का निर्माण करता है। एलडीएल रक्तवसा का स्तर कम करने के लिए हमें सीमित मात्रा में वसा का सेवन करना चाहिये। इसके अलावा अपने भोजन सम्बन्धी आदतों में कुछ सुधार कर हम खराब रक्तवसा से निजात पा सकते हैं।

चाय- कुछ लोग चाय को नापसंद करते हैं, लेकिन नियमित रूप से चाय का सेवन करने से रक्तवसा नियंत्रित रहता है। ग्रीन-टी हो या ब्लैक टी दोनों ही इस खराब रक्तवसा की दुश्मन हैं। ग्रीन-टी में कैटेचिन्स नामक एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है जो रक्तवसा को कम करता है। कैटेचिन्स नामक एंटीऑक्सीडेंट ब्लैक-टी, चॉकलेट और अंगूर में भी पाया जाता है।

दालें और ओट्स- दालें शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होती हैं। खराब रक्तवसा को कम करनेवाला सबसे अच्छा रेशे दालों में पाया जाता है। दालों में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन, फास्फोरस और खनिज तत्व पाये पाये जाते हैं, जो हृदय को स्वस्थ बनाये रखने में मदद करते हैं। अरहर, उड़द, मूंग आदि दालें खाने से एलडीएल रक्तवसा कम होता है। ओट्स को हम सिर्फ स्वादहीन दलिया के रूप में ही देखते हैं, जबकि इसके फायदे अनेक हैं। शरीर में खराब रक्तवसा का स्तर नियंत्रित रखने के लिए अपने आहार में जई को शामिल कीजिये। जई में घुलनशील रेशे, प्रोटीन और शक्कर होता है। जई का इस्तेमाल ब्रेड, बेकिंग और नाश्ते के अनाज (सेरेल्स) के रूप में किया जाता है। इसमें अधिक रेशे होने की वजह से रक्तवसा नियंत्रण में रहता है और हृदय की मांसपेशियों को मजबूती मिलती है।

रक्तवसा के स्तर पर नियंत्रण रखने में व्यायाम बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह बुरे रक्तवसा के स्तर में तो कमी लाता ही है, साथ ही अच्छे रक्तवसा एचडीएल के स्तर को बढ़ाता है, इसलिए नियमित व्यायाम करें।

रक्तवसा की अधिक मात्रा कई गंभीर रोगों का कारण बन सकती है। हृदय के लिए तो रक्तवसा की अधिक मात्रा बहुत ही हानिकारक हो सकती है, इसलिए हृदयरोगी बहुत ही कम तेल का सेवन करते हैं पर अनजाने में वह ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं जो बहुत अधिक रक्तवसा का कारण बनते हैं। जैसे चीनी, मैदा, रेडमीट, शीतपेय, शीघ्रआहार आदि।

अगर आपका वजन अधिक है तो आपको अपने रक्तवसा की जांच करवाना भी आवश्यक है, ताकि समय पर रक्तवसा के स्तर पर नियंत्रण पाया जा सके।

वनस्पति घी का सेवन न करें क्योंकि यह ट्रांस फैटी एसिड का स्रोत है जो स्वास्थ्य के लिए अच्छे नहीं। पनीर, मक्खन, क्रीम, चीज व तले हुए खाद्य पदार्थ न लें। मैदे से बने खाद्य पदार्थ इंसुलिन के संतुलन में रुकावट डालते हैं जिससे रक्तवसा बढ़ता है। साथ ही इनमें रेशे की मात्रा न के बराबर होती है। अल्कोहल का सेवन न करें। अपरिष्कृत रेशेयुक्त आटा व ब्रेड आदि का सेवन करें क्योंकि यह आंतों में वसा को बाहर निकालने में सहायक है। सोया के बने खाद्य पदार्थ जैसे सोया आटा, दूध आदि रक्तवसा के स्तर को कम करते हैं। जैतून तेल व मक्के का तेल आदि हृदय के लिए अच्छे माने जानेवाले तेल का सेवन करें पर सीमित मात्रा में। फलों का सेवन करें पर छिलके सहित क्योंकि छिलकों में पेक्टिन रेशे पाया जाता है जो रक्तवसा की मात्रा पर नियंत्रण रखता है। धनिया, मेथीदाना व कढ़ीपत्ता रक्तवसा के स्तर को कम करते हैं। अदरक व लहसुन का सेवन भी रक्तवसा के स्तर को कम करता है।

दिल की बीमारियों के खतरे को कम करने के लिए उच्च घनत्व वाले लिपोप्रोटीन बढ़ाना या अच्छे रक्तवसा के स्तर में वृद्धि से अच्छा बुरे रक्तवसा को कम करना है। अच्छा रक्तवसा हो या बुरा रक्तवसा, दोनों की जरूरत से ज्यादा अधिकता से दिल की बीमारियों, कर्करोग और दूसरी घातक बीमारियों की संभावना बढ़ जाती है।

अच्छा रक्तवसा और दिल की बीमारियों के बीच जटिल जुड़ाव है। इसका संबंध कुछ निश्चित कम स्तरवाले एचडीएल लोगों से है और दूसरे दिल की बीमारियों के जोखिम कारकों में- खराब आहार, व्यायाम की आदतें और दूसरे चिकित्सीय स्थितियां हैं। दिल की बीमारी का इलाज एचडीएल स्तर का प्रयोग मरने के खतरे को कम करने के लिए पर्याप्त नहीं है। एचडीएल के बढ़ने पर ध्यान केंद्रित करने से मरीजों की मदद की संभावना नहीं है, लेकिन इसके निष्कर्ष बताते हैं कि एक बेहतर हस्तक्षेप जीवनशैली में परिवर्तन करना चाहिए।

रक्तवसा मुलायम चिपचिपा पदार्थ होता है जो रक्त शिराओं व कोशिकाओं में पाया जाता है। ८० प्रतिशत रक्तवसा का निर्माण हमारे शरीर में यकृत के द्वारा किया जाता है और बाकी २० प्रतिशत जो भोजन हम लेते हैं उससे प्राप्त हो जाता है। रक्तवसा एक वसा है जो सीमित मात्रा में जिन्दगी और सेहत के लिए जरूरी है। मधुमेह और गुर्दे के रोगों से पीड़ित लोगों के लिए उच्च रक्तवसा घातक सिद्ध हो सकता है। शरीर में रक्तवसा की मात्रा को सामान्य बनाए रखने में हमारा भोजन अहम भूमिका निभाता है। इसके लिए सबसे जरूरी है भोजन में चर्बी बढ़ानेवाली चीजों को कम करना जैसे मक्खन, घी आदि का सेवन कम करें।

इसके स्थान पर जैतून और सूरजमुखी तेल का प्रयोग करें। रेशेदार और श्वेतसार युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें। फलों और सब्जियों का अधिक सेवन करें। आलू, अनाज, दालें आदि अधिक खाएं। एंटी ऑक्सीडेंट खाद्य पदार्थों का सेवन अधिक करें जैसे विटामिन सी, विटामिन के, जिंक, सेलेनियम युक्त पदार्थ भोजन। नियमित रूप से व्यायाम करने से शरीर में रक्तवसा की मात्रा में बढ़ोतरी नहीं होती।

आज के समय में छोटे से लेकर बड़े तक दिल की बीमारियों से घिरे हैं। लोगों को हो रही दिल की बीमारियों में उच्च रक्तचाप एक प्रमुख खतरा माना जा रहा है। व्यक्ति के खून में रक्तवसा का स्तर जितना ज्यादा होगा, बीमारी बढ़ने और हृदयघात आने का खतरा उतना ही अधिक हो जाएगा।

खून में जब रक्तवसा की मात्रा बढ़ जाती है और यह धमनियों में जमा होने लगता है, तो उसी की वजह से ऐसा होता है। कुछ समय बाद ये धमनियां सख्त होकर, सिकुड़ने लगती हैं और दिल की ओर खून का बहाव धीरे या बंद हो जाता है। खून दिल के लिए ऑक्सीजन लेकर आ जाता है और अगर दिल को आवश्यक रक्त और ऑक्सीजन न मिले तो आपके सीने में दर्द हो सकता है। अगर दिल के एक हिस्से को खून मिलना बिल्कुल बंद हो जाए, इससे हृदयाघात हो सकता है। उच्च रक्तवसा का कोई लक्षण नहीं होता, इसलिए लोगों को पता नहीं चलता कि यह बढ़ गया है। आज के समय में तेजी से बढ़ते रक्तवसा को देखते हुए व्यक्ति को अपने जीवनशैली में बदलाव लाना बेहद जरूरी हो गया है। सक्रिय और सेहतमंद जीवन अपनाकर, स्वस्थ आहार लेकर, सिगरेट और शराब से दूर रहकर और तनाव से मुक्त होकर कई ऐसी बीमारियों को टाला जा सकता है।

रक्तवसा के स्तर को बनाए रखने के लिए असंतृप्त वसा का सेवन करें। वहीं संतृप्त और ट्रांस वसा को खाने में शामिल करने से बचें। सब्जियों का तेल दिल के लिए अच्छे माने जाते हैं, इसलिए खाना बनाने के लिए इसका इस्तेमाल करें।

मछली, मूंगफली, बीजों और कुछ सब्जियों के तेल में सेहतमंद वसा होते हैं, आप इन्हें भी प्रयोग में ला सकते हैं। ओटमील और फलों में घुलनेवाले रेशे पाए जाते हैं। यह रक्तवसा को कम करने में मदद करते हैं।

जीवन में जो काम एक दोस्त करता है, हमारे शरीर के लिए वहीं काम रक्तवसा करता है, लेकिन इसकी ज्यादा मात्रा शरीर को भारी नुकसान पहुंचा सकती है।

शरीर में रक्तवसा का स्तर असंतुलित होने की वजह से कई बीमारियां हो सकती हैं। मसलन दिल की बीमारी, रक्तवसा का स्तर बढ़ते ही वह धमनियों (आर्टरीज) की दीवार पर चिपकने लगता है। धीरे-धीरे वक्त के साथ धमनियों में रक्तवसा की परत मोटी होने लगती है। इससे सीने में दर्द रहने लगता है। अगर यह स्थिति काफी दिनों तक बनी रहे तो दिल का दौरा पड़ने की आशंका भी बनी रहती है।

पक्षाघात तब आता है, जब मस्तिष्क तक ऑक्सीजन और अन्य पोषक तत्व पहुंचानेवाली रक्त वाहिकाएं किसी वजह से बंद हो जाती है। पक्षाघात तभी आता है, जब मस्तिष्क के किसी एक हिस्से को खून और ऑक्सीजन नहीं मिल पाते हैं। इसे पीवीडी भी कहते हैं। दरअसल रक्तवसा सिर्फ मस्तिष्क और दिल तक जानेवाली नसों में ही नहीं जमता, बल्कि शरीर के दूसरे हिस्से तक खून और जरूरी तत्व पहुंचानेवाली धमनियों में भी इसकी परत जम जाती है। इसकी वजह से पैरों और तलवों तक पहुंचनेवाले खून की आपूर्ति भी प्रभावित होती है।

उच्च रक्तचाप यानी उच्च तनाव और उच्च रक्तवसा को भी जोड़कर देखा जाता है। दरअसल रक्तवसा की परत जमने की वजह से धमनियां सख्त हो जाती हैं और दिल तक पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं पहुंच पाती। ऐसी स्थिति में दिल को ऑक्सीजन पाने के लिए बहुत मेहनत करनी पड़ती है। इस कारण रक्तचाप बहुत ज्यादा बढ़ जाता है।

२० की उम्र के बाद रक्तवसा का खतरा बढ़ जाता है। इस उम्र के पार करते ही खानपान में सतर्कता रखनी चाहिए।

शरीर में कुल रक्तवसा की मात्रा २०० एमजी/डीएल से कम होनी चाहिए। अत्यधिक वजन को उच्च रक्तवसा के साथ जोड़कर देखा जाता है। ज्यादा वजनी और मोटापे के शिकार लोगों में रक्तवसा के मामले सबसे ज्यादा देखने को मिलते हैं। उम्र के साथ रक्तवसा का खतरा बढ़ता है।

घर में पहले भी किसी को रक्तवसा या दिल की बीमारी थी तो आपको रक्तवसा का जोखिम है।

संतृप्त वसा और ट्रांस वसा युक्त चीजें खानेवाले लोगों पर भी रक्तवसा का खतरा रहता है। इन सभी खाद्य तत्वों से रक्तवसा बढ़ता है और दिल की बीमारियों का जोखिम रहता है।

सिगरेट में एक्रोलीन नाम का रसायन होता है, जो अच्छे रक्तवसा को बुरे रक्तवसा की सफाई से रोकता है। इससे धमनियों में रक्तवसा जमने लगते हैं।

तला भुना या तैलीय खाना, अटर पटर आहार, शराब, सिगरेट अधिक मीट लेना, व्यायाम न करना जैसी वजहें इसे बढ़ाने में मदद करता है। शरीर में रक्तवसा नियंत्रण में रहे, इसके लिए पौष्टिक आहार लें।

रक्त में रक्तवसा की मात्रा अधिक हो जाने पर हृदय से संबंधित बीमारियां पैदा हो जाती हैं। इसलिए यह हृदय के लिए सबसे ज्यादा खतरनाक होता है। रक्तवसा एक मोम की तरह का चिपचिपा पदार्थ है। यह हमारे शरीर की सभी

कोशिकाओं व खून में होता है यह वसा के जैसा होता है पर वसा नहीं होता। रक्तवसा की रासायनिक संरचना वसा से भिन्न होती है। कोशिकाओं के कार्य संचालन में इसकी प्रमुख भूमिका होती है।

कोशिकाओं का कार्य करना, रक्तवसा के बिना संभव नहीं होता है। यही नहीं पुरुषत्व/नारीत्व संबंधी संप्रेरक भी रक्तवसा के बिना संभव नहीं हैं। शरीर की जैविक क्रियाओं को सुचारू रूप से चलाने में रक्तवसा की भूमिका बहुत भी महत्वपूर्ण होती है। हमारे खून में दो प्रकार के रक्तवसा होते हैं। एक अच्छा होता है और दूसरा खराब। पहला एचडीएल यानि अच्छा रक्तवसा होता है। दूसरा एलडीएल यानि खराब रक्तवसा होता है। जांच से यह पता चला है कि एलडीएल की मात्रा शरीर में बढ़ जाने से हृदय रोग होने की संभावना बढ़ जाती है, इसलिए एलडीएल खराब रक्तवसा कहलाता है। अच्छा रक्तवसा शरीर में खराब रक्तवसा की मात्रा को नियंत्रित करने का काम करता है। एचडीएल यानि अच्छे रक्तवसा का काम यह होता है कि वह खराब रक्तवसा के कणों को सदा धकेलते रहें ताकि खून सामान्य गति से कोशिकाओं में बहता रहे। खराब रक्तवसा के धमनियों पर जमने के कारण ही हृदयरोग उत्पन्न होता है। दोनों प्रकार के रक्तवसा एक निश्चित मात्रा में होने चाहिए। खून में एलडीएल की मात्रा १३० मिलीग्राम प्रति डीएल के नीचे तथा एचडीएल १३५ मिलीग्राम प्रति डीएल के ऊपर होनी चाहिए। रक्त में १५० मिलीग्राम प्रति डीएल से ऊपर एक प्रतिशत बढ़ने से कोरोनरी हृदय रोग होने का खतरा प्रतिशत बढ़ जाता है। रक्त में अच्छे व खराब दोनों प्रकार के रक्तवसा की सही मात्रा बनाए रखने के लिए आहार में एक विशेष संयम की आवश्यकता होती है। अपने खानपान में बदलाव लाकर खून में रक्तवसा की मात्रा को बढ़ने से रोका जा सकता है।

बढ़ा हुआ रक्तवसा निशानी है हृदय रोग की। हृदय रोग होने का मतलब है जीवन को खतरा है। रक्तवसा का बढ़ना, हृदय रोग का होना आमतौर पर वंशानुगत रोग है। फिर भी खानपान की गलतियों के कारण किसी को भी हो सकता है। रक्तवसा का अपना रंग पीला है। हल्का पीला रंग होता है। यह चर्बी व वसा लिये होता है। रक्तवसा का होना जरूरी है। किंतु सामान्य से अधिक हो तो हानिकारक। व्यक्ति के भोजन ३० प्रतिशत तक का भाग रक्तवसा ही है।

मौसम के बदलाव के साथ रक्त लिपिड स्तर में उतार-चढ़ाव हो सकता है। सर्दियों में यह बढ़ सकता है, जबकि गर्मियों में कम हो सकता है। यह उतार चढ़ाव ५ एमजी तक का हो सकता है। रक्त रक्तवसा स्तर का सीधा संबंध दिल के रोगों से है। रक्त रक्तवसा का स्तर जितना ज्यादा होगा दिल के रोगों और दौरों का खतरा उतना ही ज्यादा होगा। भारत में महिलाओं और पुरुषों की मौतों का सबसे बड़ा कारण दिल का दौरा है। रक्तवसा स्तर में १० प्रतिशत की गिरावट से दिल के दौरों की संभावना २० से ३० प्रतिशत तक कम हो जाती है। इसलिए उच्च रक्तवसा की जांच, इलाज और बचाव के बारे में जागरूक होना बेहद जरूरी है। सीरम टोटल और एचडीएल रक्तवसा की जांच भूखे पेट और खाने के बाद की जाती है। इन दोनों के माप में मामूली सा चिकित्सकीय फर्क होता है। तनाव, मामूली बीमारी और मुद्दाओं की वजह से किसी व्यक्ति में ४ से ११ प्रतिशत तक रक्तवसा की मात्रा का फर्क हो सकता है। अलग-अलग प्रयोगशाला से भी १४ प्रतिशत तक का फर्क आ सकता है। यानि अगर किसी की सीरम रक्तवसा २०० एमजी आया है, तो यह १७२ से २२८ एमजी के बीच हो सकता है। अगर अचूक जांच की जरूरत हो तो एक से ज्यादा बार जांच करानी चाहिए। सीरम एचडीएल-सी

और ट्राइग्लिसराइड्स में इससे भी ज्यादा फर्क हो सकता है। एक मानक सीरल लिपिड प्रोफाइल में कुल रक्तवसा, ट्राइग्लिसराइड्स और एचडीएल रक्तवसा शामिल होता है। लिपिड प्रोफाइल भूखे रहने के १२ से १४ घंटे बाद कराना चाहिए। इसके लिए प्लाज्मा या सीरम स्पेसिमन का प्रयोग किया जा सकता है। सेरम रक्तवसा प्लाज्मा की तुलना में ३ प्रतिशत तक कम होता है। अस्वस्थ एलडीएल बढ़ाते हैं और ट्रांस वसा को कम करते हैं जो एलडीएल और प्रोटेक्टिव एचडीएल को बढ़ाता है। इसलिए इसका परहेज करें। उसकी जगह पर सेहतमंद असंतृप्त वसा मछली, नट्स और वेजीटेबल तेल प्रयोग करें। होल ग्रेन लें। होल ग्रेन ब्रेड, पास्ता, सीरियल्स रक्त शर्करा बढ़ने से बचाते हैं और दिनभर पेट भरा रहता है। इनमें रेशे होता है, जो एलडीएल का स्तर कम करता है।

ज्यादा फल और सब्जियां खाएं। परिष्कृत आहार की जगह इनका प्रयोग करें। वसा रहित दूध लें। कम वसा दही लें और कम चीनीवाले ब्रांड अपनाएं।

खून में रक्तवसा की मात्रा बढ़ जाने से सिर्फ दिल को नहीं, शरीर के कई हिस्सों को नुकसान पहुंचता है। इससे आंखें खराब हो सकती हैं, याददाश्त कमजोर पड़ सकती है।

प्याज और टमाटर के बाद खाना पकाने में सबसे ज्यादा इस्तेमाल लहसुन का ही होता है। हर दिन लहसुन की एक डली रक्तवसा की मात्रा को कम करती है।

जैतून में मोनो संतृप्त वसा आम्ल होते हैं जो रक्तचाप कम करते हैं और रक्तवसा को काटते हैं। सुबह उठकर लहसुन को जैतून के तेल में मिलाकर भी लिया जा सकता है।

खासकर बादाम दिल के लिए काफी अच्छे होते हैं। इनमें प्रोटीन, रेशे और एंटीऑक्सीडेंट्स की मात्रा अधिक होती है और ये रक्तवसा को खून में मिलने से रोकते हैं। इनमें उष्मांक ज्यादा होती है, इसलिए इन्हें संतुलित मात्रा में खाएं।

नाश्ते के लिए ओट्स यानि जई बेहतरीन विकल्प हैं। ना केवल ये आपके दिल को खुश रखते हैं, बल्कि इनसे लंबे समय तक पेट भी भरा रहता है। ओट्स को दूध में मिलाकर खाया जा सकता है। अच्छा लगे तो उसमें मेवे भी मिलाए जा सकते हैं।

चीन और मध्य एशिया के अन्य देशों में खाने के बाद ग्रीन टी पीने का चलन रहा है। दिन में दो से तीन बार ग्रीन टी पीने से रक्तवसा की मात्रा कम होती है। हिल्सा, सालमन और ट्राउट जैसी मछलियां ओमेगा ३ वसा आम्ल से भरपूर होती हैं। ये रक्तवाहिनियों को साफ रखने का काम करते हैं और वहां रक्तवसा को जमा नहीं होने देते। इसलिए चिकित्सक हफ्ते में कम से कम दो बार मछली खाने की सलाह देते हैं।

प्रोटीन से भरपूर सोयाबीन अपने आप में संपूर्ण आहार का काम करता है। सोयाबीन में आइसोफ्लैवोन होते हैं, जो रक्तवसा पर वार करते हैं। इसके अलावा दालें भी फायदेमंद होती हैं, जिनमें प्रोटीन भी होता है और रेशे भी।

जैसे ही मौसम में बदलाव आता है, लोगों में रक्तवसा के बढ़ने की शिकायत बढ़ जाती है। बाहर खाए जानेवाला शीघ्र आहार इसका एक कारण हो सकता है। खाने में जब ज्यादा वसा की मात्रा इस्तेमाल की जाती है, तो अंत में वह रक्तवसा के स्तर को ही बढ़ावा देता है। खून का गाढ़ा होना, दिल से संबंधी रोगों की शिकायत होना इसमें आम बात हो जाती है।

मौसम के बदलाव के साथ ब्लड लिपिड स्तर में भी उतार-चढ़ाव हो सकता है।

सेहतमंद वसा चुनें- संतृप्त वसा अस्वस्थ एलडीएल बढ़ाते हैं और ट्रांस वसा को कम करते हैं, जो एलडीएल और प्रोटेक्टिव एचडीएल को बढ़ाता है। इसलिए इसका परहेज करें। उसकी जगह पर सेहतमंद असंतृप्त वसा जो नट्स और वेजीटेबल ऑइल्स में शामिल होता है, उन्हें प्रयोग में लाएं।

होल ग्रेन ब्रेड, पास्ता, सीरियल्स रक्त शर्करा बढ़ने से बचाते हैं और दिनभर पेट भरा रखते हैं। इनमें रेशे होता है, जो एलडीएल का स्तर कम करता है।

ज्यादा फल और सब्जियां खाएं। प्रोसेस्ड आहार की जगह इनका प्रयोग करें। वसा रहित दूध लें। कम वसा दही लें और कम चीनीवाले ब्रांड अपनाएं।

रक्तवसा मोम जैसा चिपचिपा पदार्थ है। यह हमारे शरीर की सभी कोशिकाओं व खून में होता है। यह वसा जैसा होता है, पर वसा नहीं होता। रक्तवसा की रासायनिक संरचना वसा से भिन्न होती है। कोशिकाओं के कार्य संचालन में इसकी प्रमुख भूमिका होती है। रक्तवसा के बगैर कोशिकाओं का काम करना संभव नहीं होता है। यही नहीं पुरुष संप्रेरक भी रक्तवसा के बगैर संभव नहीं हैं। शरीर की जैविक क्रियाओं को सुचारू रूप से चलाने में रक्तवसा की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण होती है।

रक्तवसा के प्रकार- हमारे खून में दो प्रकार के रक्तवसा होते हैं- अच्छे और बुरे। एचडीएल यानी अच्छा रक्तवसा और एलडीएल यानी खराब रक्तवसा। एलडीएल हृदय की नाड़ियों को अवरोध कर देता है, जिससे हृदय खराब का खतरा बढ़ जाता है, इसीलिए एलडीएल को बुरा रक्तवसा कहा जाता है।

एचडीएल की भूमिका- एचडीएल यानी अच्छा रक्तवसा शरीर में खराब रक्तवसा की मात्रा को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। एचडीएल का काम यह होता है कि वह खराब रक्तवसा को हमेशा धकेलता रहे, ताकि खून सामान्य गति से कोशिकाओं में बहता रहे। खराब रक्तवसा के धमनियों में जमने से ही हृदय खराब होती है।

एचडीएल और एलडीएल दोनों प्रकार के रक्तवसा एक निश्चित मात्रा में खून में होने चाहिए। खून में एलडीएल की मात्रा १०० मिलीग्राम प्रति डीएल तक ही होनी चाहिए।

आहार में घी, मक्खन, क्रीम, दूध व दूध से बने पदार्थ, अंडे की जर्दी, बकरे का मीट, कलेजी, जिगर इत्यादि में रक्तवसा बहुत ज्यादा मात्रा में पाया जाता है। इनसे एलडीएल की मात्रा बढ़ती है। शीतपेय, चाय, कॉफी, शराब इत्यादि का इस्तेमाल भी कम करें।

स्वस्थ पौष्टिक आहार लें। भोजन समयानुसार करें और कभी टाले नहीं। भोजन में रेशेयुक्त पदार्थ जैसे अनाज, साबुत व अंकुरित दालें, रंगबिरंगे फल व हरी सब्जियां एवं सलाद को जरूर शामिल करें। फल व सब्जियों में एंटीऑक्सीडेंट, खनिज और विटामिन पाए जाते हैं। एंटीऑक्सीडेंट गंदे रक्तवसा की ऑक्सीडेशन घटाकर हृदय की नाड़ियों में प्लाक बनने को रोकते हैं। डालडा घी का सेवन बिल्कुल न करें। बेकरी के बने पदार्थों व डिब्बाबंद पदार्थों का सेवन भी कम करें। देसी घी कम लें व करड़ी, सूरजमुखी, मूंगफली, सरसों इत्यादि का तेल इस्तेमाल करें।

सूखे मेवे जैसे बादाम व अखरोट में ओमेगा- ३ फैटी एसिड्स होते हैं, जो रक्तवसा कम करने में सहायक होते हैं। मछली तेल या कॉड लियवर तेल कैप्सूल भी रक्तवसा कम करते हैं। अलसी, इसबगोल का छिलका, तिल के बीज (एक चम्मच रोज) भी रक्तवसा कम करने में सहायक हैं। वजन बढ़ने न दें। मोटापा सब बीमारियों की जड़ है। अपना बीएमआई २३-४-९ के बीच रखें। कमर का घेरा स्त्रियों में ८० सेंटीमीटर (३१.५ इंच) तक होना चाहिए।

बहुत ज्यादा घनत्ववाला लिपोप्रोटीन (एचडीएल) को अच्छे रक्तवसा के रूप में जाना जाता है।

शरीर में अच्छे रक्तवसा बढ़ना भी बहुत लाभदायक नहीं है। बुरे रक्तवसा की तरह यह भी कर्करोग और हृदयरोग पैदा करता है। एचडीएल की अधिकता हृदयरोग और कर्करोग के खतरे को बढ़ाती है। वहीं इस रक्तवसा की संतुलित मात्रा हृदय के लिए फायदेमंद होता है।

दिल के रोगों में उच्च रक्तवसा को एक प्रमुख खतरा माना जाता है। मरीज के रक्त में अगर रक्तवसा जितना ज्यादा होगा, रोग बढ़ने व हृदयपक्षाघात का खतरा उतना ही ज्यादा होगा। रक्त में जब बहुत ज्यादा रक्तवसा होता है, यह धमनियों में जमा होने लगता है। आगे चलकर धमनियां सख्त होकर सिकुड़ जाती हैं और दिल की ओर रक्त का बहाव धीमा या बंद हो जाता है। रक्त दिल के लिए ऑक्सीजन लेकर जाता है और अगर दिल को आवश्यक रक्त और ऑक्सीजन न मिले तो आपके सीने में दर्द हो सकता है। अगर दिल के एक हिस्से को रक्त मिलना बिल्कुल बंद हो जाए तो हृदय पक्षाघात हो जाता है। उच्च रक्तवसा का कोई लक्षण नहीं होता, इसलिए लोगों को पता नहीं चलता कि यह बढ़ गया है। २१ वीं सदी में तेजी से बढ़ते रक्तवसा को देखते हुए जीवनशैली में बदलाव जरूरी हो गया है। सक्रिय और सेहतमंद जीवन अपना कर, स्वस्थ आहार लेकर, सिगरेट और शराब से दूर रहकर और तनाव से मुक्त होकर जीवनशैली के रोग टाले जा सकते हैं।

रक्तवसा रक्त में पाया जानेवाला वसा है। यह स्वस्थ जीवन के लिए अति आवश्यक है। परंतु जब रक्त में इसकी मात्रा सामान्य से अधिक हो जाती है तो रक्त में थक्के जम जाते हैं जो हृदय के लिए घातक होता है।

किसी भी आयु के स्त्री पुरुष में रक्तवसा का स्तर २०० एमजी/डीएल से कम ही रखना चाहिए। उच्च रक्तवसा से पीड़ित व्यक्तियों को यह उनके स्वास्थ्य तथा जीवन दोनों को ही खतरा व नुकसान पहुंचा सकता है, क्योंकि रक्त में बढ़ा हुआ रक्तवसा कोरोनरी धमनियों में अवरोध पैदा करके हृदयशूल और हृदयघात जैसी घातक स्थिति को जन्म देता है।

रक्तवसा होता क्या है? - यह रक्त में होता है और इसके दो प्रकार हैं, जिन्हें उच्च डेंसिटी लाइपोप्रोटीन (एचडीएल) और लो डेंसिटी लाइपोप्रोटीन (एलडीएल) कहते हैं। रक्तवसा शरीर की क्रिया कलाप में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। यह कोशिकाओं की दीवारों का निर्माण करने और विभिन्न संप्रेरकों के संयोजन के लिए जरूरी होता है। इनमें एचडीएल को अच्छा रक्तवसा तथा एलडीएल को बुरा रक्तवसा भी कहते हैं।

एलडीएल को बुरा इसलिए कहते हैं कि यह कोरोनरी धमनियों में अवरोध उत्पन्न करने में सहायक होता है और हृदय पक्षाघात की स्थिति निर्मित होती है। एचडीएल रक्तवसा अच्छा इसलिए है, क्योंकि यह धमनियों में अवरोधक को बनने से रोकता है लेकिन आपके शरीर में कुल रक्तवसा का सामान्य स्तर २०० एमजी/डीएल से कम हो। यानी अच्छी स्थिति में हो।



# पानी

शरीर में पानी की मात्रा काफी होती है। नमी बनाए रखने, शरीर की सफाई करके गंदे पदार्थों को शरीर से निकालने में पानी मददगार होता है। पानी की उचित मात्रा से भोजन पचने और खून के दौरों को सुचारू बनाये रखने में मदद मिलती है और शरीर का तापमान भी सही रहता है।

जल त्वचा का सबसे बड़ा शुभचिह्नक है। शरीर की समस्त क्रियाएँ पानी के जरिये सुचारू रूप से संचालित होती हैं। लिहाजा पानी भरपूर पिएं। अपने भोजन में तरल पदार्थों- जैसे मूला, रस, सूप इत्यादि को अवश्य शामिल करें, परंतु अत्यधिक मात्रा में चाय-कॉफी का सेवन न करें।

दिन में ३ से ४ लीटर पानी पीना जरूरी है? - व्यायाम करने पर पानी की जरूरत ज्यादा होती है। दिन में ८-१० गिलास पानी जरूर पीना चाहिए, ताकि शरीर के विजातीय तत्व निकल सकें। पानी चयापचय प्रणाली को सही रखने में मदद करता है। पानी से पचन और शरीर का तापमान भी ठीक रहता है। पानी शरीर के तापमान और ऊर्जा स्तर को नियंत्रित रखता है। पानी की कमी से कमजोरी हो सकती है, इसलिए व्रत के दौरान पर्याप्त पानी पिएं जिससे ऊर्जा स्तर सामान्य बना रहे। प्यास लगने से पहले पानी पिएं। पानी में यदि आप नींबू का रस व शक्कर मिलाकर पी सकें तो ज्यादा अच्छा है। यह घोल आपको ज्यादा ऊर्जा प्रदान करेगा।

शरीर की पानी की जरूरत पूरी होगी, तो वजन नियंत्रित करने से मदद मिलेगी। पानी भोजन के साथ जरूरी है। पानी छानकर साफ गिलास में पीना चाहिए। भोजन के अंत में तुरंत पानी पीने से कब्ज हो जाती है। खाना खाते समय पानी पीने से पाचनशक्ति धीमा पड़ जाता है। पानी पेट के आम्ल को पतला कर देता है। इससे पौष्टिक तत्व ठीक से अवशोषित नहीं हो पाते। पानी और खाने के बीच आधे घंटे का अंतराल रखें। पानी पीने की डालें आदत- अमूमन देखने में आता है कि लोग बहुत कम पानी पीते हैं। जबकि वजन कम करने के लिए दिनभर में आठ से दस गिलास पानी पीना चाहिए। इससे वजन नियंत्रित में रहने के साथ आप स्वस्थ भी बने रहेंगे। खाने के तुरंत बाद पानी नहीं पीना चाहिए। सुबह उठकर रोजाना खाली पेट गुनगुने पानी में नींबू और शहद मिलाकर पीने से भी शरीर की वसा कम होती है। गुनगुना पानी वजन घटाने में मददगार है। पानी पीने से फालतू खाने से भी बच जाएंगे। खाना खाने के ४५ मिनट पहले और खाने के २ घंटे बाद ही पानी पिएं। पानी शरीर से विषैले तत्व निकालने में मदद करता है। पानी त्वचा की कोशिकाओं को सक्रिय रखता है। इससे त्वचा मुलायम और दाग रहित बनी रहती है।

अगर पानी को गलत तरीके से पिया जाए या गलत समय में अधिक मात्रा में पिया जाए तो वह शरीर को नुकसान पहुंचा सकता है।

पानी के बिना जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती है। कहते हैं शरीर को स्वस्थ रखने के लिए दिनभर में कम से कम आठ से दस गिलास पानी जरूर पीना चाहिए। पानी पीना फायदेमंद तो होता ही है लेकिन तब जब सही मात्रा में और सही तरीके से पिया जाए। आयुर्वेदिक ग्रंथ अष्टांग संग्रह (वाग्भट्ट) में बताए गए पानी पीने के कुछ नियम आपके लिए उपयोगी होंगे।

भक्तस्यादौ जलं पीतमग्निसादं कृशा अताम ।

भोजन के समय अन्न ग्रहण करने से पहले यदि पानी पीया जाए तो यह जल अग्निमांद उत्पन्न करता है जिसके कारण भोजन के पाचन में बाधा होती है ।

अतियोगेसलिलं तृष्यतोपि प्रयोजितम ।

प्यास लगने पर एकदम अधिक मात्रा में पानी पीना भी शरीर के लिए बहुत नुकसानदायक होता है । प्यास लगने पर अधिकमात्रा में पानी पीने से पित्त और कफ दोष से संबंधित बीमारियां होने की संभावना बढ़ जाती है ।

प्रयातिपित्तश्लेष्मत्वम्ज्वरितस्य विशेषतः ।

आयुर्वेद के अनुसार बुखार से पीड़ित व्यक्ति प्यास लगने पर अधिक मात्रा में पानी पीने से आमदोष से पीड़ित हो जाता है । जिससे तंद्रा, बदहजमी, अंगों में भारीपन, मिचली आने की इच्छा, सांस व जुकाम जैसी स्थिति उत्पन्न हो सकती है ।

आमविष्टबध्योः कोशम निष्पिपासोह्यप्यपः पिबेत ।

आमदोष के कारण होनेवाली समस्याओं जैसे अजीर्ण और कब्ज जैसी स्थितियों में प्यास न लगने पर भी गुणगुना पानी पीते रहना चाहिए ।

यावत्यः क्लेदयन्त्यमतिक्लेदोह्य शिनाशनः ।

पानी उतना ही पीना चाहिए जो अन्न का पाचन करने में समर्थ हो, ऐसी स्थिति में अधिक पानी पीने से भी पाचन क्रिया मंद हो सकती है । इसलिए भोजन की मात्रा के अनुरूप ही पानी पीना शरीर के लिए उचित रहता है ।

बिबद्धः कफ वातायाममुक्तामाशाया बंधनः ।

कफ और वायु के कारण जो भोजन पेट में नहीं पचा है उसे शरीर से बाहर कर देता है । गुणगुना पानी उसे सरलता से पच जाता है । हम में से कई लोग ऐसे हैं, जो पानी की जादुई क्षमता से अनजान हैं । यदि इसका पर्याप्त मात्रा में नियमित सेवन किया जाए, तो शायद ही कभी आपको चिकित्सक के पास जाना पड़े ।

पानी ही पीना हर जगह- हमारे शरीर का ६५ प्रतिशत भाग पानी का बना होता है । रक्त, मूत्र, अमाशय के रसों, पसीना यहां तक कि जोड़ों में भी यह पाया जाता है । शरीर की प्रत्येक क्रिया जैसे तापमान नियंत्रण, पाचन, हानिकारक पदार्थों के उत्सर्जन, श्वसन के लिए इसकी आवश्यकता पड़ती है । पानी ही रक्त में ऑक्सीजन व शरीर के अन्य भागों में पोषक पदार्थों को ले जाता है । हमारा मस्तिष्क विद्युत प्रेरणा पर कार्य करता है और मस्तिष्क में इस विद्युत का संचरण जल द्वारा ही किया जाता है ।

लाख मर्ज की दवा है- पानी की जादुई शक्ति के आगे बीमारियों का भी जोर नहीं चलता । गुर्दे शरीर से हानिकारक पदार्थों के उत्सर्जन, तापमान नियंत्रण और शरीर में नमक व खनिज पदार्थों की मात्रा का संतुलन भी बनाए रखने में सहायक हैं । इन सभी क्रियाओं में पानी ही सहायक होता है । जब कभी हमारे शरीर में इसका स्तर कम हो जाता है, नमक की मात्रा बढ़ जाती है । फलस्वरूप गुर्दे पर दोगुना असर पड़ता है । इसके अतिरिक्त पानी पीठ के दर्द, लगातार थकावट, मधुमेह, सरदर्द, दमा, एलर्जी, कोलाइटिस, रिह्यूमॅटॉइड गठियारोग, अवसाद, उच्च रक्तचाप, गर्दन के दर्द और कई अन्य बीमारियों के लिए भी दवा का काम करता है ।

यदि आप एक घंटे भी हल्की शारीरिक कसरत या काम करते हैं, तो एक गिलास अधिक पानी पीना चाहिए। हम लोग अक्सर पानी तभी पीते हैं, जब हमें प्यास लगती है, जबकि शरीर को बिना प्यास के ही पानी की आवश्यकता होती है। जब तक मस्तिष्क हमें प्यास लगने के संकेत देता है, उससे कहीं पहले शरीर को इसकी कमी महसूस हो जाती है।

यदि शरीर के सभी तंत्र ठीक प्रकार से काम करें, तो आप स्वस्थ रहेंगे। पानी से त्वचा का लचीलापन व खिंचाव बना रहता है और फिर आपको उन महंगी क्रीम्स खरीदने या फेशियल, मसाज की भी आवश्यकता नहीं पड़ेगी। पानी शरीर का वसा भी कम करता है। परंतु पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से आप स्वस्थ रहेंगे। मांसपेशियों की तंदुरुस्ती बनाए रखने व कब्ज को दूर करने में भी यह सहायक है।

फलों के रस को जमाकर बर्फ बनाइए और आते-जाते इन्हें खाते रहिए। पानी में शर्बत मिलाकर पीजिए ये आपको तरोताजा बनाएं रखेंगे। गर्मी के दिनों में पानी में नींबू का रस डालकर पीजिए। यदि आप फल पसंद करते हैं, तो खरबूजा, तरबूज जैसे पानीदार फलों का अधिक सेवन करें।

अगर आपको ज्यादा प्यास लगी हो और उसी में कोई आपको यह कह दे कि आपको मधुमेह हो सकती है तो आपका चौंक जाना लाजिमी है लेकिन हकीकत यह भी है कि प्यास लगना भी मधुमेह का संकेत हो सकता है। पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से टाइप - २ मधुमेह का खतरा होता है। मधुमेह जिसे चिकित्सकों द्वारा मधुमेह मेलिटस कहा जाता है।

पानी पीने भर से मधुमेह का खतरा कम हो सकता है। उच्च रक्त शर्करावाले मरीजों को बार-बार पेशाब (पॉलीयूरिया) आने की समस्या झेलनी पड़ती है, इसलिए उन्हें अत्यधिक प्यास और भूख लगती है।

पानी मानव शरीर की तंत्र के लिए महत्वपूर्ण है, इसे अधिक मात्रा में पीने से रक्त ग्लूकोज में इन स्पाइक्स को विभिन्न तरीके से रोका जा सकता है। रक्त में ग्लूकोज स्तर में पानी के लाभकारी प्रभाव उन लोगों में भी देखे जा सकते हैं जिन्हें मधुमेह नहीं है। पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से टाइप २ मधुमेह होने का खतरा कम होता है।

पानी सभी के लिए बहुत महत्वपूर्ण है लेकिन मधुमेह रोगियों के लिए यह सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है क्योंकि जरा सी भी मात्रा में पानी की कमी होने से इन लोगों को स्वास्थ्य संबंधी गंभीर समस्याएँ हो सकती हैं। शुद्ध जल में कोई उष्मांक नहीं होता और इसमें वसा अथवा रक्तवसा भी नहीं होता, यह मधुमेह रोगियों के लिए सर्वश्रेष्ठ संसाधन है। इसके अतिरिक्त इसमें कैफीन भी नहीं होता जो कि एक डिहाइड्रेटर है।

यदि हम पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं पीते, तब भी गुर्दे को अतिरिक्त ग्लूकोज और अन्य अवांछनीय उत्पाद दूर करने के लिए पानी की आवश्यकता होती है। इसलिए यह अपना काम करने के लिए फ्लुड के लिए पूरे शरीर से पानी खींचती है। धीरे-धीरे हमारी कोशिकायें शुष्क होती जाती हैं और यह सबसे पहले आंखों और मुंह में नजर आता है। इसलिए पानी पीना शरीर से ग्लूकोज और अन्य अशुद्धताओं को बाहर निकालने के लिए आवश्यक है।

गर्म पानी भले ही आपको अच्छा न लगे, लेकिन यह मधुमेह रोगियों में रक्तशर्करा को कम करता है। इसी तरह एक गिलास ठंडा पानी ग्लूकोज के उच्च स्तर को कम करने और अतिरिक्त उष्मांक जलाने में मददगार होता है।

मधुमेह रोगी का रक्तचाप भी संभवतः उच्च होता है अथवा उन्हें उच्चतनाव की बीमारी होती है जिससे आंखों और गुर्दे की समस्याओं में वृद्धि होती है। पर्याप्त मात्रा में पानी पीना बहुत आसान है और यह सबसे स्वास्थ्यवर्धक, सस्ते और

असरदार तरीकों में से एक है। इससे आप उच्चतनाव को कम करने के साथ ही साथ मधुमेह के खतरे को कम कर सकते हैं।

मधुमेह को बढ़ावा देनेवाले कई घटक हैं और यह ट्रेंड उष्मांक की मात्रा में बढ़ोतरी से बेहतर सहसंबंधित है। खासतौर से अतिरिक्त चीनी से स्थिति और बिगड़ जाती है। ऐसे में पानी पीने की आदत डालना मधुमेह प्रबंधन में महत्वपूर्ण है और मधुमेह आहार में शक्कर के प्रभाव को कम करने के लिए एक स्वास्थ्यवर्धक समाधान है।

पानी के बिना हम जीवन की कल्पना भी नहीं कर सकते। गंदे पानी से कई तरह की बीमारियां लग जाती हैं, यह हमारे स्वास्थ्य के लिये हानिकारक हो सकता है।

चिलचिलाती धूप ओर गर्म हवा आपकी सारी उर्जा ले लेती है। ऐसे में आपके लिए खुद को तरोताजा और नम रखना मुश्किल हो जाता है। लेकिन इस गर्मी से लड़ने के लिए सिर्फ पानी पीना ही काफी है। गर्मियों में पानी की कमी न हो, इसलिए हर थोड़ी देर में पेय पदार्थों को अपने दिनचर्या में शामिल करना चाहिए। लेकिन पानी पीने की मात्रा भी कई चीजों पर निर्भर करती है।

ज्यादातर लोग इस बात से सहमत हैं कि हमें दिन में औसतन ८ गिलास पानी पीना चाहिए, लेकिन पानी की यह मात्रा कई बातों पर निर्भर करती है, जैसे कि लिंग, उम्र, शारीरिक गतिविधियों का स्तर और पर्यावरण। जिस व्यक्ति की दोनों गुर्दे ठीक काम कर रही हों, उसे दिन में अपने शरीर के वजन के अनुपात में प्रति एक किलोग्राम पर ३० मिलीलीटर पानी पीना चाहिए।

जैसे जैसे हमारी उम्र बढ़ती जाती है, हम पानी पीना कम कर देते हैं, लेकिन आवश्यक मात्रा में पानी पीना हमारे शरीर के लिए बेहद आवश्यक है। गुर्दे का रोग होने पर ज्यादा पानी पीने से गुर्दे को कोई फायदा नहीं होता, बल्कि चिकित्सक पानी पीने की सीमा तय कर सकता है। जब तक गुर्दे की कार्यप्रणाली १० से १५ मिलीलीटर प्रति मिनट से कम न हो जाए, तो आम तौर पर होमियोस्टेटिक मैकनिज्म के जरिए सोडियम और इंट्रावस्कुलर आयतन संतुलन बना रहता है। उल्टी, संग्रहणी, ड्यूरेटिक या हायपोवोल्लमिया होने पर गुर्दों की कार्यप्रणाली कमजोर पड़ सकती है। उल्टी या दस्त के कारण शरीर में कम हुई तरलता की भरपाई के लिए ऐसे मरीजों को अधिक पानी की जरूरत होती है।

आपकी शारीरिक गतिविधियां आपके पानी की मात्रा तय करती हैं। जैसे, अगर आप कसरत करते हैं तो आपके शरीर से पसीने के जरिए ज्यादा पानी निकलेगा और आपको उसकी पूर्ति के लिए ज्यादा पानी पीना होगा। आधे घंटे की कसरत के बाद एक या दो गिलास अतिरिक्त पानी उसकी भरपाई कर देंगे। अगर आप ज्यादा समय के लिए या गर्म माहौल में कसरत कर रहे हैं तो आपको कम से कम तीन गिलास अतिरिक्त पानी पीना चाहिए। आपका माहौल, आपकी पानी की जरूरत पर असर करता है। गर्म मौसम में पसीने की वजह से जानेवाले पानी की पूर्ति के लिए ज्यादा पानी पीना चाहिए। ऊंचाई पर रहनेवाले लोगों को भी ज्यादा पानी पीना चाहिए, क्योंकि ऑक्सीजन की कमी होने की वजह से सांस ज्यादा तेजी से चलती है और उस दौरान नमी का ज्यादा नुकसान होता है। माहौल कैसा भी हो, सभी को गर्मी में अधिक पानी पीना चाहिए, क्योंकि गर्मी और घर से बाहर बिताए ज्यादा समय की वजह से शरीर से पानी काफी मात्रा में कम हो जाता है। तो इन गर्मियों में खुद को स्वस्थ रखने के लिए अपनी पानी की मात्रा को नियंत्रित रखें और स्वस्थ आहार लें। ताकि शरीर को पानी की कमी से बचाया जा सके और स्वस्थ रहा जा सके।

हमारे शरीर के लिए पानी कितना आवश्यक है यह सभी जानते हैं मगर कई बार जानते हुए भी हम कई बातों में

लापरवाही बरतने लगते हैं। एक आम व्यक्ति को दिनभर में कम से कम आठ दस गिलास पानी पीना चाहिए। मौसम के अनुसार मात्रा कुछ कम ज्यादा भी हो सकती है। इसके अलावा व्यक्ति के खानपान और परिश्रम आदि पर भी पानी पीने की मात्रा निर्भर करती है।

पानी से शरीर के विषैले तत्व बाहर निकलते हैं। ये विषैले तत्व स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचानेवाले होते हैं। पानी पर्याप्त मात्रा में पिया जाए तो यूरिनरी ब्लैडर व गुर्दे संक्रमण से बचे रहते हैं। यू.टी.आई की समस्या होने पर भी पानी दवा का काम करता है।

त्वचा के लिये भी पानी फायदेमंद है। पानी के अभाव में त्वचा की नमी सूखने पर त्वचा रूखी लगने लगती है तथा उस पर झुर्रियां पड़ने लगती हैं। लचीलापन खत्म होने से त्वचा का सौंदर्य नष्ट होने लगता है।

हमारे भीतर एक प्रणाली होती है जो विषैले तत्व को रक्त प्रवाह में जाने से रोकता है। यह प्रणाली लिम्फेटिक प्रणाली कहलाता है। पानी की कमी होने पर ये प्रणाली ठीक से काम नहीं कर पाता। उससे शरीर में प्रतिरोधक क्षमता कम होने लगती है। हमारे शरीर की मांसपेशियां व जोड़ भी पानी की कमी, ऐंठन व थकान महसूस करने लगते हैं। गला पानी के अभाव में जिस तरह सूखता है, उसे हर कोई कभी न कभी जरूर महसूस करता है। मुंह भी पानी के अभाव में सूखने लगता है। सेलिवा के लिये भी पानी चाहिए। सेलिवा दांतों में फंसे जीवाणु व सड़न को दूर करता है। पानी मुंह को दुर्गंध से बचाता है। मुंह साफ रखता है।

पेट साफ रखने, कब्ज से बचने के लिये भी पानी अत्यंत उपयोगी है। आंखों के नीचे धब्बे तथा पफीनेस के लिए अन्य कारणों में पानी की कमी भी एक कारण है।

अटर पटर आहार के विषैले तत्व को दूर करने में पानी मददगार साबित होता है। पानी के अभाव में ये अपना पूरा असर दिखाते हैं यकृत में जम जाते हैं। ऐसे में व्यक्ति की मन की एकाग्रता बाधित होती है। अल्कोहल से उपजे अन्य परीणाम भी पानी से दूर होते हैं। सिरदर्द से राहत मिलती है।

पानी खूब पीने से रक्त में ऑक्सीजन की कमी नहीं होने पाती, वर्ना इसके अभाव में लैक्टिक एसिड बनने पर मांसपेशियों में ऐंठन महसूस हो सकती है।

सुबह उठकर ताम्रपात्र में रातभर रखा पानी पियें। यह पानी ज्यादा ठंडा न हो। दो तीन गिलास से शुरू कर थोड़ा बढ़ा सकते हैं। पानी के बाद एकदम चाय कॉफी न पियें, न ही कुछ खायें। पानी धीरे-धीरे पियें। एक साथ जल्दी जल्दी ढेर सारा पानी न पियें।

गठियारोग और रयूमेटिज्म में पानी पीना रोग के लिये लाभदायक है। इसके अलावा पानी से स्नान भी तरोताजा और आराम करता है।

तैरना एक अच्छा व्यायाम माना जाता है। पानी में प्राकृतिक इलाज की अदभुत क्षमता होती है। इससे कई रोगों को आक्रमण करने से रोका जा सकता है। पानी कितना गरम, गुनगुना ठंडा हो, यह आपका शरीर स्वयं बता देता है। फिर भी किसी व्याधि से पीड़ित होने पर चिकित्सक की राय से ही चलें।

अक्सर चिकित्सक यह कहते हैं कि सुबह उठते ही सबसे पहले दो गिलास पानी पियो। कुछ अन्य, जो दुनिया के जल

संकट से ज्यादा ही बेखबर हैं, वे तो एक से दो लीटर तक पानी सुबह-सवेरे पीने की सलाह दे डालते हैं। जितना पानी पियेंगे, उतना ही अच्छा रहेगा। शरीर अतिरिक्त पानी को खुद बाहर कर देता है, इसलिए ज्यादा पानी पीने में नुकसान कुछ नहीं है, बल्कि अच्छा इस मायने में है कि शरीर से बाहर निकलता पानी अपने साथ शरीर की गंदीगी को भी ले जाता है। यह तो पहले से ही माना जाता है कि जरूरत से कम पानी पीने से अगर शरीर में जलाभाव हो जाता है, तो जरूरत से ज्यादा पानी पीने से हाइपोहाइड्रेशन हो सकता है, जो बहुत ज्यादा नुकसानदेह होता है। इतना अगर न भी हो तो ज्यादा पानी से शरीर में सोडियम का अनुपात कम हो जाता है, जो खतरनाक हो सकता है और इसके कारण गुर्दे का काम काफी ज्यादा बढ़ जाता है। यानी जीवन देनेवाला पानी अपनी अधिकता के कारण जानलेवा भी साबित हो सकता है। जब हम जरूरत से ज्यादा पानी पी लेते हैं, तो उस वक्त हमारे शरीर में असल में क्या होता है? जिन लोगों ने व्यायाम की उनके मस्तिष्क ने पानी को आराम से स्वीकार कर लिया, लेकिन दूसरा बिना व्यायाम किये लोग कोशिश करके जबरदस्ती पानी पी रहे थे, क्योंकि असल में उन्हें प्यास लगी ही नहीं थी। इनके मस्तिष्क की कोशिकाओं में तनाव दिखा, क्योंकि वह गैर जरूरी ढंग से पानी पिए जाने को स्वीकार नहीं कर पा रहा था।

जिस तरह खाना उतना ही खाना चाहिए, जितनी की भूख लगी हो। हमें जब भूख लगती है, तो इसका सीधा-सा अर्थ है कि हमारे शरीर को ऊर्जा की जरूरत है। इसी तरह जब हमें प्यास लगती है तो इसका अर्थ है कि हमारे शरीर को पानी की जरूरत है। जिस तरह जरूरत से ज्यादा खाना भी हमें नुकसान पहुंचाता है, उसी तरह जरूरत से ज्यादा पानी भी नुकसानदेह है। अगर हम ज्यादा नमकवाला खाना खा लेते हैं तो हमारी प्यास बढ़ जाती है, क्योंकि तब शरीर या रक्त से सोडियम मात्रा में कम करने के लिए ज्यादा पानी चाहिए होता है।

हमारा और बाकी सारे जीव जंतुओं का शरीर इस तरह से विकसित हुआ है कि वह अपने पोषण की जरूरत खुद जानता है। हमारे शरीर को खुद पता है कि उसे कब और कितना पानी पीना चाहिए।

एक सेहतमंद आदमी सिर्फ पानी पीकर तीन से चार हफ्ते तक जिंदा रह सकता है, लेकिन बिना पानी के तीन दिन से ज्यादा जिंदा रहना मुश्किल है- कई बार तो उससे भी कम, पर यह उस आदमी के शरीर के तापमान पर निर्भर है, क्योंकि गुर्दे को नुकसान पहुंचने लगता है।

पानी हमारे शरीर को स्वस्थ और ऊर्जावान बनाने का सबसे अच्छा माध्यम है। इसके बिना हमारा जीवन नहीं चल सकता है। हमारा शरीर ७०% पानी से बना हुआ है, जो हमारे शरीर की प्रक्रिया को सुचारू रूप से चलाने के लिये काफी हद तक जिम्मेदार भी रहता है। अच्छी सेहत पाने के लिए हमें रोज ८ से १० गिलास पानी पीना जरूरी होता है। पर सही समय में पिया गया पानी शरीर के लिये फायदेमंद साबित होता है। सुबह खाली पेट पानी पीना लाभकारी है। रोज उठने के बाद ३ से ४ गिलास पानी पिएं।

जब आप सुबह उठकर पानी का सेवन करते हैं तो इससे आपके शरीर में लगभग २५% की दर से चयापचय बढ़ जाता है जो भोजन को तेजी से पचाकर पाचन क्रिया सही करता है। पानी का सेवन लगातार करते रहने से आपके शरीर के विषाक्त पदार्थ बाहर निकल जाते हैं जिससे शरीर का रक्त भी शुद्ध रहता है। यह आपके वजन को भी कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। पानी हमारे शरीर और मन को स्वस्थ बनाए रखने के लिए सबसे महत्वपूर्ण घटकों में से

एक है। यह शरीर के विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालकर हमारे शरीर को पूर्णतः स्वस्थ बनाये रखने का काम करता है। इससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

सुबह उठकर खाली पेट पानी पीने से पाचन तंत्र सही रहता है, जिससे पेट संबंधी समस्याओं से मुक्ति मिलती है। इससे गैस, कब्ज के अलावा पेट संबंधी समस्याएं खत्म हो जाती हैं। आंतों में जमा मल त्याग करते समय भी आसानी रहती है, जिससे पेट पूरी तरह से साफ होता है और भूख भी खुलने लगती है।

सुबह उठकर खाली पेट पानी से शरीर में होनेवाली सूजन संबंधी समस्या खत्म हो जाती है। इसके अलावा शरीर के अंदर की गंदगी को साफ करके विषाक्त पदार्थों को मूत्र मार्ग से बाहर निकल देता है। इससे शरीर का रक्त शुद्ध रहता है और शरीर के रोग दूर होते हैं। पानी का नियमित रूप से किया गया सेवन शरीर को डिटॉक्सीफाई करने के लिए सर्वोत्तम तरीकों में से एक है।

अक्सर शरीर में पानी की कमी से सिरदर्द जैसी समस्याएँ पनपने लगती हैं। इस समस्या से मुक्ति पाने के लिये आप रोज सुबह खाली पेट पानी पीते रहना चाहिये। इससे आपको तनाव से छुटकारा मिलेगा और साथ साथ मानसिक समस्याएं भी ठीक हो जाती हैं। सुबह उठकर पानी पीना इसलिये लाभकारी होता है, क्योंकि उस समय आपका दिमाग शांत और एकचित्त रहता है। ऐसे समय पानी पीना दिमाग को ऑक्सीजन प्रदान कर, उसे उर्जावान और तरोताजा बनाए रखता है, जिससे आपका दिमाग सक्रिय रहता है।

सुबह उठकर खाली पेट पानी पीने से आपके शरीर की पाचन क्रिया सही रहती है, जिससे आपकी आंतें भी सुचारु रूप से सही काम करती हैं। मल त्याग करते समय आसानी होती है, जिससे पेट पूरी तरह से खाली हो जाता है और भूख लगाना चालू हो जाती है।

खाली पेट पानी पीने से शरीर के विषाक्त पदार्थ बाहर आते हैं जिससे कोशिकाओं को शुद्ध ऑक्सीजन प्राप्त होती है और वे पूरी तरह से सक्रिय रहती हैं, इससे त्वचा स्वस्थ और सुंदर दिखाई देती है। इसके साथ ही हमारे शरीर से निकलनेवाला पसीना भी हानिकारक तत्वों को भी शरीर से बाहर निकालकर, त्वचा की अंदर से गहरी सफाई कर देता है और त्वचा में नमी बनी रहती है, पानी पीने से त्वचा स्वस्थ सुंदर और चमकदार दिखाई देती है।

सुबह उठकर खाली पेट पानी पीना एक स्वस्थ पेय की तरह काम करता है। इससे हमारा शरीर चुस्त तंदुरुस्त बना रहता है। शरीर में ऊर्जा का विकास होता है। इसके अलावा चयापचय के स्तर के बढ़ने से हमारी पाचन क्रिया सही रहती है, जिससे भूख का अहसास होने लगता है।

पानी को यदि २४ घंटे के लिए रख दिया जाए तो प्रदूषित होने पर वह अपना रंग बदल देता है जबकि पानी शुद्ध हो तो रंगहीन ही रहता है। यानी नल से निकाले गए पानी को २४ घंटे रखने के बाद यदि पानी रंग बदल दे या फिर पानी के ऊपर तेल की परत दिखाई देने लगे तो समझो पानी पीने लायक नहीं है अर्थात् पानी प्रदूषित है। पानी का स्वाद इस बात पर निर्भर करता है कि धरती के अन्दर से वह पानी किस चीज से गुजर कर आ रहा है। इसी कारण कहीं कहीं पानी बेहद स्वादिष्ट तो कहीं कहीं खराब और कहीं स्वादहीन पीने को मिलता है। जहां नदी, नहरें कम हैं और जल का अधिकतम उपयोग धरती से निकालकर ही किया जाता है, वहां पानी की गुणवत्ता कहीं ज्यादा खराब होती है। इसी कारण अलीगढ़,

आगरा, मथुरा, हाथरस, फिरोजाबाद इत्यादि क्षेत्रों में पानी बेहद खराब है। चाहे उत्तराखंड हो या उत्तर प्रदेश या फिर दिल्ली, हरियाणा, राजस्थान और बिहार, पंजाब जैसे राज्य, हर जगह पानी में फ्लोराइड और आर्सेनिक की मात्रा सामान्य से ज्यादा है। पीने योग्य पानी के लिए पानी में अधिकतम फ्लोराइड १.५ एमजी प्रतिलीटर होना चाहिए लेकिन इन राज्यों में २ एम जी से लेकर २० एमजी तक फ्लोराइड पानी में देखा जा सकता है जो जन स्वास्थ्य के लिए बेहद घातक है। इस खराब गुणवत्ता युक्त पानी को पीने से लोगों में दांत के कर्करोग का खतरा सर्वाधिक उत्पन्न हो जाता है, वहीं शरीर में अन्य संक्रामक बीमारियां भी घर कर लेती है। साथ ही त्वचा रोग, गुर्दे रोग, यकृत समस्या जैसी समस्याएं भी खड़ी हो जाती हैं। छोटी सी इंजीनियर नगरी रूड़की में ही विभिन्न स्वाद पानी के मिलते हैं। यदि जितने मोहल्ले, इतने ही पानी के अलग अलग स्वाद, जिसके मूल में धरती से आनेवाला जलस्रोत है कि धरती से जो पानी आ रहा है वह किसी तालाब से, गंदे नाले से या फिर सड़े हुए पेड़ से होकर तो नहीं आ रहा है। धरती के अंदर किन अवयवों के बीच जल है, इन्हीं से पानी की गुणवत्ता बदलती है। धरती में लोहांश ज्यादा है तो सख्त जल की समस्या आने लगती है। सख्त जल यानी पानी के भारीपन की समस्या के चलते ही लोगों में गुर्दे की पथरी, पित्त की थैली में या फिर पेशाब की नली में पथरी की बीमारी हो जाती है। पानी को पीने से पहले इसे पीने लायक बनाना जरूरी है जिसके लिए पानी को उबाला जा सकता है, फिल्टर किया जा सकता है या फिर खनिज पानी का सहारा लिया जा सकता है। तभी जल जीवन हो सकता है अन्यथा जहर ही समझना चाहिए।

दुनिया का शायद ही कोई ऐसा देश हो जहां पर्यावरण खराब न हो रहा है। हर गुजरते दिन के साथ यह पहले से कई ज्यादा नुकसानदायक और नई पीढ़ियों के लिए बीमार न होता जा रहा हो। भारत दुनिया के उन चुनिंदा देशों में से एक है जहां अच्छी बातरश होती है और बड़े पैमाने पर मीठा जल उपलब्ध होता है। लेकिन हमारी प्रबंधकीय अक्षमताओं, लापरवाही, नासमझी और अनदेखा किए जाने की आदत के चलते मीठा जल लगातार घटता जा रहा है। सबसे पहले तो यह जान लें कि भारत में अच्छी खासी बारिश होती है मगर बारिश से भारत को बड़े पैमाने पर मिलनेवाले मीठे जल में से हम २ फीसदी से ज्यादा का इस्तेमाल नहीं कर पाते। बाकी तमाम पानी नदियों के रास्ते समुद्र में चला जाता है। भारत में पिछले २ दशकों में पीने के पानी का कारोबार बढ़कर इतना बड़ा हो गया है कि वह देश के चुनिंदा बड़े कारोबारों की सूची के नजदीक पहुंच गया है। हर साल भारतीय १०००० करोड़ का बोतल बंद पानी पीने लगे हैं और इस प्रक्रिया में २० फीसदी से ज्यादा का सालाना बढ़ोतरी हो रहा है। आनेवाले सालों में बोतल बंद पानी के कारोबारों में जरा भी गिरावट नहीं आएगी। सिर्फ और सिर्फ बढ़ोतरी होगा। क्योंकि कभी भले फैशन और स्टेटस सिम्बल के रूप में बोतल बंद पानी पीया जाना शुरू हुआ हो, आज यह जरूरत है। आज बड़े शहरों की तो छोड़िये छोटे शहरों और कस्बों में शादी या इसी तरह के अन्य कार्यक्रमों में पानी खरीदा जाता है। जैसे तमाम दूसरी चीजें खरीदी जाती है। शहरों में तो आजकल रोजमर्रा में भी घरों में पीने के लिए इसी पानी का इस्तेमाल करते हैं; क्योंकि तमाम नगर नियोजन सब कुछ के बावजूद शुद्ध पीने का पानी उपलब्ध करा पाने में असमर्थ हो रहे हैं। नदियां बरसात के दिनों में उफनती हैं और बरसात गुजरते ही उनकी सांसें उखड़ने लगती हैं।

गर्मियों में प्यास अधिक लगने से लोग प्रायः अधिक पानी पीते हैं मगर सर्दियों में यह मात्रा कम हो जाती है। इसकी वजह यही है कि हमें इन दिनों प्यास नहीं लगती। प्रायः लोग यह जानना चाहते हैं कि एक मनुष्य को २४ घंटे में कितना पानी पीना चाहिए। यों चिकित्सक तीन से चार लीटर पानी पीने की सलाह देते हैं। महिलाओं को अधिक मात्रा में पानी पीना चाहिए।



स्त्रियों में यूरिनरी ट्रैक्ट संक्रमण की समस्या होती है। इसी वजह से उनके शरीर को पानी की अधिक जरूरत होती है।

शरीर के चयापचय, पाचन और सोखने के लिए पानी की बेहत जरूरत होती है। शरीर के यूरिया, सोडियम और पोटेशियम जैसे विषैले पदार्थ को बाहर करने और तापमान सामान्य रखने के लिए भी पानी की जरूरत पड़ती है। अगर आप ज्यादा शारीरिक मेहनत करते हैं तो आपके शरीर को ज्यादा पानी की जरूरत है। पसीना, पेशाब और चयापचय क्रिया के कारण शरीर में पानी की कमी होती है। इसलिए पानी ज्यादा से ज्यादा पीना जरूरी है। शरीर में पानी की कमी जलाभाव, उच्च रक्तदाब और संक्रमण जैसी बीमारियों को जन्म देती है। पानी की कमी से पाचन क्रिया भी प्रभावित होती है जिस कारण सिरदर्द और थकान की शिकायत होती है।

कई लोग ज्यादा व्यायाम करते हैं मगर ज्यादा पानी नहीं पीते, जबकि उन्हें पानी की ज्यादा जरूरत होती है। व्यायाम के दौरान शरीर से पसीने के द्वारा काफी पानी निकल जाता है। जो महिलाएं गर्भवती हैं या स्तनपान कराती हैं उनके शरीर को पानी की ज्यादा जरूरत होती है। ऐसे में उन्हें ज्यादा से ज्यादा पानी पीना चाहिए।

कई लोग बुखार में मरीज को पानी नहीं देते। जबकि बुखार और संग्रहणी में शरीर को पानी की ज्यादा जरूरत पड़ती है। संग्रहणी में शरीर में पानी की कमी के कारण मरीज की हालत खराब हो सकती है। इसलिए थोड़ी-थोड़ी देर में उसे पानी देते रहना चाहिए। बुखार में शरीर का तापमान सही रखने के लिए पानी की जरूरत ज्यादा होती है। त्वचा की खूबसूरती को बरकरार रखने के लिए पानी ज्यादा से ज्यादा मात्रा में पीएं। पानी की कमी त्वचा को रूखा बनाती है। रूखी त्वचा पर झुर्रियां भी जल्द पड़ती हैं। इसलिए त्वचा में नमी के लिए पानी पीएं ताकि त्वचा चमकदार और जवां बनी रहे।

शरीर में पानी की कमी मोटापा भी बढ़ाता है। पर्याप्त पानी पीने से वजन भी नियंत्रित रहता है। आप चाहें तो आहार से भी शरीर में पानी की कमी को पूरा कर सकते हैं। खाने में खीरा, तरबूज, खरबूज और दूसरे फल शामिल कर पानी की पूर्ति कर सकते हैं। सर्दियों के मौसम में कई तरह की हरी सब्जियां मिलती हैं, जिससे शरीर को पानी मिलता है। खाने से पहले सूप लें और रस भी शामिल करें, इससे भी पानी की कमी पूरी होती है। सफर या दूरदराज जाते वक्त हमेशा पानी की बोतल रखें। सर्दियों में पानी पीने से न कतराएं। ठंड की वजह से प्यास नहीं लग रही, तो इसका यह मतलब कि आप पानी पीयें ही नहीं।

शरीर में पानी की कमी कई बीमारियों को जन्म देती है। इस कमी को पूरा नहीं करने पर अनेक समस्याएं होने का खतरा रहता है, जिनमें गुर्दे की पथरी भी शामिल है। ज्यादा गर्मी लगने पर लोग पसीने से हुई पानी की कमी को पूरा करने के लिए यदि पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं पीते तो जल की कमी से शरीर में मूत्र की सघनता बढ़ जाती है, जिससे गुर्दे में पथरी बनने का खतरा बढ़ जाता है।

पल-पल बदलते मौसम में गुनगुना पानी सेहत के लिए रामबाण है। हर वक्त थके थके रहते हैं और कुछ भी काम करने के बाद थकान हो जाती है तो रोज सुबह गुनगुना पानी पीएं। इससे शरीर में रक्त का संचालन बढ़ेगा और रक्त की गति में आ रहे अवरोध दूर होंगे।

सुबह सुबह एक गिलास गुनगुना पानी पुरानी से पुरानी कब्ज को जड़ से खत्म कर देता है। बस इसे सुबह उठने के साथ ही लेना है। त्वचा पर रैशेज पड़ गए हैं या त्वचा सिकुड़ रही है, तो रोज सुबह गुनगुना पानी आरंभ कर दें। इससे त्वचा का सिकुड़ना बंद होगा और रैशेज में आराम मिलेगा। मुंहासों और काले धब्बे से परेशान हैं, तो रोज सुबह गुनगुना पानी पीएं।

इससे त्वचा के रोम छिद्र खुल जाएंगे और त्वचा खुलकर सांस ले सकेगी। सर्दी-जुकाम में गुनगुना पानी शुरू करा देना चाहिए। इससे गले की नसें खुलती हैं और खराश इत्यादि में आराम मिलता है।

अगर कई दिनों से भूख न लग रही हो और दिल मितलाया सा रहता हो तो गुनगुने पानी में काली मिर्च, नमक और नींबू डालकर शिकंजी बनाएं और रोज पीएं। इससे भूख खुल जाएगी और मितली आना बंद हो जाएगा।

पानी के स्रोत- फलों का रस, नारियल पानी, दूध, चाय व कॉफी, पीने का पानी, फल, सब्जियां और सूप में पाया जाता है। पानी की क्रिया- पाचन में मदद करता है तथा मल गतिक्रम को नियमित रखता है। मूत्र द्वारा अवशिष्ट प्रवाहित करता है तथा पोषक तत्वों को कोशिकाओं तक पहुंचाता है। शरीर का तापमान नियंत्रित रखता है। जोड़ों को चिकना रखता है। पानी हमारे शरीर के भार का दो तिहाई भार पानी का है। जिसमें खून का ९२ प्रतिशत पानी, मस्तिष्क का ७५ प्रतिशत पानी और मांसपेशियों का ७५ प्रतिशत पानी सम्मिलित होता है।

पानी जीवन दायिनी है। पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ पानी पीना न केवल जीवन के लिए, बल्कि चुस्ती-तंदुरुस्ती के लिए भी जरूरी है। यही नहीं खूब पानी पीकर मूत्राशय कर्करोग से भी बचा जा सकता है। हृद से ज्यादा उबला हुआ पानी सेहत के लिए खतरनाक होता है। हृद से ज्यादा पानी उबालने से उसके अवयवों में बदलाव आ जाता है।

सेहत के लिए ऐसा पानी लाभदायक नहीं रह जाता। इसमें आर्सेनिक, नाइट्राइट और फ्लुराइड की मात्रा बहुत अधिक बढ़ जाती है। हृद से ज्यादा पानी उबालने से पानी में कई खतरनाक तत्व आ जाते हैं। जहरीला नाइट्रेट की मात्रा बढ़ जाती है, जो कि पानी का ही एक अवयव होता है। पानी को बहुत अधिक उबालने से नाइट्राइट जहर में बदल जाता है।

उच्च ताप नाइट्राइट को नाइट्रोसैमीन में बदल देता है जो कि जानलेवा कर्करोग का कारण बन सकता है। आर्सेनिक की मात्रा बढ़ जाती है, अगर पानी को हृद से ज्यादा उबाला जाए। आर्सेनिक की अधिकता वाला पानी पीने से जानलेवा कर्करोग, हृदय पक्षाघात और कई तरह की मानसिक बीमारियां होने का खतरा बढ़ जाता है।

आर्सेनिक युक्त पानी पीने से त्वचा संबंधी कई बीमारियां हो जाती है। पानी को बहुत अधिक उबालने से उसमें फ्लुराइड की मात्रा बढ़ जाती है। एक लंबे वक्त तक ऐसा पानी पीते रहने से हड्डियों पर बुरा असर पड़ता है।

शरीर में पानी की अधिकता को आमतौर पर वाटर रिटेंशन के नाम से जानते हैं।

अधिक नमक का सेवन से शरीर में सोडियम का स्तर बढ़ जाता है, जो पानी को ऊतकों में खींच लाता है। अधिक शर्करा का सेवन करने से यही स्थिति बन सकती है।

महिलाओं में संप्रेरक गड़बड़ी के चलते गर्भावस्था में खासकर वाटर रिटेंशन हो सकता है।

रक्ताल्पता के रोगियों में हीमोग्लोबिन की कमी के कारण नमक, पानी शरीर में ज्यादा रुका रहता है। उच्च रक्तचाप की स्थिति में गुर्दे कम मात्रा में पानी उत्सर्जित करते हैं। इसके कारण भी वाटर रिटेंशन होता है।

सुस्त थायरॉइड ग्रंथि पाचन एवं उत्सर्जन क्रिया को धीमा कर देती है, जिससे वाटर रिटेंशन हो सकता है।

पहली नजर में लग सकता है कि पानी का कम सेवन करने से शरीर में जल जमाव की समस्या पर काबू पाया जा सकता है लेकिन ऐसा करने से नुकसान होने की आशंका है। कारण यह कि पानी के जमाव को दूर करने के लिए भी ताजे पानी की जरूरत पड़ती है।

पानी हमारी जिंदगी के लिए कितना फायदेमंद है ये तो सभी लोग जानते हैं, बिना पानी के हम जिंदगी की कल्पना भी नहीं कर सकते हैं, लेकिन कभी कभी ये पानी आपकी सेहत भी बिगाड़ सकता है। अगर आप खाना खाते वक्त पानी पीते हैं, तो ये आपकी पाचन क्रिया के लिए खतरनाक हो सकता है। जब आप तीखा या चटपटा खाना खाते हैं तो बीच में ज्यादा पानी ना पिएं। इसका आपकी पाचन क्रिया पर असर पड़ सकता है। खाने के बीच में पानी पीने से आपके शरीर में इंसुलिन का स्तर बढ़ सकता है। सर्दियों के मौसम में ठंडा पानी पीने से बचें क्योंकि इस मौसम में आपकी पाचन शक्ति काफी कमजोर होती है। खाना खाने के करीब आधे घंटे बाद पानी पिएं, इससे आपका स्वास्थ्य भी अच्छा रहेगा और साथ ही आपका पेट भी अंदर होगा।

दूषित पानी की बढ़ती समस्या के मद्देनजर लगभग हर घर में वॉटर प्यूरिफायर देखा जा सकता है, जो पानी से सभी प्रकार की गंदगी को बाहर निकालने का दावा करता है और सेहत के लिहाज से भी लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। लेकिन पुराने जमाने में जब इसकी सुविधा नहीं थी, तब लोग तांबे के बर्तनों में पीने का पानी भंडार करते थे। इसे बहुत ही अच्छा प्यूरिफायर माना जाता था। यह फंगल, एलर्जी और पानी में मौजूद कई प्रकार के जीवाणु आसानी से खत्म कर देता है। ये कीटाणु, संग्रहणी, दस्त और पीलिया जैसी कई बीमारियां पैदा करते हैं। कॉपर इन बीमारियों की संभावना कम करने के साथ ही संक्रमण से भी बचाता है।

पाचन रखें सही, मोटापा घटाए, दिल का रखें ख्याल, त्वचा को रखे स्वस्थ, रक्ताल्पता करे दूर, एंटी एजिंग से राहत, सूजन से दिलाए राहत, थायरॉइड में आराम।

आम्लता, गैस और कब्ज जैसी परेशानियों से दूर रहना चाहते हैं तो तांबे के बर्तन में रखा हुआ पानी पिएं। ये शरीर की सारी गंदगी को बाहर निकालकर बीमारियों से दूर रखता है। साथ ही, यकृत और गुर्दे के क्रिया को भी सही रखता है। पेट से जुड़े किसी भी प्रकार के संक्रमण से निपटने में तांबे में रखा हुआ पानी पीना कारगर होगा।

पाचन सही रखने के साथ ही तांबा वसा कोशिकाओं को भी बढ़ने से रोकता है। इससे मोटापा नियंत्रण में रहता है। तांबे के बर्तन में पानी पीने के अलावा आहार और व्यायाम पर भी पूरा ध्यान देना चाहिए।

तांबे में मौजूद खनिज कार्डियोवैस्कुलर स्वास्थ्य के साथ ही दिल से जुड़ी समस्याओं को भी दूर रखते हैं। रक्तचाप का स्तर सही रखने के साथ ये बुरे रक्तवसा को भी कम करते हैं। तांबे के बर्तन में रखा पानी हर तरीके से फायदेमंद होता है। हृदय पक्षाघात के खतरे से बचने और रक्तचाप के स्तर को नियंत्रण में रखने के लिए तांबे के बर्तन में भंडार किया हुआ पानी पिएं।

मेलानिन जो त्वचा से लेकर आंखों और बालों के रंग के लिए जिम्मेदार होता है, उसके बनने के लिए तांबा बहुत ही जरूरी होता है। मेलानिन त्वचा को पराबैंगनी किरणों से बचाने के साथ ही धब्बों को दूर करके चेहरे के दाग-धब्बों को भी दूर करता है।

रक्ताल्पता की समस्या से निपटने के लिए तांबे में रखा पानी पीना बहुत ही फायदेमंद होता है, क्योंकि ये खाने में मौजूद लौहांश को आसानी से सोख लेता है। रक्ताल्पता से जूझ रहे मरीज को तांबे के बर्तन में रखा पानी पीना चाहिए। साथ ही, चिकित्सक की सलाह से लौहांश की गोलियां भी ली जा सकती हैं।

तांबा बहुत ही अच्छा एंटी-ऑक्सीडेंट होता है, जो असमय नजर आनेवाले बुढ़ापे की समस्या को दूर करता है। ये फ्री

रैडिकल खराब होने से रोकता है, जिससे झुर्रियां, त्वचा पर नजर आनेवाली बारीक लाइनें और दाग-धब्बे दूर होते हैं। त्वचा पर उम्र के प्रभाव को कम करने के लिए पानी को तांबे के बर्तन में भंडार करें।

तांबे में एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण होते हैं जो शरीर में होनेवाले दर्द, ऐंठन और सूजन की समस्या को दूर करते हैं। गठियारोग की समस्या से निपटने में ये बहुत ही फायदेमंद होते हैं।

थायराइड की समस्या को दूर करने में तांबे में मौजूद खनिज बहुत ही ज्यादा उपयोगी होते हैं। तांबे की कमी से थायरायड ग्लैंड सही तरीके से काम नहीं करता। इससे दिल, दिमाग, यकृत और गुर्दे प्रभावित होते हैं। इनकी सही सुचारू रूप से काम करने के लिए तांबे के बर्तन में रखा पानी इस्तेमाल करना फायदेमंद रहेगा।

प्रकृति ने प्राणिमात्र के लिए जो जीवन दायिनी नदियां प्रदान की है उनमें जल का एक महत्वपूर्ण स्थान है। आज हम जिस प्रकार जल को प्रदूषित कर रहे हैं तथा उसका दुरुपयोग कर रहे हैं वह वर्तमान व भविष्य के लिए एक गंभीर संकट के रूप में उपस्थित हो रहा है। इसलिए जल संसाधन की रक्षा तथा जल को अशुद्धि से बचाने की जिम्मेदारी केवल सरकार की ही नहीं, आम आदमी की भी है। गांव ही नहीं बड़े शहरों में भी बहुत से लोग नदी-नालों के किनारे मल मुत्र का त्याग करते हैं। शौचालयों की समुचित व्यवस्था न होने के कारण तीर्थयात्री एवं मजदूर वर्ग नदी नालों के किनारे शौच जाते हैं। हमारे ऋषियों ने भी जल में मलमूत्र, थूक आदि का निषेध किया है। आज हमारे देश की सभी पवित्र नदियां प्रदूषित हो गई हैं। नदियों के किनारे स्थापित छोटे बड़े उद्योगों द्वारा छोड़े गए अपशिष्ट पदार्थों को जल में बिना किसी उपचार के छोड़ा जा रहा है। जनसंख्या वृद्धि के साथ कचरे की मात्रा में भी वृद्धि हो रही है। उत्सवों के अवसर पर पवित्र नदियों तथा सरोवरों में स्नान करने की प्रथा भी जल को प्रदूषित कर रही है। दूषित जल से कृषि को भी हानी हो रही है। दूषित पानी से सींचने के परिणामस्वरूप साग-सब्जियां स्वास्थ्य के लिए हानिकारक तथा बेस्वाद हो गई हैं। दूषित विषैले पानी से कई गंभीर बीमारियां फैल रही हैं। भारतीय संस्कृति व धर्म के नाम पर पवित्र नदियों को प्रदूषण करना उचित नहीं है? अतः जल को प्रदूषित होने से बचाने के लिए पर्याप्त जनजागृति की आवश्यकता है।

पोषण विज्ञानियों यानी न्यूट्रीशनिस्टों के अनुसार यह महत्वपूर्ण है कि हम अपनी जीवनशैली के अनुसार पानी पीएं न कि प्रतिदिन ८ गिलास पानी पीने के नियम बंधे रहें। पानी हमारे शरीर का मुख्य रासायनिक तत्व है और साथ ही वह एक प्राकृतिक डीटॉक्सीफायर है। हममें से अधिकांश लोग इस बात के प्रति प्रतिदिन कितना पानी पीना हमारे लिए सबसे बढ़िया रहता है। इसके साथ ही ८ बाई ८ का नियम, जिसके अनुसार हर व्यक्ति को प्रतिदिन ८ गिलास पानी पीने चाहिए जिनमें ८ औंस पानी हो, प्रत्येक के लिए सही नहीं हो सकता।

प्रतिदिन ८ से १० गिलास पानी पीने की आम मान्यता है परंतु ऐसी सलाह दी जाती है कि प्रतिदिन तरल पदार्थों के १२ से १५ गिलास पीए जाएं जिनमें पानी, चाय छाछ तथा सूप आदि शामिल हैं। इस मात्रा के अनुसार हमें प्रतिदिन २.५ लीटर तरल पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

किसी व्यक्ति की जीवनशैली इस बात को निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है कि उसे कितने पानी का सेवन करना चाहिए। यदि आपकी जीवनशैली अस्त व्यस्त है और आप वातानुकूलित वातावरण में काम करती हैं जहां पर पानी की कमी के लिए कोई स्थान नहीं होता वहां २.५ लीटर पानी की सलाह नहीं दी जा सकती। यदि आप इतना पानी

ऐसे वातावरण में पीती हैं तो यह अंततः आपके गुर्दों में इकट्ठा हो जाएगा और एडीमा का कारण बनेगा। सेल्जपर्सन्स जैसे कर्मियों के लिए जिन्हें शारीरिक गतिविधि की अधिक जरूरत पड़ती है, यह महत्वपूर्ण है कि वे ३ लीटर पानी का सेवन करें। इसके साथ ही यह भी जरूरी है कि पानी की खपत संबंधी आदतों को मौसम में परिवर्तन के अनुसार बदल देना चाहिए। सो कर उठने के बाद २ से ४ गिलास पानी अवश्य पीएं।

बीमारियां अगर बहुत ज्यादा परेशान करती हों तो समझ लेना चाहिए कि शरीर के लिए जो जरूरी तत्व हैं वो पूरे नहीं हो रहे। लौहांश, कैल्शियम आदि सभी बहुत जरूरी है शारीरिक विकास और उसे स्वस्थ रखने के लिए। पोटैशियम उनमें से एक है जिसकी कमी होने पर कई सारी बीमारियां घेर लेती हैं। पोटैशियम की कमी होने पर सबसे पहला असर जो देखा जा सकता है वो है कि मांसपेशियों में ऐंठन होना। इसके साथ ही खिंचाव भी होता है। अगर समय रहते इस पर ध्यान न दिया जाए तो मांसपेशियों की बड़ी समस्या सामने आ सकती है। दिल की मांसपेशियों को सही से काम करने में पोटैशियम काफी मदद करता है लेकिन जब इसकी कमी हो जाती है तो दिल की धड़कन बढ़ जाती है। कई बार दिल की धड़कन अनियंत्रित हो जाती है। कम ही लोग जानते हैं कि पाचन खराब होना या फिर पेट फूलना भी पोटैशियम की कमी से होता है। पोटैशियम कम होने से पेट की मांसपेशियां खराब हो जाती हैं जिससे पेट की तरह तरह की दिक्कतें सामने आती हैं। पोटैशियम कम होने पर शरीर में इलेक्ट्रोलाइट और पानी का संतुलन बिगड़ जाता है जिससे तेजी से पेशाब निकल जाता है। इस वजह से रक्तचाप गिर जाता है और थकान महसूस होती है। चक्कर आता है।

पोटैशियम की कमी से पानी और इलेक्ट्रोलाइट के बीच संतुलना बनाना मुश्किल हो जाता है जिससे बहुत ज्यादा प्यास लगने लगती है। तो अगर बहुत ज्यादा ही प्यास लगे तो इस पर गौर जरूर करें। अगर तेजी से बाल गिर रहे हैं तो इसकी वजह पोटैशियम की कमी होती है।

इसकी कमी को कैसे बिना दवाओं के आसानी से पूरा किया जा सकता है। कुछ ऐसी चीजें हैं जिन्हें आप रोजाना के खाने में शामिल कर लें तो कभी भी पोटैशियम की कमी सामने नहीं आएगी। आलू, राजमा, केले, मछली और दूध पर्याप्त मात्रा में खाएं, फायदा होगा।

गर्मियों में शरीर से तेजी से पानी कम होता है। पसीने की वजह से पानी कमी की तरह की समस्याएं ला सकता है। ऐसे में जरूरी है खुद को हर समय नम रखें। इससे दिनभर में १० से १२ ग्लास पानी पिएं, जरूरी नहीं है कि पानी से ही पेट भरे। रस या नींबू पानी पीकर फिर ऐसे फल जिसमें पानी की मात्रा सबसे ज्यादा होती है जैसे खीरा, तरबूज और खरबूजा, इन्हें खाते रहें।

जब पानी के आवश्यक अनुपात में असंतुलन हो जाता है तो शारीरिक क्रियाएं प्रभावित होने लगती है। हमारे शरीर में जल का प्रमुख कार्य भोजन पचानेवाली विभिन्न प्रक्रियाओं में शामिल होना तथा शरीर की संरचना का निर्माण करना होता है। जल शरीर के भीतर विद्यमान गंदगी को आंखों से आंसुओं, नाक से श्लेष्मा, मुंह से कफ, त्वचा से पसीने एवं आंतों से मलमूत्र द्वारा शरीर से बाहर निकालने में सहयोग करता है। शरीर में जल की कमी से कब्ज, थकान, ग्रीष्म ऋतु में लू आदि की संभावना रहती है।

जल के कारण ही हमें छह प्रकार के रसों-मीठा, खट्टा, नमकीन, कड़वा, तीखा और कसैला आदि का अलग अलग

स्वाद अनुभव होता है। शरीर का तापक्रम नियंत्रित होता है। शारीरिक शुद्धि के लिए भी जल आवश्यक होता है। शरीर के निर्माण तथा पोषण में अपनी अति महत्वपूर्ण भूमिका में कारण किसी भी परिस्थिति अथवा रोग में पानी पीना वर्जित नहीं होता है, अतः हमें यह जानना और समझना आवश्यक है कि पानी कैसा पिएँ और कैसा पानी न पियें।

पानी अपने संपर्क में आनेवाले विभिन्न तत्वों को सरलता से अपने अंदर समाहित कर लेता है। चुंबक, पिरामिड के प्रभाव क्षेत्र में पानी को कुछ समय तक रखने से उसमें चुंबकीय और पिरामिड ऊर्जा के गुण आ जाते हैं। सोना, चांदी, तांबा, लोहा आदि बर्तनों अथवा धातुओं के संपर्क में पानी को कुछ अवधि तक रखने से पानी संबंधित धातु के गुणोंवाला बन जाता है। रंगीन बोतलों को पानी से भरकर सूर्य की धूप में रखने से पानी संबंधित रंगों के स्वास्थ्यवर्द्धक गुणों से परिपूर्ण होने लगता है। इसी प्रकार मंत्रोंद्वारा मंत्रित करने, रत्नों एवं क्रिस्टल के संपर्क से पानी उनसे प्रभावित हो जाता है। अतः यथासंभव पीने के पानी के उपयोग में आनेवाले पानी को मिट्टी के बर्तनों में संग्रहण करना चाहिए। आजकल शुद्ध पानी के नाम से वितरित बोतलबंद खनिज पानी प्रायः प्लास्टिक बोतलों अथवा पाउचों में उपयोग में लेने से पूर्व बहुत दिनों तक संग्रहित रहता है। ऐसा पानी प्लास्टिक के हानिकारक रासायनिक तत्वों से प्रभावित न हो, असंभव ही लगता है जिसका अंधानुकरण कर ऐसा पानी पीनेवालों को दुष्प्रभावों के प्रति सजगता हेतु सम्यक चिंतन करना चाहिए। स्वास्थ्य मंत्रालय से भी जनहित में इस विषय पर सम्यक स्पष्टीकरण अपेक्षित है।

पानी शुद्ध एवं स्वच्छ, हल्का, छानकर तापक्रम के अनुकूल पानी जनसाधारण के पीने हेतु उपयोगी होता है। अतः यदि पानी गंदा हो तो पीने से पूर्व किसी भी विधि द्वारा पानी को शुद्ध करना चाहिए। रोगाणुओं एवं जीवाणुओं से रहित ऐसा पानी ही प्रायः पीने योग्य होता है।

शुद्ध पानी में भी जलवायु एवं वातावरण के अनुसार निश्चित समय पश्चात जीवों की उत्पत्ति की पुनः संभावना रहती है, अतः उपयोग लेते समय इस तथ्य की छानबीन कर लेनी चाहिए एवं आशंका होने पर पीने से पूर्व पुनः छानकर ही पीना चाहिए। इसी कारण हमारे यहां प्रतिदिन पीने के पानी को छानने का प्रचलन था परंतु पश्चिम के अंधानुकरण एवं भ्रामक विज्ञापनों से प्रभावित होने के कारण आज हम हमारी मौलिक स्वास्थ्यवर्द्धक जीवनशैली से दूर होते जा रहे हैं। बहुत दिनों से संग्रहित, अनछना, बोतलों और पाउचों में बंद पुराने पानी को प्रायः पीने से पूर्व नहीं छानते। अतः ऐसा पानी जीवाणुओं से मुक्त नहीं हो सकता। फलतः अहिंसक साधनों के लिए ऐसा पानी पीने हेतु निषेध होता है।

पानी की दूसरी महत्वपूर्ण आवश्यकता उसके अम्ल-सार के अनुपात की होती है। जिसको पीएच के आधार पर मापा जा सकता है। पानी का पीएच जब ७ होता है तो इसमें अम्ल की अधिकता वाला और ७ से अधिक पीएच वाला पानी क्षार गुणों वाला होता है। स्नायु एवं मज्जा के पोषण हेतु शरीर में अम्ल तत्व की बहुत कम मात्रा की आवश्यकता होती है। रक्त में आवश्यकता से अधिक अम्ल होने से रक्त विषाक्त बन अनेक रोगों का कारण बन जाता है।

भोजन करने के ३० मिनट पहले २ गिलास पानी पीने से पाचन शक्ति बढ़ती है। सुबह उठने के बाद १ गिलास पानी पीने से आपके अंदरूनी अंग मजबूत होते हैं।

पानी गर्मी से बचाता है। अगर आप जरूरत के हिसाब से पानी नहीं पिएँगे तो आपके शरीर का तापमान घातक तरह से बढ़ सकता है। सही तरह से पानी न पीने से शरीर की काम करने की गति घट जाती है, थकान दूर हो जाती है व चयापचय

धीमा पड़ने लगता है। भोजन को पचाने के लिए पेट किण्व का उत्पादन करता है, जो आम्लीय होते हैं। इसलिए जब तक ठीक मात्रा में पानी नहीं पिंएंगे, तब तक आपका पेट ठीक नहीं रहेगा और पेट में आम्ल बनता रहेगा। सोने से पहले एक गिलास पानी पीने से आप हृदय पक्षाघात जैसी परेशानी से बच सकते हैं। नहाने के बाद एक गिलास पानी पीने से कभी कम रक्तदाब की शिकायत नहीं होती है।

वैसे तो शरीर में पानी की मात्रा सर्वाधिक रहती है, फिर भी हमें पानी की जरूरत होती है। बिलकुल स्वस्थ रहने हेतु पानी पीने के भी कुछ नियम होते हैं।

व्यायाम करने के तुरंत बाद या धूप में घूमकर आने के बाद पानी पीना वर्जित है। जब आपका पेट बिलकुल खाली हो और आप भोजन करनेवाले हों, तब पानी पीने से पाचन शक्ति कमजोर होती है। भोजन के अंत में पेट भर पानी पीना हानिकारक होता है। पके फल, ककड़ी, खीरा, तरबूज और मेवे खाने के तुरंत बाद पानी नहीं पीते। सोकर उठने पर तुरंत पानी पीने से कुछ लोगों में जुकाम होने का भय रहता है अतः ऐसे लोग सुबह उठकर पानी न पिंएं। चिकनाहट के व खड़े पदार्थ खाने के बाद, चाय-दूध पीने, छींकने के बाद के तुरंत बाद पानी पीना हानिकारक है।

ठंडे पानी से नहाकर भी आप अपना वजन कम कर सकते हैं। ठंडे पानी से नहाने से वजन कम होता है। हमारे शरीर में दो तरह के वसा पाए जाते हैं- एक सफेद वसा और दूसरा ब्राउन वसा। जब शरीर को जरूरत से ज्यादा उष्मांक मिलने लगती है तो ये सफेद वसा के रूप में हमारे शरीर में जमा होने लगता है।

ब्राउन वसा शरीर को गर्मी देता है। जब हम ठंडे पानी से नहाते हैं तो ब्राउन वसा उससे सक्रिय हो जाता है और इससे शरीर की अतिरिक्त चर्बी निकल जाती है। ठंडे पानी से नहाने से शरीर की प्रतिरोधक प्रणाली भी दुरुस्त होती है। ठंडे पानी से नहाने के और भी कई फायदे हैं। ठंडे पानी से नहाने से शरीर का रक्तसंचरण प्रणाली भी मजबूत होता है इसलिए गर्म पानी की जगह ठंडे पानी से ही नहाएं।

बहुत से लोगों को हर रोज सही मात्रा में पानी पीने का स्वास्थ्य और वजन पर क्या असर पड़ता है, के असली महत्व का एहसास नहीं है। नियमित रूप से सही मात्रा में पानी पीना वास्तव में आपकी चयापचय को तेज करने के साथ ज्यादा खाने पर अंकुश लगाने में मदद करता है। चिकित्सक से लेकर आहार विशेषज्ञ तक सभी लंबे समय तक फिट और स्वस्थ रहने के लिए रोजाना कम से कम ८ गिलास पानी यानी दिन में लगभग २ लीटर पानी पीने की सलाह देते हैं।

आपके शरीर को कितने पानी की जरूरत है, इसके लिए सबसे पहले जरूरी है कि आपको अपने वजन की सही जानकारी हो, क्योंकि ५० किलो वजन और ८० किलो वजनवाले लोगों की पानी की जरूरत अलग अलग होती है। पानी शरीर को डिटॉक्स करने के अलावा चयापचय और पाचन जैसी कई चीजों के सही कार्य के लिए जिम्मेदार होता है।

अपने सही वजन को जानने के बाद वजन को ३० से भाग करें और फिर जितनी मात्रा आये उतना ही पानी दिन भर में पीना शुरू करें। जैसे अगर आपका वजन ६० किलो है तो आपको शरीर को नम रखने और अंगों को ठीक से कार्य करने के लिए दिन भर में २ लीटर पानी जरूर पीना चाहिए।

व्यायाम के दौरान आप कितना पसीना बहाते हैं, कितने समय तक करते हैं और आपकी व्यायाम किस प्रकार की है, इन बातों पर भी पानी की मात्रा निर्भर करती है। व्यायाम के दौरान निकलनेवाले पसीने से शरीर में पानी की कमी होने

लगती है। जिससे शरीर सूखा होने लगता है और पाचन संबंधी समस्याएं शुरू हो जाती हैं। इससे बचने के लिए व्यायाम करने के बाद हर आधे घंटे में कम से कम एक गिलास पानी जरूर पिएं। साथ ही फल और रस आहार को भी ज्यादा से ज्यादा मात्रा में शामिल करें।

मनुष्य बगैर खाए तो कुछ दिन रह सकता है लेकिन पानी के बिना रह पाना बहुत मुश्किल है। कई लोग बहुत अधिक पानी पीते हैं तो कई बहुत कम। दोनों स्थिति स्वास्थ्य को प्रभावित करती है।

शरीर में पानी की कमी से चयापचय सही नहीं हो पाता। नतीजा, शरीर में बसा जमा होने लगता है, जो मोटापा, मधुमेह आदि जैसी बीमारियों को न्योता देता है।

पानी कम पीने से मांसपेशियों में सिकुड़न पैदा होने लगती है। इसका प्रभाव हमारे सेहत पर पड़ता है।

त्वचा रूखी और बेजान हो जाती है। त्वचा को मॉइश्चराइजर की जरूरत होती है, जो पानी के जरिए पूरी होती है। ऐसे में संतुलित मात्रा में पानी पीना सेहत के लिए बेहतर होता है।

कम पानी पीने से जलाभाव हो सकता है। चक्कर आना और कमजोरी का सामना भी करना पड़ सकता है। शरीर में पानी की कमी हृदय पक्षाघात का कारण बन सकती है। वैसे भी पानी की कमी से रक्त गाढ़ा होने लगता है और वह हृदय के स्नायुओं से चिपकने लगता है, जिससे स्टेंट अवरुद्ध हो सकता है।

सिर्फ तीन बातों का ही यदि कोई पूरी तरह से ध्यान रख लें, तो उसके बीमार होने की संभावना ९० फीसदी तक कम हो जाती है। वो तीन चीजें हैं- हवा, पानी और भोजन। यदि इन तीनों को हम सही समय पर, सही तरीके से तथा शुद्ध रूप में ग्रहण करने लगे तो निश्चित रूप से हमारा स्वास्थ्य हमेशा दुरुस्त बना रहेगा।

सुबह उठकर खाली पेट अपनी क्षमता अनुसार १-२ गिलास पानी पीना स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद रहता है। जल से जहां हमारे शरीर के अपशिष्ट पदार्थ बाहर निकल जाते हैं वहीं यह हमारे चेहरे की कांति बनाए रखता है। अशुद्ध पानी से यकृत और गुर्दों का रोग हो जाता है इन दोनों में संक्रमण हुआ तो इसका असर दिल पर भी पड़ता है। लगभग ७० प्रतिशत रोग जल की अशुद्धता से ही होते हैं। तो जल को जीवन में महत्व दें। पानी पीते वक्त सावधानी रखेंगे तो भोजन और प्राण में इसका भरपूर लाभ मिलेगा। भोजन से पहले और तत्काल बाद में १-२ घूंट से अधिक पानी न पीएं, क्योंकि ऐसा करने से भोजन के पचने में कठिनाई पैदा होती है। आपका आधा पेट भोजन से एक चौथाई भाग पानी से और शेष २५ फीसदी भाग हवा के लिए छोड़ना।

गर्मियों में पारा चढ़ने से शरीर से अधिक मात्रा में पसीना निकलने लगता है। इससे शरीर में पानी की कमी होने लगती है। शरीर में केवल २ प्रतिशत पानी की कमी से जलाभाव हो सकता है, जिससे चक्कर आने, सिरदर्द और आंखों के सामने अंधेरा छाने की नौबत भी आ सकती है। इसलिए गर्मियों में जितना अधिक हो सके उतना पानी पीना चाहिए।

तरह-तरह के शीतल पेय, जैसे लस्सी, शर्बत और शीतपेय भी पानी की कमी को दूर करते हैं।

पानी लू से तो बचाव करता ही है, साथ ही शरीर के तापमान को स्थिर और पेट को साफ रखकर स्वस्थ बनाए रखता है। पर्याप्त मात्रा में ताजा पानी पीने से पाचन क्रिया सही कार्य करती है, इससे रक्तसंचार भी धीमा नहीं पड़ता। थकावट, सुस्ती, बेहोशी, नींद को दूर करने में पानी अहम भूमिका निभाता है।



शरीर को रोजाना ६-८ गिलास पानी की जरूरत होती है। गर्मियों में अधिक पसीना निकलने से इसकी जरूरत और बढ़ जाती है।

पानी हमेशा साफ ही पीना चाहिए। बाजार में गंदी टंकियों और प्रदूषित बर्फ मिला ठंडा पानी पीने से इस मौसम में पीलिया और पेट से जुड़ी अन्य तकलीफे हो सकती है।

इसलिए जब भी घर से बाहर निकलो अपनी पानी की बोतल साथ और अगर पानी खत्म हो जाए तो कोशिश करो कि अपनी बोतल को बाजार में बिकनेवाले पानी की जगह हैंडपंप के साफ पानी से भर लो। अगर बोतल में पानी के साथ ग्लूकोज मिलाकर रखोगे तो यह तुम्हारी प्यास बुझाने के साथ ही थकान भी मिटाएगा।

एक सामान्य व्यक्ति को पूरे दिन में औसतन १० गिलास पानी पीना चाहिए। इससे शरीर में पानी की उचित मात्रा बनी रहती है। कम पानी पीने से जलाभाव का खतरा बना रहता है। पानी भरपूर पीने से गुर्दे भी ठीक से काम करते हैं यानी गुर्दे ठीक काम करें, इसके लिए पानी भरपूर पीना बहुत जरूरी है। इससे मूत्र भी ज्यादा आता है और मूत्र के द्वारा शरीर के अपशिष्ट पदार्थ भी बाहर निकल जाते हैं।

आपके मूत्र का रंग पीला है तो समझ लीजिए कि आपके शरीर में पानी की मात्रा कम है। यदि आप बी कॉम्प्लेक्स के कैप्सूल लेते समय ऐसा होता है। आप कोई अन्य दवा का सेवन कर रहे हों तो भी मूत्र का रंग बदल जाता है, इसमें चिंता न करें। शरीर में गर्मी बढ़ जाने पर भी मूत्र पीला आ सकता है, बस पानी भरपूर पिएं। शरीर में लगातार चयापचय क्रियाएं चलती रहती हैं, जिसके लिए पानी की लगातार जरूरत होती है। इन्हीं क्रियाओं के फलस्वरूप हमें प्रत्युर्जा मिलती है।

पेशाब मार्ग में संक्रमण यू.टी. आई. (यूरिनरी ट्रैक्ट संक्रमण) जीवाणु जन्य संक्रमण है। इस संक्रमण से पेशाब मार्ग का कोई भी भाग प्रभावित हो सकता है। शरीर में पानी की कमी के कारण भी यह समस्या ज्यादा होती है।

मूत्र मार्ग ६५ प्रमुख अंगों से मिलकर बनता है। इसमें दो गुर्दे, दो मूत्र वाहिनियां, मूत्राशय और यूरेथ्रा शामिल हैं। गुर्दे का काम रक्त को साफ कर उसमें मौजूद अनुपयोगी या विषैले तत्वों को मूत्र के जरिये शरीर से बाहर निकालने का है। गुर्दा रक्त की सफाई करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जब मूत्राशय पूरी तरह भर जाता है, तब यूरेथ्रा पर दबाव पड़ता है। इस वजह से पेशाब करने की जरूरत महसूस होती है। पेशाब के प्रवाह में किसी भी प्रकार की रूकावट संक्रमण के लिए जिम्मेदार होती है। इसके अलावा गुर्दे की पथरी बढ़ी हुई प्रोस्टेट ग्रंथि या पेशाब मार्ग में किसी भी प्रकार का संरचनात्मक विकार भी यू.टी.आई. का कारण हो सकता है।

पेशाब में जलन होना और बार बार पेशाब आना। पीठ में दर्द होना। पेशाब करते वक्त दर्द महसूस होना। पेशाब से बदन आना और कभी कभी पेशाब के साथ रक्त आना। भूख न लगना व थकान महसूस होना। एक वर्ष से कम उम्र का बच्चा अगर पेशाब करते समय बहुत रोता है, तो उसे भी यू.टी.आई. की आशंका हो सकती है।

पेशाब की नली में पथरी की वजह से भी यू.टी.आई. हो सकती है। अस्वच्छ स्थानों पर पेशाब करने से भी यह समस्या संभव है। खान-पान में गड़बड़ी की वजह से अगर बच्चे के रक्त में संक्रमण हो जाए, तो इस वजह से भी उसे यू.टी.आई. की समस्या हो सकती है।

शौचालय हमेशा साफ रखें। खान-पान में स्वच्छता का ध्यान रखें। कटे हुए या खुले रूप में बिकनेवाले खाद्य पदार्थों

से परहेज करना चाहिए। खाने से होनेवाला संक्रमण खून में मिल जाता है। इसलिए भी मूत्र मार्ग में संक्रमण हो सकता है। पानी जितना पिएं, उतना अच्छा।

संक्रमण से संबंधित किसी लक्षण के प्रकट होने पर शीघ्र ही यूरोलॉजिस्ट से संपर्क करें, क्योंकि संक्रमण बढ़कर ऊपर गुर्दों तक पहुंचकर उन्हें क्षतिग्रस्त कर सकता है। पेशाब मार्ग में संक्रमण का उपचार इस बात पर निर्भर करता है कि संक्रमण कौन से रोगजनक जीवाणु पैदा कर रहे हैं। इलाज के लिए मुख्य रूप से एंटी बायोटिक दवाएं दी जाती हैं।

किसी तरह की शारीरिक परेशानी होने पर चिकित्सक पानी पीने की सलाह देते हैं। दिन में कम से कम रोज १० गिलास पानी पीना चाहिए। इससे आपका पाचन प्रणाली, त्वचा और बाल स्वस्थ रहते हैं। पानी शरीर से बेकार पदार्थ बाहर निकालता है। पानी के बिना हम अपने जीवन की कल्पना भी नहीं कर सकते। पानी हर तरीके से हमारे लिए फायदेमंद है। लेकिन अगर हम गुनगुना पानी पिएं तो हमारी सेहत के लिए और भी ज्यादा लाभदायक होगा।

अधिकतर पेट की बीमारी दूषित पानी से होती है, अगर पानी को गर्म कर फिर ठंडा कर पिएं तो पेट की अधिकांश बीमारियां दूर हो जाएंगी। अगर भूख न लगे तो एक गिलास गर्म पानी में एक नींबू का रस और काली मिर्च, नमक डालकर पिएं। सॉफ्ट ड्रिंक की जगह गुनगुना पानी या नींबू पानी पिया करें। आपका प्रत्युर्जा स्तर बढ़ेगा और पाचन प्रणाली भी सही रहेगी।

रोजाना गर्म पानी पीने से रक्त संचरण तेज होता है। पानी पीने से आम्लता हटती है, क्योंकि पानी पेट साफ रखता है। सुबह-सुबह एक गिलास गुनगुना पानी कब्ज को जड़ से खत्म कर देता है। पानी जोड़ों को चिकना बनाता है और जोड़ों का दर्द भी कम करता है।

सर्दी जुकाम में रोज गुनगुना पानी पीने से आराम मिलता है। कुछ लोग ज्यादा ही ठंडा पानी पीते हैं। इससे गुर्दे खराब हो सकते हैं। इसलिए ज्यादा ठंडा पानी न पिएं।

अगर त्वचा पर रैशेज पड़ गए हैं या त्वचा सिकुड़ रही है तो रोज सुबह गुनगुना पानी पीएं। अगर आप चाय या कॉफी ज्यादा पीते हैं तो उसकी जगह ग्रीन टी पिएं। इससे उर्जा मिलती है।

गुनगुना पानी पीने से आपकी त्वचा चमक करने लगेगी। वजन कम करने के लिए ठंडे पानी की जगह गुनगुना गर्म पानी पीना फायदेमंद होता है। दमा के मरीजों के लिए तला भुना खाने के बाद गर्म पानी पीना बहुत लाभदायक होता है। सुबह उठने के बाद गरम या गुनगुने पानी में शहद और नींबू डालकर पिया करें। इससे अपशिष्ट एलिमेंट शरीर से निकल जाते हैं और प्रतिरोधक प्रणाली भी सही रहता है।

अगर आपको हमेशा थकान महसूस होती है तो सुबह की शुरुआत एक गिलास गुनगुने पानी से करें। दिनभर तरोताजा महसूस करेंगे। हमारी मांसपेशियों का ८० प्रतिशत भाग पानी से बना हुआ है। इसलिए पानी से मांसपेशियों की ऐंठन भी दूर होती है। सुबह उठते ही एक गिलास गर्म पानी पीना अच्छा होता है। इसे अपनी आदत में शामिल करें। इससे पेट साफ रहता है। पानी पीने से त्वचा में रूखापन नहीं होता।

पानी शरीर की कई बीमारियों को चुटकी बजाते ही दूर कर देता है। यूं तो दिनभर में ८ से १० ग्लास पानी पीना शरीर के लिए आवश्यक है लेकिन सुबह भूखे पेट अगर एक गिलास हल्का गुनगुना पानी पी लिया जाए तो इसका असर तुरंत दिखने लगता है। अगर आपका वजन तमाम प्रयासों के बाद भी लगातार बढ़ता जा रहा है तो आप सुबह हल्के गुनगुने

पानी में शहद और नींबू मिलाकर पीएं। कुछ ही दिनों में आपका वजन कम होना शुरू हो जाएगा।

खाने के साथ हल्का गुनगुना पानी पीने से पाचन क्रिया बिल्कुल सही रहती है और गैस की समस्या भी दूर हो जाती है। इस आदत से खाना जल्दी पचता है और पेट में हल्कापन आता है।

अगर किसी को साइनस हो या बार बार सर्दी जुकाम होता हो तो गर्म पानी उसके लिए अच्छा उपाय है। रोज सुबह एक गिलास गुनगुना पानी पीने से सर्दी जुकाम और साइनस का असर काफी हद तक खत्म हो जाता है।

गुनगुना पानी पीने से शरीर के अंदर की सारी अशुद्धियां दूर होती हैं। तथा शरीर का तापमान बढ़ने लगता है। इसके फलस्वरूप पसीना आता है और शरीर की सारी अशुद्धियां दूर हो जाती हैं जिससे शरीर निरोगी बनता है और शरीर को नई स्फूर्ति मिलती है। गुनगुना पानी पीने से शरीर की त्वचा को बहुत फायदा होता है। इससे शरीर की त्वचा में कसाव आता है। इससे चेहरे तथा त्वचा की झुर्रियां दूर होती हैं और त्वचा भी मुलायम, स्मूद तथा चमकदार बनती है।

व्यक्ति केवल १० दिन में ४ से ५ किलो तक वजन घटा सकता है। हर व्यक्ति की खाने और सोने की आदतें अलग अलग होती हैं।

शरीर को पर्याप्त मात्रा में पानी मिलने से उसके सारी क्रियाएं सही तरह से होती हैं। जब क्रियाएं सही होंगे तो शरीर का चयापचय अच्छा रहेगा। चयापचय जितना अच्छा होगा, उतना वजन कम होगा। ज्यादा पानी पीने से उष्मांक खर्च करने की क्षमता बढ़ जाती है। वैज्ञानिक भाषा में इसे रेस्टिंग उर्जा खर्च कहते हैं।

उठते ही सबसे पहले खाली पेट डेढ़ ग्लास पानी पीएं। इससे वजन घटाने में मदद मिलेगी साथ ही मस्तिष्क को पर्याप्त उर्जा मिलेगी और वह दिनभर तरोताजा रहेगा।

दिनभर में चाय या कॉफी पीने के ५-१० मिनट बाद आधा या एक गिलास पानी जरूर पीएं। इससे शरीर में आम्ल का परिणाम और वजन कम होगा। उठने के १-२ घंटे बाद, नाश्ता करने से पहले और बाद में एक-एक गिलास पानी पीएं।

दोपहर का भोजन या रात्रिभोज करने के २० मिनट पहले एक गिलास पानी पीएं। इससे भूख कम होगी तो अधिक भोजन से बचेंगे। वजन घटाने में मदद मिलेगी।

सोने से कुछ घंटे पहले एक गिलास पानी पीएं। इससे देर रात कुछ खाने का मन नहीं होगा। साथ ही सुबह शरीर के विजातीय तत्व बाहर निकालने में मदद मिलेगी।

दिन में किसी एक वक्त ज्यादा पानी पीने के बजाय दिनभर में थोड़ी थोड़ी देर में ९-१० बार पानी पीते रहें। इससे शरीर में पानी की कमी नहीं होगी और वजन घटेगा।

सर्दियों में रक्त धमनियां सिकुड़ने से हृदय संबंधी परेशानियां बढ़ जाती हैं। शुरुआत में सांस फूलने, घबराहट व सीने में दर्द जैसे लक्षण सामने आ सकते हैं। ध्यान न देने पर समस्या हृदय विफलता, घात या कार्डिएक अरेस्ट का रूप ले सकती है। दिनभर में चिकित्सक से तय कर पानी की मात्रा लें। सर्दियों में पसीना नहीं आता व अधिक पानी पीने से रक्त धमनियां सिकुड़ती हैं। इससे रक्तसंचार बाधित होता है। हृदयाघात और विफलता की आशंका भी बढ़ती है।

सुबह थोड़ी धूप निकलने के बाद ही टहलें व शरीर को अच्छी तरह ढक करके जाएं। अस्थमा के मरीज घर से बाहर चेहरे पर कुछ बांधकर ही निकलें। व्यायाम से पहले शरीर वार्मअप करें।

## कोशिकाएं (सेल्स)

सर्वप्रथम रॉबर्ट हुक ने कोशिकाओं के बारे में जानकारी दी थी। इसके पश्चात जर्मन वैज्ञानिक एम स्लाइडिन और टी श्वान ने कोशिकाओं के सिद्धांत को प्रतिपादित किया। सभी जीवों का निर्माण कोशिकां द्वारा होता है।

जीवधारी प्राणियों की उत्पत्ति जरायुज, अंडज, स्वेदज, उदभिज से हुई है। प्रत्येक जीव जिसमें जनन लैंगिक क्रिया द्वारा उत्पत्ति होती है, जो नर और मादाके संयोग से होती है। उन दोनों के संयोग से उनके द्वारा उत्सर्जित पदार्थ एक सिरम छोटी झिल्ली (मेम्ब्रेन) की गोली के रूप में बनकर विभाजित होती है और विभाजित होकर छोटे छोटे बिंदु कण में परिवर्तित होकर कोशिकायें बनती है जो शरीर की निर्मिती करती है। इन विभाजनों के बिना इतने तरह के तंतूओं से निर्मित शरीर के विभिन्न अंग नहीं बन पाते।

जीवधारियों में दो प्रकार के कोशिकाओं का संगठन है। एक प्रकार की प्रोकैरियोट जिसमें केन्द्र झिल्ली बंद नहीं होता दूसरी प्रकार की यूकैरियोट जिसमें केंद्र झिल्लीयों से घिरा होता है। ये कोशिकायें छोटे छोटे बिन्दु कण के आकार की होती है। ये सभी जीव कोशिकाएं एक विभेदक पारगम्य झिल्ली द्वारा घिरी होती है जिसे जीवद्रव्य कला कहते है। जो कोशिका के बाहर और अंदर पदार्थों की गति का नियंत्रण करती है। सभी यूकैरियोट जीवों में एक न्युकलिय (सुस्था केन्द्र) होता है। यह केन्द्रक सभी कोशिकीय क्रियाओं का नियंत्रण केंद्र है। दूसरा हरित लवक प्रकाश संश्लेषण क्रिया का केन्द्र है जो सिर्फ प्रकाश संश्लेषित पादप कोशिकाओं में ही मिलता है। एक अन्य प्रकार की कोशिका सूत्र गुणिका है जो दुहरी झिल्ली बंद कोशिकांग है जो उर्जा उत्पादन से संबंधित है। इसे कोशिका का शक्ति केन्द्र कहा जाता है। राइबो जीम प्रोटीन संश्लेषण का केंद्र होते है और प्रोकैरियोट व यूकैरियोट दोनो प्रकार की कोशिकाओं में पाये जाते है। लाइसोसम अपघटन किण्व की थैलियां है जो बहुत सारे पदार्थ को अपघटित करती है। सेन्ट्रिओल (तारक केन्द्र) सभी प्राणियों में पाये जाते है। यह मुख्यतः सूत्री विभाजन (Mitotic-Spindle) या पक्ष्याम आदि के संगठन से सम्बन्धित होते है।

इन कोशिकाओं का विभाजन दो चरणों में पूरा होता है केंद्रक विभाजन जिसे सूत्री विभाजन (Mitosis) भी कहते है और दूसरा सायटोकिनेसीस (कोशिका विभाजन) कहलाता है। सूत्री विभाजन जीवों की सोमेटिक सेल्स (शरीर निर्माण) में होता है। गुण सूत्र संख्या सूत्री विभाजन के दौरान समान ही रहती है यानि संतति कोशिकाओं की गुणसूत्र संख्या जनक कोशिका जितनी ही रहती है इसलिये इसे समसूत्री विभाजन कहा जाता है। सूत्री विभाजन के विपरीत इसके गुणसूत्र संख्या कम होकर आधी रह जाती है क्योंकि इसमें पूरे गुणसूत्र समजात गुणसूत्र अलग हो जाते है। संतति कोशिकाओं में गुण सूत्र संख्या जनन कोशिकाओं से आधी होने के कारण इस विभाजन को न्युनीकरण विभाजन (Reductional Division) कहते है।

मानव शरीर असंख्य छोटी-छोटी इकाइयों से मिलकर बना है। इन इकाइयों को कोशिकाएं कहा जाता है। कोशिका शरीर का एक बहुत ही सूक्ष्म रूप है। यह शरीर की एक मूलभूत रचनात्मक एवं क्रियात्मक इकाई है जो स्वतन्त्र रूप से

जीवन की क्रियाओं को चलाने की क्षमता रखती है।

शरीर के अलग-अलग अंगों की कोशिकाएं अलग-अलग होती हैं, लेकिन कोशिकाओं की मूलभूत संरचना एक समान ही होती है। ये इतनी छोटी होती हैं, कि इन्हें बिना सूक्ष्मदर्शी (माइक्रोस्कोप) के देख पाना सम्भव ही नहीं है। इन्हें स्टेन करने के बाद स्लाइड पर स्थित करके ही देखा जा सकता है। स्टेन करने से कोशिका के अलग-अलग रंग ग्रहण करके एक-दूसरे से अलग दिखाई देने लगते हैं। कोशिका की रचना के अंदर कई-एक सम्मिलित अंग आते हैं जिनके सामूहिक रूप को कोशिका कहते हैं।

कोशिका की विशेषताएं- श्वसन- सभी जीवधारी ऑक्सीजन लेते हैं क्योंकि जीवित रहने के लिए उन्हें ऑक्सीजन की जरूरत होती है। इसलिए वे ऑक्सीजन लेते हैं तथा कार्बन डाइऑक्साइड बाहर छोड़ते हैं। भोजन के ऑक्सीकरण के लिए ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है।

स्वांगीकरण- शरीर की हर कोशिका पोषक तत्वों को ग्रहण करके उनका आत्मीकरण करती है तथा इसके बाद कोशिकाएं विभिन्न जटिल पदार्थों का निर्माण करती हैं। साइटोप्लाज्म अपने अनुकूल पदार्थों को शीघ्रता से ग्रहण करता है और उसे अपने अनुरूप परिणित कर लेता है।

उत्सर्जन- पोषक तत्व ग्रहण करने तथा जीवन-संबंधी अनेक क्रियाओं के फलस्वरूप कुछ बेकार उत्पाद पैदा हो जाते हैं, जिनके निष्कासन का कार्य ये कोशिकाएं ही करती हैं। एक वयस्क मनुष्य के शरीर में लगभग १०० खरब कोशिकाएं होती हैं। एक कोशिकीय जीव अमीबा और पैरामीशियम में सभी महत्वपूर्ण क्रियाएं कोशिका में ही घटित होती हैं। यह सच है, कोशिका के बिना जीवन संभव नहीं है। एक प्रतिरूपी कोशिका में मुख्यतः दो कक्ष होते हैं। एक केंद्रक जिसमें अनुवंशिक सामग्री एकत्र रहती है। दूसरी कोशिका द्रव्य होता है, जिसमें विभिन्न कोशिकांगे होते हैं, जैसे माइटोकॉण्ड्रिया, राबोसोम, लाइसोसोम, तारक केंद्र, सीलिया और सूक्ष्म नलिका आदि। वनस्पति कोशिका के चारों ओर कोशिका भित्ति होती है। जंतु कोशिका के चारों ओर कोशिका झिल्ली रहती है। कुछ कोशिका केवल वनस्पति कोशिका में उपस्थित रहते हैं जो प्लेस्टिड के नाम से जाने जाते हैं।

केंद्रक कोशिका का नियंत्रण केंद्र है। यहां से रासायनिक निर्देश दिए जाते हैं। केंद्रक में आनुवंशिक तत्व क्रोमेटिन के रूप में घने पाये जाते हैं। केंद्रक में एक से अधिक न्यूक्लियोलस होते हैं जो प्रोटीन संश्लेषण के लिए आवश्यक राइबोसोम और राइबोन्यूक्लिक एसिड का निर्माण करते हैं। सभी कोशिकाएं एक विशेष प्रकार के कोशिका विभाजन से बनी हैं जिन्हें साइटोसिस कहते हैं। इस प्रक्रिया के दौरान जनक कोशिका दो समान संलित कोशिका में समान संख्या में गुणसूत्रों के साथ विभाजित हो जाते हैं। जो कोशिकाएं संतति के लिए जिम्मेदार होती हैं उनका अर्द्धसत्रण विभाजन होता है। जिसमें कोशिका विभाजन की प्रथम अवस्था में गुण सूत्र आधे घट जाते हैं। इसके बाद चार अगुणित कोशिकाएं बनती हैं। कोशिकाओं का आकार अगतंत्र के कार्यों व उतकों पर निर्भर करता है। एपिथीलियम ऊतक शरीर का आवरण होते हैं। संबंधित कोशिकाओं के आधार पर ही इनके समूह बनाए गए हैं। शलकसम, घनाकार, स्तंभकार, रक्त के अलावा स्नायु तंत्र जो कोशिकाओं व संरचनाओं से बना है। सूचनाओं को ग्रहण करता है। सूचनाएं भेजता है। यह मस्तिष्क,

मेरुरज्जा और तंत्रिकाओं से मिलकर बना है। तंत्रिकाएं शरीर के सारे हिस्सों में फैली होती हैं। इन्हें न्यूरान कहते हैं। तंत्रिका आवेगों का संचरण करती हैं। कोशिका का प्रतिरक्षात्मक तंत्र सभी प्राणियों में जीवों अथवा रोगाणुओं से लड़ने की क्षमता होती है। शरीर में बाहरी तत्वों के प्रवेश करने पर शरीर का पहला कार्य है। इस तत्व की पहचान, इसके उपरांत बाहरी तत्वों के विरुद्ध लड़नेवाली विशेष कोशिकाओं की संख्या में वृद्धि करना और उनकी क्रियाओं में तीव्रता लाना, अंततः यह कोशिकाएं बाहरी तत्वों को ढूंढकर नष्ट कर देती हैं, इसे प्रतिरक्षा कहते हैं।

प्रतिरक्षा से संबंधित प्रथम तंत्र लसिका तंत्र है, इनमें से मुख्य है तिल्ली, थाइमस, टॉन्सिल और लसिका पर्व। लाइसोसोम और अन्तराकोशिका झिल्लीयुक्त थैलीनुमा आकार की संरचना होती है जिसमें विभिन्न प्रकार के एंडजाइम होते हैं, जो कोशिका के मुख्य घटकों जैसे नाभिक, अम्ल और प्रोटीन को विभक्त करते हैं। जहां तक अनुवांशिकता के प्रतिरूप का प्रश्न है। कोशिका की खोज- २६ जून १६६३ ई. में ब्रिटिश वैज्ञानिक रॉबर्ट हुक ने कॉर्क और पत्तियों की पतली परतों को सूक्ष्मदर्शी से देखने पर पाया कि वह विभिन्न कक्षों से मिलकर बनी है, जिसे उसने कोशिका का नाम दिया। १८ मार्च १९२० में यह स्पष्ट हुआ कि जीव-जंतु और पेड़-पौधे कोशिकाओं से मिलकर बने हैं। सभी के जीवन में कोशिका ही आधारभूत इकाई है।

नमक की अधिक मात्रा उच्च रक्तचाप और हृदयरोग के लिए तो जिम्मेदार है ही इसके अलावा नमक का अधिक सेवन असमय बुढ़ापे के लिए भी जिम्मेदार है। सोडियम की अधिक मात्रा लेने से हमारी कोशिकाएं नष्ट होने लगती हैं। जो बच्चे वेफर्स और अटरपटर अन्न के जरिये बहुत अधिक नमक खाते हैं, उनके शरीर में कोशिकाएं तेजी से कमजोरी पड़ने लगती हैं। बड़े होने के बाद ऐसे बच्चे हृदय रोग के शिकार हो सकते हैं। खाने में नमक की अधिक मात्रा से शरीर की कोशिकाएं समय से पहले ही बूढ़ी हो जाती हैं। खाने में नमक की कम मात्रा कोशिकाओं की एंजिंग प्रोसेस को धीमा कर देती है। यह तथ्य ऐसे लोगों के मामले में अधिक प्रभावी होता है, जिनका वजन ज्यादा होता है। आयु के बढ़ने के साथ-साथ ये टेलोमेयर्स छोटे हो जाते हैं। नमक के अधिक सेवन, धूम्रपान और मोटापे की स्थिति में भी क्रोमोजोम्स का यह हिस्सा तेजी से सिकुड़ने लगता है। मानव शरीर कोशिकाओं से ही बना है और उनके साथ व्यक्ति की भी एंजिंग प्रोसेस तेज हो जाती है। लंबे समय तक युवा बने रहने के लिए नमक का सेवन सीमित मात्रा में करें।

नींद के दौरान मृत कोशिकाएं मस्तिष्क की रक्त वाहिकाओं के जरिए शरीर की रक्त प्रवाह प्रणाली में जाती हैं और अंत में हृदय में पहुंच जाती हैं। इस तरह नींद में इन कोशिकाओं की सफाई हो जाती है। नींद की प्रक्रिया के दौरान रक्त वाहिकाओं के जरिए निर्जीव कोशिकाएं निष्क्रिय होकर शरीर से बाहर निकल जाती हैं इन निर्जीव कोशिकाओं में एक खास किस्म का प्रोटीन एमीलोइड बीटा भी शामिल होता है जो भूलने की बीमारी अल्जाइमर को बढ़ाने में सहायक होता है। नींद लेते समय मस्तिष्क की कोशिकाएं ६० प्रतिशत तक सिकुड़ जाती हैं जिसके कारण शरीर में मौजूद अन्य द्रव तथा रसायन पहले से कहीं अधिक तेजी से निर्जीव कोशिकाओं को शरीर से बाहर करने में मदद करते हैं।

आँटो प्रतिरोधक रोज जैसे कि गठियारोग, मल्टिपल इसक्लोरोसिस एमएस दिमाग और रीढ़ की हड्डी पर असर करती है। इसमें कमजोरी, सुन्नपन, धुंधला दिखना, मांसपेशियों में अकड़न, सोचने में कमी जैसी समस्याएं सामने आती हैं।

मूल कोशिकाएं चिकित्सा इसमें कारगर साबित हुई है।

एक्टिवेटेड टी कोशिका चिकित्सा में रक्त के नमूने लेकर उससे कर्करोग एंटीजन तैयार किए जाते हैं। ये कर्करोग कोशिकाओं को पहचानकर उन पर घात करते हैं। जब कर्करोग कोशिकाएं पूरे शरीर में फैल गए हों या फिर कीमोथेरेपी असर न कर रही हो तो यह चिकित्सा काम कर सकती है। इसका कोई अन्य परिणाम भी नहीं है। यह प्रोस्टेट और ब्रेस्ट कर्करोग में खासतौर पर इस्तेमाल होती है।

मस्कुलर डिस्ट्रॉफी जानलेवा बीमारी है जिसका कोई इलाज नहीं है। उम्र बढ़ने के साथ-साथ मांसपेशियां कमजोर होने लगती है और उम्र के पहले ही जान चली जाती है। इस मूल कोशिका चिकित्सा के जरिए इस बीमारी का इलाज काफी सफल रहे।

## उत्तक (टिश्यूज)

कई कोशिकाओं को मिलाकर समूह में एक साथ एक समान मनुष्य शरीर के लिये काम करनेवाले उत्तक किसी विशिष्ट क्रियाके लिये उत्तकों के नाम से जाने जाते हैं। शरीर काम करनेवाले उत्तक चार प्रकार के होते हैं। आदमी का शरीर अरबों, खरबों, कोशिकाओं से निर्माण हुआ है। इन कोशिकाओं का समूह बहुत ऊंचे तरीके से व्यवस्थित ढंग से कोई विशिष्ट ढांचे के लिये कार्य करता है। इस तरह के कोशिकाओं का समूह उत्तक बनाते हैं जो आगे चलकर विभिन्न अंगों व शरीर निर्माण के विभिन्न हिस्सों में तब्दील हो जाते हैं। स्नायु इन्हीं उत्तकों की रचना में से है। यह एक पतली फिलामेंट के आकार के होते हैं।

स्नायु उत्तक- (Muscle Tissue) जो कोशिकाएं लम्बी और रेशेदार होती है, जो सिकुड़न और फैलावदार है, लचीली है, मांसपेशियों को तनाव देती है, जो शरीर के अंगों की गतिविधि करने में सहायक है, जिसके सब उत्तम समानांतर होते हैं, जो मांसपेशियों के ऊतकों को एक समूह में बहुत ही मजबूत, दृढ़ बनाती है ऐसे तंतू स्नायु उत्तक जाने जाते हैं।

अच्छे खराब उत्तक-(Ephithelial Tissue) यह सब उत्तक स्नायुतंतु से भिन्न होते हैं। समतल, वर्गीय, आयतन या लम्बी तरह के होते हैं जो कि पंक्तियों और स्तम्भों के समान होती है, या एक के ऊपर एक जमा होकर परत बन जाते हैं और त्वचा का स्वरूप ले लेते हैं। इस किस्म के उत्तक शरीर के भीतरी भागों में व रिक्त स्थानों में ही भर जाते हैं।

जुड़ाव उत्तक -(Connective Tissue) यह हमारे पूरे शरीर के अवयवों को परस्पर जुड़ाने का काम करते हैं और उनको सहारा देते हैं। यदि ये उत्तक ना हो तो हमारे शरीर का सही आकार भी नहीं होता। इनके बिना हमारे शरीर के विभिन्न आंतरिक हिस्से इधर-उधर बिखर जायेंगे। जुड़ाव उत्तक हमारे शरीर में रिक्त स्थानों की पूर्ति पंक्तियों और स्तम्भों (Latitudanal & Longitudanal) के स्वरूपों में करते हैं जो रेशे के आकार में स्थूल, तरल या चिपचिपा पदार्थ जैसा होता है। इस तरह इस जुड़ाव उत्तक की क्रिया होती है।

तन्त्रिक उत्तक -(Nervous Tissue) यह एक प्रकार की विशिष्ट उत्तक है जो मस्तिष्क और शरीर के रीढ़ की हड्डी व अन्य अंगों की सूचनायें, संकेत इत्यादि मस्तिष्क को सम्प्रेषण करती है। यह हमारी समझ जानने की क्षमता को जागृत करती है।

# सम्प्रेरक (Hormone)

हमारे शरीर में कुछ खास तरह के काम करने के लिए काम में आनेवाले रसायन होते हैं जो किसी विशिष्ट गतिविधि को नियंत्रित करते हैं और जो कोई खास तरह की ग्रंथि होती है जो उन्हें स्रावित करती है जैसे कि Estrogen hormone जो मादा में पाया जाता है। यह प्रथम हार्मोन सम्प्रेरक है जो मादा जनन अंगों के विकास के लिए आवश्यक है। हमारे शरीर में किसी विशेष काम के लिए विशेष सम्प्रेरक उत्तरदायी होता है। मानव शरीर जो है वो एक तरह से सबसे अधिक दक्षता लिये हुए है। हमारे द्वारा ग्रहण किये जानेवाले भोजन का पौष्टिक होना जरूरी है। पौष्टिक पदार्थ के लिये कुछ अवयव शामिल होने आवश्यक है यही सम्प्रेरक संतुलन करने के लिए आवश्यक है। ऐसे तत्व जैसे फूलगोभी, पत्तागोभी, दालचीनी, ओट, अनार, डार्क चॉकलेट इनसे अच्छे सम्प्रेरक मिलते हैं।

सम्प्रेरक में असंतुलन किसी को भी किसी भी उम्र में हो सकता है। अगर शरीर में सम्प्रेरक असंतुलन हो गया तो यह आपकी पूरी जीवन को उथल पुथल करके रख सकता है। हमारे शरीर में कुल २३० सम्प्रेरक होते हैं जो शरीर की अलग अलग क्रियाओं को नियंत्रित करते हैं। सम्प्रेरक की छोटीसी मात्रा ही कोशिका के चयापचय को बदलने के लिए काफी होती है। ये एक रासायनिक संदेश वाहक की तरह एक कोशिका से दूसरी कोशिका तक संकेत पहुंचाते हैं।

सम्प्रेरक असंतुलन के कई कारण हो सकते हैं जैसे, जीवनशैली, पोषण, व्यायाम, गलत आहार, तनाव और उम्र इत्यादि। लोग मानते हैं कि सम्प्रेरक असंतुलन तभी होता है जब महिला मेनोपॉज से गुजर रही होती है, खराब खानपान और व्यायाम न करना आदि से यह बिगड़ जाता है। महिलाओं और पुरुषों दोनों में ही सम्प्रेरक असंतुलन के अलग अलग प्रभाव होते हैं। सम्प्रेरक असंतुलन के कारण महिलाओं का मूड अक्सर खराब रहता है और चिड़चिड़ी हो जाती है।

यह असंतुलन स्वास्थ्य संबंधी सामान्य परेशानियां जैसे मुंहासे, चेहरे और शरीर पर अधिक बालों का उगना, समय से पहले उम्र बढ़ने के लक्षण नजर आना से लेकर मासिक धर्म संबंधी गड़बड़ियां, यौन के प्रति अनिच्छा, गर्भ ठहरने में मुश्किल आना और बांझपन जैसी गंभीर समस्याओं का कारण बन सकता है। पुरुषों में जब सम्प्रेरक असंतुलन होता है तब उनमें चिड़चिड़ापन, स्पर्म कम बनना और यौन की चाह कम हो जाती है। लेकिन सम्प्रेरक को संतुलित करने के लिए कई तरीके हैं, जैसे दवाइयां, योग, व्यायाम और पौष्टिक आहार का सेवन करना।

नारियल तेल का सेवन करने से शरीर में सम्प्रेरक संतुलन होने लगता है। सम्प्रेरक असंतुलन की वजह से शरीर में जो चर्बी बढ़ने लगती है वह नारियल तेल के प्रयोग से कम हो सकते हैं।

फूलगोभी- गोभी में जैसे तो ज्यादा कुछ नहीं होता लेकिन फिर भी इसमें पाए जानेवाला फायटो न्यूट्रीयंट्स होता है जो एक खास तरह के सम्प्रेरक को बढ़ने से रोकता है जिसे एस्ट्रोजन मेटाबोलाईट कहते हैं इस सम्प्रेरक के बढ़ने से ट्यूमर का खतरा बढ़ जाता है।

दालचीनी- यह सर्वत्र पंसारी की दुकान से उपलब्ध होती है और इससे इन्सुलिन सम्प्रेरक के संतुलन में शरीर को सहायता मिलती है और इन्सुलिन के स्तर की गड़बड़ी की वजह से ही शक्कर जैसी खतरनाक बीमारी हमारे शरीर में घर कर लेती है। साथ ही दालचीनी के दूसरे कई भी सेहत के फायदे हैं यह हमारे शरीर में बुरे रक्तवसा को भी कम करता है जिसकी वजह से हृदय की बीमारियों के अवसर कम हो जाते हैं और जो लोग हृदय की बीमारी से ग्रस्त हैं उनके लिए यह पक्षाघात का खतरा भी कम करता है और चूंकि यह इन्सुलिन को नियंत्रित रखता है जिसकी वजह से हमारे रक्त में शक्कर की मात्रा को भी कम करता है जिसकी वजह से मधुमेह का खतरा भी हो जाता है।



ओट/जौ- जौ गेहूं के समान ही अनाज होता है जिसका उपयोग कई तरह से किया जाता है गांवों में जब किसी व्यक्ति को पाचन से जुड़ी बीमारी होती है तो पाचन क्षमता को बढ़ाने के लिए कई तरह के धान को मिलकर उसका आटा सेवन करने के लिए रिकमंड करते हैं जिसमें जौ भी शामिल होता है और इसमें विटामिन और खनिज के साथ प्रोटीन और रेशे भी भरपूर मात्रा में होता है यह भी दालचीनी के समान रक्त शक्कर और रक्तवसा को नियंत्रित करने में सहायक होता है।

अनार- अनार सर्वाधिक विटामिन और पोषक तत्वों से भरपूर होता है यही वजह है कि बाजार में आम फलों के मुकाबले अनार की कीमत अधिक होती है। अनार में ऐसे कुछ तत्व होते हैं जो महिलाओं में होनेवाले Estradiol hormone के स्तर को बढ़ने से रोकते हैं और Estradiol hormone के स्तर के अधिक हो जाने या अनियमित हो जाने पर कर्करोग की सम्भावना होती है।

योगा- भारत को योगा के रूप में विरासत में एक ऐसी विधा मिली है जो हमारे सर्वांगी विकास के लिए शानदार तरीके से लाभदायक है और शायद यही वजह है कि भारत में उपेक्षित योगा विधा को दुनिया भर में अब लोग अपना रहे हैं। योग भी Hormonal balance को बनाये रखने में बेहद कारगर है।

डार्क चॉकलेट- डार्क चॉकलेट आपकी स्वास्थ्य और संप्रेरक के संतुलन के लिए अच्छा होता है क्योंकि इसमें पाया जानेवाला तत्व tryptophan और phenylethylamine तो आपके दिमाग के लिए आवश्यक जरूरी संप्रेरक के स्तर को बरकरार रखने में आपकी अच्छी खासी मदद करता है लेकिन इसके सेवन के लिए चॉकलेट वही अच्छी है जिसमें कम से कम 70 प्रतिशत कोको की मात्रा हो। इसके अलावा tryptophan सोया फूड्स जैसे कि सोयाबीन में भी बहुतायत से पाया जाता है। वही टूना मछली भी tryptophan का अच्छा स्रोत हो सकती है।

## किण्व (Enzymes)

किण्व मानव शरीर के लिए बहुत जरूरी तत्व है। किण्व के बिना हम सांस भी नहीं ले सकते। किण्व रक्तवसा को नियंत्रित करता है। किण्व एचआईवी, मधुमेह इत्यादि रोगों से बचाता है। किण्व हमारे पेट में पाया जाता है जो हमारे खाने को पचाने में मदद करता है। किण्वक जैव रासायनिक प्रतिक्रियाओं के लिए बहुत ही कुशल उत्प्रेरक है। किण्व हमारे पाचक तंत्र को अच्छा और ठीक रखने में मदद करता है। किण्व के बिना हम सांस द्वारा ली गयी ऑक्सीजन तक उपयोग नहीं कर सकते क्योंकि यह किण्व ही हमारे शरीर की कोशिकाओं तक ऑक्सीजन पहुंचाते हैं। किण्व के बिना शरीर के विकास से लेकर अन्य क्रियाओं में भी बाधा पहुंचायेगी। किण्व के न होने पर कभी कभी इसका नतीजा इतना भयावह हो सकता है कि व्यक्ति की मृत्यु भी हो सकती है। किण्व शरीर में पहुंचकर संजीवनी बूटी की तरह काम करता है।

Enzyme ग्रीक भाषा का शब्द है, जिसका अर्थ है खमीर। यह खमीर आमतौर पर शांत पड़े रहते हैं जैसे भोजन के संपर्क में आते हैं जैसे सक्रिय हो उठते हैं। जिस पदार्थ में किण्व सक्रिय होने लग जाते हैं उसे सबस्ट्रेट कहते हैं। सबस्ट्रेट के सैकड़ों अणुओं में से एक अकेला किण्व ही कुछ सेकंदों में आश्चर्यजनक ढंग से परिवर्तन ला देता है।

किण्व का असली काम भोजन को पचाना होता है जो खाना हम खाते हैं किण्व उसे छोटी छोटी इकाइयों में बदल देता है उन्हें हमारे शरीर की कोशिकाएं आसानी से सोख लेती हैं और रक्त द्वारा पूर्ति की गयी ऑक्सीजन से मिलकर शरीर को ऊर्जा देने में सक्षम भूमिका निभाती है। शरीर में अत्यधिक रक्तवसा की मात्रा होने से मोटापा बढ़ता है, दिल की बीमारियों के साथ साथ मधुमेह की बीमारी होने की संभावना भी बढ़ जाती है। किण्व शरीर में रक्तवसा की मात्रा को नियंत्रित रखता है। किण्व शरीर की अतिरिक्त चर्बी को घटाता है और वजन को नियंत्रित करता है। वास्तव में ये स्कवालीन मोनो ऑक्सीजीनेज (एसएम) नामक किण्व रक्तवसा बनने की प्रक्रिया को रोक देता है जिससे वजन नहीं बढ़ता।

# रक्त, हिमोग्लोबिन और रक्ताल्पता

भारत सहित दुनियाभर में रक्ताल्पता पीड़ितों की संख्या तेजी से बढ़ी है। बदलती जीवनशैली के साथ आहार संबंधी आदतों में होनेवाला बदलाव इस समस्या के मुख्य कारण के रूप में सामने आ रहा है। वास्तव में रक्ताल्पता कोई बीमारी नहीं है, लेकिन यह कई बीमारियों की वजह जरूर बन सकता है। समय रहते इस पर काबू पाकर सेहत संबंधी कई गंभीर समस्याओं से बचा जा सकता है।

हमारे शरीर को स्वस्थ रहने के लिए अन्य पोषक तत्वों के साथ-साथ लौहांश की भी जरूरत होती है। लौहांश ही हमारे शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करता है। ये कोशिकाएं ही शरीर में हिमोग्लोबिन बनाने का काम करती हैं। हिमोग्लोबिन फेफड़ों से ऑक्सीजन लेकर रक्त में ऑक्सीजन पहुंचाता है। इसलिए लौहांश की कमी से शरीर में हिमोग्लोबिन की कमी हो जाती है और हिमोग्लोबिन कम होने से शरीर में ऑक्सीजन की कमी होने लगती है। इसकी वजह से कमजोरी और थकान महसूस होती है, इसी स्थिति को रक्ताल्पता कहते हैं।

ये हैं लक्षण- चक्कर आना, थकान होना, त्वचा का पीला पड़ना, सीने में दर्द, तलवे और हथेलियों का ठंडा पड़ना, लगातार सिर में दर्द, शरीर में तापमान की कमी, आंखों के नीचे काले घेरे।

शरीर के रक्त में हिमोग्लोबिन की कमी से होनेवाला रोग रक्ताल्पता ऐसी समस्या है, जिसकी अधिकांश महिलाएं शिकार होती हैं। गर्भवती महिलाओं में रक्ताल्पता का प्रभाव अधिक पाया जाता है। गर्भावस्था के दौरान शरीर को अधिक मात्रा में विटामिन, खनिज व रेशे आदि की जरूरत होती है। रक्त में लौह तत्वों की कमी होने से शारीरिक दुर्बलता बढ़ती है। वजन कम करने के लिए डाइटिंग कर रही लड़कियां भी इसकी शिकार हो जाती हैं। माहवारी के दौरान रक्तस्राव होने पर युट्रस में ट्यूमर, आंतों का अल्सर या बवासीर के कारण भी रक्ताल्पता की आशंका बढ़ जाती है। रक्ताल्पता का मतलब है शरीर में लाल रक्त कोशिकाएं कम होना। इसके कई कारण हो सकते हैं।

महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान या माहवारी में अत्यधिक रक्तस्राव होने के कारण रक्ताल्पता हो सकता है। आमतौर पर बवासीर या अल्सर के कारण भी रक्ताल्पता हो सकता है। आजकल पर्यावरण में मौजूद हानिकारक तत्व भी रक्ताल्पता का कारण बन रहे हैं। सबसे पहले सही कारण का पता लगाएं और उसके अनुसार उपचार लें। सही मात्रा में पोषक तत्व युक्त भोजन इसका सबसे पहला उपाय है ज्यादा समस्या होने पर खून चढ़ाने की भी जरूरत पड़ सकती है। रक्ताल्पता की समस्या बढ़ने से व्यक्ति को हृदय पक्षाघात भी हो सकता है।

एक अकेली रक्ताल्पता की समस्या, कई बीमारियों की जड़ है। इसे जड़ से खत्म करने के लिए संतुलित और पोषक तत्वों से भरपूर आहार लेना जरूरी है। रक्ताल्पता को ठीक होने में कम से कम छह महीने का समय लगता है। रक्ताल्पता का मुकाबला करने के लिए किशमिश, सूखी खुबानी, हरी बीन्स, पालक और हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे लौहांश से परिपूर्ण आहार का सेवन महत्वपूर्ण है। लौहांश युक्त आहार तभी फायदेमंद होती है, जब उसके साथ विटामिन सी का भी सेवन किया जाता है। विटामिन सी के लिए अमरूद, आंवला और संतरे का रस लें। कुछ लोग लौहांश पूरक लेना पसंद करते हैं, लेकिन इसे चिकित्सक की सलाह पर ही लें। अत्यधिक लौहांश भी खतरनाक हो सकता है।

चुकंदर लौहांश का अच्छा स्रोत है। इसको रोज खाने में सलाद या सब्जी के तौर पर शामिल करने से शरीर में खून की

कमी नहीं होती। पालक, ब्रोकोली, पत्तागोभी, गोभी, शलजम और शकरकंद जैसी सब्जियां सेहत के लिए बहुत अच्छी होती है। वजन कम होने के साथ खून भी बढ़ता है। पेट भी ठीक रहता है।

शरीर में रक्त की कमी को रक्ताल्पता कहा जाता है। यह रोग किसी भी आयु वर्ग के व्यक्ति को हो सकता है। रक्ताल्पता से ग्रस्त व्यक्ति कमजोरी और थकान महसूस करता है।

बीट, टमाटर, गाजर ऐसे लाल रंगों की सब्जियां एवं फलों का सेवन करने से खून में लौह की मात्रा बढ़ती है यह बात पूरी तरह से गलत है। चिकन, अंडे, मछली, अन्य मांसाहारी पदार्थ, हरी सब्जियां, कुछ दालें, सूखा मेवा, खजूर, पोहा, राजगीर, अंजीर के सेवन से खून में लौह की मात्रा बढ़ती है।

खून में हिमोग्लोबिन की कमी को रक्ताल्पता कहते हैं। जैसे रक्त की कमी के अनेकों प्रकार होते हैं, परंतु हमारे देश में लौह की कमीवाले रक्त विकार लोगों में ज्यादा पाए जाते हैं। छोटे बच्चों, वृद्धों, युवाओं एवं गर्भवती स्त्रियों में इस प्रकार के विकार पाए जाते हैं।

रक्त में लौह की मौजूदगी तय करनेवाले घटक को हिमोग्लोबिन कहते हैं। हीम का अर्थ लौह होता है एवं ग्लोबिन एक प्रोटीन होता है। शरीर के सभी अवयवों को रक्त के जरिए शुद्ध ऑक्सीजन की आपूर्ति करना एवं पेशियों में तैयार कार्बनडाइऑक्साइड फेफड़ों तक ले आना हिमोग्लोबिन का काम होता है। हिमोग्लोबिन हमारे लाल रक्तकणों में होता है। रक्त में योग्य मात्रा में हिमोग्लोबिन की मौजूदगी से शरीर का काम सुचारू रूप से चलता है। पुरुषों के रक्त में हिमोग्लोबिन १३.५ से १७ जीएमएस/डीएल, जबकि स्त्रियों में १२ से १५ जीएमएस/डीएल होना चाहिए। लौहयुक्त आहार की कमी रक्ताल्पता की मुख्य वजह होती है। हमारी जीवनशैली ऐसी है कि हमारे आहार में लौहयुक्त तत्वों का अभाव होने लगा है। साथ ही हम खाने में ऐसे घटकों का सेवन करते हैं कि जिससे रक्त में लौह अवशोषित करने की क्षमता कम हो जाती है। ऐसे में लौहयुक्त आहार लेने के बावजूद हम रक्ताल्पता के शिकार हो जाते हैं। इसके अलावा अति रक्तस्राव, अतडियों के रोग, रक्त का कर्करोग, यकृत की बीमारी विटामिन बी-१२ की कमी, थेलीसीमिया, हिमोफिलिया, गर्भावस्था के कारण भी रक्ताल्पता होता है। थकान, अंधेरा छा जाना, काम में ध्यान न लगना, हाथपैरों में तनाव रक्ताल्पता के मुख्य लक्षण है। इन हालातों में चिकित्सक की सलाह से लौह आपूर्ति की गोलियां लेनी चाहिए, परिस्थितियां गंभीर हुई तो खून चढ़ाना पड़ता है। कई बार रक्त में लौह ज्यादा कमी होने तक हमें मामले की गंभीरता का पता नहीं चलता। ऐसे में समय-समय पर जांच करवाते रहें।

मनुष्य के रुधिर में लाल रक्त कणिकाएं ६० प्रतिशत पानी व ४० प्रतिशत ठोस से बनी रहती है। यह ठोस मुख्य रूप से लाल रंग का एक रसायन होता है, जिसे हीमोग्लोबिन कहते हैं। लाल रक्त कणों में इसकी औसत मात्रा ३४ ग्राम प्रति १०० मिलीलीटर रहती है। हीमोग्लोबिन रक्त का मुख्य प्रोटीन घटक है।

हीमोग्लोबिन स्त्रियों के मुकाबले पुरुषों में ज्यादा पाया जाता है। वयस्क पुरुष के शरीर में इसकी मात्रा साधारणतया प्रति १०० मिलीलीटर रक्त में ११ से लेकर १५ ग्राम तक पाई जाती है।

साधारणतया आराम के समय मनुष्य को प्रति मिनट २५० मिलीलीटर ऑक्सीजन की जरूरत रहती है। हीमोग्लोबिन में ऑक्सीजन सोखने की अद्भुत क्षमता रहती है। हम सांस से जो वायु फेफड़ों में खींचते हैं, हीमोग्लोबिन उसमें से ऑक्सीजन सोखकर रक्त के साथ शरीर के सारे ऊतकों तक पहुंचाता है।

हीमोग्लोबिन अपने आयतन से २१ गुना ऑक्सीजन सोख सकता है। रक्त में घुलनेवाली ऑक्सीजन की यह मात्रा,

बिना हीमोग्लोबिन के रक्त में घुलनेवाली ऑक्सीजन की मात्रा से ५० गुना से भी ज्यादा है।

हीमोग्लोबिन का एक अणु दो भागों से मिलकर बनाता है, जिसमें से एक है हीम तथा दूसरा है ग्लोबिन। ग्लोबिन के एक अणु के साथ हीम के चार अणु जुड़े रहते हैं। इसमें हीम तो लोहे का मिश्रण है तथा ग्लोबिन एक प्रोटीन है।

हीमोग्लोबिन में लोहे की मात्रा ०.३३८ प्रतिशत रहती है तथा हीमोग्लोबिन का अणुभार करीब ६८००० है। हीम व ग्लोबिन का निर्माण अस्थिमज्जा में होता है। हीमोग्लोबिन का औसत जीवनकाल, लाल रक्त कणों जितना १२० दिन ही है।

हीमोग्लोबिन कई प्रकार के होते हैं। एक व्यक्ति के रक्त में, एक समय में, एक से अधिक प्रकार के हीमोग्लोबिन उपस्थित हो सकते हैं। जिसमें हीम तो हमेशा एक जैसा ही रहता है परन्तु ग्लोबिन कई तरह के हो सकते हैं।

मुख्यरूप से हीमोग्लोबिन दो प्रकार के होते हैं- सामान्य तथा असामान्य।

सामान्य हीमोग्लोबिन- इसमें हीमोग्लोबिन ए तथा एफ होता है, जो वयस्क व्यक्ति के रक्त में पाया जाता है जबकि नवजात शिशु के रक्त में हीमोग्लोबिन एफ पाया जाता है। परन्तु शिशु की उम्र बढ़ने के साथ-साथ इसकी मात्रा कम होती जाती है व करीब ३ महीने बाद हीमोग्लोबिन ए बन जाता है।

असामान्य हीमोग्लोबिन- इसमें हीमोग्लोबिन सी हीमोग्लोबिन डी, हीमोग्लोबिन ई, एच, एम, एस रहता है। शहरी वायुमण्डल में कारखानों तथा मोटरों के धुएं के कारण वातावरण में कार्बन मोनोऑक्साइड गैस रहती है। हीमोग्लोबिन कार्बन मोनोऑक्साइड को ऑक्सीजन के मुकाबले २०० गुना अधिक सोखता है। इससे रक्त की ऑक्सीजन ग्रहण करने की क्षमता कम हो जाती है, जिससे मनुष्य की मृत्यु तक हो सकती है।

आहार के जरिए मिलनेवाले लौह दो प्रकार के होते हैं। हीम एवं नॉन हीम। हीम प्रकार का लौह सभी जीव स्रोतों में मिलता है, जो रक्त में आसानी से अवशोषित हो जाता है। नॉन हीम प्रकार का लौह हमें वनस्पति स्रोतों से मिलता है, जो रक्त में आसानी से अवशोषित नहीं होता। इसी वजह से मांसाहारी लोगों की तुलना में शाकाहारी लोगों में रक्ताल्पता का विकार ज्यादा पाया जाता है। क्योंकि शाकाहारी भोजन से मिलनेवाले लौह का रक्त में आसानी से अवशोषण नहीं होता। इसी वजह से शाकाहारी लोगों को उनके लौहयुक्त आहार के साथ विटामिन सी खाने की सलाह दी जाती है। इससे खून में नॉनहीम टाइप का लौह आसानी से अवशोषित हो जाता है।

आहार के जरिए मिलनेवाला फायटेट एवं टेनिनयुक्त पदार्थ, कैल्शियम एवं कैल्शियमयुक्त पदार्थ, एंटासिड का अतिरिक्त प्रमाण, चाय कॉफी जैसे पदार्थ शरीर में लौह अवशोषित नहीं होने देते। अगर आप लौहयुक्त पदार्थों का सेवन कर रहे हैं तो उक्त पदार्थों का सेवन कड़ाई से टालें अन्यथा लौहयुक्त आहार लेने के बावजूद आपके खून में लौह अविशोषित नहीं हो पाएगा।

रस, खून, मांस, मेद, अस्थि, मज्जातंतु एवं शुक्राणु शरीर के सप्तधातु हैं तथा प्रीणन, जीवन, लेपन, स्नेहन, धारण, पुरण, गर्भधारण यह इनके क्रमशः कार्य हैं। शरीर के अंगों को पोषण तत्व पहुंचाना, अनावश्यक तत्व फुफ्फुस (निःश्वास) त्वचा (पसीना) वक्क (मूत्र) के माध्यम से बाहर निकालना प्राणवायु की इस लेन-देन की प्रक्रिया को लगातार जारी रखनेवाला खून ही वास्तव में जीवन कहलाता है। रक्तस्राव होने से होनेवाली खून की कमी से कही ज्यादा खून की कमी अनजाने कारणों से होती है। कई दिनों की बीमारी, बवासीर, फिशर आदि व्याधियों के कारण शौच मार्ग से खून गिरना, कम एवं अधुरा पोषण, हमेशा बाहर का खाना (भेल, वड़ापाव, नमकीन, पिज्जा, कोल्ड्रीक्स, बेकरी पदार्थ आदि) प्रसृति, माहवारी के दौरान ज्यादा खून जाना, गर्भाशय आदि का शल्यक्रिया, अल्सरेटिव कोलायटिस, मोटापा, पतलापन, मोटापा

कम करने के लिए भूखा रहना ऐसे कई कारणों से शरीर में रक्त धातु का अधूरा पोषण होता है। फलस्वरूप कमजोरी आती है। कोई भी कार्य करने की इच्छा न होना, ज्यादा नींद आना, आंखों के सामने अंधेरा छा जाना, चक्कर आना, सिर चकराना, हाथ-पैर सो जाना, जी मचलाना, भूख नहीं लगना, चेहरा सफेद-निस्तेज होना, हाथ-पैर के तलुवे सफेद पड़ना, आंखें धंसना, मेहनत करने से जी चुराना, हांफना आदि तकलीफें होती हैं। खून चढ़ाने के बाद भी एक महीने के अंदर फिर से वही स्थिति पैदा हो जाती है। इसलिए खून की कमी न हो और उसे संग्रहित रखने के लिए समय पर ही ध्यान देना फायदेमंद होता है। अन्यथा खून देने के लिए रिश्तेदारों से याचना करनी पड़ती है। प्रतिदिन व्यायाम करना, सही समय पर पर्याप्त पोषक आहार लेना लाभदायक होता है। कारण तलाश कर इलाज करना चाहिए। काला मनुक्का, खजूर, रसायन रहित गुड़, हरी सब्जियां, खाना पकाते समय लोहे के बर्तन का इस्तेमाल आदि से शरीर में लौह धातु का संतुलन रखा जा सकता है। छोटे बच्चे, किशोरवयीन लड़कियां, गर्भवती माता, प्रौढ़ लोगों के लिए लौह तत्व पर्याप्त मात्रा में मिलना जरूरी होता है। कुल मिलाकर पाचक आहार से शरीर धातु का रूपांतरण एवं पोषण हेतु उत्तम खून का बनना जरूरी है। बासी, आम निर्मिति करनेवाले विदाही, खट्टे, विरूद्धात्र सेवन करने से रक्त की कमी होकर विभिन्न प्रकार की बीमारियां हो सकती हैं। त्वचा विकार इसका प्रमुख कारण है। संक्षेप में सर्वसमावेशक सात्विक आहार, व्यायाम, शारीरिक कार्यक्षमता एवं सही दवाएं लेने से खून की कमी खत्म कर स्फूर्ति पैदा की जा सकती है।

लोह की कमी का होना शरीर के लिए हानिकारक तो होता ही है, लोहे की अधिकता भी बहुत हानि करती है। यानी यह शरीर में होना चाहिए, लेकिन संतुलित मात्रा में। शरीर में लोहे की मात्रा २० ग्राम से अधिक होने पर शरीर में हीमोक्रोमेटिक रोग के लक्षण पनपने लगते हैं। लोहे का मुख्य कार्य खून के प्रमुख घटक लाल रक्त कणों का निर्माण करना है। इतना ही नहीं हीमोग्लोबिन के निर्माण का कार्य भी लोहा करता है, जो शरीर के अंग-प्रत्यंगों को सुडौल बनाकर शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में अहम् भूमिका निभाता है।

हड्डियों का गूदा या अस्थिमज्जा रक्त कणों की जननी है, यानी अस्थिमज्जा में ही हर तरह के रक्त कण बनते हैं, जिनमें लाल रक्त कणों की भरमार होती है। एक क्यूबिक मिलीलीटर रक्त में लगभग ५० लाख लाल रक्त कण होते हैं। एक बूँद खून को सूक्ष्मदर्शी से देखने पर रक्त के लालकण गोल-गोल तश्तरियों की तरह नजर आते हैं, जो किनारे पर मोटे और बीच में पतले दिखते हैं। इन लाल रक्त कणों के अंदर हीमोग्लोबिन भरा रहता है। लाल रक्तकणों की प्रत्येक तश्तरी के अंदर ३०-३५ प्रतिशत भाग हीमोग्लोबिन का होता है। अस्थिमज्जा में ही विटामिन बी- ६ यानी पाइरिडॉक्सिन की उपस्थिति में लोहा, ग्लाइलिन नामक एमिनो एसिड से संयोग कर हीम नामक यौगिक बनता है, जो ग्लोबिन नामक प्रोटीन से मिलकर हीमोग्लोबिन बनाता है। इससे स्पष्ट है कि हीमोग्लोबिन रक्त का मुख्य प्रोटीन तत्व है। हीमोग्लोबिन की समुचित मात्रा पुरुष व महिला में क्रमशः १५ ग्राम और १३.६ ग्राम प्रति एक सौ ग्राम मिलीलीटर रक्त में होती है।

मानव शरीर में लोहे की मात्रा- मानव शरीर के कुल वजन का ०.००४ प्रतिशत भाग लोहा होता है। इसकी कुल मात्रा शरीर के वजन के अनुसार ३ से ५ ग्राम होती है। इसका ७० प्रतिशत भाग रक्त में लाल कणों के अंदर मौजूद हीमोग्लोबिन में ४ प्रतिशत भाग मांसपेशियों के प्रोटीन मायोग्लोबिन में, २५ प्रतिशत भाग यकृत में, अस्थिमज्जा, प्लीहा व गुर्दे में संचित भंडार के रूप में तथा शेष १ प्रतिशत ३ भाग रक्त प्लज्मा के तरल अंश व कोशिकाओं के किण्वों में रहता है। भोजन में यदि लगातार लौह तत्वों की कमी बनी रहे तो व्यक्ति में खून की कमी या रक्ताल्पता की बीमारी होना निश्चित

माना जा सकता है। इसका कारण यह है कि शरीर में लोहे के अभाव में हीमोग्लोबिन का बनना सामान्य से बहुत कम हो जाता है, जिससे खून में इसकी कमी हो जाती है। इससे शरीर की कोशिकाओं में ऑक्सीकरण का दौरा जरूरत से कम हो पाता है, जिससे शरीर को पर्याप्त ऊर्जा नहीं मिल पाती और कोशिकाओं के अंदर पोषक तत्वों के छोटे-छोटे अणुओं के ऑक्सीकरण से बन रही विषैली कार्बन डाइऑक्साइड गैस भी पूरी तरह शरीर से बाहर नहीं निकल पाती। यह कारण है कि व्यक्ति रक्ताल्पता से ग्रस्त हो जाता है।

लौहयुक्त खाद्य पदार्थ- रक्ताल्पता के कारण शारीरिक कमजोरी थकावट, भूख की कमी, अंगों में टूटन होना, निस्तेज आँखें, चेहरा पीला, नाखून सफेद और हाथ-पैर सूज जाते हैं। इसकी कमी को पूरा करने के लिए भोजन में चोकरयुक्त आटा, सामान्य तथा काबुली चना, मूँग और मसूर की दाल, सोयाबीन, राजमा, पालक, चौलाई की भाजी, मेथी और सरसों का साग, काजू बादाम, सूखे मेवे, संतरा, अमरूद, आम आदि का सेवन बढ़ाना चाहिए। अंकुरित दालों और हरी पत्तेदार सब्जियों में यह भरपूर मात्रा में पाया जाता है।

रक्तदृष्टि - बासी, आमनिर्मिती करनेवाले, भारी विदाही, खट्टापन, खराब, विरुद्ध अन्न खाने से रक्तदृष्टी होकर अलग अलग बीमारियां होती हैं। शीत पित्त, उदरद, उत्कोठ, पुरल, रैश, पिंपल्स, फोड़, सोरियासिस आदि त्वचा विकार आदि बीमारी रक्तदृष्टीजन्य विकारों का उत्तम उदाहरण है।

खून बढ़ाने के लिए आहार में काला मुनक्का, खजूर, रसायन विरहित काला गुड़, खाना पकाने के लिए लोहे के बर्तन, इस्तेमाल करना आदि बदलाव करें। बीमारी के अनुसार व्यायाम करना, नियमित सही समय पर पर्याप्त आहार लेना। कारण दूढ़कर इलाज करना, लाभदायक होता है।

आजकल विभिन्न शारीरिक व्याधियों के वास्तविक कारणों का पता लगाने के लिए चिकित्सक रक्त में हीमोग्लोबिन के स्तर की रक्त में क्या भूमिका रहती है।

रक्ताल्पता में खून बेजान हो जाता है। उसकी ऑक्सीजन-वाहक ताकत घट जाती है। जिससे पूरे जिस्म में मुर्दानगी छा जाती है। हर समय कमजोरी छाई रहती है, चेहरे की रौनक छिन जाती है। दिल की धड़कन बढ़ जाती है और सर चकराने लगता है।

शरीर में लौह तत्व की कमी रक्ताल्पता का सबसे बड़ा कारण है। शरीर में लौहांश के भंडार कई कारणों से घट सकते हैं। भोजन में लौह तत्व की आपूर्ति न होने, छोटी आंत से लौह तत्व जज्ब न होने, पेट में कीड़े होने या शरीर से खून जाया जाने से यह कमी आ सकती है। स्त्रियों में भारी मासिक और बार-बार संतानोत्पत्ति का भार इसका बहुत बड़ा कारण है।

मूल कारण मिटाने के साथ-साथ लौह तत्व की गोलियों-कैप्सूल से लौहांश की आपूर्ति कर चंद्र महीनों में ही हीमोग्लोबीन बढ़ सकती है। फेरस सल्फेट की सस्ती गोलियां भी वैसा ही काम करती हैं जैसा कि महंगे कैप्सूल। कुछ लोगों के लिए उन्हें लेना जरूर लोहे के चने चबाने जैसा सिद्ध होता है। पेट में अफारा, भारीपन और दर्द हो सकता है। इस स्थिति में फेरस ग्लूकोनेट या फेरस लेक्टेट लेने से ठीक होता है। भोजन के साथ लौह तत्व की गोली लेने से भी परेशानी कम होती है।

जिन लोगों को लौहांश जज्ब करने में कठिनाई आती है, उन्हें टीकों से लौह तत्व दिया जाता है। लेकिन टीके हर किसी को माफिक नहीं आते। बहुत कम हीमोग्लोबीन होने पर खून चढ़ाने की नौबत भी आती है।

लौह तत्व आपूर्ति के लिए हरी सब्जियां, अनाज, दालें, गुड़, काजू, बादाम, किशमिश, तिल, मूंगफली जैसी चीजों का भोग लगाना सबसे अच्छा है। अगर मांसाहार से परहेज न हो तो जिगर, मुर्गा और मछली से भी लौह तत्व की आपूर्ति होती है। लौहांश की कमी से होनेवाला रक्ताल्पता सबसे आम है। तकरीबन २० प्रतिशत औरतें, ५० प्रतिशत गर्भवती महिलाएं और तीन प्रतिशत पुरुषों में लौहांश की कमी होती है। लौहांश शरीर की प्रत्येक कोशिका में मौजूद होते हैं और शरीर में खून की गुणवत्ता सुधारता है। यह तनाव में कारगर और रोगों से लड़ने की शक्ति भी देता है। लौहतत्व की कमी से शरीर में आलस्य, सिरदर्द, कमजोरी, त्वचा का पीलापन, चक्कर आना, घबराहट और ध्यान केंद्रित न होना जैसे लक्षण होते हैं।

महिलाओं को प्रतिदिन १८ मिग्रा लौहतत्व और पुरुषों को रोजाना ८ मिग्रास लौहांश लेना चाहिए। हालांकि लौहांश की मात्रा व्यक्तिगत जीवनशैली पर भी निर्भर करती है।

व्यायाम की सलाह- व्यायाम का प्राथमिक लक्ष्य कार्डियोवस्कुलर क्षमता और स्टेमिना में सुधार करना होता है। व्यायाम उतना ही करें, जितना आपका शरीर सहने में सक्षम हो। लौहतत्व पूरक के पर्याप्त सेवन और व्यायाम द्वारा प्रतिरोधक स्तर में सुधार कर सकते हैं।

कार्डियोवस्कुलर ट्रेनिंग- इस ट्रेनिंग का मुख्य उद्देश्य स्टेमिना बढ़ाना है। आप रोजाना कम तीव्रता का १५ मिनट का व्यायाम कर सकते हैं। जैसे चलना, तैरना और साइक्लिंग।

सांस लेना- यह आपका तनाव कम करता है, साथ ही शरीर और दिमाग को भी आराम देता है जैसे प्राणायाम और खिंचाव। तीव्रता- हल्के व्यायाम करें। शुरूआत १५ मिनट से ज्यादा न हो। फिजीशियन से सलाह जरूर लें।

पत्तेदार सब्जियां हमारे रक्त को स्वस्थ बनाने के लिए शरीर को लौहांश भी देती है। यदि हमें अपने भोजन में पौष्टिक तत्व विशेषकर लौहांश पर्याप्त मात्रा में नहीं मिलता तो हमें रक्ताल्पता हो सकता है। यह ऐसी स्थिति है जिसमें रक्त के लाल रंजक जिन्हें हीमोग्लोबिन (लाल रंजक) कहते हैं, कम हो जाते हैं। किसी भी आयु वर्ग में व्यक्ति रक्ताल्पता का शिकार हो सकता है। रक्ताल्पता में व्यक्ति की कार्य शक्ति में कमी हो जाती है। वह चिड़चिड़ा हो जाता है। शीघ्र थकान, भूख खत्म होना, थोड़ा परिश्रम करने पर सांस फूलना, चक्कर आना आदि रक्ताल्पता के कुछ सामान्य लक्षण हैं।

पत्तेदार हरी सब्जियों में लौहांश भरपूर मात्रा में होता है और दैनिक आहार में ५० ग्राम लगभग ऐसी सब्जियों का इस्तेमाल करने से शरीर में पर्याप्त रूप से लौहांश की आवश्यकता पूरी हो सकती है। अधिक महंगे फलों की तुलना में पत्तेदार हरी सब्जियों में लौहांश के साथ-साथ विटामिनों का भी बहुत योगदान है।

संपूर्ण शरीर में धमनियों के अंदर सतत प्रवाहशील लाल रंग के द्रव को रक्त कहा जाता है। इसका लाल रंग हीमोग्लोबिन के कारण होता है। शरीर में विभिन्न उत्सर्जित पदार्थों तथा गैस, संप्रेरक इत्यादि का एक स्थान से दूसरे स्थान तक संचरण रुधिर के माध्यम से ही होता है इसीलिए इसे संवहक उत्तक भी कहा जाता है।

रक्त के दो भाग होते हैं। रक्त द्रव (५५ प्रतिशत) रुधिर कोशिकाएं (४५ प्रतिशत)

रक्त द्रव (प्लास्मा) - रक्त का वह तरल भाग है, जो रंगहीन अथवा एकदम हल्का पीला होता है। इसका ९० प्रतिशत भाग जल होता है और शेष १० प्रतिशत भाग में कार्बनिक एवं अकार्बनिक युक्त ठोस यौगिक पदार्थ होते हैं।

रुधिर कोशिकाएं- सामान्यतः ये दो प्रकार की होती हैं। लाल रक्त कोशिकाएं और श्वेत रक्त कोशिकाएं।

लाल रक्त कोशिकाएं- ये कोशिकाएं केंद्रक विहीन वृत्ताकार चकती के समान होती हैं। शरीर में ऑक्सीजन संचरण का कार्य इन्हीं कोशिकाओं द्वारा होता है, यह क्रिया रुधिर में उपस्थित हीमोग्लोबिन की सहायता से संपन्न होती है। हीमोग्लोबिन में लौहांश तथा प्रोटीन पाया जाता है। वैज्ञानिक भाषा में इस लौहांश को प्रोर्फाइरिन कहा जाता है। शरीर में हीमोग्लोबिन एवं लाल रक्त कोशिकाओं की कमी से रक्ताल्पता रोग उत्पन्न हो जाता है। इस रोग से पीड़ित व्यक्ति की भूख कम हो जाती है तथा थकान बढ़ जाती है। शरीर पीला दिखाई देने लगता है। एक घन मिलीमीटर में लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या लगभग ५० लाख होती है।

श्वेत रक्त कोशिकाएं- ये कोशिकाएं आकार में लाल रक्त कणों से बड़ी तथा केंद्रक युक्त होती हैं। एक घन मिलीमीटर में इनकी संख्या लगभग १० हजार होती है। इन कोशिकाओं का मुख्य कार्य विविध प्रकार के रोगाणुओं, जीवाणु, विषाणु आदि का शमन करना तथा शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति उत्पन्न करना होता है। लाल रक्त कणों का जीवनकाल १२० दिन होता है जबकि श्वेत रक्त कणों का जीवनकाल ५ दिन ही होता है। मानव शरीर में रक्त के लाल एवं श्वेत रक्त कणिकाओं का अनुपात ५००:१ होता है। मनुष्य के शरीर में रक्त की प्रतिशत मात्रा शरीर के भार का ७ प्रतिशत होती है। सामान्यता: एक स्वस्थ व्यक्ति में इसकी मात्रा ४.१/२ लीटर होती है। रक्त को गाढ़ा बनाने में सहायक विटामिन डी होता है। विटामिन ई रक्त के ढ ४ मान को नियंत्रित करता है। रक्त का ढ ४ मान सामान्यतः ७.३५ से ७.४५ के बीच होता है। रक्त केब फाइब्रिनोजन विटामिन द्वारा रक्त जमता है। शरीर में हिपेरिन की उपस्थिति के कारण रक्त का थक्का नहीं जमता। स्वस्थ व्यक्ति का रक्तचाप १२०/८० होता है। रक्त कोशिकाओं का निर्माण मुख्यतः हड्डियों की मज्जा (इङ्गली- ट ११३६) में होता है। प्लीहा को रक्त कोशिकाओं का कब्रिस्तान कहा जाता है। ब्लड बैंक में मानव रक्त को सोडियम नाइट्रेट एवं डेक्सट्रेट के साथ मिलाकर रखा जाता है।

लाल रक्त कोशिकाओं पर स्थित एंटीजन के आधार पर रक्त को सामान्यतः ४ वर्गों में बांटा गया है। ए, बी, एबी एवं ओ (अ, इ, अइ एवं ड) रक्त समूह अइ को सार्वत्रिक आदाता तथा ड समूह को सर्वाधिक दाता कहते हैं। अ वर्गवाला व्यक्ति अ और ड वर्गवाले व्यक्तियों से ही रक्त ग्रहण कर सकता है। इ वर्ग केवल इ एवं अइ वर्गवाले व्यक्तियों को अपना रक्तदान कर सकता है तथा जरूरत पड़ने पर केवल इ और ड वर्गवाले व्यक्तियों से रक्त ग्रहण कर सकता है।

प्लेटलेट्स भी सूक्ष्म केंद्रक विहीन कोशिकाएं होती हैं। ये रुधिर को जमने में मदद करती हैं। प्रतिरोधक रुधिर की एक क्षमता होती है जिसके कारण रुधिर कोशिकाएं बाह्य प्रोटीन को पहचान कर उसको नष्ट कर देती हैं। ऐसे प्रोटीन जो प्रतिरक्षा तंत्र को उत्तेजित करते हैं एंटीजन कहलाते हैं। लिम्फोसाइट इसके लिए एंटीबॉडीज, नामक कार्बनिक पदार्थों का निर्माण करता है। लिम्फोसाइट का निर्माण लसीका ग्रंथियों में होता है। एंटीबॉडीज प्रत्येक एंटीजन के लिए विशिष्ट होता है।

कुछ लोगों के अक्सर हाथ और पैर ठंडे रहते हैं। लगातार सही गति से होता रक्तसंचार शरीर के तापमान को बनाए रखता है। ऐसे में अगर हाथ पैर ठंडे पड़ रहे हैं तो इसका मतलब है कि खून का दौरा सही नहीं है।

अगर अचानक आपके होंठ और त्वचा नीली पड़ने लगे तो आपके शरीर में रक्त का संचार ठीक नहीं है। शरीर में रक्त के माध्यम से ऑक्सीजन सही तरह से नहीं पहुंच रहा है।

अक्सर थकान बनी रहना या कमजोरी लगना संकेत है रक्त संचार का। इसके अलावा प्रतिरोध प्रणाली कमजोर हो यानि अगर शरीर में बीमारियां सही समय पर ठीक नहीं हो रही या समय ले रही हैं तो भी ये रक्त संचार की सुस्ती का संकेत है।



लाल रक्त कोशिकाओं की कम संख्या से पीलापन, थकान, अत्यधिक तेज धड़कन या सांस लेने की अवधि में कमी हो सकती है। कुछ निश्चित मामलों में आप चक्कर आना या बेहोशी भी महसूस कर सकते हैं। रक्त की कमी की जांच तथा उपचार आपकी जान बचा सकती है। आपके रक्त में कमी के कई कारण हो सकते हैं।

घटिया पोषण- एक ऐसा रोग जो अस्थि मज्जा (बोन मैरो) को नष्ट करता हो, बोन मैरो में ही लाल रक्त कोशिकाएं बनती हैं। कोई ड्रग जो लाल रक्त कोशिकाओं को तोड़ती हो। कोलोन में हल्के रक्तस्राव से कर्करोग।

भारी माहवारी- ऐसे में चिकित्सक की सलाह लेनी जरूरी हो जाती है ताकि रक्त की कमी की जांच की जा सके। अधिकतर मामलों में जल्दी उपचार की शुरुआत रोग से बचाव कर सकती है। यदि इसका उपचार न किया जाए तो रक्त की अत्यधिक कमी के परिणाम स्वरूप आपके अंगों को गंभीर नुकसान हो सकता है। लाल रक्त कोशिकाएं हमारे दिमाग तथा दिल को ऑक्सीजन की आपूर्ति करती हैं। जब हमारे रक्त में खतरनाक ढंग से कमी आती है तो त्वरित रूप से ब्लड ट्रांसफ्यूजन जीवन रक्षक साबित हो सकता है। चिकित्सिक आपके रक्त का नमूना लेकर एक साधारण परिक्षण करके आपके रक्त की मात्रा बता सकते हैं। यदि आप में थकान, सांस लेने में दिक्कत या त्वचा का पीला पड़ने जैसे लक्षण हैं तो आपको सीधा चिकित्सक के पास पहुंचना चाहिए ताकि आपके रक्त की मात्रा का पता लग सके और उसका सही मूल्यांकन हो सके। यदि आपकी नब्ज तेज चल रही हो और जल्द ही रक्त बहने लगे तो आपको तत्काल अस्पतालमें भर्ती होने की जरूरत है।

रक्ताल्पता के तीन प्रमुख कारण हैं। अधिक मात्रा में रक्त का बह जाना। लाल रक्त कोशिकाओं का पर्याप्त मात्रा में लाल रक्त कोशिकाओं का नष्ट होना। अगर किसी व्यक्ति के खान-पान में लौहांश, फोलिक एसिड और विटामिन बी१२ की कमी है, तो इस स्थिति में रक्ताल्पता होने का जोखिम बढ़ जाता है। ऐसी स्थिति में शरीर पर्याप्त मात्रा में लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण नहीं कर पाता।

रक्ताल्पता के कई प्रकार होते हैं। जैसे खनिज लौहांश की कमी से होनेवाला रक्ताल्पता, विटामिन बी१२ की कमी से होनेवाला रक्ताल्पता और एप्लास्टिक रक्ताल्पता आदि। एप्लास्टिक रक्ताल्पता इस रोग का एक गंभीर स्वरूप है। कुछ नवजात शिशु या बच्चे ऐसे होते हैं, जिनके शरीर में जन्म से ही लाल रक्त कोशिकाओं को पर्याप्त मात्रा में निर्माण करने की क्षमता नहीं होती। ऐसे बच्चों को ब्लड ट्रांसफ्यूजन के अलावा दवाएं दी जाती हैं।

चिकित्सक परीक्षण करने और रक्त की जांच कराने के बाद यह फैसला लेता है कि पीड़ित में रक्ताल्पता का कौन सा प्रकार है। वैसे ज्यादातर मामलों में रक्ताल्पता खान-पान में लौहांश की कमी से होता है। लौहांश, हरी सब्जियां खासकर पालक आदि में पाया जाता है। गर्भवती महिलाओं और बच्चों में पोषक तत्वों- लौहांश और विटामिनों की कमी से ही रक्ताल्पता होता है। इस स्थिति में खानपान में लौहांश और विटामिनयुक्त आहार लें।

रक्त मानव शरीर का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है। पूरे शरीर में न्यूट्रिएंट्स, इलेक्ट्रोलाइट्स, हार्मोन्स, हीट और ऑक्सीजन पहुंचाने का काम रक्त ही करता है। शरीर के विभिन्न हिस्सों को स्वस्थ रखने और रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का काम भी रक्त ही करता है। रक्त वाहिनियों की शाखाएं और घुमाव रक्त संचार को बाधित करते हैं और हृदय रोग की वजह बनते हैं। रक्तवाहिनियों में बहते हुए रक्त में पड़नेवाले भंवर यह बताते हैं कि उस स्थान पर रक्त का थक्का जमा है जो रक्तवाहिनियों की दीवारों को क्षति पहुंचा रहा है और हृदय संबंधी बीमारियां पैदा कर सकता है।

रक्त के सही संचरण के लिए रक्तदाब, हृदयगति, रक्तशर्करा, रक्त प्रकार और रक्तवसा का नियंत्रण में होना अत्यधिक

जरूरी है। उच्च रक्तचाप का एक प्रमुख कारण है रक्त का गाढ़ा होना। रक्त गाढ़ा होने से उसका प्रवाह धीमा हो जाता है। इससे धमनियों और शिराओं में दबाव बढ़ जाता है। इतना ही नहीं गुर्दे और अन्य अंगों पर भी बुरा प्रभाव डाल सकता है। उच्चतनाव जैसी समस्या हो सकती है। नमकीन आहारों का सेवन करने से आधे से एक घंटे के भीतार हमारी धमनियों में रक्त प्रवाह कम होकर सीमित हो जाता है। कम सोने से शरीर के रक्त प्रवाह तंत्र पर असर पड़ता है, जिससे आंखों के नीचे वाहिनियों में रक्त रुका रह जाता है और प्रवाहित नहीं होता।

अपने पैर को शरीर के स्तर से कुछ ऊपर उठाकर लेटने से शरीर का रक्त संचरण बेहतर होता है और साथ ही साथ शरीर को आराम भी पहुंचता है। इससे पैरों में ऐंठन और दर्द जैसी समस्या में भी काफी आराम पहुंचता है। प्रचुर मात्रा में शुद्ध जल के सेवन से शरीर में जमा कई तरह के विषैले तत्व बाहर निकल जाते हैं और प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। पानी या तो सामान्य तापमान पर हो या फिर थोड़ा गुनगुना फ्रिज के पानी के सेवन से बचें। हंसने से रक्त संचार सुचारु होता है व हमारा शरीर अधिक मात्रा में ऑक्सीजन ग्रहण करता है। तनावमुक्त होकर हंसने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ने में मदद मिलती है।

रक्ताल्पता एक आम, पर गंभीर समस्या है। सरकारी स्तर पर मुहिम चलाने के बावजूद इससे जुड़े आंकड़े परेशान करते हैं। दुनियाभर में करीब २ अरब लोग इसके शिकार हैं, जिनमें से आधे से अधिक में इसका कारण लौहांश की कमी है। शरीर में लौहांश का बहुत कम होना ही रक्ताल्पता है, जो कई रोगों का कारण बन जाता है। जीवनशैली व खानपान पर ध्यान देकर इसे पूरी तरह ठीक किया जा सकता है।

रक्ताल्पता कोई रोग नहीं है, पर एक लक्षण जरूर है, जिसके कई कारण हो सकते हैं। आमतौर पर इसे गंभीर समस्या माना ही नहीं जाता। थकान, सिरदर्द, आलस, ऊर्जा की कमी आदि इसके लक्षणों को आसानी से नजरअंदाज कर दिया जाता है। यही वजह है कि कई बार बाहर से सेहतमंद दिखाई दे रहे लोगों में भी इसकी कमी देखने को मिलती है। माना जाता है कि लड़कियां व गर्भवती महिलाएं ही रक्ताल्पता की शिकार होती हैं। उनमें यह प्रतिशत अधिक है, पर बच्चों और पुरुषों में भी इसके पीड़ितों की एक बड़ी संख्या है।

रक्ताल्पता इस बात का संकेत है कि शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं (आरबीसी) की संख्या में कमी है। शरीर की कोशिकाओं को जीवित रहने के लिए ऑक्सीजन की जरूरत होती है, जिसे शरीर के विभिन्न भागों में लाल रक्त कोशिकाओं में उपस्थित हीमोग्लोबिन द्वारा पहुंचाया जाता है। शरीर में लौहांश कम होने से आरबीसी और हीमोग्लोबिन का निर्माण प्रभावित होता है। शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती, जो कार्बोहाइड्रेट और वसा को जलाकर ऊर्जा उत्पन्न करने के लिए जरूरी है। आरबीसी की कमी तन और मन दोनों की कार्यप्रणाली पर असर डालती है।

रक्ताल्पता एक आम लक्षण है और इसे पूरी तरह ठीक किया जा सकता है, पर समय रहते उपचार न होने पर यह जानलेवा हो सकता है। शरीर में आरबीसी कम होने पर पूरे शरीर को ऑक्सीजन पहुंचाने के लिए दिल को अधिक मात्रा में खून पंप करना पड़ता है। इससे दिल की धड़कन बढ़ जाती है और एक गंभीर अवस्था लेफ्ट वेंट्रीक्युलर हाइपरट्रॉफी (एलवीएच) हो सकती है। दिल की मांसपेशियों का आकार बढ़ जाता है। हृदय विफलता व आरबीसी के जल्दी नष्ट होने का खतरा बढ़ जाता है।

बच्चों में रक्ताल्पता उनके शारीरिक व मानसिक विकास पर असर डालता है। पांच साल से कम उम्र के हर ४ में से ३

बच्चों में लौहांश की कमी देखने को मिलती है। यही वजह है कि लड़कियों व गर्भवती महिलाओं में इसकी कमी दूर करने के लिए सरकार की ओर से खास कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं। कई स्कूलों में लौहांश की लाल गोलियां भी बांटी जाती हैं।

कमजोरी, थकान होना, एकाग्रता में कमी। दिल की धड़कन का असामान्य हो जाना। सांस उखड़ना और चक्कर आना। तंत्रिका संबंधी गड़बड़ी, खासकर बच्चों में चिड़चिड़ापन बढ़ना। गंभीर होकर यह अवसाद का रूप ले लेता है। छाती में दर्द, सिरदर्द या पैरों में दर्द होना। जीभ में जलन होना, मुंह और गला सूखना। मुंह के कोनों पर छाले हो जाना। बाल टूटना, त्वचा व नाखूनों का पीला पड़ना। मसूड़ों का पीला पड़ना।

अधिक खून बहना आहार में लौहांशयुक्त चीजें कम लेना आंतों का लौहांश ढंग से ग्रहण न कर पाना, रक्त कोशिकाओं का अधिक मात्रा में नष्ट हो जाना, लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में कमी आना फोलेट, विटामिन बी१२ और विटामिन ए की कमी आनुवंशिक कारण संक्रमण या लंबी बीमारी के साथ गुर्दे रोग, मधुमेह, हृदयरोग, गठियारोग, कर्करोग, अल्सर, बवासीर व हर्निया के पीड़ितों में भी इसकी आशंका बढ़ जाती है।

गांवों में महिलाओं का सेहत के प्रति लापरवाही बरतना व पर्याप्त पोषण का अभाव इसके कारण हैं। बहुत अधिक आहार करनेवाली महिलाएं भी इसकी शिकार हो जाती हैं। संतुलित आहार नहीं लेने पर स्तनपान करानेवाली महिलाओं में भी इसकी आशंका बढ़ जाती है। एक स्वस्थ महिला के शरीर में हीमोग्लोबिन का सामान्य स्तर ११-१२ ग्राम/डीएल होता है। अगर यह स्तर ९-७ ग्राम/डीएल हो तो यह अधिक रक्ताल्पता होता है, जो खानपान में बदलाव लाकर ठीक हो सकता है। यह स्तर ६-४ ग्राम/डीएल हो तो इसे गंभीर रक्ताल्पता कहते हैं। इसका तुरंत उपचार जरूरी है। वे महिलाएं जो मां बननेवाली हैं या मां बनना चाहती हैं, उन्हें चिकित्सक की सलाह अनुसार लौहांश की मात्रा पर जरूर ध्यान देना चाहिए।

रक्ताल्पता का उपचार इसकी गंभीरता और कारणों पर निर्भर करता है। रक्ताल्पता ठीक होने में छह से नौ महीने का समय लग जाता है। इसका कारण है कि शरीर एक समय में सीमित मात्रा में ही लौहांश ले पाता है। अगर स्थिति अधिक गंभीर नहीं है तो भरपूर पोषक आहार से इसकी कमी दूर की जा सकती है। ऐसा आहार लें, जिसमें प्रोटीन, लौहांश, विटामिन्स विशेषकर बी कॉम्प्लेक्स और सी भरपूर मपात्रा में हो। रक्ताल्पता गंभीर होने पर लौहांश फॉलिक एसिड और विटामिन बी१२ के पूरक लेने की सलाह दी जाती है। सबसे प्रभावी उपचार लौहांश के पूरक हैं। कई लोगों में इसे लेने से पेट में जलन होती है, जिसके लिए इसे भोजन के बाद लेने की सलाह दी जाती है। लौहांश पूरक से मल का रंग काला हो सकता है। इसलिए इनका सेवन अधिक मात्रा में न करें। गंभीर स्थितियों में खून चढ़ाना भी एक उपचार हो सकता है। समय से पहले जन्मे बच्चों में लौहांश पूर्ति के लिए खानपान का ध्यान रखना जरूरी है। नियमित व्यायाम करना लौहांश ग्रहण करने की क्षमता बढ़ाता है।

गुड़ में उच्च मात्रा में लौहांश होता है। इसमें सादी शक्कर भी मौजूद होती है। इसका लौहांश शरीर में हीमोग्लोबिन बढ़ाता है। वहीं दूसरी तरफ, भुना चना प्रोटीन और लौहांश दोनों का अच्छा स्रोत है। इन दोनों को मिलाकर नियमित रूप से खाने से न सिर्फ रक्ताल्पता की समस्या दूर होती है बल्कि आपको ऊर्जा भी मिलती है। जब आपका शरीर अपने अंदर लौहांश अवशोषित करता है तो आपको उर्जा महसूस होती है।

ज्यादातर महिलाओं को कभी न कभी रक्ताल्पता की समस्या हो ही जाती है। इसमें शरीर में हीमोग्लोबिन की कमी हो जाती है और पीड़ित व्यक्ति थकान और कमजोरी महसूस करता है। शरीर में लौहांश कम होने पर ही हीमोग्लोबिन कम

होता है। इसलिए ऐसी स्थिति में आपको कुछ ऐसा खाना चाहिए जिससे कि आपको लौहांश मिले। ऐसे में चना और गुड़ खाना बहुत फायदेमंद होता है।

भुने चने और गुड़ को लाकर रखें, ये दोनों ही आसानी से बाजार में उपलब्ध होते हैं। एक मुट्ठी चना और थोड़े गुड़ को एक साथ खाएं, या एक के बाद एक। हालांकि दोनों को मिलाकर खाने में स्वाद ज्यादा अच्छा आता है।

५८% के करीब गर्भवती महिलाओं में होनेवाली मृत्यु का ५ में से एक कारण रक्ताल्पता की शिकार होती हैं। आज हमारे देश में ५६% लड़कियां रक्ताल्पता की शिकार हैं। इसी तरह २४% लड़के भी रक्ताल्पता के शिकार हैं। पांच साल से कम उम्र के जितने भी बच्चे हैं उनमें ४ में से ३ बच्चों में खून की कमी जरूर रहती है। उत्तर प्रदेश, पश्चिम बंगाल, आसाम, बिहार, छत्तीसगढ़ में रक्ताल्पता से त्रस्त महिलाएं ज्यादा हैं। बड़े बुजुर्ग ८०% लोगों में लौहांश ग्रहण करने की क्षमता कम हो जाती है।

इसका इस्तेमाल अधिक मात्रा में नहीं करना चाहिए। गंभीर हालत में खून चढ़ाना भी सही इलाज हो सकता है। समय से पहले जन्मे बच्चों में लौहांश पूर्ति के लिए खानपान का ध्यान रखना जरूरी है। नियमित व्यायाम करने से लौहांश ग्रहण करने की क्षमता बढ़ती है। अगर महिलाएं हररोज १८ मिलीग्राम और पुरुष १५ मिलीग्राम से कम लौहांश ले रहे हैं, तो उनके शरीर को ठीक ढंग से काम करने में समस्याओं का सामना करना पड़ेगा। शरीर का पर्याप्त लौहांश नहीं मिलने के कारण उनमें हररोज के काम करने में थकावट, बोरियत और लौहांश के लक्षण अधिक देखने को मिलेंगे। क्योंकि हमारा शरीर एक समय में कम मात्रा में ही लौहांश ग्रहण कर पाता है। ऐसे में खानपान में नियमित लौहांश युक्त चीजों को शामिल करने की सलाह दी जाती है। हमारा शरीर वनस्पति से मिलनेवाले लौहांश की तुलना में पशु उत्पादों से मिलनेवाले लौहांश यानी हेम लौहातत्व को आसानी से ग्रहण कर लेता है। मानव शरीर हेम लौहातत्व १५ से ३५% बल्कि नॉन हेम लौहांश (वनस्पतियों से) का २-१०% ही उपयोग कर पाता है। यही कारण है कि शाकाहारियों को अधिक लौहांशवाली चीजों को आहार में शामिल करना चाहिए। शरीर लौहांश को ढंग से ले सके और इसका इस्तेमाल कर सके, इसके लिए विटामिन सही अधिक मात्रा में लेनी चाहिए। रक्ताल्पता के रोगियों के लिए शहद बहुत फायदेमंद है, इससे रक्त बढ़ता है।

रक्ताल्पता एक ऐसा लक्षण है, जिसकी वजह से व्यक्ति की शारीरिक व्यवस्था में विकृति होती है, जिसके इलाज के लिए बाह्य परीक्षण- चिकित्सा इतिहास और शारीरिक परीक्षा- इसमें कोई पुरानी बीमारी, नियमित दवाएं और लक्षणों की शुरुआत शामिल है। बाहरी शारीरिक परीक्षा में अंग वृद्धि या हृदय की असामान्यता आदि के निदासन में मदद मिल सकती है।

रक्त परीक्षण- इसके लिए रक्त कोशिका गिनती, हीमोग्लोबिन स्तर का मूल्यांकन अन्य रक्त कोशिका घटकों से करने की जरूरत होती है।

मल परीक्षण- यह परीक्षण इसलिए आवश्यक है, क्योंकि मल में किसी भी प्रकार का रक्तस्राव, जो स्पष्ट रूप से दिखाई नहीं देता हो, उसकी जांच करने की जरूरत होती है।

गैस्ट्रोस्कोपी या कॉलोनोस्कोपी- इस परीक्षण में पेट और आंत बृहदान्त्र में रेशे ऑप्टिक के साथ लचीले ट्यूब का उपयोग करके संलग्न कैमरे के द्वारा किसी भी अल्सर, घातक वृद्धि आदि की पहचान परीक्षण कर सकते हैं।

अस्थिमज्जा बायोप्सी- यह परीक्षण अस्थिमज्जा में लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में किसी भी असामान्यताओं के लिए जांच के लिये उपयोगी है।

क्या हैं रक्ताल्पता के लक्षण- आराम करने पर भी थकान ओर कमजोरी या थकानसे निजात न मिलना । भूख की कमी चेहरे और हाथों पर सफेद रंग के अरक्तता संबंधी लक्षण । अक्सर बच्चों में मिट्टी को विचित्र भोजन की तरह आहार रूप में ग्रहण करते देखा जा सकता है । लगातार सिरदर्द और शीघ्र ही चिड़चिड़ापन पैदा हो जाना । ध्यान केंद्रित करने में मुश्किल । सांस और हृदय की धड़कन की रेंसिंग बढ़ जाती है ।

शरीर में खून की कमी के कारण बहुत कमजोरी आ जाती है । कई बार तो भूख न लगना और सुस्ती का कारण भी खून की कमी हो सकता है । खून की कमी को पूरा करने के लिए हरी सब्जियां जैसे पालक, मेथी और धनिया अपने भोजन में जरूर शामिल करें । इससे खून की कमी को पूरा किया जा सकता है । अंगूर में लौहांश और विटामिन भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं । अंगूर के रोजाना सेवन से खून की कमी दूर हो जाती है ।

विटामिन सी से भरपूर फलों के सेवन करने से इस परेशानी से निजात पाई जा सकती है । सेब पर शहद लगाकर लगातार कुछ दिन खाने से खून की कमी दूर हो जाती है । आधा गिलास पालक के रस के साथ २ चम्मच शहद मिलाकर पीने से खून की परेशानी से निजात पाई जा सकती है । रात को एक गिलास पानी में ४ दाने किशमिश और थोड़ा सा नींबू का रस मिलाकर रख दें और यह पानी पी लें और किशमिश खा लें । इससे खून की कमी दूर हो जाती है ।

रक्त गुण के हिसाब से आहार लेने पर शरीर सकारात्मक असर पड़ता है । इससे आप अधिक चुस्त दुरुस्त रहते हैं । हर व्यक्ति का रक्त एक खास तरह का होता है । वह जो भी खाता है रक्त गुण के हिसाब से ही वह उसके अनुकूल रहता है ।

ओ ब्लड ग्रुपवाले लोगों को उच्च प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थ और मांस अधिक लेना चाहिए, लेकिन दूध के उत्पाद को नजरअंदाज करना चाहिए ।

ए ग्रुप को अधिक से अधिक शाकाहारी भोजन करना चाहिए । हरी सब्जियां, अनाज, बींस, अंकुरित भोजन, फल, सूखे मेवे जैसी चीजों को प्राथमिकता देनी चाहिए । दूध से बने उत्पाद, मीट के सेवन से बचना चाहिए ।

ग्रुप बी के लोग सब कुछ ले सकते हैं, लेकिन सीमित मात्रा से । इनमें मांस, सब्जियां, अनाज शामिल हैं । हालांकि पैकेट बंद खाद्य पदार्थ, गोभी, मक्का, मूंगफली, मसूर, तिल आदि को नजरअंदाज करें ।

एबी ग्रुप को हर चीज मिश्रण करके संयमित रूप से लेनी चाहिए । इस समूह के लोगों को मांस-मछली, सब्जियां, कार्बोहाइड्रेट्स, दही व दूध से बने पदार्थ और अनाज अनुकूल रहते हैं, लेकिन रेड मीट, मक्का को खाने से परहेज करना चाहिए । अधिक काम के बाद थकान होना आम बात है, लेकिन हर काम के बाद थकान होना सामान्य नहीं है । अत्यधिक थकान होना कई बार रक्ताल्पता के लक्षणों में शामिल होता है । ऐसा जरूरी नहीं है कि यह सिर्फ रक्ताल्पता ही हो, लेकिन इसके प्रति जागरूक रहना आपके लिए बेहद जरूरी है ।

जब आपके शरीर में रक्त कोशिकाओं की कमी होती है, ऐसे में शरीर बहुत थकावट महसूस करता है और आपको बहुत अधिक थकान महसूस होती है । शरीर को हीमोग्लोबिन का निर्माण करने के लिए लौहांश की आवश्यकता होती है हीमोग्लोबिन लाल रक्त कोशिकाओं में ऑक्सीजन ले जाने में बहुत महत्वपूर्ण योगदान देता है । इसकी कमी से मांसपेशियां तथा हड्डियां कमजोर हो सकती हैं । यही कारण है कि लौहांश की कमी से शरीर में रक्ताल्पता रोग हो सकता है और अत्यधिक थकान होना इसके प्रमुख लक्षणों में शामिल है । इसके अलावा रक्ताल्पता के कुछ और भी प्रमुख लक्षण हैं, जिनके आधार पर आप इसकी पहचान कर सकते हैं ।

सीढ़ियां चढ़ते समय या जिम में नियमित कसरत करते समय सांस का फूलना रक्ताल्पता का संकेत हो सकता है। त्वचा का रंग पीला होना भी रक्ताल्पता का एक संकेत है, इसे नजरअंदाज बिल्कुल न करें। शरीर में रक्त प्रवाह में कमी या फिर लाल रक्त कोशिकाओं की कमी के कारण त्वचा पीली पड़ सकती है। अगर आप पहले की अपेक्षा अपनी एकाग्रता में कमी महसूस करते हैं और किसी चीज पर ध्यान केंद्रित करने में आपको परेशानी होती है, तो यह भी रक्ताल्पता का लक्षण है।

अगर आप संवेदनशीलता में वृद्धि और सहनशक्ति में कमी महसूस कर रहे हैं, तो यह भी रक्ताल्पता का एक लक्षण हो सकता है। इसका मुख्य कारण शरीर में लौहांश का स्तर कम होना है। यह आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बुरी तरह प्रभावित करता है। शरीर में विटामिन डी की कमी से रक्ताल्पता का खतरा होता है। विटामिन डी की कमी के कारण इम्यून इन्फ्लेमेशन की समस्या भी पैदा हो सकती है। इसके अलावा इसकी कमी हड्डियों को भी नुकसान पहुंचाने की क्षमता रखती है।

शरीर में खून की कमी होने पर कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ता है। जैसे कि कमजोरी, थकान, चक्कर आना और थकावट। खून की कमी के कारण हमें अंदरूनी कई बीमारियों का सामना करना पड़ सकता है। शरीर में खून की कमी होने रक्ताल्पता कहलाता है।

चुकंदर शरीर में खून की कमी को पूरा करता है। इसमें लौहतत्व अधिक मात्रा में पाए जाते हैं, जिससे शरीर में हीमोग्लोबिन की कमी पूरी होती है। रोज सुबह उठकर तुलसी की कुछ पत्तियां चबाकर खाएं। इससे खून की अम्लता दूर होगी और शरीर में खून बढ़ेगा। केले में प्रोटीन, लौहांश और खनिज अधिक मात्रा में पाया जाता है। इसका सेवन करके आप अपने शरीर में खून की कमी को पूरा कर सकते हैं। रोज सुबह दूध के साथ केले का सेवन कर सकते हैं।

शरीर में खून की कमी होने से कई गंभीर बीमारियां हो सकती हैं। खून की मात्रा सही बनी रहे इसके लिए कुछ विशिष्ट आहार जरूर खाएं, जो आसानी से आपको अपने घर में ही मिल जाएंगे।

शरीर में हीमोग्लोबिन बढ़ाने के साथ चुकंदर पेट की गैस की परेशानी में भी फायदेमंद है। इतना ही नहीं त्वचा को जवां बनाए रखने में चुकंदर बहुत कारगर है। चुकंदर से ज्यादा लौहतत्व इसकी पत्तियों में होता है।

आंवला- शरीर में खून की कमी दूर करने के लिए आंवला बहुत कारगर है। विटामिन सी होने की वजह से यह सेहत को अच्छा रखता है। आंवले को मुरब्बा, रस, सलाद और कच्चे फल के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है।

तुलसी भी खून की कमी को दूर करता है। रोज सुबह उठकर तुलसी की ताजा पत्तियां चबाने से रक्त की अम्लता दूर होगी और रक्त बढ़ेगा।

केले से मिलनेवाला प्रोटीन, लौहांश और खनिज आपके शरीर में खून को बढ़ाते हैं, इसलिए दूध के साथ हर सुबह केले का सेवन करें। अमरूद ऐसा फल है जो खून की कमी दूर करने के साथ साथ शरीर को जरूरी एंटी ऑक्सिडेंट भी देता है। खासकर पके हुए अमरूद को खाने से शरीर में ज्यादा खून बनता है।

मेथी खून को साफ करने के साथ साथ हीमोग्लोबिन बढ़ाती है। इसे पालक के साथ मिलाकर खाने से रक्त शुद्धि भी होती है और खून बढ़ता है। यही खा न पाएं तो रोज एक बार इन दोनों का रस पी लें फायदा करेगा।

रक्ताल्पता का मुख्य कारण रक्त में लौहांश की कमी होती है जो रक्त निर्माण में बहुत महत्वपूर्ण पौष्टिक तत्व है। हीमोग्लोबिन (रक्त कण) फेफड़ों में ऑक्सीजन की मात्रा पहुंचाते हैं और पूरे शरीर में रक्त का संचरण करते हैं। इसके

अभाव से रक्त निर्माण के अभाव से रक्ताल्पता की बीमारी होती है।

आज महिलाओं को घर में और बाहर दोनों जगह काम करना पड़ रहा है। वे प्रतिदिन औसतन ११-१२ घंटे काम करती हैं। इसमें से ६-७ घंटे दफ्तर में तथा शेष घर की रसोई में या अन्य घरेलू कार्यों में बीत जाते हैं।

इस व्यस्त दिनचर्या में अक्सर महिलाएं बच्चे और पति के सही भोजन का ध्यान रखती हैं लेकिन स्वयं बचा खुचा भोजन खाकर ही संतुष्ट हो जाती हैं। फलतः भरपूर आहार नहीं खाने से वे खून की कमी का शिकार हो जाती हैं। खून की कमी एक ऐसा रोग है जिससे शीघ्र मृत्यु तो नहीं होती लेकिन ग्रसित व्यक्ति अधमरा सा जीवन व्यतीत करता है।

महिलाओं में खून की कमी खाने के प्रति लापरवाही बरतने तथा काम की अधिकता के कारण होती है। काम में जी न लगना, चक्कर आना, जल्दी थक जाना और सांस फूलना इस रोग के लक्षण हैं।

खून की कमी होना भोजन से संबंधित रोग है इसलिए महिलाओं को ऐसे आहार सेवन करने चाहिए जिसमें प्रोटीन, विटामिन सी, लौहांश और फोलिक एसिड आदि भरपूर मात्रा में हों। पुरुष और स्त्री की शारीरिक संरचनाएं एक समान नहीं होती। इस शारीरिक संरचना में अंतर के कारण महिलाओं को पुरुषों की तुलना में कुछ विशेष पोषक तत्वों की जरूरत होती है। फोलिक एसिड के सेवन से खून की वृद्धि होती है और यह हरी सब्जियों में पाया जाता है, इसलिए हरी सब्जियों का सेवन पर्याप्त मात्रा में करना चाहिए। फोलिक एसिड की कमी से स्मरण शक्ति धीरे-धीरे घटने लगती है। जीभ पर छाले पड़ जाते हैं। वृद्धों एवं नशेड़ियों में अक्सर इसकी कमी पायी जाती है।

अंकुरित अनाज में काफी शक्ति होती है, इसलिए दैनिक आहार में अंकुरित अनाज जरूर शामिल करना चाहिए। इसके नियमित सेवन से रक्त की वृद्धि तेजी से होती है। अंकुरित अनाज में शरीर के लिए आवश्यक सभी तत्व पाए जाते हैं।

हरी पत्तेदार साग-सब्जियों में लौहांश बहुतायत से पाया जाता है। मौसम के अनुसार पत्तेदार सब्जियों का पर्याप्त मात्रा में सेवन करें। इसमें विटामिन सी की मात्रा अधिक होती है जो लौहांश को शरीर में रखने में सहायक है। भोजन पकाने के लिए लोहे के पात्र का इस्तेमाल करने चाहिए। इससे भी कुछ मात्रा में लौहांश की प्राप्ति होती है।

अंकुरित अनाज के लिए साबुत अनाज जैसे चना, मूग, गेहूं, मोठ आदि को ठंडे पानी में रातभर के लिए भिगोकर रख दें। अगले दिन पानी से निकाल लें। दोनों को साफ पानी से २-३ बार धोकर गीले दानों को किसी कांच के पात्र में रख लें। दानों पर दिन में एक दो बार पानी का हल्का छींटा देते रहें। १-२ दिन में अंकुर निकाल आयेंगे। इसको कच्चा या पकाकर या सब्जियों की तरह खाया जा सकता है पर कच्चा खाना ज्यादा लाभदायक है। इस प्रकार अनाजों को अंकुरित करके सेवन करने से खून की कमी को दूर किया जा सकता है।

रक्ताल्पता से पीड़ित रोगी का संतुलित आहार ही उसका उपचार है ऐसे रोगी के आहार में लौह तत्व से भरपूर सामग्री प्रचुर मात्रा में लेना चाहिए तथा निम्न आहार को सम्मिलित किया जाना चाहिए। प्रतिदिन गन्ने का रस पीने से रक्ताल्पता पीड़ित लोगों में आश्चर्यजनक रूप से सुधार होता है। खून की कमी दूर करने के लिए आयुर्वेद में कई महत्वपूर्ण उपाय बताए गए हैं। गुड़ के साथ एक से तीन ग्राम सोंठ का पावडर दिन में दो बार लेने से रक्ताल्पता के मरीजों को लाभ होता है। इसके अलावा केला, जामून, किशमिश, हल्दी, मक्खन या दही की कुछ मात्रा प्रतिदिन लेने से भी रक्त की कमी दूर हो जाती है। गर्भावस्था के दौरान लौहांश की गोली लौह तत्व की कमी पूरा करने के लिए आमतौर पर महिलाओं को दी जाती है। चिकित्सक के परामर्श के अनुसार इन दवाओं का सेवन अवश्य करना चाहिए।

गर्भवती महिलाओं को पौष्टिक आहार हरी सब्जियां, फल, दूध, दही का सेवन अवश्य ही करना चाहिए।

गुड़ में लौह तत्व पाया जाता है खाने के बाद मिठाई की जगह गुड़ खाना चाहिए। पानी में भीगे हुए अंजीर किशमिश में लौहांश प्रचुर मात्रा में होते हैं अतः इनका प्रयोग करें। हर पत्तेदार सब्जियां मेथी, पालक, मूली के पत्ते, पुदीने में लौह तत्व प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। तिल में लौह तत्व की मात्रा अधिक होती हैं। अतः जाड़े के दिनों में तिल गुड़ मिलाकर सेवन करें। मेवे में खजूर का सेवन अधिक करना चाहिए जिससे रक्ताल्पता की बीमारी दूर होती है। कुपोषण महिलाओं में होनेवाली आम समस्या है। लेकिन इस स्थिति में अगर मां बना जाए तो रक्ताल्पता यानी रक्त की कमी हो सकती है। हमारे देश में लौहांश की कमी से महिलाओं में होनेवाला रक्ताल्पता ५० फीसदी व गर्भवतियों में ८० फीसदी तक है।

लक्षण- चलते या काम करते समय जल्दी थकना, सांस फूलना, सांस लेने में तकलीफ, सिरदर्द, बालों का गिरना, नाखून व त्वचा के रंग में परिवर्तन, भूख न लगना और चिड़चिड़ापन रहना।

कारण- हरी पत्तेदार सब्जियां न खाना, किसी कारणवश शरीर से अधिक रक्तस्राव होना, खाने में कैल्शियम ज्यादा मात्रा में लेना, पर्याप्त मात्रा में लौहांश और फॉलिक एसिड न लेना।

मौसमी, संतरा, आंवला आदि खाएं क्योंकि इनमें मौजूद विटामिन सी शरीर में लौहांश को सोखने का काम करता है। चाय, कॉफी और शीतपेय आदि से दूर रहें क्योंकि इनसे लौहांश की कमी होती है। इसमें उपस्थित टैनीन नामक पदार्थ शरीर द्वारा लौहांश सोखने में बाधा उत्पन्न करता है।

आमतौर पर खून की कमी को रक्ताल्पता के रूप में देखा जाता है। लौहांश की कमी इसका प्रमुख कारण है। छोटे बच्चों, महिलाओं, खिलाड़ियों, शल्यचिकित्सा या एक्सीडेंट के मरीजों में रक्ताल्पता का खतरा अधिक होता है। वहीं महिलाओं में माहवारी के दौरान होनेवाले रक्तस्राव एवं गर्भावस्था के कारण यह समस्या हो सकती है।

रक्ताल्पता की समस्या से बचने के लिए रेड मीट, समुद्री आहार और अंडा फायदेमंद होता है। लेकिन अगर आप शाकाहारी हैं, तो सोयाबीन, मटर, सूखे मेवे और अखरोट आपके लिए बेहतर विकल्प है।

ताजी हरी सब्जियों के साथ मक्का और अलग-अलग तरह की दालों को अपने भोजन में शामिल करें। इससे शरीर में लौहांश की कमी नहीं होगी, जो रक्ताल्पता का प्रमुख कारण है। नाश्ते और खाने में फलों को शामिल कीजिए। इनमें मौजूद विटामिन-सी, शरीर में लौहांश को सोखने में एवं उसकी क्षमता बढ़ाने में सहायक होता है। चाय या कॉफी को कड़क करके न पिएं, इससे शरीर को लौहांश को सोखने में कठिनाई होती है।

बगैर चिकित्सक की सलाह के, लौहांश की गोलियों का सेवन न करें। खून की जांच और चिकित्सक की सलाह लेने के बाद इनका सेवन करें। शरीर में लौहांश की अधिकता आपके लिए मुसीबत बन सकता है।

शरीर को स्वस्थ रहने के लिए लौहांश की जरूरत होती है। लौहांश शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करता है। ये कोशिकाएं ही शरीर में हीमोग्लोबिन बनाने का काम करती हैं। हीमोग्लोबिन फेफड़ों से ऑक्सीजन लेकर रक्त में ऑक्सीजन पहुंचाता है। लौहांश की कमी से शरीर में हीमोग्लोबिन कम हो जाता है। हीमोग्लोबिन कम होने से शरीर में ऑक्सीजन कम होने लगती है, इसकी वजह से कमजोरी और थकान महसूस होती है।

शरीर के अलग-अलग हिस्सों में रक्त के थक्के के लक्षण भी अलग अलग पाए जाते हैं, जिनके आधार पर इलाज किया जाता है। शरीर में प्रमुख वाहिनी में होनेवाली रक्त के थक्के डीप वेन थ्रोम्बोसिस के रूप में सामने नजर आती है। इसका प्रभाव आमतौर पर पैरों और हिप्सवाले हिस्से में नजर आता है। यदि यह रक्त के थक्के सिर्फ पैरों तक ही रहती है तो



नुकसानदायक नहीं होती लेकिन रक्त के थक्के टूटकर फेफड़ों तक पहुंच जाए तो वह जानलेवा स्थिति होती है, जिसे पॉल्मोनरी इम्बॉलिज्म या पीई कहा जाता है। लक्षण- सूजन, लालिमा, दर्द और मुलायम त्वचा मुख्य रूप से एक पैर में क्लॉटिंग के लक्षण हो सकते हैं। हालांकि कुछ अन्य कारण भी होते हैं, जिनकी वजह से ऐसे लक्षण नजर आ सकते हैं। यदि सूजन को दूर करने के लिए बर्फ की सिकाई की जाए और उसके बाद भी वह कम न हो तो इसका मतलब है कि वह मांसपेशियां इंजुरी नहीं, बल्कि रक्त के थक्के हैं।

सीना- रक्त के थक्के पैर के निचले हिस्से में होना सबसे आम है, लेकिन शरीर के अन्य हिस्सों में भी रक्त के थक्के हो सकती है। यदि रक्त के थक्के हृदय धमनियों में हो रही हो तो यह रक्तसंचार को अवरुद्ध कर सकती है और हृदय पक्षाघात भी आ सकता है। या फिर यह फेफड़ों में पहुंचकर पॉल्मोनरी इम्बॉलिज्म का कारण बन सकती है। दोनों ही स्थितियां जानलेवा हो सकती हैं।

लक्षण- सीने में दर्द इस हिस्से में होनेवाली रक्त थक्के के प्रमुख लक्षणों में से एक है। लेकिन इस बात का पता लगाएं कि यह हृदय पक्षाघात है, पीई या सिर्फ पाचन में परेशानी हो रही है। पीई के साथ सीने में दर्द काफी तेज होता है, जो कि हर सांस पर महसूस होती है। यह दर्द सांस के अचानक से कम हो जाने की स्थिति में पैदा होता है, तेज धड़कनें और कई बार कफ होने पर। यदि सीने में ऐसा दर्द हो रहा है कि कोई हाथी बैठ गया हो तो वह हृदय पक्षाघात की स्थिति हो सकती है। वैसे दोनों ही स्थितियां जानलेवा होती हैं, इसलिए चिकित्सक को दिखाना जरूरी होता है।

पेट- जब आंत से रक्त ले जानेवाली प्रमुख नस में रक्त के थक्के होती है, तो इसे मेसेनट्रिक वीनस थ्राम्बोसिस कहा जाता है। इस प्रकार की रक्त के थक्के में आंतों में होनेवाला रक्तसंचार अवरुद्ध हो सकता है और इस हिस्से में आंतरिक क्षति हो सकती है। यदि रक्त के थक्के के बारे में पहले ही पता चल जाए तो जल्द ही आराम मिल सकता है। कई लोगों में रक्त के थक्के के अन्य प्रकारों की तुलना में पेट में होनेवाली थक्कों के खतरे अधिक होते हैं। इसकी वजह से उसके आस-पास के उत्तक में सूजन हो जाती है।

लक्षण- बर्थ कंट्रोल पिल्स आर एस्ट्रोजन मेडिसिन लेने से भी इस प्रकार की थक्के होने का खतरा बढ़ जाता है। पेट में होनेवाली थक्के में पेट में दर्द, भारीपन और उल्टी होने जैसे लक्षण नजर आते हैं। खाना खाने के बाद यदि दर्द और बढ़ जाता है तो यह थक्के की वजह से हो सकता है।

मस्तिष्क- हृदय चेम्बर्स में होनेवाली रक्त के थक्के या गर्दन की कैरोटिड धमनियों में होनेवाली रक्त के थक्के के मामले में अत्यधिक आशंका है कि वह मस्तिष्क तक पहुंच जाए। जो कि पक्षाघात का कारण बन सकता है।

नियमित रूप से रक्तदान करें और दूसरों के साथ-साथ अपनी सेहत को भी बेहतर बनायें। रक्तदान को दिल के लिए भी अच्छा माना जाता है। नियमित अंतराल पर रक्तदान करने से शरीर में लौहांश की मात्रा संतुलित रहती है और रक्तदाता को हृदय आघात से दूर रखता है। रक्तदान से खून पतला होता है जो कि दिल के लिए फायदेमंद है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए नई रक्त कोशिकाओं की बहुत बड़ी भूमिका होती है। नियमित रूप से रक्तदान करने के बाद आपके शरीर में जो नया खून बनता है वह स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है।

एक यूनिट रक्तदान करने से हमारे शरीर से ६५० उष्मांक जलती है। यह वजन को नियंत्रण रूप से रक्तदान करते हैं तो अपनी उष्मांक जलती है। यह वजन को नियंत्रण में करने में भी मददगार है। तो अगर आप नियमित रूप से रक्तदान करते हैं तो अपनी उष्मांक जलाते हैं।

## रक्तचाप

व्यस्ततम दिनचर्या और असंतुलित खान-पान के कारण उपजी बीमारी है रक्तचाप। यह बीमारी बहुत खतरनाक होती है, जो रोगी को अधिक समय नहीं देती अतः अपनी दिनचर्या में कुछ परिवर्तन एवं खान पान में सुधार करके इससे छुटकारा पाया जा सकता है।

उच्चतनाव को हृदयाघात, पक्षाघात तथा गुर्दे विफल होने के लिए जिम्मेदार माना जाता है, इसके बावजूद इसके कुछ अच्छे पहलू भी हैं। रक्तचाप दो बातों पर निर्भर करता है- हृदय का पंपिंग फोर्स और धमनियों का व्यास, जिनके जरिये शरीर में रक्त संचार होता है। जितनी ताकत से हृदय रक्त को पंप करता है, रक्तचाप उतना ही ज्यादा होता है। यूं तो यह बात बड़ी सामान्य लगती है, लेकिन गहराई में जाने पर इसके खतरों का पता चलता है। दरअसल, रक्तसंचार एक बहुत ही जटिल कार्यप्रणाली है, जिसमें नर्वस प्रणाली, संप्रेरक और गुर्दे की अहम भूमिका होती है।

चिकित्सा जगत के साधारण आंकड़ों के अनुसार चालीस से पचपन साल की उम्र के लगभग पच्चीस से पैंतीस प्रतिशत व्यक्ति उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं। उच्च रक्तचाप आधुनिक समाज की देन है। व्यवसाय, उद्योग, धंधों, बैंकों इत्यादि के युवा प्रबंधक खासतौर पर इस बीमारी से परेशान है लेकिन ऐसा नहीं कि अन्य इसके प्रभावों से मुक्त हैं। उच्च रक्तचाप एक ऐसी खामोश बीमारी है कि इसकी आमद की आहट नहीं होती और धीरे-धीरे शरीर के अंगों पर यह बराबर चोट करता रहता है। जब पता चलता है तब तक काफी देर हो चुकी होती है।

सामान्य जीवन के लिए रक्तचाप तो आवश्यक है। रक्त की छोटी-छोटी धमनियों जिन्हें कैपिलरीज कहते हैं वह शरीर के अंगों में खून पहुंचाती है। हृदय से अंगों तक रक्त प्रवाह के लिए एक दबाव जरूरी है। इसे ही रक्तचाप कहते हैं। सामान्य व्यक्ति में यह दबाव या रक्तचाप का एक सौ दस से एक सौ बीस मि.मी. मरकरी होता है हृदय के सिकुड़ने के समय और सत्तर से अस्सी मि.मी. मरकरी होता है हृदय के फैलने के समय ११०-१२०। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, वैसे-वैसे खून की नलियों की दीवारें कठोर व सिकुड़ने लगती हैं। अब उतने ही रक्त प्रवाह के लिए ज्यादा दबाव की जरूरत होती है। इसलिए पचास से पचपन की उम्र में यदि रक्तचाप एक सौ चालीस और नब्बे मि.मी. मरकरी हो तो, इसे सामान्य माना जाता है। यदि रक्तचाप किसी भी उम्र में एक सौ चालीस व नब्बे मि.मी. मरकरी से ज्यादा होता है तो इसे उच्च रक्तचाप मानते हैं। उच्च रक्तचाप से ज्यादातर ए टाइप के व्यक्ति प्रभावित होते हैं जो कि उत्तेजित, संवेदनशील महत्वाकांक्षी, आक्रामक स्वभाव व लक्ष्य प्राप्ति के लिए सतत प्रयत्नशील रहते हैं। इनका स्नायुतंत्र अक्सर अति प्रभावित रहता है। थोड़ी सी परेशानी, तनाव घबराहट में उनकी रक्त की नलियां सिकुड़ने लगती हैं और रक्तचाप तेजी से बढ़ जाता है।

कम रक्तदाब यूं तो आम बीमारी मानी जाती है, पर इसकी अनदेखी परेशानी का सबब बन सकती है। चक्कर आना या बेहोश हो जाना एक आम समस्या है। ऐसा किसी भी लिंग और उम्र के व्यक्ति के साथ हो सकता है। अक्सर यह माना जाता है कि ऐसा कमजोरी या खाना न खाने की वजह से हुआ होगा खासतौर पर महिलाओं पर इसका असर देखने को मिल सकता है। ऐसे में इसके प्रति सावधानी रखना बेहद जरूरी है।

आमतौर पर मनुष्य का रक्तदाब दो भागों में मापा जाता है। सिस्टोलिक यानी उच्च एवं डायस्टोलिक यानी निम्न अंक दबाव, सिस्टोलिक प्रेशर १००-१२० और डायस्टोलिक प्रेशर ६०-८० एमएम एचजी की सीमा में रहता है। जब मरीज

का रक्तचाप इस श्रृंखला से नीचे चला जाए, तो उसे कम रक्तचाप या उच्चतनाव कहा जाता है। कम रक्तचाप के मरीजों को आमतौर पर चक्कर आना, आंखां के आगे अंधेरा आना, कुछ पल के लिए बेहोशी (सिनकोपल अटैक) आना आदि प्रमुख लक्षण हैं। ऐसे मरीज के हाथ-पैर ठंडे रहते हैं। हृदय में मिक्सड बीट्स भी महसूस की जा सकती हैं। हृदय के चिकित्सक इस तरह के मरीजों के परीक्षण में रक्तदाब में काफी अंतर पाते हैं।

मरीज को खड़े होने पर चक्कर आ जाते हैं, क्योंकि उसका रक्तचाप एकदम से २० पॉइंट से नीचे आ जाता है। यह काफी हद तक वैस्क्यूलर एवं नसों की प्रणाली पर आधारित प्रकार है। ऐसा कई बार दवाओं के अन्य परिणाम से या प्रत्युर्जा से भी हो सकता है। दूसरे रक्तदाब कम होना हृदय की गंभीर बीमारी से जुड़ा हो सकता है, जिसमें हृदय के एयोरटिक व माइट्रल वॉल्व की सिकुड़न हृदय विफलता यानी कम पंपिंग क्षमता एवं हृदय की गति की अनियमितता प्रमुख हैं।

आर्थोस्टेटिक उच्च तनाव के लिए उचित आइसोमैट्रिक व्यायाम हाथ व पैरों की, इलेक्ट्रोलाइट करेक्शन, प्रोटीन व न्यूट्रीशन करेक्शन व वैस्क्यूलर टोन मेंटेनिंग व्यायाम प्रमुख हैं।

यदि आपका आहार योजना सही नहीं है तो आपको कई तरह की सेहत संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। ये स्वास्थ्य समस्याएं हृदयरोग, रक्तचाप, कर्करोग, मधुमेह जैसी बीमारियों का रूप लेती हैं। रक्तचाप को नियमित करने के लिए स्वस्थ और संतुलित आहार की जरूरत होती है। कम रक्तचाप को अधिकतर लोग कोई बीमारी नहीं मानते, इसीलिए रक्तचाप कम होने पर क्या खाएं और किस चीज से परहेज करें, यह जानना बेहद जरूरी है। किसी भी बीमारी की रोकथाम में आहार का खासा योगदान रहता है।

उच्च रक्तचाप होने पर ऐसा आहार लेना चाहिए जिसमें नमक और सोडियम की मात्रा कम हो। जिन लोगों का रक्तचाप कम होता हो उन्हें स्वस्थ चीजें खानी चाहिए। हर दो-तीन घंटे में कुछ हल्का-फुल्का खाते रहें। इससे रक्तचाप में उतार-चढ़ाव नहीं होगा। दिन में ३ बार भोजन (नाश्ता, दोपहर का भोजन, रात्रीभोज) के अलावा दो बार स्नैक्स लेने चाहिए। खाने की गुणवत्ता के साथ मात्रा भी अच्छी हो, यानी भरपूर खाएं। कम खाने से रक्तचाप और कम हो सकता है। अगर रक्तचाप एकदम कम हो गया है तो कॉफी या चाय पी लें। इससे तुरंत राहत मिलती है। इसका कारण है कि चाय-कॉफी में मौजूद टैनिन व निकोटीन रक्तचाप को बढ़ा देता है। लेकिन लंबे समय में इसका कोई फायदा नहीं होगा।

खाने में नियमित रूप से ताजे फलों और मौसमी हरी सब्जियों का सेवन ज्यादा करना चाहिए। पालक, गोभी, बथुआ जैसी हरी सब्जियों का सेवन करने से रक्तचाप सामान्य रहता है।

अंकुरित अन्न, दालें, काला चना, केसर, खजूर, केला, दालचीनी और काली मिर्च भी आहार में शामिल करें। दिन में १०-१२ गिलास पानी जरूर पीएं। बादाम, मलाईरहित दूध, छाछ, सोयाबीन का तेल, गाय का घी, गुड़, चीनी, शहद, मुरब्बा आदि का सेवन कर सकते हैं। अगर मरीज के अंदर सोडियम स्तर कम है तो चिकित्सक आहार में नमक की मात्रा बढ़ाने को कहते हैं।

सुखद बुढ़ापे के लिए संतुलित आहार लें। शरीर को फल और सब्जियों उचित मात्रा में मिलती रहे। अपने को कब्ज से बचाकर रखें। कब्ज बहुत सी बीमारियों का घर है। इसके लिए ईसबगोल का प्रयोग नियमित करें।

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में रक्तचाप एक गंभीर बीमारी बनती जा रही है। अनियमित खान-पान, गैस, अनिद्रा और नमक के अधिक सेवन से यह बीमारी होती है। कई बार इस बीमारी का कारण वंशानुगत भी होता है। थोड़ी

सी तनाव या कई जिम्मेदारियों को पूरा न कर पाने का दबाव इस बीमारी को लगातार बढ़ावा दे रहा है।

तरबूज में पोटेशियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है, जो रक्तचाप को नियंत्रित कर हृदय की धड़कन को ठीक रखता है। इसका सेवन करने से रक्तचाप की समस्या में काफी आराम मिलता है। तरबूज के बीज की गिरी और खसखस दोनों को बराबर मात्रा में मिलाकर पीस लें रोज सुबह-शाम एक चम्मच खाली पेट पानी के साथ लें (यह प्रयोग करीब एक महीने तक नियमित करें) यह भी रक्तचाप को नियमित करने का अच्छा उपाय है।

डार्क चॉकलेट रक्तचाप को बढ़ानेवाले किण्व को बनने से रोकती है। डार्क चॉकलेट में भारी मात्रा में पाए जानेवाले कोको में कैटीचिन्स और प्रोसाइनिडाइन्स यौगिक पाए जाते हैं। ये दोनों यौगिक रक्तचाप को नियंत्रित करते हैं।

खाना खाने के बाद दो कच्चे लहसुन की कलियां लेकर मुनक्का के साथ चबाएं। ऐसा करने से उच्च रक्तचाप की शिकायत नहीं होती। प्याज का रस और शुद्ध शहद बराबर मात्रा में मिलाकर रोज करीब दस ग्राम की मात्रा में लें। ये रक्तचाप को नियंत्रित रखने का रामबाण उपाय है।

मेथी दाने के चूर्ण को रोज एक चम्मच सुबह खाली पेट लेने से उच्च रक्तचाप से बचा जा सकता है।

भोजन में नमक कम डालें। अपने वजन को अधिक न बढ़ने दें। अपने परिवारिक चिकित्सक से अपना रक्तचाप नियमित रूप से परीक्षण कराना कभी न भूलें। तम्बाकू, बीड़ी, सिगरेट, गुटखा आदि का उपयोग हानिकारक है। यदि शराब पीने की आदत हो तो बन्द कर दें। शरीर को सुस्ती का घर ना बनने दें। फुर्ती पैदा करें। इसके लिए सुबह-शाम टहलें या योग करें।

किसी भी प्रकार से नीम्बू के रस का प्रयोग करने से रक्त वाहिनियाँ कोमल व लचकदार हो जाती हैं। हृदयाघात होने का भय नहीं रहता व रक्तचाप सामान्य बना रहता है। नीम्बू का रस, शहद व अदरक का रस तीनों एक-एक चम्मच गुनगुने पानी में मिलाकर सप्ताह में २-३ दिन पियें। यह पेट के रोग, उच्च रक्तचाप, हृदयरोग के लिए एक उत्तम टॉनिक है।

चिंता, क्रोध, ईर्ष्या, भय आदि मानसिक विकार। अनियमित खानपान। कई बार आवश्यकता से अधिक खाना। मैदे से बने खाद्य पदार्थ, चीनी, मसाले, तेल, घी, अचार, मिठाइयां, मांस, चाय, सिगरेट व शराब आदि का सेवन। खाने में रेशे, कच्चे फल और सलाद न होना। शारीरिक श्रम न करना। पेट और पेशाब संबंधी पुरानी बीमारी। तला हुआ खाना, घी आदि कम से कम खाएं।

धूप की किरणें त्वचा और खून में मौजूद नाइट्रिक ऑक्साइड के स्तर को बदल देती हैं। धूप से कुछ देर का संपर्क न सिर्फ विटामिन डी का स्तर बढ़ाने के लिए अच्छा है बल्कि रक्तचाप घटाने में भी कारगर है। धूप की किरणें त्वचा और खून में मौजूद नाइट्रिक ऑक्साइड के स्तर को बदल देती हैं। रक्तप्रवाह के लिए जरूरी इस छोटे कण का स्तर बदलने से रक्तचाप कम हो जाता है। त्वचा में बड़ी मात्रा में मिलनेवाला नाइट्रिक ऑक्साइड, रक्तचाप को नियंत्रित करने में भूमिका निभाता है। जब यह धूप के संपर्क में आता है तब इसकी कुछ मात्रा त्वचा से उतरकर रक्तप्रवाह में शामिल हो जाती हैं। इससे रक्त धमनियों का तनाव कम हो जाता है। रक्तचाप के घटने के साथ ही दिल का दौरा और आघात के खतरे भी कम हो जाते हैं।

त्वचा के कर्करोग से बचने के लिए धूप से त्वचा के संपर्क को सीमित करने की सलाह दी जाती है। यह जरूरी भी है।

दिल के लिए लाभदायक- भारत की ७० प्रतिशत शहरी आबादी को दिल संबंधी बीमारियों की चपेट में आने का खतरा। दिल की बीमारियों का सीधा संबंध उच्च रक्तचाप से है जो विश्व में हर साल होनेवाली मौतों में से ३० फीसदी के

लिए जिम्मेदार है। यदि रक्तचाप को नियंत्रित रखा जाए तो दिल लंबे समय तक स्वस्थ रह सकता है और धूप इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है।

रात के अंधेरे में नींद न आना, हरदम मन बेचैन रहना, सोकर उठने के बाद सिर के पिछले हिस्से में दर्द का होना, काम करने पर जल्दी थक जाना, बातों को बहुत जल्दी भूल जाना, छोटी-छोटी बातों पर झल्ला उठना, जल्दी क्रोधित हो जाना आदि कई ऐसे लक्षण हैं जो आज के समय में आम आदमियों में भी दिखाई देते हैं।

यह सर्वविदित है कि शरीर की प्रत्येक कोशिका के जीवन के लिए रक्त एक अनिवार्य तत्व है। रक्त को शरीर की प्रत्येक कोशिका तक पहुंचाने के लिए एक दाब की आवश्यकता पड़ती है और यह कार्य हृदय करता है। हृदय पंप की तरह कार्य करके रक्त को सम्पूर्ण शरीर में धमनियों के माध्यम से भेजता है। जब किसी कारणवश हृदय को यह कार्य अधिक बलपूर्वक करना पड़ता है तो धमनियों में रक्त का दाब बढ़ जाता है। जब यह स्थिति लगातार बनी रहती है तो इसे ही उच्च रक्तचाप की संज्ञा दी जाती है। रक्तचाप के इन दाबों को स्फिग्मोमैनीमीटर नामक यंत्र की मदद से मापा जाता है। उच्च रक्तचाप की अवस्था में प्रकुंचन और अनुशिथिलन दाब का यह स्तर १५०/९० एम.एम. ऑफ एच. जी के निरंकुश स्तर को पार कर जाता है। आपके सिर में दर्द, विशेषकर प्रातः काल और अकसर सिर के पिछले हिस्से में होता रहता है? क्या आप पहले की अपेक्षा अब जल्दी थक जाते हैं? क्या आपको रात में ठीक से नींद नहीं आती? क्या आपको काम करते हुए कभी-कभी चक्कर आते हैं? क्या आप अपने काम में अपने मन को पहले की तरह एकाग्रचित्त नहीं रख पाते? क्या आप छोटी-छोटी बातों को भी भूलने लगे हैं? क्या छोटी-छोटी मन को उद्वेलित कर देनेवाली बातों से आपके हृदय की धड़कनें बढ़ जाती हैं? क्या आपको कभी-कभी सांस लेने में कठिनाई का अनुभव होता है? क्या आपको बात-बात पर गुस्सा आ जाता है? क्या आप पहले से अधिक चिड़-चिड़े हो गये हैं? क्या आपको अपना जीवन नीरस लगने लगा है? अगर उपरोक्त बातों का जवाब हां में है तो आप उच्च रक्तचाप से ग्रसित हैं तथा आपको शीघ्र ही इसकी जांच करा लेनी चाहिए। उच्च रक्तचाप की अवस्था में सर्वप्रथम यह जानना आवश्यक है कि आपका रक्तचाप मुख्य व्याधि के रूप में उपस्थित है अथवा किसी व्याधि के लक्षण के रूप में।

उच्च रक्तचाप होने के अनेक कारण हो सकते हैं परंतु अधिकांश उच्च रक्तचाप के जो मरीज देखने में आते हैं, उनमें इस रोग से जुड़ी स्पष्ट शारीरिक विकृतियों का अभाव मिलता है। ऐसे रोगियों की संख्या कुल उच्च रक्तचाप के रोगियों की संख्या का ९० से ९५ प्रतिशत होती है। इनमें उच्च रक्तचाप को प्रधान विकृति के रूप में पाया जाता है। इसे मौलिक या अज्ञात हेतुक उच्च रक्तचाप कहा जाता है। उच्च रक्तचाप के रोगियों की एक छोटी संख्या जिनमें उच्च रक्तचाप मात्र एक लक्षण के रूप में अधिक रहता है, की संख्या ५ से १० प्रतिशत होती है। इनमें प्रधान कारण वृक्क संबंधी विकृतियां होती हैं। इसके अतिरिक्त अन्तःस्रावी ग्रन्थियों की विकृति, चयापचय संबंधी कारण यथा मधुमेह, जीर्ण गठिया, तंत्रिका संबंधी विकार आदि व्याधियों में भी उच्च रक्तचाप एक लक्षण के रूप में पाया जाता है। अगर आप पहले प्रकार के उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं तो आपको अपने रहन-सहन, खान-पान और मनोभावों पर स्वयं नियंत्रण प्राप्त करना होगा। इस स्थिति में आप चिकित्सक की अपेक्षा स्वयं अपनी मदद अच्छी तरह से कर सकते हैं। अगर आप दूसरे प्रकार के उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं जिसमें उच्च रक्तचाप मात्र एक लक्षण के रूप में उपस्थित है तो आपको निश्चय ही चिकित्सक की सलाह पर अपने मूल रोग का निराकरण तन्मयता से करना चाहिए। मूल व्याधि के दूर होने पर

लाक्षणिक उच्च रक्तचाप भी स्वतः ही दूर हो जाता है। यदि आप मौलिक उच्च रक्तचाप की प्राथमिक अवस्था में हैं तो आप औषधियों के स्थान पर मात्र अपने रहन-सहन, खान-पान और मनोभावों को नियंत्रित कर उच्च रक्तचाप पर सहज ही विजय प्राप्त कर सकते हैं। इसके लिए आपको सिर्फ कुछ निर्देशों को अपने जीवन का अंग बनाना होगा। अगर आपका शारीरिक भार आवश्यकता से अधिक है तो उसे कम करने का प्रयास करें। इसके लिए उपवास, तरल पदार्थों तथा फलों का अधिक प्रयोग करें। मन के शांत होने पर हृदय की गति नियमित होती है फलतः रक्तचाप भी सामान्य होता है। अपने भोजन में नमक का प्रयोग कम करें। उबली हुई तथा कच्ची सब्जियों का प्रयोग अधिक करें। चाय, कॉफी, मांस, मदिरा, धूम्रपान आदि उत्तेजक पदार्थों का प्रयोग पूर्णतः बंद कर दें। रात में जल्दी सोयें तथा प्रातःकाल ब्रह्म मुहूर्त में ही जागें। नित्य खुली हवा में टहलने का अभ्यास करें अथवा हल्का व्यायाम या योगाभ्यास करें। क्रोध या चिन्ता जैसे नकारात्मक विचारों को अपने मन से पूरी तरह हटाकर आप उच्च रक्तचाप पर नियंत्रण पा सकते हैं।

उच्च रक्तचाप एक गंभीर बीमारी तो है ही, साथ ही इसके कारण होनेवाली स्वास्थ्य समस्याएं हृदयाघात, हृदय रोगों, गुर्दे के रोग आदि इससे भी अधिक गंभीर समस्याएं हैं। अधिकतर लोग भोजन में नमक की अधिक मात्रा को ही इसका कारण मानते हैं परन्तु उच्च रक्तचाप के और भी कई कारण हैं जैसे मोटापा, शारीरिक श्रम की कमी, वसायुक्त भोजन का सेवन आदि। उच्च रक्तचाप पर नियंत्रण रखने के लिए नमक पर नियंत्रण के साथ-साथ कई पहलुओं पर भी ध्यान देना आवश्यक है जैसे पौष्टिक भोजन, मोटापे पर नियंत्रण, नियमित व्यायाम आदि।

स्वास्थ्यकर भोजन करें। आजकल घर पर बना हुआ खाना लोग कम पसंद करते हैं और बाजार के शीघ्र आहार के प्रति लोगों का मन बढ़ गया है। यही नहीं बाजार की तली हुई चीजें, मसालेदार खाद्य पदार्थ भी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं इसलिए इन चीजों से परहेज करें। इसके अतिरिक्त भोजन में दालें, अनाज, हरी सब्जियां, फलों आदि का सेवन अधिक से अधिक करें।

रक्तचाप के सही स्तर को बनाए रखने के लिए भोजन में पोटेशियम की मात्रा बढ़ाएं। पोटेशियम के आदर्श स्रोत हैं सेब, आड़ू, संतरा, केला, आलू, शकरकंद, पालक, दही, गाजर, टमाटर आदि।

अगर आपका वजन अधिक है तो आपको उच्च रक्तचाप होने की संभावना बढ़ जाती है इसलिए वजन में स्थायी कमी लाइए। अपने भोजन में वसायुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें।

उच्च रक्तचाप ही नहीं बल्कि और भी अन्य रोगों की जड़ है शारीरिक श्रम की कमी। आज वातानुकूलित भवनों में लोग बैठे-बैठे कार्य करते रहते हैं और पैदल चलना तक इन्हें गंवारा नहीं होता। शारीरिक श्रम के नाम पर व्यक्ति न के बराबर कार्य करते हैं जिससे शरीर पर चर्बी की मात्रा बढ़ती जाती है। जितनी कैलोरी हमारा शरीर ग्रहण करता है उतनी खर्च होनी भी जरूरी है इसलिए शारीरिक व्यायाम करना बहुत जरूरी है। व्यायाम के लिए जरूरी नहीं कि आप जिम जाएं। घर पर भी आप व्यायाम कर सकते हैं जैसे सैर करना, साइकिल चलाना, पैदल चलना, रस्सी कूदना आदि।

फलों व सब्जियों के महत्व को नकारा नहीं जा सकता। फलों व सब्जियों में विटामिन, पोटेशियम व कई अन्य पोषक तत्व पाए जाते हैं जिससे रक्तचाप की समस्या का सामना नहीं करना पड़ता इसलिए भोजन में फलों व सब्जियों की मात्रा बढ़ाएं। धूम्रपान व अल्कोहल भी उच्च रक्तचाप के कारण हैं इसलिए इनका सेवन बिल्कुल न करें।

उच्च रक्तचाप का एक और कारण है तनाव। जब व्यक्ति तनावयुक्त होता है तो भी रक्तचाप बढ़ने लगता है। बहुत

अधिक क्रोध आने पर या तनावयुक्त होते ही आपका रक्तचाप बढ़ जाता है इसलिए तनाव को आप अपने जीवन में हावी न होने दें और खुश रहने का प्रयत्न करें।

उच्च रक्तचाप की समस्या आजकल बहुत ही आम हो गई हैं। जिसकी गिरफ्त में बच्चे से लेकर बूढ़े तक सभी आ चुके हैं। उच्च रक्तचाप में चक्कर आने लगते हैं, सिर घूमने लगता है, रोगी का किसी काम में मन नहीं लगता। उसमें शारीरिक काम करने की क्षमता नहीं रहती और रोगी अनिद्रा का शिकार रहता है। इसके लिए तीन ग्राम मेथीदाना पावडर सुबह-शाम पानी के साथ लें। इसे पंद्रह दिनों तक लेने से लाभ मालूम होता है।

यह मधुमेह में भी लाभकारी है। गेहूं व चने के आटे को बराबर मात्रा में लेकर बनाई गई रोटी खूब चबा-चबाकर खाए, आटे से चोकर न निकालें। तरबूज के बीज की गिरि तथा खसखस अलग-अलग पीसकर बराबर मात्रा में मिलाकर रख लें। एक चम्मच मात्रा में प्रतिदिन खाली पेट पानी के साथ लें। २१ तुलसी के पत्ते तथा सिलबट्टे पर पीसकर एक गिलास दही में मिलाकर सेवन करने से उच्च रक्तचाप में लाभ होता है। उच्च रक्तचाप के मरीजों के लिए पपीता भी बहुत लाभ करता है, इसे प्रतिदिन खाली पेट चबा-चबाकर खाए।

रक्तचाप हमारे आहार के द्वारा कुछ और जीव रसायन प्रक्रियाद्वारा कुछ प्राप्त होता है। यह अकेले न रहकर अन्य के साथ मिलकर रहता है। अन्दर ट्रैग्निस्सैड, रक्तवसा एस्टट मिलकर रहते हैं, उसके चारों ओर फोस्फोरैपिड कोलेस्टिराल और प्रोटीन के रहने की परत, एक गोल गोली के रूप में रहता है। हमारे द्वारा खाये जाने वाले व्यंजन आलू बोंडा या समोसा चरबी प्रोटीन है। अतः इसे लैपोप्रोटीन कहा जाता है। लिपो का अर्थ चर्बी है। इस निर्माण में संकोच कम और मात्रा अधिक होनेवाली की सांद्रता (डेंसिटी) कम रहती है। अतः सान्द्रता के अनुसार (व्ही.एल.डी.एल.) कहते हैं। इसमें कुछ और संकोच और कम परिणाम और अधिक सान्द्रता युक्त वाले को (एल.डी.एल.) कहते हैं। अधिक संकोच, कम परिणाम, अधिक सान्द्रता युक्त को (एच.डी.एल. हाय डेंसिटी लिप्रो प्रोटीन्स) कहते हैं। पहले दोनों खराब रक्तवसा और तीसरे को अच्छा रक्तवसा कहते हैं।

हृदय या यकृत में (लिवर) व्हीएलडीएल तैयार होता है। यह रक्त में जाता है। हृदय, मांसपेशियां और चर्बी में रहनेवाली सूक्ष्म धमनियां रक्त वाहिनियों के द्वारा उनके अन्दर पहुंचकर शक्ति प्रदान करता है। आयएफएफए और बचे हुए को जिगर यकृत एलटीएल के रूप में परिवर्तित करता है। यदि ये अधिक हो जाता है तो छोटी धमनियों में चिकनाई सा चिपककर चिपचिपा उनकी दीवारों में जाकर परिवर्तन लाकर उनके अवरोध का कारण बनता है। हृदय, मस्तिष्क में शूल जैसे दर्द उठते हैं। इसीलिये उन्हें खराब रक्तवसा कहते हैं। यदि यह कम हो तो अच्छा है। एचडीएल रक्तवसा के कारण इस चिपकी हुई चिकनाई को हटाकर, उस चर्बी को लौट कर यकृत को ले जाती है। इसका वापसी का सफर धमनियों की रक्षा है। यह अधिक हो तो अच्छा है। इसीलिए इसे अच्छा रक्तवसा कहते हैं।

रक्तवसा को उस प्रकार बुरा नाम आने के कारण उसका और हृदय से सम्बन्धित बीमारियों से निर्द्वन्द्व सम्बन्ध है, ऐसा चिकित्सा शास्त्र अनुसंधान द्वारा निष्कर्ष करवाया गया है। सहजरूप से शरीर में स्थित रक्तवसा अधिक मात्रा में बाइल के आम्लों की तैयारी के लिये कच्चा पदार्थ है। बाइल आम्ल पित्त में स्थित कोलिक एसिड जो विद्यमान रहता है यह चर्बी के पचने के लिये आवश्यक है। कई ग्रन्थियों से स्रावित होनेवाले संप्रेरकों के लिये भी यह कच्चा पदार्थ है। संप्रेरक अत्यन्त सूक्ष्म परिमाण (मात्रा) में स्रावित होकर अनेक व्यवस्थाओं के निर्माणों के अत्यधिक काम करते हैं। जीवकों

की दीवारों की दृढ़ता के लिये भी इसकी जरूरत है। रक्तवसा लाइपोप्रोटीनों का स्तर एक सीमा को पार कर लेने पर दुष्परिणामों की ओर ले जाते हैं। ट्राइग्लिसरेड्स भी मुख्य है। यह तीनों फोटो एसिड्स से मिलकर इस रूप में आंतों में रक्त में, लिवर (यकृत) में, मांसपेशियों में, चर्बी में होता है। इसके स्तर का हृदय के शूल का नजदीकी सम्बन्ध है। भारतीय संतति वालों में अनुवांशकीय के आधार पर अधिक होता है।

१० घंटे तक निराहार रहने के बाद निकाले हुए रक्त में रहने वाले तत्व

कोलेस्ट्रॉल- २०० एमजी से कम- सहज (स्वाभाविक)

२००-२३९ के बीच- सीमा से अधिक

२४० के ऊपर - बहुत अधिक खतरे में

एलडीएल (खराब) रक्तवसा- इसको कम करना हमारा उद्देश्य होना चाहिए। १०० एमजी % कम- सहज।

१००-१३० एमजी- साधारण से अधिक

१३०-१६० एम जी- सर्वाधिक सीमा के पार

१६० के ऊपर- बहुत अधिक खतरे में

एचडीएल रक्तवसा- ४० एमजी- सहज

४० से कम खतरा

६० से अधिक - अच्छा

ट्रैग्लिसरेड्स- १५० से कम - सहज

१५०-२०० - अधिक

२००-५०० - सर्वाधिक सीमा के पार

५०० से ऊपर बहुत अधिक

एलडीएल १६० एम जी से कम हों तो (रिस्क फैक्टर) खतरा नहीं है।

वजन कद की ऊंचाई के अनुसार कम करना चाहिए। एरोबिक्स व्यायाम करनी चाहिए। आहार में परिवर्तन करना चाहिए। जिन आहारों में रक्तवसा ज्यादा हो उन्हें नहीं लेना चाहिए। जानवर से सम्बन्धित चर्बी संतृप्त वसा, घी, तेल, मक्खन आदि का प्रयोग नहीं करना चाहिए। ट्रैग्लिसरेड्स अधिक मात्रा में हो तो उन्हें चर्बीवाले आहार पदार्थों को अत्यंत कम मात्रा में लेना चाहिए। इसके साथ-साथ उन्हें शक्कर आदि शुद्धीकृत (रिफाइंड) किये गये पदार्थ और आटे के बने पदार्थों का सेवन बंद करना चाहिए। रक्तवसा जिन आहार पदार्थों में अधिक हो १०० ग्राम ११ के मिलीग्रामों में मक्खन, मलाई, घी- १४० (दिन में २०० एमजी से ऊपर आहार में नहीं होना चाहिए।)

रक्तवसा को कम करनेवाले आहार पदार्थों में अधिक सेवन करना चाहिए। आहार में शामिल होनेवाला रेशेदार पदार्थ प्रतिदिन ५-१० ग्राम होने पर एलडीएल ५% कम होता है। जानवर सम्बन्धित प्रोटीन के बदले इसका प्रयोग करने से एलडीएल ५% कम होगा। बदाम इत्यादि दानों के द्वारा निकले साग में स्थित प्रोटीन का प्रयोग किया जा सकता है।

ओमेगा ३ फैटी एसिड्स- ज्यादा लेनेपर हृदयशूल आदि बीमारियों का निवारण, ट्रैग्लिसरेड्स २५-५०% तक कम होते हैं। एचडीएल रक्तवसा ८% बढ़ता है। मधुमेह, हृदय की व्याधि से ग्रस्त लोग ५००-१००० एमजी (इपीए+डीएचए)



लेना चाहिए। सरसों का तेल, तैलीय मछली हफ्ते में २-४ बार या फिश ऑईल कैप्सूल प्रतिदिन ले सकते हैं। (मॅक्सेपामेगा ३.३००एमजी कैप्सूल्स दिन में दो या तीन बार।)

सोया, गेहूं ज्वार से मिश्रित पदार्थ लेने चाहिए। सलाद और पकाये गये खाद्य पदार्थों पर कृत्रिम ड्रेसिंग ये आहार पदार्थों में कम रहते हैं।

फल, साग सब्जियाँ, नट्स के दाने, सेम, वनस्पति तेल, मुख्य रूप से सोया का तेल, जैतून तेल, अंकुरित गेहूँ, ततिल में १०० ग्राम में ७०० एमजी, जैतून तेल में २०० एमजी, मूँगफली तेल में २२० एमजी रहते हैं।

कुटा चावल (चोकर), सब्जियों में तिल का पाउडर (चूरा) भात में मिलाकर खाने के लिये तिल का पाउडर (चूरा) मूँगफली का चबैना, नट्स का आल्पाहार (मेवा) सेम की तरह फलियों का सब्जियों के रूप में अधिक प्रयोग करना। इस प्रकार छोटे-छोटे बदलाव सभी कर सकते हैं।

रक्तवसा कम करने के लिये स्टॅटिन्स को दुनियाभर के चिकित्सकों का मान मिला है। उसी तरह रेशे ट्रेग्लिसैरैड्स का भी उपयोग करते हैं।

कद से अधिक भार रक्तचाप मधुमेह आदि बीमारियों के लिये मार्ग बनाता है। सर्वप्रथम वजन घटाने के उपाय करने चाहिए। इसके दो उपाय हैं। पहला व्यायाम, दूसरा आहार नियंत्रण। ज्यादा रक्तचाप को प्रदान करनेवाले खाद्य पदार्थों को जैसे घी, तेल आदि तले पदार्थ, सब्जियाँ, छोटे मोटे अल्पाहार कम करके, भुरता आदि उबले पदार्थों को खाना चाहिए। सर्वप्रथम प्रतिदिन खाये जानेवाले आहार को कम करके मीठा कम की आदत डालनी चाहिए। जिनकी भूख नहीं मिटती है उन्हें कम उष्मांक प्रदान करनेवाले जैसे- टमाटर, खीरा, ककड़ी, लौकी, तुरई आदि ताजी हरी सब्जियों को खाना चाहिए। रसम, सलाद, सांबार, मथा हुआ दही आदि द्रव पदार्थों का सेवन करना चाहिये। महीने में २ किलोग्राम वजन कम होने का लक्ष्य बना लेना चाहिए। एक बार ही वजन कम करने का प्रयत्न नहीं करना चाहिए।

चर्बी- मक्खन, घी, जानवर सम्बन्धी चर्बी का सेवन बहुत कम कर देना चाहिए। बहु संतृत वसा आम्ल जिसमे अधिक हो उस तेल का प्रयोग करना चाहिए जैसे- सूरजमुखी का तेल हृदय के स्वास्थ्य के लिये अच्छा है ऐसा प्रचार में होने के कारण सभी उस तेल का ही प्रयोग कर रहे हैं। चर्बी में संतृत, मोनो असंतृत, बहु असंतृत, एन-६ बहु संतृत, एन-३ वसा आम्ल का उचित निष्पत्ति मे होना आवश्यक हैं। चाहे किसी भी तेल का प्रयोग क्यों न करें, तलते समय अधिक खौलने के कारण रासायनिक परिवर्तन होने के कारण हानिकारक हो जाता हैं। हमारे द्वारा खाये जानेवाले पदार्थों में आहार द्वारा दिये जानेवाले उष्मांक में चर्बी द्वारा आनेवाली २५ % से ज्यादा नहीं होनी चाहिए। एक ग्राम चर्बी ९ उष्मांक, ओट प्रोटीन ४ उष्मांक देते हैं। तेल के पदार्थ, तली सब्जियाँ बहुत कम खाना चाहिए।

उच्च रक्तचाप को लेकर वैज्ञानिकों में मतभेद है कि बढ़ा हुआ रक्तचाप दिमाग के लिए अच्छा है या बुरा। करीब आधी शताब्दी तक चले अध्ययन के बाद रक्तचाप कम करने की दवाएं तो खोजी गईं, लेकिन अभी तक रक्तचाप का न्यूनतम स्तर कितना हो यह कोई नहीं जान पाया है। रक्तचाप का निचला स्तर कितना हो, यह सवाल एक गूढ़ पहेली ही बना हुआ है। दरअसल, इस मामले में २ तरह के दृष्टिकोण के साथ बंटे हुए हैं। एक दल मानता है कि उम्र के साथ रक्तचाप बढ़ने से मस्तिष्क में रक्त का प्रवाह बढ़ता है, जबकि दूसरे दल का मानना है कि उच्च रक्तचाप मस्तिष्क को हानि पहुंचाता है।

रक्तचाप- आमतौर पर भोजन में सोडियम या नमक की ज्यादा मात्रा को उच्चतनाव के लिए जिम्मेदार माना जाता है।

जो लोग अपने भोजन में चीनी की मात्रा कम करके केवल एक मीठे पेय तक सीमित कर गए, उनमें रक्तचाप का खतरा अन्य के मुकाबले अपेक्षाकृत कम पाया गया।

उच्च रक्तदाब एक सामान्य स्थिति है जिसमें रक्तदाब बढ़ जाता है। सामान्य तौर पर रक्तदाब १४०/९० एमएम तक रहता है। यदि इसे नियंत्रित नहीं किया गया तो व्यक्ति के कई महत्वपूर्ण अंग क्षतिग्रस्त हो सकते हैं जैसे हृदय, गुर्दे या फिर मस्तिष्क और फिर फिर व्यक्ति की मौत हो सकती है।

पूरी दुनिया में उच्च रक्तचाप हृदय और रक्त वाहिकाओं के लिए एक अहम कारक है जिससे दोनों क्षतिग्रस्त होते हैं। भारत में प्रत्येक तीन लोगों में से एक को उच्च रक्तचाप है। ऐसे यह एक चुनौती बना हुआ है। हमारे देश में मात्र ४२% शहरी और २५% ग्रामीण लोग उच्च रक्तचाप के प्रति सजग हैं। इनमें से ३८% शहरी और २५% ग्रामीण लोग ही अपना इलाज करवाने में सक्षम हैं या इलाज करवा पाते हैं। शहरी आबादी में से १/५ और ग्रामीण आबादी में से १/१० लोगों का उच्च रक्तचाप का इलाज हो पाता है। ऐसे में जागरूकता के आभाव में उच्च रक्तचाप का बढ़ाना जारी है। उच्च रक्तचाप एक मौन मारक है क्योंकि इसके बारे में लोगों को पहले कुछ पता नहीं चलता है। इसके लक्षण की जानकारी नहीं मिलती है। ऐसे में अधिकांश लोग इसके बारे में सजग नहीं होते हैं। ऐसे में यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने रक्तदाब की नियमित जांच करवाएं। विशेषकर जब आप धूम्रपान करते हों या मोटे हो या फिर आपकी जीवनशैली अनियमित हो। आपके परिवार में पहले से यदि किसी को उच्च रक्तचाप हो जांच करवाएं। अपने रक्तचाप की जानकारी लेकर अपना जीवन बचा सकते हैं। उच्च रक्तचाप नियंत्रित करने इसके तहत जीवनशैली में बदलाव और नियमित रक्तचाप को नियंत्रित करनेवाले दवाओं का सेवन महत्वपूर्ण है।

जीवनशैली में बदलाव कठिन है, लेकिन उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में यह महत्वपूर्ण है। दैनिक जीवन में छोटासा बदलाव जैसे कम से कम नमक का उपयोग, शराब का कम सेवन और नियमित व्यायाम से आपके जीवन में महत्वपूर्ण बदलाव आ सकता है। इसके अलावा चिकित्सक जो सलाह देते हैं उसका पालन करें। कई लोग बीच में दवाओं का सेवन छोड़ देते हैं कि अब उन्हें कोई खतरा नहीं है जो गलत है। इससे अंगों क्षतिग्रस्त होना शुरू हो जाता है। यही कारण है कि ग्रामीण इलाकों में अधिकांश लोग उच्च रक्तदाब को नियंत्रित नहीं कर पाते हैं। यदि आपको उच्च रक्तचाप है तो चिकित्सक द्वारा सलाह दिये गए दवाओं का इस्तेमाल नियमित करें और अपने उच्च रक्तदाब की जांच करवाएं जिससे आपको और आपके चिकित्सक को यह पता चल सके कि आपको जो दवाएं दी गई हैं वो सही तरह से काम कर रही है या नहीं। यदि ऐसा नहीं है तो आपके चिकित्सक आपको उपचार के बारे में उचित सलाह देंगे।

कुछ दिनों तक लगातार आधा चम्मच मैथी दाना का पाउडर पानी के साथ लेने से उच्च रक्तचाप में लाभ होता है।

तुलसी के पाँच पत्ते और नीम के दो पत्ते कुछ दिनों तक लेने से उच्च रक्तचाप में लाभ होता है। तांबे के बर्तन में रखा हुआ पानी पीने से उच्च रक्तचाप में लाभ होता है। दो कली लहसुन की खाली पेट लेने से उच्च रक्तचाप में फायदा होता है। लौकी का एक कप रस सुबह खाली पेट लेने से उच्च रक्तचाप कम होने में फायदा करता है। प्रतिदिन एक चम्मच तुलसी के पत्तों का रस लेना सभी रोगों में लाभकारी होता है।

आंखों का रंग लाल होना- रक्तचाप बढ़ने की वजह से आंखों का रंग लाल हो सकता है, आंखों की रक्तवाहिनियों पर तनाव होने की वजह से वे फैलने लगती हैं और आंखों में सूजन आ जाती है। इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। तुरंत

चिकित्सक की सलाह लें। पलकों पर धब्बे होना- अगले दस वर्षों में आपके उच्च रक्तचाप से ग्रसित होने का संकेत है। इनका असर दृष्टि पर नहीं पड़ता है।

कम रक्तचाप, उच्चतनाव जिसमें शरीर में रक्त का संचरण बहुत ही धीमा हो जाता है जिसके कारण सिर घूमना, चक्कर आना, कमजोरी, जी मिचलाना, धुंधला दिखाई देना और सांस लेने में दिक्कत जैसी कई सारी परेशानियां होने लगती हैं। फिट शरीर का रक्तचाप १२०/८० होता है लेकिन अगर रक्तचाप का स्तर ९०/६० आ रहा है तो संभालने की जरूरत है। रक्तचाप कम होने पर मस्तिष्क, गुर्दे और हृदय पर असर पड़ता है। जिसके चलते हृदयाघात, गर्भवती महिलाओं को, दिमाग से संबंधित बीमारियों के होने की भी संभावना रहती है।

रक्तचाप कम होने पर सबसे पहले घरेलू उपचार के तौर पर नमक मिला पानी पिएं क्योंकि नमक में मौजूद सोडियम रक्तचाप को बढ़ाने का काम करता है। लेकिन बहुत ज्यादा मात्रा में भी इसका इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। नमक की ज्यादा मात्रा भी शरीर के लिए सही नहीं है।

एक प्याली कॉफी, हॉट चॉकलेट या कैफीन मिली हुई चीजें खाने या पीने से भी कम रक्तचाप को तुरंत नियंत्रित किया जा सकता है। कम रक्तचाप की समस्या काफी वक्त से चल रही है तो सुबह उठते ही एक कप कॉफी पिएं या नाश्ते के साथ जरूर लें। लेकिन कॉफी पीने की आदत न डालें क्योंकि ज्यादा कैफीन भी शरीर के लिए सही नहीं।

सामान्य रक्तचाप १२०/८० होता है। थोड़ा बहुत ऊपर नीचे होने से कोई फर्क नहीं पड़ता। लेकिन यदि रक्तचाप ९० से कम हो जाए तो उसे कम रक्तचाप कहते हैं। अक्सर लोग इसे गंभीरता से नहीं लेते। जबकि कम रक्तचाप में शरीर में रक्त का दबाव कम होने से आवश्यक अंगों तक पूरा रक्त नहीं पहुंच पाता जिससे उनके कार्यों में बाधा पहुंचती है। ऐसे में दिल, गुर्दे, फेफड़े और दिमाग आंशिक रूप से या पूरी तरह से काम करना भी बंद कर सकते हैं।

दिल की बीमारी- रक्तचाप कम होना दिल की गंभीर बीमारी से जुड़ा होता है, दिल की बीमारी से हृदय की मांसपेशियां कमजोर हो जाती है, जिससे हृदय पर्याप्त खून को पम्प नहीं कर पाता और हमारा रक्तचाप कम रहने लगता है। दिल के मरीजों और रक्ताल्पता के शिकार कम रक्तचाप को लेकर सावधान रहें।

आर्थोस्टेटिक हाइपरटेंशन टाइप- इसमें मरीज को खड़े होने पर चक्कर आते हैं, क्योंकि उसका रक्तचाप एकदम से २० पॉइंट नीचे आ जाता है। यह नर्वस प्रणाली पर आधारित होता है। लेकिन कई बार दवाओं के अन्य परिणाम से या प्रत्युर्जा से भी हो सकती है।

अचानक सदमा लगने से लो बीपी- इसके अलावा शरीर के अंदरूनी अंगों से खून बह जाने या खून की कमी या अनियमितता से, लंग या फेफड़ों के पक्षाघात से, हृदय का वॉल्व खराब हो जाने से निम्न रक्तचाप हो सकता है। अचानक सदमा लगने, कोई भयावह दृश्य देखने या खबर सुनने से भी निम्न रक्तचाप हो सकता है।

हमारे स्वस्थ रहने के दौरान सभी प्रणाली सहयोग और संतुलन के साथ काम करते हैं, जिससे रक्तचाप सामान्य बना रहता है। उच्चतनाव में वह संतुलन बिगड़ जाता है और रक्तचाप बढ़ने लगता है। ९५ फीसदी मामलों में असंतुलन की स्थिति का सही पता नहीं चलता। इसे चिकित्सक सामान्य बीमारी, इसेंशल हायपरटेंशन नाम से पुकारते हैं, जबकि दूसरे प्रकार उच्च तनाव नाम से पुकारते हैं, जबकि दूसरे प्रकार हायपरटेंशन सेकंडरी हायपरटेंशन में लक्षण और कारण का पता चल जाता है। जब आप अपना रक्तचाप परीक्षण करवाते हैं, तो चिकित्सक दो आंकड़े दर्ज करता है। इसमें बड़ी

संख्या में सिस्टोलिक रक्तचाप की होती है। यह उस समय का दबाव होता है, जब हृदय धमनियों में रक्त भेजने के लिए दबाव डाल रहा होता है। छोटा आंकड़ा उस समय के दबाव का होता है, जब दो धड़कनों के बीच हृदय आराम करते हुए अपने अंदर नया रक्त भरता है। इसे डॉयस्टोलिक रक्तचाप कहते हैं। रक्तचाप नापने से पहले कैफीन, निकोटिन, व्यायाम आदि से दूर रहें, क्योंकि ये चीजें कुछ देर के लिए रक्तचाप बढ़ा देती हैं।

रक्तचाप नियंत्रित करने के लिए- जिन उपायों से इसे नियंत्रित किया जाता है, उन्हीं उपायों से इसे रोका और टाला भी जा सकता है।

धूम्रपान न करें- हर सिगरेट क्रमशः रक्तचाप में वृद्धि करती है। धूम्रपान छोड़ देने से रक्तचाप अपने आप ही कम होने लगता है।

तनाव पर नियंत्रित करें- उच्चतनाव में व्यायाम बहुत सहायक होता है। एक तरफ व्यायाम जहां वजन घटाता है, दूसरी तरफ रक्तचाप भी कम करता है। सप्ताह में ५ बार ३० मिनट तक टहलने से ही आपको काफी फायदा हो सकता है। अगर पहले से आपका रक्तचाप उच्च है, तो आपको व्यायाम शुरू करने से पहले चिकित्सक से सलाह-मशविरा कर लेना चाहिए।

आहार पर ध्यान है- अनाज खनिजों के अच्छे स्रोत होते हैं, खासकर पोटेशियम और मैग्नीशियम के जो रक्तचाप कम करने में सहायक होते हैं। सब्जियां और टमाटर, आलू, मटर, गाजर, कद्दू, पालक, सोयाबीन, अंगूर, संतरा, आम, नाशपाती आदि फल भी पोटेशियम व मैग्नीशियम से भरपूर होते हैं। काष्ठफल, बीजदाल में भी यह पाया जाता है। दूध से बने खाद्यपदार्थों में कैल्शियम होता है, जो रक्तचाप को नियंत्रित करता है। चना, राजमा, सोयाबीन में भी पर्याप्त कैल्शियम होता है।

उच्च रक्तचाप हृदयरोग ही पैदा नहीं करता, यह मस्तिष्क और गुर्दे की कार्यप्रणाली पर भी बुरा असर डालता है। इस रोग से हम बच सकते हैं बशर्ते हम अपनी जीवनशैली में थोड़ा परिवर्तन लाएं।

वजन पर नियंत्रण रखकर और नियमित व्यायाम के द्वारा हम रक्तचाप को सामान्य रख सकते हैं। जीवनशैली में थोड़ा परिवर्तन लाकर हम रक्तचाप को सामान्य रखनेवाली दवाओं के सेवन से भी बच सकते हैं।

सामान्य रक्तचाप के लिए और स्वस्थ हृदय के लिए सोडियम का सेवन कम करें। नमक का अधिक मात्रा में सेवन रक्त नलिकाओं को नुकसान पहुंचाता है। प्रतिदिन एक चौथाई चम्मच नमक में मौजूद सोडियम हमारे शरीर के लिए पर्याप्त है। जब व्यक्ति सोडियम के सेवन में कमी लाता है, तो उसका उच्च रक्तचाप कम होने लगता है। बेकरी उत्पादों, ब्रेड, वेफर्स, अचार, सोया सॉस, सिरका, चटनी व अन्य परिष्कृत खाद्य पदार्थों का प्रयोग कम से कम करें क्योंकि इनमें सोडियम की मात्रा अधिक होती है।

जहां एक ओर सोडियम रक्त धमनियों को क्षति पहुंचाता है, वहीं सोडियम द्वारा की गई क्षति को पोटेशियम कम कर सकता है, इसलिए पोटेशियम का सेवन अधिक मात्रा में करके आप अपने को इस स्थिति से उबार सकते हैं। पोटेशियम के आदर्श स्रोत हैं केला, आलू, अखरोट, हरी सब्जियां, साबुत अनाज, खजूर, मक्खन रहित दूध, बैंगन व टमाटर।

उच्च रक्तचाप २० साल की उम्र से ही लोगों में बीमारी के प्रभाव दिखने लगते हैं और ३० की उम्र में पहुंचते ही आप सेहत को लेकर सतर्क हो जाते हैं और स्वस्थ रहना शुरू कर देते हैं, लेकिन इनके बीच के दस साल भी आपकी सेहत के लिए बहुत जरूरी हैं। अपनी धमनियों को संकुचित और क्षतिग्रस्त होने से बचाने के लिए ३० तक का इंतजार करना देर हो सकती है। जिन युवाओं का रक्तचाप सामान्य सीमा के उच्च अंक तक रहता है, उन्हें मध्यम उम्र में दिल की बीमारी

का खतरा होता है। उच्च रक्तचाप एक शांत अवस्था है, जिसका पता नियमित परीक्षण से ही चलता है। ग्रेड-वन उच्च रक्तचाप १४०/९० से ऊपर होता है और २० से ३० प्रतिशत लोगों को यह नहीं पता होता कि वह उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं। जिन युवाओं को सामान्य रक्तचाप की समस्या होती है, २५ साल बाद उनके दिल को क्षति पहुंचने का खतरा बढ़ जाता है। उच्च रक्तचाप का कोई अच्छा पहलू नहीं है। इसकी वजह से दिल का दौरा, दिल और गुर्दे का विफल होना, पक्षाघात और मानसिक परेशानी या मनोभ्रम जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

रक्तचाप के रोगियों को सोच समझकर ही आहार का चयन करना चाहिए। उन्हें अपने भोजन में नमक, वसा और शर्करा की मात्रा पर नियंत्रण करना चाहिए। उच्च रक्तचाप मूलतः जीवनशैली की बीमारी है। गलत आहार आदतों और निष्क्रिय जीवनशैली के कारण यह रोग हमारे समाज में फैलता जा रहा है। मोटापे का इस रोग के पैदा होने में बहुत बड़ा योगदान है। यह भी देखा गया है कि अधिकतर उच्च रक्तचाप रोगियों को बाद में मधुमेह भी हो जाता है और ये दोनों मिलकर स्वास्थ्य के लिए गंभीर समस्याएं उत्पन्न कर सकते हैं।

नींबू- नींबू विटामिन सी का बहुत अच्छा स्रोत है और रक्त वाहिनी नलिकाओं को शक्ति देता है। जिन रोगियों को मधुमेह नहीं है, वे प्रातः एक गिलास पानी में एक नींबू और १-२ चम्मच शहद मिलाकर ले सकते हैं। जिन्हें मधुमेह भी हो ऐसे रोगी सादा नींबू पानी प्रातःकाल पिएं।

सेब- सेब मूत्रल माना जाता है और शरीर से निकलनेवाले मूत्र की मात्रा बढ़ाता है जिससे रक्तचाप सामान्य होता है।

लहसुन- कच्चा लहसुन उच्च रक्तचाप को कम करने के लिए काफी लाभदायक है। यह हृदय गति को ठीक करने, चक्करों को दूर करने और सांस चढ़ने जैसी व्याधियों को काबू करने में लाभदायक है। यह रक्त नलिकाओं को लचीला बनाता है, जिससे उच्च रक्तचाप कम होता है।

चुकंदर- चुकंदर का रस पिया जा सकता है या इसे सलाद में खाया जा सकता है यह हमारे शरीर में जमे हुए कैल्शियम, सॉल्ट्स को निकालता है।

आंवले और ग्वारपाठा का रस नित्य सुबह लिया जाना चाहिए। इससे शरीर से विषैले और अवशिष्ट पदार्थ निकल जाते हैं। यदि संभव हो तो सप्ताह में एक दिन फलाहार करें और नारियल पानी पिएं। उबली सब्जियां और सब्जियों के सूप भी उच्च रक्तचाप कम करने में सहायक हैं। रात को भोजन सोने से कम से कम ३ घंटे पूर्व कर लें। जहां तक संभव हो, तले हुए डिब्बाबंद और बाजारू खाद्य पदार्थों से दूर ही रहें।

देश में एक तिहाई से ज्यादा लोग उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं और लगभग ६० फीसदी लोगों को पता ही नहीं कि उन्हें उच्च रक्तचाप की समस्या है। ४२ फीसदी लोगों का रक्तचाप दवाइयां लेने के बावजूद अनियंत्रित है। जागरूकता की भारी कमी के चलते निकट भविष्य में लोगों में हृदय रोगों के बढ़ने से देश में बीमारी का बोझ बढ़ सकता है। यह देश के लिए चेतावनी है और लोगों को भी इस स्थिति से निपटने के लिए रोकथाम से जुड़े कदम उठाने चाहिए। लोगों में हृदय रोगों के जोखिम कारकों को लेकर जागरूकता का स्तर काफी चिंतित करनेवाला है। इसके अलावा बहुत बड़ी आबादी दवाइयां लेने के बावजूद अनियंत्रित उच्च रक्तचाप से पीड़ित है। अनियंत्रित रक्तचाप पक्षाघात, हृदय विफलता और असमय दिल का दौरा पड़ने के समान है। इसलिए लोगों को नियमित रूप से अपना रक्तचाप परीक्षण कराते रहना चाहिए।

तेज रफ्तार भागती जिंदगी ने हमारी रगों में खून की रफ्तार को भी जरूरत से बढ़ा दिया है। खून की यह बेहद तेज रफ्तार

हमारी सेहत के लिए अच्छी नहीं। चिकित्सकीय जुबान में इसे उच्चतनाव कहा जाता है। उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने के लिए हमें दवाओं का सहारा लेना पड़ता है, लेकिन इसके साथ ही कुछ कुदरती उपाय भी हैं जिनके जरिये रक्तचाप को काबू किया जा सकता है।

आराम है जरूरी- बेशक, जीवन में कामयाबी के लिए काम करना जरूरी है, लेकिन आराम की अहमियत को भी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। जो लोग सप्ताह में ४१ घंटे से ज्यादा दफ्तर में गुजारते हैं, उन्हें उच्च रक्तचाप होने का खतरा १५ फीसदी तक बढ़ जाता है। आज के इस दौर में दफ्तर में काम करना बेहद जरूरी है, लेकिन इसकी भरपाई के लिए आपको व्यायाम करना चाहिए।

नमक का अधिक सेवन करने से उच्च रक्तचाप का खतरा बढ़ जाता है। इसे कम करने के लिए आपको अपने भोजन में नमक की मात्रा कम करनी चाहिए। नमक में मौजूद सोडियम की अधिक मात्रा हमारे शरीर के लिए अच्छी नहीं होती। इसलिए जरूरी है कि नमक का सेवन अल्प मात्रा में ही किया जाए।

खाने में अगर नमक की मात्रा कभी ज्यादा हो जाए, तो वह उच्च रक्तचाप की समस्या का कारण बन जाता है। वर्षों तक लगातार अत्यधिक नमकवाली खुराक लेते रहने से, शरीर में यूरिक एसिड बनने और पेशाब में एल्बुमिन की मौजूदगी से रक्त धमनियों के क्षतिग्रस्त होने की आशंका बनी रहती है। आहार में ज्यादा नमकवाले खाद्य पदार्थ लेने से लोगों को उच्च रक्तचाप के साथ उच्च तनाव होने की संभावना भी बनी रहती है। शरीर में सोडियम की खपत, खून में यूरिक एसिड के स्तर और पेशाब में एल्बुमिन की मौजूदगी, उच्च रक्तचाप होने का कारण बन सकता है। अगर आहार में नमक की मात्रा ज्यादा होगी, तो इससे उच्च तनाव होने का खतरा भी ज्यादा होगा।

डार्क चॉकलेट में फ्लेनोल्ड होते हैं, जो रक्तवाहिनियों को अधिक लचीला बनाने में मदद करते हैं। डार्क चॉकलेट का सेवन करनेवाले १८ फीसदी लोगों ने रक्तचाप में कमी आने की बात कही।

तेज गति से चलने से न केवल आपकी स्वास्थ्य में सुधार होता है, बल्कि साथ ही साथ इससे रक्तचाप को भी नियंत्रित करने में मदद मिलती है। व्यायाम करने से हमारे दिल की कार्यक्षमता में बढ़ोतरी होती है और वह ऑक्सीजन का बेहतर इस्तेमाल कर पाता है। इसके लिए आपको कड़ा व्यायाम करने की जरूरत नहीं। सप्ताह में चार से पांच दिन तक ३० मिनट कार्डियो व्यायाम करने से ही आपको काफी फायदा होगा।

प्राणायाम, योग और ताई ची जैसी श्वास प्रक्रियायें तनाव को कम करने में मदद करती हैं। इससे भी रक्तचाप को कम करने में मदद मिलती है। सुबह शाम पांच से दस मिनट तक इन क्रियाओं को करना आपकी सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। गहरी सांस लें, आपका पेट पूरी तरह फूल जाना चाहिए। सांसें छोड़ते ही आपकी सारी चिंता बाहर निकल जाएगी।

आहार में पोटेशियम युक्त फलों और सब्जियों को शामिल करने से आप रक्तचाप को कम कर सकते हैं। यदि आप रोजाना २ हजार से ४ हजार मिलीग्राम पोटेशियम का सेवन करने से आप स्वयं को उच्च रक्तचाप से दूर रख सकते हैं। शकरकंदी, टमाटर, संतरे का रस, आलू, केला, राजमा, नाशपति, किशमिश, सूखे मेवे और तरबूज आदि में पोटेशियम काफी मात्रा में होता है।

कैफीन और रक्तचाप में कोई संबंध नहीं है, वहीं कुछ इससे असहमत हैं। कैफीन रक्तचाप को बढ़ाता है और

रक्तवाहिनियों को संकरा कर देता है इसके साथ ही यह तनाव का खतरा भी बढ़ा देता है। इसके कारण दिल को अधिक क्षमता से काम करना पड़ता है। इससे रक्तचाप का खतरा बढ़ जाता है। गुलहड़ की चाय पीने से उच्च रक्तचाप की समस्या से बचा जा सकता है। डेढ़-दो महीने इस चाय का सेवन करने से रक्तचाप को सात प्वाइंट तक नीचे लाने में मदद मिलती है। इस चाय का सेवन रक्तचाप को नियंत्रित करने में काफी मदद करता है।

संगीत- संगीत आपके रक्तचाप को कम करने में काफी मदद करता है। सही स्वर लहरियां आपके उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद करती हैं। रोजाना हल्की-हल्की सांसें लेते हुए यदि आप मद्धम संगीत सुनें तो आपको उच्च रक्तचाप और थकान आदि से मुक्ति मिलती है।

आज यह सिद्ध हो चुका है कि मानव जाति के स्वास्थ्य के दो सबसे बड़े शत्रु हैं उच्च रक्तचाप और मधुमेह। इन रोगों का हमारी जीवनशैली से गहरा संबंध है।

अगर सुबह उठने के बाद आपको चक्कर आते हैं या थकान सी लगती है तो आपको चिकित्सक को दिखाना चाहिए। ये कम रक्तचाप या या उच्चतनाव के लक्षण हो सकते हैं। अधिकतर बार हम इन लक्षणों को यह सोचकर नजरअंदाज कर देते हैं कि शायद यह कम सोने के कारण होगा। लेकिन इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए, अगर हमारा रक्तचाप १२०/८० मिमी पारा के सामान्य स्तर से गिर जाता है तो यह कम रक्तचाप है। अगर रक्तचाप सामान्य से कम होता है तो वह उच्च तनाव और सामान्य से ज्यादा होता है तो हाइपोटेंशन और सामान्य से ज्यादा होता है तो उच्चतनाव की स्थिति होती है। ये दोनों ही शरीर के लिए हानिकारक है।

कॉफी- अगर आपको लगता है कि आपका रक्तचाप कम है और कमजोरी महसूस हो रही है तो आधा कप स्ट्रॉग कॉफी पिएं। इससे रक्तचाप तुरंत बढ़ जाएगा।

मुलेठी- दिन में एक बार मुलेठी के पाउडर की चाय पीने से भी रक्तचाप के स्तर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

तुलसी की पत्तियां- तुलसी की पत्तियां कम रक्तचाप के इलाज में प्रभावी है। तुलसी की कुछ पत्तियों को मसलकर इनका रस बना लें। इसमें एक टी स्पून शहद मिला लें। सुबह खाली पेट लें।

चुकंदर का रस- यह कम रक्तचाप में खासा मददगार है। दिन में दो गिलास चुकंदर का रस पीने से रक्तचाप स्थिर रहता है।

कड़ाके की ठंड और सर्द तेज हवाओं से बचने के लिये उच्च रक्तचाप और दिल की बीमारी से पीड़ित लोगों को थोड़ा सचेत रहना चाहिए क्योंकि यह मौसम उनके लिये काफी खतरनाक साबित हो सकता है। शरीर को गर्म रखने के लिये ऐसे लोगों को शराब का सहारा नहीं लेना चाहिए, उनकी सेहत के लिये यही अच्छा होगा।

इस दौरान उन्हें खान-पान का तो बहुत ही ध्यान रखना चाहिए क्योंकि इस मौसम में जरा सी लापरवाही उनके लिये परेशानी का सबब बन सकती है। इस समय पड़ रही ठंड उच्च रक्तचाप के मरीजों तथा दिल की बीमारी से ग्रस्त मरीजों के लिये परेशानी का कारण बन सकती है, इसलिये ऐसे लोगों को सर्दी से बचाव करने के साथ ही साथ खान-पान पर भी ध्यान देना चाहिए और वसायुक्त खाद्य पदार्थों से बचें, हो सके तो रोज व्यायाम करें लेकिन सूरज निकलने के बाद सुबह की सैर पर जाएं। इसके अलावा इस मौसम में शराब का इस्तेमाल तो कतई न करें क्योंकि इससे उनकी ठंड तो कम हो जाएगी लेकिन इससे उनके रक्तचाप और रक्तशर्करा में भी अचानक वृद्धि हो जाएगी। सर्दियां बच्चों और बुजुर्गों के लिये तो खतरनाक होती ही है, लेकिन उन लोगों के लिये सबसे अधिक परेशानी का कारण बनती हैं जो कि उच्च रक्तचाप के

मरीज हो या दिल की किसी बीमारी से पीड़ित हो। कड़के की सर्दी में उच्च रक्तचाप के मरीजों के लिये सबसे बड़ी परेशानी यह है कि ठंड की वजह से पसीना नहीं निकलता है और शरीर में नमक (साल्ट) का स्तर बढ़ जाता है जिससे रक्तचाप बढ़ जाता है। इसके अतिरिक्त सर्दी में ज्यादा काम न करने से शारीरिक गतिविधियां भी कम हो जाती है और लोग व्यायाम वगैरह से भी कतराते हैं जिससे रक्तचाप बढ़ने की संभावना बढ़ जाती है और फिर बढ़े हुये रक्तचाप के कारण उनमें मस्तिष्क पक्षाघात का खतरा बढ़ जाता है।

सर्दी के मौसम में खून की धमनियों में सिकुड़न की वजह से खून का थक्का जमने की आशंका बढ़ जाती है जो कि दिल के रोगियों के लिये परेशानी का कारण बनती है। ऐसे में इस तरह के रोगियों को सर्दी के मौसम में पराठे, पूरी और अधिक चिकनाईवाले खाद्य पदार्थों से बचना चाहिये क्योंकि सर्दी में दिल को आम दिनों की तुलना में ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। लोगों के मन में एक गलतफहमी है कि सर्दी के दिनों में गर्म चीजें जैसे गुड़ से बनी गजक या तिल के लड्डू आदि खाने से या व्हिस्की या रम के दो पैग गुनगुने पानी से लेने से सर्दी भाग जाएगी। ऐसा करने से आपको तुरंत तो गर्मी का एहसास हो जाएगा लेकिन आपको रक्तचाप और रक्तशर्करा बढ़ने के चलते अस्पताल में भर्ती होना पड़ सकता है। इस ठंड के मौसम में उच्च रक्तचाप और दिल के मरीज सुबह सुबह की सैर से बचें और हो सके तो शाम को सैर या व्यायाम करें और कम से कम इतना जरूर करे कि सैर या व्यायाम में आपके शरीर से पसीना निकलने लगे। इसके लिये जरूरी नहीं है कि आप खुले मैदान में जाये आप किसी स्वास्थ्य क्लब या अपने घर में ही व्यायाम कर सकते हैं और अपने को चुस्त दुरुस्त रख सकते हैं।

उच्च रक्तचाप में नमक का सेवन अधिक न करें। अधिक नमक रक्तचाप को बढ़ाता है। कोशिश करें दिनभर में ६ ग्राम से अधिक नमक का सेवन न करें। खाने में पापड़ व अचार खाने की मेज पर न रखें। अनजाने में इनके सेवन से शरीर में नमक की मात्रा बढ़ जाती है। भोजन से पहले सलाद खाते समय सलाद पर नमक का छिड़काव न करें। यदि आप धूम्रपान के आदी हैं तो तम्बाकू और धूम्रपान का सेवन धीरे-धीरे कम करके बंद कर दें। शराब सीमित मात्रा में ही पियें, क्योंकि शराब रक्तचाप को बढ़ावा देती है। शराब के साथ लिए गए स्नैक्स भी सेहत पर कुप्रभाव डालते हैं। सुबह शाम तेज सैर करें। कम से कम ३० से ४५ मिनट तक की सैर उच्च रक्तचाप को नियंत्रण रखने में सहायक होती है।

यदि आपके काम करने के घंटे लम्बे हैं तो बीच-बीच में स्वयं को १५ मिनट का आराम अवश्य दें। इस प्रकार का आराम आपके स्वास्थ्य सुधार के लिए आवश्यक है। वसा की मात्रा अधिक न लें। अपने भोजन में मक्खन, घी व पनीर का सेवन कम से कम कर दें। रिफाइन्ड तेल भी दिनभर २० ग्राम से अधिक आप न ले। तनावों को एकदम त्यागना तो कठिन होता है। धीरे-धीरे उन्हें अपनी दिनचर्या में कम करते जायें। तांबे के लोटे में रातभर रखा जल सुबह सेवन करने से उच्च रक्तचाप को नियंत्रण करने में सहायक सिद्ध होता है। उच्च रक्तचाप होने पर नियमित रूप से चिकित्सक द्वारा इसको नपवाते रहें और चिकित्सकी सलाह से यदि दवाई आवश्यक हो तो उसका नियमित सेवन अवश्य करें।

वजन को नियंत्रण में रखें। अधिक वजन रक्तचाप बढ़ाता है। रक्तचाप सामान्य रखने के लिए उचित व्यायाम करें। व्यायाम करने से पूर्व चिकित्सकी सलाह अवश्य लें। क्रोध को नियंत्रण में रखने से भी उच्च रक्तचाप को नियंत्रण में रखा जा सकता है। छोटे-छोटे कामों में स्वयं को व्यस्त रखें। भारी तनाव भरे काम न करें। आवश्यकता से अधिक स्वयं को न थकाएं। थकान महसूस होते ही कुछ आराम करें।



आपके कम नींद निकालने की आदत आपको रक्तचाप का मरीज बना सकती हैं। रक्तचाप हो या कम रक्तचाप दोनों ही स्थितियां आपके सामान्य जीवन को नुकसान पहुंचाने का काम करती हैं। जो लोग ५ घंटे या उससे कम सोते हैं उनमें उच्च रक्तचाप की समस्या आम तौर पर पाई जाती है। ये आदत न सिर्फ रक्तचाप बल्कि उच्च तनाव का भी कारण बनती है। रक्तचाप की समस्या से जूझ रहे लोग अगर रोज ७ घंटे की नींद लेने लगे तो इस समस्या पर काबू पाने में मदद मिल सकती है। इसके अलावा आप इन तरीकों को अपनाकर बिना कोई दवा खाए अपने रक्तचाप की समस्या को काबू में कर सकते हैं।

रक्तचाप की समस्या से दूर रहने के लिए आपको हर हफ्ते करीब १५० मिनट व्यायाम करने में खर्च करने चाहिए। नियमित एरोबिक आपके रक्तचाप को सामान्य बनाए रखने में मदद करता है और आपको दवाओं से भी दूर कर देता है।

दिन में सिर्फ १० मिनट ध्यान आपको रक्तचाप की समस्या से दूर रखता है। तनाव में मानव शरीर में एड्रेलिन नाम का एक संप्रेरक निकलता है, जो कि हृदय धड़कन और रक्तचाप को बढ़ाने का काम करता है। इसलिए तनाव भी रक्तचाप को बढ़ाने का काम करता है ऐसे में तनाव से दूर रहकर रक्तचाप से भी छुटकारा मिल जाता है।

आपकी थाली में सब्जियां और फल जितने ज्यादा होते हैं रक्तचाप की समस्या आपसे उतनी ही दूर रहती है। उच्चतनाव के मरीजों के लिए भी फल का इस्तेमाल करना बेहद फायदेमंद साबित होता है। ये आपके रक्त को सामान्य रखने में मदद करता है। ये शरीर में विटामिन और पोटेशियम जैसे तत्वों को कम नहीं होने देते।

नमक आपके शरीर में ज्यादा पानी बनाए रखने में मददगार साबित होता है। शरीर में जब पानी की मात्रा ज्यादा होती है तो ये रक्तचाप बढ़ाने का काम करती है। जो लोग रक्तचाप के पहले से मरीज है अगर वो ज्यादा नमक का इस्तेमाल करते हैं तो उनमें कार्डियोस्कुलर बीमारियों का खतरा पहले से ज्यादा बढ़ जाता है। ऐसे लोगों को आमिष भी संभलकर खाना चाहिए क्योंकि उसमें सामान्य से ज्यादा नमक पाया जाता है।

रक्तचाप को नियंत्रित रखने के लिए आपको अपने वजन को भी नियंत्रण में रखना पड़ता है। जैसे-जैसे आपका वजन बढ़ता है आपके दिल को रक्त पंप करने में मुश्किल पेश आने लगती है। इसका सीधा नतीजा रक्तचाप के रूप में सामने आता है। आपकी लंबाई के मुताबिक आपको अपना वजन नियंत्रण में रखना चाहिए। रक्तचाप की समस्या से जूझ रहे लोग अगर रोज सात घंटे की नींद लेने लगे तो इस समस्या पर काबू पाने में मदद मिल सकती है।

कम सोने की आदत आपको रक्तचाप का मरीज बना सकती है। उच्च तनाव हो या रक्तदाब दोनों ही स्थितियां आपके सामान्य जीवन को नुकसान पहुंचाने का काम करती हैं। जो लोग ५ घंटे या उससे कम सोते हैं उनमें उच्च रक्तचाप की समस्या आमतौर पर पाई जाती है। ये आदत न सिर्फ रक्तचाप, बल्कि उच्च तनाव का भी कारण बनती है।

जितना अधिक हो सके, सामान्य या थोड़ा गुनगुना पानी पीते रहना चाहिए। धूम्रपान व मद्यपान से बचना चाहिए, क्योंकि ये रक्त प्रवाह में बाधा डालकर रक्तचाप को बढ़ा देते हैं। प्रतिदिन सुबह उठकर शारीरिक क्षमता के अनुसार व्यायाम व जॉगिंग करनी चाहिए, ताकि रक्त प्रवाह सुचारू रूप से होता रहे। प्रतिदिन सुबह की धूप में १०-१५ मिनट तक तेल मालिश करके धूप में बैठना चाहिए। स्नान के लिए हल्के गर्म पानी का प्रयोग करना चाहिए। भोजन में नमक का अत्यल्प मात्रा में ही प्रयोग करना चाहिए और सलाद में नमक नहीं डालना चाहिए।

अधिकांशतः बीमारियों के उपचार के लिए लोग नियमित रूप से दवाइयों का सेवन करते हैं लेकिन रक्तचाप और तनाव दोनों ही ऐसी बीमारियां हैं जिन्हें दवाइयों से जड़ से मिटाना थोड़ा मुश्किल है। जिन रोगों को सिर्फ औषधियों से नहीं

मिटा जा सकता है उनके उपचार योग व ध्यान से संभव है।

ध्यान विधि- शरीर को ढीला छोड़ दीजिए। कमर झुकनी नहीं चाहिए। बंद आंखों से अपना पूरा ध्यान मूलाधार क्षेत्र में ले आइए। पूरा ध्यान बंद आंखों से वहीं एक जगह पर केन्द्रित करिए, गुदाद्वार को ढीला छोड़ दीजिए। लिंगमूल को ढीला छोड़ दीजिए। इससे सांस की गति अचानक गहरी और तीव्र हो जाएगी। अपने सांस पर ध्यान दीजिए। अब अपना पूरा ध्यान नासिका पर ले आइए। इसके बाद अपनी सांस को गौर से देखिए। कम से कम ३० सांस तक आप इसी अवस्था में रहें।

रक्तचाप से दुनियाभर में लाखों लोग पीड़ित हैं। इनमें से हजारों लोगों को अपनी जान तक गंवानी पड़ती है। ऐसे लोग जिन्हें हृदयाघात या पक्षाघात का खतरा है, उन्हें सामान्य अवस्था में भी रक्तचाप को घटानेवाली दवा दी जानी चाहिए। रक्तचाप को कम रखने से हृदय से जुड़ी बीमारियों से बचा जा सकता है। इसके लिए रक्तचाप सामान्य रहने की स्थिति में भी इस कम करनेवाली दवा लेनी चाहिए। इससे लाखों लोगों की जान बचाई जा सकती है।

उच्च रक्तदाब लोगों में हृदय रोग का एक प्रमुख कारण है। इसी कारण विश्व स्वास्थ्य संगठन ने २००२ में इसे नंबर वन साइलेंट किलर (सबसे बड़ा मौत का कारण) बताया था। इसी कारण हर साल १७ मई को विश्व रक्तदाब दिवस मनाया जाता है। इसका मकसद लोगों में रक्त दाब के प्रति जागरूकता बढ़ाता है जिससे लोग इस साइलेंट किलर को नियंत्रित कर सकें।

यदि किसी को उच्च रक्तदाब है तो हृदयाघात की प्रबल सम्भावना रहती है। रक्तदाब बढ़ने से हृदयाघात के खतरे बढ़ जाते हैं। उच्चतनाव यानि उच्च रक्तदाब एक सामान्य बीमारी है और स्वास्थ्य के लिए एक चिंताजनक पहलू है और भविष्य में इससे पीड़ितों की संख्या काफी बढ़ सकती है। वर्ष २००० में पूरी दुनिया में रक्तदाब से पीड़ित वयस्कों की संख्या ९७२ मिलियन थी जो २०२५ तक १.५६ बिलियन हो सकती है। जीवनशैली के कारण जैसे- शारीरिक अक्षमता, अधिक नमक वाला खाना, प्रसंस्कृत खाद्य और वसायुक्त खाना, शराब और तम्बाकू का सेवन उच्च रक्तदाब को बढ़ाने का प्रमुख कारक है जो विकसित देशों जैसे भारत, चीन और अफ्रीकन देशों में आर्थिक प्रगति के साथ तेजी से बढ़ रहा है। उच्च रक्तदाब की नियमित जांच से रक्तदाब नियंत्रित रहता है और हृदय की बीमारी का खतरा कम होता है। हालांकि उच्चतनाव अधिक होने पर जटिलता बढ़ जाती है और इसका इलाज जटिल हो जाता है। बहुत से मरीजों को लगता है उच्चतनाव का इलाज संभव है और जब उनका रक्तदाब सामान्य हो जाता है तो वो दवाओं का सेवन छोड़ देते हैं। कई बार उच्चतनाव दवाओं के सेवन से भी उच्चतनाव और उससे जुड़ा खतरा कई बार कम नहीं होता है। केवल आधे लोग ही रक्तदाब की जांच करवाते हैं जिनमें से आधे लोग अपना उपचार शुरू करते हैं और इनमें से आधे मरीजों का उच्चतनाव नियंत्रण में रहता है। जीवनशैली में बदलाव करके रक्तदाब को नियंत्रित रखा जा सकता है जैसे जिनका वजन अधिक है वजन कम करके, भोजन में नमक का कम सेवन, नियमित व्यायाम और अल्कोहल का कम से कम सेवन शामिल है।

एक आम हालत में रक्तचाप का माप आमतौर पर १४०/९० मिमी पारे की निश्चित सीमा से अधिक होने पर उच्च रक्तचाप के रूप में जाना जाता है अनियंत्रित उच्च रक्तचाप खतरनाक है, क्योंकि यह विभिन्न महत्वपूर्ण अंगों जैसे हृदय, गुर्दे या मस्तिष्क को क्षतिग्रस्त कर सकता है और जल्दी मौत का कारण हो सकता है। दुनियाभर में दिल और रक्त वाहिका संबंधी रोगों के लिए प्रमुख जोखिम कारक उच्च रक्तचाप है और यह प्रति वर्ष कम से कम ७६ लाख लोगों की मृत्यु के साथ जुड़ा हुआ है, यहां तक कि भारत में हर तीन वयस्क भारतीयों में से एक के उच्च रक्तचाप का बोझ चिंताजनक उच्च संख्या तक पहुंच गया है।

मोटापा/अधिक वजन, धूम्रपान, निष्क्रिय जीवनशैली, अधिक नमक का सेवन, ज्यादा मात्रा में शराब का सेवन, उच्च रक्तचाप का पारिवारिक इतिहास, तनाव ।

तथापि, उच्च रक्तचाप का प्रबंधन करने में रोग के साथ व्यक्तियों की बहुत बड़ी संख्या ही सिर्फ चुनौती नहीं है । उच्च रक्तचाप एक मूक हत्यारा है । इसका अक्सर कोई चेतावनी संकेत या लक्षण नहीं है और कई लोग इसकी उपस्थिति से अनजान हैं इसलिए आपके लिए रक्तचाप की नियमित रूप से जाँच कराना महत्वपूर्ण है, विशेष रूप से यदि आप धूम्रपान करते हैं, मोटापे से ग्रस्त है, आपकी एक निष्क्रिय जीवनशैली है, या आपका पारिवारिक इतिहास उच्च रक्तचाप का है रक्तचाप मान जानने के लिए बढ़ाया गया सरल कदम आपकी जान बचा सकता है । उच्च रक्तचाप के प्रबंधन में दो बुनियादी दृष्टिकोण शामिल हैं । जीवन शैली में सुधार और उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करनेवाली चिकित्सक द्वारा निर्देशित दवाओं का नियमित सेवन करने, जीवनशैली में परिवर्तन, हालांकि मुश्किल है, उच्च रक्तचाप के प्रबंधन में महत्वपूर्ण है । आपके दैनिक जीवन के आहार में नमक कम करने सहित की तरह का छोटा परिवर्तन, शराब के सेवन को कम करना और नियमित रूप से कसरत करने का बड़ा प्रभाव पड़ता है । उच्च रक्तचाप के प्रबंधन में दूसरा महत्वपूर्ण पहलू जिसकी आमतौर पर अनदेखी की जाती है और जिसको संबोधित करने की जरूरत है, वह उपचार के निमित्त चिकित्सक द्वारा निर्धारित दवा के नुस्खे का अनुपालन पूरी तरह से नहीं करना है । कई मरीज अपने से स्वयं दवा लेना बंद कर देते हैं, बिना इसको अनुभव किए कि दवा बंद कर देने से रक्तचाप फिर से बढ़ जाता है और शरीर के महत्वपूर्ण अंगों को नुकसान पहुंचाना शुरू कर देता है । हमारे देश में कई उच्च रक्तचाप रोगियों द्वारा खराब अनुपालन उनके रक्तचाप के नियंत्रण में नहीं होने का एक महत्वपूर्ण कारण हैं । इसलिए, यदि आपको उच्च रक्तचाप है, अपने चिकित्सक द्वारा दी गई सलाह के अनुसार दवा लें और अपने रक्तचाप की नियमित जांच करें, जिससे कि आप और आपके चिकित्सक जानते रहें कि निर्धारित दवाएँ आपके लिए ठीक से काम कर रही हैं और यदि नहीं तो, आपके चिकित्सक आपके उपचार व्यवस्था में आवश्यक परिवर्तन कर सकें ।

भारत के करीब २० करोड़ वयस्कों को उच्च रक्तचाप है और विश्वभर में इससे पीड़ित लोगों की तादाद बढ़कर १.१३ अरब तक पहुंच गयी है । भारत के पड़ोसी देश चीन में करीब २२.६ करोड़ लोगों को उच्च रक्तचाप है । २०१५ में अधिकतर देशों में महिलाओं की तुलना में अधिकतर पुरुष उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं । उच्च आयवाले देशों में रक्तचाप में तेजी से गिरावट आई है, वहीं कई निम्न एवं मध्यम आयवाले देशों खासकर अफ्रीकी और दक्षिण एशियाई देशों में इसमें वृद्धि दर्ज की गयी है ।

उच्च रक्तचाप अधेड़ावस्था के बाद एक आम समस्या है । वैसे उच्च रक्तचाप किसी भी आयु में हो सकता है, अनुमान है कि गांवों में २ से ५ प्रतिशत और शहरों के ५ से १० प्रतिशत वयस्कों में उच्च रक्तचाप की समस्या होती है । उच्च तनाव जब रिस्टोलिक प्रेशर १४० या डायस्टोलिक प्रेशर ९० मि.मी. से लगातार अधिक रहता है तो कहलाता है उच्च तनाव यह कभी-कभी अन्य रोग जैसे गुर्दों के रोग या कुछ दवाओं के सेवन के बाद हो सकता है ।

यदि उच्च रक्तचाप के मरीज परहेज और उपचार करके अपने रक्तचाप को लगातार सामान्य बनाये रखें तो उच्च रक्तचाप के कारण होनेवाले गंभीर परिणामों, आंखों को रोशनी जाना, गुर्दों के रोग, मस्तिष्क के रोग-पक्षाघात, हृदय रोग एंजाइना कम हो सकते हैं तथा हृदय पक्षाघात से मरनेवालों की संख्या पर अंकुश लगाया जा सकता है । उच्च रक्तचाप

न हो और यदि हो गया है तो रक्तचाप नियंत्रण में रहे तथा इसके विकट परिणामों का आपके शरीर में न्यूनतम प्रभाव पड़े, इसके लिए निम्न सावधानियां रखनी चाहिए।

शरीर का वजन नियंत्रित रखें। यदि वजन ज्यादा है तो भोजन की मात्रा और व्यायाम द्वारा इसको अपने मानक वजन के आसपास बनाये रखें। प्रत्येक एक कि. ग्रा. वजन घटाने से रक्तचाप १.५ से २ मि.मी. घट जाता है।

भोजन में नमक की मात्रा कम से कम लें खासतौर से जिन व्यक्तियों में उच्च रक्तचाप के मरीजों का पारिवारिक इतिहास है। उच्च रक्तचाप के मरीजों को नमक खाना बंद कर देना चाहिए। भोजन पकाते समय नमक न डालें। सलाद में भी ऊपर से नमक न डालें। भोजन में नमक कम कर देने से रक्तचाप १६/९ प्वाइंट कम हो जाता है। यदि आप उच्च रक्तचाप ग्रस्त हैं तो मांस मछली, अंडा, मूली, गाजर, पालक, बटर, पापड़, चटनी, अचार, नमकीन को त्याग दें।

भोजन में वसा की मात्रा कम से कम लें। पकाते समय कम से कम मात्रा में वनस्पति तेलों को इस्तेमाल करें। नियमित एरोबिक्स व्यायाम करें। नियमित व्यायाम करने से रक्तचाप कम होता है।

सिगरेट, बीड़ी एवं तम्बाकू किसी भी रूप में हानिकारक हैं, इनके सेवन से अनेकानेक खतरे होते हैं, इनका इच्छाशक्ति का प्रयोग कर परित्याग करें।

मदिरा पान उच्च रक्तचाप के मरीजों के लिए घातक है, उनमें पक्षाघात होने की संभावना बहुत बढ़ जाती है। करीब आधे शराबियों में उच्च रक्तचाप की समस्या पायी गई है। यदि ये लोग अपनी आदत से निजात पा लें तो रक्तचाप २० से २२ मि.मी. कम हो जाता है। अतः मदिरा पान न करें, उच्च रक्तचाप के मरीज तो कतई न करें।

आज मानसिक तनाव अनेकानेक घातक रोगों का जन्म दे रहा है या उनकी घातकता बढ़ा रहा है। तनाव ग्रस्त जीवन में मनोरंजन के लिए भी कुछ समय निकालें, शौक विकसित करें जिससे संतुष्टि मिलेगी।

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में रक्तचाप एक गंभीर बीमारी बनती जा रही है। अनियमित खान-पान, गैस, अनिद्रा और नमक के अधिक सेवन से यह बीमारी होती है। कई बार इस बीमारी का कारण वंशानुगत भी होता है। थोड़ा सा तनाव या कई जिम्मेदारियों को पूरा न कर पाने का दबाव इस बीमारी को लगातार बढ़ाव दे रहा है।

उच्च रक्तचाप किसी को भी हो सकता है। महिलाएँ जो गर्भिनिरोधक गोलियां खाती हैं, गर्भवती महिलाएँ, मधुमेह पीड़ित और गुर्दे की समस्या से ग्रस्त लोगों को यह रोग हो सकता है। ९२ से ९५ प्रतिशत उच्च रक्तचाप के मामले वास्तव में प्राइमरी उच्च तनाव के होते हैं जो अनुवांशिक अणु, मोटापे, तनाव, धूम्रपान आदि की वजह से होते हैं। सेकंडरी उच्चतनाव इतना आम नहीं है, यह गुर्दे और वैसकुलर रोगों की वजह से होता है। आजकल ५० प्रतिशत किशोर प्राइमरी उच्चतनाव के शिकार हैं। बचपन के तनाव, अटल पटर खाने, मोटापे आदि की वजह से। दस साल से कम बच्चों को सेकंडरी उच्चतनाव हो सकता है। उच्च रक्तचाप खामोश कातिल है। ऐसा भी हो सकता है कि यह आपको बरसों से हो और आपको मालूम ही न पड़े। इसे जानने का एक ही तरीका है कि नियमित परीक्षण कराया जाए। नॉर्मल दबाव १२० ओवर ८० एमएमएचजी है। १४० ओवर ९० का अर्थ है कि आपको उच्च रक्तचाप है। ज्यादातर लोग यह नहीं जानते कि उच्च रक्तचाप से दिल और गुर्दे की बीमारियाँ हो जाती हैं जो घातक भी हो सकती है। यही कारण है कि दुनियाभर में आज उच्च रक्तचाप से लड़ना गंभीर स्वास्थ्य चुनौती है। इसकी रोकथाम, इलाज और नियंत्रण को उच्च वरीयता मिलनी चाहिए। जो लोग उच्च रक्तचाप के शिकार हो जाते हैं उन्हें अमूमन उम्र भर दवाइयाँ खानी होती हैं। लेकिन जो ताजा-

ताजा इस रोग से परिचित हुए हैं, वे निम्न नुस्खों को अपनाकर अपना रक्तचाप नियंत्रित कर सकते हैं।

मोटापा घटाएँ। अतिरिक्त वजन कम कर दें। कम उष्मांक लें। जितने अधिक वजनी आप होंगे, उतना ही अधिक इस रोग का खतरा आपको होगा।

बीड़ी-सिगरेट पीना बिलकुल बंद कर दें। यह आपका रक्तचाप नियंत्रण में रखेगा और साथ ही आपको कर्करोग व दिल के रोगों का भी कम खतरा रहेगा।

अपने खाने में फल, सब्जी और कम वसावाले डेयरी उत्पाद बढ़ा दें। वह खाना खाएँ जिसमें कैल्शियम, मैग्नीशियम और पोटेशियम की मात्रा ज्यादा होती है जैसे केला, किशमिश, आलू और खजूर।

नमक बहुत ही कम कर दें। दो ग्राम नमक प्रतिदिन के लिए काफी है। अधिक शराब से रक्तचाप बढ़ जाता है। शराब पीना छोड़ दें तो ज्यादा अच्छा है। नियमित व्यायाम करें। रोजाना ३० मिनट का वर्कआउट अच्छा है। रिलैक्स होने के तरीके अपनाएँ, जैसे ध्यान आदि। स्लीप एपनिया यानी नींद न आने की बीमारी से बचें। नींद न आने से भी रक्तचाप बढ़ जाता है। भोजन में नमक की मात्रा कम करें। नमक हमारे शरीर में न केवल रक्तचाप बढ़ाता है बल्कि हमारी धमनियों को क्षति पहुंचाता है और रक्तवसा को बढ़ाता है जिससे दिल के दौरों की संभावना बढ़ जाती है। नमक व नमकयुक्त नमकीन खाद्य पदार्थों, चटनियों का प्रयोग कम से कम करें। सोडियमयुक्त खाद्य पदार्थ जैसे नमकीन स्नैक्स, सोया सॉस, टिन फूड आदि का प्रयोग कम करें। भोजन में नमकीन स्वाद लेने के लिए आप नींबू या सिरके का प्रयोग कर सकते हैं।

भारत के दक्षिणी और पूर्वी राज्यों में नमक का सेवन ज्यादा मात्रा में होता है। त्रिपुरा में लोग सबसे ज्यादा, औसतन १४ ग्राम प्रतिदिन नमक खाते हैं। रोजाना के भोजन में सुझाई गई नमक की मात्रा के मुकाबले भारत के लोग दोगुना नमक खाते हैं। इससे लोगों में हृदय रोग और जल्दी मृत्यु होने का खतरा बढ़ता है।

भारत के दक्षिणी और पूर्वी राज्यों में नमक का सेवन ज्यादा मात्रा में होता है। भारतीय कम मात्रा में दाल, फल और सब्जियां खा रहे हैं और प्रसंस्कृत और शीघ्र आहार ज्यादा खा रहे हैं। इसके कारण उनके भोजन में नमक, चीनी और नुकसानदेह वसा की मात्रा बढ़ गयी है जो उन्हें उच्च रक्तचाप, मोटापा, हृदयरोग जैसे दिल का दौरा जैसी बीमारियों की ओर ले जा रही है। यदि आपका आहार योजना सही नहीं है तो आपको कई तरह की सेहत संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। ये स्वास्थ्य समस्याएं हृदय बीमारी, रक्तचाप, कर्करोग, मधुमेह जैसी बीमारियों का रूप लेती हैं। रक्तचाप को नियमित करने के लिए स्वस्थ और संतुलित आहार की बहुत जरूरत होती है। कम रक्तचाप को अधिकतर लोग कोई बीमारी नहीं मानते, इसीलिए रक्तचाप कम होने पर खान-पान को लेकर कोई खास परहेज भी नहीं बरतते।

उच्च रक्तचाप में चक्कर आने लगते हैं, सिर घूमने लगता है, रोगी का किसी काम में मन नहीं लगता। उसमें शारीरिक काम करने की क्षमता नहीं रहती और रोगी अक्सर अनिद्रा का शिकार रहता है। इस रोग का घरेलू उपचार भी संभव है, जरूरत है संयमपूर्वक नियम पालन की।

तीन ग्राम मेथीदाना पाउडर सुबह-शाम पानी के साथ लें। इसे पंद्रह दिनों तक लेने से लाभ मालूम होता है। यह मधुमेह में भी लाभकारी है।

गेहूं व चने के आटे को बराबर मात्रा लेकर बनाई गई रोटी खूब चबा-चबाकर खाएँ, आटे से चोकर न निकालें। तरबूज के बीज की गिरी तथा खसखस अलग-अलग पीसकर बराबर मात्रा में मिलाकर रख लें। एक चम्मच मात्रा में प्रतिदिन

खाली पेट पानी के साथ लें ।

उच्च रक्तचाप के मरीजों के लिए पपीता भी बहुत लाभ करता है, इसे प्रतिदिन खाली पेट चबा-चबाकर खायें । पांच तुलसी के पत्ते तथा दो नीम की पत्तियों को पीसकर २० ग्राम पानी में घोलकर खाली पेट सुबह पिएं । १५ दिन में लाभ नजर आने लगेगा ।

तुलसी का रस एक या दो चम्मच पानी में मिलाकर खाली पेट सेवन करें । इसके एक घंटे बाद तक कुछ भी न खायें । ठंडे पानी से नहाने के बजाय गुनगुने पानी से नहायें, साथ ही अधिक नमक व अधिक चीनी का इस्तेमाल हानिकारक है ।

अधिक नमकीन खाना सेहत के लिए हानिकारक होता है । नमकीन हमारे शरीर में रक्त प्रवाह को कम कर देती है । नमकीन हमारी धमनियों में रक्त के प्रवाह को ३० मिनट के अंदर कम कर देती है । नमकीन खाने के आधे से एक घंटे के भीतर हमारी धमनियों में रक्त प्रवाह कम होकर सीमित हो जाता है ।

नमकीन और मीठे का तालमेल अगर खाने में हो तो खाने का स्वाद बदल जाता है । लेकिन इन दिनों मोटापा से बचने के लिए लोग मीठा कम नमकीन का ज्यादा खाने लगे हैं । नमकीन हमारे शरीर में रक्त प्रवाह को कम कर देती है । इस तरह आपको रक्तचाप कम हो सकता है । नमकीन खाने के आधे से एक घंटे के भीतर हमारी धमनियों में रक्त प्रवाह कम होकर सीमित हो जाता है । इसलिए खाने में नमकीन और मीठा का तालमेल बनाए रखें ।

रक्तचाप को नियंत्रण में रखने के लिए जीवन शैली में सुधार लाकर उच्च रक्तचाप को धीरे-धीरे कम करके उसे सामान्य बनाया जा सकता है ।

तनाव से पूर्ण रूप से छुटकारा पाना मुश्किल है, परंतु अपने सोचने के ढंग में बदलाव लाकर इसे कम अवश्य किया जा सकता है । अपने स्वभाव में क्रोध, जल्दबाजी, चिंता, आवेश आदि पर काबू रखकर तनाव से बचा जा सकता है । मानसिक तनाव बराबर बने रहने से उच्च रक्तचाप बढ़ता है जिससे हृदय को निरंतर अधिक कार्य करना पड़ता है और वह रोगग्रस्त हो जाता है ।

नमक का उच्च रक्तचाप से सीधा संबंध है । अतः भोजन में नमक की मात्रा कम करने से रक्तचाप कम हो जाता है । नमक सोडियम व क्लोराइड दो तत्वों से मिलकर बनता है । सोडियम की अधिक मात्रा रक्तचाप को बढ़ाती है । यदि भोजन में प्रतिदिन नमक की मात्रा ५०० मिग्रा. से कम ली जाए तो लगभग ३० प्रतिदिन रोगियों का रक्तचाप नियंत्रित किया जा सकता है ।

शरीर का वजन आवश्यकता से अधिक बढ़ने पर भी रक्तचाप बढ़ जाता है । अतः जहां तक संभव हो, शरीर का वजन आदर्श रखें । जैसे तो स्वभाव को बदलना आसान नहीं हैं, फिर भी इस दिशा में प्रयास अवश्य करना चाहिए । रोगी को अपनी कुछ आदतें और जीवन के लिए दृष्टिकोण बदल देना चाहिए रात को गहरी नींद, सोना, सप्ताह के अंत में विश्राम और अवकाश के दिनों में मानसिक तनाव से मुक्त होकर घूमने से रक्तचाप नियंत्रित करने में सहायता मिलती है ।

शराब और धूम्रपान का सेवन न करें । इनके सेवन से रक्तचाप तेजी से बढ़ता है । दिन में पर्याप्त पानी पीएं । ताजी सब्जियों का सूप व नारियल पानी भी पी सकते हैं ।

आजकल के बढ़ते मानसिक तनाव और भागदौड़ से लोगों में उच्च रक्तचाप की शिकायत होना आम हो गया है । थोड़ा सा तनाव या कई जिम्मेदारियों को पूरा न कर पाने का दबाव इस बीमारी को लगातार बढ़ावा दे रहा है ।

वृद्ध व्यक्तियों में उच्च रक्तचाप की समस्या होना एक आम बात है। ६५ वर्ष से अधिक आयुवाले व्यक्तियों में से ५५-७०% लोग उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं। इस उम्र में रक्तचाप बढ़ने से वृद्धों में लकवा लगने, दिल का दौरा पड़ने और गुर्दे की बीमारी की संभावना बढ़ जाती है। युवाओं की अपेक्षा वृद्धों में उच्च रक्तचाप से संबंधित खतरे ज्यादा होते हैं। उच्च रक्तचाप के उचित नियंत्रण के जरिये लकवा व दिल का दौरा पड़ने की संभावना काफी हद तक कम हो जाती है।

सामान्य रक्तचाप की परिभाषा उम्र बढ़ने के साथ परिवर्तित नहीं होती। अगर आपका रक्तचाप १४०/९० मि.मि. या इससे अधिक है तो आप उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं।

युवाओं में मुख्य रूप से डायस्टोलिक (नीचेवाला) रक्तचाप बढ़ा होता है, जबकि वृद्धों में मुख्य रूप से सिस्टोलिक (ऊपर का) ब्लड प्रेशर बढ़ा मिलता है। सिस्टोलिक रक्तचाप डायस्टोलिक रक्तचाप की तुलना में ज्यादा खतरनाक है। इसलिए इस पर नियंत्रण करना अनिवार्य है।

सामान्यतः चिकित्सक उच्च रक्तचाप के मरीजों को नमक कम खाने की सलाह देते हैं, किंतु अत्यंत वृद्ध व्यक्तियों को कभी-कभी नमक खाने की सलाह दी जाती है। ऐसे वृद्ध व्यक्ति जो उच्च रक्तचाप की शिकायत से ग्रस्त हैं और इसके साथ ही वे गुर्दे की बीमारी से भी ग्रस्त हैं, तो कई बार रक्त में नमक की मात्रा कम होने की वजह से वे बेहोश भी हो सकते हैं। यह स्थिति जानलेवा भी हो सकती है। इसलिए कई बार ऐसे मरीजों को सामान्य रूप से नमक खाने की सलाह दी जाती है। वृद्ध व्यक्तियों में उच्च रक्तचाप का मापन दो स्थितियों- बैठने और खड़े होने- में करना अनिवार्य है। सामान्यतः खड़े होने पर रक्तदाब बैठे रहने की स्थिति की तुलना में १० मि.मि. तक बढ़ या कम हो सकता है। वहीं वृद्ध व्यक्तियों में खड़े होने पर रक्तदाब के कम होने की संभावना ज्यादा होती है।

उच्च रक्तचाप को दवाइयों द्वारा और जीवनशैली में सकारात्मक परिवर्तन कर पूर्णतः नियंत्रित किया जा सकता है। यह सोच कि चिंता और तनाव से समस्याएं हल नहीं हो सकतीं, आपको तनावमुक्त करने में कारगर साबित हो सकती है। वृद्ध व्यक्तियों को सुबह के समय धीरे-धीरे टहलना चाहिए।

भागमभाग और तनाव भरी जिंदगी में लोगों में रक्तचाप की समस्या पेश आ रही है। जितना घातक उच्च रक्तचाप होता है उतना ही नुकसानदेह कम रक्तचाप। कम रक्तचाप की स्थिति वह होती है कि जिसमें रक्तवाहिनियों में खून का दबाव काफी कम हो जाता है। सामान्य रूप से ९०/६० एमएच एचजी को कम रक्तचाप की स्थिति माना जाता है।

क्या है लक्षण- सुस्ती, कमजोरी, थकान, कम रक्तचाप के कारण। पोषक तत्व रहित भोजन। कुपोषण, खून की कमी, पेट व आंतों, गुर्दे और पित्ताशय में खून का कम पहुंचना, निराशा का भाव लगातार बने रहना।

जटामानसी नामक एक आयुर्वेदिक औषधि भी कम रक्तचाप का निदान करने में मददगार है। जटामानसी का कपूर और दालचीनी के साथ मिश्रण बनाकर सेवन कर सकते हैं। इसके अलावा जटामानसी के अर्क (पानी के साथ उबालकर) को पीने से भी कम रक्तचाप की समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है।

एप्सम नमक (मैग्नीशियम सल्फेट) से स्नान कम रक्तचाप को ठीक करने का सबसे सरलतम इलाज है। इसके लिए पानी में करीब आधा किलो एप्सम नमक मिलाएं और करीब आधा घंटा पानी में बैठें। बेहतर होगा कि सोने के पहले यह स्नान करें। भोजन में बढ़ाएं पोषक तत्वों की मात्रा। प्रोटीन, विटामिन बी और सी कम रक्तचाप को ठीक रखने में मददगार साबित होते हैं। ये पोषक तत्व एड्रीनल ग्रंथि से निकलनेवाले संप्रेरक के स्राव में वृद्धि कर कम रक्तचाप को तेजी से सामान्य करते हैं।

कम रक्तचाप को दूर करने के लिए ताजे फलों का सेवन करें। दिन में करीब तीन से चार बार रस का सेवन करना फायदेमंद रहेगा। जितना संभव हो सके, कम रक्तचाप के मरीज दूध का सेवन करें। कम रक्तचाप के मरीजों के लिए पैदल चलना, साइकिल चलाना और तैरना जैसी कसरतें फायदेमंद साबित होती हैं। इन सबके अलावा सबसे जरूरी यह है कि व्यक्ति तनाव और काम की अधिकता से बचें।

आज की इस वैज्ञानिक प्रगति के युग में मानव का अधिक सुविधाएं मिलने से आरामतलब हो गया है तथा इन सुविधाओं का आदि भी हो गया है, इसके दुष्परिणाम भी मानव को अवश्य भोगने पड़ रहे हैं, कम शारीरिक श्रम करने से तथा आधुनिक युग की आपा-धापी में कई प्रकारों के झमेलों से व्यक्ति तनावग्रस्त रहता है। इससे सबसे बुरा असर पड़ता है हमारे शरीर के रक्तचाप पर। वास्तव में रक्तचाप है क्या? तो साधारण बोलचाल की भाषा में कहा जाये तो यून कि हमारा हृदय एक मिनट में लगभग ७२ बार धड़कता है, यानी एक दिन में एक लाख से भी अधिक बार। इस धड़कन से शरीर में धमनियों द्वारा भेजे गये खून से धमनियों की दीवारों पर पड़नेवाले दबाव ही रक्तचाप या खून का दबाव कहलाता है।

रक्तचाप को चिकित्सक जिस उपकरण से नापते हैं, उसे स्फिगमो-मैनोमीटर कहते हैं। हमारा हृदय शरीर में रक्त का संचार करता है। इसके कारण धमनियों की दीवारों पर दिल की हर धड़कन का दबाव अलग अलग पड़ता है। जब हृदय पिण्ड सिकुड़ता है तब यह दबाव अधिक होता है और जब यह फैलता है तब कम होता है।

रक्तचाप या रक्तदाब रक्तवाहिनियों में बहते रक्त द्वारा वाहिनियों की दीवारों पर डाले गए दबाव को कहते हैं। धमनी वह नलिका होती है जो रक्त को हृदय से शरीर के विभिन्न हिस्सों तक ले जाती है। हृदय रक्त को धमनियों में पंप करता है। किसी भी व्यक्ति का रक्तचाप सिस्टोलिक और डायस्टोलिक रक्तचाप के रूप में जाना जाता है। जैसे १२०/८० सिस्टोलिक अर्थात् ऊपर की संख्या धमनियों में दाब को दर्शाती है। इसमें हृदय की मांसपेशियां संकुचित होकर धमनियों में दाब को दर्शाती है। डायस्टोलिक रक्तचाप अर्थात् नीचेवाली संख्या धमनियों में उस दाब को दर्शाती है जब सकुंचन के बाद हृदय की मांसपेशियाँ शिथिल हो जाती हैं। रक्तचाप उस समय अधिक होता है जब हृदय रक्त को धमनियों में पंप करता है। एक स्वस्थ व्यक्ति का सिस्टोलिक रक्तचाप ९० और १२० मिलीमीटर के बीच होता है। सामान्य डायस्टोलिक रक्तचाप ६० से ८० मिमी के बीच होता है। रक्तचाप संबंधी दो प्रकार की समस्याएं देखने में आती हैं- एक निम्न रक्तचाप और दूसरी उच्च रक्तचाप।

खड़े होने पर निम्न रक्तचाप के कारण होनेवाले प्रभाव को सामान्य व्यक्ति जल्द ही काबू कर लेता है। लेकिन जब पर्याप्त रक्तचाप के कारण चक्रीय धमनी में रक्त की आपूर्ति नहीं होती है तो व्यक्ति को सीने में दर्द हो सकता है या दिल का दौरा पड़ सकता है। जब गुर्दों में अपर्याप्त मात्रा में खून की आपूर्ति होती है तो गुर्दे शरीर से यूरिया और क्रिएटिनिन जैसे अपशिष्टों को निकाल नहीं पाते, जिससे रक्त में इनकी मात्रा अधिक हो जाती है।

जब मरीज का रक्तचाप १३०/८० से ऊपर हो तो उसे उच्च रक्तचाप या उच्च तनाव कहते हैं, इसका अर्थ है कि धमनियों में उच्च तनाव है। उच्च रक्तचाप का अर्थ यह नहीं कि अत्यधिक भावनात्मक तनाव हो। भावनात्मक तनाव व दबाव अस्थायी तौर पर रक्त के दाब को बढ़ा देते हैं। सामान्यतः रक्तचाप १२०/८० से कम होना चाहिए। इसके बाद १३९/८९ के बीच करा रक्त का दबाव प्री-हाइपरटेंशन कहलाता है और १४०/९० या उससे अधिक का रक्तचाप उच्च



समझा जाता है। उच्च रक्तचाप से हृदय रोग, गुर्दे की बीमारी, धमनियों का सख्त होना, आँखें खराब होने और मस्तिष्क खराब होने का जोखिम बढ़ जाता है।

उच्च रक्तचाप को नियंत्रित रखना जरूरी है। इससे सभी अंग सलामत रहते हैं। उच्च रक्तचाप धीमे जहर की तरह काम करता है। इसके कारण धीरे-धीरे सभी अंग खराब होते जाते हैं। उच्च रक्तचाप के मरीजों की विशेष देखभाल और जाँच द्वारा दिल के दौरे की आशंका एक चौथाई कम हो सकती है। वहीं मस्तिष्काघात की संभावना भी ४० प्रतिशत कम हो सकती है। जाँच कराने के पहले चिकित्सक के पास अपना रक्तचाप की जाँच के लिए पहुंचने के बाद कम से कम पाँच मिनट के लिए आराम करने के बाद ही अपना रक्तचाप की जाँच कराएं। लंबा चलने, सीढ़ियां चढ़ने, दौड़ने-भागने के तुरंत बाद जाँच कराने पर रक्तदाब बढ़ा हुआ आता है। जाँच के आधा घंटा पहले से चाय, कॉफी, कोला ड्रिंक और धूम्रपान नहीं करना चाहिए। इनके सेवन से रक्तदाब अगले १५-२० मिनट के लिए बढ़ जाता है।

चक्कर आना, लगातार सिरदर्द होना, साँस लेने में तकलीफ, नींद न आना, कम मेहनत करने पर साँस फूलना, नाक से खून आना। रक्तचाप से मस्तिष्क विफलता का खतरा रहता है। इसलिए जो रक्तदाब की दवा खाते हैं उन्हें नियमित समय पर रक्तदाब की जांच करानी चाहिए। रक्तदाब के मरीज को चिकित्सक की सलाह पर ही दवा लेनी चाहिए। रक्तदाब की वजह से लोग उच्च तनाव से भी ग्रस्त हो जाते हैं। यह मुख्यतः ४० से ऊपरवाले लोगों को ही होता है। इसलिए ४० के बाद समय-समय पर विशेषज्ञ चिकित्सकों की सलाह जरूर लेनी चाहिए। ताकि परेशानी न हो। मोटापा, खान-पान व रहन-सहन में गड़बड़ी धूम्रपान की आदत से रक्तचाप की बीमारी होती है। प्रतिदिन ३० मिनट तक सुबह की सैर करें, नमक, तली व भूनी हुई चीजों का सेवन न करें, साग-सब्जी व सलाद भरपूर मात्रा में लें, नशे से परहेज करें तो रक्तदाब से बचा जा सकता है।

उच्च रक्तचाप से पीड़ित लगभग अस्सी से नब्बे प्रतिशत मरीजों में इसके कारण अज्ञात हैं। इसे उच्च रक्तचाप कहते हैं। कुछ में उत्तेजना, तनाव, चिंता या क्रोध से रक्तचाप तेजी से बढ़ जाता है और कुछ समय उपरांत यह सामान्य हो जाता है। इसे लेबाइल उच्च रक्तचाप कहते हैं। महिलाओं में गर्भधारण के आखरी महिनो में अक्सर उच्च रक्तचाप बढ़ जाता है जो कि प्रसव के बाद सामान्य हो जाता है। बहुत थोड़े से मरीजों में उच्च रक्तचाप के कारण ज्ञात हैं जैसे कि एड्रिनल ग्रंथि के ट्यूमर, हृदय की महाधमनी (एओरटा) के एक हिस्से के सकुंचन (कोआरकटेशन), बार बार हुए मूत्र संक्रमण के द्वारा गुर्दे में पाइलोनेफ्राइटिस या गुर्दे की खून की नली का सकुंचन (रीनल आरटरी स्टिनोसिस) इत्यादि। इनके निदान के पश्चात शल्य क्रिया द्वारा रक्तचाप को सामान्य लाया जा सकता है।

उच्च रक्तचाप कुछ परिवारों में पीढ़ी दर पीढ़ी सदस्यों में होते हैं। इसके यदि कोई अनुवांशिक कारण है तो उनका अभी तक पता नहीं चल सका है। मोटापा, मधुमेह, धूम्रपान, रक्त में रक्तवसा की अधिक मात्रा भी उच्च रक्तचाप के प्रभावी कारणों में से हैं। एक साधारण अनुमान के अनुसार भारत में लगभग दस से बारह करोड़ व्यक्ति उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं। महिलाओं की अपेक्षा पुरुष उच्च रक्तचाप से ज्यादा प्रभावित होते हैं प्रारंभिक अवस्था में उच्च रक्तचाप के कोई लक्षण नहीं होते। कभी कभी चक्कर या सिर में तेज दर्द, जो कि वास्तव में उच्च रक्तचाप के लक्षण नहीं है, चिकित्सक के पास जाने के लिए मजबूत करते हैं। जहां शारीरिक परीक्षण से उच्च रक्तचाप का पता चलता है। अन्यथा इसके कोई विशेष लक्षण नहीं हैं। परंतु उच्च रक्तचाप शरीर के महत्वपूर्ण अंगों को प्रभावित करता है।

उच्च रक्तचाप यानी उच्चदाब एक बहुत ही आम बीमारी है, जो मध्यवय के लगभग ५० प्रतिशत लोगों में पाई जाती है। यह बीमारी न केवल विकसित देशों में वरन भारत जैसे विकासशील देश में भी बहुतायत से पाई जाती है। जिस भी व्यक्ति का ऊपरी रक्तचाप (सिस्टोलिक बीपी) १३० एमएम एचजी से अधिक होता है या नीचे का रक्तचाप ९० एमएम एच जी से अधिक होता है उसे उच्च रक्तचाप की श्रेणी में रखा जाता है।

यदि सिस्टोलिक बीपी १२० से १३० एमएम हो अथवा डाययिस्टोलिक एचजी हो अथवा डायस्टोलिक रक्तदाब ८५ से ९० एमएम एच जी हो, उसे भी प्रिहायपरटेंशन की श्रेणी में रखा जाता है। इस श्रेणी के व्यक्ति को भी रक्तचाप के दुष्प्रभावों से बचने के उपाय अपनाना चाहिए। इसके अतिरिक्त यदि व्यक्ति मधुमेह, उच्च रक्तवसा, हृदय रोग इत्यादि से भी ग्रसित है तो उस व्यक्ति का रक्तचाप एकदम सामान्य होना अति आवश्यक है।

वैसे तो ९८ प्रतिशत मरीजों में उच्च रक्तचाप का कोई निश्चित कारण नहीं पता लगया जा सकता, परंतु लगभग २ प्रतिशत मरीजों में कुछ ऐसे कारण ढूंढे जा सकते हैं जिनका समय पर इलाज होने पर रक्तचाप से मुक्ति मिल जाती है। इन कारणों में गुर्दे से संबंधित बीमारियां, एड्रिनल ग्रंथि की बीमारियां इत्यादि प्रमुख हैं। शेष ९८ प्रतिशत मरीजों में उच्च रक्तचाप बढ़ता है जिसे जड़-मूल से खत्म करना संभव नहीं होता।

रक्तचाप बहुत अधिक होने के बावजूद लगभग दो तिहाई मरीजों में इसके लक्षण नहीं मिलते हैं। इन मरीजों में संयोगवश और किसी तकलीफ के निदान के दौरान उच्च रक्तचाप का पता चलता है। शेष मरीजों में भी कोई ऐसा विशेष लक्षण नहीं होता है जो उच्च रक्तचाप के लिए निश्चित तौर पर बताया जा सके। इनमें सरदर्द, घबराहट, चक्कर आना, धड़कन, सांस फूलना इत्यादि ऐसे लक्षण हैं जो रक्तचाप के अतिरिक्त अन्य बीमारियों में भी हो सकते हैं। इन लक्षणों की तीव्रता का रक्त दाब की तीव्रता से कोई सीधा संबंध नहीं होता।

उच्च रक्तचाप के निदान का सबसे सरल एवं भरोसेमंद तरीका है कि हम अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग रहें एवं किसी भी प्रकार के लक्षण को अनदेखा न करें। मध्यमवय के पश्चात नियमित रूप से अपने चिकित्सक से परामर्श लेते रहें जिससे समय पर बढ़े हुए रक्तदाब को पहचाना जा सके। यह भी आवश्यक है कि यदि आपके चिकित्सक यह महसूस करते हैं कि आपको रक्तचाप के इलाज की आवश्यकता है तो उसे स्वीकार करें। यदि आपको उच्च रक्तचाप हुआ हो तो यह भी जान लेना आवश्यक है कि वह हमारे हृदय, मस्तिष्क, गुर्दे, आंखों को कहीं नुकसान तो नहीं पहुंचा रहा है। अतः अपने चिकित्सक के परामर्श से कुछ आवश्यक जाँचें करवा लें।

यदि किसी व्यक्ति को उच्च रक्तचाप हुआ है तो उसका सतत इलाज जीवन पर्यंत आवश्यक है। हमारी जीवन शैली को बदलना इस इलाज का एक मुख्य बिंदु है। नियमित व्यायाम, नमक का सेवन कम करना (५ ग्राम प्रतिदिन), खाने में फल एवं सब्जियों का अधिक उपयोग, धूम्रपान, शराब एवं तंबाकू आदि के सेवन से बचना ऐसे कुछ मुख्य उपाय हैं। आमतौर पर देखा गया है कि यदि आपको रक्तचाप बहुत अधिक नहीं बढ़ा है तो सिर्फ जीवनशैली का परिवर्तन रक्तचाप को काबू में रख सकता है। यदि दवाइयों का सेवन करना पड़े तो उससे घबराएं नहीं क्योंकि आजकल रक्तचाप के इलाज के लिए बहुत सारी सुरक्षित दवाइयाँ उपलब्ध हैं। इन दवाइयों के कुछ अन्य परीणाम हो सकते हैं किंतु ये अन्य परीणाम उच्च रक्तचाप के प्राणघातक दुष्प्रभावों से काफी कम खतरनाक होते हैं। किसी भी योग्य चिकित्सक के निर्देशन में

रक्तचाप की दवाइयाँ लेना सुरक्षित है। अतः हम अपने रक्तचाप के बारे में सजग रहना आवश्यक है।

यदि रक्तचाप बढ़ता भी है तो उसे अपनी जीवनशैली में परिवर्तन एवं दवाइयों के माध्यम से सामान्य रखना कठिन नहीं है। यदि हमारा रक्तदाब सामान्य है तो हम लकवा, हृदयाघात, अंधत्व एवं गुर्दे की बीमारियों से बच सकते हैं।

जब रक्तचाप साधारण रक्तचाप से बढ़ता है तब उसको उच्च रक्तचाप कहते हैं। विश्रामावस्था में सामान्य रक्तचाप १२०/८० एमएमएचजी रहती है। जब रक्तचाप १२०/८० से १३०/८९ होती है तब उसको पूर्व रक्तचाप कहते हैं। जब रक्तचाप १४०/९० अथवा उससे अधिक होता है तब उसे उच्च रक्तचाप कहते हैं। उच्च रक्तदाब यह हृदय चक्र की धमनियों में सर्वोच्च दबाव है। इसे सिस्टोलिक दबाव कहते हैं। न्यूनतम दबाव को डायस्टोलिक दबाव कहते हैं। कुछ दबाव खामोश मारक कहा जाता है क्योंकि शुरुआत में इसके कोई लक्षण नहीं दिखते हैं। उच्च रक्तदाब से शरीर के हृदय व गुर्दे पर नुकसान पहुंचा सकता है। अगर शरीर का एक अंग भी काम नहीं करें तब ही मरीज को इस बीमारी का मालूम पड़ता है।

यह रक्तचाप की बीमारी अनुवांशिकता भी हो सकती है। अधिक चर्बीयुक्त, मीठायुक्त पदार्थ खाने से भी हो सकती है। अधिक मेद बढ़ जाने से भी हो सकती है और लगातार मानसिक तनाव से भी हो सकती है।

इसके लक्षण- जी मिचलाना, सिर दुखना, चक्कर आना, उलटी आना, पेशाब में प्रोटीन आना।

इसके लिए उपाय है कि पौष्टिक आहार लिया जाए, नियमित व्यायाम किया जाए, नियमित रक्तदाब का परिक्षण व नियंत्रण किया जाए और अधिक वसायुक्त मीठा आहार न लिया जाए।

मन और शरीर में चलनेवाली उथल-पुथल का असर स्वास्थ्य पर पड़ना बहुत स्वाभाविक है। कम रक्तचाप के पीछे भी इसी तरह के कारण हो सकते हैं। ऐसे में जीवनशैली और खानपान में सुधार तथा अन्य तरह से सतर्कता रखकर बहुत हद तक इस समस्या को नियंत्रित किया जा सकता है।

रक्तचाप का कम होना या हाइपोटेंशन की तकलीफ का मतलब है रक्त के दबाव का ९०/६० से भी कम होना। यून सामान्य तौर पर थोड़ा बहुत या बिना लक्षणों के रक्तचाप का कम हो जाना कोई समस्या पैदा नहीं करता लेकिन यदि इसके लक्षण स्पष्ट नजर आने लगे और बार बार यह तकलीफ उभरने लगे, तो यह किसी अंदरूनी समस्या की ओर इशारा करता है। जैसे मस्तिष्क, हृदय तथा अन्य प्रमुख अंगों तक रक्त के प्रवाह का अपर्याप्त होना। खासकर उम्र के बढ़ने पर इस तरह की समस्याओं के उपजने का खतरा और बढ़ सकता है। इसे पोस्चरल हाइपोटेंशन कहा जाता है। कई सारी अन्य ऐसी स्थितियां हैं, जो कम रक्तचाप का कारण बन सकती हैं। इनमें गर्भावस्था, संप्रेरक समस्याएं जैसे थायरॉयड या मधुमेह आदि, कुछ विशेष औषधियां, अल्कोहल का अधिक सेवन, हृदय संबंधी अनियमितताएं, रक्त वाहिकाओं का चौड़ा होना या फैलना और यकृत रोग आदि शामिल हैं। कम रक्तचाप के ऐसे प्रकरण जहां लक्षण नहीं होते, सामान्य तौर पर कोई नुकसान नहीं पहुंचाते। लेकिन इसके लक्षणों का उभरना सतर्क हो जाने का इशारा हो सकता है।

चक्कर आना या सिर घूमना, चक्कर खाकर गिर जाना, एकाग्रता में कमी होना, धुंधला दिखाई देना, मितली, त्वचा का ठंडा पड़ जाना। त्वचा का चिपचिपा या पीला पड़ जाना, सांस का असामान्य होना, थकान लगना आदि।

रक्तचाप में उतार-चढ़ाव दिल के दौरों के संकेत के रूप में काफी अहम है। परम्परागत रूप से उच्च रक्तचाप को ही चिकित्सकीय दृष्टि से अहम माना जाता रहा है। दिल के दौरों के खतरों को कम करने के लिए रक्तचाप को कम करने की

जरूरत पर ध्यान दिया जाता है।

चिकित्सकों को अब कभी कभी बढ़नेवाले रक्तचाप की अनदेखी नहीं करनी चाहिए और मरीजों को ऐसी दवाएं देनी चाहिए जिससे उनका रक्तचाप सामान्य बना रहे। जिन लोगों के रक्तचाप में ज्यादा उतार-चढ़ाव रहता है, उनमें उन लोगों के मुकाबले दिल के दौरों का ज्यादा खतरा होता है, जिनका औसत रक्तचाप अमूमन ज्यादा होता है।

उम्रदराज होने पर आपको दिल की बीमारी हो सकती है या नहीं, इसका पता १८ की उम्र होते ही किया जा सकता है। १८ वर्ष की आयु में यदि किसी युवक का रक्तचाप अधिक रहता है, तो उम्रदराज होने पर उसमें से संबंधित बीमारी होने का जोखिम अधिक होता है।

युवावस्था में रक्तचाप के आधार पर उस व्यक्ति के उम्रदराज होने पर दिल संबंधी बीमारी के खतरे को जाना जा सकता है। अगर हम युवावस्था में उच्च रक्तचाप को नियंत्रित कर सकें, तो उम्रदराज होने पर दिल से संबंधित बीमारी या दिल का दौरा पड़ने के खतरे को कम किया जा सकता है। इसे रक्त नलिकाओं से सख्त हो जाने के रूप में भी जाना जाता है, तथा रक्त नलिकाओं में कैल्शियम के इस जमाव के कारण दिल का दौरा पड़ने का जोखिम भी बढ़ जाता है। इससे बचने के लिए जीवनशैली में बदलाव की सलाह देते हैं जैसे, शारीरिक गतिविधि बढ़ाने एवं बेहतर तथा स्वस्थ आहार से उच्चतनाव से बचा जा सकता है। इस वक्त बाजार में कई संस्थानों की रक्तचाप मॉनिटरिंग उपकरण उपलब्ध है। इनके जरिये रक्तचाप को आसानी से नापा जा सकता है। यह उपकरण उनके लिए काफी कारगर है जिनके रक्तचाप स्तर में तेजी से बदलाव आता रहता है। बाजार में कई तरह के डिजिटल रक्तचाप मॉनिटर आ रहे हैं जो इस्तेमाल में काफी आसान है। फिर पुरानी तकनीक पर चलनेवाले मरकरी रक्तचाप मॉनिटर २०२० तक देश में बंद होनेवाले हैं, इसलिए बेहतर है कि अच्छी गुणवत्ता का डिजिटल मॉनिटर लें।

बाजार में कलाई पर बांधकर रक्तचाप नापने के मॉनिटर भी उपलब्ध हैं, लेकिन आप वही रक्तचाप मॉनिटर खरीदें जिसमें कुहनी के ऊपर बांह में लगाकर मॉनिटर करने का विकल्प दिया गया हो। इससे सटीक रीडिंग मिलती है।

रक्तचाप मॉनिटर वही खरीदें जिन्हें क्लिनिकली वैलिडेट किया गया हो। फिलहाल हमारे देश में उपकरण वैलिडेट करने की कोई व्यवस्था नहीं है इसलिए ब्रिटिश या कनेडियन उच्चतनाव सोसायटी की वैलिडेट की हुई उपकरण खरीदें। वैलिडेट करनेवाली कंपनी का नाम मॉनिटर पर नीचे की तरफ लगे स्टिकर पर दिया होता है।

अमूमन २२-३२ सेमी या ८.८-१२.८ इंच कफ साइज के मॉनिटर आते हैं जोकि मीडियम साइज है। स्मॉल (१८-२२ सेमी या ७.१-८.७ इंच) या लार्ज (३२-४५ सेमी १२.८-१८ इंच)वाले आकार के बाजार में कम मिलते हैं लेकिन स्पेशल ऑर्डर पर मंगाए जा सकते हैं। अपने मॉनिटर को भी चिकित्सक के पास ले जाएं और रिजल्ट को चिकित्सक के रिजल्ट से मिलाएं।

नॉर्मल रक्तचाप १२०/८० (सिस्टोलिक में १२० से कम और डायस्टोलिक में ८० से कम) होता है। ज्यादातर लोग जिन्हें उच्च रक्तदाब है, उनका रक्तदाब १३०/८० या उससे कम होना चाहिए।

अगर मॉनिटर सब कुछ ठीक बता रहा है लेकिन फिर भी ये परेशानियां हैं तो चिकित्सक के पास जाएं। तेज सिरदर्द होना- वॉमिटिंग- चक्कर आना- घबराहट महसूस होना।

मॉनीटर के अच्छे होने से जरूरी है रक्तचाप नापने के सही तरीके को जानना। मशीन को कम-से-कम हर हफ्ते इस्तेमाल करते रहें। अगर इस्तेमाल नहीं कर रहे हैं तो सेल निकालकर बाहर रख दें। वरना सेल वीक हो जाते हैं। सेल ३-५ महीने में बदल लें।

कफ को सही जगह पर रखें। बांह की शुरुआत में जहां पर कोहनी की आर्टरी होती है पर हाथ रखने पर नब्ज महसूस हो। वहां पर कफ का निचलना हिस्सा रखें। कफ को न ज्यादा टाइट करें और न ज्यादा ढीला रखें। हर बार ली गई रीडिंग को बिना झिझक के एक डायरी या मोबाइल में दर्ज करें। आपकी ईमानदार मॉनिटरिंग ही आपको चुस्त रखेगी। खाना खाने या सीढ़ियां चढ़ने के फौरन बाद रक्तचाप न लें।

उच्च रक्तचाप एक आम बीमारी बन गई है। यह सभी वर्ग, धर्म, व्यवसाय के लोगों में अब पाया जाता है। कम आयु के लोग भी अब इसकी चपेट में आ रहे हैं। इसके कई कारण हैं किंतु समुचित उपचार के अभाव में यह खामोश हत्यारा शरीर के कई अंगों को प्रभावित कर उन्हें खोखला कर देता है। सिर में दर्द बना रहना, सांस लेने में तकलीफ होना जैसे प्रारंभिक लक्षण इसके संकेत हैं पर बहुत बार उच्च रक्तचाप होने पर भी इनमें से कोई लक्षण दिखाई नहीं देता।

तनाव, शरीरगत खामी, खानपान में विसंगति, मोटापा, वंशानुगत जैसे कारणों के चलते इस बीमारी को घर बनाने का मौका मिलता है। नमक की अधिकता, पोटेशियम का अभाव भी कारण बनता है। उच्च रक्तचाप के बने रहने पर हृदय व गुर्दा प्रभावित हो जाते हैं। एलोपैथी में कुछ दवाएं ऐसी भी हैं जो रक्तचाप बढ़ाती हैं। गर्भवती महिलाओं में गर्भावस्था के २४ वें सप्ताह बाद यह सामने आता है। इससे गर्भ के बच्चे के विकास में दिक्कत आ सकती है।

उच्च रक्तचाप दबाव के लक्षण- सिर में तेज दर्द, आंखों के आगे धुंधला छाना, पेट में दर्द तथा घबराहट महसूस होना, सीने में जलन होना, हाथों तथा चेहरे पर सूजन बढ़ना। रक्तचाप परीक्षण कराने के पूर्व ३० मिनट पहले कॉफी या सिगरेट का सेवन न करें। छोटी बाजूवाले कपड़े पहनें। रक्तचाप परीक्षण कराने से पहले पेशाब जाएं। चिकित्सक के पास ५ मिनट शांति से बैठें, फिर रक्तचाप परीक्षण कराएं। हमेशा कुर्सी पर पीछे की ओर कमर टिका कर बैठें। कुर्सी के हत्थे पर दिल की सीध में अपना बाजू टिकाएं। एक ही बार की जांच रक्तचाप दबाव मरीज की घोषणा के लिए पर्याप्त नहीं है। कई बार की जांच के बाद यह तय होता है। सभी तनाव से मुक्त होकर शांति के साथ रक्तचाप की जांच कराएं।

कई बार चिकित्सक के पहुंचने पर रक्तचाप बढ़ जाता है। उच्च रक्तचाप नियंत्रित कैसे करें। संतुलित भोजन लें। फल, सब्जियां एवं कम वसावाली चीज खाएं। नमक तथा सोडियम की मात्रा कम कर दें। वजन नियंत्रित रखें। शारीरिक श्रम करें, प्रतिदिन ३० मिनट पैदल चलें। मादक पदार्थों का सेवन न करें। संयमित खानपान, रहन-सहन के बाद भी रक्तचाप काबू में न आने पर चिकित्सक द्वारा लिखी दवा साथ ही साथ नियमित लें।

उच्च रक्तचाप का उतार चढ़ाव ठंडे पानी में नहाने पर तत्काल रक्तचाप बढ़ता है फिर कुछ देर बाद सामान्य हो जाता है। भोजन के पश्चात भी रक्तचाप बढ़ता है। कठोर श्रम या दौड़ने पर भी बढ़ता है। शारीरिक संबंध बनाने पर भी यही होता है। पेशाब व हाजत के अधिक रोकने पर भी रक्तचाप बढ़ता है। गाड़ी चलाते समय अचानक किसी के सामने आ जाने एवं बचाव के लिये अपनी गाड़ी यकायक रोकने पर भी रक्तचाप बढ़ता है। तेज शोर के कारण भी रक्तचाप बढ़ता है। पीठ पीछे पटाखे की तेज आवाज से भी ऐसा होता है। मादक पदार्थों के सेवन से भी बढ़ता है। उपरोक्त सब कारणों से बढ़ा रक्तचाप कुछ देर पश्चात सामान्य हो जाता है।

# लार

मुंह में बननेवाला यह पानी यानी लार बड़े काम का होता है। यही वजह है कि इसके बनने में आनेवाली बाधा समस्याएं खड़ी कर डालती है।

सूखा मुंह और परेशानी- लार का कम बनना या लार की मात्रा में कमी होना, हाइपो सलाइवेशन कहलाता है। ऐसा तब होता है जब सलाइवरी ग्लैंड पर्याप्त मात्रा में लार का उत्पादन या स्राव नहीं कर पातीं। इसकी वजह से मुंह सूखा हो जाता है तथा चबाने, निगलने, स्वाद लेने, बोलने में तकलीफ होने लगती हैं। साथ ही दांतों में क्षति के साथ ही मुंह में कई संक्रमण के होने का खतरा बढ़ जाता है। मुंह के सूखे होने को अक्सर लोग प्यास लगने का संकेत समझकर अधिक मात्रा में पानी पी लेते हैं और फलस्वरूप होनेवाले बार-बार पेशाब करने की समस्या समझकर घबरा जाते हैं। लार की कमी से होनेवाली समस्याएं साधारण तौर पर ठीक होनेवाली और गंभीर, दोनों ही तरह की हो सकती हैं।

कारण- लार की कमी होने के पीछे कई सारे कारण हो सकते हैं।

जलाभाव, इसकी वजह से लार बनने में बाधा आती है। यह सबसे आम कारण है। चूंकि इस समय पूरा शरीर ही पानी की कमी से गुजर रहा होता है, अतः इसका असर मुंह पर भी पड़ता है। सलाइवरी ग्लैंड में होनेवाले किसी संक्रमण की वजह से भी लार की मात्रा में कमी हो सकती है। मम्प्स या अन्य जीवाणु कारण भी इसमें शामिल हो सकते हैं। किसी विशेष ऑटोइम्यून सिंड्रोम की वजह से भी लार बनानेवाली ग्रंथियों पर बुरा असर पड़ सकता है। रूमेटॉयड गठियारोग से पीड़ित महिलाएं अक्सर इस तरह के सिंड्रोम से ग्रसित हो सकती हैं।

लार ग्रंथियों में पनपनेवाले पथरी के कारण भी कई बार सूजन बढ़ सकती है और लार के निर्माण में दिक्कत आ सकती हैं। कुछ विशेष प्रकार की दवाओं का सेवन भी कई बार मुंह के सूखने की स्थिति का निर्माण कर सकता है। वहीं कुछ गंभीर रोग या लार ग्रंथियों में सूजन भी ऐसी समस्या ला सकती है।

लार के बनने में बाधा या इसकी मात्रा में कमी से शरीर की कार्यप्रणाली पर भी बुरा असर पड़ सकता है। ऐसे में यदि यह समस्या बार-बार या लंबे समय तक परेशान कर रही है तो इलाज लेना जरूरी है। साधारण इलाज से ही आराम पहुंच जाता है लेकिन गंभीर मामलों में लंबे समय तक दवाइयां लेनी पड़ती हैं। इनसे लार की मात्रा बढ़ाने की कोशिश की जाती है। सूखे मुंह की सामान्य समस्या में कुछ आसान प्राकृतिक या सामान्य उपायों को भी अपनाया जा सकता है, जिससे लार बनने में मदद मिल सकती है। कम शक्करवाला च्युंगम चबाएं, अधिक से अधिक नाक से सांस लेने की कोशिश करें। एक ग्लास गुनगुने पानी में एक चम्मच हल्दी पावडर डालकर कुल्ले करें। सेलेरी स्टिक चबाएं, इससे मुंह में सूखेपन की समस्या कम होगी। तत्काल लार के लिए नींबू काटकर चाटें।

अच्छी सेहत के लिए जरूरी है, जो खाया जाए, उसे ढंग से पचाया जाए। खाना ढंग से पच जाए यह निर्भर करता है खाने के तरीके पर। खाने को चबाना न सिर्फ भोजन को सूक्ष्म टुकड़ों में बांटता है, बल्कि इसके जरिए शरीर में वह लार जैसा पाचक किण्व भी ज्यादा बनाता है। लार शरीर का पहला पाचक किण्व होता है, जिसके संपर्क में भोजन आता है।

भोजन को चबाने से पाचन प्रक्रिया शुरू हो जाती है। भोजन को चबाने से पाचन प्रक्रिया शुरू हो जाती है। जितना ज्यादा भोजन चबाया जाता है, उतनी ज्यादा लार भोजन में मिलती है और पाचन प्रक्रिया को अच्छी शुरुआत मिलती है। भोजन को ढंग से नहीं चबाया जाए तो इससे पाचन व्यवस्था पर बोझ बढ़ेगा और बदहजमी तथा सीने में जलन होने जैसी परेशानियां पैदा होंगी। भोजन करते समय बैठने का तरीका बहुत महत्वपूर्ण होता है। भोजन के समय आप ऐसे बैठें कि पाचन तंत्र को काम करने की पर्याप्त जगह मिल जाए।

अगर आप सुबह-सुबह उठ के अपना लार जले हुए निशान पर लगाएंगे तो ऐसा करने से कुछ समय में दाग मिटने लगेगा। जब आंख आती है तो काफी दर्द होता है और आंखों से पानी भी आता है। अगर आप आंख पर लार लगाएंगे तो २४ घंटों के अंदर आंख सही हो जाती है। घाव पर लार लगाने से घाव जल्दी भरने लगता है।

कम खर्चवाले एक लार परीक्षण से आपकी प्रतिरोधक क्षमता का पता आसानी से लगाया जा सकेगा। इससे जीवाणु संक्रमण से रक्षा करने और टीकाकरण के आकलन में आसानी होगी। लार परीक्षण विशेष कर बच्चों और वृद्धों में नमूना संग्रह करने का आकर्षण तरीका हो सकता है।

लार के नमूने बिना तकलीफ दिए लिए जा सकते हैं। इसके लिए किसी खास प्रशिक्षण या उपकरण की जरूरत नहीं है। इसमें लागत भी कम है। लार की आईजीजी पीएन एंटीबॉडी शिशुओं के सीरम के एंटीबॉडी स्तर से परस्पर संबंध हैं। आमतौर पर जीवाणु संक्रमण के खिलाफ बचाव के लिए रक्त सीरम में एंटीबॉडी स्तर की माप की जाती है। लेकिन खून के नमूने लेने में बहुत सारी सावधानियों का ख्याल रखना पड़ता है और खासतौर से विकसित देशों में यह हर बार संभव भी नहीं होता। बच्चों के मामलों में काफी दिक्कतें भी होती हैं। यह सुझाव कि लार में एंटीबॉडी का स्तर सीरम के स्तर का संकेत है, इससे दुनिया के कई हिस्सों में प्रतिरोधक क्षमता और टीकाकरण के महत्वपूर्ण कारकों को चिह्नित करने में मदद मिलेगी। लार में एंटीबॉडी का कम स्तर ज्यादा मृत्युदर के जोखिम से जुड़ा है। इससे लार के आईजीए स्राव का इस्तेमाल पेशेवर किसी के स्वास्थ्य के संकेतक के रूप में कर सकेंगे। सीरम में उच्च एंटीबॉडी का जुड़ाव लार में उच्च एंटीबॉडी की मात्रा से है। इसका सबसे मजबूत जुड़ाव आईजीए एंटीबॉडी से है।

**\* जिंदगी को समझनेवाला सही आदमी जिम्मेदारी से कभी भागता नहीं**

क्योंकि वो जानता है कि हर चीज का एक वक्त होता है मगर जिम्मेदारियों का कोई वक्त नहीं होता।

**\* किसी को किसी से जीने की वजह मिल गयी है। इसरतों को एक नई जगह मिल गयी है।**

जी रहा था, कब से अंधेरो में अबतक, जिन्दगी को एक नई सुबह मिल गयी है।

**\* अगर मनुष्य शिक्षा से पहले संस्कार और व्यापार से पहले व्यवहार भगवान से पहले माता पिता की पहचान ले तो जिन्दगी में कभी कोई कठिनाई नहीं आयेगी।**

**\* खामोशी की होती है जुबां बस सुनने का हुनर चाहिए।**

जो गुजर जाते हैं शोर मचाकर जमाना जिन्हें बेजुबां समझता है।

कोई गिन ना ले धड़कने उसकी इसी डर से वो बीमार होनेसे डरता है।

# विभिन्न तंत्र

हमारा शरीर कोशिकाओं, उतकों, सम्प्रेरक व किण्वोंद्वारा निर्मित हुआ है। यह सब मिलकर शरीर में विभिन्न प्रणाली बनाते हैं जो हमारे शरीर को संचालित करते हैं। इन प्रणालियों को तंत्र कहा जाता है। यह तंत्र १) रक्तसंचालन तंत्र, २) श्वसन क्रिया तंत्र, ३) निष्कासन तंत्र, ४) नाड़ी तंत्र, ५) स्नायु तंत्र, ६) पाचन तंत्र, ७) प्रजनन तंत्र, ८) प्रतिरोधक तंत्र / प्रतिरोधक क्षमता इसप्रकार होते हैं।

**१) रक्तसंचालन तंत्र- Blood Circulatory Sytem** यह तंत्र हृदय से रक्त को पंप करता है, यकृत को पहुंचाता है और पूरे शरीर में रक्त संचालन करता है। जिन नलिकाओं में से यह निकलता है उसे रक्त धमनियां कहते हैं। कभी-कभी रक्त के उच्च दबाव से या अधिक रक्तवसा धमनियों की दीवारों पर जम जाने से अवरोध उत्पन्न होता है और रक्त गाढ़ा होने से उसके थक्के बन जाते हैं जो कि रक्त को धमनियों में से ठीक से दबाव नहीं कर पाता और हृदयघात का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए रक्तवसा को नियंत्रण में रखना आवश्यक है।

**२) श्वसनक्रिया तंत्र-** यह फेफड़ों से ऑक्सीजन का प्रभाव पूरे शरीर में करती है यह श्वास प्रश्वास की प्रणाली कही जाती है। इसीसे मनुष्य सांस लेता है। इसमें किसी तरह का अवरोध आ जाने से मनुष्य की श्वसनक्रिया रूक जाती है और वो मृत्यु को प्राप्त होता है।

जीवन का विश्व से रिश्ता जोड़नेवाला धागा अपने अस्तित्व का एहसास करनेवाली श्वसनक्रिया है। घंटे में १०० बार सांस लेनेवाला आदमी पूरे जीवन में कितनी बार सांस लेता होगा। इसका हिसाब लगाना कठिन है। विनासायास होनेवाली सर्दी, खांसी, साईनसाईटिस, श्वसनसंस्था की जिनको बीमारी है यह प्रक्रिया सही नहीं रहती। फलस्वरूप दमा अथवा बालदमा से लोग त्रस्त रहते हैं। व्यसनाधीनता आदि से श्वसनविकार बढ़ते हैं ठंडा मौसम, प्रदूषण, गाड़ियों का पटाखों का धुआं आदि के कारण विशेषतः बादल छाये रहना, बरसात में शाम के समय श्वसन की तकलीफ बढ़ती है।

श्वसनी के सूजन को नियंत्रित और सांस लेने की प्रक्रिया सहज करने में मदद के लिए पोषक तत्वों युक्त आहार लें। कई लोग एंटी-ऑक्सिडेंट और एंटी-इनफ्लेमेटरी (सुज विरोधी) घटक के चिकित्सीय लाभ समझने के लिए पर्याप्त रूप में फल और सब्जियां नहीं खाते या यहां तक कि मछली या मांस भी नहीं खाते। विटामिन बी, सी और ई, क्वेरसेटिन, मैग्नीशियम और कैरोटेन्स आपके शरीर में पोषक तत्वों के अवशोषण में वृद्धि करते हैं।

जीवन का विश्व से रिश्ता जोड़नेवाला धागा, अपने अस्तित्व की नाव यानी अपनी श्वसनक्रिया है। प्रतिघंटा लगभग ९०० बार सांस लेनेवाला आदमी पूरी उम्र में कितनी सांसे लेता होगा छोड़ता होगा इसका हिसाब नहीं करना ही ठीक है। यह श्वसनक्रिया प्रत्युर्जा, अस्थमा, दमा, कफ, बार-बार होनेवाली सर्दी, खांसी, साइनासाइटिस, श्वसन संस्था की बीमारी के लोगों में यह स्थिति खराब होती है।

कुछ श्वसनक्रिया के विकारों में नाक में हड्डी बढ़ना, खरटि लेना, सीना भर जाना, सिर दुखना, आंखों से पानी आना, साइनस दर्द, दांत किट मिटाना, कान बंद होना, आंखों के सामने अंधेरा छा जाना, बार-बार लगातार छींक आना, नींद में मुंह खुला रहना, रुक रुक कर खांसी आना, भूख नहीं लगना, बदन पर चट्टे, अथवा त्वचा विकार होना, सिर खुजलाना, मन अस्वस्थ रहना आदि लक्षण दिखायी देते हैं।



सांस की बीमारियां अन्य बीमारियों से इसलिए घातक मानी जाती हैं क्योंकि यह सीधे हृदय पर आघात करती है और मृत्यु होने की संभावना इनसे अधिक होती है। ऐसी ही सांस की बीमारी है अस्थमा। यह एक ऐसी बीमारी है, जिससे श्वासनली या इससे संबंधित हिस्सों में सूजन के कारण फेफड़े में हवा जाने के रास्ते में रुकावट आती है जिससे सांस लेने में तकलीफ आने लगती है दमा के कारण जान जाने का खतरा बना रहता है। इस रोग का समय पर इलाज किया जाना बेहद जरूरी होता है।

जब भोजन सही तरीके से पच नहीं पाता है, ऐसी स्थिति में यह पक्काशय में दूषित रस उत्पन्न कर श्वसन प्रणाली में बाधा उत्पन्न करता है। इससे श्वास के उखड़ने की स्थिति उत्पन्न हो जाती है।

लक्षण- सांस का जल्दी-जल्दी लेना। सांस लेने में तकलीफ खांसी के कारण नींद में परेशानी सीने में कसाव या दर्द। पीक फ्लोमीटर में पीक फ्लो रेट में गिरावट। पीक फ्लो मीटर एक ऐसा आसान और सस्ता उपकरण है, जिसकी मदद से आप अपने फेफड़े की कार्यप्रणाली पर नजर रख सकते हैं।

श्वास अथवा दमा श्वसन तंत्र की भयंकर कष्टदायी बीमारी है। यह रोग किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो सकता है। श्वास पथ की मांसपेशियों में होने से सांस लेने निकालने में कठिनाई होती है। खांसी का वेग होने और श्वासनली में कफ जमा हो जाने पर तकलीफ ज्यादा बढ़ जाती है। रोगी बुरी तरह हांफने लगता है।

अस्थमा यूनानी शब्द है, जिसका अर्थ है सांस लेने के लिए जोर लगाना। अस्थमा ऐसी बीमारी है, जो मनुष्य के फेफड़ों के किसी प्रत्युर्जा पदार्थ या मौसम के प्रति अतिसंवेदनशील होने के कारण होती है। यह एक प्रत्युर्जा बीमारी है। इससे पीड़ित व्यक्ति की श्वास नलिकाओं की भीतरी दीवारों पर सूजन आ जाती है। इसी सकुंचन के कारण सांस लेने में परेशानी होती है, क्योंकि फेफड़ों तक भरपूर ऑक्सीजन नहीं पहुंच पाती। जिन लोगों को यह बीमारी होती है, इस मौसम में उनकी तकलीफ बढ़ जाती है। सर्दियों में कोहरा बढ़ जाता है। प्रत्युर्जा के तत्व इस मौसम में कोहरे की वजह से आसपास ही रहते हैं। घर की धूल (दीवारों फर्श पर जमी धूल, कंबल-रजाई-गद्दे या मकड़ी के जाले की धूल), तापमान में परिवर्तन या फ्लू के संक्रमण से दमा के दौरों की शुरुआत हो सकती है। घने कुहासे या कोहरे में टहलने से भी इसके दौरों पड़ सकते हैं। इन तत्वों से अस्थमा के रोगियों को अधिक तकलीफ होती है। इससे खांसी, नाक बजना, छाती का कड़ा होना, रात और सुबह में सांस लेने में तकलीफ आदि जैसे लक्षण पैदा होते हैं।

मनोवृत्तियों के उद्दीपन में सांस का पूरा सहयोग होता है। सांस की गति जितनी छोटी होती है, मन भी उतना ही अधिक चंचल, अशांत होता है। संतुलित सांस मन को भी प्रफुल्ल, संतुलित और शांत रखता है।

सांस जीवन का प्राण तत्व है। जीवन का प्रारंभ सांस के साथ ही होता है। श्वास की समाप्ति का अर्थ है जीवन की समाप्ति। हृदय और फेफड़ा-शरीर में रक्त संचार के मुख्य साधन है। हमारे शरीर में रक्त संचार हृदय के द्वारा होता है। फेफड़ों में रक्त की शुद्धि होती है। रक्त को शुद्ध करने के लिए फेफड़ों को प्राण ऑक्सीजन का ईंधन चाहिए। सांस छोटा और सतही होता है तो फुफ्फुस को प्राणवायु कम उपलब्ध होती है। कार्बन आदि विषैले तत्वों का निष्कासन नहीं होता। अशुद्ध रक्त हृदय के माध्यम से सारे शरीर में पहुंचता है। विकृत रक्त सारे शरीर को विकृत और रूग्ण कर देता है। उसके कारण मन अशांत, विषादग्रस्त और क्षुब्ध रहता है। स्वभाव भी चिड़चिड़ा हो जाता है। वह बात-बात में उत्तेजित हो उठता है।

हमारे फुफ्फुस में सात करोड़ तीस लाख वायु कोष्ठक हैं। हमारे सांस प्रश्वास लेने की प्रक्रिया जितनी सम्यक होती है अर्थात् हम जितना लंबा और गहरा सांस लेते हैं, उतने ही हमारे फुफ्फुसीय वायु कोष्ठक खुले रहते हैं। वे भरपूर मात्रा में प्राणवायु ग्रहण करते हैं और इससे रक्त शुद्धि का कार्य भी अच्छा होता है। सांस की सम्यक् अवगति न होने से सात करोड़ में से दो करोड़ वायु प्रकोष्ठों तक ही प्राणवायु को पहुंचा सकते हैं, बाकी सारे कोष अवरुद्ध ही रहते हैं। हमारे फुफ्फुस की क्षमता छः लीटर प्राणवायु ग्रहण करने की है। तथा अधूरे सांस के कारण हम मुश्किल से आधा लीटर वायु ही ग्रहण कर सकते हैं। फिर भी हमारे श्वसन तंत्र की यह विशेषता है कि हम उसकी चाहे जितनी उपेक्षा करें, वह हमारी कभी भी अपेक्षा नहीं करता। यह तो दिन-रात काम करता ही रहता है। दिन रात के यातायात में वह हमारे शरीर में १३५०० पौंड प्राणवायु का आयात कर देता है। हम प्रति मिनट सामान्यतः १५ से १७ सांस लेते हैं। प्रति मिनट १५ से १७ सांस लेनेवाले व्यक्ति २४ घंटे में २६००० श्वास प्रश्वास लेते हैं और अपनी औसत आयु में लगभग पांच अरब सांस-उच्छ्वास ले लेते हैं। इससे साफ होता है कि श्वसन तंत्र पर हमारे जीवन संचालन का कितना बड़ा दायित्व है। हमारी मनोवृत्तियों के उद्दीपन अथवा उपशमन में भी सांस का पूरा सहयोग मिलता है। सांस की गति जितनी छोटी होती है, सांस जितना उखड़ा हुआ या विक्षुब्ध होता है, मन भी उतना ही अधिक चंचल, अशांत-प्रशांत होता है। साधक योग साधना द्वारा अपने सांस-प्रश्वास को मंद कर लेता है। सांस की मंदता बहुत बड़ी उपलब्धि है। साधक का पहला प्रयास होता है-सांस मंद हो, दीर्घ हो, सुक्ष्म हो और उसकी दिशा बदले। सांस जितना मंद होता है, उसकी लंबाई बढ़ती है, मन शांत होता है। उसके साथ-साथ आवेश शांत होते हैं, उत्तेजनाएं और वासनाएं उभरती हैं, कषायों को उद्दीपन मिलता है, इसीलिए सांस के आधार पर ही विकृत मनोवृत्तियों का उपचार भी होता है।

**३) निष्कासन तंत्र-** अपना शरीर अण्ण्यहत चलनेवाली चयापचय प्रक्रिया का मूर्तिमंद उदाहरण है। बाह्य घटकों का शारीरिक अवयवों में परिवर्तन करना तथा अनावश्यक पदार्थ शरीर के बाहर फेंकना यह कार्य शरीर में निरंतर चलता रहता है। मल, मूत्र, पसीना इन तीन क्रियाओं से शरीर के खराब तत्व बाहर निकाले जाते हैं। अंतड़ी, यकृत, फुफ्फुस, त्वचा, वृक्क इनमें से एक का भी कार्य अवरुद्ध होने पर शरीर में आपातकाल जैसी स्थिति पैदा होती है। मूत्रवहस्रोतम शरीर में से अशुद्धि बाहर निकालनेवाली एक महत्वपूर्ण व्यवस्था है। संपूर्ण शरीर के खून में धुली अशुद्धि मूत्र के रूप में बाहर निकालने का कार्य यह स्रोत करता है।

शरीरांतर्गता विकृति, जन्मजात दोष, स्त्रोतोवैगुण मधुमेह जैसी बीमारी, वृक्क की कार्यक्षमता कम होना, वेदनाशमक एवं प्रतिजैविकों का अति सेवन व्यसन आदि कारणों से मूत्रवह संस्था के कार्यप्रणाली में खराबी पैदा होती है और विविध विकार पैदा होते हैं। पेशाब में जलन, युरीनरी ट्रैक इन्फेक्शन-खुजलाना, गुर्दे युरेटर, ब्लैडर में पथरी बनना, गाउट, रुक रुक कर बूंद बूंद पेशाब होना, प्रोस्टेट ग्रंथि की वृद्धि महिलाओं को माहवारी के दौरान होनेवाली तकलीफें, मधुमेह जन्य शिकायतें, मूत्र में दुर्गंधी, मूत्र से खून बहना, ज्यादा लाल या पीली पेशाब होना कई लक्षण दिखाई देते हैं। मूत्र निर्मिती की प्रक्रिया धीमी होना अथवा पेशाब रुक जाना।

बद्धकोष्ठ की तकलीफ से त्रस्त मरीजों को सादा-सुपाच्य भोजन करना चाहिए। पवनमुक्तासन, वज्रासन, भुजंगासन जैसे आसन करना, चलना लाभदायक होता है। संभव होने पर रोटी, चपाती के साथ एरंडी का तेल अवश्य लें। खाने में

सलाद, भिंडी, अद्रक, सुरण आदि का समावेश होना चाहिए। मल, मूत्र, अपानवायु नहीं रोकें। भरपेट खाना नहीं खाना चाहिए। आराम से चबाकर खायें। दिनभर पर्याप्त पानी पियें। चाय, कॉफी, शीतपेय, सोडा, तम्बाकू, शराब का सेवन नहीं करें। जरूरत के अनुसार आयुर्वेदिक इलाज करें।

रचनात्मक अथवा कार्यात्मक विकृति, अतिरिक्त मानसिक तनाव आदि के कारण आंतड़ियां क्षतिग्रस्त होना अथवा जख्म होता है। अंदर से सूजन होती है। इसे ही अल्सरेटिव कोलाइटिस कहते हैं। पेट में अंगार होना, आम्लता, वेदना, खट्टा तिखा गले में आना शौच से खून निकलना, शौच ठीक से नहीं होना, बारबार पेट बिगड़ना, अन्नपचन ठीक से नहीं होना, कुछ भी खाये तकलीफ होना आदि शिकायतें होती हैं। इरिटेबल बावेल सिंड्रोम नामक बीमारी में बार बार शौच जाना पड़ता है। खाना खाते ही मलत्याग की इच्छा होती है। अपचन, कुपोषण आदि का सामना करना पड़ता है। बार बार पेट की तकलीफ से मरीज त्रस्त होता है।

कोलाईटिस, आईबीएस इरिटेबल बावेल, सिंड्रोम, पेट की शिकायतें, एवं तत्सम शिकायतों के लिए आयुर्वेद में सर्वश्रेष्ठ इलाज उपलब्ध है। उपरोक्त बीमारियों से ग्रस्त लोगों को इसका लाभ लेना चाहिये। इस प्रणाली में शरीर के अपशिष्ट पदार्थ गुर्दे से प्रवाहित होकर मलमूत्र त्याग के रूप में शरीर से बाहर निकलते हैं।

शारीरिक अंगों के पोषण की जैविक प्रक्रिया में निर्मित अपशिष्ट द्रव्य पदार्थ रक्त के जरिए गुर्दे से छानकर निकलते हैं एवं पेशाब के रूप में शरीर के बाहर निकाल दिए जाते हैं। ज्यादा व्यायाम, शराब का अत्याधिक सेवन, एवं शुष्क खाद्य पदार्थ खाना एवं कम पानी पीना एवं पेशाब की तीव्रता को दबाकर रखना आदि कारणों से मूत्र प्रणाली विकार जैसे कि पथरी, पेशाब में जलन, बार बार एवं कम मात्रा में पेशाब होना, पेल्विक पेन, मूत्र मार्ग का संक्रमण, पेशाब से मवाद एवं पोषक तत्व शरीर के बाहर निकलना आदि विकारों का सामना करना पड़ता है। आयुर्वेद में मूत्र विकारों पर निर्दिष्ट, वरूण पाषाणभेद, गोक्षुर, पुनर्नवा, यवक्षार जैसी औषधियां काफी फायदेमंद होती हैं। उक्त औषधियां मूत्र प्रणाली को मजबूत बनाती हैं, मूत्र निर्मिति में सुधार लाकर उचित एवं यथानुपात में मूत्र शरीर के बाहर निकालने में मदद करती हैं।

**४) नाड़ी तंत्र-** शरीर में इतनी नसें और नाड़ियां होती हैं जो पूरे शरीर में रक्त, जल का वहन कर उसे शरीर के विभिन्न अंगों में पहुंचाती हैं। यह पूरे शरीर में एक जाल जैसा बिछा हुआ है। इनमें किसी तरह की क्षति से रक्त और जल का वहन संभव नहीं हो पाता या कम होता है तो शरीर में बीमारियां घर कर लेती हैं। नस में दर्द या नस का क्षतिग्रस्त हो जाना क्रोनिक या लंबे समय तक होनेवाले दर्द का एक सामान्य कारण है।

हमारी नसें या धमनियाँ दर्द के संकेत को दिमाग तक पहुंचाती हैं, लेकिन कई बार ये नसें ही दर्द का कारण बनती हैं। इसके चिकित्सक कारण हो सकते हैं जैसे कि चोट, दबाव या नसों में जकड़न। ये नसें पूरी तरह या आंशिक रूप से शरीर की कई क्रियाओं को नियंत्रित करती हैं, जैसे कि हृदय गति, रक्तचाप स्तर, पाचन और तापमान नियंत्रण आदि। ये नसें मांसपेशियों के माध्यम से आपके दिमाग और रीढ़ की हड्डी तक सूचना भेजते हुये आपकी गति और गतिविधियों पर नियंत्रण रखती हैं।

ये नसें त्वचा व मांसपेशियों के माध्यम से दिमाग और रीढ़ की हड्डी से वापस सूचना प्राप्त भी करती हैं। चूंकि नसें आपके जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती हैं इसलिए नसों में चोट या दर्द आपकी जिंदगी को पूरी तरह प्रभावित

करता है। इससे दिमाग और रीढ़ की हड्डी को नुकसान हो सकता है। कुछ मामलों में, जिन लोगों में की एक नस में क्षति होती है तो उनमें दो, तीन नसों में नुकसान होने के लक्षण भी दिखाई देते हैं। नसें कई तरह से क्षतिग्रस्त हो सकती हैं। पेरिफेरल नस उम्र के साथ क्षतिग्रस्त होती है। पेरिफेरल नस जिनकी क्षतिग्रस्त होती है, उनमें से हर तीसरे व्यक्ति में इसका कारण मधुमेह होता है। बहुत सी ऑटो-इम्यून बीमारी के कारण नसों में दर्द या नुकसान हो सकता है। कर्करोग कई तरह से नसों में दर्द या नुकसान पहुंचा सकता है। कई मामलों में विशेष प्रकार के कर्करोग में पोषण की कमी से नसों को नुकसान पहुंचाता है। कई लोगों में कीमोथैरेपी और रेडियोथैरेपी भी नसों में दर्द पैदा करती है। चोट के कारण भी नसों में दर्द, क्षति और गर्दन में सूई जैसी चुभन होती है। कई पदार्थ शरीर अपने आप समायोजन करता है और इनसे नसों में दर्द या क्षति नहीं हो सकती है। मधुमेह मरीज को नसों में दर्द होता है, तो यह एक बीमारी के रूप में विकसित होता चला जाता है। इसलिए यदि आपको मधुमेह है और नसों में दर्द भी रहता है तो आपको जितना जल्दी हो सके अपने चिकित्सक से सलाह लेनी चाहिए।

**५) स्नायु तंत्र-** हमारे शरीर के पिछले भाग में हड्डी-पसलियों का पिंजर बना हुआ है। इस प्रणाली से कैल्शियम द्वारा पसलियां बनती है, कैल्शियम का संचरण पूरे शरीर में मांसपेशियों के द्वारा होता है, अस्थियों का विकास होता है। कैल्शियम सल्फेट व कैल्शियम फॉस्फेट द्वारा इस तंत्र की सहायता से शरीर में अस्थियों का निर्माण होता है।

**६) पाचन तंत्र-** शरीर स्थित रस रक्तादि सप्तधातु की उत्पत्ति ग्रहण किये गये अन्नरस से ही होती है। इसलिए अन्न वह स्रोत साचे (पचनक्रिया) का कार्य सही रूप से जारी रहना स्वास्थ्य की दृष्टि से जरूरी होता है। शरीर में स्थित रस, धातु और त्वचा सौष्ठव का गहन संबंध होता है। अति चिन्ता करने से पचनक्रिया बाधित होती है। फलस्वरूप त्वचा भी व्याधिग्रस्त होती है। मानसिक तनावजन्य जीवन प्रणाली में नानाविध बीमारियों का अनुपात बढ़ जाता है। आम्लता, अपचन, गैसेस, अल्सरेटिय कोलाईटिस, आईबीएस, बवासीर, सिरदर्द, पीठदर्द, साईनेटिस दमा, कमरदर्द, अनुत्साह, अवसाद, तनाव, दिल पर दबाव, असुरक्षितता, ओजक्षय के लक्षण, कृशता, अति मोटापा, बार-बार बीमार पड़ने होने की भावना होना, बद्धकोष्ठ अनिद्रा, बाल गिरना, त्वचा काली पड़ना, मुरुम, रैश, प्रत्युर्जा, सोरियासिस जैसी मनोकायिक बीमारी आदि में दैनंदिन जीवन के मनोशारीरिक तनाव का प्रभाव महसूस होता है। इसमें शरीर के दृश्य भाग पर होनेवाले विकारों में वृद्धि होती है। इसलिए पूरे शरीर की जांच करना जरूरी होता है।

मेथी पाचनतंत्र की खराबी में पूर्ण रूप से लाभकारी है। इसके सेवन से पाचनतंत्र सक्रिय रहता है।

इसमें कोई दो राय नहीं है कि जरूरत से ज्यादा खा लेना सेहत पर भारी पड़ सकता है। कभी कभार अधिक खाना खाया जा सकता है लेकिन अगले दिन अगर आप महसूस करने लगे कि कुछ ज्यादा ही हो गया है तो इस स्थिति को संभालने के लिए आप ये उपाय करें।

शरीर की सुनें- यह जानना जरूरी है कि आपका शरीर खाने के प्रति कैसी प्रतिक्रिया देता है। अधिक खाने से वापस लौटने के लिए सबसे अच्छा उपाय है कि उसी तरह से खाने की आदतों को अपनाना जो आपके लिए पहले भी कारगर रही हों। खाना छोड़ना या उष्मांक कम करना सही नहीं है। व्यायाम के साथ सेहतमंद खाने की आदत आपको दोबारा सही रास्ते पर ले आएंगी। पंद्रह मिनट की सैर भी आपको अद्भुत फायदे दे सकती है।

सतरंगा हो भोजन- आहार में सेहतभरा और अलग अलग रंगों को खाना, फल और सब्जियां शामिल करके आप अपने शरीर को ताकतवर बनाने के साथ अधिक खाने से जल्द उबरने के लिए सक्षम बनाती है। अलग अलग रंग के खाद्य पदार्थ आपके शरीर में पानी की पूर्ति करने के साथ रेशे की पर्याप्त मात्रा और एंटी ऑक्सीडेंट्स प्रदान करते हैं। रेशे आपके यकृत और मलाशय को साफ रखता है और एंटी ऑक्सीडेंट्स आपके शरीर को कोशिकाओं के नुकसान से लड़ने में मदद करते हैं।

ख़ूब पानी पिएं, कॉफी व अल्कोहल से बचें- फल या सब्जियों, जैसे कि स्ट्रॉबेरी, अदरक, खीरा, नींबू और पुदीना पत्तियों से युक्त पानी दिनभर पिएं। इससे शरीर के विषैले पदार्थ बाहर निकलेंगे। दूसरी तरफ कॉफी, सोडा और अल्कोहल से आम्लीयता और जलाभाव की समस्या पैदा होती है, इसलिए इनसे दूर रहें। पसीना बहाकर आप शरीर का फूलापन दूर कर सकती हैं। बीस मिनट के लिए ट्रेडमिल का उपयोग करके या योगा के जरिए यह आसानी से किया जा सकता है। अपनी सोच को नकारात्मक न रखें। एक दिन अच्छानुसार खा लेने से आपका आहार या व्यायाम दिनचर्या खराब नहीं होगा। नए दिन के साथ नई शुरुआत करें और कुछ आशावादी लोगों की आदतों को अपनाने की कोशिश करें।

शरीर के वे अंग जो पाचन का कार्य करते हैं व इस कार्य से उत्पन्न पदार्थ का अवशोषण करते हैं, मिलकर पाचन तंत्र कहलाते हैं। पाचन तंत्र में भोजन का अन्तर्ग्रहण, बड़े कणों को छोटे कणों में तोड़ना, क्षोभक का स्राव व भोजन को शोक्षणशील बनाना, भोजन का अवशोषण व अपच भोजन को बाहर निकालने का कार्य होता है। इसका मुख्य अंग आहार नली है, जो मुख से लेकर गुदा तक फैली होबती है। इसके साथ कुछ ग्रन्थियां होती हैं जो विभिन्न पाचक रसों व क्षोभक का निर्माण एवं स्राव करती हैं। भोजन आहार नली की दीवार के पेशीय सकुंचन की सहायता से आगे बढ़ता है।

भोजन नैसर्गिक प्रक्रिया के जरिए पचे और साथ ही यह जरूरी है कि आवश्यकता से ज्यादा भोजन से बचा जाए। यही वह दो मुख्य बातें हैं, जो व्यक्ति की पाचन प्रक्रिया का मूल बिंदु है। यदि दोनों बातों को ध्यान में रखा जाए तो न सिर्फ शरीर को मिलनेवाले पोषण का भरपूर लाभ उठाया जा सकता है, बल्कि ऊर्जा के स्तर को भी ठीक रखने में मदद मिलती है। इस मामले में भारतीय योगियों से सबक लेना चाहिए। वे मानते हैं कि जब पेट तीन चौथाई भर जाए तो भोजन से उठ जाना चाहिए। यानी भरपेट खाने से बचना चाहिए। एक साथ ज्यादा भोजन के मुकाबले थोड़े थोड़े अंतराल पर कई बार खाना सेहतमंद है। कोशिश करें कि भोजन से पहले और भोजन के बाद स्वच्छ पानी पिया जाए, लेकिन खाने के बीच में पानी नहीं पिएं। आयुर्वेद के अनुसार, खाना खाने से आधा घंटा पहले गरम पानी में शहद और नींबू चुटकीभर नमक केसाथ मिलाकर पीने से पाचन व्यवस्था अच्छी रहती है।

खाने में नमक का ध्यान रखें। पांच ग्राम से ज्यादा नमक एक दिन में नहीं खाएं। शरीर से भोजन को गुजरने में ३६ घंटे का समय लगता है। यह इस बात पर निर्भर है कि भोजन कैसा है, कितना रेशेदार है, आप कितना पानी पीते हैं, शराब तो नहीं पीते या फिर चाय-कॉफी जैसी कैफीन मिली चीजें कितनी लेते हैं। हर व्यक्ति की पाचन क्षमता अलग होती है। पाचन प्रक्रिया अच्छी या खराब होना, पारिवारिक जीवन पर भी निर्भर है। आपके स्वभाव, आदतों और तौर तरीकों का असर भी पाचन तंत्र पर पड़ता है।

छुहारे में डाइस्ट्री रेशे पाए जाते हैं, जिस कारण यह पाचन तंत्र को मजबूत बनाने में मदद करता है। इसलिए रोजाना दूध में छुहारे को डालकर इनका सेवन करने से हमारे शरीर को काफी फायदा होता है। च्यवनप्राश प्रतिदिन खाने से शरीर का

पाचनतंत्र सुदृढ़ होता है, स्फूर्ति बनी रहती है।

खानपान का असर सेहत पर पड़ता है। अच्छी आहार हो तो सेहत भी अच्छी रहती है। वैसे तो खाना वही खाना चाहिए जो आपको पसंद हो लेकिन अगर रक्त ग्रुप के हिसाब से आहार ली जाए तो सेहत भी बनेगी।

ए ब्लड ग्रुप जिन लोगों का रक्त ग्रुप ए होता है उन्हें अपने खानपान का बहुत ख्याल रखना चाहिए। इन लोगों को मांसाहारी कम खाना चाहिए। इसे पचने में बहुत समय लगता है। दही, सोया मिल्क और हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन करना बेहतर होता है।

बी ब्लड ग्रुप-बी ब्लड ग्रुपवाले लोगों का पाचन तंत्र बहुत अच्छा होता है। इनके शरीर में वसा जमा नहीं होती। दूध, फल और सब्जियां ये लोग आहार में शामिल कर सकते हैं।

एबी ब्लड ग्रुप यह रक्त ग्रुप बहुत कम लोगों में पाया जाता है। एबी ब्लड ग्रुपवाले लोगों को फल व सब्जियां अधिक मात्रा में खानी चाहिए।

ओ ब्लड ग्रुप- इस ब्लड ग्रुप के लोगों को प्रोटीनयुक्त भोजन का सेवन करना चाहिए। फलियां, फल, दूध का सेवन करना चाहिए।

**७) प्रजनन तंत्र-** शरीर मानस परिपक्वता के पश्चात विवाह बंधन में बद्ध होने पर अपत्य प्राप्ति की इच्छा मानव की नैसर्गिक उपज है। आहार, निद्रा, मैथून इन त्रयी पर मानवी जीवन आधारित है। पर्याप्त एवं पौष्टिक, बीमारी पैदा नहीं करनेवाला आहार, सही समय में पर्याप्त नींद स्वास्थ्य नियमों का उल्लंघन नहीं करते हुए किया गया मैथुन आदि स्वास्थ्य का मूलभूत पाया है। उत्क्रांती के विविध चरणों में वंशसातत्य बनाये रखना, मनुष्य के लिए कठिन समस्या थी। भटकता जीवन, साथ की बीमारियां नैसर्गिक आपत्ती, हिंस्र श्वापद, निम्नदर्जे की स्वास्थ्य सुविधा, अज्ञान, अंधश्रद्धा आदि कई कारणों से पैदा होनेवाले बच्चे, महिलाएं, पुरुष आदि अल्पजीवी होते हैं। वैज्ञानिक विकास, सुधारित स्वास्थ्य, एवं बढ़ती साक्षरता के फलस्वरूप मानवी स्वास्थ्य में सुधार होता है। मानवी आयुर्मान कम होने के कारण पुराने जमाने में प्रजनन कर्तव्य माना जाता था। ताकि वंशवेल बनी रहे।

इसलिए पुराने जमाने में एक दम्पति को ६ से १२ बच्चे होना कोई आश्चर्य की बात नहीं थी, लेकिन आज बढ़ती जनसंख्या का स्वरूप देखते हुए सीमित लेकिन स्वास्थ्य संपन्न, सशक्त बच्चे पैदा हो ऐसी हर दंपति को इच्छा होती है। अच्छी संतती पैदा होने के लिए पति-पत्नी का स्वास्थ्य अच्छा होना जरूरी होता है। बच्चा पैदा करने की योजना करने से पहले आयुर्वेदिक शरीर शोधनोपचार, बीजपोषक दवाईयां शरीरधातु पुष्ट करनेवाले रसायन, वाजीकरणोपचार, गर्भ की माह दर माह सही विकास होने के लिए सही दवाईयों का सेवन, आदि महत्वपूर्ण होता है। विविध कामसमस्या, एवं आपत्य प्राप्ति से संबंधित इलाजों से युक्त वाजीकरण शास्त्र आयुर्वेद में महत्वपूर्ण स्थान रखता है। कामजीवन अथवा मैथून मानवी जीवन का नाजुक विषय है। इसमें आनेवाली समस्या खुलकर बताना मुश्किल लगता है। बच्चा न होना, नपुंसकत्व, पारिवारिक झगड़े, वंधत्व, इन समस्याओं का कारण कामसमस्या में ही होता है। कई बार पति पत्नी के बीच भी यौन विषयक सुसंवाद नहीं हो पाना, आयुष्य के आनंददायी क्षण, जब क्लेश पैदा करते हैं तब सही इलाज की जरूरत होती है। शीघ्रपतन, शुक्रजंतीकी कमी, कामवासना जागृत नहीं होना, खुजलाना, शिथिलता, मैथुन की इच्छा नहीं होना,

महिलाओं की समस्याएं माहवारी की शिकायतें, बीज कोश में गांठ बनना, पीसीओडी, श्वेतस्राव, गर्भाशय की सूजन आदि हेतु आयुर्वेद में प्रभावी इलाज बताया गया है। इस रक्तमांस, मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्राणु आदि शरीर धातु पुष्ट बनाते हुए सर्व समावेशक स्वास्थ्य प्रदान करनेवाले रसायन वाजीकरण दवाईयां विविध कामसमस्या हेतु वरदान सिद्ध होती है।

काय, बाल, ग्रह, उध्वर्ग, शल्य, द्रष्टा, जरा, वृषान इस अष्टांगयुक्त आयुर्वेद में सुप्रजनन हेतु वृष्यत्व देनेवाले उपक्रम विषयक विवरण वाजीकरण में दिया गया है। वाजी इस शब्द का अर्थ घोड़ा होता है और वाज शब्द का अर्थ शुक्र भी होता है। अवाजी शुक्रक्षय है, ऐसे पुरुषों में शुक्राणु पैदा करनेवाले उपक्रम पुरुष को मैथुनक्षम बनानेवाली प्रक्रिया का वाजीकरण में विवरण दिया गया है। वाजीकर आहार-विहार तथा सही वाजीकरण की जानकारी यहां दी जा रही है।

सयाना बना, युवावस्था में पदार्पण क्रिया गया कोई भी व्यक्ति आयुर्वेदिक वृष्योपचार का लाभ ले सकता है। अपत्य प्राप्ति की इच्छा रखनेवाली नवविवाहित दंपति, बच्चा पैदा करने की योजना करनेवाली दंपति, शौथिल्य, अनिच्छा, वेदना शुक्राणु की विकृती, महिलाओं की शिकायतें, बच्चा पैदा होने के बाद आनेवाली वैवाहिक समस्या आदि शिकायतों के लिए वाजीकरणोपचार का अवलंब करने में कोई बुराई नहीं है। स्वास्थ्यपूर्ण कामजीवन एवं सशक्त संतती प्राप्त करने की इच्छा रखनेवालों का शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करना भी जरूरी होता है। व्यसन एवं मानसिक तनाव, बार बार की बीमारी, आलस्य, अति व्यस्त जीवन प्रणाली, व्यायाम का अभाव, अतिकृषता, मोटापा, पारिवारिक अनबन, व्यावसायिक वाद आदि कारणों से सामान्यतः दिखायी देनेवाली काम समस्याओं में वृद्धि होती है। प्रकृति के अनुसार सही व्यायाम करना, पर्याप्त पोषक आहार, बहुत कम या बहुत ज्यादा खाना, युवाओं को जॉर्गिंग, सूर्य नमस्कार, तथा मध्यम आयु एवं बुढ़ापे की ओर बढ़नेवाले लोगों को व्यायाम करना संभव नहीं होता उन्हें हरी दूब युक्त घास पर नंगे पैर चलना चाहिए। स्वस्थ लोगों को दूध, उड़द की दाल, मक्खन, गाय का घी, जायफल, प्याज, भिगोये हुए सूखे अंजीर, बादाम, मुनक्का, चावल की खीर, का बारी बारी सेवन करना चाहिए। नहाने से पहले पूरे बदन पर अथवा कम से कम पेट कमर पर तेल लगाकर बाद में गरम अथवा कुनकुने पानी से नहायें। संभव हो तो आयुर्वेदिक स्नेहन, स्वेदनोपचार, अभ्यंग, मसाज, स्टीम, पंचकर्म प्रक्रिया नियत समय पर करनी चाहिए। भारी दौड़धूप, बहुत ज्यादा मानसिक तनाव, व्यसनों से बचे। दंपति को भावनिक संवेदना के साथ एक दूसरे के लिए समय निकालना चाहिए। आहार-विहार सही होने के बावजूद अगर कोई समस्या आती है तो चिकित्सक की सलाह के अनुसार सही इलाज करायें।

**८) प्रतिरोधक तंत्र / प्रतिरोधक क्षमता-** एक स्वस्थ जीवनशैली आपके प्रतिरोधक प्रणाली को बढ़ाने, संक्रमणों से रक्षा करने में, सूक्ष्म जीवों से और बीमारी पैदा करनेवाले विषाणु से रक्षा करने में मदद करता है। शारीरिक व्यायाम, सही वजन, धूम्रपान छोड़ना, सही वजन रखना और सही रक्तचाप रोग प्रतिरोधक क्षमता के लिए अनुकूल है, साथ ही बेहतर और स्वास्थ्यवर्धक खाना रोग प्रतिरोधकता बढ़ाता है। वसा घुलनशील विटामिन ई रोग प्रतिरोधक प्रणाली के लिए बेहतर है।

एक प्राकृतिक एंटी ऑक्सीडेंट्स के रूप में विटामिन ई फ्री रेडिकल्स का ऑक्सीकरण कर वसा की झिल्ली की रक्षा करता है, साथ ही कोशिकाओं की रक्षा करता है। एंटी ऑक्सीडेंट्स तत्वों के कारण विटामिन ई आपको कर्करोग, दिल की बीमारियों और अर्थेरोसक्लेरोसिस से बचा सकता है। यह धमनी की वसायुक्त पदार्थ से रक्षा करता है। जिनसे की

रक्तसंचार रुक सकता है। यह आपको वेजीटेबल ऑयल, ब्रोकोली, बादाम और मूंगफली, मक्खन से पर्याप्त मात्रा में विटामिन ई मिल सकता है। विटामिन सी एंटी माइक्रोबियल और कोशिकाओं को नष्ट करने वाकई गतिविधियों को बढ़ाता है और लिम्फोसाइट पैदा करता है, जो कि सफेद रुधिर कोशिकाएं हैं जो की शरीर की रोग प्रतिरोधकता बढ़ाती हैं। विटामिन से भरपूर आहार लेने से चेमोटाक्सिस बढ़ता है, यह सफेद रुधिर कोशिकाओं की गतिविधि है जिसे संक्रमण की जगह न्यूट्रोफिल्स कहते हैं। खरबूजा, ब्रोकोली, कीवी, संतरे का रस और लाल मिर्च जैसे खाद्य पदार्थों से आपको भरपूर विटामिन सी मिल सकता है। कैरोटेनोइड्स आपके प्रतिरोधक प्रणाली पर अनुकूल प्रभाव डालता है। यह लिम्फोसाइटों को भी बढ़ाता है।

यदि आप सर्दी जुकाम, वायरल फ्लू से पीड़ित रहते हैं और आपको हमेशा थकान और आलस्य महसूस होता है तो इसकी काफी आशंका है कि आपका प्रतिरोधक प्रणाली कमजोर है। आहार, जीवनशैली और भावनात्मक सेहत जैसे कारक प्रतिरोधक प्रणाली को बेहतर बनाने में अहम भूमिका निभाते हैं। लेकिन कुछ ऐसे कारण भी होते हैं जो प्रतिरोधक प्रणाली को कमजोर बनाने का काम करते हैं।

विषाणु और कीटाणु हर तरफ मौजूद होते हैं और मनुष्यों पर हमला करने को तैयार रहते हैं। यदि साफ-सफाई का ध्यान ना रखा जाए तो महामारी फैलानेवाले कीटाणुओं को अपनी संख्या बढ़ाने का मौका मिल जाता है। इसलिए यदि आप संक्रमण से बचना चाहते हैं तो हर बार खाने, स्नानगृह इस्तेमाल करने पर, नहाने, साफ कपड़े पहनने और पानी पीने से पहले हाथ धोएं।

प्रतिरोधक प्रणाली को सही तरीके से काम करने के लिए माइक्रोन्यूट्रिएंट्स जैसे विटामिन्स, खनिज और एंटीऑक्सीडेंट्स की जरूरत होती है। इन सभी की पूर्ति ताजे फल और सब्जियों से होती है। फल और सब्जियों में ऐसे तत्व मौजूद होते हैं जो प्रतिरोधक प्रणाली को बेहतर बनाने का काम करते हैं।

अत्याधिक अल्कोहल- जिन लोगों को अत्याधिक मात्रा में अल्कोहल पीने की आदत है तो उनका शरीर संक्रमण से लड़ पाने में असमर्थ हो जाता है। अल्कोहल नमी सोखनेवाला होता है, जो कोशिकाओं से नमी खींचकर उन्हें समाप्त करने का काम करता है। अधिक मात्रा में शराब पीने से न केवल प्रतिरोधक प्रणाली संक्रमण से लड़ नहीं पाता।

तनाव के कारण प्रतिरोधक प्रणाली कमजोर हो जाता है और शरीर संक्रमण के खिलाफ लड़ नहीं पाता। तनावपूर्ण स्थितियों जैसे परीक्षा, व्यक्तिगत जीवन की परेशानियां और आर्थिक परेशानियों का तनाव प्रतिरोधक तंत्र को कमजोर बनाने का काम करते हैं।

हमारे शरीर का प्रतिरोधक प्रणाली यदि कमजोर हो जाता है तो शरीर में कई तरह की बीमारियों का बढ़ना शुरू हो जाता है। इसलिए शरीर को मजबूत बनाए रखने के लिए सूर्य की किरणों से शरीर को गर्माहट प्रदान करना सबसे जरूरी है। क्योंकि सूर्य से निकलनेवाली पराबैंगनी किरणें हमारे शरीर के प्रतिरोधक शक्ति को मजबूत बनाए रखने में मदद करती है।

सेहतमंद जिंदगी के लिए शरीर को भीतर से मजबूत बनाना बेहद जरूरी है।

हमारे शरीर में एक ऐसा मैकेनिज्म होता है, जो जीवाणु, विषाणु और माइक्रोब्स को शरीर की रक्षा करता है। लेकिन कई



बार जब इन बाहरी कीटाणुओं की ताकत बढ़ जाती है तब कई तरह की बीमारियां जैसे बार-बार सर्दी, जुकाम होना इस बात का संकेत है कि शरीर की रोग प्रतिरोधी क्षमता कमजोर हो रही है।

शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का सबसे आसान तरीका है। खानपान में ऐसी चीजों को शामिल करना, जो आपकी प्रतिरोधक बढ़ाएं। सेहतमंद खाना खाने से शरीर खुद प्रतिरोधक बढ़ा लेता है। ऐसा नहीं है कि आपने कोई चीज खाई और तुरंत आपकी रोग प्रतिरोधी क्षमता बढ़ा जाएगी। भूलकर भी वातावरण की प्रकृति के खिलाफ न जाएं। मसलन ठंड के मौसम में आइस्क्रीम न खाएं या फिर बारिश के मौसम में ज्यादा तला-भुना न खाएं।

शरीर की रोग प्रतिरोधी क्षमता बढ़ाने में विटामिन सी और बीटा कैरोटीन अहम भूमिका निभाते हैं। इन पोषक तत्वों के लिए आहार में मौसमी, संतरा व नींबू आदि को शामिल करें।

ज़िंक भी रोग प्रतिरोधी क्षमता बढ़ाने में अहम भूमिका निभाता है। ज़िंक का सबसे बड़ा स्रोत सीफूड है, लेकिन मेवे में भी ज़िंक भरपूर मात्रा में पाया जाता है।

कैल्शियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस और दूसरे खनिज तत्वों का भंडार लहसुन शरीर और दिमाग दोनों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। कच्चा लहसुन भी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।

ग्रीन टी व ब्लैक टी, दोनों प्रतिरोधक प्रणाली के लिए फायदेमंद हैं, लेकिन एक दिन में एक-दो कप ही चाय पिएं। इनमें एंटीऑक्सीडेंट तत्व होते हैं, जो कई तरह के कर्करोग से बचाव करते हैं।

शंकरकंद भी शरीर की रोग प्रतिरोधी क्षमता को बेहतर बनाता है। एक साल तक रोजाना एक चम्मच आंवले का रस या आधा चम्मच आंवले का चूर्ण ताजे पानी या शहद के साथ सेवन करनेवालों को आंखें, त्वचा और मूत्र संबंधी बीमारियों से निजात मिल जाती है। शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाने की अद्भुत क्षमता लहसुन में होती है।

मिर्च में बीटा कैरोटीन होता है, जो विटामिन ए में बदलकर संक्रमण से लड़ने में मदद करता है। साथ ही मिर्च की मदद से चयापचय बेहतर होती है।

दालचीनी एंटी ऑक्सीडेंट से भरपूर होती है। दालचीनी खाने से खून जमने की समस्या नहीं होती और खराब कीटाणु को बढ़ने से भी यह रोकता है।

अंजीर में भी पोटैशियम, मैग्नीशियम और एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं। मशरूम कर्करोग के खतरे को कम करता है। यह शरीर में सफेद रक्त कोशिकाओं के निर्माण को बढ़ाकर शरीर के रोग प्रतिरोधक तंत्र को बेहतर बनाता है।

दही से शरीर की रोग प्रतिरोधी क्षमता बेहतर होती है। यह पाचन तंत्र को भी बेहतर रखने में मददगार होता है।

ओट्स में पर्याप्त मात्रा में रेशे पाए जाते हैं। इसमें एंटी-माइक्रोबियल गुण भी होता है। हर रोज ओट्स का सेवन करने से प्रतिरोधक प्रणाली मजबूत बनता है। शरीर की रोग प्रतिरोधी क्षमता बेहतर बनाने के लिए गिलोए के रस का सेवन करें। गिलोए का पत्तियों और डंठल को पानी में उबालें और छानकर पिएं।

भरपूर मात्रा में पानी पिएं। कोशिश करें कि पानी गुनगुना हो। इससे शरीर के विकार आसानी से बाहर निकल जाएंगे।

**\* अक्ल कितनी भी तेज हो पर नसीब से बड़ी नहीं होती।**

**हमने पढ़े लिखे लोगों को अक्सर अनपढ़ के यहां नौकरी करते देखा है।**

# विभिन्न चिकित्सा

## रोगी व औषधि

औषधियों के लक्षण २-४ की संख्या में न होकर सैकड़ों की संख्या में होते हैं। ऐसे में बहुत से लोग सोचते हैं कि अगर औषधि के सारे लक्षण रोगी के लक्षणों के साथ नहीं मिलेंगे तो क्या रोगी की चिकित्सा नहीं होगी। लेकिन एक रोगी में एकसाथ सारे लक्षण मिलना नामुमकिन है।

अगर औषधि और रोगी के किन्ही ३ लक्षणों को जानकर चिकित्सा की जाए तो रोगी को लाभ मिल सकता है।

औषधि और रोगी के ३ मुख्य लक्षण इस प्रकार से है। होम्योपैथी चिकित्सा में पहला सबसे मुख्य लक्षण जो होना चाहिए वह यह है कि रोगी को दी जानेवाली औषधि और रोगी की प्रकृति एक ही जैसी होनी चाहिए जैसे अगर औषधि गर्म प्रकृति की हो तो वह उस रोगी को तभी किसी तरह का लाभ पहुंचाएगी जबकि उस रोगी की प्रकृति भी गर्म ही हो। अगर औषधि और रोगी की प्रकृति में अन्तर होगा तो वह औषधि रोगी को किसी प्रकार का लाभ नहीं देगी। दूसरा मुख्य लक्षण जो है वह यह है कि रोग और औषधि के व्यापक लक्षणों में समानता होनी चाहिए जैसे कैमोमिला औषधि का व्यापक लक्षण हैं चिड़चिड़ापन। इसी तरह दूसरी औषधियों के भी व्यापक लक्षण हैं। इन दोनों के व्यापक लक्षण मिल जाते हैं तो रोगी को बहुत जल्दी आराम मिलता है।

इसके अलावा तीसरा मुख्य लक्षण यह है कि औषधि का रोगी के प्रमुख रोगों पर असर हो रहा है या नहीं। अगर रोगी के शरीर में किसी खास अंग में रोग होने पर औषधि का असर पड़ रहा हो तो इससे रोगी को बहुत जल्दी लाभ मिलता है।

इन तीनों प्रकृति, व्यापक-लक्षण और मुख्य रोगों के लक्षणों पर ही रोगी की सफलतापूर्वक चिकित्सा की जाती है और बाकी लक्षणों की जरूरत रह ही नहीं जाती। अगर यह तीनों लक्षण मिल जाते हैं तो बाकी सारे लक्षण तो इनके बीच में ही आ जाते हैं।

कभी-कभी ऐसी स्थितियां भी आती हैं जब विशेष प्रकार की दवाएं न ली जाएं तो बेहतर ही रहता है जैसे-गर्भवती महिलाओं एवं स्तनपान करानेवाली माताओं को कब तक दवा नहीं लेनी चाहिए, जब तक बहुत जरूरी न हो। विटामिन तथा लौहत्व की गोलियां लेने में कोई हानि नहीं है।

नवजात शिशुओं को तब तक दवाई नहीं दें जब तक चिकित्सक न कहें। शिशुओं को जरूरत से अधिक दवा कभी नहीं देनी चाहिए। जिस व्यक्ति को अल्सर या अम्लशूल का रोग हो, उसे वे दवाएं भी नहीं लेनी चाहिए जिसमें एस्पिरिन हो। यदि किसी व्यक्ति को पैनिसिलीन, एंपिसिलीन, सल्फोनामाइड या इसी तरह की किसी अन्य दवा के सेवन के बाद खुजली या शरीर पर लाल चकत्ते बनने लगें तो उसे वह दवा दोबारा जीवनभर सेवन नहीं करनी चाहिए वरना वह खतरनाक हो सकती है।

पीलिया के रोगी को प्रतिजीवाणु या अन्य तेज दवाएं नहीं दें, क्योंकि जिगर पहले से ही क्षतिग्रस्त होने के कारण दवा शरीर में जहर फैला सकती है। ऐसे लोगों को दवाएं लेते वक्त सावधानी बरतनी चाहिए, जिन्हें पानी की कमी वा गुर्दे की शिकायत हो। बिना चिकित्सक सलाह के कोई दवा न लें।

# आयुर्वेद शास्त्र

मानवीय जीवन में बीमारियों के कुचक्र को प्रभावी तरीके से खत्म करने के लिए भारतीय विरासत के तौर पर आयुर्वेद विज्ञान का अविष्कार एवं विकास किया गया। किसी एवं हर प्रकार की बीमारियों के समूल नाश के लिए आयुर्वेद से बेहतर दूसरा कोई विकल्प नहीं। ऐसे में हर भारतीय को आयुर्वेद औषधीय उपचार अपनाना चाहिए, हालांकि इन औषधियों का इस्तेमाल करते वक्त उनकी शुद्धता एवं मानकीकरण पर भी विशेष ध्यान देना चाहिए।

आयुर्वेद की स्वीकृति एवं इस्तेमाल का अर्थ ही हमारी प्राचीन, संपन्न विरासत को बढ़ावा देना है। देशी आयुर्वेद का इस्तेमाल करते हुए निश्चित रहते हैं और जानते हैं कि हम विशुद्ध आयुर्वेद का ही इस्तेमाल कर रहे हैं, क्योंकि इन औषधियों में मूल वनस्पति का इस्तेमाल करने में किसी भी रासायनिक प्रक्रियाओं का अनुप्रयोग नहीं किया जाता।

आयुर्वेदिक औषधियों से कोई दुष्परिणाम नहीं, कोई भारी धातु शामिल नहीं, बीमारियों का जड़ से इलाज और रासायनिक प्रक्रिया के घटकों का इस्तेमाल नहीं।

आयुर्वेद में वह शक्ति है जो किसी बीमारी को होने ही नहीं देता है। हमारे ऋषि मुनियों ने हजारों सालों से यह शास्त्र चलाया हुआ है जो विश्वकल्याण के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। हमारे ऋषि-मुनियोंद्वारा हजारों साल तक किये गए कार्यों का उपयोग विश्व के कल्याण हेतु किया गया है। शास्त्रीय पद्धति से उपचार करनेवाली आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति का विकास नहीं हो पाया। आयुर्वेद दुनिया के सभी लोगों को निरोग बनाने में सक्षम है। आयुर्वेद मानव जाति के लिए ज्ञात सबसे आरंभिक चिकित्सा खाशा है। शाखा विज्ञान के जनक माने जानेवाले चरक ने २५०० वर्ष पहले आयुर्वेद की खोज की थी।

स्वास्थ्य यह प्रकृति एवं रोग विकृति है। शरीरस्थ दोष धातुमल आत्मा आदि प्रसन्न होंगे तो स्वास्थ्य जीवन अवश्य प्राप्त होता है। लेकिन आज की जीवनशैली देखते हुए स्वास्थ्य बनाये रखना कठिन हो गया है। सोरायसिस, सफेद दाग, एक्जिमा, नायटा, खरूज, लाईचेन, नागिन, विसर्प, चट्टे, मुंहासे, फाड़ा, फुन्सिया, रेश, एर्टिकेरिया, रुसी, जख्म, चीरा, खुजली आदि त्वचाविकार। बवासीर, फिशर, पथरी, कोलाइटिस, आम्लता, आईबीएस, अल्सर, कृमि, बद्ध कोष्ठ, गृहिणी, पीलिया, अपचन, मुरीनरी, संक्रमण, गाऊट, प्रोस्टेट, पेशाब रुकना, गुर्दे विकार आदि पेट की शिकायतें एवं मूत्रविकृति, दमा, अस्थमा, पुरानी सर्दी, खांसी, ठीक, टान्सिलाइटिस, सायनसाइटिस आदि श्वसन संस्था के विकार, घुटने, घोट्टे, कलाई, कंधा, कमर, एडी का दर्द, गर्दन, पेटदर्द, आमवात, कॉर्ड काम्प्रेसन, रीढ़ का दर्द, स्पान्डिलाइटिस, प्रोजन शोल्डर आदि जोड़ों के विकार मधुमेह, रक्तचाप, पेरालिसिस, थायराइड, बेरोकासिटी, हृदयविकार, मानसिक बीमारी आदि स्वास्थ्यविषयक शिकायतें, ज्यादा कम मात्रा में श्वेतस्राव होना, पीसीओडी, माहवारी की तकलीफें, गर्भावस्था में उल्टी, सूजन, भ्रूण का विकास, रंग, बुद्धि, कद अच्छा होने के लिए तथा बच्चे एवं महिलाओं की समस्याएं, वंधत्व, काम अनिच्छा, शीघ्रपतन, शुक्राणु के दोष, फ्रिजिडीटी, गुहयोग की जलन, खुजली आदि वैवाहिक कामविषयक समस्या आदि सभी स्वास्थ्य विषयक शिकायतों पर आयुर्वेदोक्त चिकित्साप्रणाली सर्वोत्तम इलाज देती है। भारतीय जीवनशैली के अनुसार विकसित आयुर्वेद प्राचीन चिकित्साशास्त्र है। इलाज के साथ ही जीवन जीने की कला सिखानेवाले तथा चतुर्विध पुरुषार्थ की प्राप्ति करनेवाला यह परिपूर्ण शास्त्र है। हर व्यक्ति के अनुरूप बदलनेवाली प्रकृति का अध्ययन कर बीमारी

ठीक करने के लिए और प्राप्त स्वास्थ्य बरकरार रखने के लिए जरूरी औषधोपचार, कल्प, पेट में लेने की, ऊपर से लगाने की दवाइयां अलभ्यंग मसाज, बाष्प, शिरोधारा, वमन, वीरेचन, नास्ती, नस्य रक्तमोक्षण आदि पंचकर्मोपचार अच्छा परिणाम दिलाते हैं। स्वास्थ्यपूर्ण जीवनशैली अपनाएं और प्रकृति स्वास्थ्य का आनंद ले। यही दोष धातु, इंद्रिय, आत्मा की प्रसन्नता बरकरार रखने का सूत्र है।

त्वचा पर मछली के खवलों की तरह चांदी के रंग की खपली आना, त्वचा मोटी होना, लालकाली होना, कभी कभी हाथ पैर के तलुवों पर चिरा पड़ती है और कभी कभी चिरा में से खून भी निकलता है। सिर की त्वचा, बगल, जांघ, स्तनों के नीचे, कुहनी, पेट, पीठ आदि पर बड़े चट्टे पड़ते हैं। इसमें असह्य खुजली होती है। त्वचा निकलना, रुसी गिरना जैसे लक्षण दिखते हैं। सर्दी के दिनों में तकलीफ ज्यादा बढ़ जाती है। ऐसे लक्षण तथा सोरियासिस पर आयुर्वेदोपचार से निश्चित ही लाभ होता है। त्वचा पर सफेद रंग का वैषण्य पैदा करनेवाले श्वित्र नामक बीमारी का भी आयुर्वेद में इलाज है। आयुर्वेदोक्त रसरक्तशोधन, कृमिघ्न, रंगकण निर्मिती प्रक्रिया को चालना देनेवाले इलाज से कई लोगों को लाभ होता है।

बद्धकोष्ठ, बवासीर, पथरी, आम्लपित्त, उष्णता, शीतपित्त पंडुरोग, पीलिया, बार बार जाने पर भी शौच साफ नहीं होना। शौच के दौरान खून गिरनपा, फिशर, जठर, आंतड़ियों को जख्म होना, अतिसार ग्रहणी, एमिबियासीस, गैसेस, अपचन आदि से दिनक्रम बाधित होता है। इसपर आयुर्वेद ही सर्वोत्तम इलाज है। इसलिए अच्छे स्वास्थ्य एवं सुखमय जीवन के लिए आयुर्वेदोपचार का ही अवलंब करना लाभदायक होता है।

आयुर्वेद एक वैकल्पिक उपचार पद्धति के बजाय उसे प्रमुख उपचार के रूप में शामिल करना चाहिए। आयुर्वेद पर भारत से अधिक विदेशों में अच्छा कार्य चल रहा है। विश्व को स्वस्थ बनाने की शक्ति आयुर्वेद में है। आयुर्वेद में अपने समय में कहीं बदलाव देखे हैं अब समय के अनुसार आयुर्वेद को बदलना चाहिए। महायुद्ध के बाद एलोपैथिक दवाइयां आगे आयी है लेकिन आयुर्वेद स्वास्थ्य रक्षा करनेवाला शास्त्र है इसको गतिमान करने की आवश्यकता है। आज एलोपैथिक दवाइयों का जोर बढ़ा हुआ है जो तत्कालिक आराम देती है।

आयुर्वेद किसी बीमारी के पहचान के स्थान पर बीमारी होने ही न देने के लिए सक्षम है। भारतीय लोगों के लिए आयुर्वेद सिर्फ उपचार पद्धति ही नहीं बल्कि जीवन पद्धति भी है।

रसायन से विमुख हो रही और प्राकृतिक उत्पादों की ओर अभिप्रेरित हो रही दुनिया में अपने निवारक और रोगनाशक गुणों के चलते आयुर्वेद का प्राचीन विज्ञान मान्यता प्राप्त कर रहा है। तनावपूर्ण जीवनशैली और गतिहीन आदतों के अस्तित्व ने आज की पीढ़ी के लिए आयुर्वेद को नये सिरे से प्रासंगिक कर दिया है। मोटापा, मधुमेह, गठिया और अन्य बीमारियों के सफल उपचार का इसका इतिहास रहा है।

आयुर्वेद शास्त्र एक प्राचीन चिकित्सा शास्त्र है। सभी प्रकार के त्वचा विकार लोगों के लिए, जीवन शैली की समस्या के लिए उपयोगी चिकित्सा आयुर्वेद में दी गयी है। पेट की शिकायतों के लिए आयुर्वेदिक इलाज ही सर्वोत्तम माना गया है। यह एक उत्तम जीवनशैली के लिए उचित है। समय पर पोषक आहार, पथ्य व पालन, रात में पर्याप्त नींद लेना, मानसिक स्वास्थ्य बनाएं रखना, पर्याप्त व्यायाम करना, सही औषधि उपचार करना इत्यादि पेट की शिकायतों से छुटकारा दिला सकती है।

उत्पत्ति, स्थिति एवं लय इस त्रिसूत्री के आधार पर जीवन यापन करनेवाली सजीव सृष्टि का एक सुंदर आविष्कार मानव

प्राणी है। स्वास्थ्य से परिपूर्ण, संपन्न, दीर्घायुषि कामना करनेवाला एवं वह प्राप्त करनेवाला पृथ्वी पर मानव एकमात्र प्राणी है। आहार, निद्रा, भय, मैथुन इन प्राथमिक संप्रेरणा के साथ ही विचार, बुद्धि का वरदान प्राप्त आदमी अधिक से अधिक विविधतापूर्ण जिंदगी जीने का लगातार प्रयास करता है। यही नवजीवन जीने की लगन उसे कार्य करने के लिए प्रेरणा देता है। अगर आनंद प्राप्त करना है तो इसके लिए साधन संपन्नता जरूरी है और संपन्नता के लिए अर्थार्जन जरूरी है। यह सीधे सूत्र की परिणीति उसे छोटी आयु में ही प्राप्त होती है। इसमें तथ्य भी है लेकिन आर्थिक सुधार होने के बावजूद अगर जीने का सुख प्राप्त नहीं होता हो, तब आदमी को नये सिरे से विचार करना चाहिए। गत शतक में मानवी जीवन में कई गुना सुधार हुआ है। कई बीमारियों का जड़ से निर्मूलन हो गया है। लेकिन अब नई बीमारियां आज जो बीमारियां फैल रही हैं, उसमें मोटापा, मधुमेह, रक्तचाप, हृदयविकार, अस्थमा, थायराइड, मानसिक अस्वास्थ्य, पिंपल्स से लेकर एक्जिमा(खाजखुजली), त्वचा विकार, आम्लता, बद्धकोष्ठ से लेकर कोलाइटिस तक पेट की बीमारियां हड्डियों के विकार, माहवारी की शिकायतें, पारिवारिक कलह, काम समस्या, बाल झड़ने की शिकायतें, अपचन की तात्कालिक कमजोरी आदि कई स्वास्थ्य विषयक शिकायतें, अचानक तनाव, हत से ज्यादा स्पर्धा, भोजन एवं शयन का अनिश्चित समय, व्यसन (केवल सिगरेट, शराब, तंबाकू, गुटखा ही नहीं नकारात्मक विचार भी) कुपोषण, स्वास्थ्य के प्रति उपेक्षा आदि की पार्श्वभूमि ९०% मरीजों में दिखायी देती है। ठीक होने की उम्मीद, जीवन के प्रति सकारात्मक सोच रखनेवाला मरीज मामूली इलाज से ठीक हो जाता है। लेकिन जर्जर, जीवन का स्वस्थ्य गुम करनेवाला तथा हमेशा स्वास्थ्यविषयक शिकायत करनेवाला, हमेशा बीमारी के दुष्ट चक्र में फंसा रहता है।

पंचइंद्रियों द्वारा इहलोक में मनसोक्त सुखोपभोग करना हो तो भूत देह एवं चित्त दोनों कि परिपूर्णता जरूरी होता है। जो हितकर नहीं उसका त्याग करना ही जरूरी होती है। इसे ही अच्छे स्वास्थ्य की परिभाषा एवं आदते कहते हैं। मानवी जीवन की जो एषणा यानी प्रथम इच्छा है वह है प्राणेषणा यानी दीर्घायुष्य की कामना है। अच्छी संतती पैदा करने की अभिलाषा आदि का इसमें अंतर्भाव होता है। दूसरी इच्छा होती है धनैषणा यानी अर्थ (धन) हीन दीर्घायुष्य की प्राप्ति यह एक तरह की अभिशाप अथवा सजा ही है। इसलिए हर व्यक्ति आर्थिक संपन्नता के लिए प्रयासरत रहता है। तीसरी इच्छा परलौक्येषणा है। भारतीय संस्कृति में आत्मा को अमर माना गया है। इसलिए मरणोपरान्त सद्गति प्राप्त प्रयास करना, सतशील रहना, आदि का इसमें अंतर्भाव होता है। धर्मार्थकाम मोक्षाजाम् आरोग्य मूलमूत्तमम्। इसका अर्थ है, किसी भी वस्तु की प्राप्ति करने के लिए स्वास्थ्य जरूरी है। मनुष्य खुद अपना शरीर और मन का पहला गवाह होता है। पर्याप्त अंतर्मुख मरीज को इसलिए व्याधि उत्पत्ति के दौरान अपने शरीर में हो रहा सूक्ष्म परिवर्तन प्राथमिक अवस्था में ही पता चलता है। इसकी ओर ध्यान नहीं से व्याधि बढ़ती है। इसलिए प्रथम चरण में ही इलाज करने पर यातनाओं से मुक्ति मिलती है। इसलिए मनुष्य जन्म मिलने का पूरा लाभ उठाना चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति को सुखमय जीवन की अपेक्षा होती है। इसलिए अच्छी चीजें ग्रहण करें एवं अहितकर त्यागना चाहिए। स्वास्थ्य अच्छा रहे इसका हमेशा प्रयास करना चाहिए।

श्वसनसंस्था त्वचा, हृदय, दिमाग, जोड़, प्रजनन संस्था चयापचय पर व्यक्ति के मनःस्थिति का प्रत्यक्ष परिणाम होता है। यह त्रिवार सत्य है। अगर स्वास्थ्यपूर्ण जीवन जीना है तो विचारों को गति देना जरूरी है। अपने ही दुःख में अटके रहना। मानसिक स्वास्थ्य की सुरक्षा व्यायाम द्वारा होती है। यह सोचना जरूरी है। शरीर स्वास्थ्य हेतु अपने ही नहीं

नजदीकी लोगों के मन का ध्यान रखें और अच्छा जीवन जियें। इसका अर्थ दूढ़ें। इसके कोई पर्याय नहीं। इसलिए आयुर्वेद में शरीर के साथ ही प्रसन्न आत्मा, इंद्रिय, मन स्वस्थ तो आदमी भी स्वस्थ रहता है।

आज की जीवनशैली देखते हुए स्वास्थ्य बनाये रखना कठिन हो गया है। सोरायसिस, सफेद दाग, एक्जिमा, नायटा, खरूज, लाईचेन, नागिन, विसर्प, चट्टे, मुंहासे, फाड़ा, फुन्सिया, रेश, एर्टिकेरिया, रूसी, जख्म, चीरा, खुजली आदि त्वचाविकार। बवासीर, फिशर, पथरी, कोलाइटिस, अम्लीयता, आईबीएस, अल्सर, कृमि, बद्ध कोष्ठ, गृहिणी, पीलिया, अपचन, पेशाब में संक्रमण, इन्फेक्शन, गाऊट, प्रोस्टेट, पेशाब रुकना, गुर्दे विकार आदि पेट की शिकायतें एवं मूत्रविकृति, दमा, अस्थमा, पुरानी सर्दी, खांसी, छींक, टान्सिलाइटिस, सायनासाइटिस आदि श्वसन संस्था के विकार, घुटने, घोट्टे, कलाई, कंधा, कमर, एड़ी का दर्द, गर्दन, पेटदर्द, आमवात, कॉर्ड काम्प्रेशन, रीढ़ का दर्द, स्पान्डिलाइटिस, प्रोजन शोल्डर आदी जोड़ों के विकार मधुमेह, रक्तचाप, लकवा, थायराइड, बेरोकासिटी, हृदयविकार, मानसिक बीमारी आदी स्वास्थ्यविषयक शिकायतें, ज्यादा कम मात्रा में श्वेतस्राव होना, पीसीओडी, माहवारी की तकलीफें, गर्भावस्था में उल्टी, सूजन, भ्रूण का विकास, रंग, बुद्धि, कद अच्छा होने के लिए तथा बच्चे एवं महिलाओं की समस्याएं, बंधत्व, काम अनिच्छा, शीघ्रपतन, शुक्राणु के दोष, फ्रिजिडीटी, गुह्योग की जलन, खुजली आदि। वैवाहिक कामविषयक समस्या आदि सभी स्वास्थ्य विषयक शिकायतों पर आयुर्वेदोक्त चिकित्साप्रणाली सर्वोत्तम इलाज देती है। भारतीय जीवनशैली के अनुसार विकसित आयुर्वेद प्राचीन चिकित्साशास्त्र है। आयुषो वेदः आयुर्वेद वचन के अनुसार इलाज के साथ ही जीवन जीने की कला सिखानेवाले तथा चतुर्विध पुरुषार्थ की प्राप्ति करनेवाला यह परिपूर्ण शास्त्र है। हर व्यक्ति के अनुरूप बदलनेवाली प्रकृति का अध्ययन कर बीमारी ठीक करने के लिए और प्राप्त स्वास्थ्य बरकरार रखने के लिए जरूरी औषधोपचार, कल्प, पेट में लेने की, ऊपर से लगाने की दवाइयां अभ्यंग मसाज, स्टीम, शिरोधारा, वमन, वीरेचन, नास्ती, नस्य रक्तमोक्षण आदि पंचकर्मोपचार अच्छा परिणाम दिलाते हैं।

दोष अथवा शरीर के प्रकार- आयुर्वेद सृष्टि के मूलभूत? पंचतत्त्वों, जल, पावक, गगन, समीर पर केन्द्रित है और मानव शरीर इन्हीं तत्त्वों का सम्मिश्रण है। इसके अलावा, तीन प्रमुख शारीरिक ऊर्जा अथवा दोष सभी विषयों में पाये जाते हैं तथा जिनकी रचना में पंचतत्त्वों के विभिन्न सम्मिश्रण होते हैं। दोष का अर्थ है त्रुटि अथवा असंतुलन। समस्त आयुर्वेदिक औषधियां इन्हीं तीन दोषों कफ, पित्त और वात की अवधारणा पर आधारित रहती हैं। इनके प्रभाव शरीर की सभी क्रियाविधियों पर असर डालते हैं। अधिकांश व्यक्तियों में एक न एक दोष प्रभावी होता है, जो उनका शारीरिक प्रकार व प्रवृत्ति निर्धारित करता है।

जानें अपना दोष- यहां कफ, पित्त, वात-इन तीनों दोषों की विशिष्टताएं सम्बन्धित स्वास्थ्य समस्याएं बतायी जा रही हैं, जिनसे व्यक्तिगत दोष निर्धारित किया जा सकता है।

वात- दुबलापन, वजन न बढ़ना, रूखी, कड़ी त्वचा, जल्दी-जल्दी अनियमित।

खानपान- अनिद्रा, बेचैनी, नाखून चबाना, रिश्ते कायम रखने में कठिनाई।

पित्त- मझोला शरीर, चिकनी त्वचा, अच्छी भूख लगना मगर वजन न बढ़ना। खूब या बेहताशा पसीना निकलना, उच्च चयापचय, उच्च बुद्धिमत्ता व निर्णायक क्षमता, नेतृत्व क्षमता।

कफ- वसा उन्मुखी शरीर, मोटे, तैलीय बाल और त्वचा। भारी हड्डियां।

कभी-कभी खासतौर पर गर्मियों के मौसम में नाक से अचानक खून बहने लगता है, इसे नकसर फूटना कहते हैं। अधिक देर तक धूप में घूमने, ज्यादा तला-भूना मसालेदार खाना खाने से, रक्त की गर्मी या नाक के अंदरूनी भाग में चोट लगने से भी नकसीर फूट सकती है। उच्च रक्तचाप, चिंता व कमजोरी जैसे आंतरिक कारणों से नकसीर फूट सकती है। विटामिन सी की कमी वाले व्यक्तियों में भी यह प्रवृत्ति अक्सर देखी जाती है। ऐसे में रोगी को तुरंत ठंडे स्थान पर ले जाएं। पैरों से जूते मौजे भी उतार देने चाहिए।

आयुर्वेद शास्त्र के अनुसार इस संसार में कोई भी ऐसी वस्तु नहीं है जिसका प्रयोग स्वास्थ्य को स्वस्थ रखने में नहीं किया जा सकता। वनस्पति जगत, प्राणी जगत और खनिज से प्राप्त होनेवाले द्रव्यों का शरीर पर होनेवाले गुण-दोषों का अध्ययन करके विभिन्न प्रकार के बलवर्द्धक, स्वास्थ्यरक्षक, रोग प्रतिरोधक, रूचिकर, पथ्यकर आदि के रूप में व्यवहार किया जा सकता है। मसालों का व्यवहार खाद्य पदार्थों में सिर्फ स्वाद एवं रंग के परिवर्तन के निमित्त ही नहीं किया जाता बल्कि उनमें अनेक औषधीय गुण भी विद्यमान होते हैं।

धनिया- आयुर्वेद के अनुसार धनिया मूत्रल, पाचन, दीपन व तृष्णा शामक गुणों से युक्त होता है। इसका प्रयोग अजीर्ण, उल्टी रोकने, अतिसार रोकने, ज्वर दाह एवं तृष्णा को रोककर शान्ति को प्रदान करने के लिए किया जाता है। मिश्री के साथ धनिया के चूर्ण को खाने से खूनी बवासीर में लाभ होता है। धनिया का पानी श्वेतप्रदर, स्वप्नदोष में लाभकारी होता है। धनिया को पीसकर मक्खन में मिलाकर स्तनों पर मालिश करने से स्तन वृद्धि होती है। धनिया के चूर्ण को घी में पकाकर चीनी मिलाकर खाते रहने से यौन दुर्बलता नष्ट होती है।

हल्दी- आयुर्वेदाचार्यों ने हल्दी को रक्तशोधक, शोथहर, कफहर, वातहर, विषधन, व्रण रोपक, त्वचा दोषहर गुणों से युक्त माना है। इसके प्रयोग से चर्मरोग, रक्तविकार, यकृत विकार, प्रतिश्याय, सर्दी, खांसी, प्रमेह, प्रदर रोग, अतिसार, संग्रहणी आदि में अत्यंत लाभ होता है। हल्दी में चुना मिलाकर लेप लगाने से पैरों की ऐंठन, सूजन, चोट, घाव, आदि में लाभ होता है। सांप एवं बिच्छू के दंश की वेदना को दूर करने के लिए हल्दी का धुआं लगाया जाता है। दूध में हल्दी के पाउडर को मिलाकर पिलाने से कफ विकार दूर होता है साथ ही अन्दरूनी चोट के दर्द को भी आराम मिलता है।

जीरा- इसके सेवन से भूख बढ़ती है और पेशाब साफ होता है। यह पाचन शक्ति को बढ़ानेवाला, वायु को निकालनेवाला, उदरशूल को कम करके पतले दस्त को रोकने की गुणों से युक्त होता है। जीरा सुजाक, पथरी तथा मूत्रावरोध दोष नाशक होता है तथा गुड़ के साथ मिलाकर प्रयोग करने से पाचन क्रिया को सुधारता है। घी के साथ जीरे को मिलाकर लेने से हिचकी रूकती है तथा नींबू के साथ मिलाकर सेवन करने से स्त्रियों का वमन (गर्भवती की उल्टी) को रोकता है। प्रसूतावस्था में जीरे का उपयोग करने से दूध बढ़ता है तथा दही के साथ मिलाकर लेने से अतिसार एवं अपचन में लाभकर होता है।

मेथी- आयुर्वेद के अनुसार मेथी दुग्धवर्द्धक, बलवर्द्धक, शोथहर, गर्भाशय संकोचक, भग (योनि) संकोचक, वातहर, मधुमेहहर आदि गुणों से युक्त होता है। खसरा (मसूरिका) तथा रक्तातिसार में मेथी को भूनकर फक्की के रूप में उपयोग करने से प्रसूता की भूख बढ़ती है। मधुमेह में मेथी के बीज का चूर्ण सेवन करने से लाभ होता है। त्वचा को मुलायम रखने के लिए मेथी को पीसकर लगाया जाता है। मेथी का उपयोग गलगण्ड, बच्चों के सूखा रोग, वातरक्त आदि को रोकने में

भी किया जाता है। मेथी को कामशक्तिवर्द्धक भी माना जाता है। यौन कमजोरी में मेथी का लड्डू खिलाया जाता है।

कालीमिर्च- इसका काढ़ा बनाकर कुल्ली करने से दाँद दर्द ठीक हो जाता है। बिना पके हुए फोड़े, फुन्सियों पर मिर्च को पीसकर लेप लगा देने से वे बैठ जाते हैं। प्याज, नमक और मिर्च को पीसकर लगाने से सिरदर्द ठीक हो जाता है। इसका उत्तेजक प्रभाव मूत्र संस्थान पर पड़ता है जिससे मूत्र की मात्रा बढ़ जाती है। इसका उपयोग पेट के फूलने, प्रवाहिका, अपचन तथा आमाशय की शिथिलता को दूर करने के लिए किया जाता है। मधु या घी के साथ इसके चूर्ण को मिलाकर सेवन करने से खांसी में लाभ होता है। मरीच से सिद्ध किया हुआ तेल त्वचा के विकार को नष्ट करता है तथा आमवात, गठिया, एवं खुजली को भी दूर करता है।

तेजपत्ता- आयुर्वेद के अनुसार तेजपत्ता (तेजपत्र) में स्वेदजनन, वातहर एवं उत्तेजक गुण विद्यमान होते हैं। गर्भाशय की शिथिलता को दूर कर गर्भाधान में सहायक एवं गर्भस्राव को रोकने के गुणों से यह युक्त होता है। वात कफनाशक होने से इसके प्रयोग से मधुमेह में लाभ होता है तथा उदरशूल, पाचन विकार, अतिसार आदि विकारों में भी लाभदायक होता है। तेजपत्ता के चूर्ण को घी के साथ भेजकर मलाई में मिलाकर नित्य खाने से संकुचित योनि दोष दूर होता है। तेजपत्ता में अनेक मूत्रविकारों को दूर करने की अनुपम शक्ति होती है।

आयुर्वेदिक पाक-कला का मतलब सिर्फ शाकाहारी पाक-कला ही नहीं है। यह एक विज्ञान है। इसमें व्यक्ति के शरीर की संरचना को ध्यान में रखकर खाना पकाया जाता है। व्यंजनों में इस्तेमाल किए जानेवाले पदार्थों की विशेषताओं को, अच्छे-बुरे गुण-धर्म को ध्यान में रखा जाता है। व्यंजनों में अनुकूल मसालों या अन्य पदार्थों को मिलाकर मुख्य पदार्थ के बुरे गुणों को खत्म करते हैं और शरीर के लिए योग्य गुणधर्मों को बढ़ाते हैं। कुछ पदार्थों में गर्मी यानी पित्तकारी गुण ज्यादा होते हैं। ऐसे पदार्थ गर्मी के दिनों में खाने की इच्छा हो तो उस पदार्थ की गर्मी को संतुलित करनेवाली व्यंजन विधि के साथ उसे पकाया जाता है। इससे उस पदार्थ को खाने से शरीर में गर्मी बढ़ती नहीं है। आयुर्वेदिक पाक-कला सिर्फ व्यंजन विधियों का संग्रह नहीं वरन् पदार्थ में पंचतत्वों के संदर्भ में समझना, त्रिदोषों और सात धातुओं के संदर्भ में जानना और विशिष्ट प्रकृतिवाले व्यक्ति के लिए अलग-अलग मौसम के अनुसार बनाना है। आपको यह जानना चाहिए कि आपकी प्रकृति के अनुरूप आप क्या खाएं। मसलन आप चावल दाल, दूध या दही के साथ खा सकते हैं। अगर आपकी प्रकृति कफ की है तो आप चावल, छोँकी हुई और मसालेदार दाल के साथ चटनी या आचार के साथ खा सकते हैं, क्योंकि ये पित्तवाले पदार्थ आपकी पाचन क्रिया में सहायक होंगे।

आयुर्वेद को जीवन का विज्ञान माना जाता है, भोजन से लेकर जीवनशैली तक की चर्चाएं इस शास्त्र में समाहित हैं।

आयुर्वेद (जीवन विज्ञान के अनुसार) मनुष्य को होनेवाले ८५ प्रतिशत विकार उनकी अनुचित जीवनशैली एवं गेस्ट्रोइंटेस्टाइनल या सेल्युलर स्तर पर भोजन के उचित रूप से न पच पाने के कारण होते हैं। इन्हीं लापरवाही के चलते थकान, कमजोर प्रतिकार क्षमता, बवासीर, धमनियों में रक्तवसा का जमा होना, जोड़ों में दर्द जैसी समस्याएं हम पर हावी हो जाती हैं।

आयुर्वेदिक उपचार का लक्ष्य होता है विकारों को जड़ से खत्म करना। उचित एवं पोषक आहार, स्वस्थ पाचन प्रक्रिया, सकारात्मक जीवनशैली एवं वनौषधियों के साथ हम स्वस्थ एवं सेहतमंद जीवन का लक्ष्य पा सकते हैं। आयुर्वेद



में प्राकृतिक संसाधनों में मौजूद घटकों के सक्रिय सहयोग का इस्तेमाल किया जाता है, जैसे कि प्रोबायोटिक्स जिसे सत्व क्षीर के रूप में भी जाना जाता है)। आयुर्वेद के अनुसार वनौषधियों एवं जड़ीबूटियों में प्रकृति की उपचार क्षमता का खजाना निहीत होता है, इन्हीं जड़ीबूटियों एवं वनौषधियों के जरिए यदि हम प्रकृति के इस उपचार क्षमता रूपी खजाने का उचित मात्रा में सेवन करते हैं तो बीमारी जड़ से खत्म हो जाती है।

आधुनिक औषधि-विज्ञान के अनुसार यह उपचार क्षमता और कुछ नहीं बल्कि वनौषधियों में मौजूद सक्रिय (प्रकृतिक) चिकित्सा प्रणाली है, जो कि शरीर में दाखिल होते ही अपना चिकित्सकीय प्रभाव दिखाती है।

इसी प्रकार से प्रोबायोटिक भी प्रकृति में मौजूद लाभदायक जीवाणू-समूह है, जिसमें प्रकृति की ताकत अर्थात् उपचार क्षमता विद्यमान होती है। ऐसे में शरीर में चिकित्सा वनौषधियों के साथ इसका इस्तेमाल कर लेने से उपचार क्षमता में कई गुना ज्यादा बढ़ जाती है, जिसके फलस्वरूप शरीर की रोग-प्रतिकार क्षमता में वृद्धि होती है, साथ ही शरीर की अन्य शारीरिक प्रक्रियाओं जैसे कि पाचन प्रणाली एवं चयापचय क्रिया में भी सुधार होता है और बीमारी ठीक होती है या उनका रोकथाम होने में मदद मिलती है। आयुर्वेद औषधियां सबसे शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट्स होती हैं।

लाभदायक जीवाणुओं का यह समूह पौधों एवं मनुष्य की आंतों में निवास करता है। यही जीवाणू किण्व की उत्पत्ती करते हैं, जिससे कि आसान एवं जटिल कार्बोहाइड्रेट, साथ ही पेप्टाइड्स, जटिल प्रोटीन को पचाने में मदद मिलती है और पाचन प्रक्रिया में सुधार होता है। इसके अलावा ये एक अन्य प्रकार का जीवाणु (नॉनसेप्टिक प्रोटीन मॉलिक्युल्स) भी पैदा करते हैं, जो कि हमारे आंतों के रास्ते आनेवाले अनचाहे जीवाणुओं को रोकता है। शरीर के ये अवयव चयापचय के लिहाज से यकृत की ही तरह होते हैं, जो कि आंतों में खास प्रकार के सुधार कामों को पूरा करते हैं। दुर्भाग्य से आधुनिक औषधियों की दुनिया में हमने प्रोबायोटिक्स अर्थात् इन लाभदायक जीवाणुओं की भूमिका को नजरअंदाज कर दिया है, परंतु धीरे-धीरे अब लोग इसका महत्व समझ रहे हैं। भले ही आयुर्वेद ५००० साल पुराना है, परंतु प्रकृति जीवाणुओं के प्रति जागरूकता एवं उनकी उपचार प्रणाली का पता बीसवीं सदी के आसपास ही चला है। ये लाभदायक जीवाणु पौधों एवं प्रकृति में मौजूद होते हैं, जो कि वनौषधियों एवं जड़ीबूटियों के जरिए जाने अंजाने हमारे शरीर में दाखिल हो जाते हैं। आयुर्वेद के जानकार सारा ध्यान वनौषधियों एवं जड़ीबूटियों पर देते हैं, परंतु इसी वनौषधियों एवं जड़ीबूटियों के साथ संलग्न इस अत्यंत लाभदायक जीवाणुओं को नजरअंदाज कर देते हैं। आधुनिक चिकित्सा-प्रणाली ने पौधों में निहीत इन लाभदायक जीवाणुओं को अंशतः या पूर्णतः बर्बाद कर दिया है, या फिर इनके चिकित्सा उपयोग को पूरी तरह से प्रभावहीन बना दिया है।

सभी को पता है कि आयुर्वेदिक औषधियों का असर धीरे-धीरे होता है और इसी वजह से पुरानी बीमारियों के उपचार के लिए आयुर्वेदिक औषधियों का प्राथमिक तौर पर इस्तेमाल होता है। अब तो अनुसंधानकर्ता भी साबित कर चुके हैं कि वनौषधियां एवं प्रकृति में निवास करनेवाले इन जीवाणुओं का समूह बीमारियों के उपचार के लिए काफी जरूरी है दोनों का एकसाथ इस्तेमाल रोगों के उपचार पर जादूई असर दिखा सकता है। लाभदायक जीवाणु एवं आयुर्वेदिक औषधियों का साझा इस्तेमाल बीमारियों को ठीक करने का एक रामबाण तरीका है, जिसके कोई दुष्परिणाम भी नहीं होते और जो

कि केवल आयुर्वेदिक औषधियों की तुलना में कई गुना तेजी से उपचार करता है। आयुर्वेद औषधियों एवं इन जीवाणुओं अर्थात् प्रोबायोटिक्स के संयोजन को प्रोआयुर्वेद का नाम दिया गया है।

हम एक ऐसी दुनिया में रह रहे हैं, जहां न खाने का ठिकाना है न समझ पर सोने का ठिकाना, इसके अलावा शारीरिक एवं दिमागी तनाव परिस्थितियों को ओर भी जटिल बना देते हैं, थकान एवं मूर्छा हम पर हावी हो जाती है। जरूरी है कि हम पोषक एवं सेहतमंद आहार लें साथ ही सेहतमंद जीवनशैली अपनाएं, ताकि मधुमेह, थायरॉइड, रक्तचाप, आम्लियता जैसी बीमारियां हमें अपना शिकार बना न पाएं।

विभिन्न बीमारियों का इलाज आज भी आयुर्वेदिक उपचार प्रणाली ही सबसे अधिक प्रभावशाली है। बवासीर, मधुमेह, जोड़ों का दर्द, त्वचा रोग, मोटापा आदि बीमारियों पर उपलब्ध आयुर्वेदिक उपचार ही कारगर है। आयुर्वेद शास्त्र प्रकृति की देन है, प्रकृति से जुड़ा है, विभिन्न प्रकार की औषधियां प्राकृतिक सम्पत्ति से ही तैयार होती है। सभी लाइलाज रोगों का इलाज इससे किया जाता है। इसके इलाज से शरीर की रोग प्रतिकारक शक्ति बढ़ती है। प्राकृतिक नियमानुसार संतुलित जीवन जीने के लिये आयुर्वेद इलाज ही बेहतर है। यह जड़ी बूटीयों के शोधन से तैयार किया गया इलाज होता है। इसके इलाज से शरीर में रोग पैदा नहीं होते। पहले से ही अगर रोग हो तो उसे पूरी तरह नष्ट किया जाता है। इसकी प्रणाली से उपचार करने पर शरीर पर कोई दुष्परिणाम नहीं होता। इसका इलाज शरद ऋतु में सबसे उपयुक्त है। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में आयुर्वेद इलाज ही रोजमर्रा जीवन में कारगर है। इससे इलाज करने में कोई अन्य प्रकार के प्रभाव नहीं होते हैं। यह एक स्थायी और प्रभावशाली इलाज है। एलोपैथी व अन्य प्रकार के इलाज शल्यचिकित्सा और विभिन्न प्रकार के रसायनों के मिश्रण से किये जाते हैं जिससे कई अन्य प्रकार के प्रभाव भी होते हैं जो अन्य दूसरे अंगों को क्षतिग्रस्त करते हैं।

वात यानी वायु का प्रकोप रक्त विकार बढ़ाता है। इससे शरीर में खुजली व कब्ज सहित चिकनगुनिया, मियादी बुखार और डेंगू जैसे बुखार की संभावना भी बढ़ जाती है, इसलिए आयुर्वेद में कहा गया है कि इस मौसम में भोजन में वायु बढ़ानेवाली चीजें लाने से बचें।

सब्जियों में भिंडी, अरबी, आलू, कटहल न लें। इनसे खुजली होती है। यदि खुजली हो तो मंजिष्ठादि अर्क यानी चूर्ण को एक या दो चम्मच पानी के साथ पिएं।

दही न लें। तैलीय चीजें भी न लें। इनके पचने में मुश्किल आती है। गर्म तासीरवाली चीजें भी न लें।

इन बीमारियों से बचने के लिए लौकी, तोरई और ग्वारपाठा को भोजन में शामिल करें। ग्वारपाठा बहुत ही फायदेमंद रहता है। साथ ही बथुआ, लौकी आदि भी जरूर लें। हरी सब्जियां पचने में आसान और लाभकारी रहेंगी।

वात के प्रकोप की वजह से शरीर में दर्द, अकड़न, गठिया और पीठ के विकार उठते हैं। थोड़ी सी सावधानी बरत कर इस मौसम में डेंगू, चिकनगुनिया और मियादी बुखार जैसी बीमारियों से भी बचा जा सकता है। शरीर में वायु बढ़ने से रक्त संचरण कम हो जाता है। शरीर के अंदर की गर्मी वहीं रह जाती है और व्यक्ति बुखार की चपेट में आ जाता है।

शरीर में गठिया बढ़ने से जोड़ों में दर्द शुरू हो जाता है। ऐसा शरीर के विभिन्न अंगों के जोड़ों में यूरिक एसिड जमने से

होता है। इसमें पैर सूज जाते हैं, जिससे जोड़ों में दर्द रहता है। इसमें अश्वगंधा बेहद सहायक है। यदि आप इसकी गोलियां ले रहे हैं तो मात्रा एक चम्मच रखें। अश्वगंधा की इस मात्रा को ध्यान में रखकर इसे गर्म पानी या दूध से लें। इसे खाने के बाद लें। पेट का विकार समस्याओं का मूल माना जाता है। मंदाकिनी रोग पित्त कमजोर होने से होता है। इससे पाचन तंत्र कमजोर होता है और अन्य कई रोग हो जाते हैं। इनसे बचने के लिए जरूरी है कि खाने में आंवले का रस, मुरब्बा, चूर्ण या अचार लें। आंवला शरीर में खून जमने नहीं देता, जिससे पेट के विकार नहीं होते। बरसात में पेट को स्वस्थ रखने के लिए बथुआ भी रामबाण की तरह काम करता है।

यदि ये रोग ठीक न हो रहे हों तो जब भी आप भोजन करें, उसी वक्त हिंगवाष्टक चूर्ण लें। इसे खाने के बीच में लें, पहले या बाद में नहीं। यह पाचक अग्नि को ठीक रखने में सहायक होगा।

शरीर स्थित रस रक्तादि सप्तधानु की उत्पत्ति ग्रहण किये गये अन्नरस से ही होती है। इसलिए अन्नवह स्रोत साचे (पचन क्रिया) का कार्य सहीरूप से जारी रहना स्वास्थ्य की दृष्टि से जरूरी होता है। शरीर में स्थित रस, धातु, और त्वचा सौष्ठव का गहन संबंध होता है। इसलिए रसवाहिनी दृष्यान्ति चिन्त्याना। यानी अति चिन्हता करने से पचनक्रिया बाधित होती है। फलस्वरूप त्वचा भी व्याधिग्रस्त होती है। मानसिक तनावजन्य जीवन प्रणाली में नानाविध बीमारियों का अनुपात बढ़ जाता है। आम्लता, अपचन, गैसेस, अल्सरेटिय, आईबीएस, बवासीर, सिरदर्द, पीठदर्द, साईनेटिस दमा, कमरदर्द, अनुत्साह, अवसाद, तनाव, दिल पर दबाव, असुरक्षितता, ओजक्षय के लक्षण, कृशता, अति मोटापा, बार बार बीमार पड़ने होने की भावना होना, बद्धकोष्ठ, अनिद्रा, बाल गिरना, त्वचा काली पड़ना, मुरूम, रैश, प्रत्युर्जा, सोरियासिस जैसी मनोकायिक बीमारी, आदि में दैनंदिन जीवन के मनोशारीरिक तनाव का प्रभाव महसूस होता है। इसमें शरीर के दृश्य भाग पर होनेवाले विकारों में वृद्धि होती है। इसलिए पूरे शरीर की जांच करना जरूरी होता है।

त्वचा पर मछली के खवलों की तरह चांदी के रंग की खपली आना, त्वचा मोटी होना, लालकाली होना, कभी-कभी हाथ पैर के तलुवों पर चिरा पड़ती है और कभी कभी चिरा में से खून भी निकलता है। सिर की त्वचा, बगेल, जांघ, स्तनों के नीचे, कुहनी, पेट, पीठ आदि पर बड़े चट्टे पड़ते हैं। इसमें असह्य खुजली होती है। त्वचा निकलना, रूसी गिरना जैसे लक्षण दिखते हैं। सर्दी के दिनों में तकलीफ ज्यादा बढ़ जाती है। ऐसे लक्षण तथा सोरियासिस पर आयुर्वेदोपचार से निश्चित ही लाभ होता है। त्वचा पर सफेद रंग का वैपण्य पैदा करनेवाले श्वित्र नामक बीमारी का भी आयुर्वेद में इलाज है। आयुर्वेदोक्त रसरक्तशोधन, रंगकण निर्मिती प्रक्रिया को चालना देनेवाले इलाज से कई लोगों को लाभ होता है।

बद्धकोष्ठ, बवासीर, पथरी, आम्लपित्त, उष्णता, शीतपित्त, पंडुरोग, बार बार जाने पर भी शौच साफ नहीं होना। शौच के दौरान खून गिरना, फिशर, जठर, आंतड़ियों को जख्म होना, अतिसार ग्रहणी, गैसेस, अपचन, आदि से दिनक्रम बाधित होता है। इसपर आयुर्वेद ही सर्वोत्तम इलाज है। इसलिए अच्छे स्वास्थ्य एवं सुखमय जीवन के लिए आयुर्वेदोपचार का ही अवलंब करना लाभदायक होता है।

अन्नग्रहण, पचन, सात्मीकरण सारकिट्ट विभाजन, मलविसर्जन इन प्रक्रिया द्वारा शरीर बाह्य अन्नघटक का शारीरिक अंगों में परिवर्तन होता है और अनावश्यक मलमूत्र, पसीना एकत्रित होने से जो स्थिति पैदा होती है, वही शरीर में भी होती

है। पेट साफ नहीं होना, बार बार दुर्गंधी अपानवायु का निस्सरण होना, अन्नपचन ठीक से नहीं होना, मल की दुर्गंधी, पतला मल अथवा घट्ट होना, बारबार शौच जाना, जलन होना, अन्न गले में आना, खट्टी डकारें, अम्लपित्त, अल्सर, आमांश, ग्रहणी, प्रवाहिका, कृमि, अमिबियासीस, कोलायटीस, पीलिया, मलावष्टभ, अतिसार, इरिटेबल बावेल सिन्ड्रोम, बवासीर, शौच के समय खून गिरना, गुदाद्वार में चिर पड़ना, सूजन पेट में दर्द होना ऐसी कई तरह की पेट की शिकायतें होने लगती हैं। मरीज का स्वास्थ्य, उम्र, व्यवसाय, मानसिक स्थिति, आहार विहार आदि का ध्यान रखते हुए जठराग्नि और पाचक पित्त की गुणकर्म के अनुसार चिकित्सा पेट की शिकायतों में उपयुक्त होती है। मूत्रसंस्था की कार्यप्रणाली खराब होने पर यूरिनरी, ट्रैक संक्रमण, गुर्दे, यूरेटर, ब्लाडर में पथरी होना, ग्राउट, रुक रुक कर बूंद बूंद पेशाब होना, खूनयुक्त पेशाब, पोस्टेट, पेशाब रुकना, मधुमेह गर्मी की जलन आदि तकलीफ होती है। सही आयुर्वेदिक दवाओं से मूत्रमार्ग की पथरी पिघलती और मूत्र निर्माण प्रक्रिया ठीक होकर शिकायतें भी दूर होती हैं।

बवासीर पथरी एवं पेट की सभी तरह की शिकायतों के लिए आयुर्वेद शास्त्र में उत्तम इलाज है। मलमूत्रादि की गति, जोर लगाना अथवा उदीरण नहीं करना, पर्याप्त नींद नहीं आना, व्यसन त्याग करना, मानसिक स्वास्थ्य बरकरार रखना, नियमित और सही व्यायाम करना। समय समय पर पथ्यकर आहार लेना आदि सभी शारीरिक स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है। खाया हुआ अन्न ठीक से पचन होता है। मलमूत्रादि निःस्सरण ठीक तरह से होता है। जिस प्रकार यह निरोगी स्वस्थ का लक्षण है, इसी प्रकार स्वस्थ के मूलभूत तत्व भी होते हैं यह ध्यान में लेकर दैनंदिन आहार का नियोजन होना चाहिए। आम्लता, अल्सर, बद्धकोष्ठ बवासीर। पथरी मुंह में छाले। मुख दुर्गंधी, पित्त पड़ना, आमांश, ग्रहणी, प्रवाहिका आदि पेट की सभी शिकायतों के लिए सुयोग्य आयुर्वेदिक इलाज उपयुक्त होते हैं।

एड्स में रोग प्रतिकार शक्ति कम होने से मरीज को कई तरह के संक्रमण होते हैं। मितली, उलटी, शरीर कमजोर होना, जैसी कई तकलीफों का सामना करना पड़ता है। हृदय यकृत, गुर्दे, जैसे महत्वपूर्ण शारीरिक अंगों की कार्यक्षमता बनाए रखना जरूरी होता है। आयुर्वेद चिकित्सा की जोड़ देने पर बिना दुष्परिणाम विविध अंगों की कार्यक्षमता बढ़ाना, विषाद दूर करना संभव होता है। इससे शरीर की प्रतिकार शक्ति बढ़ती है और मरीज का जीवन सुखमय होता है। धीरज, सकारात्मक, विश्वास, सातल और सप्तधातु का प्रसादन एवं दोष निर्मूलन शरीर के लिए उपयुक्त दवाइयों की सहायता से दुर्धर बीमारी का इलाज सुलभ होती है। आयुर्वेद बीमार शरीर का सर्वांगीण विचार करता है और उसकी बीमारी जड़ से ठीक करनेबाला शाश्वत शास्त्र है। समस्या कोई भी हो, इस शास्त्र का आधार लेनेवाला व्यक्ति विन्मुख नहीं होता, यह निश्चित है।

खून छानकर मूत्रनिर्मिति करनेवाली वृक्क की विविध बीमारियों में आयुर्वेदोपचार निश्चित रूप से उपयुक्त होते हैं। वृक्क, मूत्रवाहिनी, मूत्राशय पर सूजन, संक्रमण, मूत्र इकट्ठा होना आदि के लिए भी आयुर्वेद की सहायता अवश्य लें।

खून छानकर पेशाब की निर्मिति होती है। यह प्रक्रिया करनेवाली गुर्दे शरीर पर सूजन, दम लगना, कमजोरी आदी लक्षण दिखायी देते हैं, कुछ मरीजों को, सुबह नींद से जागने पर आंखें, चेहरा, पैरों पर सूजन आता है, तो किसी की पेशाब रुक जाती है। इससे तकलीफ भी होती है। भूख नहीं लगना, निस्तेजता, मनोदैन्य आदी के कारण मरीज काफी परेशान

हो जाता है। वृक्क, गुर्दे द्वारा होनेवाली मूत्र निर्मिती प्रक्रिया में सुधार लाने के लिए साथ ही मूत्र रेचन होकर तद्जन्य शिकायते दूर करने के आयुर्वेदिक इलाज है, इसलिए प्रचलित इलाज के साथ ही आयुर्वेदिक इलाज अवश्य करें।

मधुमेहजन्य कमजोरी शरीर में क्लद का संचय होने से आती है, सप्तधातु की कमी को दूर करना व मांसपेशियों को बलशाली बनकर उसमें उत्साह स्फूर्ती उम्मीद फिर से जगाना फिर से साफ करना इसके लिए मधुमेहजन्य शिकायतों के लिए योग्य आहार, व्यायाम और आयुर्वेदिक इलाज निश्चित लाभदायक होता है।

व्याधि क्षमत्व अथवा प्रतिरोधक क्षमता शरीर में बीमारी के खिलाफ कार्य करनेवाली एक प्रणाली होती है। व्याधि पैदा न हो और होने पर व्याधि बढ़ने न पाये इसलिए रोग प्रतिकार शक्ति अच्छी होना जरूरी है। माता-पिता की ओर से आनुवंशिक व्याधिक्षमत्व, आहार, व्यायाम, दवाइयों की सहायता से निशियत्त बढ़ा सकते हैं। प्रतिकार शक्ति अच्छी नहीं होने पर विविध किस्म की बीमारियों, का बारबार सामना करना पड़ता है। शरीर में स्थित सप्तधातु पर कार्य करनेवाली प्रतिरोधक क्षमता बढ़ानेवाली अच्छी दवाइयां आयुर्वेद में उपलब्ध हैं।

कोई भी बीमारी जब शरीर-मन से प्रतिकार कम हो जाता है, तभी होती है। बीमारी न हो और होने पर शीघ्र काबू में आये यही आयुर्वेद चिकित्सा प्रणाली का पहला उद्देश्य है। बार बार होनेवाली सर्दी, बुखार, खांसी से लेकर कर्करोग, एड्स, गुर्दे विफलता तक अलग अलग बीमारियों में मरीज को होनेवाली तकलीफ काबू में रखने का कार्य आयुर्वेदोपचार से संभव हो जाता है। पुरानी सर्दी, प्रत्युर्जा, शोष, त्वचा में खुजली, खपली, फुन्सियां रैश, आर्टिकैरिया, सोरियासिस, पिंपल्स, रूसी, एक्जिमा, नागिन आदि बीमारी तथा निदान न होनेवाली लेकिन तकलीफ देह विकार, आम्लता कालायटिस, बवासीर, पथरी, छोटे बच्चों की शिकायतें, मधुमेह, थाइराईड, बंधत्व मानसिक अस्वास्थ्य आदि कई समस्याओं के लिए आयुर्वेदिक दवाइयां लाभदायक सिद्ध होती हैं।

कर्करोग में शरीर में स्थित पेशियों की अनियंत्रित वृद्धि होती है। विविध अंगों के कर्करोग में अलग अलग तरिके से कार्य करनेवाली दवाइयां इस्तेमाल कर सकते हैं। प्रचलित इलाज के साथ ही आयुर्वेद की दवाइयां मरीज का दैनंदिन जीवन सुखमय बनाती है और शरीर में स्वच्छ पेशी की ताकत बढ़ती है। एड्स में रोग प्रतिकार शक्ति कमजोर हो जाती है। इससे कई तरह के संक्रमण होते हैं। मितली, उल्टी कणकण, बुखार, अन्न से वासना हटना, शरीर कमजोर होना आदि तकलीफे मरीज को सहनी पड़ती है। हृदय, फुफ्फुस, गुर्दे, यकृत आदि शरीर के महत्वपूर्ण अंगों की कार्यक्षमता बनाये रखने के लिए आयुर्वेदिक दवाइयां उपयुक्त होती है।

कोई भी औषधि शरीर पर कोई भी बुरा असर न दिखाएं यह संभव नहीं। आयुर्वेद में प्रयोग होनेवाले रसायन, धातु, जड़ी-बूटियां भी किसी न किसी के लिए हानिकारक साबित हो सकती हैं। उनके बारे में यह तर्क कि ये प्राकृतिक रचनाएं हैं इसलिए हानिकारक नहीं हो सकतीं, उतना ही गलत है जितना कि भांग, गांजा, चरस, तंबाकू, कोकेन।

आयुर्वेद का सिद्धांत है कि रोगों की उत्पत्ति न हो, इसके लिये स्वास्थ्य के नियम, दिनचर्या, रात्रिचर्या और ऋतु अनुकूल चर्या का आचरण करना नितांत आवश्यक है। इसके लिए निरोग व्यक्ति को अपने स्वास्थ्य की रक्षा तथा रोगी को रोग निवारण का उपाय करते रहना चाहिए।

# होम्योपैथी

एलोपैथी रोगों को दबाकर तुरंत राहत देती है लेकिन होम्योपैथी मर्ज को समझकर उसकी जड़ को खत्म करती है। होम्योपैथी में किसी भी रोग के उपचार के बाद भी यदि मरीज ठीक नहीं होता है तो इसकी वजह रोग का मुख्य कारण सामने न आना भी हो सकता है। इसके अलावा मरीज द्वारा रोग के बारे में सही जानकारी न देना उचित दवा के चयन में बाधा पैदा करती है जिससे समस्या का समाधान पूर्ण रूप से नहीं हो पाता। ऐसे में मरीज को उस दवा से कुछ समय तक के लिए तो राहत मिल जाती है लेकिन बाद में यह दवा शरीर पर दुष्प्रभाव छोड़ने लगती है। इस लापरवाही से आमतौर पर होनेवाले रोगों का इलाज शुरूआती अवस्था में नहीं हो पाता और वे क्रॉनिक रूप ले लेते हैं व असाध्य रोग बन जाते हैं। मरीज को चाहिए कि वह चिकित्सक को रोग का इतिहास, अपना स्वभाव और आदतों के बारे में पूर्ण रूप से जानकारी मिले ताकि एक्यूट (अचानक होनेवाले रोग जैसे खांसी, बुखार) रोग क्रॉनिक (लंबे समय तक चलनेवाले रोग जैसे अस्थमा, क्षयरोग) न बने। अधिकतर मामलों में एलोपैथी रोगों को दबाकर तुरंत राहत देती है लेकिन होम्योपैथी मर्ज को समझकर उसकी जड़ को खत्म करती है। आमतौर पर होनेवाली परेशानियों को छोटी बीमारी समझकर नजरअंदाज न करें क्योंकि एक रोग दूसरी बीमारी का कारण बन सकता है।

समस्या के लंबे समय तक बने रहने से शरीर में आम्ल इकट्ठा होता जाता है जो पेट या गुर्दे में पथरी, हृदयाघात, हृदय की धमनियों में अवरोध, रक्तवसा, कमरदर्द, पाइल्स व फिशर जैसी परेशानियों को जन्म देता है। जोड़ों के गैप में एसिड के जाने से गठियारोग भी हो सकता है। दिमाग में आम्ल के जाने से बढ़नेवाला रक्तचाप लकवे की वजह बनता है।

शुरुआती दौर में मरीज को कार्बोवेज (खट्टी डकारें आना), कालीकार्ब, फॉस्फोरस (कुछ भी खाते ही उल्टी), अर्सेनिक (पेट में जलन के बाद बार-बार पानी पीने की इच्छा) आदि दवाएं देते हैं।

यह आम रोग है जिसमें मरीज कई बार मनमर्जी से दवा ले लेता है। ऐसे में दवा लंबे समय तक राहत नहीं देती और पेट की परेशानी व माइग्रेन की आशंका को बढ़ाती है। यदि इसका इलाज उचित दवा से न हो तो दिमाग की कार्यक्षमता प्रभावित होने लगती है जिससे संप्रेरकों के स्राव में गड़बड़ी आती है जिससे थायरॉइड, महिला संबंधी समस्याएं जन्म लेती हैं।

बेलाडोना, सेंग्युनेरिया (माइग्रेन), नेट्रम म्युर (विशेषकर महिलाओं में सिरदर्द), ग्लोनाइन (धूप के कारण सिरदर्द), आदि इस बीमारी को ठीक करते हैं।

बुखार शरीर को नेचुरल प्यूरिफायर है जिससे शरीर में मौजूद विषैले तत्व बाहर निकलते हैं। १०२ डिग्री तक के बुखार को ठंडी पट्टी रखकर, आराम करके या खाने में परहेज कर ठीक कर सकते हैं लेकिन उचित दवा न लेने से परेशानी बढ़कर असाध्य रोगों को जन्म देती है। जैसे बच्चों में इसके लिए सही दवा न दी जाए तो निमोनिया, सांस संबंधी परेशानियां हो सकती हैं। इसके अलावा कई बार दिमाग में बुखार के पहुंचने से बच्चे को दौरों भी आ सकते हैं।

चिकित्सक को सभी लक्षण पूर्ण रूप से बताएं ताकि वे उसी आधार पर सही दवा का चयन कर रोग को शुरुआती दौर में ही दूर कर सके। आर्सेनिक (हल्के बुखार के साथ पानी की प्यास ज्यादा व पसीना आने पर), एकोनाइट (तेज बुखार के साथ पानी की प्यास, शरीर में सूखापन), बेलाडोना (तेज बुखार के कारण चेहरा लाल व सिरदर्द), चाइना (गैस बनने व पेट खराब होकर बुखार) आदि दवा से इलाज करते हैं।

जुकाम- अस्थमा, प्रत्युर्जा राइनाइटिस, एलोपेसिया (बाल झड़ना), कम उम्र में बाल सफेद होना, आंखें कमजोर होना,

मानसिक विकार जैसे तनाव, अवसाद, स्वभाव में बदलाव, गुस्सा आना, क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस के अलावा कार्डियक अस्थमा की मूल वजह जुकाम हो सकता है। सर्वाइकल स्पोण्डिलाइसिस भी जुकाम से होता है क्योंकि इस दौरान बलगम दिमाग की नसों में जमता रहता है जिससे गर्दन व दिमाग के आसपास के भाग पर दबाव बढ़ता जाता है।

जुकाम शरीर से गंदगी बाहर निकलता है और यह कुछ समय में खुद ही सही हो जाता है। लेकिन आराम न हो या समस्या कुछ समय के अंतराल में बार-बार प्रभावित करे तो आर्सेनिक (पानी की प्यास के साथ जुकाम), एकोनाइट, बेलाडोना, यूफेरशिया (जुकाम के साथ आंखें लाल रहना), एलियम सेपा (जुकाम में जलन के साथ नाक बहना), ट्यूबरकुलिनम (जुकाम के साथ गर्मी लगना या भूख ज्यादा) दवाएं देते हैं।

पुरुषों की तुलना में महिलाओं को स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं ज्यादा होती हैं। जिसके चलते उन्हें कई परेशानियों का सामना बार-बार करना पड़ता है। इनमें होम्योपैथी इलाज मददगार है।

प्रतिरोधक प्रणाली कमजोर होने से यदि किसी तरह का संक्रमण सेहत को प्रभावित करे तो माहवारी के दौरान अत्यधिक रक्तस्राव होना महिलाओं में आम है। इसकी वजह पेल्विक इंफ्लामेट्री डिसऑर्डर (पीआईडी) भी हो सकता है। फेरीनोसा, बॉरैक्स, कॉलोफाइलम आदि दवा लेने की सलाह देते हैं।

क्रॉनिक रोग जैसे म्यादी बुखार, क्षयरोग की वजह से खून की कमी से कुछ महिलाओं में माहवारी के दौरान सामान्य से कम व ज्यादा रक्तस्राव होता है जो आगे चलकर विभिन्न रोगों को जन्म देता है। यह स्कैटी मेन्स्ट्रेशन स्थिति होती है। इसके लिए फ़ैरममैट, सीपिया, नैट्रम म्यूर दवाओं से इलाज होता है।

पल्सेटिला औषधि की सबसे प्रमुख क्रिया शरीर की श्लैष्मिक झिल्ली, स्नेहिक झिल्ली, नसों, आंखों, कान, नाक और जननेन्द्रियों पर होती है। रोगी की जीभ पर पीली सी परत का जमना, आम्लता के कारण रोगी की छाती में जलन होना, ज्यादा तली हुई चीज खाने से बदहजमी का रोग हो जाना, रोगी को आंव के साथ पतले पानी जैसे दस्त आना, रोगी का खसरा हो जाने के बाद रोग हो जाना, पनसाहा माता, कान में दर्द होना, कान से पीब का बहना, जोड़ों में दर्द होना, दिमाग में ठण्ड बैठना और इसी के साथ ही रोगी की नाक से गाढ़ा श्लेष्मा निकलना, रोगी की आंखों की पलकों का बिल्कुल सट जाना, मासिकस्राव का अनियमित होना जैसे कभी समय से पहले आ जाना और कभी समय से काफी बाद में आना, मासिकस्राव का खून थक्के के साथ काले रंग का आना, मासिकस्राव के समय बहुत ज्यादा दर्द होना, स्त्री की योनि में से सफेद पानी आना, मासिकस्राव का बंद हो जाना, रोग के लक्षण हमेशा बदलते रहते हैं जैसे कभी रोगी हंसने लगता है और कभी रोता रहता है, दस्त का रंग हर बार अलग-अलग सा आना, रोगी को दर्द होने के साथ-साथ ठण्ड सी महसूस होती है, रोगी का मुंह सूख जाता है लेकिन फिर भी उसे प्यास नहीं लगती, श्लैष्मिक झिल्लियों से गाढ़ा, पीले रंग का स्राव सा निकलता रहता है, स्त्री के पैर पीले पड़ जाने के कारण मासिकस्राव का बंद हो जाना, रोगी अगर खुली हवा में रहता है तो उसका रोग कम हो जाता है, ऐसे व्यक्ति जो थोड़ी सी खुशी या गम में ही रोने लगते हैं आदि पल्सेटिला औषधि के प्रमुख लक्षण हैं।

दुनिया में दर्द का कोई इलाज नहीं है। फिर भी दवाखाने पर प्रति दिन जो मरीज आते हैं वे चाहते हैं कि उन्हें ऐसी कोई होमियोपैथिक दवाई दी जाए जिससे उनका दर्द कम हो जाए। हम यदि दर्द के कारण का पता लगाकर उसका निवारण नहीं करेंगे तो दर्द से राहत मिलना मुश्किल है। दर्द एक आम समस्या है जिसका इलाज अक्सर मनुष्य ढूंढता है।

दर्द के आम प्रकार- पीठ का दर्द, सिरदर्द, पेटदर्द और जोड़ों का दर्द है जो कि ऑस्टियो आर्थराइटिस या गठिया, माइग्रेन या पेट की अन्य समस्या की वजह से हो सकता है। तेज दर्द आमतौर पर किसी मांसपेशियों के चोटिल होने, हड्डियों, जोड़ या किसी आंतरिक अंगों में चोट की वजह से हो सकता है। दर्द को श्रेणी में भी बांटा जा सकता है।

न्यूरोपैथिक और साइकोजेनिक में बांटा जा सकता है। पुराने दर्द में आमतौर पर होमियोपैथिक दवाइयों का प्रयोग करके कई तरह के गंभीर अन्य परीणाम से बचा जा सकता है।

गठिया व अस्थिक्षण के उपचार का मुख्य उद्देश्य दर्द से आराम दिलाना और बीमारियों को नियंत्रण करना। जैसे होमियोपैथी उपचार ऑस्टियोआर्थराइटिस के लिए प्रभावशाली पारंपरिक उपचार है। ऑस्टियोआर्थराइटिस के इलाज के लिए कुछ होमियोपैथी दवाइयां जैसे रस-टाक्स, ब्रायोनिया, जेल्सिमियम, कास्टिकम, अर्निका, लेकेसिस, कैलकेरिया फॉस आदि अत्यंत प्रभावी हैं। गठिया के उपचार में प्रयोग होनेवाली दवाएं एपिस मेल, अर्निका, ब्रायोनिया, कास्टिकम, पल्सेटिला, रस टॉक्स, रूटा आदि लक्षणानुसार दी जा सकती हैं।

सिरदर्द और माइग्रेन- होमियोपैथी दवाइयां जो कि सरदर्द को ठीक करती हैं व माइग्रेन्स से पूर्ण रूप से निजात दिलाती हैं जैसे नेट्मम्यूर, इग्निशिया, पल्सेटिला, ग्लोनाइन इत्यादि।

दांतों के इलाज के लिए भी होमियोपैथीक दवाएं प्रभावी होती हैं जैसे कोफिया, मर्कसोल, केमोमिला, प्लेन्टेगो व स्टेफीसेग्रिया आदि। चोट के बाद होनेवाले दर्द के उपचार के लिए अर्निका, ब्रायोनिया, रस टॉक्स, रुटा, हार्डपेरिकम जैसी होमियोपैथीक दवाओं का प्रयोग किया जाता है। दांतों से सम्बन्धित समस्याओं के उपचार में होमियोपैथिक चिकित्सा उपयोगी है क्योंकि होमियोपैथी रोगियों का होलिस्टिकली उपचार करता है। होमियोपैथिक उपचार बहुत प्रभावी होते हैं और शायद ही कभी इसका कोई दुष्प्रभाव होता है और होमियोपैथिक उपचार दांत दर्द, मुंह का अल्सर, मसूड़े की सूजन, दांत पीसने की बीमारी या दांतों से सम्बन्धित अन्य बीमारी का इलाज प्रभावी ढंग से कर सकता है।

दांत दर्द के कारण- दांतों में छेद होने से या दांत सड़ने की वजह से (दंत क्षय), दांत के गूदे में सूजन एवं संक्रमण (पलपीटीस), दांत में फोड़े का होना, दांत के टूटने या उसमें दरार पड़ने की वजह से, मसूड़ों के रोग की वजह से (पेरीडोनटिटिस सहित) दांत के जड़ के बाहर दिखने की वजह से, दांतों के बीच या गम रेखा नीचे खाद्य पदार्थ फंसने की वजह से, दांतों की तंत्रिका में जलन (दांत पीसने या जोर से किटकिताने की वजह से), दांतों में चोट लगने के बाद।

दर्द का इलाज- दांत का दर्द एक आम समस्या है जिसमें दांतों के आस-पास के मसूड़ों में दर्द उठता है, मसूड़े सूज जाते हैं जो संभवतः दांतों तथा मसूड़ों में संक्रमण फैलने की वजह से होता है।

ये दवाएं उपयोगी- मरक्युरिअस, चेमोमाईल्ला, बेलाडोना, कोफिया, सीलीसिया, केलकेरिया, फ्लुओरिका, केलकेरिया, फोसफोरिका, एस्टेफीसेग्रिया, केरिओसोट, आर्निका जैसी कई औषधियां दांत दर्द के उपचार के लिए उपयोगी की जाती हैं। आपको जो दवाइयां दी जाती हैं वे आपके दर्द के लक्षणों पर आधारित होती हैं।

होमियोपैथिक दवाएं दांतों में अचानक उठनेवाले तेज दर्द या किसी भी तरह की अन्य समस्या से निजात दिलाने में प्रभावकारी होती हैं। होमियोपैथिक चिकित्सा में दांतों का अच्छी तरह देखभाल एवं उपचार किया जा सकता है जिससे कि दांत स्वस्थ रहें लेकिन इसका ये मतलब नहीं है कि आप स्वयं दांतों की सफाई इत्यादि पर ध्यान देना छोड़ दें। यदि आप किसी दंत समस्या के लिए होमियोपैथिक दवाओं का उपयोग कर रहे हैं तो आपको सलाह दी जाती है कि किसी अच्छे दंत चिकित्सक से भी इस सम्बन्ध में अवश्य मिलें।

एक होमियोपैथिक दंत चिकित्सक आपके दांतों में पारा की फिलिंग्स कर सकते हैं या रूट कैनाल उपचार अथवा एक्स रे करवा कर उपचार कर सकते हैं हालांकि इन उपचार से कुछ दुष्प्रभाव होने की संभावना रहती है। यदि आप दंत समस्या के लिए स्वयं चिकित्सा कर रहे हैं लेकिन ज्यादा फायदा नहीं हो रहा है तो आप किसी अच्छे होमियोपैथिक चिकित्सक से मिलकर उन्हें पूरी बात बताएं और सही उपचार करवाएं।



# शरीर के विभिन्न अंग, रोग और उपचार

## मस्तिष्क, मस्तिष्क दौरा, मस्तिष्काघात

ब्रेन गेम- वे मरीज जिनको दाहिने मस्तिष्क का आघात होता है और बाएं हिस्से में कुछ नहीं होता है। वे अक्सर इस बात को नकार देते हैं कि उन्हें कुछ हुआ है।

बायां मस्तिष्क रूपकों, मजाक व बिना बोले हुए निहितार्थ को नहीं समझ पाता है, क्योंकि यह दाहिने मस्तिष्क का काम है। दाहिना भाग आमतौर पर जो कहा जा रहा है उसे पूरी तरह समझता है, लेकिन खुद बायां मस्तिष्क कई भाषाई अभिप्रायों को नहीं समझ पाता।

मस्तिष्क का बायां गोलार्धा आवश्यक रूप से हावी रहता है, जबकि उसका व्यावहारिक साथी दाहिना मस्तिष्क ज्यादा सामान्य रहता है। बाएं मस्तिष्क के प्रति यह अति आग्रह उचित नहीं है, क्योंकि आसपास क्या चल रहा है इसकी कल्पना करना दाहिने मस्तिष्क का ही काम है, जबकि बायां मस्तिष्क कुछ खास मुद्दों पर सटीक राय मैहूया कराता है। दायां मस्तिष्क पूरे दृश्य का सर्वेक्षण करने के लिए जिम्मेदार है और इसलिए यह पूरी दुनिया के ज्यादा संपर्क में रहता है। इसका मतलब दाहिना मस्तिष्क आमतौर पर यह जानता है कि बायां हिस्सा क्या कर रहा है, लेकिन बायां मस्तिष्क अपने दायरे से बाहर की गतिविधियों के बारे में अनभिज्ञ रहता है और अन्य गतिविधियों के अस्तित्व को स्वीकार करने से इनकार कर सकता है।

भाषा पर बाएं मस्तिष्क का विशेषाधिकार होता है, फिर भी दाहिना भाग असहाय नहीं है। दाहिना भाग आमतौर पर जो कहा जा रहा है उसे पूरी तरह समझता है, लेकिन खुद बायां मस्तिष्क कई भाषाई अभिप्रायों को नहीं समझ पाता है। इसके अलावा बाएं मस्तिष्क की विशेषताएं तेजी से हमारी संस्कृति में दिखती हैं, यही है जो हमारा ध्यान वास्तव में खींचता है। यह सब करने के लिए बायां मस्तिष्क प्रेरित करता है। वास्तव में इन दोनों के बीच संतुलन बहुत जरूरी होता है और किसी भी अनहोनी को रोकने के लिए यह व्यावहारिक प्रबंधन जरूरी होता है। व्यापक निरीक्षण और विशेषज्ञता दोनों जरूरी हैं। व्यापक विषय पर नजर रखनेवाला यानी दाहिना भाग पहले गौर करता है और उसे विशेष यानी बाएं भाग को सौंप देता है।

मनुष्य के विकास क्रम को सही तरह से सबसे पहले बतानेवाले चिकित्सक डार्विन थे। वैसे विकास का यह सिलसिला आज भी शारीरिक और मानसिक बदलाव अनुभव कर रहा है। हमारा सिर पीढ़ी-दर-पीढ़ी आकार में बढ़ता जा रहा है और इस कारण हमारा दिमाग भी हमारे पूर्वजों के दिमाग की अपेक्षा ज्यादा बढ़िया है। प्रत्येक मनुष्य का सिर ५०-६० वर्ष की अवस्था अपना तालमेल स्थापित करने के लिए मनुष्य का सिर आकार में बड़ा हो रहा है और इसकी शकल गुम्बज की तरह हो रही है।

मस्तिष्क से जितना अधिक काम लिया जायेगा, उसे उतना ही अधिक तेजी के साथ विकसित होने का अवसर मिलेगा। भविष्य के मनुष्य की भविष्यवाणी की गई है कि मानव शरीर में काफी बदलाव होंगे, मनुष्य बहुत लम्बे होंगे, उनका पेट बहुत छोटा होगा, कनिष्ठा अंगुली बहुत छोटी होगी और हाथ की अन्य अंगुलिया पतली और लम्बी होंगे। पैर की अंगुलियाँ छोटी, पर तलवे बड़े होंगे। हमारी खोपड़ी का पर्दा पतला होगा, लेकिन माथा खूब चौड़ा होगा, जिससे आनेवाला

आदमी बहुत तेज बुद्धिवाला होगा। शरीर विज्ञान की बारिकियों का पता लगाकर आज वैज्ञानिक इस फेर में हैं कि वह मानव जाति को बुढ़ापे और मृत्यु से कैसे मुक्ति दिलाएँ। आधुनिक काल के चिकित्सक अपनी प्रयोगशाला में आदमी के बुढ़ापे पर विजय पाने के लिये भी तरह-तरह के शोध कर रहे हैं।

पेट में दर्द या जलन सिर्फ शारीरिक स्थिति नहीं होती, वह कुछ भावनात्मक हालातों की भी अभिव्यक्ति होती है। उसी तरह तार्किक विश्लेषण के जरिये न समझी गई हो, लेकिन महसूस की गई हो। इसका मतलब यह है कि लोगों की यह पुरानी गट फीलिंग रही है कि पेट का सोचने या महसूस करने से कुछ तो रिश्ता है। हम में से ज्यादातर ने स्कूल या कॉलेज में परीक्षाओं के दौरान यह महसूस किया है कि कभी-कभी घबराहट की वजह से भी पेट गड़बड़ा जाता है। अब विज्ञान का भी यही शोध है कि पेट के अन्दर भी एक छोटा सा दिमाग होता है और खोपड़ी में बैठे बड़े दिमाग से उसके तार जुड़े होते हैं।

दोनों दिमागों का संवाद लगातार चलता रहता है। शरीर के बहुत सारे ऐसे काम हैं, जो बड़े दिमाग ने छोटे दिमाग को सौंप रखे हैं। कई सारे मामलों में बड़ा दिमाग, छोटे दिमाग की राय से फैसला करता है या महसूस करता है। हमारे पाचन तंत्र में मौजूद इस दिमाग में करीब १० करोड़ कोशिकाएं होती हैं और पाचन से लेकर हमारी मनःस्थिति तक को नियंत्रित करनेवाले कई रसायनों की बागडोर इन कोशिकाओं के हाथों में होती है। पाचन का सारा कारोबार इसी दिमाग से नियंत्रित होता है और कई मामलों में तो वह बड़े दिमाग को भी सूचनाएं देता है।

अक्सर कहा जाता है कि दिमाग का इस्तेमाल करना चाहिए नहीं तो खाली दिमाग रहने से उसमें जंग लग जाएगी, हम लोग अपने दिमाग के दोनों हिस्सों को काम में लेते ही नहीं हैं। हर व्यक्ति के दो व्यक्ति व्यक्तित्व होते हैं और दिमाग की दो अवस्था। एक बार किसी ने बताया था कि एक ही व्यक्ति के शरीर में दो दिमाग पाए गए थे, ऐसा होना भले ही नामुमकिन हो लेकिन सभी के दिमाग के दो हिस्से होते हैं, एक दायां भाग और दूसरा बायां भाग। इन दोनों हिस्सों के समान इस्तेमाल से हम अपनी छुपी प्रतिभा को सामने ला सकते हैं और कई उपयोगी काम कर सकते हैं। सबसे पहले अपने तैयार होने के ढंग को लीजिए और सोचिए कि आप जिस वेशभूषा में स्वयं को आरामदायक महसूस करते हैं वह पहनिये, सब लोगों का रवैया आपके प्रति सकारात्मक रहता है।

अपने से संबंधित हर बात का अभिलेख रखिए फिर चाहे वह कार की माइलेज हो या व्यक्तिगत हिसाब-किताब।

जिन क्षेत्रों में आपकी रुचि है उनके बारे में पूरी जानकारी रखिए। दूसरों पर अपनी जिम्मेदारी छोड़ने की जगह अपने बारे में स्वयं सोचिए और अपने फैसले खुद लीजिए। क्रॉस वर्ड पहेली को हल कीजिए ताकि दिमाग की कसरत हो सके। अगर शतरंज जैसे खेल में रुचि है तो उसे खेलिए, जिससे दिमाग के सोचने का दायरा विकसित होगा। यदि आप प्रगति करना चाहते हैं तो घड़ी की तरह स्वयं को व्यवस्थित कीजिए। हर सप्ताह, महीने और पूरे साल में किए हुए अपने काम का मूल्यांकन करें और निरंतर प्रगति पथ पर चलने का प्रयास करें।

दिमाग को प्रेरित करनेवाले आकर्षण की तलाश करें और उस दिशा में मेहनत करें तो सफलता मिलेगी। दिमाग को आराम दें- रोज नई चुनौतियों को स्वीकारने के साथ एक समय ऐसा भी आता है जब लगता है कि दिमाग पूरी तरह से जैसे आप काफी देर से चल रहे दूरदर्शन को बंद करते हैं ठीक वैसे ही दिमाग को भी आराम दीजिए।

अक्सर ऐसा होता है कि कोई कलाकार या संगीतकार बहुत समय के बाद रियाज करता है तो उसे लगता है कि वह कुछ भूल रहा है। ऐसे ही दिमाग के दाएं हिस्से का भी इस्तेमाल कीजिए नहीं तो आयकर, कोई योजना या फिर बाहर घूमने जाना हो तो ज्यादातर इन कामों में बाएं भाग का इस्तेमाल होता है।

इसमें दिमाग के दाएं भाग का इस्तेमाल होता है, इसी के साथ में इंट्यूशनल के महसूस करें। यदि आपका दिमाग आपको किसी खास बात की ओर इंगित करता है तो उसे टालने की बजाय उसे समझने का प्रयास करें।

रोज सुबह उठने के बाद दिमाग में क्या बात है उसे अभिलेख करिए और खुले दिमाग से जो सपने देखते हैं उन्हें पूरा करने की कोशिश करिये। आज से करीब बीस साल बाद के जीवन के बारे में कल्पना कीजिए और फिर लगे कि कुछ अधूरा रह गया है तो उसे पूरा करने की कोशिश में लग जाइए।

व्यवस्थित, वैज्ञानिक और संगठित तरीके से स्वयं की रचनात्मकता को बढ़ाएं। रोज के लिए कुछ नया काम आपके पास होना चाहिए। अपने लक्ष्य को निर्धारित कर उसे प्राप्त करें।

दिमाग में चल रही गुत्थी या समस्या को सुलझाने का प्रयत्न करें। बहुत ज्यादा तनाव को मन से जगह देने की अपेक्षा शांत चित्त से समस्या का हल सोचें। आपको निदान अपने आप मिल जाएगा, नहीं तो सिर झुकाकर आंखें बंद कर लें और अंतरात्मा की आवाज सुनने की कोशिश करें तो भी हल मिल सकता है।

एक बहुत महत्वपूर्ण रसायन सेरोटोनिन का ९५% तो आंतों में ही पाया जाता है। इस रसायन का महत्व कई शारीरिक प्रक्रियाओं के नियंत्रण से लेकर इन्सानी मिजाज के बदलाव वगैरह में है। हमारी भूख, नींद और मनःस्थितियों को सेरोटोनिन नियंत्रित करता है। दूसरी ओर रक्तचाप और खून का थक्का जमने में भी सेरोटोनिन का महत्व है। हड्डियों के बनने और रख-रखाव में भी यह बड़ी भूमिका निभाता है।

याददाश्त और सीखने की क्षमता में सेरोटोनिन की भूमिका है। सेरोटोनिन आंतों की हलचल को नियंत्रित करता है और अतिरिक्त सेरोटोनिन खून में मिल जाता है, जो अन्य हलचलों के लिये उपयोगी होता है। पेट की कुछ आम बीमारियों जैसे इरिटेबल बॉउल सिंड्रोम में सेरोटोनिन की बड़ी भूमिका होती है। इसका स्तर कितना होना चाहिये, इस बात को नियंत्रण करने का काम आंतों में स्थित यही दिमाग करता है। इसके अलावा यह दिमाग हानिकारक जीवाणु को नियंत्रित करने और बीमारियों से लड़ने में भी मददगार होता है।

हम जानते हैं कि हमारे शरीर में हमारी शरीर में अपनी कोशिकाओं में दस गुना ज्यादा सूक्ष्मजीवी होते हैं। इनमें से ज्यादातर इनमें से सूक्ष्मजीवियों के बारे में वैज्ञानिकों की दिलचस्पी बढ़ी है। यह देखा गया है कि अलग अलग इलाकों और समाजों में इन सूक्ष्मजीवियों की बस्ती का स्वरूप अलग अलग होता है और एक समाज में ही हर आदमी के पेट में इस बस्ती की संरचना वैसी ही अलग होती है, जैसे हर व्यक्ति की उंगलियों की छाप अलग होती है। किसी व्यक्ति की सेहत और उसे होनेवाली बहुत सी बीमारियां इस बस्ती की संरचना पर काफी निर्भर होती हैं।

हमारे पेट में मौजूद दिमाग का इन सूक्ष्मजीवियों से सीधा रिश्ता होता है, दोनों ही एक-दूसरे पर असर डालते हैं। इस नजरिये से हम कह सकते हैं कि हमारे व्यक्तित्व की बनावट, हमारा मिजाज और अंदाज तय करने में इन

सूक्ष्मजीवियों की बड़ी भूमिका है। यानी हर व्यक्ति सिर्फ एक जीव नहीं है, वह जीवों का पूरा एक समाज है, जो दस बीस नहीं, बल्कि अरबों-खरबों हैं।

दरअसल मस्तिष्क मनुष्य को जीवन के प्रति कदम-कदम पर देखने का तरीका सिखाता है। मनुष्य का फर्ज है कि वह इस मस्तिष्क की हमेशा ऐसी देख रेख करे कि वो उसे सदा सही मार्ग दिखाएं।

हमें बाहरी उन्नति और आन्तरिक विकास की दिशा में मस्तिष्क ही लेकर चलता है। आदमी का मस्तिष्क अक्सर करवट बदलता है, तभी विचार जगत में क्रान्ति पैदा होती है। मनुष्य की मूलभूत महानता व स्वतंत्रता को मानव मस्तिष्क ही अमर बनाए हुए है। विचारों की सृष्टि करनेवाला यह मानव मस्तिष्क अजेय है। यही मस्तिष्क सिकन्दर या हिटलर की देह में जब बैठा तो उन्होंने दुनिया पर क्रूरतापूर्ण राज करने के सपने देखे और जब गौतम या गांधी के देह में बैठा तो सत्य, अहिंसा और प्रेम की भूमिका पर आधारित विचार और कर्म के रचनात्मक काम हुए।

शरीर के समस्त क्रिया-कलाप मस्तिष्क द्वारा ही संचालित व नियंत्रित होते हैं इसलिए मस्तिष्क को शरीर का सम्राट माना जाता है। जोश, तरोंताजगी और ऊर्जा का अहसास सबसे पहले हमारा मस्तिष्क ही करता है। हमारा शरीर स्वस्थ रहे, इसके लिए प्रायः हम सभी हरसंभव कोशिश करते हैं। व्यायाम करते हैं और समुचित खानपान पर जोर देते हैं। यह बात सेहत की सच्चाई के एक पहलू से संबंधित है। इस सच का दूसरा महत्वपूर्ण पहलू दिमागी सेहम यानी मस्तिष्क की कोशिकाओं के स्वास्थ्य से भी संबंधित है। इस पृष्ठभूमि में हमें अपने मस्तिष्क की सेहत और उसे पोषण प्रदान करनेवाले तत्वों पर भी ध्यान देना चाहिए।

अधिक मात्रा में भोजन न करें- अनेक लोगों की यह धारणा होती है कि एक बार में अधिक मात्रा में भोजन कर लेना बेहतर है। इससे बार-बार खाने का झंझट खत्म हो जाता है, पर कम मात्रा में दिन में कई बार आहार ग्रहण करना आपके मस्तिष्क की कोशिकाओं की अच्छी सेहत के लिए जरूरी है। आपने अक्सर यह महसूस किया होगा कि एक बार में भरपेट भोजन करने के बाद दिमाग को आलस्य आ घेरता है। आपको सोने या आराम करने की इच्छा होती है। इसलिए यदि आप किसी महत्वपूर्ण कार्य के समय दिमागी तौर पर चुस्त-दुरुस्त व अति सक्रिय रहना-चाहते हैं, तो उस वक्त भरपूर व भरपेट भोजन न करें।

याददाशत बढ़ाने के लिए- याददाशत को चुस्त-दुरुस्त रखने व उसे बरकरार रखने के लिए विटामिन बी ६ और बी १२ए से परिपूर्ण आहार की जरूरत है। आपको ये दोनों विटामिन एक गिलास दूध और अनाज से निर्मित रोटियों में मिल सकते हैं। याददाशत बढ़ाने में फूलगोभी, बंदगोभी और सोया भी सहायक है। इन सभी में कोलाइन नामक तत्व पाया जाता है, जो मस्तिष्क के क्रियाकलापों के सुचारू संचालन में काफी सहायक सिद्ध होता है। इसी तरह बादाम और सूरजमुखी के बीजों के सेवन से भी आपकी स्मरण शक्ति बढ़ती है।

सुबह के आहार का सर्वाधिक महत्व है। सुबह के नाश्ते में यदि आपने पोषक तत्वों को ग्रहण कर लिया, तो समझें कि पूरे दिन आपके शरीर को ही नहीं बल्कि मस्तिष्क को ऊर्जा मिलती रहेगी। इस वक्त गेहूं से निर्मित ब्रेड और दूध का सेवन हितकर है। आप चाहें तो ताजे मौसमी फलों का भी सेवन कर सकते हैं। दिनभर में कई बार तरल पदार्थ ग्रहण करें। प्रचुर

मात्रा में जमकर पानी पिएं।

अखरोट की रचना सिर की तरह होती है तथा उसके अंदर भरा हुआ गूदा मस्तिष्क की तरह होता है। यही गूदा पर्याप्त मात्रा में नियमित सेवन करने से सिर संबंधी समस्याओं पर नियंत्रित होता है तथा मस्तिष्क की कार्यक्षमता एवं क्रिया प्रणाली में सकारात्मक प्रभाव नजर आने लगता है।

हमारे शरीर की तरह ही हमारे दिमाग में भी ७५% पानी होता है। इसीलिए, जब शरीर में पानी की कमी होती है तो हमें धुंधला सा दिखने लगता है। जब भी हमारे दिमाग में कोई विचार आता है तो दिमाग के अंदर एक एक खास नेटवर्क सा बनने लगता है। एक जैसे विचार या घटनाएं उसी खास नेटवर्क को सक्रिय करते हैं। आपने भी कभी खुद को गुदगुदी करने की कोशिश की होगी लेकिन कोई असर नहीं हुआ होगा। वह इसीलिए क्योंकि हमारा दिमाग हमारे स्पर्श को पहचानता है जबकि कोई दूसरा अगर अचानक गुदगुदी कर दे तो उसका असर होता है। कई बार होता है कि किसी को उबासी लेते देख हमें भी उबासी आ जाती है। वह इसीलिए क्योंकि दिमाग में कुछ शीशे की तरह काम करनेवाले कोशिकाएं होते हैं जो हमें दूसरों से जोड़ते हैं। यह वे कोशिकाएं हैं जो हमें लोगों से मेल जोल बढ़ाने में मदद करते हैं। अमूमन एक दिन में हमारे दिमाग में ७० हजार विचार आते हैं। हालांकि उनमें से कई विचार ऐसे होते हैं जो बार बार भी आते हैं। हमारे दिमाग को किसी भी तरह के दर्द को कोई आभास नहीं होता। यहां तक कि सिरदर्द में भी नसें और पेशियां दर्द करती हैं। इसलिए अब से सिरदर्द होने पर अपने दिमाग का न कोसें। तनाव आपके दिमाग के कोशिकाओं को मार सकता है। तनाव लेने पर दिमाग में ऐसे संप्रेरकों की मात्रा बढ़ जाती है जो रहते तो कुछ ही समय के लिए हैं लेकिन वह दिमागी कोशिकाओं को नष्ट कर सकते हैं।

जब हम किसी के साथ प्यार में होते हैं या औरतें जब मां बनती हैं तो दिमाग में ऑक्सीटॉसिन नाम का रसायन भारी मात्रा में निकलता है ताकि हम दूसरे व्यक्ति के साथ या माएं शिशुओं के साथ गहरा संबंध बना पाएं।

मस्तिष्क - ज्यादा चीनी खाने से शरीर का उच्च रक्तचाप का स्तर तेजी से बढ़ता और कम होता है। जिससे माइग्रेन या सिरदर्द जैसी समस्याएं सामने आती हैं। लगातार उच्च रक्तचाप के स्तर के बढ़ने से ब्रेन सेल भी खत्म होने लगते हैं जिससे डिमेंशिया जैसी भयानक बीमारियां भी आपको प्रभावित करते लगती हैं।

अच्छी नौकरी, बढ़ती, अच्छे जीवन साथी की तलाश आदि का दबाव हमारा मस्तिष्क हर रोज उठाता है। नियमित रूप से व्यायाम और योग करके आप शरीर को तो स्वस्थ बना लेते हैं। रोजमर्रा की बहुत सारी कई चीजें हमारे मस्तिष्क को लगातार खराब कर रही हैं।

बीमारी में दिमाग का इस्तेमाल- हमारे मस्तिष्क का एक ऐसा अंग है जो बीमारी में भी अच्छे से काम करता है। संक्रमण की समस्या में ब्रेन लिम्फ नोड्स को संकेत भेजकर संक्रमण को बढ़ने से रोकता है। लेकिन इस समय मस्तिष्क के ज्यादा काम करने से शरीर के कोशिकाएं भी खराब होने लगते हैं। इसलिए बीमारी के दौरान चिकित्सक की सलाह से पूरा आराम और खराब हुए कोशिकाओं को पुनः प्राप्ति करने की कोशिश करनी चाहिए।

सिर ढककर सोना- अक्सर लोग ज्यादा सदी होने पर सिर को भी ढककर सो जाते हैं, ऐसा करने से मस्तिष्क के

काम करने की क्षमता कम होने लगती है। सिर ढककर सोने से जरूरी मात्रा में ऑक्सीजन मस्तिष्क को नहीं मिल पाता और कार्बन डाईऑक्साइड की मात्रा लगातार बढ़ने लगती है। डिमेन्शिया और क्रोनिक सिरदर्द से पीड़ित ज्यादातर मरीज सिर ढककर सोते हैं।

ओवरइटिंग- जरूरत से ज्यादा खाना भी मस्तिष्क के लिए खतरनाक साबित हो सकता है। ओवरइटिंग की वजन से मस्तिष्क पर असर पड़ता है जिससे शरीर में इंसुलिन का उत्पादन बढ़ जाता है। इंसुलिन सिर्फ मोटापा और मधुमेह बढ़ाने में ही नहीं बल्कि धमनियों की कठोर होने के लिए भी जिम्मेदार होता है।

दिमाग हमारे शरीर का सबसे अहम हिस्सा है। हमारे खान-पान का असर दिमाग पर भी पड़ता है। कई ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जो दिमाग को नुकसान पहुंचाते हैं। इनको ज्यादा खाने से दिमाग से जुड़ी कई समस्याएं हो सकती हैं।

नमक में मौजूद सोडियम दिमाग में तरल पदार्थ का संतुलन बिगाड़ सकता है। ज्यादा नमक खानेवाले लोगों की सोचने-समझने की क्षमता पर बुरा असर पड़ता है और भूलने की बीमारी हो सकती है।

चाय में टेनिन और कॉफी में कैफीन की पर्याप्त मात्रा होती है, जो दिमाग को कार्यक्षमता पर असर डालते हैं। ज्यादा चाय-कॉफी पीने पर अवसाद, सिरदर्द, नींद न आना जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

इनमें एमएसजी नामक एडिटिव मिलाया जाता है, जो दिमाग के न्यूरोन रिसेप्टर्स को नुकसान पहुंचाता है। ज्यादा मात्रा में अटर पटर खाने पर सिरदर्द, उल्टी आने जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

इनमें मिलाए गए प्रिजर्वेटिव्स में डोपामाइन नामक रसायन ज्यादा बनता है। ये आपके व्यवहार पर असर डालता है और भूख लगने की प्रक्रिया बिगाड़ सकता है।

शीतपेय में बहुत ज्यादा मात्रा में शक्कर होती है। इन्हें ज्यादा पीने पर दिमाग पर असर पड़ता है।

लंबे समय तक ज्यादा मात्रा में चीनी लेने पर धीरे-धीरे रक्त कोशिकाएं कड़ी होने लगती हैं, जिससे दिमाग को कम ऑक्सीजन मिलती है। ऐसे में भूलने की बीमारी हो सकती है।

कई तेलों और वनस्पति घी में संतृप्त वसा और ट्रांस वसा होता है जो रक्तवसा स्तर बढ़ता है।

खान-पान का असर दिमाग पर भी पड़ता है। ऐसे कई खाद्य पदार्थ हैं जो दिमाग को खराब करते हैं। इनको ज्यादा खाने से दिमाग से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं।

कई रक्त नलिकाएं हृदय से मस्तिष्क तक रक्त पहुंचाती हैं। इनमें खून का थक्का जमने या रक्तसंचार बाधित होने पर मस्तिष्क आघात की स्थिति बनती है। कई बार लोग मस्तिष्काघात की स्थिति को मस्तिष्क का दौरा समझ लेते हैं। जबकि मस्तिष्काघात मस्तिष्क को रक्त पहुंचानेवाली नलिकाओं का फटना है। मस्तिष्क आघात जानलेवा भी हो सकता है जिसे ब्रेन अटैक भी कहते हैं।

इसकी पहचान कैसे की जा सकती है?

इसके लक्षण लोगों में अलग-अलग होते हैं। कई मामलों में मरीज को पता नहीं चल पाता कि वह मस्तिष्क आघात का शिकार हुआ है। ज्यादातर इसके लक्षण अचानक दिखाई देते हैं। इनमें प्रमुख हैं अचानक संवेदना शून्य हो जाना,

चेहरे, हाथ या पैर में व विशेष रूप से शरीर के एक भाग में कमजोरी आ जाना, समझने या बोलने में दिक्कत होना, एक या दोनों आंखों की क्षमता प्रभावित होना, चलने में परेशानी, चक्कर आना और अचानक सिरदर्द होना ।

इसके शुरुआती लक्षणों को ट्रांजिट इस्किमिक अटैक) कहा जाता है । ये अस्थायी होते हैं लेकिन लापरवाही से स्थिति गंभीर हो सकती है । पक्षाघात के तीन घंटे के अंदर इलाज शुरू हो जाए तो दवाओं से खून के थक्के खत्म किये जा सकते हैं । ऐसे मरीजों को खून के थक्के गलानेवाला इंजेक्शन दिया जाता है । पक्षाघात के तीन घंटे के भीतर जो इलाज उपलब्ध कराते हैं उसे सुनहरा अवसर कहते हैं ।

पक्षाघात को व्यायाम, नियंत्रित वजन, स्वस्थ आहार से इसे रोका जा सकता है । धूम्रपान व शराब से बचें । रक्तचाप और रक्तशर्करा के स्तर को नियंत्रित रखें । महिलाओं में संप्रेरक का असंतुलन, गर्भावस्था या गर्भनिरोधक गोलियां लेनेवाली महिलाओं में मस्तिष्क आघात का खतरा अधिक रहता है ।

पक्षाघात के बाद तीन से छह घंटे बहुत अहम होते हैं, क्योंकि पक्षाघात के बाद भी मस्तिष्क की कुछ कोशिकाएं मरती नहीं, सिर्फ क्षतिग्रस्त होती हैं । समय पर इलाज होने पर वे दोबारा काम करने की स्थिति में आ सकती है ।

पक्षाघात तब होता है, जब अचानक मस्तिष्क के किसी हिस्से में खून की पूर्ति रुक जाती है या मस्तिष्क की कोई खून की नाड़ी फट जाती है और मस्तिष्क में खून भर जाता है । जिस तरह किसी व्यक्ति के हृदय को जब खून की पर्याप्त आपूर्ति नहीं होती, तो कहा जाता है कि उसे दिल का दौरा पड़ गया है, ठीक वैसे ही जब मस्तिष्क में खून का प्रवाह कम हो जाता है या मस्तिष्क पक्षाघात हुआ है । आमतौर पर देखा गया है कि यदि मस्तिष्क का ६० फीसदी से ज्यादा क्षेत्र पक्षाघात में शामिल हो, तो मरीज का बच पाना मुश्किल हो जाता है । पक्षाघात के विभिन्न मामलों में १० फीसदी मरीज पूरी तरह ठीक हो जाते हैं, लेकिन पक्षाघात के शिकार ४० फीसदी मरीज हल्की से गंभीर विकलांगता के शिकार हो जाते हैं । समय पर इलाज न मिलने पर १५ फीसदी की मौत हो जाती है ।

मस्तिष्क में खून की अपर्याप्त आपूर्ति की स्थिति में मस्तिष्क की कोशिकाओं के लिए ऑक्सीजन और पोषण की कमी पैदा हो जाती है । पक्षाघात में आमतौर पर शरीर का एक हिस्सा लकवाग्रस्त हो जाता है और प्रभावित हिस्से में कमजोरी आ जाती है, जिससे वह अंग काम करना बंद कर देता है ।

उच्च रक्तचाप, उम्र, हृदय बीमारी, मधुमेह, मोटापा, धूम्रपान, उच्च रक्तवसा स्तर, नियमित व्यायाम न करना, ओरल कंट्रासेप्टिव्स, पक्षाघात, एल्कोहल व नशीली दवाओं का सेवन और कुछ मामलों में आनुवंशिक व जन्मजात कारण भी पक्षाघात के लिए जिम्मेदार हो सकते हैं । इसके अलावा डाइट्री फैक्टर्स जैसे भोजन में नमक का ज्यादा इस्तेमाल, अधिक मात्रा में वसा व कम रेशे आहार भी मस्तिष्क पक्षाघात के खतरे को बढ़ा देते हैं ।

इसकी पहचान- शरीर के एक हिस्से में पूरी या आंशिक कमजोरी ।

भोजन निगलने में परेशानी- बोलने, पढ़ने, लिखने, कैलकुलेट करने या किसी बात को समझने में परेशानी ।

अचानक वजन कम व चक्कर आना, एक या दोनों आंखों में धुंधलापन होना, बिना किसी ज्ञात कारण के सिरदर्द होना, अचानक बेहोशी, संभ्रम, दोहरी दृष्टि ।

पक्षाघात को आमतौर पर लाइलाज समझा जाता है। इसी मिथ के कारण मरीज को चिकित्सक के पास देर से लाया जाता है। पक्षाघात होने पर तुरंत इलाज की जरूरत होती है। इलाज में देर करने से मरीज के पूरी तरह ठीक होने की संभावना कम हो जाती है।

जिस तरह फसल को पानी बंद होने पर उसे तुरंत नुकसान नहीं होता और अगर समय रहते पानी दोबारा शुरू कर दिया जाए तो फसल को बचाया जा सकता है, ठीक उसी तरह मस्तिष्क के खून की नाड़ी बंद होने और मस्तिष्क की कोशिकाएं खराब होने में ३-६ घंटे का समय लगता है और यदि इस दौरान बीमारी की पहचान कर इलाज शुरू कर दी जाए, तो इन कोशिकाओं को बचाया जा सकता है। पक्षाघात आने पर जितनी जल्दी हो सके, मरीज को ऐसे अस्पताल में ले जाना चाहिए, जहां पक्षाघात यूनिट हो। पक्षाघात यूनिट में मरीज के बचने की संभावनाएं आम अस्पताल की अपेक्षा अधिक होती हैं, क्योंकि यहां मरीज का इलाज कर रही दल पक्षाघात के कारण आनेवाली उलझनों से जागरूक रहती है। आमतौर पर पक्षाघात आने के बाद एक हफ्ते तक मस्तिष्क में कई उलझने आती हैं, जिनके बारे में यदि पहले से जानकारी हो, तो मरीज की जान बचाई जा सकती है। मरीज को बचाने की कवायद के साथ ही पक्षाघात को पैदा करनेवाली वजह का इलाज किया जाता है और ऐसा घात दोबारा न आए, इसके लिए दवाइयां भी दी जाती हैं। मरीज को अस्पताल से छुट्टी मिलने के बाद फिजियोथैरेपी बहुत जरूरी होती है।

पक्षाघात में मस्तिष्क कोशिकाएं मर जाते हैं और उनके चारों ओर से दो चार दिन में काफी सूजन हो जाती है। इसके कारण चौथे या पांचवे दिन मरीज की मौत भी हो सकती है। इसकी जल्दी पहचान करके मस्तिष्क का शल्यचिकित्सा करने से मरीज को बचाया जा सकता है। शल्यचिकित्सा में थोड़ी सी भी देर मरीज को बचाने में कामयाब नहीं हो पाती।

अगर सिरदर्द काफी रहता हो और दवा से दर्द में आराम न हो तो चिकित्सक से जांच कराएं। मस्तिष्क गांठ का यह भी एक लक्षण होता है। मंद बुद्धि, सिर दर्द के साथ उलटी आना, कद छोटा होना, अचानक आंख की परेशानियों में चिकित्सकीय जांच करवाना आवश्यक है।

कई बार मस्तिष्क की गांठ हार्मोनल होता है। आजकल मस्तिष्क गांठ का इलाज समय पर करवाएं। दिमागी चोट के मरीजों के लिए एक-एक मिनट महत्वपूर्ण होता है। जितना जल्दी हो, अस्पताल मरीज को पहुंचाएं। अगर किसी का एक्सीडेंट होता है और दिमागी चोट लगती है तो उस मरीज को जल्दी तत्काल में अस्पताल ले जाएं। मानसिक बीमारी को शारीरिक बीमारी की तरह गंभीरता से लें। मन और विचार दोनों स्वस्थ रहें, इसके लिए दिमागी स्वस्थ रहना बेहतर जरूरी है। दिमाग को स्वस्थ रखने के लिए ३० से ४० मिनट तक शारीरिक व्यायाम नियमित करें। अपने आपके लिए समय निकालें, स्वयं से प्यार करें, स्वयं को नीचा न दिखाएं, सम्मान दें। योग में लंबे गहरे श्वासों का अभ्यास दिमाग हेतु बेहतर रहता है।

खूब हंसें, दोस्तों से मिलें, अपनी समस्या को अपने प्रिय दोस्तों के साथ बांटें, कभी कभी समस्या का समाधान जल्दी मिल जाता है। अपनी खुराक में अखरोट गिरी, अलसी के बीज, बादाम व मछली को शामिल करें।

दिमाग को तेज चलाने के लिए डार्क चॉकलेट कोको, टमाटर का रस जैसे पेय का सेवन करना चाहिए।



डार्क चॉकलेट कोक- कोको में मौजूद फ्लेवोनल रक्त वाहिकाओं को शांत करके रक्तदाब को कम करता है, अतः मस्तिष्क को होने वाले हानिकारक प्रभावों को भी घटाता है। रोजाना एक कप हॉट चॉकलेट का सेवन पक्षाघात एवं मानसिक खतरे को कम कर सकता है। डार्क चॉकलेट के अलावा चाय में भी भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं और हर रोज एक कप ब्लैक टी के सेवन से प्रतिक्रिया समय में सुधार नजर आने लगेगा।

बादाम व अखरोट में एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा भरपूर होती है। बादाम और अखरोट को एक गिलास दूध में शहद के साथ मिलाकर पीयें। ये आपके दिमाग की क्रिया को अच्छी तरह से काम करने में सहायक होता है। बादाम में प्रोटीन काफी मात्रा में होता है जो मस्तिष्क की ग्रोथ बढ़ाने में फायदेमंद होता है। साथ ही इसके सेवन से स्मरण शक्ति भी बढ़ती है। शहद अवसाद को दूर करके दिमाग को स्वस्थ रखता है।

टमाटर में लाइकोपीन होता है। जो आपके शरीर की फ्री रेडिकल से रक्षा करता है और मस्तिष्क के कोशिकाओं को खराब होने से भी बचाता है। इसमें पाये जानेवाले एंटीऑक्सीडेंट्स भी भरपूर मात्रा में पाये जाते हैं। जिनमें याददाश्त की क्षमता कई गुना बढ़ जाती है। टमाटर में प्रोटीन, विटामिन और वसा पाए जाते हैं। ये भूलने की आदत को दूर करने में मदद करते हैं। यह दिमाग की सूजन को दूर करता है और दिमाग के स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा है।

चुकन्दर का रस सेवन करने से स्मरण शक्ति बढ़ती है। इससे दिमाग की गर्मी तथा मानसिक कमजोरी दूर होती है। चुकंदर में पाये जानेवाले फ्रंटल कॉर्क्स की वजह से शरीर में नाइट्रेट की कमी सुचारू रूप से होने लगती है। जिससे हमारे मस्तिष्क में खून का संचरण भी ठीक से काम करने लगता है। इससे दिमाग मजबूत होने लगता है और न्यूरॉन्स की कमी भी नहीं होती है। ये हमारे दिमाग का वो हिस्सा है जो संज्ञानात्मक कार्य (कॉग्निटिव फंक्शन) करने के लिए जिम्मेदार माना जाता है। ये बढ़ती उम्र में याददाश्त से संबंधित परेशानियों से भी बचाये रखता है।

ग्रीन टी का सेवन करने से डिमेंशिया की संभावना कम होती है। ग्रीन टी दिमाग के कोशिकाओं को टूटने से बचाता है और खराब हो गए कोशिकाओं की मरम्मत करता है जिससे अल्जाइमर और पार्किंसन का खतरा नहीं रहता है। मस्तिष्क के पीछे और आगे के काटर्क्स के बीच बेहतर तारतम्य स्थापित हुआ है। जो यह सिद्ध करता है कि ग्रीन टी मस्तिष्क की सक्रियता को बनाए रखता है और बढ़ाता भी है।

पार्किंसंस एक दिमागी बीमारी है जिसमें दिमाग के एक विशेष समूह के न्यूरान नष्ट होने लगते हैं। ये न्यूरान दिमाग की कोशिकाओं को आपस में जोड़ते हैं। इनसे डेपाकिन निकलता है जो दिमाग को काम करने के रसायनिक संकेत देता है।

न्यूरानों के नष्ट होने से रोगी का अपने विभिन्न अंगों पर नियंत्रण कमजोर पड़ जाता है। शरीर में कंपन होने लगता है और अपने पर नियंत्रण रख पाना मुश्किल होता है। मांसपेशियों में अकड़न और कठोरता आने लगती है जिससे चलने फिरने, काम करने में दिक्कत पेश आती है।

यह रोग वंशानुगत है या बाहरी कारण इसके लिए जिम्मेदार हैं, यह अभी सिद्ध नहीं हो पाया है। इस बीमारी को विभिन्न स्तर के लिए कैसे बेहतर इलाज विकसित किये जा सकते हैं। पार्किंसंस की भरोसेमंद जांच के लिए पैट स्कैनिंग का उपयोग किया जाता है।

इससे पता चल जाता है कि रोगी के दिमाग के न्यूरान क्षतिग्रस्त हुए हैं क्या उनमें दिमाग के अन्य हिस्सों तक रासायनिक संकेत पहुंचाने की क्षमता नहीं रही? क्षति किस हद तक हुई है और क्या यह पार्किंसंस के कारण हुई है, पेट स्कैनिंग से ये मालूम करने के बाद ही सही उपचार की दिशा में कदम बढ़ाया जा सकता है।

यदि यह बीमारी वंशानुगत सिद्ध हो जाती है तो डी एन ए की जांच से इस बीमारी का शुरुआत में ही पता लगाया जा सकता है। अनुवांशिक चिकित्सा इसमें कारगर साबित हो सकती है। इस बीमारी के इलाज के लिये गिराए गए भ्रूण के दिमागी ऊतकों को रोगियों में रोपा जिससे पांच छह माह में रोगियों की स्थिति में सुधार आने लगा था लेकिन अब तक कोई ऐसा इलाज नहीं है जिससे रोग से पूरी तरह मुक्ति मिल सके। न्यूरोलॉजिस्ट मामले की गंभीरता और लक्षण देखकर दवा देते हैं जिन्हें बदला भी जाता है।

शारीरिक कंपन दूर करने के लिए एंटीकोलिनर्जिक दवाएं दी जाती हैं। कुछ मामलों में शल्यचिकित्सा भी काम आती है। इसके अलावा मस्तिष्क में इलैक्ट्राड लगाकर भी उसे सक्रिय करने जैसी तकनीक पर अनुसंधान चल रहा है। यह बीमारी बुढ़ापे के कई अन्य लक्षणों के साथ गडमड हो जाती है। डिमेंशिया अल्जीमर्स के साथ भी मिल जाती है। इसे ज्यादा बूढ़े लोगों में तो साधारण बात मानकर इलाज तक नहीं करवाया जाता है। कंपन हर समय नहीं रहता, खासकर जब काम में व्यस्त हों या सोते समय यह बिल्कुल गायब होता है।

मांसपेशियों का लचीलापन जैसे भी बढ़ती उम्र में कम हो ही जाता है। मुख्य कारण गठियारोग होता है जो बुढ़ापे की आम बीमारी है। इसके अलावा निष्क्रिय रहने से भी हाथ पैरों की गतिशीलता कम हो जाती है लेकिन जब पार्किंसंस रोग हो, पूरी शारीरिक मुद्रा पर असर आ जाता है। कमर के साथ गर्दन, कोहनी व घुटनों में मुड़ाव आ जाता है। चलना उठना बैठना भारी लगने लगता है। बमुश्किल दो कदम आगे बढ़ पाते हैं। आगे संतुलन बिगड़ने के कारण गिरने की और चोट खाने की आशंका रहती है। रिलैक्स कम हो जाते हैं। व्यक्ति एक्सीडेंट प्रोन हो जाता है।

इस रोग में सिर्फ दवायें व व्यायाम आदि ही काफी नहीं होता। मुख्य बात है सही वातावरण मिलना जहां व्यक्ति सुख शांति से अपनों के बीच रह सके क्योंकि अशांति, चिंता, अपमान, नकारात्मक बातें रोग को बढ़ाती हैं और उनके चलते रोगी समय से पहले काल के मुंह में चला जाता है।

केवल दवाइयों से ही नहीं बल्कि जीवन जीने की अच्छी शैली से भी डोपामिन बढ़ाया जा सकता है। डोपामिन पार्किंसंस के मरीजों के दिमाग का भीतरी सर्किट सक्रिय कर सकें तो संबंधित अंगों तक पहुंचाने का कार्य करता है।

मनुष्यों में मस्तिष्क को पूरी तरह से विकसित होने में करीब २५ वर्ष लगते हैं जबकि फेफड़ों को पूरी तरह से विकसित होने में १८ से २२ वर्ष तक का समय लगता है।

ब्रेन- हम जितनी ऑक्सीजन ग्रहण करते हैं, वह पूरे शरीर में संचारित होती है। हमारा दिमाग कुल ऑक्सीजन और खून का महज २० प्रतिशत हिस्सा ही उपयोग करता है।

दिमाग तक ऑक्सीजन पहुंचाना कितना जरूरी है, इसका पता ऐसे चलता है कि अगर ५ मिनट के लिए भी हमारे दिमाग तक ऑक्सीजन न पहुंचे तो हमारा मस्तिष्क खराब हो सकता है।

दिमाग हमारे शरीर का लगभग २% हिस्सा है लेकिन यह ऑक्सीजन और खून के २० प्रतिशत हिस्से की खपत करता है। दिमाग का ४०% हिस्से का रंग ग्रे है और बाकि ६०% हिस्से का रंग सफेद है।

एक विशेष प्रकार का प्रतिरोधक कोशिका जीवाणुओं व मस्तिष्क के बीच ध्यान का काम करता है। यह दिमाग से जुड़ी बीमारियों के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकता है।

मस्तिष्क पक्षाघात की स्थिति में मरीज को तुरंत सावधानी रखने की जरूरत होती है। बेहतर यही है कि स्वस्थ रहते ही इससे बचे रहने के लिए सही जीवनशैली अपनाई जाए और लक्षण दिखने पर चिकित्सकीय सहायता लेने में देर न की जाए। यदि मस्तिष्क के किसी भाग में खून का संचार बाधित हो जाए, तो मस्तिष्क के सामान्य कार्यों में बाधा आ जाती है। इस स्थिति को मस्तिष्क पक्षाघात कहा जाता है। इसमें तात्कालिक चिकित्सा की जरूरत होती है। यह पक्षाघात मस्तिष्क में रक्त का संचार करनेवाली किसी रक्तवाहिका में अवरोध होने से या रक्त का रिसाव होने से हो सकता है।

अलग अलग प्रकार के पक्षाघात- जब मस्तिष्क की किसी रक्तवाहिका में खून का थक्का जमने से पक्षाघात होता है, तो उसे सेरेब्रल थ्रॉम्बोसिस कहते हैं। एक होता है सेरेब्रल हैमरेज यानी जब मस्तिष्क की कोई रक्तवाहिका फट जाती है और आसपास के ऊतकों में खून का रिसाव होने लगता है। इससे एक तो मस्तिष्क के विभिन्न भागों में खून का प्रवाह कट जाता है, दूसरे, लीक हुआ खून मस्तिष्क पर दबाव डालता है। सेरेब्रल एम्बोलिज्म से भी मस्तिष्क घात आता है। इस अवस्था में शरीर के किसी अन्य भाग में खून का थक्का बनता है और फिर वह रक्त के बहाव के साथ मस्तिष्क में पहुंच जाता है। इन सभी अवस्थाओंवाले पक्षाघात का परिणाम एक ही है कि रक्त संचरण बाधित होने से मस्तिष्क को ऑक्सीजन और पोषण मिलना बंद हो जाता है। तथा उसमें फैले न्यूरोन्स तेजी से मरने लगते हैं। मस्तिष्क के जिस भाग में क्षति हुई है, उससे संबंधित शरीर का अन्य भाग नाकाम हो जाता है, जैसे कि पक्षाघात हो जाना।

मस्तिष्क पक्षाघात के लक्षण- इन लक्षणों से पहचाना जा सकता है कि व्यक्ति को मस्तिष्क पक्षाघात हुआ है। शरीर में अचानक कमजोरी और शरीर का एक तरफ का हिस्सा अशक्त महसूस होना, बेजान-सा एहसास (नम्बनेस), कंपकंपी, ढीलापन, हाथ-पैर हिलाने में नियंत्रण का अभाव, नजर का धुंधलाना, एक आंख की दृष्टि जाना, जुबान का अचानक तुतलाने, लड़खड़ाने लगना।

बीएमआई (बॉडी मास इंडेक्स) की मात्रा जरूरत से ज्यादा होने पर कई तरह की समस्याएं सामने आती हैं। बीएमआई की उच्च मात्रा मस्तिष्क पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। इससे स्मृति लोप की समस्या सामने आती है। उम्र के साथ यह परेशानी और बढ़ती जाती है। जरूरत से ज्यादा बीएमआई उत्तेजना को बढ़ाता है। इससे मस्तिष्क की कार्यप्रणाली प्रभावित होने के अलावा दिमागी क्षमता पर भी बुरा असर पड़ता है। बढ़ती उम्र में दिमाग को दुरुस्त रखने के लिए वजन को नियंत्रित रखना जरूरी है। बीएमआई ज्यादा होने से सी रिएक्टिव प्रोटीन (सीआरपी) की मात्रा में भी बदलाव आता है। हमारे दिमाग का ७५% हिस्सा पानी है।

**\* एक पत्थर सिर्फ एक बार मंदिर जाता है और भगवान बन जाता है।**

**जबकि मनुष्य हर रोज मंदिर जाता है फिर भी पत्थर ही रहता है।**

# सिरदर्द, माइग्रेन

आजकल भागदौड़ भरी जिंदगी में आम मनुष्य को थकान, सिरदर्द, बुखार आना, रक्तचाप का घटना या बढ़ना इस प्रकार की कई बीमारियां बिन बुलाए ही चली आती है। वैसे तो सिरदर्द सामान्य होता है, लेकिन कई बार यह जटिल रूप धारण कर लेता है।

ऐसे सिरदर्द कई प्रकार के होते हैं जैसे- अधिक देर तक सोते रहने या कम समय सोने से, नींद पूरी न होने के कारण भी सिरदर्द हो सकता है।

दांतों में दर्द के कारण भी सिरदर्द की शिकायत रहती है। दांतों में कीड़ा लगने, अक्ल दाढ़ आने आदि से पूरे जबड़े में दर्द रहता है। कभी-कभी नींद के बीच-बीच में टूटने के कारण भी सिरदर्द होता है। कभी-कभी गर्मी में अधिक व्यायाम कर लेने से भी सिरदर्द शुरू हो जाता है, क्योंकि व्यायाम करते वक्त ग्लूकोज की मात्रा मांसपेशियों द्वारा खर्च कर ली जाती है और मस्तिष्क को ग्लूकोज नहीं मिल पाता। वैसे भी तनाव का पहला लक्षण ही सिरदर्द है। इसके अतिरिक्त निराशा, नींद न आना, थका हुआ महसूस करना आदि भी तनाव के कारण होते हैं।

कभी-कभी कुछ दवाइयां भी सिरदर्द का कारण होती हैं जैसे हृदय रोगों में ली जानेवाली दवाइयां व उच्च रक्तचाप होने पर ली जानेवाली दवाइयां। अतः बेहद आवश्यक होने पर ही इन दवाइयों का सेवन करें। आंखों के चश्मे के नंबर में बदलाव के कारण भी सिरदर्द होता है। जिन लोगों को आंखों का चश्मा न लगा हो और उन्हें सिरदर्द की शिकायत लगातार हो रही हो उन्हें नेत्र विशेषज्ञ के पास जाकर आंखों को दिखाना चाहिए व नजर कमजोर होने पर चश्मा लगाना चाहिए।

भागदौड़ भरी जिंदगी ने सबकी जिंदगी में तनाव बढ़ा दिया है। आये दिन होनेवाली किसी न किसी परेशानी से तनाव होना लाजिमी है। ऐसे में सिरदर्द की समस्या हर दूसरे मनुष्य को है। कई बार तो गाड़ियों की आवाज और ट्रैफिक जाम से ही सिरदर्द होने लगता है। ऐसे में घर पहुंचकर मनुष्य अपने घर के काम निपटाए या अपना इलाज करे। अब अगर घर पहुंचकर सिरदर्द हो रहा है तो फिर से दवा लेने के लिए बाहर जाना पड़ेगा लेकिन ऐसा नहीं है, क्योंकि आपके घर में ही मौजूद है आपके सिरदर्द का इलाज। आप आलू से दूर भगा सकते हैं अपना सिरदर्द।

आलू का रस भी सिरदर्द दूर करने में कारगर है। सिरदर्द के लिए आलू के रस का इस्तेमाल करें। इसका इस्तेमाल करने के लिए साफ कपड़े की पट्टी लेकर आलू के रस में डूबोएं और अपने सिर पर रखें। कुछ देर बाद जब पट्टी गर्म हो जाए तो उसे बदल लें। कुछ देर तक ऐसा करते रहने से आपका सिरदर्द चला जाएगा।

चक्कर आना या सिर घूमना या आंखों के सामने गोल गोल घूमती हुई दिखाई देनेवाली स्थिति को चक्कर आना कहते हैं। कुछ देर बैठे रहने के बाद जब उठते हैं तो चक्कर आने लगते हैं और आंखों के आगे अंधेरा छा जाता है। रोगी को लगता है कि उसके चारों तरफ की चीजें बड़ी तेजी से घूम रही हैं। चक्कर का एक कारण दिमाग में खून की पूर्ति कम हो जाना है। चक्कर आने के विस्तृत कारण हो सकते हैं जैसे कान में संक्रमण होना, कान में मैल अधिक होने से डाट लग जाना, सिर की ताजा चोट, हृदय के रोग, अर्बुद, रक्ताल्पता, खून में कैल्शियम का स्तर बिगड़ जाना आदि।

नारियल का पानी रोज पीने से चक्कर आना बंद हो जाते हैं। खरबूजे के बीज की गिरी गाय के घी में भून लें। इसे

पीसकर रख लें। ५ ग्राम की मात्रा में सुबह शाम लेने से चक्कर आने की समस्या से मुक्ति मिल जाती है।

१५ ग्राम मुनक्का देशी घी में भूनकर उस पर सैंधा नमक बुरककर सोते समय खाने से चक्कर आने का रोग मिट जाता है। सूखा आंवला पीस लें। दस ग्राम आंवला चूर्ण और १० ग्राम धनिया का पावडर एक गिलास पानी में डालकर रात को रख दें। सुबह अच्छी तरह मिलाकर छानकर पी जाएं। चक्कर आने में आशातीत लाभ होगा।

अदरक लगभग २० ग्राम की मात्रा में बारीक काटकर पानी में उबालें आधा रह जाने पर छानकर पीयें। अदरक का रस भी इतना ही उपकारी है। सब्जी बनाने में भी अदरक का भरपूर उपयोग करें। चाय बनाने में अदरक का प्रयोग करें। अदरक किसी भी तरह खाएं। चक्कर आने के रोग में आशातीत लाभकारी है।

मस्तिष्क की रक्त संचारण नाड़ियों में किसी कारण से अवरोध उत्पन्न होता है तो उन नाड़ियों में रक्त जमा हो जाता है जिसके कारण कई कमजोर नाड़ियां एकाएक फट जाती हैं और उनमें से रक्त निकलने लगता है। इस रोग को अंग्रेजी में एपोप्लैक्सि कहते हैं।

मस्तिष्क की नाड़ी फट जाने का लक्षण- जब यह रोग किसी व्यक्ति को हो जाता है तो उस व्यक्ति को अपना सिर भारी लगने लगता है तथा उसके सिर में दर्द होने लगता है। रोगी को चक्कर आने लगते हैं, उसकी आंखों के आगे अन्धेरा छा जाता है तथा कानों से कम सुनाई देने लगता है। रोगी व्यक्ति की नाक से खून निकलने लगता है तथा उसे बेचैनी होने लगती है। इस रोग से पीड़ित रोगी क्रोधित तथा चिड़चिड़ा हो जाता है। उसके मुंह से झाग निकलने लगता है। इस रोग से पीड़ित रोगी में कभी-कभी लकवे के लक्षण भी नजर आते हैं।

मस्तिष्क की नाड़ी फट जाने पर प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार- इस रोग से पीड़ित रोगी को तुरन्त ही खुली जगह में किसी चारपाई पर लिटाना चाहिए तथा उसके सिर के नीचे एक तकिया रखना चाहिए तथा रोगी व्यक्ति के वस्त्रों को खोल देना चाहिए। इसके बाद रोगी के चेहरे तथा गर्दन पर ठंडे पानी का छिड़काव करना चाहिए। इसके बाद रोगी के सिर और गर्दन पर बर्फ के पानी से भीगा तौलिया लपेट देनी चाहिए। तौलिये को थोड़ी-थोड़ी देर के बाद बदलते रहना चाहिए। इसके बाद रोगी के हाथ तथा पैरों को गर्म कपड़े में लपेटना चाहिए तथा गर्म पानी से भरी बोटलों से उसके हाथ-पैरों को गर्म करना चाहिए। जब रोगी व्यक्ति होश में आ जाए तो उससे एनिमा क्रिया करानी चाहिए ताकि उसका पेट साफ हो सके। इसके बाद रोगी व्यक्ति को कटिस्नान और फिर मेहनस्नान कराना चाहिए।

सिरदर्द को अधिकतर लोग साधारण मानकर गंभीरता से नहीं लेते और सिरदर्द की गोली लेकर सोचते हैं कि उन्हें इस दर्द से छुटकारा मिल गया। ये दवाइयां दर्द तो समाप्त कर देती हैं परंतु सिरदर्द के कारणों को नहीं समाप्त करती, इसलिए सिरदर्द के कारण को जानकर उस कारण को समाप्त करना बहुत जरूरी है।

तेजी से बदलती और भागदौड़ भरी इस जिंदगी में सिरदर्द एक आम समस्या बन गया है, हालांकि लगातार होनेवाले सिर दर्द को घरेलू उपचार के जरिए भी आसानी से ठीक किया जा सकता है।

सिरदर्द को हल्के में नहीं लेना चाहिए। कभी-कभी यह दर्द किसी गंभीर बीमारी पनपने का सूचक भी होता है। वैसे तो सिरदर्द बहुत ही साधारण रूप से होता है, परंतु कभी कभी यह कुछ आगामी बीमारियों के कारण भी हो सकता है।

इसकी गंभीरता को समझते हुए सिरदर्द होने पर चिकित्सक से सलाह कर उसका उचित उपचार करवाना चाहिए। क्योंकि कभी कभी यह माइग्रेन, तनाव एवं मस्तिष्क में होनेवाली बीमारियां जैसे ब्रेन ट्यूमर की वजह से भी हो सकता है और यह घातक हो सकती है। कभी सिर में चोट लगे तो चिकित्सक से तुरंत संपर्क करना चाहिए। जिससे समय पर उसका ठीक प्रकार से इलाज हो सके। अक्सर धूप में जाने या मौसम बदलने के कारण सिरदर्द हो जाता है। बहुत देर खाली पेट रहने से भी सिरदर्द हो जाता है। साथ ही वीडियो गेम खेलने या संगणक पर देर तक काम करने की वजह से आंखों पर जोर पड़ने के कारण भी यह हो सकता है।

सिरदर्द होने की एक वजह साइनेसाइटिस भी हो सकता है। अगर सिर के पिछले हिस्से में दर्द हो तो सर्वाइकल की वजह से हो सकता है। अगर सिरदर्द के साथ उल्टी भी आये तो यह ब्रेन फीवर या ब्रेन ट्यूमर के कारण भी हो सकता है। हल्का सिरदर्द तनाव, थकावट या मौसम के बदलाव की वजह से हो सकता है, लेकिन यह युवावस्था में लगातार बना रहता है तो माइग्रेन भी हो सकता है।

लोग इसके लिए दर्दनिवारक गोली ले लेते हैं और कुछ देर सो लेते हैं तो आराम आ जाता है, किंतु यह अगर लगातार बने रहे तो चिंता का विषय हो सकता है। किसी भी सूरत में इसे नजरअंदाज करना ठीक नहीं है।

अगर सिरदर्द दवाइयों से ठीक न हो, रात में ज्यादा हो, शरीर में कमजोरी लगे, आंखों के सामने धुंधलापन दिखे तो तत्काल चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए। सिरदर्द में लगातार दवाई खाने से भी तकलीफ बढ़ती है। इसलिए खुद से दवाइयां न खाकर दर्द के कारणों की जांच जरूर कराएं। सिरदर्द की जांच कुशल एवं अनुभवी विशेषज्ञ से कराएं। सिरदर्द कितना भी पुराना हो दवाइयों से ठीक किया जा सकता है।

विलो बार्क से सिरदर्द में बेहद आराम मिलता है। इसलिये इस हर्ब को एस्पिरिन पूरक में भी इस्तेमाल किया जाता है। यदि सिरदर्द होने पर आप पिपरमिंट, कैमोमाइल और विलो बार्क को मिलाकर चाय पीते हैं, तो आपको सिरदर्द में तुरंत आराम मिल जाता है।

पिपरमिंट- पिपरमिंट माइग्रेन में एक बहुत कारगर उपचार की तरह काम करता है। पुराने समय में भी सिरदर्द के उपचार के लिए पिपरमिंट दिया जाता था। तो यदि आपको सिरदर्द की शिकायत हो, तो आप इसे चाय में मिलाकर पी सकते हैं, आपको तुरंत आराम मिलेगा।

लौंग और नमक पेस्ट- सिरदर्द के लिए लौंग और नमक का पेस्ट एक प्रभावी उपचार है। इसे लगाने के लिये लौंग पाउडर और नमक का पेस्ट बना लें और फिर इस पेस्ट को दूध में मिलाकर पीएं। जैसा कि नमक में हाइड्रस्कापिक गुण पाया जाता है, जिससे सिरदर्द से आराम मिलता है।

दालचीनी पाउडर पेस्ट- सिरदर्द से आराम पाने का दालचीनी पाउडर पेस्ट एक अच्छा उपचार है। उपयोग के लिये दालचीनी को पीस कर पाउडर बना लें और फिर इसे पानी में मिलाकर पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट को सिर पर लगाएं। इससे आपको सिरदर्द से तुरंत आराम मिलेगा।

लगातार सिरदर्द की शिकायत रहने पर एक ग्लास गर्म पानी में नींबू का रस मिलाकर पीएं, क्योंकि कई बार पेट में गैस

बनने से भी सिरदर्द होता है और नींबू पानी पीने से न सिर्फ गैस की समस्या दूर होती है, बल्कि सिरदर्द भी ठीक होता है।

प्रिमरोज (पीतसेवती)- यदि आपके पास बेहद स्वस्थता वाला काम है और आप अक्सर १२ घंटे दफ्तर में बिताते हैं, तो प्रिमरोज पूरक को नियमित तौर पर लें। इसमें दर्द से आराम देनेवाला यौगिक, जिसे फिनायललानीन खासी अमाउंट कहते हैं, होता है। प्रिमरोज को कई अन्य बीमारियों के उपचार के लिये भी इस्तेमाल किया जाता है।

लहसुन का रस पीने से भी लगातार सिर दर्द रहने की समस्या में आराम मिलता है। इसे तैयार करने के लिये लहसुन के कुछ टुकड़े लें और इन्हें निचोड़ कर रस निकाल लें और कम से कम एक चम्मच रस पीएं। दरअसल लहसुन एक कारगर दर्दनिवारक होता है, जिससे सिरदर्द में आराम होता है।

मसाज सिरदर्द से छुटकारा पाने का एक असरदार तरीका है। सिरदर्द की समस्या होने पर यूकेलिप्टस के तेल से सिर की धीरे-धीरे मसाज करें। इस तेल में दर्द निवारक गुण होते हैं और इससे मसाज करने पर दर्द में तुरंत आराम पहुंचाता है।

धनिया पत्ती, जीरा और अदरक से बनी चाय पीने से भी लगातार होनेवाले सिरदर्द में राहत मिलती है। इसे बनाने के लिये थोड़ा गर्म पानी लें और इसमें धनिया, जीरा और अदरक, तीनों को डालकर पांच मिनट तक उबालें। अच्छे परिणाम के लिए इसे दिन में कम से कम दो बार पीएं।

सबसे आखिर में, लेकिन बेहद आसान और असरदार गर्मागम मसाला चाय सिरदर्द के लिए एक रामबाण उपाय है। अगर आप मसाला चाय बना रहे हैं तो उसमें थोड़े से अदरक के साथ लौंग और इलायची भी मिला लें।

कभी-कभी कुछ दवाइयां भी सिरदर्द का कारण होती हैं जैसे हृदय रोगों में ली जानेवाली दवाइयां व उच्च रक्तचाप होने पर ली जानेवाली दवाइयां।

पूरा दिन किसी बंद कमरे में बिताने से शरीर को शुद्ध वायु नहीं नहीं मिल पाती। इस कारण से भी सिरदर्द हो सकता है। आज के संगणक युग में जहां बच्चे से लेकर वृद्ध तक २४ घंटे संगणक के सामने बैठे रहते हैं, सिरदर्द एक आम बात है। अधिक देर तक दूरदर्शन देखने से भी सिरदर्द हो सकता है।

सिरदर्द का कारण जाने के लिए काफी समय लगता है। अगर आपको तनाव है तो अपने आपको उस तनावपूर्ण वातावरण से दूर रखने का प्रयास करें। बाजार में सिरदर्द की बहुत सी दवाइयां उपलब्ध हैं लेकिन उनका प्रयोग चिकित्सक की सलाह लेकर ही करें। अगर सिर दर्द बिना किसी कारण के लगातार होता है तो एक्सरे या सीटी स्कैन चिकित्सक की सलाहानुसार कराएं।

कई बार आप दिन में कुछ नहीं खाते या व्रत रखते हैं, तब भी सिरदर्द की शिकायत हो जाती है। कुछ भोज्य पदार्थ चाइनीज आहार, चॉकलेट, पिज्जा, आइसक्रीम आदि भी किसी-किसी को प्रत्युर्जा करते हैं और उन्हें इनके खाने के तुरन्त बाद सिर दर्द शुरू हो जाता है। अगर आप कॉफी अधिक मात्रा में पीते हैं और फिर एकदम उसे छोड़ देते हैं तो भी सिरदर्द हो सकता है।

नमक की अधिक मात्रा भी इसका एक कारण है। चाइनीज आहार में सोया सॉस का प्रयोग किया जाता है जिसमें एक रसायन मोनो सोडियम ग्लूटमेट होता है जो सिरदर्द का कारण होता है। जिस भी भोज्य पदार्थ के कारण आपको सिरदर्द

की शिकायत हो रही है, उसे अपने भोजन में से निकाल दें।

सिरदर्द की कोई भी दवा लेने से पूर्व कारण को जानने का प्रयास करें और चिकित्सक से परामर्श लेते वक्त भी उन्हें बता दें कि आपका दर्द कौन से प्रकार का है ताकि वह आपको सही दवा दे सके।

नारियल पानी में या चावल धुले पानी में सौंठ पावडर का लेप बनाकर उसे सिर पर लेप करने से भी सिरदर्द में आराम मिलता है। सफेद चंदन पावडर को चावल धुले पानी में घिसकर उसका लेप लगाने से भी फायदा होता है। सफेद सूती कपड़ा पानी में भिगोकर माथे पर रखने से भी आराम मिलता है। लहसुन पानी में पीसकर उसका लेप भी सिरदर्द में आरामदायक होता है। लाल तुलसी के पत्तों को कुचल कर उसका रस दिन में माथे पर २ बार लगाने से भी दर्द में राहत मिलती है। चावल धुले पानी में जायफल घिसकर उसका लेप लगाने से भी सिरदर्द में आराम मिलता है। हरा धनिया कुचलकर उसका लेप लगाने से भी सिरदर्द में बहुत आराम मिलता है। सफेद सूती कपड़े को सिरके में भिगोकर माथे पर रखने से भी दर्द में राहत मिलती है।

सिरदर्द में बहुत सारी चीजें आ जाती हैं क्योंकि सिरदर्द अनेक प्रकार के हैं जैसे तनाव सिरदर्द, माइग्रेन, क्लस्टर और रिबाउंट सिरदर्द। ज्यादातर लोग अलग-अलग किस्म के सिरदर्द के बारे में नहीं जानते, इसलिए वह जो स्वयं उपचार करते हैं वह प्रभावी नहीं होता।

आधुनिक जीवनशैली और इसमें होनेवाली भागदौड़ ने समस्याएं, परेशानी और तनाव तीनों का स्तर बहुत ऊंचा कर दिया है। फलस्वरूप ज्यादा तनाव, ज्यादा समस्याएं और ज्यादा परेशानियां व्यक्ति के सिरदर्द की वजह बन जाती हैं। सिरदर्द अपने आप में कोई बीमारी नहीं है। सिर दर्द किसी बीमारी की वजह से, किसी बीमारी का लक्षण या किसी अन्य कारण जैसे नींद का पूरा न होना के कारण से होता है। इसलिए जब सिरदर्द के मारे फट रहा हो तो झट से किसी दर्द निवारक दवाई का सेवन न करें बल्कि उसकी असली वजह पहचानने की कोशिश करें। शहरों में सबसे आम समस्या तनाव के कारण सिरदर्द की है। तनाव सिरदर्द से विशेष रूप से उन लोगों का सामना होता है जो अपना अधिकतर समय संगणक के सामने गुजारते हैं। उनके लिए सुझाव यह है कि वह एक घंटा संगणक पर काम करने के बाद कुछ क्षणों के लिए आंखें बंद करके आराम करें या दफ्तर में ही जरा सी चहलकदमी कर लें। आधुनिक जीवनशैली और इसमें होनेवाली भागदौड़ ने समस्याएं, परेशानी और तनाव तीनों का स्तर बहुत ऊंचा कर दिया है, फलस्वरूप होता यह है ज्यादा तनाव, ज्यादा समस्याएं और ज्यादा परेशानियां व्यक्ति के सिरदर्द की वजह बन जाती है।

सिरदर्द का एहसास मनुष्य को तब से है जब आधुनिक चिकित्सा विज्ञान का दूर दूर तक कहीं नामोनिशान तक नहीं था। लेकिन तब भी किसी को कभी सही सही यह नहीं पता चल पाता था कि आखिर सिरदर्द की मुख्य वजह क्या है? ठीक यही स्थिति आज भी है। जबकि आज चिकित्सा विज्ञान विकास एवरेस्ट चोटी तक पहुंच गया है।

देश में करोड़ों लोग यही करते हैं। जब उन्हें सिरदर्द होता है तो वह अपने आप ही चिकित्सक बनकर कोई दवाई खरीद लेते हैं। इस तरह वह अपने सिरदर्द को तात्कालिक रूप से भले खत्म कर देते हों लेकिन हकीकत में तो उसे बढ़ा देते हैं।

दर्दनिवारक गोलियों से जब सिरदर्द बढ़ जाता है तो इसे रिबाउंट सिरदर्द कहते हैं। सिरदर्द में एस्पिरिन कभी न लें। अगर लेना ही पड़े तो अपने आपको कॉम्बीफ्लाम या पैरासिटामोल तक ही सीमित रखें।



सिरदर्द के एक नहीं अनेक कारण हो सकते हैं। जैसे किसी बीमारी की वजह जो पहले रही हो और अब उससे छुटकारा मिल गया हो। किसी बीमारी का लक्षण भी सिरदर्द का कारण हो सकता है। अगर लगातार नींद पूरी नहीं हो रही तो नींद भी सिरदर्द की वजह हो सकता है। ज्यादा तनाव, कोई ऐसी चिंता जिसने नींद छीन लिया हो वह भी सिरदर्द का कारण बन सकती है। बहरहाल और भी दर्जनों वजहें हो सकती हैं इसलिए जब सिर, दर्द की अधिकता में फटा जा रहा हो तो झट से कोई दर्द निवारक गोली न गटक लें बल्कि उसकी असली वजह पहचानने की कोशिश करें। अगर वजह पहचान में आ जाए तो उसी के हिसाब से उपचार करने की कोशिश करें। सिर में दर्द होते ही एमआरआई या सीटी स्कैन कराने से पहले यह जान लीजिए कि कौन से किस्म का सिरदर्द हो रहा है? सिर के किस हिस्से में दर्द हो रहा है, सिरदर्द की फ्रीक्वेंसी क्या है और सिरदर्द से पहले और उसके बाद के लक्षण क्या है?

सिर का दर्द- चूना और नौसादर को बारीक करके शीशी में भरकर उसकी डॉट को लगाकर रख दें। सिर में दर्द होने पर इस शीशी की डॉट को खोलकर मिश्रण को सूँघें और सुंघाने के तुरन्त ही रोगी की नाक के पास से इस शीशी को दूर हटा लें। ऐसा करने से सिरदर्द खत्म हो जाता है। शुद्ध घी में खाने का चूना मिलाकर सिर पर लेप करने से गर्मी के कारण होनेवाला सिर का दर्द ठीक हो जाता है।

तनाव से होनेवाले सिरदर्द को मस्क्युलर कोन्ट्रैक्शन हैडऐक भी कहते हैं, क्योंकि तनाव के साथ-साथ आपकी आँख और गर्दन की मांसपेशियों में खिंचाव होता है जिससे आपको दर्द होता है। यह नींद कम आने, नींद के खराब पैटर्न, उल्टा-सीधा खाने, भावनात्मक व जिस्मानी तनाव के चलते भी होता है। कन्वरजेंस व्यायाम करने से इसमें राहत मिलती है। बेहतर है कि अगर समस्या गंभीर लगे तो बिना देर किए चिकित्सक के पास जाएं। अगर आपने इस किस्म के सिरदर्द में दर्दनिवारक खाकर शॉर्टकट अपनाने की कोशिश की तो निश्चित है आप अपने लिए बड़ी समस्या खड़ी कर रहे हैं।

जब सिर के एक हिस्से में बहुत जबदरस्त दर्द होता है तो उसे माइग्रेन कहते हैं। यह तनाव से और ज्यादा बढ़ जाता है। यह सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि वास्तव में माइग्रेन है भी या नहीं। क्योंकि कई बार हमें लगता है कि हमारे सिर के एक हिस्से में ही दर्द हो रहा है जबकि यह होता दोनों तरफ है। यह भी जरूरी नहीं है कि जी मितलाने के साथ जो सिरदर्द हो वह माइग्रेन ही हो। अक्सर माइग्रेन सिर के एक तरफ तो होता है लेकिन हमेशा इसे समझ पाना आसान नहीं होता। कभी कभी यह साइड भी बदल लेता है। उस समय इसके साथ और या फ्लैशेज ऑफ लाइट व उल्टी और जी मितलाना भी होता है। स्कल और कनपटियों पर भी बेचैनी होती है। जब यह आपके रोजमर्रा के मामलों में हस्तक्षेप करने लगे तो इसका परीक्षण कराकर दवाई लें।

क्लस्टर सिरदर्द को हिस्टामिन भी कहते हैं। इसमें एक अटैक के बाद दूसरा अटैक होता रहता है जो कई दिन, कई सप्ताह या कई माह तक जारी रह सकता है। फिर कुछ समय के लिए यह पूरी तरह से गायब हो जाता है। लगता ही नहीं कि कभी इस तरह की किसी समस्या से हम पीड़ित थे। वैसे तो यह बहुत आम किस्म का सिरदर्द है और महिलाओं से ज्यादा पुरुषों को यह अपनी गिरफ्त में लेता है। इसमें आँखों में दर्द, लाली और पानी आ जाता है। जब यह कुछ महीनों के बीच आने जाने का सिलसिला शुरू कर दे तो एक बार अपने खून संबंधी तमाम परीक्षण करवाकर इसकी वजह जानने की कोशिश करनी चाहिए। कई बार इसकी वजह बिल्कुल छिपी होती है और ऐसी होती है जिसके बारे

में सोचा भी नहीं गया होता है।

माइग्रेन के दौरान सिर में बहुत तेज दर्द होता है। यह मस्तिष्क में सूजन के कारण होनेवाली समस्या है। माइग्रेन होने पर क्या किया जाए यह एक बड़ा और महत्वपूर्ण सवाल है। माइग्रेन एक प्रकार का सिरदर्द है। माइग्रेन के दौरान सिर में पहला हल्का दर्द होता है, जो धीरे-धीरे तेज होता जाता है। यह सिरदर्द चार घंटे से लेकर ७२ घंटे तक भी बना रह सकता है। इसमें सिर के पिछले हिस्से में गर्दन के पास से लेकर पूरे सिर में भयंकर दर्द होता है। माइग्रेन किसी भी आयु में हो सकता है। माइग्रेन का प्रमुख कारण आजकल की अव्यवस्थित और तनावपूर्ण जिंदगी है जिसके चलते हम न तो अपने खान-पान पर ध्यान दे पाते हैं और न ही सेहत पर। परिणामस्वरूप जाने अनजाने माइग्रेन जैसे रोगों के शिकार बन जाते हैं। आज के बदलती जीवनशैली में हर व्यक्ति के जीवन में भागदौड़ और बहुत सारा तनाव है। इस वजह से जीवनशैली में बदलाव आना स्वाभाविक है और इस बदलाव के कारण हमें कई शारीरिक समस्याओं से भी जूझना पड़ता है। इन्हीं समस्याओं में से एक है माइग्रेन। यह प्रायः शाम के समय शुरू होता है और इसमें सिर में एकतरफा दर्द होता है। इसलिए आम बोलचाल की भाषा में इसे अर्द्धकपाली भी कहा जाता है।

मौसम में बदलाव (विशेष तौर पर मानसून में), अधिक शोर-शराबा, बहुत तेज आवाज। शरीर में होनेवाले हार्मोनल बदलाव, रोशनी का कम और ज्यादा होना, किसी प्रकार का तनाव, नींद पूरी न होने पर, धूम्रपान करने से माइग्रेन के रोगी प्रभावित होते हैं।

माइग्रेन होने पर क्या करें- माइग्रेन होने पर ठंडे पानी की पट्टी सिर पर रखें इससे रक्त धमनियां फैल जाती हैं और अपनी पूर्व स्थिति में आ जाती हैं। माइग्रेन होने पर अपने दिमाग को तनाव मुक्त करने का प्रयास करें, गहरी सांस लें और मन को शांत करने का प्रयास करें। नियमित रूप से व्यायाम, योग और ध्यान करने से आपको इस समस्या से लड़ने की पूरी शक्ति मिलती है। ज्यादा देर तक भूखे न रहें। थोड़ी-थोड़ी देर में कुछ ना कुछ खाते रहें। इससे बचने के लिए भोजन समय पर करना बहुत जरूरी होता है।

माइग्रेन दो प्रकार का होता है- एपिसॉडिक माइग्रेन (प्रासंगिक माइग्रेन), क्रॉनिक माइग्रेन (दीर्घकालिक माइग्रेन)- माइग्रेन होने पर जीभ का मिचलाना, उल्टी आना, फोटोफोबिया (प्रकाश वृद्धि पर संवेदनशील होना), फोनोफोबिया (ध्वनि वृद्धि में संवेदनशीलता) और शारीरिक गतिविधियों का बढ़ जाना जैसे लक्षण होते हैं। इसमें सेरेब्रल कॉर्टेक्स (मस्तिष्क की बाहरी परत है, जो कि टिशू है) में वृद्धि के कारण उत्तेजना और दर्द होता है। इसके होने के कई कारण होते हैं।

माइग्रेन होने पर नियमित रूप से चिकित्सक द्वारा बताई गई दवाएं लेनी चाहिये। माइग्रेन होने पर सामान्य तापमान में जाने की कोशिश करें। अधिक ठंड या गर्मी के कारण माइग्रेन हो सकता है। खासतौर पर मौसम के बदलाव से खुद को बचाना चाहिए। माइग्रेन होने पर आराम करें। इसके लिए रोज कम से कम ६ से ८ घंटे की गहरी नींद लेना बेहद जरूरी होता है। बर्फ या ठंडे पानी की पट्टी सिर पर रखें। इससे जो रक्त धमनियां फैल गयी हैं वे फिर से अपनी पूर्व स्थिति पर वापस आ जायेगी। सिर पर मेहंदी का लेप लगा सकते हैं।

दालचीनी को पसीकर इस लेप को माथे पर लगाने से माइग्रेन के दर्द से तुरंत आराम मिलता है। दालचीनी को पाउडर बनाकर दिन में चार बार ठंडे पानी के साथ खाने से भी इसमें आराम मिलता है। माइग्रेन सिर दर्द में अदरक बहुत

फायदेमंद है। अदरक के सेवन से मिचली और उल्टी आना बंद हो जाती हैं। माइग्रेन सिरदर्द होने पर पिसी दालचीनी, अदरक का पाउडर, पिसी काली मिर्च और तुलसी पत्ती को मिलाकर एक मिश्रित पाउडर बना लें और इसे शहद के साथ खाएं। आपको तुरंत फायदा होगा। माइग्रेन होने पर रात का बहुत भारी भोजन न करें। रात को केवल हल्का एवं रेशेयुक्त भोजन करें साथ ही सोते समय एक चम्मच त्रिफला तथा आवंले के चूर्ण को गुनगुने पानी से लें। इससे पेट साफ रहेगा और आप काफी आराम महसूस करेंगे। माइग्रेन सिर दर्द शुरू होते ही जीभ की नोक पर एक चुटकी नमक रख लें और आधा मिनट बाद पानी पी लें सरदर्द गायब हो जायगा।

माइग्रेन का दर्द इतना तीव्र होता है कि इस पर नियंत्रण करना या सहना अत्यंत कठिन होता है। माइग्रेन का अर्थ है आधे सिर का असहनीय दर्द। यह दर्द इतना तीव्र होता है कि पीड़ित व्यक्ति को उल्टियां भी हो सकती हैं। यह आंख के ऊपर से शुरू होता हुआ सिर के पीछे तक और सिर के और सिर के ऊपर किसी एक स्थान पर भी हो सकता है। इस दौरान जी मचलना, चक्कर आना, आंखों के सामने अंधेरा छा जाना सामान्य लक्षण है। कभी कभी ज्यादा बातचीत करने से भी दर्द होता है। इस दौरान अचानक मस्तिष्क की रक्त धमनियों के सकुंचन एवं शिथिलन के कारण यह दर्द होता है।

सावधानियां- सर्वप्रथम देर तक भूखे रहने की आदत बदलें। यह माइग्रेन का एक बड़ा कारण है। मासिक धर्म के दौरान हार्मोनल बदलाव के कारण भी यह हो सकता है। माइग्रेन के दौरान मस्तिष्क में एक प्रकार की धड़कन (धम-धम) शुरू हो जाती है। इस स्थिति में दूरदर्शन, रेडिओ बंद कर शांति कर लें। सारी बत्तियां बंदकर अंधेरा कर लें। हल्के हाथ से सिर व गर्दन पर बाम की मालिश करें।

सर्दियों में सिर कभी खुला न रखें तथा गर्मी के समय चश्मे व छाते का प्रयोग करें। परिवार व कार्यालयीन की बातों को लेकर एकदम तनावग्रस्त न हों। छोटी बातों को गंभीरता से न लें। अगर ऐसी कोई बात हो तो अपने किसी नजदीकी व्यक्ति से कहकर मन को हल्का कर लें। अंदर ही अंदर न घुटें यह खतरनाक हो सकता है। माइग्रेन लाइलाज रोग नहीं है। इसे नियंत्रित किया जा सकता है। संवेदनशील एवं भावुक महिलाएं इसकी अधिक शिकार होते पाई गई हैं। माइग्रेन ऐसा सिरदर्द है जो अधिकतर आनुवंशिक होता है। इसमें दर्द सिर के आधे हिस्से में होता है। इसका कारण किसी भोज्य पदार्थ से प्रत्युर्जा भी हो सकता है। अधिक जुकाम होने के कारण मौसम में बदलाव, अधिक धूम्रपान आदि के कारण भी सिरदर्द की शिकायत रहती है।

अक्सर महिलाएं सिरदर्द की शिकायत करती हैं। लेकिन कभी कोई दर्दनिवारक, तो कभी कोई बाम लगाकर वे दर्द के कारण को दरकिनार कर देती हैं। दर्द ठीक तो हो जाता है, पर कुछ समय बाद फिर होने लगता है। कई बार तो ऐसा भी होता है कि दर्द निवारक दवा खाने के बाद भी सिर में लगातार दर्द बना रहता है।

कभी कभी तो सर के किसी एक खास भाग में ही बार बार दर्द उठता है। दरअसल यह माइग्रेन के शुरुआती लक्षण हैं। माइग्रेन ऐसी बीमारी है, जिससे महिलाएं सबसे अधिक प्रभावित होती हैं। प्रत्येक पांच में से एक महिला उम्र के किसी न किसी पड़ाव पर माइग्रेन की शिकार हो ही जाती है। इसके कई कारण हो सकते हैं, जैसे कम सोना, तनाव, खराब खान-पान, धूम्रपान आदि। माइग्रेन एक प्रकार का सिरदर्द है, जिसमें उल्टी का एहसास भी होता है।

भारत में २५ प्रतिशत महिलाएं और ८ प्रतिशत पुरुष इसकी चपेट में हैं। इनमें से आधे लोग पहली बार माइग्रेन के

शिकार २० वर्ष से कम उम्र में ही हो जाते हैं और ९८ प्रतिशत से ज्यादा लोगों को बीमारी ५० साल की उम्र के पहले अपनी चपेट में लेती है।

बचाव के उपाय- समय पर भोजन करें। तनाव को दूर रखें। नींद पूरी लें। व्यायाम आदि से खुद को स्वस्थ रखें।

मॉनसून में गर्मी और उमस के साथ ही कई बार मौसम बेहद ठंडा हो जाता है। ऐसे में माइग्रेन मरीज को बहुत समस्या होती है। चूंकि यह समस्या महिलाओं को ज्यादा होती है, इसलिए इस मौसम में उन्हें सावधानी रखने की बहुत ज्यादा जरूरत होती है।

कई बार दर्द शुरू होने से पहले मरीज को चेतावनी भरे संकेत भी मिलते हैं, जिससे उसे पता चल जाता है कि सिरदर्द होनेवाला है। इन संकेतों को ऑरा कहते हैं। माइग्रेन को थ्रॉबिंग पेन इन हेडक भी कहा जाता है। इसमें ऐसा लगता है जैसे सिर पर हथौड़े पड़ रहे हैं। यह दर्द इतना तेज होता है कि कुछ वक्त के लिए मरीज ढंग से कामकाज भी नहीं कर पाता। ज्यादातर लोगों में माइग्रेन की बीमारी जीन से संबंधित होती है। यह बीमारी पुरुषों के मुकाबले महिलाओं को ज्यादा होती है। बच्चों को भी हो सकती है। माइग्रेन होने का वैज्ञानिक कारण मरीज की खोपड़ी की रक्त वाहिनी यानी खून की नलियों का फैल जाना और उसके बाद उसमें कुछ खास तरह के रसायन का निकलना है। ये रसायन नर्व रेशे यानी तंत्रिका रेशों द्वारा पड़नेवाले दबाव की वजह से निकलते हैं। दरअसल, जब सिरदर्द के दौरान कोई धमनियां या रक्त वाहिनी फैल जाती है, तो वह नर्व रेशे पर दबाव डालती है। इस दबाव की वजह से रसायन निकलना शुरू होते हैं, जिससे रक्त वाहिनी में सूजन, दर्द और फैलाव होने लगता है। इस स्थिति में मरीज को बहुत तेज दर्द होता है।

प्रत्युर्जा, तनाव, तेज रोशनी, तेज सुगंध, तेज आवाज, धुआं, सोने का तय वक्त न होना, व्रत, अल्कोहल, बर्थ कंट्रोल पिल्स, संप्रेरक बदलाव, इसके अलावा मछली, मूंगफली, खट्टे फल और अचार के सेवन से भी यह दर्द हो सकता है।

आमतौर पर हम सबको कभी-न-कभी सिरदर्द की शिकायत होती है। ऐसे में कैसे पहचाना जाए कि यह साधारण सिरदर्द है या माइग्रेन के कारण होनेवाला सिरदर्द। माइग्रेन के कारण होनेवाले सिरदर्द की पहचान ऑरा से होती है। ऑरा दृष्टि संबंधी परेशानी यानि विजुअल डिस्बेस हैं, जिसमें रोगी को आंखों में रुक-रुककर चमकीली रोशनी, टेढ़ी-मेढ़ी रेखाएं दिखाई देती हैं, आंखों के सामने काले धब्बे दिखाई देते हैं, त्वचा में चुभन और कमजोरी महसूस होती है। इसके अलावा माइग्रेन के दूसरे लक्षण हैं जी मिचलाना, उलटी होना, कम रक्तचाप होना, रोशनी और आवाज से परेशानी होना आदि। आंखों के नीचे काले घेरे होना, गुस्सा, चिड़चिड़ापन आदि भी माइग्रेन के लक्षण होते हैं। इनमें से कोई एक या ज्यादा लक्षण हो सकते हैं।

उम्र बढ़ने पर कमी- माइग्रेन का इलाज नहीं है लेकिन ज्यादातर मामलों में ३०-४० साल की उम्र तक आते-आते यह कम हो जाता है। दर्द का स्तर और फ्रिक्वेंसी, दोनों घट जाते हैं। करीब ५०-६० फीसदी मरीजों में माइग्रेन खत्म हो जाता है। लेकिन कुछ मरीज ऐसे भी होते हैं, जिनमें ३०-४० की उम्र के बाद भी माइग्रेन की तीव्रता कम नहीं होती। अगर महीने में मरीज को एक या दो बार दर्द होता है और उससे उसके दिनचर्या पर असर नहीं होता तो माइग्रेन की स्पेशल दवा दी जाती है। ८०-९० फीसदी तक मरीज इसी श्रेणी में आते हैं। लेकिन १० से २० फीसदी मरीज ऐसे भी होते हैं, जिनको तेज माइग्रेन की शिकायत रहती है। इन्हें बार-बार सिरदर्द होता है। ऐसे मरीजों को प्रोफाइलैक्सिस मेडिसिन दी जाती है।

मरीज को शुरुआत में कम मात्रा दी जाती है और एक स्तर पर लाकर उन्हें स्थिर किया जाता है। जब दर्द कम हो जाता है यानी महीने में एक बार होता है तो मरीज को ६-७ महीने तक उसी स्तर पर रखा जाता है। उसके बाद दवाओं की मात्रा कम करके धीरे-धीरे उसे बंद कर दिया जाता है। इस तरह माइग्रेन नियंत्रित हो जाता है।

इस बीमारी में बचाव बहुत जरूरी है। तापमान में तेज बदलाव से बचें। मसलन एसी से एकदम गर्मी में न निकलें या फिर तेज गर्मी से आकर चिल्लड (बहुत ठंडा) पानी न पिएं।

गर्मी और उमस से बचने के लिए ठंडी जगह एसी में रहें। दिन में ८-१० ग्लास पानी जरूर पिएं, वरना जलाभाव हो सकता है। जलाभाव माइग्रेन का प्रमुख सामान्य कारक होता है। शरीर आर्द्ररित रहेगा तो माइग्रेन के अवसर कम होंगे।

ओरल कंट्रासेप्शन (गर्भनिरोधक गोली) लेने से बचें या कम मात्रा लें। इनमें प्रोजेस्टेरॉन की मात्रा ज्यादा होती है, जो संप्रेरक को असंतुलित कर देती है। इससे माइग्रेन के अवसर बढ़ जाते हैं।

सूरज की सीधी रोशनी से बचें। अगर आप बाहर निकल रहे हैं, तो छाता लगाकर और गॉगल पहनकर निकलें। गर्मी के मौसम में कम से कम सफर करें। बरसात के मौसम में जब उमस बहुत ज्यादा होती है, हमें वैसी चीजों को खाने पीने से बचना चाहिए जिससे पसीना ज्यादा निकलता है। इन दिनों ज्यादा चाय-कॉफी पीने से बचें। सुबह सूरज निकलने से पहले सैर पर जाएं। नंगे पांव घास पर चलें। इससे तनाव कम होता है, जिससे संप्रेरक भी संतुलित हो जाते हैं। इन सब वजहों से माइग्रेन कम हो जाता है। रोजाना ३० मिनट योग और प्राणायाम जरूर करें। इससे काफी फायदा होता है।

माइग्रेन का कोई स्थायी इलाज नहीं है। न यह जानलेवा है और न ही एक से दूसरे को फैलनेवाला। अगर सिरदर्द पैदा करनेवाले कारकों की पहचान कर ली जाए और नउसे बचा जाए, तो माइग्रेन को नियंत्रित किया जा सकता है। तेज दर्द होने पर मरीज को सुमाट्रिप्टन, रिजाट्रिप्टन, नैप्रोसीन, पैरासिटामॉल आदि दवाएं दी जाती हैं, जबकि बार-बार अटैक होनेपर प्रोपेनोलोल या फ्लूनराजिन प्रोफाइलैस्सिस आदि दवाएं दी जाती हैं।

माइग्रेन के मरीजों को खूब सारा तरल पदार्थ जैसे कि सूप, नींबू पानी, नारियल पानी, छाछ, लस्सी आदि पीना चाहिए। फल और हरी सब्जियां खूब खाएं। दिन भर में आधा छोटा चम्मच नमक से ज्यादा न खाएं। चाय, कॉफी और दूसरे कार्बोनिटेड पेय लेने से बचें। इन्हें लेने से माइग्रेन बढ़ सकता है। अल्कोहल और चॉकलेट के सेवन से भी बचें। इनसे भी सिरदर्द होता है। बेहद तेल मसालेवाला खाना और उपवास भी माइग्रेन की परेशानी बढ़ाते हैं इसलिए इससे बचें। कुछ तरह के चीज और कुछ प्रोसेस्ड मीट खाने से भी माइग्रेन बढ़ सकता है।

आइस पैक- माइग्रेन की वजह बननेवाली फैलरी या सूजी मासपेशियों को आराम करने के लिए आइस पैक काफी फायदेमंद है। एक साफ तौलिये में कुछ टुकड़े बर्फ के रखें और उससे सिर, माथे और गर्दन के पीछे १०-१५ मिनट सिकाई करें। पिपरमेंट तेल की कुछ बूंदें मिलाने से असर जल्दी होता है। जब भी जरूरत लगे, इस्तेमाल करें। आप हॉट और कोल्ड कंप्रेसर को अल्टरनेट भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

मसाज- सिर की मसाज करें। पहली २ उंगलियों से हल्के हाथ से गोल-गोल घुमाकर सिर की मसाज करें। खोपड़ी के बीच, दोनों भौहों के बीच और आखों के कोनों पर स्थित प्रेशर पॉइंट्स को भी दबाएं। तिल के तेल में एक टुकड़ा दालचीनी और १-२ इलायची डालकर गर्म कर लें। इस तेल से मालिश करें। मालिश दर्द के संकेत दिमाग तक पहुंचने

में अवरोध पैदा करती है। इससे सिरोटोनिन बढ़ता है, जो दर्द कम करने में मदद करता है।

पिपरमिंट- पिपरमिंट में सूजन को कम करने के गुण होते हैं। साथ ही, यह शांत और स्थिरता का भाव भी पैदा करता है। आप पिपरमिंट चाय पी सकते हैं या फिर पिपरमिंट तेल की कुछ बूंदें एक चम्मच शहद के साथ आधे गिलास पानी में मिलाकर भी पी सकते हैं। पिपरमिंट तेल से सिर और माथे पर २०-२५ मिनट मालिश करने से भी फायदा होता है।

सेब का सिरका- एपल साइडर विनेगर यानी सेब का सिरका माइग्रेन में राहत दिलाता है। एक गिलास पानी में एक छोटा चम्मच सेब का सिरका और एक चम्मच शहद डालकर पिएं। करीब ३० दिन लगातार पीने से राहत मिलेगी। जब माइग्रेन हो या लगे कि होनेवाला है तो २-३ चम्मच लें। यह शरीर को शुद्ध करने, शक्कर और रक्तचाप को नियंत्रण, वजन कम करने के अलावा हड्डियों और जोड़ों के दर्द में भी राहत दिलाता है। सेब का सिरका नहीं है तो आप सेब भी खा सकते हैं। ग्रीन एपल को सूंघना भी फायदेमंद हो सकता है।

अदरक- अदरक भी सिरदर्द में राहत दिलाती है। अदरक का एक चम्मच रस एक चम्मच शहद में मिलाकर खाने से फायदा होता है। चाय में भी अदरक डालकर पी सकते हैं। अदरक का एक टुकड़ा मुंह में रखना भी फायदेमंद है। अदरक का किसी भी रूप में सेवन माइग्रेन में राहत दिलाता है। काले जीरे का तेल लगाने से माइग्रेन जैसे दर्द में लाभ होता है।

माइग्रेन एक ऐसी गंभीर बीमारी है, जिसमें दर्द सिर के एक हिस्से को प्रभावित करता है। इस दौरान सिर दिल की धड़कता है। यह दर्द दो से ७२ घंटों तक रहता है। माइग्रेन के समय कुछ भी अच्छा नहीं लगता। व्यक्ति को उस समय आंख बंद करके हल्के बैठना या लेटना ही अच्छा लगता है। शारीरिक गतिविधियों के हिसाब से यह बढ़ जाता है। माइग्रेन एक तेज सिरदर्द होता है, जो अक्सर मितली और रोशनी एवं आवाज सहन न कर पाने की प्रवृत्ति लेकर आता है। माइग्रेन से पीड़ित महिलाओं में हृदय संबंधी बीमारियों से मरने का खतरा अधिक होता है। जिन महिलाओं को माइग्रेन की शिकायत रहती है, उनमें हृदयाघात, पक्षाघात और छाती में दर्द सहित बड़े हृदय रोगों का खतरा बहुत अधिक होता है। माइग्रेन का हृदय संबंधी बीमारियों से होनेवाली मृत्यु के उच्चतम जोखिम से भी ताल्लुक है। ये नतीजे साबित करते हैं कि माइग्रेन को हृदयसंबंधी बीमारी के लिए एक अहम जोखिम निशानी के रूप में देखना चाहिए, कम से कम महिलाओं के लिहाज से तो देखना ही चाहिए।

माइग्रेन से पीड़ित लोगों के मुंह में सूक्ष्मजीवों की संख्या ज्यादा होती है, जो नाइट्रेट को परिवर्धित करने की अपेक्षाकृत अधिक क्षमता रखते हैं। भोज्य पदार्थ माइग्रेन की शुरुआत करते हैं- चॉकलेट, शराब और विशेष रूप से नाइट्रेटवाले खाद्य पदार्थ। शायद लोगों के खाने का संबंध, उनके सूक्ष्मजीवों और उनके माइग्रेन से है। नाइट्रेट ऐसे खाद्य पदार्थों जैसे प्रसंस्कृत मांस और हरे पत्तेदार सब्जियों और कुछ निश्चित दवाओं में पाया जाता है। मुंह में पाए जानेवाले जीवाणुओं से नाइट्रेट को कम किया जा सकता है।

यह जब खून में संचारित होता है तो कुछ स्थितियों के तहत नाइट्रिक ऑक्साइड में बदल जाता है। नाइट्रिक ऑक्साइड रक्त प्रवाह में सुधार और रक्तचाप को कम कर हृदय की सेहत में सहायक होता है।

माइग्रेन एक ऐसी गंभीर बीमारी है, जिसमें दर्द सिर के एक हिस्से को प्रभावित करता है। इस दौरान सिर दिल की तरह धड़कता है। माइग्रेन को हृदय संबंधी बीमारी के लिए एक अहम जोखिम निशानी के रूप में देखना चाहिए। कम से कम

महिलाओं के लिहाज से तो देखना ही चाहिए। जो लोग माइग्रेन यानी सिर के आधे हिस्से के दर्द से पीड़ित होते हैं उन्हें छोटी-सी शल्यचिकित्सा से फायदा हो सकता है। यदि माथे और गर्दन की कुछ मांसपेशियां हटा दी जाएं तो इससे माइग्रेन से छुटकारा दिलाया जा सकता है। इस तकनीक को नकारा नहीं जा सकता और ये प्रभावी नजर आ रही है।

माइग्रेन में सिर के आधे हिस्से में भारी दर्द होता है। सिर के आधे हिस्से में दर्द के कारण माइग्रेन को आधासीसी भी कहा जाता है। माइग्रेन से पीड़ित लोगों की नाड़ियां कुछ मांसपेशियों से दब जाती हैं और उनको एक शल्यचिकित्सा के जरिये ठीक कर दिया जाता है। बोटॉक्स टीके में इस रसायन की हल्की सी मात्रा भयानक सिरदर्द को रोकने में कामयाब होती है। सिरदर्द के इलाज के लिए यह टीका आँखों और माथे के आसपास की मांसपेशियों में लगाया जाता है। अगर किसी मरीज का पूरा का पूरा सिरदर्द की गिरफ्त में है तो गर्दन के पिछले हिस्से और कंधों पर भी अतिरिक्त टीके लगा दिए जाते हैं।

इतना तीव्र हो जाता है कि दुनिया का सबसे बड़ा दर्द माना जाने लगता है। सामान्यतः माइग्रेन तीन प्रकार का माना जाता है। विशेष माइग्रेन, साधारण माइग्रेन तथा रह-रहकर उठनेवाला माइग्रेन। माइग्रेन। विशेष माइग्रेन होने पर रोगी को नजर धुंधलाना, कमजोर होना, बोलने में परेशानी होना, चक्कर आना, किसी वस्तु को छूकर भी न पहचानना आदि परेशानियों का सामना करना पड़ता है। इन लक्षणों के थोड़ी देर के बाद तीव्र दर्द शुरू होने लगता है। इस प्रकार का दर्द प्रायः सिर के एक ही तरफ होता है। दर्द उठने के बाद कभी-कभी उल्टी भी होने लगती है। साधारण माइग्रेन बार बार पैदा होता है परंतु बिना संकेत दिए इसका दर्द विशेष माइग्रेन से कम नहीं होती। यह किसी भी अवस्था में किसी भी व्यक्ति को हो सकता है। दो साल के बच्चों से लेकर अधिक उम्र के वृद्धों को भी यह रोग हो सकता है। अधिक उम्र होने पर वृद्धों में इस रोग की तीव्रता नष्ट होने लगती है जबकि स्त्री के रजस्वला होने पर माइग्रेन की शिकायत बढ़ जाती है। २० वर्षों तक की आयुवाले युवकों की अपेक्षा युवतियां इस बीमारी से अधिक ज्यादा ग्रस्त रहती हैं। माइग्रेन से संबंधित सिर दर्द हल्का भी हो सकता है, असह्य भी हो सकता है। यह दर्द लगातार भी चल सकता है तथा रुक रुक कर भी चल सकता है। कभी-कभी इसका दर्द हथौड़े चलने जैसा भी महसूस होता है तो कभी सुइयों जैसी चुभन। अगर इसका इलाज न किया जाए तो यह दर्द बहुत दिनों तक चलेगा। अधिक दिनों कामकाज का दर्दा बदलना, अत्यधिक नींद या अनिद्रा, उत्तेजना, तनाव, शोर-शराबा, तेज रोशनी, अधिक मेहनत या अत्यधिक व्यायाम, मौसम का बदलना, खास तरह के भोजन, संप्रेरक की गड़बड़ी जैसे-रजस्वला होना, गर्भावस्था, रजोनिवृत्ति आदि। माइग्रेन जैसी खतरनाक बीमारी से कुछ बातों पर अमल करके तुरंत ही निजात पाया जा सकता है।

रोज खाने की सामग्री की मात्रा, दिनचर्या एवं माहौल का लेखा-जोखा करें जिससे माइग्रेन की प्रकृति का पता लगाया जा सके। कभी भी खाली पेट बाहर शुरूआत हो सकती है। ज्यादा तली-भुनी वस्तुओं, शराब, चॉकलेट आदि वस्तुओं से परहेज करें। सभी तापमान का ध्यान रखें। अधिक ठण्ड में रहने या अधिक धूप में रहने से भी माइग्रेन हो सकता है।

बाहर निकलते समय धूप के चश्मे का इस्तेमाल अवश्य करें। माइग्रेन दर्द नाशक दवाएं हमेशा अपने पास रखें। दर्दनाशक गोलियां लेने के बाद सम्पूर्ण नींद लें। माइग्रेन के दर्द से जल्द ही छुटकारा मिले, इसके लिए तनाव एवं चिंता से हमेशा दूर रहें। सिर पर तेल द्वारा मालिश प्रतिदिन करते रहना चाहिए। अगर दर्द तीव्र है एवं निरन्तर अबाध गति से चल रहा हो तो चिकित्सक की सलाह ले।

यदि आप बार बार माइग्रेन के दर्द से परेशान हो रहे हैं तो हो सकता है आपके इस दर्द की वजह आपकी धूप से दूरी हो। माइग्रेन से जूझ रहे अधिकांश लोगों में विटामिन डी और विटामिन बी-२ की कमी पाई गई है। इन विटामिनों की कमी ही माइग्रेन का दर्द बढ़ाने के लिए जिम्मेदार हो। जब हमारे शरीर की त्वचा सूरज की रोशनी के संपर्क में आती है तो विटामिन डी हमारे शरीर में ही बनता है।

सिर के एक हिस्से में दर्द हो रहा हो, आंखों के आगे आड़ी-तिरछी धारियां बन रही हों, मितली आ रही हो और सिर पर हथौड़े पड़ने जैसी पीड़ा आपको बेहद दर्द से हलकान कर रही हो तो हो सकता है कि यह साधारण सिरदर्द नहीं बल्कि माइग्रेन हो। विश्व की जनसंख्या का १० प्रतिशत हिस्सा माइग्रेन से पीड़ित हैं और इसमें करीब ८० प्रतिशत महिलाएं होती हैं। बच्चों को भी माइग्रेन हो सकता है। माइग्रेन का दर्द जब चर्म पर पहुंचता है तो कई मामलों में व्यक्ति में आत्महत्या की प्रवृत्ति भी पैदा हो जाती है। माइग्रेन में तेज सिरदर्द के कारण ब्रेन हैमरेज अथवा पक्षाघात का दौरा भी पड़ सकता है।

माइग्रेन से बचाव के लिए उन कारणों को जानना जरूरी है, जिनसे यह सिरदर्द होता है या जो इसके लक्षणों को और अधिक तीव्र कर देते हैं। तनाव, अवसाद या क्रोध की स्थिति में भी अत्यंत संवेदनशील स्वभाववाले व्यक्ति माइग्रेन के शिकार हो सकते हैं। माहवारी शुरू होने के दो-चार दिन पहले इस संप्रेरक के स्तर में अचानक गिरावट आ जाती है। इस संप्रेरक का यह उतार-चढ़ाव माइग्रेन के लिए विस्फोटक साबित होता है। माइग्रेन के ५० प्रतिशत से ज्यादा मामले आनुवंशिक होते हैं। साथ ही युवावस्था आरंभ होने पर लड़कों की तुलना में लड़कियों को माइग्रेन होने की संभावना अधिक होती है। ऐसी महिला संप्रेरक की खास अनुवांशिक संरचना के कारण होता है।

मिर्गीवाले रोगियों में भी माइग्रेन हो सकता है। पर्याप्त नींद न लेना माइग्रेन का बहुत बड़ा कारण है। यदि आपने अपनी आवश्यकता के अनुसार भरपेट भोजन नहीं किया है और आप काफी देर तक भूखी रह गई हैं तो भी माइग्रेन का दौरा पड़ सकता है। भरपूर मात्रा में पानी नहीं पीना भी माइग्रेन को उकसा सकता है। धूप में घूमना, अत्यधिक शारीरिक और मानसिक श्रम से उपजी थकान भी माइग्रेन को जन्म देती है। मौसम परिवर्तन और तापमान परिवर्तन के कारण भी माइग्रेन का दर्द हो जाता है।

लक्षण- माइग्रेन में नाड़ी तंत्र संबंधी असामान्य लक्षण प्रकट होने लगते हैं। उसे पानी पर सूरज की किरणों के परवर्तित होने जैसी चमक दिखाई देने लगती है। माइग्रेन के दौरान थोड़ी देर के लिए दृष्टि कमजोर पड़ सकती है। आस-पास कुछ न होने पर भी कुछ चमकता हुआ सा दिखाई दे सकता है।

सामने की चीज धुंधली दिखाई दे सकती है। व्यक्ति अपने को असहज सा महसूस कर सकता है। शरीर का एक हिस्सा सुन्न सा महसूस हो सकता है।

सिर के जिस हिस्से में दर्द होता है, उसका विपरीत हिस्सा सुन्न या असहम महसूस हो सकता है। जब माइग्रेन का दौरा पड़ता है तो मनुष्य की कार्यक्षमता ५० प्रतिशत कम हो जाती है।

बचाव के उपाय- अगर माइग्रेन का समय पर इलाज न किया गया तो इससे कई मानसिक रोग उत्पन्न हो सकते हैं। तमाम अनुसंधानों के बावजूद माइग्रेन को पूरी तरह मिटाना संभव नहीं है पर दवाओं के इस्तेमाल से जानें कि किस खाद्य पदार्थ से आपका माइग्रेन भड़क उठता है। डिब्बाबंद मांस, शीघ्र आहार, अटर पटर आहार, रेड वाइन और धूम्रपान से



बचें। इससे माइग्रेन हो सकता है। आपके आस-पास कोई अन्य व्यक्ति धूम्रपान कर रहा हो तो भी आप वहां न रहें। धूम्रपान से भी माइग्रेन बढ़ता है। प्रदूषण और धूप-धूलवाले वातावरण में भी माइग्रेन हो सकता है। अतः ऐसे वातावरण में जाने से बचें। पनीर में टाइरामिन और नूडल्स में मोनोसोडियम ग्लूटामेट पाया जाता है, जो माइग्रेन को बढ़ा सकता है। चॉकलेट, चीज और अधिक पका केला खाना भी माइग्रेन को बढ़ा देता है। इसका भी अधिक प्रयोग करने से बचें। समय पर भोजन करें। ज्यादा तली-भुनी चीजें, मैदे से बने खाद्य पदार्थों के सेवन से बचें क्योंकि इनसे कब्ज होता है, जो माइग्रेन का बहुत बड़ा कारण है। रेशेदार सब्जियों और फलों का भरपूर मात्रा में सेवन करें। रात में सोने से पहले ज्यादा गरिष्ठ भोजन न करें। मांसाहार करने से भी माइग्रेन हो सकता है।

माइग्रेन क्या होता है यह एक भुक्तभोगी ही बता सकता है। यह कोई मामूली सिरदर्द नहीं होता इसमें सिर के एक ही हिस्से में दर्द होता है, जी घबराता है। माइग्रेन की समस्या धीरे धीरे आम होती जा रही है।

अचानक से तापमान बदलाव के संपर्क में न आयें। वैकल्पिक चिकित्सा की मदद लेना बंद करें। समय समय पर चिकित्सक की सलाह लेते रहें। हर रोज करीब छः से आठ घंटे की नींद ले। योग, ध्यान और सुबह की सैर ऐसे कुछ तरीके हैं जो आपको स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। खराब जीवनशैली भी आपको माइग्रेन का शिकार बना सकती है (विशेष रूप से खाना न खाने या समय पर खाना न खाना)। माइग्रेन रोगी को ब्रत करने और वसा युक्त भोजन का सेवन करने से बचना चाहिए। तेज गंधवाले परफ्यूम आदि का प्रयोग न करें। तनाव माइग्रेन को बढ़ाता है इसलिए खुश रहने का प्रयास करें और स्वस्थ जीवनशैली को अपनाएं। तेज धूप के संपर्क में आने से बचें। दर्द निवारक दवाइयों का लम्बे समय तक प्रयोग करने से बचें। जैसे ही दर्द के लक्षण दिखे पैरासिटामोल या एस्पिरिन का सेवन कर सकते हैं। यह दोनों ही दवाइयां बहुत प्रभावी हैं। सोलह साल से कम उम्र में एस्पिरिन का सेवन न करें। माइग्रेन केवल वंशानुगत कारणों से नहीं होता है इसलिए जीवनशैली को दुरुस्त रखने का प्रयास करें।

माइग्रेन के लक्षण आम सिरदर्द से बिल्कुल अलग होते हैं। इसमें व्यक्ति को आंखों में असामान्य सी चमक दिखाई देने लगती है। इससे शरीर के किसी हिस्से में सुन्नता सी मालूम पड़ती है। शुरू शुरू में तो दर्द गोलियों से ठीक भी हो जाता है परंतु बाद में ये दवाएं भी बेअसर हो जाती हैं। मरीज की स्थिति इतनी नाजुक हो जाती है कि उसे तुरंत अस्पताल में भर्ती कराना पड़ता है। माइग्रेन का कारण आनुवंशिक हो सकता है। यह लड़कों की अपेक्षा युवा होती लड़कियों में अधिकता से पाया गया है। क्योंकि लड़कियों का संप्रेरक तंत्र कुछ पेचीदा किस्म का होता है। माइग्रेन हो या सिरदर्द दोनों तनाव से जुड़े हुए हैं। आजकल भी भागदौड़ भरी जिंदगी में तनाव और अवसाद के चलते भावुक मन का कोई भी व्यक्ति इसका शिकार हो सकता है। पर्याप्त नींद न लेना, भूखे पेट रहना और पर्याप्त मात्रा में पानी न पीना जैसे कुछ छोटे-छोटे कारणों से भी आपको माइग्रेन की शिकायत हो सकती है। माइग्रेन के रोगी यदि कुछ सावधानियां रखें तो उनके दौरों में आश्चर्यजनक रूप से कमी आ सकती है। आजकल डिब्बाबंद पदार्थों और अटर पटर आहार का काफी चलन है। इनमें मैदे का बड़ी मात्रा में प्रयोग होता है, यदि आपको माइग्रेन की शिकायत है तो आप इन पदार्थों का सेवन कतई न करें।

पनीर, चॉकलेट, चीज, नूडल्स, पके केले और कुछ प्रकार के नट्स में ऐसे रासायनिक तत्व पाये जाते हैं जो माइग्रेन को बढ़ा सकते हैं। आजकल की तनाव और भागदौड़ भरी जिंदगी में रोज व्यायाम, योग और ध्यान करने से आप अपने

दिमाग को तनाव से मुक्त कर सकते हैं। साथ ही साथ माइग्रेनवाले रोगियों को अच्छी नींद लेना चाहिए।

जैसे ही दर्द शुरू हो वैसे ही पैरासिटामोल, निम्यूलिड या ब्रूफेन जैसी कोई दर्द निवारक दवा ले लें। शांत भाव से बिस्तर पर लेट जाएं, सिर पर पट्टी बांध लें, कमरे में अंधेरा कर लें और आराम करें। महीने में चार बार से अधिक दर्द उठे तो चिकित्सक की सलाह से माइग्रेन निरोधक दवा शुरू कर दें।

जैसे ही दर्द शुरू हो वैसे ही पैरासिटामोल, निम्यूलिड या ब्रूफेन जैसी कोई दर्दनिवारक दवा ले लें। शांत भाव से बिस्तर पर लेट जाएं, सिर पर पट्टी बांध लें, कमरे में अंधेरा कर लें और आराम करें। महीने में चार बार से अधिक दर्द उठे तो चिकित्सकीय सलाह से माइग्रेन निरोधक दवा शुरू कर दें।

माइग्रेन के मरीजों के लिए ये खबर चिंता का विषय बन सकती है, क्योंकि दर्दनाक बीमारी माइग्रेन अपने साथ हृदय पक्षाघात का खतरा लेकर आती है। माइग्रेन न सिर्फ आपके मस्तिष्क को प्रभावित करता है बल्कि माइग्रेन और हृदय रोगों का संबंध आपकी मौत का कारण भी हो सकता है।

माइग्रेन को हृदय संबंधी रोगों के संबंध में एक गंभीर खतरे की तरह देखा जाना चाहिए। माइग्रेन का संबंध पक्षाघात बढ़ने के खतरे से रहा है लेकिन माइग्रेन और हृदय संबंधी रोगों का संबंध कम उम्र में भी आपके लिए खतरा पैदा कर आपकी मौत के लिए जिम्मेदार हो सकता है। खासतौर से माइग्रेन से पीड़ित महिलाओं में हृदय पक्षाघात और पक्षाघात का खतरा धीरे-धीरे बढ़ता है और इन कारणों के चलते उनकी मौत उन लोगों की तुलना में जल्दी हो सकती है जिन्हें माइग्रेन नहीं है। रात में नहाने से माइग्रेन का दर्द भी कम होता है।

भागदौड़ के चलते तनाव का बढ़ना एक आम समस्या है। तनाव से सिरदर्द भी होता है, लेकिन इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। माइग्रेन उम्र के किसी भी पड़ाव में हो सकता है, अगर आप सिरदर्द या माइग्रेन के शिकार हैं, तो हो सकता है कि इसका कारण आपके सोने की मुद्राएं गलत हो। अच्छी नींद के लिए शांत वातावरण का होना जरूरी है। सोने से पहले रौशनी बंद करें। कमरे को अंधेरा करके और शांत वातावरण में सोना चाहिए।

तापमान चिकित्सा को आजमाएं, गर्म और ठंडा सेंक अपने सिर और गर्दन के पास लें। आइस पैक का इस्तेमाल भी कर सकते हैं, जिससे दर्द में राहत मिल सकती है, हीटिंग पैड्स तनावग्रस्त मांसपेशियों में राहत प्रदान करते हैं। कैफीनयुक्त पेय का इस्तेमाल करें। शुरुआती अवस्था में माइग्रेन के दर्द में कैफीन का कम मात्रा का सेवन भी राहत प्रदान करता है। माइग्रेन के दर्द के चलते दर्द नींद में काफी दिक्कत आती है। सोने के समय का ध्यान रखें। नियत समय पर जागें और नियत समय पर सोने की कोशिश करें। यदि आप दिन के समय लेटते हैं, तो इस अवधि को कम रखने की कोशिश करें। बेहतर नींद के लिए खुद को आरामदायक करने की कोशिश करें। हल्का संगीत सुनें, मनपसंद किताब पढ़ें। रात को सोने से पहले अधिक व्यायाम, भारी भोजन, कैफीन, निकोटिन और अल्कोहल का सेवन न करें।

भटकाव को अपनी सोच पर हावी न होने दें। बिस्तर पर सोने के दौरान दूरदर्शन देखने और दस्तावेजी काम को न करें। जबरदस्ती सोने की कोशिश न करें। नींद आने के लिए कुछ पढ़ें और अन्य रुचिकर कार्य करें।

खानपान की आदतें भी माइग्रेन को प्रभावित करती हैं। भोजन करने के समय का ध्यान रखें। भोजन न करना अधिक नुकसानदेह हो सकता है। यदि आप देर तक भोजन नहीं करते हैं तो माइग्रेन का खतरा बढ़ जाता है।

# आंखें

आंखें ईश्वर का दिया सबसे अनमोल उपहार है, क्योंकि इसके द्वारा हम दुनिया की हर वह चीज देख सकते हैं, जो हम देखना चाहते हैं। इसलिए आंखों की देखभाल करना हमारा फर्ज है। कभी-कभी हम आंखों के प्रति जरा लापरवाह हो जाते हैं, जो इस नाजुक अंग के लिए सही नहीं है। आप अपनी आंखों को स्वस्थ और खूबसूरत बनाए रख सकते हैं।

संसार में दृश्य और अदृश्य प्रत्येक प्राणी के शरीर में नेत्रों का विशेष महत्व है। आंखें ही आधा संसार है। प्रकृति की सुन्दरता का अवलोकन आंखों के बिना संभव नहीं है। आंखों की सुरक्षा का उपाय नियमित रूप से करना आवश्यक होता है।

आंखें हमारे चेहरे को चांद लगाती हैं। बड़ी बड़ी हिरणी जैसी आंखें व्यक्तित्व को और खूबसूरत बना देती हैं। कहीं बाहर जाते समय शादी समारोह आदि में हम मेकअप करते हैं। हमारा आधा मेकअप आंखों पर निर्भर करता है।

सामुद्रिक शास्त्र, भारतीय ज्योतिष का एक प्रमुख अंग है। इसके आधार पर विभिन्न अंगों की संरचना को देख आप व्यक्ति के बारे में बता सकते हैं। किसी स्त्री की आंखें देखकर उसके बारे में कैसे आंकलन किया जा सकता है।

यदि किसी महिला के नेत्र अधिक लालिमा लिए हों तो वह अपने पति की बात नहीं माननेवाली तथा परिवार में विघटन करनेवाली होती है। ऐसी महिलाएं प्रत्येक रिश्तों को स्वार्थ की वजह से चलाती हैं। जिस स्त्री की पलकें सदैव नीचे की ओर झुकी होती हैं वह स्त्री सौभाग्यवती व सुन्दर पुत्र को जन्म देनेवाली होती है। ऐसे महिलाएं अपने परिवार को आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जिस महिला के नेत्र लम्बे व कान की तरफ बढ़े हुए हों, वह महिला लक्ष्मी का अवतार मानी जाती है। ऐसी स्त्रियां अपने कर्मों के द्वारा परिवार में सुख व समृद्धि लाती हैं। जिस महिला के नेत्र सफेद रंग के होते हैं ऐसी महिला विदुषी तथा सरकारी नौकरी करनेवाली होती हैं। इनका पारिवारिक जीवन अच्छे तरीके से व्यतीत होता है। जिस स्त्री की पलकें बड़ी तथा आंखें काली होती हैं, ऐसी स्त्रियां जिस क्षेत्र में जाती हैं उस क्षेत्र में प्रसिद्धि और सम्मान पाती हैं। ऐसी महिलाओं का पारिवारिक व सामाजिक जीवन बेहतर तरीके से व्यतीत होता है।

आंखों को भारतीय सौंदर्य, संगीत, साहित्य और कविताओं में कई तरह की उपमाएं दी गई हैं। कहीं तो इन्हें झील सी गहरी आंखें और कहीं नशीली आंखों की उपमा दी गई है। दरअसल आंखें हमारे अंतर्मन का झरोखा हैं। हर आंखों की एक अलग खासियत को ध्यान में रखकर ही करना चाहिए ताकि वह और भी नशीली और गहरी लगे। चेहरे के मेकअप में आंखों को कभी भी अनदेखा नहीं किया जा सकता है इसलिए आंखों को अलग-अलग रूप से निखारने में कोई कसर नहीं छोड़ी। आंखों का उनके आकार के अनुसार मेकअप किया जाए तो आपका व्यक्तित्व और भी आकर्षक हो जाएगा।

गहरी आंखें- इस तरह की आंखें अंदर की ओर धंसी रहती हैं। इन आंखों का मेकअप ऐसा होना चाहिए कि आंखें उभरी हुई दिखें। सबसे पहले पलकों पर हल्के रंग का फाउंडेशन लगाएं जो त्वचा से मिलता-जुलता हो। इसके बाद पिंक या बेस शैडो को पलकों के किनारे से लगाते हुए अंत तक धीरे-धीरे हल्का कर दें। इसके बाद आईब्रो के नीचे की तरफ इससे थोड़ा गहरे रंग का आई शैडो लगाएं। आंखों के ऊपरी हिस्से में बनी रेखा को स्मोकी-कलर शैडो से गहरा करें। यह पूरे मेकअप में मिलता हुआ होना चाहिए। इसके बाद काले या भूरे रंग की काजल-पेन्सिल का इस्तेमाल करें।

गोल आंखें- इस तरह की आंखों के लिए गहरे रंग के आई शैडो का इस्तेमाल करें। इस आई शैडो को लगाने की

शुरुआत नाक के पास वाले हिस्से से लेकर निचली पलक के अंदरूनी भाग को आई लाइनर की सहायता से लाइन करें। इससे आंखें संकरी तथा फैली हुई दिखाई देंगी।

दूर-दूर स्थित आंखें- ऐसी आंखें नाक से थोड़ी दूरी पर स्थित होती हैं। इस मेकअप में आंखों को संतुलित दिखाना आवश्यक है। सबसे पहले आंखों और नाक के बीचवाले हिस्से में त्वचा के रंग से थोड़े गहरे रंग का कॉम्पैक्ट लगाएं। इसे अच्छी तरह से नाक की तरफ एकसार कर लें। आंखों के नामवाले हिस्से पर हल्के रंग की आईशैडो लगाएं ताकि यह जगह उभरी हुई लगे। पलकों के बीचवाले हिस्से में हाईलाइटर का इस्तेमाल करें। आंखों के बाहरी किनारे पर हल्के मैट शैड का इस्तेमाल करें।

उनीदी आंखें- इस तरह की आंखों की पलके बहुत छोटी होती हैं और कम नजर आती हैं। यह आंखें नशीली-सी दिखती हैं इन आंखों के पलकों के आधे हिस्से पर मैट रंग के आई शैडो का उपयोग करना चाहिए। गहरे रंग के आई शैडो का उपयोग भूलकर भी ना करें। अन्यथा इससे पलकों के आईलैशेज को थोड़ा घुमाकर मस्कारा की एक-दो कोट्स लगाएं। आईब्रो के निचले हिस्सों पर ना तो बहुत हल्के और ना ही बहुत गहरे रंगों का इस्तेमाल करें।

पास-पास स्थित आंखें- इस तरह की आंखों में दोनों आंखों के बीच की दूरी बहुत कम होती है। इन आंखों को उभारने के लिए पलकों के भीतरी हिस्से पर हल्के रंग का आईशैडो लगाएं। बीच में आईशैडो का रंग थोड़ा गहरा होना चाहिए। ऊपरी पलकों के बाहरी किनारे पर हल्के रंग के आईशैडो की रेखा लगाएं। आईशैडो लगाएं और उसे एकसार कर लें। आंखों पर काला काजल लगाएं।

बादाम की आकृति सी आंखें- ऐसी आंखें सबसे सुन्दर लगती हैं इस तरह की आंखों में लाइनर की पतली रेखा ही लगानी चाहिए। आईब्रो के निचले हिस्से में हल्के रंग का आई शैडो लगाएं। पलकों के बीच में गहरे रंग का आईशैडो लगाएं। काली या भूरे रंग की काजल-पेन्सिल का इस्तेमाल करे।

छोटी आंखें- यदि आंखें छोटी हैं तो उन्हें बड़ा दिखाने के लिए हल्के रंग का फाउंडेशन इस्तेमाल करें। आंखों के किनारे पर गहरे रंग का आईशैडो लगाएं और नाक के पासवाले हिस्से पर कोई भी शैड ना लगाएं।

आंखों पर कालिमा हो तो कंसीलर का प्रयोग करें परंतु यह भाग शेष चेहरे से मेल खाता हो आंखें मन का आईना होती हैं, जो बिन बोले बहुत कुछ बता देती है। हर स्त्री की आंखें तो मृगनयनी सी नहीं होती परंतु कुछ कोशिश व सुघड़ता से अपने नयनों में निखार लाया जा सकता है।

आंखों के ऊपरी मेकअप से पहले आप अपनी आंखों की नियमित देखभाल, सुरक्षा तथा पोषण पर ध्यान अवश्य दें। इसके लिए २४ घंटे में कम से कम ६ घंटे की सुकून भरी नींद, मंद प्रकाश में आंखों पर जोर न पड़ने देना, स्वच्छता रखना तथा पौष्टिक आहार का सेवन करना, ये अति महत्वपूर्ण बिन्दु हैं, जो नेत्रों की ज्योति व जीवन में सहायक है।

आंखों के मेकअप से पहले फाउंडेशन की हल्की परत भली-भांति फैलाकर एकसार कर लें। यदि आंखों पर कालिमा हो तो कंसीलर का प्रयोग करें परंतु यह भाग शेष चेहरे से मेल खाता हो।

गर्मी के मौसम में प्रसाधन सामग्री पाउडर वाली ही लें। लाइनर का प्रयोग दिन में ऊपरी पलक पर बहुत पतली रेखा के रूप में करें।

निचली पलक को ऐसे ही रहने दें। आजकल यही प्रचलन भी है। रात्रि में दोनों ओर लाइनर लगाएं। यदि आंखें अधिक दूर-दूर हों तो लाइनर पलकों के एकदम अंदर कोर के भी अंदर से शुरू करें ताकि दूरी कम लगे। अधिक निकट स्थिति आंखों के मध्यम से शुरू करें। छोटी आंखों पर लाइनर मध्य में थोड़ी मोटी रेखा के रूप में बनाएं। सर्दियों के दिनों में, दिन में भी लाइनर दोनों ओर लगाया जा सकता है। सर्दियों में क्रीम, प्रोस्टेड प्रसाधन व गहरे रंग का ही शैडो प्रयोग करें।

जिन दिनों आंखों में खुजली हो रही हो या जलन महसूस हो, उन दिनों आंखों पर मेकअप का प्रयोग बिल्कुल न करें। ऐसे में परेशानी बढ़ सकती है। आंखों में सूजन होने पर भी आई मेकअप न लगाएं।

आंखों के मेकअप में काम में आनेवाली चीजों जैसे काजल, आई लाइनर, मस्कारा में कई ऐसे रसायन होते हैं, जो आँख में प्रत्युर्जा व संक्रमण पैदा कर सकता है। हमेशा अच्छी गुणवत्तावाले मेकअप के सामान का उपयोग करें। सोने से पहले पूरा मेकअप रुई व स्वच्छ पानी से साफ करें व फिर आँखों को स्वच्छ पानी से साफ करें।

आदिकाल से लेकर आधुनिक काल तक के लगभग सभी कवियों की रचनाओं में भी आंखें ही प्रमुख बिन्दु रही हैं। स्वस्थ आंखें संपूर्ण शरीर के स्वास्थ्य की परिचायक हैं। आंखें सजीव, निर्जीव, जगत, मानवीय मूल्यों व भावनाओं की अतल गहराइयों का ही बोध नहीं कराती बल्कि सुन्दर, असुन्दर, सत्यासत्य, शिवाशिव, विवेक, अविवेक का भेद करने की क्षमता भी प्रदान करती हैं। आंखें ही चेहरे का केन्द्र बिंदु बता देती हैं। आंखों के बिना जीवन पथ अंधकारमय, नीरस, निस्सार एवं निरानंद प्रतीत होता है। थोड़ी-सी सूझबूझ और समझदारी से आप आंखों की देखभाल और उनका मेकअप स्वयं घर पर ही कर सकती हैं।

आंखों को व्यक्तित्व का आईना कहा जाता है। इसके पीछे वजह यह है कि आंखों को देखकर व्यक्ति के कई बड़े राज खुल जाते हैं जिन्हें न तो लंबे समय तक साथ रहने से या बातचीत करने से जाना जा सकता है। समुद्रशास्त्र के अनुसार लड़का हो या लड़की कौन घमंडी है, कौन वफादार है और कौन धोखेबाज है, इतना ही नहीं और भी कई राज आंखों को देखकर जान सकते हैं।

नीली- जिन लड़के या लड़कियों की आंखें नीली होती हैं वह बहुत ही चतुर चालाक होते हैं। यह किसी भी तरह अपना मतलब पूरा करनेवाले होते हैं। इन पर आंख बंद करके भरोसा नहीं करना चाहिए।

बड़ी- बड़ी आंखोंवाले व्यक्ति परोपकारी और अच्छे दिलवाले होते हैं। ऐसे लोगों से जरूरत के समय सहयोग मांगेंगे तो मना नहीं करेंगे, यह वफादार भी होते हैं।

अहंकारी- बात करते समय जो लोग आपके चेहरे पर आंखें टिकाए रखते हैं, वह अहंकारी होते हैं। हालांकि ऐसे व्यक्ति में आत्मविश्वास भी खूब होता है। ऐसे व्यक्ति सामनेवाले पर अपना प्रभाव जताने की कोशिश करते हैं।

भूरी- जिन व्यक्तियों की आंखें भूरी होती हैं वह अपने मतलब से वास्ता रखनेवाले होते हैं। यानी ऐसे लोग स्वार्थी होते हैं।

धंसी- जिन लोगों की आंखें धंसी होती हैं वह रहस्यवादी होते हैं। इनकी रुचि रहस्यमी चीजों में होती है, साथ ही यह गहरी सोच रखनेवाले होते हैं।

गोलाकर- गोलाकर आंखें जिनकी होती हैं वह दूरदर्शी होते हैं। ऐसे व्यक्ति किसी भी चीज पर जल्दी यकीन नहीं करते हैं। यह अपना फैसला सोच-समझकर और जांच परखकर करते हैं।

काली- काली आंखोंवाले व्यक्ति गुणवान और ज्ञानी होते हैं। ऐसे व्यक्तियों में वफादारी और ईमानदारी रहती है।

पीलापन- जिन लोगों की आंखें पीलापन लिए होती है वह शारीरिक एवं मानसिक रूप से कमजोर होते हैं। लेकिन लड़की की आंखें शहद के समान हों तो वह भाग्यशाली और नेक दिल होती है। आंखों में पीलापन अधिक मात्रा में वसायुक्त भोजन करने और फलों-सब्जियों का कम सेवन करने से बढ़ने लगता है। इससे आंखों की देखने की क्षमता पर प्रभाव नहीं पड़ता, लेकिन आंखों का पीलापन बढ़ता जाए तो यह पीलिया का लक्षण भी हो सकता है। ऐसी स्थिति में चिकित्सक से संपर्क करें।

अगर आपकी आंखें लाल हो रही हैं या उसमें चुभन महसूस हो रही है तो यह प्रत्युर्जा या किसी बीमारी का लक्षण हो सकता है। कॉन्टेक्ट लेंस का इस्तेमाल करने के कारण भी यह समस्या आ सकती है।

आपकी आंखें सिर्फ दुनिया को देखती ही नहीं हैं, बल्कि आपकी आंखों से ही दुनिया आपको भी देख सकती है। आपकी आंखें बताती हैं कि क्या हैं आप। कंजी आंखों वाले लोग धूर्त, मक्कार और बदमाश प्रवृत्ति के होते हैं।

गहरी आंखों वाले छली, प्रपंची, ठग और स्वार्थी होते हैं। सामान्य रूप से बड़ी, पैनी, काली और उभरी हुई आंखें सुंदर, प्रखर, आकर्षक और अच्छे विचारों की द्योतक हैं। मछली की तरह सुंदर आंखों वाले लोग स्वाभिमानी, विवादों से दूर रहनेवाले, साहसी, मेधावी और अपने कामों में रुचि रखने वाले होते हैं। झुकी आंखों वाले लोग शर्मिले व संकोची होते हैं। इधर-उधर ताक-झांक करने वाली आंखें शातिर दिमाग होने के निशानी हैं।

आंखें हमारे जीवन के लिए ही महत्वपूर्ण नहीं, बल्कि सौंदर्य में भी अपना विशेष स्थान रखती है। आंखें हमारी आंतरिक भावनाओं को तो अभिव्यक्त करती ही हैं, हमारे स्वास्थ्य व उसके प्रति उदासीनता को भी व्यक्त करती हैं। आंखें नहीं तो संसार में सब कुछ अंधकारमय है। अतः जरूरी है कि शरीर के इस सबसे महत्वपूर्ण और कोमल अंग की सुरक्षा के प्रति सावधानी रखी जाए। ऐसे बहुत कम ही लोग देखने में आते हैं जो अपनी आंखों के प्रति विशेष सावधानी और सतर्कता रखते हैं। इसके विपरीत बहुत से ऐसे लोग हैं जो आंखों की सुरक्षा के प्रति अत्यधिक लापरवाही बरतते हैं। जिसका परिणाम यह निकलता है कि या तो आंखों की रोशनी जाती रहती है या फिर आंखों में कोई रोग हो जाता है। यह आंखों के चारों ओर की त्वचा के द्वारा ही प्रकट हो जाता है। आंखों के सौंदर्य को कायम रखने तथा उन्हें सदा स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक है कि आप भरपूर नींद लें, नींद पूरी न होने पर आंखों की रोशनी के लिए हानिकारक है। नींद में यदि कमी रह जाए तो उसे तत्काल पूरा कर लेना चाहिए। आंखों के लिए विटामिन ए का सेवन बहुत लाभदायक है। शरीर में उसकी कमी के कारण सबसे अधिक नुकसान आंखों को होता है जैसे कि रात में दिखाई न देना, पलकों पर खुशकी हो जाना या सूज जाना और आंखों में दर्द रहना आदि।

आंखें हमारे जीवन की ज्योति हैं। आंखें ही शरीर की सुंदरता और शान हैं, इसलिए आंखों की सुरक्षा और देखभाल करना बहुत जरूरी है। आंखों को विभिन्न विकारों से बचाने हेतु खान-पान में पर्याप्त पौष्टिकता होनी चाहिए। हल्का तथा विटामिनयुक्त आहार नेत्रों के लिए बहुत ही लाभदायक होता है। छोटे बच्चों को पर्याप्त पोषक तत्वोंवाला भोजन देना चाहिए। जिस प्रकार शारीरिक विकास और स्वस्थ रहने हेतु पौष्टिक आहार लेना आवश्यक है ठीक उसी प्रकार नेत्रों के स्वस्थ रहने के लिए विटामिन ए युक्त आहार लेना परमावश्यक है ताकि नेत्रज्योति मंद न पड़ने पाए और आजीवन

नेत्र ज्योति सलामत बनी रहे ।

आंखों को हमेशा से ही दिल की जुबां माना गया है, पुरुषों की आंखें उनके दिल के राज खोलती हैं। आंखें बताती हैं कि वह किसी रिश्ते को लंबे समय तक कायम रखना चाहते हैं या बस कुछ दिन की ही मुलाकात चाहते हैं। यदि कोई पुरुष किसी महिला की आंखों में लंबे समय तक लगातार देखता है, तो इसका मतलब है कि वह महिला के साथ अपने रिश्ते को लंबे समय तक कायम रखना चाहता है, लेकिन यदि उसकी निगाहें कुछ पलों के लिए महिला के चेहरे पर ठहरने के बाद उसके शरीर पर पहुंच जाती हैं, तो इसका मतलब है कि वह महिला से कम समय में कुछ चीजें हासिल करना चाहता है। यदि कोई पुरुष अपना जीवन साथी खोजता है, तो उसके लिए साथी के शरीर से ज्यादा उसका चेहरा अहमियत रखता है। यदि आपको लंबे समय तक कायम रहनेवाले रिश्ते की तलाश है, तो आप इसमें दोस्ताना, विनोदी और सहभागी साथी तलाशते हैं। साथी के विषय में ये सारी जानकारियां उसके चेहरे से ही मिल सकती हैं।

आंखे अगर सुंदर और चमकदार हो तो वे सभी को बरबस आकर्षित करती हैं। महज शृंगार से आंखों को सजा सवारकर सुंदर नहीं बनाया जा सकता है। इन्हें चमकदार बनाने के लिए आंखों का स्वस्थ होना अति आवश्यक है।

आंखों को मन का दर्पण भी कहा जाता है। आंखों की बनावट के आधार पर व्यक्ति के गुण दोषों और व्यक्तित्व की खूबियां को आसानी से जाना जा सकता है।

होते हैं चालाक- बिल्लौरी आंखें दिखने में सुंदर लग सकती हैं लेकिन इनकी आंखों और बातों पर मत जाइएगा। ऐसे लोग अपने फायदे के लिए किसी का विश्वास तोड़ सकते हैं। ऐसे व्यक्ति बड़े ही चालाक और अपना काम निकालने में माहिर माने जाते हैं। यह अपने हर कदम सोच समझकर उठाते हैं।

जिस व्यक्ति की आंखें सांप की तरह काली गहरी और गोल होती हैं उनका स्वभाव भी सांप की तरह होता है। मौका मिलते ही यह किसी को भी नुकसान पहुंचा सकते हैं।

साहस की कमी- जिस व्यक्ति की आंखें छोटी होती हैं उनमें साहस की कमी होती है। इनकी सोच का दायरा सीमित होता है। अपने फायदे को यह अधिक महत्व देते हैं। इनके मन में दूसरों के प्रति सहानभूति की कमी रहती है।

आज का समाज काफी खुला है। महिलाएं पुरुषों के साथ कदम से कदम मिलाकर हर क्षेत्र में काम कर रही हैं ऐसे में स्त्री और पुरुषों के बीच मित्रता होना स्वाभाविक है। अगर आप किसी महिला से दोस्ती करने जा रहे हैं तो उनकी खूबियों और कमियों को जान लें। यही बात उस समय भी लागू होती है जब आप किसी को अपना जीवनसाथी बनाने जा रहे हो। समुद्रशास्त्र में अंग लक्षण के आधार पर महिलाओं के व्यक्तित्व के विषय में बताया गया है। समुद्रशास्त्र के अनुसार जिस स्त्री की आंखों की पुतली काली और लंबी होती है वह अपने जीवन में हर तरह की भौतिक सुख-सुविधाओं का आनंद लेती है। ऐसी स्त्री अपने परिवार के लिए भाग्यशाली होती है। नारी की आंखों की कल्पना मृग के आंखों से करने के पीछे एक कारण यह भी है कि इस तरह की आंखें सुन्दर दिखती हैं तथा ऐसी आंखों वाली स्त्री निष्ठावान होती है। यह मित्रता और जिम्मेदारियों को बखूबी निभाती हैं। जिनकी आंखों का रंग लालिमा लिये हुए अथवा पीला होता है वह चतुर होती हैं। शास्त्र कहता कि ऐसी स्त्रियों पर अधिक भरोसा नहीं करना चाहिए। इनसे राज की बातें छुपाकर रखनी चाहिए। बात करते समय आंखों को दबानेवाली स्त्री भी भरोसेमंद नहीं होती हैं। सजल आंखोंवाली स्त्रियों का जीवन भौतिक सुख-सुविधाओं

से परिपूर्ण होता है। लेकिन आंखें धंसी हुई हैं तो इसका अर्थ है कि स्त्री का स्वभाव चंचल है।

काली आंखोंवाले व्यक्ति रहस्यमयी होते हैं और उन्हें पूर्वाभास बहुत ज्यादा होता है। वे भरोसे के काबिल होते हैं और राज को राज रखने में माहिर होते हैं।

भूरी आंखोंवाले व्यक्ति आकर्षक, आत्मविश्वासी और रचनात्मक होते हैं।

धुंधली आंखोंवाले व्यक्ति स्वाभाविक, मौजमस्ती और रोमांच पसंद होते हैं। वे समय के साथ चलना और परिस्थितियों के साथ ढलना जानते हैं।

ग्रे रंग की आंखोंवाले व्यक्ति प्रभावशाली, सशक्त और विनम्र होते हैं। वे बहुत कम आक्रामक होते हैं और जुनूनी होते हैं वे प्रेम और रोमांस के प्रति बेहद गंभीर होते हैं।

हरी आंखोंवाले व्यक्ति बुद्धिमान, उत्साहित और जीवंत स्वभाव के होते हैं। वे हर काम जोश के साथ करते हैं और खूबसूरत होते हैं। ऐसे लोग बेहद ईष्यालू भी होते हैं।

नीली आंखोंवाले बेहद आकर्षक, शांत, तेज दिमाग और रिश्तों में विश्वास रखनेवाले होते हैं। वे दूसरों को खुश रखने की कोशिश करते हैं।

आंखें प्रकृति की दी हुई नियामत हैं। इन्हें संभालकर रखना हमारा परम कर्तव्य है। जिन लोगों को कुछ नहीं दिखायी देता या बहुत कम दिखता है, उनके लिए हर जगह अंधेरा ही अंधेरा है। दृष्टिदोष मुख्य दो प्रकार के पाये जाते हैं। एक तो जो जन्म से अंधे होते हैं, दूसरे जिनकी दृष्टि कमजोर होती है। कमजोर दृष्टिवाले तो आज के वैज्ञानिक युग में चश्मा पहन कर दुनिया की रंगीनी और प्रकृति का मजा ले सकते हैं। दैनिक जीवन में व्यस्तता अधिक होने के कारण और प्रदूषित वातावरण के कारण आज के समय में छोटी उम्र में ही बच्चों को चश्मा लग जाता है। वैसे तो चश्मा लगाने के अन्य कई कारण भी हैं जैसे कुपोषणता, शरीर में विटामिन- ए की कमी का होना, अधिक उत्तेजक पदार्थों का सेवन, कम रोशनी या अधिक रोशनी में काम करना, धूप में नंगे पांव चलना, अधिक देर तक धूप में काम करना, मधुमेह रोग का होना, अधिक तले भोज्य पदार्थों का सेवन करना, अधिक समय तक पास से दूरदर्शन देखना, लेटकर पढ़ना, लगातार कब्ज का शिकार होना आदि। दृष्टिदोष होने के कारण चश्मा लगाना अनिवार्य हो जाता है। चश्मा आवश्यक होने पर यदि न लगवाया जाए तो यह दोष निरंतर बढ़ता जाता है। अपनी नेत्र ज्योति को बचाकर रखना हमारा कर्तव्य है।

प्रातः सुबह उठकर अपनी आंखों को ठंडे जल से धोना चाहिए। सोने से पूर्व भी अपनी आंखों को अच्छी तरह से धोकर सोना चाहिए ताकि दिनभर की धूल साफ हो सके। नहाते समय हो सके तो आई कप में ठंडे जल से व्यायाम करें। पार्क में मुलायम घास पर नंगे पांव १५ से २० मिनट तक टहलना आंखों की दृष्टि के लिए उत्तम व्यायाम माना जाता है। सोते समय सरसों के तेल की पैरों के तलवे पर मालिश नियमित करनी चाहिए।

दिन में काम करते समय जब आंखों में थकान महसूस हो तो अपने हाथों की हथेलियों के कप बनाकर उन्हें आंखों पर रखने से आराम मिलता है। इस क्रिया को दिन में ३-४ बार दोहराया जा सकता है। जब कप बनाकर हथेलियों को आंखों पर रखें तो आंखें बंद कर लें और दाएं हाथ की उंगलियों को बाएं हाथ की उंगलियों पर रख लें।

आंखों की नाड़ियों का मल दूर करने के लिए सूत्र नेति या जल नेति करें। इस क्रिया को किसी योग अध्यापक से सीख



कर करें। नेत्र ज्योति बढ़ाने के लिए सूर्य नमस्कार, ताड़आसन, भुजंग, मकर, श्वासन और नौका आसन करने से लाभ मिलता है। आसन के साथ कुछ प्राणायाम कर भी इस दृष्टि दोष से दूर रह सकते हैं जैसे दीर्घश्वास, नाड़ी शोधन और कपालभाति।

दिन में आंखें भींचने और आंखें झपकाने वाली क्रिया को करते रहें। पढ़ते समय, लिखते समय, दूरदर्शन देखते समय बीच-बीच में पलकें झपकाते रहने से आंखों में ताजगी बनी रहती है।

आहार में विटामिन ए, बी, सी, डी की प्रचुर मात्रा लें। नियमित रूप से गाजर, शलगम, पालक, पत्तागोभी, टमाटर, मटर, सोयाबीन, आंवला, अमरूद, पपीता आदि का सेवन करें। तेज मिर्च मसालों और तले हुए खाद्य पदार्थों से दूर रहें।

जनसाधारण को चाहिए कि अपनी संतानों के लिये नेत्रों की रक्षा का उपाय गर्भधारण के पश्चात् से ही शुरू कर दें। माता को सात्विक आहार-विहार की योजना बनाकर लाल मिर्च, नींबू, खटाई, तेज गर्मी, तेज प्रकाश, अधिक गर्म खान-पान, मदिरा, गर्म मसाले, अधिक दस्तावर पदार्थ, वनस्पति घी, सोंठ, गुड़, अचार, शरीर में अधिक गर्मी बढ़ानेवाली औषधियों का त्याग कर देना चाहिए। गर्भवती महिला को उदरस्थ बालक व अपने नेत्रों की रक्षा के लिये असली घी, दूध, दही, सरसों का तेल, सूरजमुखी का तेल, भीगे बादाम, ककड़ी, खरबूजा, तरबूज, काशीफल के बीज आदि का सेवन थोड़ी-थोड़ी मात्रा में करते रहना चाहिए।

गरी गोला, सूखे बादाम, नारियल पानी, मौसमी, चिरौंजी आदि के साथ ही मुनक्का, मीठी किशमिश, संतरा, मौसमी, अनार, अमरूद, मेवा, अंगूर आदि का सेवन अच्छी मात्रा में करना चाहिए। खजूर, छुहारे का सेवन थोड़ी मात्रा में करना चाहिए। गर्भवती को अंजन व काजल नहीं लगाना चाहिए। जब शिशु जन्म ले ले तो उसके पश्चात् भी माता को शुद्ध घी, उत्तम गुड़, मिश्री आदि का अल्प मात्रा में सेवन करना चाहिए। दशमूल का क्वाथ या अर्क, देशी अजवायन, पीपलामूल, सोंठ और प्रसूतरोग नाशक वस्तुओं का सेवन प्रसूता को आवश्यक रूप में करते रहना चाहिए। अधिक मिर्च, मसाला व खट्टा का त्याग करके कम ठण्डे जल को ग्रहण करते रहना चाहिए। जब तक माता अपने शिशु को दूध पिलाती है, दूध ही शिशु का मुख्य आहार होता है। इन दिनों में मां को नेत्र हितकारी वस्तुओं का सेवन करते रहना चाहिए। काली मिर्च, शुद्ध घी, गाय का दूध, गेहूं का दलिया, मूंग-मसूर की दाल आदि का सेवन नियमित रूप से करते रहना चाहिए तथा खटाई का त्याग कर देना चाहिए।

बालक की आंखों की सुरक्षा के लिये माता का दूध अमृततुल्य होता है। बालक की आंखों में दो-चार बूंद अपना (माता का) दूध दिन में तीन बार तक अवश्य ही डालना चाहिए। आंखों में मैल आना, लालिमा, खुजली, आंखें आना, पीड़ा होना आदि जैसी कोई चीज अगर हो तो दिन से लेकर रात में चार-पांच बार अपने आंचल से दूध की बूंदों को बच्चे की आंखों में डालने से शत-प्रतिशत लाभ होता है पर मां का स्वस्थ होना आवश्यक है। आयुर्वेद ग्रंथों में माता के दूध का निषेचन नेत्रों की सुरक्षा के लिए बहुत उत्तम लिखा है। पथ्य सेवी मां का दूध सभी प्रकार के बालकों के नेत्रों के लिए श्रेयस्कर होता है।

छोटे बच्चों को सूर्य, बिजली, गैस आदि के तीव्र प्रकाश के सामने नहीं बैठने देना चाहिए क्योंकि उनकी कोमल आंखें प्रकाश की चमक से निर्बल हो जाती हैं और दृष्टिक्षय का खतरा बना रहता है। सभी प्रकार के धुएं, धूल, आंधी आदि से भी नेत्रों को निर्बलता और दृष्टि दोष का सामना करना पड़ता है, अतएव इन हानिकारक तत्वों से भी बच्चों को बचाना

चाहिए। काजल या नेत्रांजन आंखों को सुरक्षा प्रदान करते हैं। शुद्ध बाष्पित गुलाब जल की दो-चार बूंदें आंखों में प्रतिदिन तीन-चार बार तक टपकाने से नेत्र स्वच्छ हो जाते हैं। अगर आंखें लाल हो गई हों तो शुद्ध गुलाब जल में एक रत्ती गुलाबदी फिटकरी डालकर पूरी तरह घुल जाने के बाद २-२ बूंद कई बार तक डालते रहना चाहिए।

प्रातःकाल ठण्डे जल से बारी-बारी से दोनों आंखों में छींटों को मारना चाहिए। प्रतिदिन सुबह दोपहर एवं रात्रि को भोजन एवं नाश्ते के बाद हाथों को धोकर हथेलियों को घिसकर लगभग २०-२५ बार तक आंखों पर स्पर्श करते रहने से आंखों के रोग उत्पन्न नहीं होते। इससे अंधत्व की शंका मिट जाती है।

त्रिफला, शुद्ध घी एवं मधु का कुछ अंश मिलाकर प्रातः एवं रात्रि में खाने से नेत्रों की रक्षा होती है तथा कोई व्याधि नहीं होती। एक तोला त्रिफला को रात में किसी मिट्टी, कांसे या तांबे के पात्र में रखकर भिगो दें। प्रातः उस पानी को छानकर उससे आंखों को खोलते हुए छींटा देते रहने से आंखें संक्रमित नहीं होती।

पुनर्नवा की जड़ को अच्छी तरह साफ पानी से धोकर उसे पानी या शहद के साथ घिसकर आंखों में लगाते रहने से आंखों की रक्षा होती है। काली मिर्च के ग्यारह दानों को लेकर उसके साथ मीठे बादाम की गिरी ५ नग, मुनक्का ५ नग को पीसकर शुद्ध घी में भूनकर मिश्री मिलाकर पीने से नेत्र शक्ति सम्पन्न होती है। शुद्ध मधु को रात में सोते समय आंखों में अंजन की तरह लगाते रहने से आंखों की रोशनी बढ़ती है। मुंह में पानी भरकर आंखों पर शीतल व स्वच्छ जल के छींटों को मारते रहने से दृष्टि बरकरार रहती है। ६ तोला उत्तम गुलाब के अर्क में पांच रत्ती फिटकरी, ५ रत्ती कपूर की डली डालकर उसमें से २-२ बूंद प्रातः व रात्रि को डालते रहने से नेत्र रोग नहीं होते। नीम के फूल, रसौत, कपूर डली तथा नीम की गिरी, सबको ५-५ ग्राम की मात्रा में लेकर पीस लें। इनको शुद्ध रूई की बत्ती के बीच में लपेटकर १५० ग्राम सरसों के तेल में डुबोकर जलायें। इसके ऊपर कांसे का बर्तन या मिट्टी के कच्चे दीप को थोड़ा ऊपर रखकर काजल जमा कर लें। इसमें थोड़ा गाय का घी मिलाकर गीला कर लें। इस काजल को नित्यप्रति आंखों में लगाते रहने से सभी प्रकार के नेत्र रोगों से रक्षा होती रहती है।

एक चम्मच त्रिफला चूर्ण लेकर एक गिलास पानी में रात को भिगो दें। सुबह उठकर उस पानी को साफ सूती सफेद वस्त्र से छान लें। फिर इस पानी से अपनी आंखें अच्छी तरह से धोएं। इस प्रयोग को नियमित करने से आंखों की रोशनी बढ़ती है और आँखों की अन्य परेशानियां भी दूर हो जाती हैं।

रात को ८ बादाम भिगोकर सुबह पीसकर पानी में मिलाकर पी जाएं। इससे आंखें स्वस्थ रहेगी।

बादाम की गिरी, बड़ी सौंफ और मिश्री तीनों को बारीक पीसकर समान मात्रा में मिला लें। रोज इस मिश्रण को एक चम्मच मात्रा में एक गिलास दूध के साथ रात को सोते समय लें। इसको नियमित उपयोग करने से आंखें स्वस्थ रहती हैं।

आजकल युवाओं का अधिकतर समय नेट के सामने बीतता है। लेकिन अधिक समय तक लगातार देखने के कारण आंखें दुखती हैं। सीधे बैठ जाएं और ६ से ७ मीटर दूर रखी किसी चीज को एक टक देखते रहें। इस तरह से फोकस करने से आंखों की एक विशेष प्रकार की मांसपेशियों को आराम मिलता है।

दोनों हाथों को आपस में १० से १५ मिनट रगड़कर हल्के से दोनों हाथों को आंखों के ऊपर रखें। इससे आंखों को तुरंत आराम मिलेगा। अगर संगणक और लैपटॉप के सामने हों तो हर ३ से ४ सेकेंड बाद पलकों को झपकाएं। ऐसा करने से

आंखों की कसरत होती जिससे आराम मिलेगा। आंखों को ऊपर नीचे घुमाने के बाद बंद करे और गहरी सांस लें। इससे भी आंखों पर पड़नेवाला तनाव कम होता है।

आंखें स्वास्थ्य व सौंदर्य का आईना होती हैं। आंखों को देखकर पता लगाया जा सकता है कि व्यक्ति स्वस्थ है या बीमार। आंखों का रंग ही रोगों की जानकारी देता है।

पीली आंखें- चिकित्सकों के मुताबिक आंखों का रंग पीला होने का अर्थ है शरीर में रक्त की कमी। आपको पीलिया होने की भी आशंका है।

लाल आंखें- आंखों के पर्दे पर खून उतर आता है, तो आप तनाव से ग्रसित हैं। आपको रक्तचाप, अस्थमा और उच्चतनाव की शिकायत है।

आंखों के नीचे काले धब्बे- आंखों के नीचे काले धब्बे लगातार बढ़ने का कारण मोटापा और कमजोरी होना है। कभी-कभी पीलिया के लक्षण भी होते हैं।

धंसी हुई आंखें- ऐसे व्यक्ति को रक्तचाप, मुंहासे आदि की शिकायत हो सकती है।

लगातार घूरना- यदि कोई व्यक्ति किसी वस्तु को लगातार शून्य भाव से निहारता हो, तो इसका अर्थ है कि वह अवसाद का शिकार है या किसी बात को लेकर बेहद चिंतित है।

उभरी आंखें- यह किसी व्यक्ति की आंखें उभरी और खिंची हुई दिखाई देती हैं, तो उसे अनिद्रा, थायराइड या ट्यूमर की शिकायत हो सकती है।

प्रतिदिन सात से आठ गिलास पानी पीएं। आंखों को साफ पानी से दिन में तीन-चार बार धोएं। खानपान में हरी साग सब्जियां और फलों को शामिल करें। आंखों में किसी प्रकार की समस्या होने पर तुरंत चिकित्सक से संपर्क करें।

कहते हैं किसी के दिल में झांकने के लिए उसकी आंखें सबसे अच्छा माध्यम होती हैं, खूबसूरत आंखों की रौनक उस पर किए मेकअप से और निखर आती है, इन्हें बिना मेकअप के खूबसूरत और आकर्षक बनाया जा सकता है।

पलकों पर क्रीम जरूर लगाएं। इससे इन्हें मॉइश्चर मिलता रहेगा। क्रीम आपकी आंखों में न जाने पाए।

ठंडे पानी से आंखों को धोते रहें। यह आंखों को साफ-सुथरा रखने में मदद करेंगे। आंखों पर ठंडे टी बैग रखें। यह त्वचा की कसावट को बनाए रखने में मदद करता है। यह सुनिश्चित करें कि आप पर्याप्त आराम करें और कम से कम ८ घंटे की नींद जरूर ले इससे आंखों की चमक बनी रहेगी। आंखों की खूबसूरती बनाए रखने के लिए खूब पानी पीएं और हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन जरूर करें। आंखों को ग्लैमरर्स टच देने के लिए इन पर पेट्रोलियम जैली का इस्तेमाल करें।

सकारात्मक सोच से आपका व्यक्तित्व ही नहीं, आंखों की रोशनी भी सुधरती है। अच्छे मूड में लोग अच्छी तरह देख पाते हैं। हमारी मनोदशा हमारी दृष्टि को प्रभावित करती है।

अच्छे और खराब मूड पर हमारे देखने की क्षमता खासा निर्भर करती है। अच्छे मूड में लोग तस्वीरों की अधिक बारिकियों को पकड़ सकते हैं, जबकि खराब मूड में लोगों से वे बारीकियां छूट जाती है। जब हम सकारात्मक या अच्छे मूड में होते हैं तो हमारी आंखें ज्यादा सक्रिय रहती हैं।

खराब मूड में लोगों को पीछे की पृष्ठभूमि में चेहरा पहचानने में परेशानी होती है। जब उन्हीं लोगों से अच्छे मूड में इसे

पहचानने के लिए चेहरे को आसानी से पहचान लिया। आंखों के आसपास की त्वचा पर्यावरण प्रदूषण, धूप और धुएं से भी प्रभावित होती है। इस वजह से निम्न समस्याएं हो सकती हैं।

**बारीक लकीरें-** ये सामान्यतः ३५ की उम्र से नजर आने लगती हैं। ये झुर्रियों से अलग होती हैं। ये लकीरें तब दिखाई देने लगती हैं। जब त्वचा में कोलेजन सपोर्ट कम होने लगता है। जब त्वचा में कोलेजन सपोर्ट कम होने लगता है। कोलेजन के बनने की प्रक्रिया को तेज करना इस समस्या का सबसे अच्छा हल हो सकता है। ग्लायकोलिक एसिड या रेटीनोल वाली क्रीम इसमें मदद कर सकती है, लेकिन इससे आंखों के आसपास कई बार जलन होने लगती है। ऑल्लिगोपेप्टाइड्स वाली क्रीम भी इससे निजात दिला सकती है। हायल्यूरोनिक एसिड फिलर भी उपयोगी हैं।

**आई बैग्स-** जब आंखों के नीचे की त्वचा झोल खाती है, तब आई बैग्स नजर आने लगते हैं। ये अंडर आई फैट पैड को टिशू सपोर्ट कम हो जाने का परिणाम होते हैं। इससे बचने के लिए ज्यादातर तो प्लास्टिक सर्जरी का सहारा लिया जाता है, क्योंकि इसका दूसरा कोई इलाज नहीं है।

**सूजी हुई आंखें-** पानी के जमाव की वजह से आंखें सूजी हुई-सी नजर आने लगती हैं। इसका कारण प्रत्युर्जा हो सकती है, लेकिन नमक की ज्यादा मात्रा या फिर चयापचय की वजहों से भी ऐसा हो सकता है। यदि आपको किसी तरह की प्रत्युर्जा है, तो तुरंत चिकित्सक से सलाह लें।

**काले घेरे-** ये आंखों के आसपास पिगमेंटेशन के कारण होते हैं। ये या तो आनुवंशिक होते हैं या फिर थकान के कारण भी होते हैं। इनसे निबटना थोड़ा मुश्किल होता है, क्योंकि इसके लिए संपूर्ण स्वास्थ्य का ध्यान रखना पड़ता है। इसके साथ ही हायड्रोक्विनोन, कोजिक एसिड या फिर विटामिन सी युक्त लाइटनिंग सीरम का इस्तेमाल कारगर होता है।

**क्रो फीट-** ये आंखों के आसपास लाफलाइन होता है। इसका बोटॉक्स से इलाज किया जा सकता है।

आंखें अनमोल होती हैं। हमारी आंखें ही हमें दुनिया दिखाती हैं। अगर आंखें न रहें तो दुनिया के बारे में कुछ भी जाना नहीं जा सकता। आंखों के बिना जीवन अंधकारमय है। ये जीवन की सबसे बड़ी नियामत है। आंकों की बात करें तो विश्व में सबसे अधिक दृष्टिहीन लोगों की तादाद भारत में है। विश्व में लगभग साढ़े तीन करोड़ लोग अंधकारमय जीवन जीने को मजबूर हैं, इनमें से एक करोड़ से अधिक भारत में हैं। इनमें भी सबसे अधिक मोतियाबिंद के ६० प्रतिशत, १९ प्रतिशत रेक्टिव एर, ५.८ प्रतिशत ग्लूकोमा और बाकी दूसरी बीमारियों से ग्रस्त हैं। हजार में से हर आठवां बच्चा आंखों की बीमारी से ग्रस्त है। आंखों की अच्छी देखभाल करें तो ये हमें जीवन के खूबसूरत नजारे दिखाती रहती हैं लेकिन थोड़ी सी लापरवाही हमें दुनिया की तमाम खुशियों से वंचित कर सकती है। आंखों की स्वच्छता का ध्यान रखने से कई तरह के संक्रमण से बच सकते हैं। संक्रमण के चलते कई लोग अपनी आंखें गंवा बैठते हैं। अगर हम कुछ सावधानी बरतें तो काफी हद तक आंखों में होनेवाली बीमारियों से बच सकते हैं।

आंखों की बीमारियां कार्निया अल्सर संगणक विजन सिंड्रोम मोतियाबिंद दृष्टि दोष समलबाई या ग्लूकोमा मधुमेह रेटिनोपैथी एलर्जी या कंजेक्टिवाइटिस लक्षण रोशनी का कम होना। सिर में दर्द बना रहना। धूप में चमक महसूस होना। आंखों में गड़न, जलन और पानी आना। रात में दो तीन चंद्रमा दिखना। समलबाई और मधुमेह रेटिनोपैथी में तो कम ही लक्षण दिखते हैं। बचाव- खाने में हरी सब्जी और फल ज्यादा खायें। सभी उम्र के लोगों को साल में एक बार आंखों की

परीक्षण जरूर करानी चाहिए। तीन साल से अधिक उम्र के बच्चों की परीक्षण कराएं। संगणक स्क्रीन पर एंटीग्लेयर स्क्रीन का प्रयोग करें। संगणक पर काम करते समय आंखों की पुतलियों को बार-बार बंद करने की आदत डालें। बच्चों को विटामिन ए की गोली दें। सुबह-शाम ताजे पानी से आंखें धोएं। धूप में निकलते समय धूप का चश्मा लगायें। मधुमेह और रक्तचाप के मरीजों को इसे नियंत्रित रखने के उपाय के तहत नियमित जांच कराते रहना चाहिए। मिथ लोगों में भ्रम है कि गर्मी में मोतियाबिंद का शल्यचिकित्सा कराना नुकसानदेह है क्योंकि इससे आंखें खराब हो जाती हैं। मोतियाबिंद का शल्यचिकित्सा किसी भी मौसम में कराया जा सकता है। लोगों में भ्रम है कि दवा चश्मे का विकल्प है। अक्सर मरीज कहते हैं कि कोई दवा दे दीजिए, जिससे चश्मा नहीं लगाना पड़े। सच तो यह है कि ऐसी कोई भी दवा नहीं होती जो चश्मे का नम्बर घटा दे।

डार्क सर्कल (काले घेरे) आंखों की खूबसूरती पर दाग लगाते हैं। इन्हें छिपाने के लिए महिलाएं कॉस्मेटिक का सहारा लेती हैं, जो आंखों की सेहत के लिए बेहद नुकसानदेह है। काले घेरे तनाव का पहला लक्षण है। इनसे छुटकारा पाने के लिए आंखों को सुकून देना जरूरी है।

काले घेरे पर खीरे का रस लगाएं १० से १५ मिनट के बाद सादे पानी से धोएं। आंखों को सुकून मिलेगा और काले घेरे भी कम होंगे। आंखों के आसपास सूजन हो या फिर काले घेरे के साथ जलन की शिकायत हो तो खीरे के रस में आलू का रस मिलाकर लगाएं। दिन में दो बार टमाटर के रस में पुदीने की पत्तियां मिलाकर पिएं, कुछ ही हफ्तों में दिखेगा असर, बर्फ से सेंकाई करना भी फायदेमंद है। टी-बैग के इस्तेमाल के बाद फेंके नहीं, इनके ठंडा होने पर आंखों के आसपास लगाएं, काले घेरे का कालापन कम होगा।

दिनभर काम करते-करते आंखें भी थक जाती हैं। इन्हें तरोताजा बनाए रखा चाहिए।

जब भी धूप में बाहर निकलें, आंखों पर आई प्रोटेक्टिव क्रीम व धूप का चश्मा लगाकर निकलें। गर्मियों में आंखों को हल्का मेकअप ही करें। धूप से आकर आंखों में गुलाब जल को रूई में भिगोकर ४-५ मिनट तक रखें। साफ कपड़े को पानी में भिगोकर इसे आंख पर रखने से भी आंखों की जलन शांत हो जाती है।

धूप से बचाव- धूप में निकलने के पहले सन ग्लास लगाकर निकलें तो आंखों के लिए बेहतर रहेगा। तेज धूप में आंखों पर दबाव पड़ता है और आंखें कमजोर हो सकती हैं। यही कारण है कि कुछ लोगों की आंखें तेज धूप में निकलने व दर्द करने लगती हैं।

आंखों को ठंडे पानी से धोते रहें। आंखों में जलन होने पर खीरे या बर्फ के टुकड़े आंखों पर रखें। त्रिफला भिगोकर रख दें। फिर इसे छानकर इस पानी से आंखें धोएं। इससे आंखों को थकान से राहत मिलेगी। यदि आंख में पानी आ रहा है तो राई पाउडर को शहद में मिलाकर सूंघें। यदि आंख में खुजली हो रही है तो अंगूर के रस को अंजन के तौर पर लगाने से यह बंद हो जाती है। यदि आंखों में दर्द का अहसास हो रहा है तो सेब छीलकर पीसकर इसे लगाएं।

बरसात के दिनों में होनेवाली उमस आंखों में संक्रमण का मुख्य कारण होती है। यह आंखों की कंजगक्टवाइटिस (आंखों के ऊपरी भाग पर सूजन आना), आई साइट (पलकों पर सूजन) और अवांछित कॉर्निल (कोर्नीया से संबंधित) अल्सर पर हमला कर देते हैं। अगर आपकी आंखें किसी भी तरह से लाल दिखती हैं, सूजन और आंखों में जलन होती है,

तो अपने अनुभव के अनुसार दवाई न लें।

इसकी बजाय, किसी आंखों के विशेषज्ञ से सलाह लें। कंजंगक्टवाइटिस, कार्नील अल्सर, पलक पर नमी से संक्रमण हो जाना जैसी रोग बरसात के दिनों में काफी सामान्य हैं। लोग बरसात के मौसम का आनंद लेते हैं। लेकिन वे इस बात से अंजान होते हैं कि आंखें बारिश के संपर्क में सीधे नहीं आनी चाहिए, क्योंकि बारिश के पानी से कई तरह के संक्रमण होने का खतरा बना रहता है।

बरसात के दिनों में कार्नील अल्सर एक सबसे गंभीर संक्रमण होता है। कार्नीया खुले जख्म को विकसित करता है और अगर गलत तरीके से इसका उपचार किया जाए, तो इससे अंधापन हो सकता है। कार्नील अल्सर होने पर बहुत ज्यादा दर्द होता है, पीप या मवाद निकलता है और दृष्टि धुंधली हो जाती है। ऐसा होने पर एकदम नेत्र विशेषज्ञ को दिखाना जरूरी होता है और ऐसे में इलाज के लिए किसी भी तरह से देरी नहीं करनी चाहिए।

बरसात के दिनों में साइट्स की समस्या बहुत आम है, जो कि अक्सर कीटाणु संक्रमण की वजह से होती है। आई साइट जैसा रोग पलकों पर सूजन के रूप में होती है। इसके लक्षण हैं कष्टदायी दर्द, मवाद का आना, पलक के ऊपर लाल हो जाना। इसका मूल उपचार गर्म और ठंडी सिकाई से आंखों को दबाना, आंखों में दवाई डालना और दूसरे तरह के इलाज हैं। लेकिन ऐसा करने के बाद भी आराम न आए और सूजन या गांठ बढ़ जाती है, तो पीड़ित को नेत्र विशेषज्ञ के पास जाने की जरूरत है।

बरसात के दौरान आंखों की स्वच्छता के बारे में, इस स्थिति में एक दूसरे का तौलिया इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। क्योंकि संक्रमण अक्सर हाथों, कपड़ों और दूसरे छुए हुए सामान के जरिए जल्दी फैलता है। साथ ही अगर घर पर किसी सदस्य को कंजंगक्टवाइटिस हो गया है, तो उसे आंखों में दवाई डालने के बाद हाथ धोने चाहिए, क्योंकि इससे संक्रमण फैलने का खतरा रहता है। आंखों के लाल होने पर, बिना किसी विशेषज्ञ की सलाह के आंखों में दवाई न डालें, क्योंकि इनमें रसायन होते हैं, जो कि नुकसानदेह हो सकते हैं। साथ ही, इस दौरान आंखों में लेंस लगाने से भी परहेज करें। सफर के दौरान चश्मा लगाना मददगार साबित होगा।

आंखों को जीवाणु से बचाने के लिए हमेशा बाहर से आने पर हाथ धोएं। बच्चों को गंदगी और जगह-जगह भरे पानी से दूर रखें। बच्चों को इस तरह की जगहों पर खेलना और इनके इर्द गिर्द रहना पसंद होता है, लेकिन इन ही जगहों पर सबसे ज्यादा कीटाणु होता है।

अगर आप अपनी आंखों का स्वास्थ्य चाहते हैं तो दूरदर्शन देखते वक्त स्क्रीन और अपने बीच कम से कम ८ फुट की दूरी रखें। इसी तरह अगर आप संगणक पर काम करते हैं तो मॉनीटर कम से कम एक डेढ़ फुट की दूरी पर रखें। धुंधली रोशनी में बिल्कुल न पढ़ें। छोटा प्रिंट पढ़ने के लिए मैग्नीफाइंग ग्लास का प्रयोग करें।

संगणक, दूरदर्शन से दूरी- दूरदर्शन या संगणक स्क्रीन से हमेशा पर्याप्त दूरी बनाए रखना, आंखों के लिए बेहतर होगा। इसके अलावा समय-समय पर ऐसे काम से ब्रेक लेते रहें जो आपको दिनभर संगणक या लैपटॉप पर करना होता है। इनसे निकलनेवाली किरणें आपकी आंखों को नुकसान पहुंचा सकती है। अधिक समय तक व अंधेरे में दूरदर्शन देखना आंखों पर सीधा प्रभाव डालती है।

अपनी आंखों के स्वास्थ्य के लिए पपीता, आम, टमाटर, हरी सब्जियों व गाजर जैसी विटामिन युक्त चीजों का सेवन करें। अपनी आंखों को समय-समय पर स्वच्छ पानी से साफ करते रहें, खासकर जब आप किसी धूल भरी जगह से होकर आये हों या ट्रैफिक में बहुत देर तक रहे हों। ४० वर्ष की उम्र के बाद वर्ष में एक बार आंखों की जांच किसी नेत्र विशेषज्ञ से करवाएं।

अक्सर धूल-कण, गंदगी या फिर वायु प्रदूषण से आंखें लाल होना आम बात है, लेकिन ऐसा बार-बार हो, तो इसे हल्के में लेना ठीक नहीं। यह किसी गंभीर बीमारी के लक्षण भी हो सकते हैं। आंख लाल होने के कई कारण हैं, जिनमें से कुछ आंख की गंभीर बीमारी को दर्शाते हैं।

कन्जक्टिवाइटिस- कन्जक्टिवाइटिस में किसी भी प्रकार के संक्रमण (बैक्टीरियल, वायरल, फंगल), प्रत्युर्जा होने पर कंजक्टाइवा में सूजन आ जाती है, जिसे कन्जक्टिवाइटिस कहते हैं। इसमें आंखों का लाल होना, आंख से पानी गिरना (वायरल एवं एलर्जिक कन्जक्टिवाइटिस), सुबह के समय आंखों का चिपकना एवं कीचड़ आना (बैक्टीरियल कन्जक्टिवाइटिस), आंखों में चुभन, खुजली और जलन होना देखा जाता है। बैक्टीरियल कन्जक्टिवाइटिस होने पर बॉड स्पेक्ट्रम एंटीबायोटिक आई ड्रॉप एवं एलर्जिक कन्जक्टिवाइटिस होने की स्थिति में एंटीएलर्जिक आई ड्रॉप दिन में तीन से चार बार इस्तेमाल कर सकते हैं। दो से तीन दिन में आराम नहीं मिलने पर नेत्र रोग विशेषज्ञ से उपचार करना चाहिए।

कोर्नियल अल्सर- इसमें कोर्निया पर घाव हो जाता है। इसमें बैक्टीरियल, वायरल एवं फंगल संक्रमण होता है। ऐसी स्थिति में आंखों का लाल होना, आंखों में तेज दर्द, सूजन, आंख में पानी आना आदि समस्याएं देखी जा सकती है। इसका जल्द से जल्द नेत्र रोग विशेषज्ञ से उपचार कराना चाहिए।

आयरायटिस- आंख के कोर्निया के पीछे स्थित आइरिस में सूजन आने को आयरायटिस कहते हैं। क्षयरोग, लेप्रोसी, सिफलिस, बैक्टीरियल संक्रमण आदि आयरायटिस के प्रमुख कारणों में से हैं। इसमें आंख लाल होना, दर्द, तेज रोशनी में आंखें चौंधियाना, आंख के अंदर मवाद और खून आना जैसे लक्षण नजर आते हैं। उपचार न कराने की स्थिति में आयरायटिस के दुष्प्रभाव जैसे मोतियाबिंद या काला मोतिया होने की संभावना रहती है।

स्क्लेराइटिस- आई बॉल के पीछे के भाग स्क्लेरा में आई सूजन को स्क्लेराइटिस कहते हैं। रब्यूमटायड गठियारोग, गाउट, क्षयरोग एवं कुष्ठ रोगियों में यह बीमारी देखने को मिलती है। इसके लक्षणों में आंख लाल होना, दर्द रहना, दर्द का जबड़े की तरफ बढ़ना आदि शामिल हैं।

गंदगी से बचाव- धूप ही नहीं धूल और हवा में मौजूद हानिकारक कण आंखों में जाकर, दर्द, जलन पैदा करते हैं और आंखें लाल हो जाती हैं। कार्बन के आंखों में जाने से देखने की क्षमता भी कमजोर होती है और धुंधला दिखाई देने लगता है।

भरपूर नींद लें- दिनभर आपके साथ-साथ आपकी आंखें भी जागती हैं। ऐसे में उन्हें भी आराम की जरूरत होती है। पर्याप्त मात्रा में नींद लेना, आंखों को आराम देता है। इसके अलावा यह आंखों के आसपास सूजन की समस्या को भी दूर करता है और काले घेरे भी।

ग्लूकोमा काला मोतिया - इसे ग्लूकोमा भी कहते हैं। काला मोतिया के कारण यदि आंखों की रोशनी चली जाए, तो उसे दोबारा वापस लाना संभव नहीं। इसके लक्षणों में आंख लाल होना, आंख से पानी आना, रोशनी के क्षेत्र (फील्ड ऑफ

विजन) का कम होना, आंखों और सिर में दर्द, उल्टी आना, पढ़ने में दिक्कत होना आदि शामिल हैं। स्वयं उपचार न करें। ४० वर्ष की आयु होने, मधुमेह होने, परिवार में किसी को काला मोतिया होने या जल्दी जल्दी चश्मे का नंबर बदलने की स्थिति में व्यक्ति को अपनी आंख के दबाव (इंट्राआक्युलर प्रेशर) एवं फील्ड ऑफ विजन की जांच वर्ष में एक या दो बार कराते रहना चाहिए।

ग्लूकोमा को काला मोतिया भी कहा जाता है। हमारी आंखों में एक तरल पदार्थ लगातार बनता रहता है। इस तरल पदार्थ के पैदा होने और बाहर निकलने की क्रिया में जब भी दिक्कत आती है तब आंखों पर दबाव बढ़ता है और आंखों की रोशनी कमजोर होने लगती है। चश्मे का नंबर बार-बार बदलना, अंधेरों में ठीक से नजर ना आना, रोशनी में अलग-अलग रंग दिखना ग्लूकोमा के लक्षण हो सकते हैं। ग्लूकोमा को साइलेंट साइट स्नैचर भी कहा जाता है इसलिए इसका पता लोगों को आसानी से नहीं चल पाता है और तब तक यह बीमारी लाइलाज हो चुकी होती है। लोगों में अंधेपन का सबसे बड़ा कारण काला मोतिया है। ग्लूकोमा आनुवांशिक बीमारी भी है लेकिन सावधानी बरतने पर इस बीमारी से बचा जा सकता है।

ग्लूकोमा से बचने के उपाय- ग्लूकोमा किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो सकता है। लेकिन ४५ की उम्र के बाद इसकी संभावना ज्यादा होती है। ४५ की उम्र पार करने के बाद नियमित रूप से आंखों की जांच करवाएं। घर में अगर किसी को ग्लूकोमा है तो बच्चे को होने की ज्यादा संभावना होती है क्योंकि यह एक आनुवांशिक बीमारी है। ऐसे में बच्चे की आंखों की जांच करवा लीजिए। आंखों की एलर्जी, अस्थमा, चर्मरोग या किसी अन्य रोग के लिए स्टेरॉइड दवाओं का प्रयोग करने से आंखों में दिक्कत आ जाती है। ऐसी दवाईयों के सेवन से बचें। आंखों में दर्द हो या आंखें लाल हो जाएं तो चिकित्सक से सलाह लेकर ही दवा का प्रयोग करें।

खेलने के दौरान (टेनिस या क्रिकेट बॉल से) अगर आंखों में चोट लग जाए तो इसका इलाज कराएं।

आंखों में कभी किसी प्रकार की कोई शल्यचिकित्सा हुई हो वा कोई घाव हो गया हो तो उसकी जांच समय-समय पर करवाते रहें। क्योंकि शल्यचिकित्सा से ग्लूकोमा होने का खतरा बढ़ जाता है।

ग्लूकोमा अंधता का तेजी से प्रमुख कारण बनता जा रहा है। यह मोतियाबिंद से भी बड़ी सार्वजनिक स्वास्थ्य चुनौती बन चुका है क्योंकि इससे आंखों को पहुंचनेवाले नुकसान की भरपाई नहीं हो सकती है।

ग्लूकोमा वह स्थिति है जब आंखों में मौजूद द्रव्य से पड़नेवाले दबाव के कारण आंखों की ऑप्टिक नर्व्स को क्षति पहुंचती है जिसकी शुरुआत आंखों के किनारों से दृष्टि के धूमिल होने से होती है। ऑप्टिक नर्व्स से पैदा होनेवाली नर्व तरंगों को रेटिना से प्राप्त करती हैं और इन्हें मस्तिष्क को भेंजती हैं। मस्तिष्क में यही तरंगे हमें दृश्य के रूप में दिखाई देती हैं। यदि ग्लूकोमा की पहचान करके इसका उपचार न किया जाए तो पूरी आंख की रोशनी जा सकती है और स्थायी रूप से अंधापन हो सकता है।

ग्लूकोमा के अनेक प्रकार होते हैं। इनमें से सबसे आम है ओपन एंगल ग्लूकोमा तथा एंगल क्लोजर ग्लूकोमा।

ओपन एंगल ग्लूकोमा सबसे आम है जिसे साइलेंट किलर ऑफ विजन (दृष्टि का गुप्त हत्यारा) भी कहा जाता है। शुरुआती चरण में इसके कोई स्पष्ट लक्षण नहीं होते हैं। आंखों के दबाव को माप कर इसका पता लगाया जा सकता है।

एंगल क्लोजर ग्लूकोमा के केस कम ही देखने को मिलते हैं। इसमें रोगी की आंखों में इंट्राओक्युलर प्रेशर तीव्रता से बढ़



सकता है। ऐसा आंखों से द्रव्य के निकास के रास्तों के बंद होने से होता है। इस प्रकार का ग्लूकोमा कमजोर दूर की नजरवालों में अधिक होता है। ओपन एंगल ग्लूकोमा से ग्रस्त रोगी में शुरुआती स्टेज पर कोई स्पष्ट लक्षण नहीं पाए जाते हैं परंतु बाद में रोगी को आंखों में दर्द, सिरदर्द, रोशनी के स्रोतों के गिर्द धुंधलापन या लाली दिखाई देने लगती हैं।

उपचार- हालांकि ग्लूकोमा के कारण नर्व्स को पहुंचनेवाले नुकसान को पलटा नहीं जा सकता है, परंतु इस पर काबू जरूर पाया जा सकता है। उपचार से आंखों पर पड़नेवाले दबाव को सामान्य बनाया जा सकता है जिससे आंखों की कोशिकाओं को और क्षति नहीं पहुंच पाती है। इसके उपचार के लिए आई ड्रॉप्स, लेजर ट्रीटमेंट तथा शल्यचिकित्सा का सहारा लिया जाता है।

ग्लूकोमा के उपचार के लिए अनेक प्रकार की लेजर थैरेपी का इस्तेमाल होता है। इनमें इरीडोटोमी भी शामिल है, जिसके तहत नैरो या क्लोज्ड एंगल्स की समस्या वाले रोगी की आंखों के रंगीन हिस्से में छिद्र किया जाता है ताकि आंखों से द्रव्य का निकास सामान्य हो सके। ग्लूकोमा के इलाज में इस्तेमाल होनेवाली ट्राबेक्यूलैक्टोमी एक नाजुक माइक्रोसर्जिकल प्रोसीजर है। यह ग्लूकोमा के उपचार हेतु सबसे आम शल्यचिकित्सा है।

ग्लूकोमा शंट डिवाइसिज वे कृत्रिम द्रव्य निकासी उपकरण हैं जो आंखों में दबाव को कम करने के लिए उपयोग किए जाते हैं। इस प्रक्रिया का उपयोग कुछ प्रकार के ग्लूकोमा के उपचार में ट्राबेक्यूलैक्टोमी के स्थान पर किया जाता है। केवल ४० वर्ष से अधिक आयु के लोग ही नहीं, बच्चे भी ग्लूकोमा के शिकार हो सकते हैं। इस रोग का जल्द पता लगाकर तथा उपचार करके आंखों की रोशनी की रक्षा की जा सकती है।

जिन लोगों के परिवार में ग्लूकोमा, दूर की कमजोर नजर, मधुमेह तथा उच्च रक्तचाप जैसे रोग हों, उन्हें ६ महीने के नियमित अंतराल पर आंखों की जांच करवानी चाहिए।

अब छोटी उम्र के बच्चों में भी आंखों से संबंधित बीमारियां और खासकर ग्लूकोमा के मामले देखने को मिल रहे हैं। ग्लूकोमा यानी काला मोतिया एक गंभीर नेत्र रोग है। यह एक खामोश रोग है, जो बिना किसी आहट के चुपचाप आपकी आंखों की रोशनी छीन लेता है। इसके प्रति जागरूकता ही इसे बढ़ने से रोक सकती है। ग्लूकोमा आंखों के तंत्र को लगातार नुकसान पहुंचाते हुए धीरे-धीरे देखने की क्षमता को समाप्त कर देता है। मधुमेह, आनुवंशिकता, उच्च रक्तचाप और हृदयरोग ग्लूकोमा के कारणों में शामिल हैं। आंखों से दिखनेवाले चित्रों को मस्तिष्क तक पहुंचानेवाली नस को काला मोतिया की वजह से नुकसान पहुंचता है। हमारे संदेश ऑप्टिक नर्व से ही दिमाग में पहुंचते हैं, लेकिन ग्लूकोमा हमारी इसी नर्व को नुकसान पहुंचाता है, जिससे दृष्टि कमजोर होने लगती है और यदि सही समय पर इसका इलाज न हो तो दृष्टि पूरी तरह चली जाती है। बंद कोण यानी प्राइमरी एंगल क्लोजर ग्लूकोमा- यह आमतौर पर कम पाया जाता है। यह अर्धे उम्र में होता है। इस तरह के ग्लूकोमा का मरीज को शुरुआती अवस्था में पता चल जाता है। इसमें बहुत ज्यादा धुंधला दिखाई देने लगता है, आंखों में तेज दर्द होता है और उल्टियां भी आने लग जाती हैं। खुला यानी क्रॉनिक सिंपल ग्लूकोमा- यह मरीजों में सबसे ज्यादा पाया जाता है। इसमें आंखों की पुतली पर धीरे-धीरे दबाव पड़ता है। इसका पता तब लगता है, जब ऑप्टिक नर्व काफी हद तक क्षतिग्रस्त हो जाती है। यह रोग बिना किसी लक्षण के विकसित हो जाता है। यह एक या दोनों आंखों को प्रभावित कर सकता है। आमतौर पर लोग इस पर ध्यान नहीं देते, जिस कारण

आंखों को काफी क्षति पहुंच सकती है। यह रोग ४० वर्ष से अधिक आयु के लोगों में पाया जाता है, लेकिन कई बार कंजेनाइटल ग्लूकोमा शिशुओं में भी होता है। बच्चों में होनेवाला कंजेनाइटल जन्मजात होता है। इसके लक्षण हैं- आंखों में लालिमा, पानी आना, आंखों का बड़ा होना, कॉर्निया का धुंधलापन आदि। इसके इलाज के लिए कई विधियों का प्रयोग किया जाता है। आमतौर पर दवाओं के जरिए ही इस बीमारी का इलाज कर दिया जाता है। ग्लूकोमा यदि अधिक हो तो लेजर उपचार या शल्यचिकित्सा भी किया जाता है। प्रारंभिक स्थिति में ही इसका उपचार करवाना बेहतर रहता है। समय-समय पर अपनी आंखों की जांच करवाते रहें। आंखों में जरा-सी भी तकलीफ होने पर तुरंत चिकित्सक से सलाह ले।

ग्लूकोमा ऐसी बीमारी है, जिसमें आंख के अंदर के पानी का दबाव धीरे-धीरे बढ़ जाता है जिससे कि देखने में परेशानी होती है या फिर अंधापन भी हो सकता है। ग्लूकोमा छुपकर आंख पर वार करता है, लेकिन सावधान रहें तो वक्त रहते इस रोग को पकड़ा जा सकता है।

अंधापन बढ़ने का सबसे बड़ा कारण ग्लूकोमा है। इसे नजरो का चोर भी कहा जाता है, क्योंकि यह हमारी निगाहों की रोशनी चुराकर उनमें अंधेरा भर देता है। आंखों के नियमित परीक्षण से ही इस बीमारी को समय रहते रोक सकते हैं और जल्द पता लगने पर ही इससे बचा जा सकता है।

नॉर्मल टेंशन ग्लूकोमा- कुछ लोगों में, बगैर दबाव बढ़े भी ग्लूकोमा हो सकता है। इसे नॉर्मल तनाव ग्लूकोमा कहते हैं। यह बहुत कम लोगों में होता है।

गंभीर ग्लूकोमा- आमतौर पर यह ग्लूकोमा ज्यादातर लोगों में देखने को मिलता है। इसमें तरल निकास मार्ग में चला तो जाता है, किंतु वह धीरे-धीरे अवरोध हो जाता है। आंखों में धीरे-धीरे दबाव बढ़ता जाता है और इसमें आंखों में दर्द तो नहीं होता है किंतु आंखों से दिखना बंद हो जाता है।

एक्युट ग्लूकोमा- इसमें एकदम से अचानक आंखों का तरल बहना रुक जाता है। यह इसलिए क्योंकि एक संकरा कोण आंखों में निकास मार्ग के पास तरल को जाने से रोकता है। यह बहुत ही दर्दनाक होता है और इलाज न किए जाने पर आंखों को नुकसान हो सकता है। इसे गंभीरता से लिया जाना चाहिए। जल्द पता लगने से और नियमित जांच से ही आप अंधेपन से बच सकते हैं।

आंखों का दबाव - जिस तरह से शरीर में रक्तचाप रहता है, ठीक उसी तरह आंखों में इंट्रा ऑक्यूलर प्रेशर (आईओपी) रहता है। इसे आंखों का दबाव भी कहा जाता है। जिस तरह से रक्तचाप को परीक्षण किया जाता है, उसी तरह से आईओपी को भी परीक्षण किया जाना जरूरी है। इसके लिए नियमित रूप से आंखों की जांच कराएं। जांच कराना इसलिए भी जरूरी है, ताकि पता चल सके कि आंख में ग्लूकोमा या कांच बिंदु तो नहीं है। दरअसल, समय रहते इसका इलाज संभव है।

चुपके से आती है यह बीमारी- इस बीमारी में किसी तरह के लक्षण सामने नहीं आते हैं। जो पीड़ित है, वह किसी चीज की शिकायत भी नहीं करता। इस वजह से आंखों की स्थिति धीरे-धीरे गंभीर होने लगती है, जबकि इसे यदि सही समय पर पकड़ लिया जाए तो यह समस्या नहीं रहती। ग्लूकोमा से १२ मिलियन लोग प्रभावित होते हैं तथा देश में कुल अंधेपन

का १२.८ प्रतिशत है।

आंखों की नस को पहुंचाता है नुकसान- ग्लूकोमा आंखों की नस को नुकसान पहुंचाता है, जिससे दिमाग में सही तरह से तस्वीर नहीं पहुंच पाती। आंखों की स्वस्थ स्थिति में एक साफ तरल हमारी आंखों के सामने के हिस्से में फैलता रहता है, जबकि ग्लूकोमा में यह तरल पदार्थ सही से नहीं बहता है तो दबाव बढ़ता है। ओप्टिक नर्व, एक तरह की नस होता है, जो कि आंख को दिमाग से जोड़ती है।

ग्लूकोमा यानी कालामोतिया धीरे-धीरे अपना असर छोड़ता है। कालामोतिया चार तरह का होता है। ओपन एंगल, एंगल क्लोजर, सेकेंडरी और बच्चों को होनेवाला कालामोतिया। दरअसल हमारी आंख में एक तरल पदार्थ भरा होता है। इससे लगातार एक तरल पदार्थ आंख के गोले को चिकना किए रहता है। अगर यह तरल पदार्थ रूक जाए तो इंट्राऑक्युलर प्रेशर बढ़ जाता है।

कालेमोतिया का कारण चिकित्सक ही पहचानता है। नियमित जांच से इसकी पहचान हो सकती है। कालेमोतिये के दौरान रोगी को सिरदर्द, मितली और धुंधला आना शुरू हो जाता है। ट्यूब लाइट या बल्ब की रोशनी चारों ओर से धुंधली दिखने लगती है। आंखों में तेज दर्द भी होने लगता है। ओपन एंगल ग्लूकोमा में चश्मे के नंबर तेजी से बदलना पड़ता है। जांच के दौरान चिकित्सक ऑप्टिक नर्व के दिमाग से जुड़नेवाले स्थान पर होनेवाले परिवर्तन की जांच करते हैं।

आमतौर पर २० से २९ वर्ष आयु के सभी व्यक्तियों को प्रतिवर्ष अपनी आंखों की जांच कराते रहना चाहिए। ग्लूकोमा के इलाज की भी कई विधियां हैं, जिनमें आंखों में दवा डालना, लेजर ट्रीटमेंट और शल्यचिकित्सा शामिल हैं। यदि ग्लूकोमा पीड़ित उसके प्रति लापरवाही बरते तो आंखों की रोशनी भी जा सकती है। इसलिए इलाज के लिए लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। वैसे चिकित्सकों की राय में शल्यचिकित्सा उन्हीं रोगियों के लिए जरूरी होती है जिनका कालामोतिया एडवांस स्टेज में पहुंच चुका होता है। ऐसे रोगियों में तरल दवा अधिक असर नहीं छोड़ती। कालेमोतिया का लेजर से भी चिकित्सा किया जाता है। कई मामलों में यह बीमारी आनुवांशिक असर छोड़ती भी देखी गई है। एक आंख में यदि काला मोतिया उतरा है तो उसके दूसरी आंख में भी होने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए इसकी प्रारंभिक आईओपी जांच के नतीजों को गंभीरता से लेना चाहिए।

हर दो साल में आंखों की नियमित जांच करवाते रहिए। परिक्षण करवाने से आंखों की रोशनी का पता लगाया जा सकता है। आंखों की सामान्य जांच के अलावा महत्वपूर्ण जांच (जैसे- इंट्रोओक्युलर दबाव) करवाना चाहिए। आंखों की जांच कराते समय एंडोस्कोपी (आंखों की नस की जांच) करवाना चाहिए। आंखों की गोिनियोस्कोपी जांच करवाना चाहिए, इस जांच से एक्कस ह्यूमर (आंखों को पोषण देनेवाला तत्व) के निकास का पता लगाया जाता है। पेकीमीट्री करवाएं, इस जांच से आंखों की सफेद पुतली (कोर्निया) की मोटाई का पता चलता है। अगर आपके चश्मे का नंबर बदल रहा है तो तुरंत चिकित्सक से संपर्क कीजिए। रात को अंधेरे में देखने में दिक्कत होने पर आंखों की जांच करवाएं। जब आप सीधे देख रहे हों तो आंखों के किनारे से न दिखाई दे रहा हो तब आंखों की जांच करवाएं। आंखों में दर्द हो, सिर और पेट में दर्द हो तो इसको नजरअंदाज मत कीजिए, तुरंत चिकित्सक से संपर्क कीजिए।

आंख फड़कने पर बहुत सी लोकोक्तिया प्रचलित हैं और इसे भारत में अधिकांश जगहों पर शुभ-अशुभ से जोड़कर भी

देखा जाता है।

पलक फड़कना एक आम लक्षण होता है। इसमें आंखों के आस-पास की मांसपेशियां खुद संकुचित होती हैं जिससे उलझन और परेशानी तो काफी होती है, लेकिन कोई नुकसान नहीं होता। थोड़ी बहुत देर के बाद ऐसा होना अपने आप बंद भी हो जाता है। इसके सही कारणों के बारे में मतों में विभेद हैं, लेकिन इसका संबंध थकान, नींद की कमी, कैफीन के अधिक इस्तेमाल, कम रोशनी में काम करने या देर तक संगणक पर काम करने आदि से हो सकता है।

तनाव और थकान के कारण- आज के कार्यशैली में थकान और तनाव होता मानों आम हो गया है। आंख फड़कना तनाव या थकान का संकेत हो सकता है। विशेष रूप से तब जबकि यह आंख में तनाव (आई स्ट्रेन) के जैसी दृष्टि समस्याओं से संबंधित हो। तनाव के कारण को कम कर आंख की फड़कन को बंद किया जा सकता है। नींद की कमी से भी ये समस्या हो सकती है।

कैफीन और अल्कोहल- बहुत ज्यादा कैफीन और शराब भी आंख फड़कने का कारण हो सकते हैं। तो यदि आप कैफीन (कॉफी, चाय, सोडा पॉप आदि) और / या शराब का सेवन अधिक कर रहे हैं तो आपको ये समस्या हो सकती है।

आंख फड़कना बंद करने के लिये नमी बनाये रखें, ज्यादा नींद लें, जोर-जोर से पलकें झपकाने से शुरू करें, आंखों की बेहद कोमलता से मसाज करें, पलकों को ३० सेकेण्ड्स तक झपकायें, अपने आँखों को अर्ध-खुली अवस्था में लायें, आंखों का व्यायाम करें, अपने आपको ऐक्यूप्रेशर मसाज दें, आंखों के जलीय चिकित्सा तकनीक को आजमायें। यदि आंखों का फड़कना एक सप्ताह से अधिक तक रहे या यदि ऐंठन से चेहरे की अन्य मांसपेशियों को भी असर हो रहा हो तो आंखों के चिकित्सक से मिलें।

आंखों का फड़कना, यह कभी भी हो सकता है, यह कोई बीमारी हो सकती है। फिर यह कोई संदेश भी हो सकता है जो शरीर देता है।

तीव्र धूप में सारा का सारा शरीर बुरी तरह से प्रभावित होता है, ऐसे में आंखों जैसे नाजुक एवं संवेदनशील अवयव नहीं बच सकते हैं। धूप में बाहर निकलने से आंखें चकराने लगती हैं और लाल भी हो जाती है। टोपी, छतरी एवं स्कार्फ जैसी उपाय-योजनाएं निरर्थक साबित होती हैं। कई लोगों को नौकरी के सिलसिले में धूप में निकलना अनिवार्य होता है, साथ ही दफ्तर में भी लगातार संगणक के सामने बैठना पड़ता है। खासतौर पर शहरी लोगों को इन समस्याओं का सामना करना पड़ता है। धूप सहन करने की हर मनुष्य की अलग-अलग क्षमता होती है, गर्मी में तापमान लगातार ४० डिग्री के पार होने के कारण सभी को कम ज्यादा मात्रा में ऊष्माघात की समस्या होती ही है। कुछ लोगों को धूप में चकराने की समस्या होती है, ऐसे में केवल टोपी पहनना ही काफी नहीं है।

धूप में बाहर निकलते समय आंखों के साथ ही गर्दन को भी सुरक्षा मिलनी चाहिए। ऐसे में बड़ी कॉलर का सनकोट या फिर सूती टॉवल को गर्दन से लपेट लें। धूप की तीव्रता से शरीर का पानी, क्षार एवं शर्करा का परिणाम तीव्रता से कम हो जाता है। बाहर निकलने से पहले नींबू का रस, कोकम, फलों का रस पर्याप्त परिमाण में पीकर बाहर निकलें। बाजार में मिलनेवाले ओआरएस पावडर या फिर पतले द्रव्य का सेवन करें।

खून में शर्करा की मात्रा कम न हो इसके लिए सबेरे नाश्ता करके ही बाहर निकलें, खाली पेट घर से बाहर न निकलें।

लगातार धूप में बाहर निकलने से या फिर संगणक पर काम करने से आंखें लाल हो जाती हैं, साथ ही आंखों में नमी बनाए रखनेवाली ग्रंथियों की कार्यक्षमता भी कम होने लगती है।

आंखों को दिन में दो से तीन बार साफ, ठंडे पानी से धोएं। धूप में निकलते समय बिना भूले अच्छी गुणवत्ता का चश्मा पहनें। भारी मात्रा में तरल का सेवन करें। बीच-बीच में आंखों को झपकाते रहें। लगातार डेढ़ से दो घंटे संगणक पर काम कर रहे हैं तो थोड़ी देर के लिए आंखों को बंद कर शांति से बैठ जाएं, आंखों को आराम दें। उक्त उपायों से आंखों की लालिमा कम न हो तो नेत्र विशेषज्ञों की सलाह से आई-ड्रॉप का इस्तेमाल करें। साथ ही यह भी सुनिश्चित करें की आपकी काम की जगह पर योग्य मात्रा में उजाला होना चाहिए एवं संगणक और आपके बीच की दूरी भी उचित परिमाण में हो।

चिपकना- यदि आंख चिपक जाती है तो आंख में मामूली संक्रमण है। इसके लिए एंटीबायोटिक ड्रॉप्स जैसे नारफ्लास्क आई ड्रॉप्स आंख में ३ बार तीन दिन तक डालें।

खुश्की, जलन और हलकी लाली होना- लगातार देर तक दूरदर्शन देखने, संगणक पर लंबे समय तक काम करनेवालों को यह परेशानी होती है। स्क्रीन से आंखें हटाकर इधर-उधर भी देखें और बीच-बीच में पलकें बंद कर आंखों को आराम देते रहें।

थकावट के कारण आंखे बार-बार बंद करना- अधिक और लगातार पास का काम करते रहने से आंखें थक जाती हैं। काम के बीच में कुछ क्षणों के लिए पलकें बंद करते रहें और दिन में ३ बार पांच मिनट के लिए पामिंग करें यानी पलकें बंद करके आंखों को हथेली से ढक लें। थकावट दूर हो जायेगी।

पानी आना- अधिक पढ़ने या नजदीक का काम करने से आंख में पानी आने लगता है और आंखों का काम बंद करना पड़ता है। शाम के समय यह परेशानी बढ़ जाती है।

यह तकलीफ इन्तिहानों के दिनों में विद्यार्थियों को बहुत होती है। पढ़ाई के साथ नींद पूरी न होने से ऐसा होता है। परीक्षाओं के बाद यह ज्यादातर ठीक हो जाती है। पर एक बार चिकित्सक से नेत्र परीक्षा अवश्य करा लेनी चाहिए।

आंखों और सिर में दर्द होना- नजर का थोड़ा सा फर्क होने से और विशेष कर जब एस्टिगमेटिज्म हो तब ये लक्षण होते हैं। ऐसी स्थिति में नजर की जांच करा लेनी चाहिए।

पलकों में कुछ कूड़ा जैसा महसूस होना- मरे हुए कोष्ठ इकट्ठे होकर सख्त हो जाते हैं। यह कंकरीशन आंखों में चुभते हैं। इन्हें निकलवा देना चाहिए। आंख को सुन्न करके एक सुई से इन्हें आसानी से निकाल दिया जाता है।

पलक में कुछ रगड़ता सा महसूस होना- ऐसी स्थिति में ऊपर वाली पलक में कुछ रगड़ महसूस होती है और पलक के किनारे हलका सा किसी जगह दर्द, जैसे गुहेरी (स्टाईल) में होता है। चश्मे के नंबर की जांच करायें, जो नंबर लगा रहे हैं वह बदल गया लगता है।

एकदम खड़े होने पर आंखों के आगे अंधेरा छा जाना- शरीर में खून की कमी से अक्सर ऐसा होता है। इस दशा में जांच करा कर उचित इलाज करवायें।

काले धब्बे तैरते दिखाई पड़ना- आंखों के जेल विटरियस के पतले हो जाने पर उसमें पहुंचे हुए कण हिल जाने पर तैरते हुए दिखाई देने लगते हैं। मायोपिया या निकट दृष्टिता में ये अधिक दिखाई पड़ते हैं। इनसे कोई हानि नहीं होती। इन्हें फोकस करके देखने का प्रयत्न न करें।

स्वच्छ पटल पर सफेद रिंग बनना- वृद्ध लोगों के स्वच्छ पटल पर एक सफेद रिंग जैसी किनारे पर चारों ओर बन जाती है जिसे शीशे में देखकर लोग अक्सर परेशान होते हैं। ऐसा अक्सर उम्र बढ़ने पर होता है। इससे परेशान न हों। इसके लिए इलाज की जरूरत नहीं है।

कम उम्र में ही पास की दृष्टि कम होना- लेंस के फोकस करने की शक्ति कम हो जाने से पैंतालिस साल की अवस्था के पास नजदीक की चीजें साफ नहीं दिखाई देती। यह कोई बीमारी नहीं है और न इससे आंख को कमजोर समझना चाहिए। जो लोग पहले से पावर का चश्मा लगा रहे होते हैं उनको प्रेसबायोपिया के कारण पैंतीस साल पर ही पढ़ने का चश्मा लगाना पड़ जाता है।

अधिक उम्र का धुंधलापन- मोतियाबिंद के कारण ऐसा हो सकता है, जांच करा लें।

रोशनी के सामने रंगीत गोले दिखाई देना- इस स्थिति में नेत्र चिकित्सक को तुरंत दिखाएं। कहीं अंधा कर देनेवाले मर्ज ग्लोकोमा की शुरुआत तो नहीं है।

आंखों के सामने फुलझड़ी की तरह सितारे दिखाई देना- फौरन नेत्र चिकित्सक को दिखाएं जो दृष्टि पटल की जांच करके यह पता करेगा कि उसमें कहीं छेद या सूजन तो नहीं है और वह अपनी जगह से हटा तो नहीं है। जांच के बाद यदि जरूरत होगी तो आंख की नजर बचाने के लिए लेजर विधि से छेद को सील करके दृष्टि पटल को जगह से हटने से रोकने की कोशिश की जायेगी और यदि वह जगह से हट गया तो उसे फिर से जगह पर बैठाने का इलाज किया जायेगा।

आँखें, भगवान द्वारा मनुष्यों को दी गई अनमोल नेमत हैं। अनमोल नेमत हैं। इसी के कारण हम दुनिया के खूबसूरत नजारों को देख पाते हैं। बिना आंखों के दुनिया में केवल अंधेरा ही रहता है, इसीलिए आंखों की देखभाल करना सर्वाधिक जरूरी है। तेजी से बदलती जीवनशैली का असर आंखों पर भी पड़ता है।

संगणक और आंखें- आज के दौर में हर काम संगणक पर ही किया जाता है, लेकिन ज्यादातर लोग काम की अधिकता के चलते अपनी आंखों का ध्यान नहीं रख पाते हैं। घंटों तक संगणक पर काम करना आंखों के लिए नुकसानदायक है। लगातार काम करने से संगणक इस्तेमाल करनेवालों को आंखों से जुड़ी कई समस्याओं से रूबरू होना पड़ता है। मसलन आंखों में जलन, पानी आना, आंखों का सूखना, सिरदर्द आदि। इन समस्याओं पर ध्यान नहीं दिया गया तो आंखों को काफी नुकसान पहुंच सकता है।

आंखों में दर्द या पानी आना- टकटकी लगाकर काम करने से अक्सर आंखों से पानी आने लगता है, इसलिए हर आधे घंटे में आंखों को आराम देते रहें। इससे आंखों में दर्द भी नहीं होगा और उनसे पानी नहीं बहेगा।

लगातार काम करके जब आंखें थक जाएं तो आप व्यायाम के जरिए उन्हें आराम पहुंचा सकते हैं। जब भी आप आराम करें तो पहले अपनी पलकों को बार-बार झपकाएं। इसके बाद आंखों को बंद करके पुतलियों को घड़ी की विपरीत दिशा में घुमाइए। सांस छोड़ते हुए अपनी आंखों को खोलिए। कम से कम तीन बार यह प्रक्रिया दोहराएं और फिर काम शुरू करें। आंखों के लिए यह अच्छा व्यायाम है।

हथेलियों को रगड़ना- काम के दौरान ही सीधे बैठकर हथेलियों को बीच-बीच में रगड़ना शुरू कर दें। ऐसा तब तक करें, जब तक कि वे गर्म न हो जाएं। इसके बाद अपनी गर्म हथेलियों से आंखों को ढंक लें। ऐसा दो-तीन बार करें। गर्म

हथेलियों से आपकी थकी हुई आंखों को काफी आराम महसूस होगा ।

टहलें भी- लगातार बैठकर काम करना हो तो हर आधे-एक घंटे के बीच में थोड़ा टहलने की आदत डाल लें । इससे आपकी आंखों को काफी आराम मिलेगा ।

खूब पानी पिएं- ज्यादातर लोग पानी पीना टालते हैं, लेकिन ऐसा करना आपकी सेहत के लिए ठीक नहीं है । हालांकि वातानुकूलित दफ्तर में ज्यादा प्यास नहीं लगती, फिर भी घर पर खूब पानी पिएं । इससे आंखों को भी सुकून मिलेगा ।

ईट हेल्दी- आंखों के लिए विटामिन ए, सी और ई फायदेमंद होता है, इसीलिए अपने नियमित आहार में इन्हें जरूर शामिल करें । संतरा जैसे साइट्रस युक्त फलों, हरी सब्जियों, टमाटर, पालक, दूध उत्पाद, गाजर, मछली आदि को भी अपनी आहार में शामिल कर लें ।

कांटेक्ट लेंस- कांटेक्ट लेंस का उपयोग करनेवालों को विशेष सावधानियां बरतने की जरूरत होती है । आमतौर पर कांटेक्ट लेंस को १०-१२ घंटे से अधिक समय तक नहीं पहनना चाहिए । तैराकी के दौरान कांटेक्ट लेंस कतई न पहनें, क्योंकि तैराकी जलाशय के पानी में क्लोरीन मिला होता है, जो लेंस को नुकसान पहुंचा सकता है ।

एल्कोहोल और निकोटिन भी आंखों के लिए नुकसानदायक हैं । चूंकि ये दोनों ही नर्व टॉक्सिन हैं, इसीलिए इनसे आंखों के ऑप्टिक नर्व के क्षतिग्रस्त होने की संभावना अधिक रहती है । अधिक मात्रा में इनका सेवन आंखों की रोशनी को भी कम कर देता है । इसलिए शराब व धूम्रपान से बचना चाहिए ।

यूं तो शरीर का प्रत्येक अंग अपना-अपना महत्व रखता है, पर आँखें सबसे हटकर अपना एक विशेष महत्व रखती है । आंखें मानव मात्र ही नहीं वरन् हर जीवधारी का वो अंग हैं जिसके अभाव में न तो यह दुनिया उसके किसी मतलब की रह जाती है, न ही वह दुनिया के किसी काम का रह जाता है । मतलब यह कि आंखों के अभाव में दुनिया की कल्पना करना ही व्यर्थ है । अतः हमें चाहिए कि हम अपनी आंखों की विशेष देखभाल करें और यही नहीं, हमें आंखों का इस्तेमाल भी अच्छी तरह करना चाहिए, तभी आप दुनिया की आंखों के तारे बन सकते हैं । अगर आपने किसी को आंखें दिखाई तो आप उसे फूटी आंखों नहीं सुहायेंगे चाहे आपकी आंखें कितनी ही सुन्दर क्यों न हों । आंखों की रोशनी कायम रहे, इसके लिए आवश्यक है कि आप सन्तुलित भोजन लें । अगर आप सन्तुलित भोजन लेंगे तो आप स्वस्थ रहेंगे और आप स्वस्थ हैं तो आंखें भी निरोगी होगी । विटामिन ए आंखों की रोशनी बनाये रखने में खास योगदान करता है । अतः आप अपनी आंखों को स्वस्थ रखने के लिए विटामिन ए युक्त पदार्थों को ज्यादा से ज्यादा लें । सभी हरी सब्जियों में विटामिन ए कम-ज्यादा मात्रा में अवश्य पाया जाता है । अतः अगर हम नियमित हरी सब्जियों का इस्तेमाल करते रहे तो भी आपकी विटामिन ए की पूर्ति होती रहेगी ।

बढ़ती उम्र की राह में एक ऐसा भी दौर आता है, जब मन में यह शंका घर कर जाती है कि कहीं मोतियाबिंद तो नहीं हो गया है । अज्ञानता और असमंजस से परेशान मन भटकता रहता है, लेकिन कुछ शुरुआती लक्षणों के आधार पर यह जान सकते हैं कि आप मोतियाबिंद की चपेट में आ रहे हैं या नहीं?

जब एक दिखे दो या अधिक- मोतियाबिंद की शुरुआत में नेत्र लेंस में आयी खराबी के कारण एक के दो या अधिक दिखायी देने लगते हैं । जैसे चांद को देखने पर वह दो नजर आता है ।

चकाचौंध का बढ़ जाना- गाड़ी चलाते समय सामने से आनेवाली रोशनी की चकाचौंध अगर आपको ज्यादा परेशान करे तो आपको सचेत हो जाना चाहिए।

अंधकार के प्रति अभ्यस्तता में देरी- जब हम रोशनी से अंधकार में जाते हैं तो आंखों को अभ्यस्त होने में थोड़ा समय लगता है और हम अंधेरे में भी धुंधला सा देखने लग जाते हैं। नेत्र लेंस के धुंधला पड़ जाने पर यह शक्ति क्षीण हो जाती है। रोशनी से हटने पर अंधकार छा जाता है, जो मोतियाबिंद को शुरुआत का संकेत हो सकता है।

रंगों का फीका पड़ जाना- इस लक्षण को पहचानना मुश्किल है, क्योंकि मोतियाबिंद का विकास और धुंधलेपन का बढ़ना एक धीमी प्रक्रिया है। इसके बावजूद यदि लगे कि अब रंगों में धुंधलापन आने लगा है, तो समझ लें कि यह मोतियाबिंद के कारण हो सकता है। इन सभी लक्षणों को जानकर आप सचेत हो जाएंगे। कुशल नेत्र रोग विशेषज्ञ से सम्पूर्ण नेत्र परीक्षण करवाने के बाद इलाज करवाएं।

मोतियाबिंद का निदान मुश्किल नहीं है, लेकिन सही समय पर निदान नहीं किए जाने पर यह आपकी नजर भी छीन सकता है। इसलिए जरूरी है कि आप अपनी आंखों की नियमित जांच करवायें और किसी भी प्रकार का संशय या परेशानी होने पर तुरंत उसका इलाज करवायें।

हमारी आंख एक कैमरे की तरह काम करती है। रोशनी की किरणें हमारी आंखों में प्रवेश कर कार्निया को पार करती हैं। यह आंखों के सामने एक पारदर्शी द्रव होता है, इसके बाद पुतली को पार करती हुई लेंस से टकराती है। लेंस रोशनी की किरणों को केंद्रित कर रेटिना को भेजता है। इसके बाद वह छवि रेटिनल कोशिका से होती हुई, ऑप्टिकल नर्व में जाती है और इसके बाद वह मस्तिष्क में जाती है, जो उन किरणों को छवि में बदलता है।

मोतियाबिंद तब होता है जब आंख के लेंस पर एक प्रोटीन जमा हो जाता है, जो नजर को धुंधला कर देता है। इससे रोशनी ठीक प्रकार से लेंस के पार नहीं जा पाती, इससे व्यक्ति को देखने में कुछ परेशानी होने लगती है। लेंस में नयी कोशिकाओं का निर्माण होता है, तो उस समय सभी पुरानी कोशिकायें लेंस के केंद्र में एकत्रित हो जाती हैं। यह मोतिया की एक बड़ी वजह होती है।

इसके लिए चिकित्सक आपकी आंखों की जांच करता है। वह यह देखता है कि आपको कितना स्पष्ट नजर आता है। अगर आप चश्मा या लेंस लगाते हैं जो नेत्र जांच करवाते समय उन्हें अपने साथ ले जाना न भूलें। आपकी आंखों में दवाई डालकर चिकित्सक पुतली को डायल्यूट करता है। इससे न केवल लेंस बल्कि आंख के अन्य हिस्सों की भी बेहतर जांच की जा सकती है।

मोतियाबिंद का निदान आसान होता है। आप किसी भी नेत्र विशेषज्ञ से इसकी जांच करवा सकते हैं। यह जरूरी है कि जब भी आप मोतिया का निदान करवाने जायें तो चिकित्सक से आंख की पूरी जांच करने को कहें। इससे इस बात की पुष्टि हो जाएगी कि कहीं आपको कोई और तकलीफ तो नहीं है। संभव है कि आपको किसी अन्य कारण से दृष्टि दोष हो रहा हो। आपकी आंख को जांच करते समय नेत्र विशेषज्ञ आपकी आंखों और पुतली की प्रतिक्रिया की भी जांच करता है। इसके साथ ही वह आंखों के भीतर दबाव को भी मापता है। आंखों में दवाई डालने के बाद वह अपने तमाम उपकरणों से आंखों की समग्री जांच करता है।



मोटियाबिंद के कारण अनिश्चित होते हैं इसलिए इससे बचने का कोई पुख्ता उपाय नहीं है। क्योंकि मोटियाबिंद और ग्लूकोमा, बुजुर्गों में होनेवाली सामान्य बीमारी है। इसलिए जरूरी है कि आप नियमित रूप से आंखों की जांच करवाते रहें। अगर आपके परिवार में लोगों को आंखों की समस्या रही है, तो आपके लिए आंखों की नियमित जांच करवाते रहना और भी जरूरी हो जाता है। पचास वर्ष की आयु के ऊपर के बुजुर्गों को हर दो वर्ष में एक बार आंखों की जांच करवानी चाहिए। ऐसे लोग जिनका आंखों की बीमारी अथवा ऐसे किसी रोग का इतिहास रहा है, जो आंखों की समस्या को बढ़ा सकता है, जैसे मधुमेह आदि, जल्दी-जल्दी अपनी आंखों की जांच करवानी चाहिए।

वैसे तो मानव शरीर में सभी अंगों का अपना महत्व है, लेकिन आंखों का सबसे महत्वपूर्ण स्थान है। हमारी सुन्दरता में चार चांद लगाने के साथ आंखें हमें दुनिया की खूबसूरती से भी रूबरू कराती हैं। यह जितनी सुंदर होती हैं, उतनी ही नाजुक भी। इसलिए आंखों का स्वस्थ और निरोगी होना बहुत जरूरी है। जरा सी लापरवाही इन्हें कई प्रकार की समस्याओं से घेर सकती है। क्योंकि आहार का आंखों पर सबसे ज्यादा असर पड़ता है और अपने आहार में कुछ खाद्य पदार्थों को शामिल कर आप आंखों को स्वस्थ रख सकते हैं।

सबसे स्वादिष्ट और बेहतरीन गुणोंवाले अनाज में मक्का, आंखों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसमें जियेक्सैथिन, लुटिन और एंटीऑक्सीडेंट की मौजूदगी आपकी आंखों के लिए बहुत अच्छा होती है। आधा कप कॉर्न खाने से आपको लगभग १.८ ग्राम पिग्मेंट मिलता है। यह मोटियाबिंद और आंखों में पीलेपन को कम करता है साथ ही मक्के में विटामिन सी, विटामिन बी५, विटामिन बी १ और फोलेट भी होता है। आप मक्के को सलाद, सूप या उबालकर खा सकते हैं।

टमाटर- दवाई खाने से अच्छा है कि आप आहार में एंटीऑक्सीडेंट चीजों को शामिल करें और टमाटर में लाइकोपीन नामक अच्छा एंटी ऑक्सीडेंट होता है। लाइकोपीन रेटिना और आंखों की रोशनी के लिए फायदेमंद है। लाइकोपीन आंखों की कोशिकाओं को खराब होने से बचाता है। साथ ही इसमें विटामिन सी की अधिक मात्रा के कारण इसके सेवन से आंखों की रोशनी तेज होती है। आप टमाटर को स्मूदी, सूप, सलाद, रस और सब्जी में मिलाकर खा सकते हैं।

हरी सब्जियां- केल (एक प्रकार की गोभी) पालक, और दूसरी पत्तेदार सब्जियों में एंटी-ऑक्सीडेंट जियेक्सैथिन और लुटिन की मौजूदगी के कारण इसमें मैक्युला होता है। यह आपकी आंखों को हानिकारक किरणों से बचाता है। साथ ही हरी पत्तेदार सब्जियों में प्राकृतिक सनब्लॉक और एंटी-ऑक्सीडेंट होने के कारण यह नीली रोशनी को सोख लेता है, जो रेटिना के लिए हानिकारक होती है। अगर आपको भी आंखों की रोशनी को सही रखना है तो आप हरी सब्जियां खानी शुरू कर दें। जियेक्सैथिन और लुटेन कम होने की वजह से आंखों की बीमारी का खतरा बढ़ जाता है। हरी पत्तेदार सब्जियां- लूटीन और जियाक्सथीन (रसायन) हमारी आंखों के लिए बहुत अच्छे होते हैं और इनका प्रमुख स्रोत हरी पत्तेदार सब्जियां हैं। ये हमारी आंखों को शक्ति देकर दृष्टि को बेहतर करते हैं। नेत्रों की अच्छी दृष्टि बनाये रखने हेतु हरे पत्तेवाली सब्जियों का नियमित सेवन करना आवश्यक है। यूं तो सामान्य भोजन से भी नेत्रों की पोषक तत्व मिलते रहते हैं। फिर भी पर्याप्त पोषक तत्वों से ही नेत्रों की पौष्टिकता मिल पाती है। नेत्रों की अच्छी दृष्टि बनाये रखते हेतु सीताफल, गाजर, टमाटर, पालक तथा चौलाई जैसी विटामिन ए वाली हरी सब्जियों का सेवन करना चाहिए।

गाजर- आंखों की देखभाल के लिए गाजर सबसे ज्यादा जरूरी है। गाजर विटामिन ए का अच्छा स्रोत है और एंटी

ऑक्सीडेंट से भरपूर होने के कारण, यह आंखों के सेल और रेडिकल्स को खराब होने से बचाती है। साथ ही गाजर खाने से मोतियाबिंद और भेंगापन की समस्या कम होता है। इन सबके अलावा गाजर में रेशे और पोटैशियम अधिक होता है। गाजर की सब्जी, सलाद, स्मूदी, सूप और रस बनाकर पी सकते हैं। गाजर खाने से मोतियाबिंद और भेंगापन की समस्या कम होती है। गाजर को अपने दैनिक जीवन में शामिल कर आप अपनी आंखों पर लगे मोटे चश्मे को हटा सकते हैं। इसमें पाए जानेवाले विटामिन हमारी दृष्टि के लिए बहुत लाभकारी हैं।

जैतून तेल बालों और त्वचा की तरह आंखों के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। जैतून तेल पोषक तत्वों को शरीर में अवशोषित करने का काम करता है। जैतून तेल में भरपूर मात्रा में एंटी-ऑक्सीडेंट आंखों को कई प्रकार की बीमारियों से बचाता है। आहार में संतृप्त और ट्रांस वसा की कमी रेटिना रोगों को रोकने में मदद करते हैं और जैतून तेल में संतृप्त वसा कम है और कोई ट्रांस वसा नहीं होता है। जैतून तेल आंखों के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है।

शक्करकंद- आंखों को स्वस्थ रखने के लिए शक्करकंद बहुत मददगार होती है। शक्करकंद में बीटा-कैरोटीन आंखों के लिए अच्छा होता है। गाजर, टमाटर व अन्य सब्जियों की तरह शक्करकंद भी विटामिन ए, विटामिन सी, रेशे, मैंगनीज और पोटैशियम का अच्छा स्रोत है। शक्करकंद खाने से आपके शरीर को लगभग २०० बीटा-कैरोटीन और २८ प्रतिशत मैंगनीज मिलता है।

पौष्टिक खानपान और जीवनशैली में बदलाव कर आंखों को स्वस्थ कर सकते हैं।

अंडे- अंडे की जर्दी में लूटीन, जियाक्सथीन और जिंक उच्च मात्रा में उपस्थित होता है, जो हमारी आंखों को स्वस्थ बनाने में मददगार है।

जामुन- जामुन में विटामिन सी की उच्च मात्रा होती है। यह आंखों की सुरक्षा करता है साथ ही मोतियाबिंद के जोखिम को घटाता है।

बादाम- विटामिन ई का उच्च स्रोत आंखों के लिए बहुत फायदेमंद है। यह आंखों के रोग मैक्यूलर डिजनरेशन को कम करने के लिए असरदार है।

आंखें हमारे बारे में सब कुछ बोल देती हैं। चेहरे की खूबसूरती को बढ़ाने में आंखों का महत्वपूर्ण स्थान है। कुछ अत्यंत साधारण किंतु महत्वपूर्ण क्रियाएं जो नेत्रों की ज्योति व सुंदरता के लिए काफी उपयोगी हैं।

जिस प्रकार शरीर की स्वच्छता के लिए प्रतिदिन स्नान आवश्यकता है, उसी प्रकार नेत्रों की स्वच्छता के लिए भी नेत्र स्नान अनिवार्य है। दिन में पांच छह बार आंखों को स्वच्छ जल से छींटों से अवश्य धोएं। मुंह में पानी भर साफ शीतल जल के छींटें मारने से थकान भरी आंखों को आराम मिलता है। दूरदर्शन देखने के बाद सिलाई व अध्ययन करने के बाद तो नेत्र स्नान अवश्य करना चाहिए।

दीवार पर एक बिंदु का केंद्र बनाकर पूर्ण एकाग्रता से देखें। इस क्रिया के लिए केवल २-३ मिनट ही काफी हैं।

सुबह शाम पलकों को तेजी से खोलें व बंद करें। ३० से ६० सेकेंड तक इस क्रिया को दोहराएं।

गर्मियों में खुली छत पर लेट कर कुछ मिनट तक चांद तारों को निहारें जहां आप इस प्रकार दूरदृष्टि व्यायाम करेंगे, वहां चांदनी रात का आनंद भी ले सकेंगे।

आंखें बंद कर मनन करें। इस प्रकार कुछ क्षण आंखें बंद करने से आंखों के साथ-साथ चित्त को भी शांति मिलेगी। पलक झपकाकर देखें। पलक झपकाकर देखने से नेत्रों की सफाई होती है। एकटक देखना गलत है। इस प्रकार देखने से आंखों को जल्दी थकान होती है। पलक झपका कर देखने से आंखों को आराम मिलता है।

आंखें हमारे जीवन की ज्योति हैं। आंखें ही शरीर की सुंदरता और शान हैं, इसलिए आंखों की सुरक्षा और देखभाल करना बहुत जरूरी है। आंखें आदमी की उम्र, स्वास्थ्य और शक्ति की चुगली कर देती हैं, इसलिए हम आप सभी को प्रयत्न करना चाहिए कि हमारी आंखें भी आकर्षक दिखाई दें। लेकिन यह तभी संभव है कि जब आप अपनी आंखों की नियमित देखभाल करें।

थकान भरी आंखों से उम्र ज्यादा मालूम देती है। आप भी आज ही शीशे में देखिए कि कहीं आपकी आंखों में भी थकावट है तो तुरन्त उसके कारणों का पता लगाएं। कम रोशनी में पढ़कर या अन्य बारीक कार्य कम रोशनी में करके आप अपनी मासूम आंखें खराब तो नहीं कर रहे? बिस्तर पर लेटकर, करवट लेकर आप तिरछी नजरों से तो नहीं पढ़ने का प्रयत्न तो नहीं करते? कहीं आप ऐसे कमरे में तो नहीं सोते, जहां सुबह के समय एकदम प्रकाश फैल जाता हो और जागने पर आपकी आंखें प्रकाश की चौंध से झपकने लगती हों? आपको चश्मे की जरूरत होने पर भी आप इस बारे में लापरवाही तो नहीं करते?

उक्त तमाम बातों से आंखों पर असाधारण प्रभाव पड़ता है। आप उक्त आदतों में से जिसके भी आदि हों, उसे फौरन छोड़ दें। ऐसा करने से आपकी दृष्टि को एक नया जीवन मिलेगा और आपका चेहरा ताजादम हो उठेगा।

प्रतिदिन सुबह अपनी आंखों पर धीमे-धीमे ठंडे पानी के छींटे मारिए। पानी के बर्तन पर झुककर पलकें बंद कर लें। फिर उन पर छींटे मारें। पढ़ने या दूसरे कोई बारीक काम कम रोशनी में करने से आंखों पर अधिक दबाव पड़ता है। इस तरह का कोई काम करने के बाद थोड़ी देर को आंखों की कसरत कर लें। कोई भी काम दृष्टि से लेते समय बीच-बीच में आराम लें। ऐसा थोड़ी-थोड़ी देर में १०-२० बार करें। सिर को बिना हिलाए पहले ऊपर को देखें, फिर नीचे की ओर देखने का प्रयत्न करें। इसके बाद पलकें बंद कर लें। थोड़ी देर के बाद खोल लें। इस क्रिया से आंखों का अच्छा व्यायाम हो जाता है।

आंखों को विभिन्न विकारों से बचाने हेतु खानपान में पर्याप्त पौष्टिकता होनी चाहिए। हल्का तथा विटामिन युक्त आहार नेत्रों के लिए बहुत ही लाभदायक होता है।

छोटे बच्चों को पर्याप्त पोषक तत्वोंवाला भोजन देना चाहिए। जिस प्रकार शारीरिक विकास और स्वस्थ रहने हेतु पौष्टिक आहार लेना आवश्यक है ठीक उसी प्रकार नेत्रों के स्वस्थ रहने के लिए विटामिन ए युक्त आहार लेना परमावश्यक है ताकि नेत्रज्योति मंद न पड़ने पाए और आजीवन नेत्र ज्योति सलामत बनी रहे।

गर्भवती मां के लिए यह जरूरी है कि वह पर्याप्त पोषक तत्वोंवाला आहार लेती रहे क्योंकि मां के आहार से ही गर्भ में पल रहे शिशु का भी पोषण होता है। मां के खानपान में कमी और पोषक तत्वों के अभाव के कारण ही बच्चे जन्मजात अंधे होते हैं। कुछ बच्चे जन्मोपरांत भी अंधे हो जाते हैं। इसका कारण भी मां की भोजन के प्रति लापरवाही होती है। गर्भवती महिलाओं को चाहिए कि टमाटर तथा लौकी जैसी हरी सब्जियों का पर्याप्त एवं नियमित रूप से सेवन करना चाहिए।

शिशु के नेत्रों में कोई काजल या सुरमा नहीं लगाना चाहिए। न ही देसी दवाओं के चक्कर में पड़कर कोई चीज आंख

में डालनी चाहिए। मां को चाहिए कि वह शिशु को स्तनपान अवश्य करावे। स्तनपान करने से बच्चे को कैल्शियम, विटामिन तथा प्रोटीन की भी पर्याप्त मात्रा मिल जाती है।

शिशु के नेत्रों की देखभाल करना मां का परम कर्तव्य होता है। एक वर्ष के शिशु को पौष्टिक आहार के रूप में पत्तेदार सब्जी का रस देना लाभदायक होता है। हरी सब्जी में निहित विटामिन ए नेत्रों को ज्योति, शक्ति प्रदान करती हैं पालक, संतरे का रस तथा अन्य तरल खाद्य पदार्थ नेत्रों के लिए काफी लाभदायक होते हैं।

दिन में तीन बार नेत्रों को ठण्डे पानी से धोना चाहिए। यात्रा करते समय लिखने पढ़ने का काम नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे आंखों पर जोर पड़ता है। दूरदर्शन देखते समय पर्याप्त दूरी ३४ मीटर रहनी चाहिए। आंख में कोई चीज चली जाए तो उसे मलने की बजाय शीघ्र ठण्डे जल से धोना चाहिए। सुबह की ठण्डी, ताजी हवा में टहलना नेत्रों हेतु लाभदायक होता है।

आप कभी आंखों को मलते हैं, कभी चश्मे पोंछते हैं, फिर भी चीजें साफ नजर नहीं आती- ये लक्षण मोतियाबिंद के हो सकते हैं। ऐसे भोजन हैं जो वास्तव में मोतियाबिंद की रोकथाम कर सकते हैं। चमकदार आंख और पैनी नजर के लिए विटामिन सी, ए और ई से भरपूर भोजन जरूरी है।

जो लोग जीवनभर विटामिन सी से युक्त भोजन करते हैं उनकी आंख खराब होने की संभावना कम रहती है। विटामिन सी का सबसे अच्छा स्रोत खट्टे फल और हरी पत्तेदार सब्जियां हैं। इसलिए मोतियाबिंद की रोकथाम था इससे ग्रस्त लोगों को आहार में प्रतिदिन कम से कम २५० मिलीग्राम अतिरिक्त विटामिन सी की जरूरत होती है विटामिन ए भी मोतियाबिंद से रक्षा करता है। दूध और अंडे इसके स्रोत हैं, लेकिन इनमें कैलोरी की मात्रा अधिक होती है। फिर भी विटामिन ए में लगभग पांच सौ ऐसे प्राकृतिक तत्व हैं जिन्हें कैरोटिनोएड्स कहा जाता है। यह निश्चित नहीं हो सकता है कि इनमें से कौन-सा तत्व मोतियाबिंद से रक्षा करता है। पहले यह माना जाता था कि बीटा कैरोटीन, जो गाजर में अधिक मात्रा में पाया जाता है, मोतियाबिंद से बचाता है। लेकिन अब देखा गया है कि पालक, जिसमें बीटा कैरोटीन की मात्रा कम और अन्य कैरोटीनायड की मात्रा अधिक होती है, मोतियाबिंद बनने से रोकता है।

प्रतिदिन सुबह में गाजर और पालक मिश्रित रस पीने से मोतियाबिंद को बढ़ने से रोका जा सकता है। इसलिए हरी पत्तेदार सब्जियां, नारंगी, पीले और लाल फल तथा सब्जियों का साथ-साथ सेवन करना बेहतर है।

चिकित्सक की सलाह के बिना विटामिन ए की खुराक लेना हानिकारक हो सकता है इसलिए इसकी जरूरत को नियमित भोजन के द्वारा ही पूरा करने का प्रयास करें। संयोग से जिन प्राकृतिक आहारों में बीटा कैरोटीन भरपूर मात्रा में है उनमें विटामिन सी की मात्रा भी अधिक होती है। इसलिए प्रतिदिन इनसे युक्त फलों एवं सब्जियों का जरूरी मात्रा में सेवन करने से नजर ठीक रहती है।

इसके अतिरिक्त, यद्यपि विटामिन ई मोतियाबिंद की रोकथाम के लिए उतना लाभदायक नहीं है परंतु यह आंख के लेंस की कोशिका झिल्लियों को दुरुस्त रखता है। वास्तव में चिकित्सक भी हृदयरोगियों को इसके सेवन की सलाह देते हैं। प्रतिदिन विटामिन ई की ४०० आई. यू. की मात्रा ली जा सकती है परंतु कई चिकित्सक इसे लेने की सलाह नहीं देते। विटामिन ई की अतिरिक्त खुराक लेने से पहले अपने चिकित्सक की सलाह लेना जरूरी है। अंत में यदि आप धूम्रपान

करते हैं तो उसे छोड़ दें क्योंकि यह मोतियाबिंद के बढ़ने की गति को और तेज कर देता है। धूम्रपान से ऐसे बहुत अधिक विकिरण उत्पन्न होते हैं जिनसे आंखों के लेंस को नुकसान पहुंचता है।

अपनी आंखों की रोशनी को बनाए रखने के लिए हमें विटामिन ए की जरूरत होती है। सब्जियों में गाजर, विटामिन ए की कमी से व्यक्ति शुष्काक्षिपाक का शिकार हो सकता है।

आंखों में आंसू ना आना, आंखों में सूखापन, सूजी हुई पलकें व कॉर्निया अल्सर इस रोग के लक्षण हैं। गाजर, रेटिना (सक्रिय विटामिन ए का रूप) व कैरोटीन (बीटा कैरोटीन) का एक अच्छा स्रोत है। विटामिन ए को बनाने के लिए शरीर बीटा-कैरोटीन का उपयोग करता है। विटामिन ए रोशनी को संकेत के रूप में तब्दील करके मस्तिष्क को भेजता है। यह प्रक्रिया मंद रोशनी में चीजों को देखने में हमारी मदद करती है। अतः विटामिन ए हमारी आंखों के विकास व उसकी सेहत के लिए बहुत जरूरी है। अगर शरीर को पर्याप्त मात्रा में विटामिन ए ना मिले तो आंखों का कॉर्निया गायब हो सकता है। बीटा-कैरोटीन कुशलता से विटामिन ए में परिवर्तित नहीं होता है। इसके अलावा, बीटा-कैरोटीन को आंतों में विटामिन ए को परिवर्तित करने की आवश्यकता है। यह भी अनुमान लगाया गया है कि विटामिन ए के सिर्फ एक अणु को बनाने के लिए हमारे आहार में बीटा-कैरोटीन के १२ से २१ अणु शामिल होने चाहिए। इसका मतलब है कि गाजर के बजाय विटामिन ए की गोलियां इसका एक अच्छा स्रोत हो सकता है। इसके अलावा, अगर शरीर में पर्याप्त बीटा-कैरोटीन मौजूद होगा तो शरीर उसे विटामिन ए में परिवर्तित नहीं करेगा। अतः हमारा शरीर पदार्थ के विषाक्त स्तर को एकत्रित होने से रोकने के लिए विटामिन ए की अधिक मात्रा को नियंत्रित करेगा। चूंकि गाजरों को खाने से कोई फर्क नहीं पड़ेगा। इसलिए विकसित देशों में रहनेवाले लोगों के लिए पर्याप्त विटामिन ए का सेवन करना कोई मुद्दा नहीं है। अतः हमारा शरीर अन्य पोषक तत्वों एवं विटामिन बी की तरह विटामिन ए का भी संग्रह करता है।

गाजर विटामिन सी और ई का अच्छा स्रोत है। इन पोषक तत्वों के कारण हमारी आंखों को आंख की मैक्यूला का व्यपजनन व मोतियाबिंद का खतरा नहीं रहता तथा इसलिए गाजर का सेवन हमारी आंखों के लिए बहुत फायदेमंद है। विटामिन ए की कमी के कारण आंखों का फोटो रिसेप्टर्स नष्ट होने लगता है जिसके कारण हमारी नजर कमजोर हो जाती है।

कुदरत का अनमोल तोहफा आंखों का ख्याल रखना भी जरूरी है। गर्मियों में झुलसाने वाली तेज धूप और उसकी तपिश न सिर्फ आपकी सेहत के लिए, बल्कि आंखों के लिये भी सही नहीं है। गर्मी का मौसम अपने साथ कई समस्याएं लेकर आता है। जब आप अपनी त्वचा की रक्षा के लिए सनस्क्रीन लोशन का इस्तेमाल करते हैं तो आंखों का बचाव भी जरूरी है, खासकर सूरज से निकलने वाली अल्ट्रा वॉयलेट किरणों से आंखों का बचाव बेहद जरूरी है। गर्मी के कारण आंखों में मेलानोमा या लायमोफोमा जैसी कई तरह की बीमारियां होने का जोखिम बढ़ जाता है। यहां तक कि जब सूरज बादलों की ओट में छिप जाता है, ऐसी स्थिति में भी अल्ट्रा वॉयलेट किरणें उसे भेदने में सक्षम होती हैं।

सनग्लासेज, सनस्क्रीन और हैट- सनग्लास यानी धूप का चश्मा खतरनाक अल्ट्रा वॉयलेट ए और अल्ट्रा वॉयलेट बी किरणों को रोकता है। यहां तक कि आप छाया में खड़े हों तब भी सनग्लास का उपयोग करें। छाया में यूवी का कुछ डिग्री कम होता है, लेकिन आपकी आंखों पर सामने की इमारतों, सड़कों पर चलते वाहनों और अन्य धरातलों से टकराकर आनेवाली यूवी किरणें अपना प्रभाव दिखा सकती हैं।

हाइड्रेशन (जलीकरण) बेहद जरूरी- नमी आपके नेत्रों के स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है। प्रतिदिन कम से कम दो लीटर पानी जरूर पीएं। ताकि आंखों और त्वचा को निर्जलीकरण से बचाया जा सके। निर्जलीकरण से आपकी आंखों में लुब्रिकेशन की कमी आ सकती है, जिससे जीरोफथलमिया (सूखी आंखे) जैसी बीमारी संभव है। पर्याप्त जलीकरण आपके नेत्रों की गतिविधियों में गर्मियों के प्रभाव को संतुलित कर विपरीत प्रभावों से बचाए रखता है।

पानी खूब पीएं- पानी का सीधा संबंध आंखों की सूखेपन पर पड़ता है, अगर पानी कम पीएंगे तो आंखों को नमी प्रदान करनेवाली ग्रंथियां आंसू कम बनाएंगी जिससे आंखों का सूखापन बढ़ जाएगा। दिन भर में सात से आठ गिलास पानी पीना जरूरी है।

मानव आंख कैमरे की तरह होती है। कैमरे के लेंस की तरह आंख में भी लेंस होता है। इस लेंस के धुंधला पड़ जाने पर मोतियाबिंद हो जाता है। जिस तरह कैमरे में रोल होती है, ठीक उसी तरह आंख के गोले की आंतरिक सतह पर रेटिना होता है, जो दो पर्तों का बना रहता है।

रेटिनल डिटेचमेंट (आर.डी.)- अगर रेटिना की दोनों परतें आपस में चिपकी रहें, तो रेटिना ठीक से काम करता है और हमें दिखाई देता रहता है। आर.डी. में रेटिना की दोनों परतों के बीच में पानी भर जाता है और वे अलग-अलग हो जाती हैं, रेटिना काम करना बंद कर देता है और हमें दिखना बंद हो जाता है।

पर्दे में छेद- आर.डी. होने का प्रमुख कारण पर्दे की आंतरिक परत में छेद का बनना है। मोतियाबिंद शल्य चिकित्सा के दौरान आंख के अंदर के दबाव में कई बदलाव आते हैं। इनसे पर्दे पर दबाव पड़ता है। पर्दा जहां कमजोर होता है, वहां से वह फट जाता है।

बचाव के उपाय- यह अत्यन्त आवश्यक है कि मोतियाबिंद चिकित्सा से पहले रेटिना की जांच की जाए। अब कच्चे मोतियाबिंद के रहते भी पर्दे की जांच संभव होती है। यदि शल्यक्रिया के पहले यह पता लग जाये कि आपके पर्दे में छेद है तो पहले छेद का इलाज कराकर रेटिना को मजबूत किया जाता है।

रेटिनल ब्रेक- इस शिकायत का इलाज संभव है, अगर एक बार यह पता लग जाये कि पर्दे में छेद है या कोई संभावित कमजोर स्पॉट है। पहले इस छेद या विकार का इलाज किया जाता है। इसके लिए क्रॉयओपेक्सी या ग्रीन लेजर का इस्तेमाल किया जाता है। इलाज का असर आने में चार से छह हफ्ते का समय लगता है। इसलिए यह जरूरी है कि रेटिना के इलाज के कम से कम एक माह बाद ही मोतियाबिंद का ऑपरेशन किया जाये।

आपके खाने में संतृप्त वसा व शक्कर की अधिक मात्रा नेत्र रोग की संभावना बढ़ा देती है। मांस, नारियल का तेल, मक्खन, मलाई, अंडे की जर्दी, डेरी उत्पाद, बेकरी उत्पाद जैसे- केक, पेस्ट्री आदि का सेवन सीमित होना चाहिए।

स्वस्थ आंखों के लिए सबसे जरूरी है, ओमेगा- ३ वसा और ओमेगा-६ वसा का संतुलन। ओमेगा- ३ वसा और ओमेगा-६ वसा का अनुपात १:४ तक होना चाहिए। आमतौर पर हमारे खानपान में यह अनुपात १:२० तक पहुंच जाता है।

ओमेगा- ६ वसायुक्त तत्व सूरजमुखी और मूंगफली का तेल, सरसों और मक्के के तेल आदि में पाये जाते हैं। ओमेगा- ३, वसायुक्त भोजन जैसे मछली व मछली के तेल का सेवन करें। इसके अलावा विटामिन ए वाले खाद्य पदार्थों जैसे मछली का तेल, कलेजी आम आदि को आहार में वरीयता दें इसी तरह विटामिन सी युक्त नींबू, स्ट्रॉबेरी, आंवले के मुरब्बे का सेवन करें।

एंटी-ऑक्सीडेंट्स- आंखों में मोतियाबिन्द होने का एक कारण ऑक्सीडेंट्स से होनेवाला नुकसान है, जो आंख के अन्दर के लेन्स को प्रभावित करता है। ऐसे में एंटी-ऑक्सीडेंट्स (रोगरक्षक व जीवन रक्षक तत्व) इन नुकसान पहुंचाने वाले तत्वों से आंखों को बचाते हैं। ताजे फलों व हरी सब्जियों में एंटी ऑक्सीडेंट्स पर्याप्त मात्रा में पाये जाते हैं।

आंखों के नियमित संपूर्ण परीक्षण से आंखों में होनेवाली कई समस्याओं का समय रहते पता चल सकता है। जैसे मधुमेह, उच्च रक्तचाप के रोगियों को आंख का नियमित परीक्षण कराना अनिवार्य है। शराब व धूम्रपान से परहेज करें। नमक (सोडियम) का सेवन बहुत सीमित मात्रा में करें। ऐसा करना आपको मोतियाबिंद से बचायेगा। अच्छे खानपान के अलावा कोई भी पूरक जैसे मल्टी विटामिंस कैप्सूल केवल चिकित्सक के परामर्श से ही लें।

चेहरे की सुंदरता को आंखें चार चांद लगाती हैं। बहुत सी मन की बातों को बिना कहे आंखें बयान कर देती हैं। हमारे शरीर का महत्वपूर्ण और संवेदनशील अंग आंखें हैं। देखभाल तो हर अंग की करनी जरूरी है पर संवेदनशीलता के कारण आंखों की देखभाल के लिए विशेष ध्यान रखना पड़ता है। अगर हम इनके प्रति लापरवाही करेंगे तो इसका सीधा प्रभाव हमारी दृष्टि पर पड़ेगा। आंखों की सुरक्षा हेतु आंखों की सफाई और संतुलित आहार और आंखों का व्यायाम का तालमेल होना अति आवश्यक है।

धूप के चश्मे का प्रयोग करें- तेज धूप से आंखों में सूजन, आंकों का लाल होना, कंजक्टिवाइटिस होना आम समस्याएं हैं। सूर्य की पराबैंगनी किरणें आंखों को नुकसान पहुंचाती हैं। अधिक देर तक धूप में रहने से मोतियाबिंद का खतरा भी बढ़ जाता है। जब भी धूप में बाहर जाएं अपने साथ धूप का चश्मा ले जाएं और पहनकर रखें।

अधिक ठंडी हवाएं भी आंखों को प्रभावित करती हैं। इससे भी आंखों में सूजन, जलन और सूखापन आता है। स्कूटर चलाते समय आंखों पर चश्मा अवश्य लगाएं ताकि आंखों पर सीधे से ठंडी हवाओं का प्रभाव कम हों।

पढ़ते समय, संगणक, मोबाइल पर काम करते समय कमरे में उचित रोशनी का ध्यान रखें। अगर आप संगणक, लैपटॉप पर काम कर रहे हैं और रोशनी कम है तो उनसे निकलने वाली नीली प्रकाश आंखों को नुकसान पहुंचाता है। इससे सिरदर्द, आंखों में भारीपन, थकान, जलन होने लगती है। संगणक की दूरी अपनी आंखों से २० से ३० इंच तक की रखें ताकि आंखों की समस्या से बचा जा सके।

पत्रिका, अखबार, स्कूल, कॉलेज की पुस्तकें, मोमबत्ती पर पढ़ते समय किताबों और मोमबत्ती की दूरी पर ध्यान दें। बस गाड़ी, कार में जाते समय पढ़ाई न करें। आंखों को आड़ा-टेढ़ा न करके देखें। उचित साइड पर आंखों को घुमाकर देखें। किताब को कोहनी जितनी दूरी पर रखकर पढ़ें अन्यथा नजर दोष हो सकता है और सिरदर्द जैसी समस्या भी बनी रह सकती है।

पेंसिल की नोक को एकटक देखें। एक हाथ में पेंसिल पकड़कर एकटक कुर्सी पर बैठकर पेंसिल की नोक पर नजर रखें। जब लगे आंखें बोझिल हो रही हैं, पेंसिल को पास लाएं और आंखें बंद कर लें। पलकें झपकाएं नहीं।

संगणक पर काम करते समय, लगातार पढ़ते समय आंखों की वॉर्मिंग व्यायाम करनी चाहिए। दोनों हथेलियों को रगड़कर उनकी गर्मी आंखों पर महसूस करें, फिर हटा लें। ऐसा करने से आंखों का तनाव दूर होगा और आंखों में ताजगी महसूस होगी। बाहर से आने पर आंखों को साफ पानी से जरूर धोएं ताकि प्रदूषण का प्रभाव आंखों पर न पड़े।

धुंधला दिखना- यदि चीजें धुंधली दिखाई दें तो यह मोतियाबिंद की शुरुआत हो सकती है। मोतियाबिंद आंखों के पर्दे पर धुंधला धब्बे बनने के कारण होता है। ऐसी स्थिति आने पर तुरंत चिकित्सक से संपर्क करें।

प्रकाश का चमकना- यदि आंखों से देखने में तकलीफ हो रही है तो यह तनाव का लक्षण भी हो सकता है। साथ ही इस बात की चेतावनी भी हो सकती है कि आपकी आंखों के पर्दे (रेटिना) को किसी किस्म का नुकसान पहुंच रहा है। बीमारी का पता लगाने के लिए नेत्र विशेषज्ञ से अपनी आंखों की जांच कराएं।

दूर या पास की चीजें धुंधली नजर आना- यदि दूर या पास की चीजें अस्पष्ट और धुंधली नजर आ रही हैं तो आपकी नजर कमजोर है। यानी आपकी आंखों को चश्मे की जरूरत है। अगर आप पहले से चश्मा लगा रहे हैं तो हो सकता है कि आपके चश्मे का नंबर बढ़ गया हो। जैसे धुंधला और अस्पष्ट नजर आना उच्च रक्तचाप और अनियंत्रित मधुमेह का भी लक्षण हो सकता है।

बदलते समय के साथ काम करने का तरीका भी बदल गया है। आजकल ज्यादातर काम संगणक पर ही किया जाता है। लोग दफ्तर के साथ-साथ घर पर भी लगातार कई घंटों तक संगणक पर काम करते हैं, लेकिन ज्यादा देर संगणक पर काम करने से हमारी आंखों पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। घंटों तक संगणक पर काम करने से आंखों में थकान, धुंधला दिखाई देना, सिरदर्द जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है, किसी वस्तु का अस्पष्ट दिखना, रंगों में अस्पष्टता। कंधों और कमर में दर्द। इसलिए यह बहुत जरूरी है कि काम के साथ-साथ आंखों का भी पूरा ध्यान रखा जाए।

पलकों को बीच-बीच में झपकाएं- काम करते समय थोड़ी थोड़ी देर में अपनी पलकों को झपकाते रहें। इससे आपकी आंखों की नमी बनी रहेगी और आंखों पर ज्यादा दबाव भी नहीं पड़ेगा।

लगातार काम करने से आंखों पर बहुत दबाव पड़ता है इसलिए काम के बीच में थोड़ा ब्रेक लें। ऐसा करने से आपकी आंखों को थोड़ा आराम मिलेगा।

आंखों को स्वस्थ रखने के लिए पौष्टिक खाना खाएं। अपने खाने में विटामिन ए, ई और सी को जरूर शामिल करें। इसके अलावा दूध से बने पदार्थ, हरी पत्तेदार सब्जियां, अंडा और गाजर का सेवन करें। काम के बीच में हेल्दी स्नैक लें।

टाइप करने के दौरान संगणक स्क्रीन और की बोर्ड को लगातार देखने से आंखों पर तनाव पड़ता है। इससे थकान के साथ-साथ कार्यक्षमता भी प्रभावित होती है।

हाथ के अंगूठों का नाक से करीब छह इंच की दूरी पर रखकर कुछ सेकेंड तक देखें। एक कटोरी में गुनगुना पानी लें और एक में ठंडा। पहले गुनगुने पानी में कपड़ा भिगोकर आंखों पर रखें। फिर ठंडे पानी से। इस क्रम को चार-पांच बार दोहराएं।

जब कुछ न कह सकें तो आंखें बयां करती हैं दिल के अफसाने को। वाकई कई बार जब हम शब्दों से अपने दिल का हाल कह नहीं पाते तो सामनेवाला खुद-ब-खुद हमारी आंखों से हाल-ए-दिल समझ जाता है।

प्रकृति ने हमें जितने प्रकार के उपहारों से निहाल बनाया है, उनमें दृष्टि का स्थान सबसे ऊपर है। आंखों से हम जीवन के विभिन्न रंग, रूप व छटाएं देखते हैं। आंखों की निरन्तर सुंदरता व रोशनी को बनाये रखने के लिये उनकी देखभाल करना अत्यंत आवश्यक है।



आप खुद भी इस बात से जानकार होंगे कि आँखें वो तमाम बातें बखूबी बयान करती हैं जो हम कह नहीं पाते या कहना नहीं चाहते। यह बात जगजाहिर है कि आँखें कभी झूठ नहीं बोलतीं। लेकिन आपने शायद इस बारे में कभी नहीं सुना होगा कि खुद को तराशना हो तो भी एक बार खुद अपनी आँखों में झाँककर देखना चाहिए।

कई बार दिल बहुत खुश होता है तो उड़ने को दिल करता है। ऐसा सिर्फ इसलिए क्योंकि हम खुद को उड़ते हुए देखना चाहते हैं। आँखें बहुत कुछ कहती हैं और आँखों के जरिये हम खुद को सही दिशा दे सकते हैं। निश्चित रूप से अगर आपको आँखें पढ़नी आती है तो आप दूसरों से धोखा खाने से भी बच जाते हैं।

झाँकिए अपनी आँखों में- असल में इस दौड़भाग भरी जिन्दगी में हर कोई हमारा प्रतिद्वंद्वी बना खड़ा है। हर कोई हमसे आगे जाने की होड़ लगाए हुए हैं। ऐसे में हम भी वह करते हैं जो आम आदमी कर रहा है। कुछ अलग करने की चाहत दिल में हो तो आँखों में झाँकना जरूरी है।

असल में हम दिल की बात सुनने से डरते हैं। दिल हमेशा प्रयोग के साथ खड़ा होता है और यह बात हमारी आँखों में झलकती है। अपनी आँखों में डूबने पर ही एहसास होता है कि हम जो चाहते थे, वह कर न सके और जो करते रहे उसके प्रति ईमानदार न हो सके। शायद यही वजह है कि हम कभी खुद की आँखों में नहीं झाँकते। हालांकि दूसरों को जानने के लिए हम हमेशा उनकी आँखों से आँखें मिलाकर बात करने को तरजीह देते हैं। ऐसा इसलिए ताकि हमारे चेहरे से आत्मविश्वास की लकीरें एक क्षण को भी अलग न हो सकें या फिर किसी को हमारी कमजोर नस का पता न चल सकें।

हकीकत यह है कि हमारी कमजोरी को हम स्वयं बेहतर जानते और समझते हैं। इसलिए दूसरों की आँखों में आँखें डालकर इस बात को पुख्ता तौर पर कहने की कोशिश करना कि हम निडर हैं, खुद के साथ दगाबाजी है।

आँखों में हैं सपने आपके- असल में हम पूरी दुनिया में सबसे ज्यादा अपने प्रति गैर ईमानदार हैं। अपनी दुज के चाँद सी आँखों में हम बहुत कुछ छिपाए बैठे होते हैं। इसमें अरमान हैं, सपने हैं। हमें अपनी आँखों में उन सपनों को, उन ख्वाबों को तलाशना है जिन्हें अब हम दिल के किसी कोने में कैद करके रख चुके हैं। कहते हैं सपने देखने का दुस्साहस वही कर सकता है जो सपने पूरा करने की चाह रखता है।

आँखों में डूबने का मतलब सिर्फ प्यार में बहना ही नहीं होता। हम अपने प्रेम या प्रेमिका की आँखों में क्यों डूबते हैं। उसकी सच्चाई जानने के लिए, उसके दिल का हाल समझने के लिए।

उसकी आँखों में छिपे प्यार को ढूँढने के लिए, इसी तरह अपनी आँखों में डूबकर खुद को समझ सकते हैं, खुद को महसूस सकते हैं। हम खुद को बिना वक्त दिए यह दावा करते हैं कि हमें भला हमसे बेहतर कौन जान सकता है?

आँखों में डूबने के लिए समय- दूसरों की तरह खुद को समझने के लिए थोड़ा समय खुद के लिए भी निकालना पड़ता है। यह समय तय करता है कि हमारे दिल में क्या बात छिपी है और इन आँखों में क्या गहरे राज छिपे हैं? यही नहीं, इन आँखों ने क्या सपने देखे हैं? वास्तव में सबसे मुश्किल होता है खुद से झूठ बोलना और हम बड़ी सहजता से यही करते आ रहे हैं। लेकिन जब हम अपनी आँखों में डूब जाते हैं तो एहसास होता है कि हम खुद से झूठ बोलकर खुद को ही कष्ट दे रहे हैं। खुद को तराशने के लिए अपनी इन झील जैसी आँखों में डूबना बहुत जरूरी है।

आँखों के प्रति उपेक्षा व असावधानी के गंभीर परिणाम भुगतने पड़ते हैं। कम प्रकाश में काम करने, गलत ढंग से

पुस्तक पढ़ने, आंखें थकी होने पर भी उनसे जबरदस्ती काम लेने, नेत्रों को सुरक्षित रखनेवाली खुराक न लेने, आंखों का परिक्षण न कराने, आंखों की किसी भी असुविधा व परेशानी पर ध्यान न देने इत्यादि अनेक कारणों से नेत्र संबंधी परेशानियां जन्म लेती हैं।

हमारे जीवन में आंखों का महत्वपूर्ण स्थान है। बिना आंखों के दैनिक कार्यों को करने में आनेवाली कठिनाइयों का हम सहज ही अनुमान लगा सकते हैं। बिना आंखों के हमारी दुनिया अंधेरी ही हो जाती है। हमारा यह कर्तव्य है कि हम आंखों की उचित देखभाल करें जिससे वे रोगमुक्त रहें। यों भी आंखों की छोटी-मोटी तकलीफें हमारी ही लापरवाहियों के कारण होती हैं। बहुत पास से दूरदर्शन देखना, चमकीली वस्तुओं को एकटक देखना, नींद आने पर भी न सोना, आंखों को बार-बार मलना, अधिक तेज मसालेदार भोजन का सेवन, गुस्सा करना, शराब पीना, मल-मूत्र आदि रोकने से आंखों में अनेक बीमारियां पैदा हो जाती हैं। इसके अतिरिक्त सिर में तेल न डालना, लेटकर पढ़ना, घंटों लगातार संगणक के आगे बैठे रहना, बिना चश्मा लगाये मोटारसाइकिल या स्कूटर चलाने आदि के कारण भी आंखों पर बुरा प्रभाव पड़ता है। आंखों की सुरक्षा के लिए उनकी उचित देखभाल जरूरी है। मल-मूत्र, छींक आदि वेगों को कभी रोकना नहीं चाहिए। इसी प्रकार यदि आंख में कुछ गिर जाये तो उन्हें बार-बार मलना ठीक नहीं होता। ऐसा होने पर आंखों को तुरंत ठंडे पानी से धोना चाहिए। घंटों तक लगातार काम करते-करते आंखें थकने लगे या उनमें जलन होने लगे तो घुटने तक पांव और आंखों को तुरंत ठंडे पानी से धोना चाहिए इससे आराम मिलेगा। टहलना हमारे लिए फायदेमंद है परंतु सुबह-सवेरे हरी घास पर नंगे पैर टहलना आंखों को विशेष रूप से लाभ पहुंचता है, साथ ही प्राकृतिक हरियाली निहारने से आंखों को ठंडक भी मिलती है।

ईश्वर के बनाए हमारे शरीर में देखना यह क्रिया हमारी संवेदनशील इन्द्रियों में सबसे महत्वपूर्ण क्रिया है। इसलिए देखना शब्द का इस्तेमाल शाब्दिक अर्थ में देखने के अलावा भी कई अर्थों में होता है। समझना, महसूस करना, तैयारी करना, बदला लेना आदि कई अर्थों देखना क्रिया का इस्तेमाल होता है। इसे देखने या दृष्टि की सीमाएं क्या हैं? हम कहां तक देख सकते हैं? कितनी दूर की या कितनी छोटी चीज को देख सकते हैं? हम मानते हैं कि एक हद से ज्यादा दूर की या एक हद से ज्यादा छोटी चीज हम देख ही नहीं सकते। लेकिन आज के बड़े वैज्ञानिक कहते हैं कि असल में हमारी आंख के देखने की कोई सीमा ही नहीं है। हम किसी चीज को जब देखते हैं, तब उससे टकराकर आनेवाले प्रकाश के सूक्ष्म कण, यानी फोटॉन हमारी आंखों के पिछले हिस्से में मौजूद रेटिना से टकराते हैं। रेटिना की कोशिकाएं फोटॉन की तरंग लम्बाई के अनुसार विद्युतीय तरंगें दिमाग में भेजती हैं और तब दिमाग दृश्य को महसूस करता है। रेटिना में दो तरह की कोशिकाएं होती हैं रॉड और कोन। रॉड प्रकाश का आकलन करती हैं और कोन रंगों का। जिन जीवों की आंखों में कोन कम होते हैं, उन्हें रंग नहीं दिखते। अलग-अलग तरंग लंबाई के फोटॉन अलग-अलग रंगों की सूचना देते हैं। कोन तीन तरह के होते हैं, जो अलग-अलग रंगों को देखते हैं। हर तरह के कोन लगभग १०० रंगों को पहचानते हैं। इन सबके मिले जुले असर से हम लगभग १० लाख रंग छटाओं को पहचान सकते हैं। जब हम देखते हैं तो अरबों खरबों फोटॉन हमारी रेटिना से टकराते हैं। लेकिन हमारी आंखें इतनी संवेदनशील हैं कि अगर एक फोटॉन भी रेटिना से टकराए, तो वे महसूस कर सकती हैं। कोई चीज कितनी भी दूर हो, अगर उससे चलकर आनेवाले प्रकाश के चंद्र फोटॉन भी हम तक पहुंचे, तो हम

उनको देख सकते हैं। वहां से चलकर प्रकाश हम तक आना चाहिये। प्रयोगों से साबित हुआ है कि साफ मौसम में या धुप अंधेरी रात में ४८ किलोमीटर दूर जल रही मोमबत्ती को मानवीय आंखे देख सकती है। आकाश में जो सितारे हम देखते हैं, वे हजारों प्रकाशवर्ष दूर होते हैं। आकाशगंगा के बाहर सिर्फ एक निहारिका, यानी गैलेक्सी हम धुंधली-सी देख पाते हैं, वह २५ लाख प्रकाशवर्ष दूर है। किसी दूर की व धुंधली चीज को न देख पाने का कारण ये है कि लगातार हमारी आंखों पर फोटॉन की वर्षा हो रही होती है, ऐसे में उस चीज से आनेवाले फोटॉन की अलग से पहचान मुश्किल होती है। फोटॉन की तरंग लम्बाइयों का विस्तार बहुत ज्यादा होता है। कुछ नैनो मीटर से लेकर कुछ किलोमीटर तक, लेकिन हमारी आंख इनमें से बहुत छोटे से दायरे के फोटॉन को पहचान लेती है। एक ओर तत्व होता है, जिसे विजुअल एम्युइटी या तीव्रता कह सकते हैं, जिससे हम किसी चीज का आकार देखते हैं। यह रेटिना पर निर्भर करता है और इसकी भी सीमा होती है। मनुष्य का यह स्वभाव होता है कि उसके शरीर की जो सीमाएं हैं, उन्हें वह अपनी अक्ल के जरिए लांघ लेता है।

प्रतिदिन बालों में तेल लगाना, नाक में और नाभि में तेल लगाना आंखों के लिए लाभकारी होता है। इसके लिए नारियल, सरसों या तिल के तेल का प्रयोग किया जाना चाहिए। मक्खन में मिश्री मिलाकर खाने से भी आंखों को शक्ति मिलती है। रात को सोते समय पैरों के तलवों में तेल लगाना आंखों के लिए अच्छा होता है। भोजन से पहले मलमूत्र त्याग करना तथा सोते समय हाथ-पैर धोकर सोने से भी आंखों को रोगमुक्त रखने में मदद मिलती है। आंखों को निरोग रखने में त्रिफला का चूर्ण भी कारगर सिद्ध होता है। हरड़, बहेड़ा और आंवला मिलाकर कूटकर यह चूर्ण बनाया जाता है। दो चम्मच चूर्ण रात को एक गिलास पानी में भिगोकर सवेरे उस पानी से आंखें धोने से आंखों की छोटी-मोठी परेशानी स्वयं ही दूर हो जाती है। आजकल नाक के बाल उखाड़ना फैशन है परंतु यह आंखों के लिए नुकसानदायक होता है। इसी प्रकार कब्ज से भी बचना चाहिए। इसके लिए सुबह उठते ही पानी पीना, प्रातःकाल की सैर तथा हरी सब्जियों, सलाद आदि का सेवन उचित रहता है। नेत्र ज्योति स्थिर रखने में त्रिफला का चूर्ण और काले तिल सहायक होते हैं। इसके लिए योग का सहारा भी लिया जा सकता है। सिंहासन नेत्रों की ज्योति बढ़ाने में उपयोगी साबित हुआ है।

असावधानीवश अगर रंग आपकी आंखों में चला गया है तो आंखों को साफ ठंडे पानी से बार-बार धोएं। जलन होने पर आंखों को मसलें नहीं। आंखों में गुलाब जल डालकर आराम करें। इससे आंखों को राहत मिलेगी। ठंडे दूध का फाहा आंखों पर रखने से भी आराम मिलता है। खीरा ककड़ी पीसकर आंखों पर रखें जलन दूर होकर राहत मिलेगी। यदि आंखों से धुंधला दिख रहा हो तो फौरन आंखों के चिकित्सक को दिखाएं।

आंखें बिना कुछ बोले ही बहुत कुछ कहती हैं। ये सदैव दिल का हाल बयां कर देती हैं। आंखों की अपनी भाषा है जो मस्तिष्क के माध्यम से संचालित होती है। आंखों की भाषा मौन व बहुत सशक्त है। आंख महत्वपूर्ण इंद्रियों में से है। आंखों के अपने राज हैं। ये आंखें सेहत का राज भी बता देती हैं। शरीर में मौजूद बीमारियों एवं तकलीफ को ये आंखें अपने आप बता देती हैं।

आंखों की रोशनी सदैव एक जैसी नहीं रहती है। दृष्टि दोष अर्थात् नजर कमजोरी किसी भी आयु में हो सकती है। बच्चे को भी नजर के चश्मे की जरूरत पड़ सकती है और बूढ़े की आंखें भी तेज हो सकती है। वैसे ४०-४५ वर्ष की आयु के उपरांत आंखों की रोशनी कुछ क्षीण हो जाती है। तब दूर या नजदीक के चश्मे की जरूरत पड़ती है।

बच्चों की आंखों का विकास ७ वर्ष की आयु तक होता है। बच्चे, वयस्क व्यक्ति जितना आंखों का उपयोग नहीं कर सकते आंखों का स्वरूप व विकास वंशानुगत एवं खानपान के अनुसार होता है।

आंखों की क्षमता व गति के सामने कैमरा, यंत्र व संगणक भी विफल हो जाते हैं। चांद देखने के तत्काल बाद हम पास मौजूद सूई की नोक को देख सकते हैं। आंखें तेजी से अपनी गति, क्षमता व स्थिति बदल लेती हैं।

जन्म से लेकर मृत्यु तक आंखों का कद (आकार) एक समान रहता है। शरीर के सभी अंग बड़े हो जाते हैं किन्तु आंखों का आकार यथावत रहता है। हमको क्या बीमारी है या हमें क्या तकलीफ है, इस बात को आंखें बता देती हैं जो आंखों की जांच करने पर पता चलता है।

आंखों का रंग, सेहत का राज- आंखों के नीचे भाग की रक्त धमनियों में जमाव, मधुमेह की बीमारी का पता देता है। रक्त की कमी, पीलिया एवं यकृत की बीमारी होने पर आंखें पीली दिखती हैं। तनाव, उच्च तनाव, रक्तचाप एवं अस्थमा की स्थिति में आंखें लाल होती हैं। अनिद्रा, थायरॉयड एवं ट्यूमर की शिकायत होने पर आंखें उभरी तथा खिंची दिखती हैं। आलस्य, मोटापा, निराशा की स्थिति में आंखें बंद व झुकी रहती हैं।

आंखें मन का दर्पण होती हैं। जैसे मन में भाव होते हैं, वह नेत्रों के माध्यम से प्रदर्शित होते हैं। आंखों की ज्योति लम्बे समय तक बनी रहे, इसके लिए उनकी देखभाल करना बेहद जरूरी होता है। आंखों की देखभाल पूरे शरीर की देखभाल जितनी ही जरूरी है।

वैसे तो शरीर का हर अंग मनुष्य के लिए महत्वपूर्ण है लेकिन आंख मानव शरीर का सबसे नाजुक और महत्वपूर्ण भाग है। इसे हमेशा सुरक्षित रखना चाहिए, वरना पलक झपकते ही संक्रमण हो सकता है। आंखों में संक्रमण कई तरह से हो सकता है जैसे वस्तुओं की प्रत्युर्जा, धूल, धुआं, तीव्र गंधवाले परफ्यूम, अगरबत्ती, प्रदूषण आदि। संक्रमण और भी अनेक कारणों से हो सकता है जैसे गंदी उंगलियों से आंखों को रगड़ना या मलना, गंदे हाथ बार-बार आंखों पर लगाना, नाखून की गंदगी, दूसरों के उपयोग किए गए नेपकिन या रूमाल से, दूसरे व्यक्ति के द्वारा इस्तेमाल किए गए आई लाइनर या काजल के उपयोग करने से भी आंखों में संक्रमण हो सकता है। यहां तक कि हवा में उड़नेवाले छोटे-छोटे कीटाणुओं से भी आंखों में संक्रमण की बहुत आशंका रहती है। अतः यथासंभव आंखों की सुरक्षा पर विशेष ध्यान रखना चाहिए।

आंखों की प्रकृति ठंडक पसंद है। अतः प्रातः काल उठते ही साफ, निर्मल और शीतल पानी से आंखों में छींटे मारें। इस बीच पलकों को न झपकायें।

आंखों को धूल और गंदगी से बचाने के लिए सप्ताह में दो बार नहाने के बीच में एक बाल्टी पानी में सिर डुबोकर उसमें आंखों को खोलकर इधर-उधर घुमायें। दो चार बार ऐसा करने से आंखें अच्छी तरह से साफ हो जाती हैं।

सुबह सूर्योदय से पूर्व आकाश के नीले रंगों व रात्रि में चंद्रमा व तारों को देखने से नेत्रों को शीतलता व आराम मिलता है। हरियाली की ओर देखने से भी आंखों पर अच्छा प्रभाव पड़ता है, अतः नंगे पांव सुबह-सुबह ओस पड़ी घास पर चलें। आंखों को पोंछते समय गंदे रूमाल या तौलिये का प्रयोग नहीं करना चाहिए। बच्चों को गंदे हाथों से काजल नहीं लगाना चाहिए। इससे संक्रमण की संभावना रहती है। तेज रोशनी से बचने के रंगीन चश्मों का प्रयोग करना चाहिए लेकिन इस बात का पूरा ध्यान रखें कि चश्मे अच्छी किस्म के हो क्योंकि घटिया चश्मे आंखों को हानि पहुंचा सकते हैं।

रात्रि में पढ़ते समय प्रकाश की उचित व्यवस्था व प्रबंध होना चाहिए। विशेष रूप से पढ़ते समय प्रकाश पीठ के पीछे से न आकर सामने या तिरछी बाईं ओर से आना चाहिए जिससे आपकी छाया पुस्तक पर न पड़े। टेबल लैंप का प्रयोग उचित है। पुस्तक लेटकर टेढ़ी रखकर या गर्दन को टेढ़ी करके पढ़ने की व्यवस्था अनुचित है। झुककर पढ़ना भी गलत आदत है। लगातार पढ़ना भी आंखों के लिए हानिकारक है। बीच में आराम आवश्यक है। यदि काफी देर तक आंखों पर जोर डालनेवाला काम किया हो तो कुछ देर आंखें बंद करके शांतिपूर्वक बैठना चाहिए। इससे आंखों को आराम मिलता है। यदि आंखें थकी-थकी सी लग रही हों तो गुलाब जल में रूई भिगोकर आंखों पर रखने से राहत मिलती है और तरो ताजगी महसूस होती है। दूसरे व्यक्ति के चश्मे के प्रयोग से भी आंखों को हानि पहुंच सकती है। अतः चश्मे का प्रयोग बहुत सावधानीपूर्वक करें। हर छः महीने के अंतराल पर अपनी आंखें नेत्र चिकित्सक को अवश्य दिखानी चाहिए।

दूरदर्शन से दूर बैठें, किताबों को काफी नजदीक से न पढ़ें, पर्याप्त रोशनी में ही पढ़ें। यदि आंखों में कोई चीज पड़ जाए तो आंख मलें नहीं। एक गिलास में साफ पानी भरकर उसमें आंखों को साफ करें। यदि फिर भी आराम न मिले तो तुरंत चिकित्सक को दिखाएं।

यदि सिर में दर्द रहता हो अथवा पढ़ते समय आंख से आंसू आ जाते हैं तो भी तत्काल डॉक्टर की सलाह लें। खाने में हरी सब्जियां, दालें, दूध और फलों का सेवन अधिक मात्रा में करें।

आंखों को साफ और स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक है- आंखों को प्रतिदिन नहाने से पूर्व पानी भरे टब में डुबोकर खोलें और बन्द करें। यह प्रक्रिया पांच या सात बार करें। हर रोज न कर सकें तो सप्ताह में एक या दो बार अवश्य करें। प्रतिदिन अन्य शारीरिक व्यायाम के साथ दो मिनट आंखों का भी व्यायाम करें।

व्यायाम- सीधे खड़े होकर सामने किसी वस्तु पर निगाहें स्थिर करें। फिर चेहरा स्थिर रखते हुए बायीं ओर देखें। पूर्वस्थिति में लौटने पश्चात दायीं ओर देखें। पुनः पूर्व स्थिति में लौटते हुए क्रमशः नीचे और ऊपर इसी प्रकार बारी-बारी से देखें। यह प्रक्रिया या लगभग पांच बार दुहरानी चाहिए। चेहरा स्थिर रखते हुए पुतलियों को घड़ी के जैसा और फिर घड़ी के विपरित दिशा में घुमाएं। पुतली को घुमाने से तात्पर्य है कि अपनी नजर को घुमाएं।

सावधानियां- तेज रोशनी में न पढ़ें, न ही कम रोशनी में पढ़ें। वैसे पढ़ने के लिए टेबल लैम्प का प्रयोग करना ज्यादा श्रेयस्कर है। लैम्प न होने की स्थिति में पढ़ने या लिखने के लिए ऐसी व्यवस्था करनी चाहिए कि रोशनी आंखों के सामने से न आते हुए ऊपर से आये।

दूरदर्शन निकट से न देखें और अधिक समय तक न देखें। तेज धूप में निकलें तो धूप का चश्मा लगा लें। आंख में कुछ मच्छर आदि पड़ जाये तो आंख को मलें नहीं बल्कि बिन पलक मारे दूसरी आंख को मलें और इस प्रकार आंसुओं के साथ मच्छर निकल जायेगा।

ज्यादा जागने से बचें। समय से सोना, समय से जागना आंखों के हित में है।

नवजात शिशु किसी एक वस्तु पर अपनी नजरें टिका नहीं पाते। बाहर के दृश्य का प्रतिबिम्ब उनके रेटिना से कुछ पीछे बनता है इसलिए उन्हें सभी चीजें धुंधली नजर आती हैं। मगर इसका इलाज चश्मा नहीं है। उम्र बढ़ने के साथ-साथ यह दोष अपने-आप ठीक हो जाता है।

स्थायी दृष्टि दोष वाले शिशुओं को चश्मा पहना कर बचपन में ही उनका स्थायी इलाज किया जा सकता है। क्योंकि शिशु अवस्था में बाहरी हालात के मुताबिक विकास की दिशा को नियंत्रित करने की अद्भुत क्षमता होती है।

आंखों के लिए उपयुक्त व्यायाम न सिर्फ आंखों की अच्छी रोशनी को बरकरार रखते हैं, बल्कि प्राकृतिक रूप से आंखों में होने वाली समस्याओं से भी निजात दिलाते हैं।

सन ट्रीटमेंट- सुबह के उगते सूरज की तरफ आंखें बंद करके खड़े हो जाएं। अपने सिर और शरीर को इधर-उधर घुमाएं। यह प्रक्रिया लगभग १० मिनट तक करें। बाद में आंखों को साफ पानी से धो लें। आंखें धोने से आंखों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं।

चार्ट रीडिंग- आंखों के व्यायाम वाला चार्ट, जिसमें कई छोटे-बड़े अक्षर लिखे हों को पढ़ें। इन्हें पढ़ने से आंखों को अपेक्षाकृत बहुत फायदा होता है। आंखों की रोशनी में भी बढ़ोतरी होती है।

हथेलियों का व्यायाम- दोनों आंखों को दोनों हथेलियों से ढकें। इसी अवस्था में दो से पांच मिनट तक रहें। हथेलियों की गरमाहट से व्यायाम की क्रिया आंखों और मस्तिष्क को आराम देगी।

कैंडल रीडिंग- मोमबत्ती की रोशनी में तीन से पांच मिनट तक कोई चीज पढ़ें। उसके तुरंत बाद बल्ब की रोशनी में दो से पांच मिनट तक पढ़ें। दोनों रोशनियों का फर्क आंखों के लिए फायदेमंद होगा। इस व्यायाम से नजदीक की नजर अच्छी होती है।

पेन निब वाच- पेन को आंखों के सामने लाएं और एक फुट की दूरी पर फिर वापस ले जाएं।

आपकी नजर पेन के निब पर ही रहे। यह क्रिया सुबह और सोने से पहले नियमित रूप से करें। इस व्यायाम से दूर की नजर अच्छी होती है।

संगणक का इस्तेमाल करते हुए ध्यान रखें- जहां संगणक रखें, वहां रोशनी अच्छ होनी चाहिए। अंधेरे या मद्धम रोशनी में संगणक का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

संगणक के सामने एकदम सीधे बैठें। गर्दन पर जरा भी जोर न दें। लगातार संगणक पर काम करते हुए बीच में लगभग किसी दूर की चीज को देखें। यह ब्रेक आंखों के लिए फायदेमंद साबित होता है। संगणक स्क्रीन और आंखों के बीच दूरी बनाएं रखें। संगणक स्क्रीन की ओर देखते हुए अपनी आंखें नियमित रूप से झपकाते रहें।

भोजन के प्रति जागरूकता आवश्यक है। भोजन में विटामिन ए युक्त आहार का प्रयोग करना चाहिए जैसे-दूध, घी, टमाटर, गाजर, हरी शाक-सब्जी, पपीता आदि।

आंखों के कुछ व्यायाम भी हैं जिनसे इनकी क्रियाशीलता व ताजगी बनी रहती है। योगाभ्यास में त्राटक, ध्यान आदि के द्वारा भी नेत्र लाभ होता है।

इस प्रकार यदि रोजमर्रा की जिंदगी में हम छोटी-छोटी बातों पर ध्यान रखें तो हमारी आंखें सदैव हमारा साथ निभाएंगी।

वृद्धावस्था में बढ़ती उम्र के साथ-साथ नेत्र संबंधी बीमारियां जैसे धुंधला दिखाई पड़ना, दूर की वस्तु का न दिखना, आंख से आंसू निकलना, धूप में साफ दिखाई न पड़ना आदि आम बात है परंतु वर्तमान परिवेश में युवा पीढ़ी भी नेत्र रोगों से अछूती नहीं है। इसका मुख्य कारण पर्यावरण खान-पान और रहन-सहन की शैली है। कम आयु में होने वाले रोग जैसे

कम दिखना, सिर में दर्द रहना, पढ़ते समय आंसू आ जाना आदि रोगों को सही देखभाल और उपचार द्वारा आसानी से ठीक किया जा सकता है।

विटामिन ए प्रमुख तत्व है। इस विटामिन की कमी से रतौंधी का होना एक सामान्य बात है जिसमें प्रायः आंखें सूजी रहती हैं और ऐसा व्यक्ति यदि तब भी उपेक्षा करता रहा तो वह स्थायी रूप से अंधेपन का शिकार हो सकता है। विटामिन ए प्राकृतिक रूप में हर प्रकार के हरे शाक-सब्जियों में प्रचुर मात्रा में पाया जाता है जिनका समावेश आहार में होना ही चाहिए।

व्यक्ति यदि संतुलित और प्राकृतिक आहार लेता रहे तो स्वास्थ्य अक्षुण्ण बना रहेगा और यदि स्वास्थ्य अच्छा है तो आंखें भी स्वस्थ रहेंगी ही क्योंकि वे भी शरीर के अंग अवयव हैं। स्वस्थ आंखों से तात्पर्य मात्र आंखों की सही दृष्टि से नहीं वरन् सर्वथा दोषरहित आंखों से है अर्थात् आंखों में शीघ्र थकान न आये, पीलापन लिये हुए न हों और आंखों का गोलक गड्ढे में धंसा हुआ न लगे और न पुतलियों पलकों के व नीचे झुर्रियां हों। आंखें स्वच्छ निर्मल, धवल व चमकदार हों तो ही स्वस्थ कही जाएंगी।

आंखों को स्वस्थ बनाये रखने में न अधिक मेहनत करनी पड़ती है और समय तथा श्रम भी अधिक व्यय नहीं करना पड़ता। मात्र थोड़ी जागरूकता एवं कुछ नियम पालन करने से आंखों को सदा स्वस्थ बनाए रखा जा सकता है। इन्हें निरंतर स्वस्थ बनाये रखने के लिए इनकी स्वच्छता पर विशेष ध्यान देना होता है। आंखों की प्रकृति ठंडक पसंद है।

आंखों को विश्राम नींद से मिलता है। अतः पूरी नींद लेने में लापरवाही न बरती जाय। अधूरी नींद से आंखों में जलन बनी रहती है। वे सूजी-सूजी एवं बोझिल सी लगती है। ऐसे लोगों को प्रायः सिरदर्द की शिकायत बनी रहती है और काम-काज में भी मन नहीं लगता। आंखों से लगातार काम लेते हुए भी बीच-बीच में उन्हें आराम देने की आदत डालनी चाहिए।

लगातार एक टक दूरदर्शन देखने से आंखें कमजोर और बीमार होती हैं। इसके लिए बीच-बीच में दृष्टि इधर-उधर घुमा लेनी चाहिए। यदि पढ़ाई कर रहे हैं या सिलाई, कढ़ाई कर रहे हैं तो १०-१२ मिनट काम बंद करके थोड़ी देर तक दोनों हाथों की हथेलियों से आंखें बंद रखने से उनकी थकान दूर हो जाती है।

दृष्टि सामर्थ्य बढ़ाने के लिए जल, सूर्य तथा चंद्र किरणों से भी लाभ उठाना चाहिए। सूर्योदय के सूर्य को निहारना व रात्रि में चांद को अपलक देखना आंखों के लिए अत्यंत लाभदायक है। नेत्रों को धूप, धूल और धुएं से बचाकर रखने से वे स्वस्थ बनी रहती हैं। किसी वस्तु को एकटक देखते रहने, लेटकर पढ़ने, सिनेमा, दूरदर्शन पास से एवं बराबर अपलक देखते रहने से आंखों पर बुरा असर पड़ता है। इनसे हमेशा बचना चाहिए। तभी हमारी आंखें जीवन भर स्वस्थ बनी रहेगी।

आंखों में दोष होना कई कारणों से होता है जैसे अधिक दूरदर्शन देखना, अधिक समय तक संगणक पर काम करना, आंखों की उचित देखभाल न करना, अधिक दिनों तक नींद पूरी न होना, प्रदूषण भरे वातावरण में अधिक समय तक रहना या कुछ मानसिक तनाव का होना। जब कभी आपकी आंखें तनावग्रस्त हों तो इन उपायों को अपनाएं।

शीतल जल- जब कभी आंखें तनावग्रस्त हों, शीतल जल आंखों की थकान और तनाव को शीघ्र मुक्त करवाता है। आंखों पर आराम से ठंडे जल के छींटे मारें। जोर से पानी न फेंकें। १५ से २० बार ठंडे पानी से आंखों को धोएं। आंखें तनावरहित और तरोताजा हो जायेगी। आंखों पर पानी डालते समय पानी दो इंच की दूरी से आंखें बंद कर पानी डालें। पानी ठंडा, ताजा और साफ होना चाहिए।

झपकाना- अधिक पढ़ने लिखनेवाले लोगों को हर दस मिनट के बाद अपनी आंखें झपकानी चाहिए। झपकाते समय लिखाई पढ़ाई का काम न करें। वैसे तो आंखें अपने आप भी झपकती रहती हैं पर आंखों का काम करते समय स्वयं भी इस ओर ध्यान देना चाहिए। ऐसा करने से आंखों का तनाव कम होता है। हर दस मिनट पश्चात् दो बार आंखें बिना किसी दबाव के झपकाएं।

हथेली से आंखों को ढंके- वैसे तो हम रात की नींद पूरी ले लें तो प्रातः उठकर आंखों में न तो थकान रहती है न ही तनाव। दिन में भी कम से कम आधे से एक घंटा आंखों को बंद कर आराम देना चाहिए। यदि ऐसा संभव न हो तो कुर्सी पर या सोफे पर आराम से बैठकर आंखों को हथेली से ढंक लें और शरीर को ढीला छोड़ दें। आंखों को इस प्रकार हथेलियों से ढंके कि आंखों पर कोई दबाव न पड़े। इससे आंखों को पूरा आराम मिलता है। यह एक उत्तम अभ्यास है। यह अभ्यास १५ से २० मिनट तक करें। आंखें बंद तब तक रखें जब तक काला रंग न दिखाई दे। इससे मस्तिष्क को भी आराम मिलता है।

सूर्यप्रकाश- सूर्य की तेज रोशनी सीधी पड़ने से तो आंखों को नुकसान होता है। थोड़ी रोशनी आंखों के सुधार के लिए अच्छी होती है। आंखों को सूर्य की रोशनी ऐसे दिलानी चाहिए। आंखों को बंद करके सूर्य की तरफ चेहरा करके सिर को एक तरफ से दूसरी तरफ घुमाएं। ऐसा करने से सूर्य की रोशनी आंखों के सभी हिस्सों को मिलेगी। इस क्रिया को दिन में ५ से १० मिनट तक करें। प्रातः के समय जब सूर्य पूरा उदय होता है, तब करें। दोपहर में तेज धूप में इस क्रिया को न करें।

इधर-उधर झूमना- सीधे खड़े होकर दोनों पैरों के बीच १२ इंच की दूरी रखते हुए हाथों को ढीला छोड़ दीजिए, फिर शरीर को भी बाद में धीरे-धीरे शरीर को दाएं बाएं घुमाएं। ऐसे घुमाएं जैसे घड़ी का पेंडुलम घूमता है। इस प्रकार शरीर को दाएं-बाएं ५ से १० मिनट तक घुमाते रहें। ऐसा करने से नाड़ी प्रणाली को आराम मिलता है। शरीर को घुमाते समय आंखें बंद करें और खोलें। इससे शरीर के साथ-साथ आंखों का भी व्यायाम होता है तथा आंखें तनावरहित रहती हैं।

रोज सुबह उठकर ओस से भीगी हरी घास पर कुछ देर टहलने से आंखों की रोशनी तेज होती है। प्रातः हरी घास को टकटकी लगाकर देखने से भी आंखों को लाभ होता है। अगर आंखें बहुत थक गयी हों तो धीरे-धीरे आंखें बंद करें और खोलें। ऐसा पांच-छह बार करने से थकी आंखों को राहत मिलती है।

गर्मी के थपेड़ों से जलती आंखों को ठंडक पहुंचाने के लिए बंद आंखों पर खीरे के टुकड़े रखकर पांच मिनट तक लेटने से आराम मिलता है। वैज्ञानिकों ने एक ऐसा कृत्रिम कॉर्निया विकसित करने में सफलता हासिल की है, जो लाखों लोगों को नई रोशनी दिखा सकता है।

आंखें हैं तो जहान है, लेकिन वो क्या करें, जिनकी आंखें कुदरत ने किसी हादसे में छीन ली हों या फिर नियति ने उन्हें जन्म से ही उजाला नसीब नहीं किया हो? ऐसे लोग अब खुद पर तरस खाना छोड़ दें, क्योंकि हाल ही अमरीकी वैज्ञानिकों ने ऐसा पदार्थ विकसित किया है, जो कृत्रिम कॉर्निया बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है।

दो रत्ती फिटकरी महीन पीस लें आधा छटांक गुलाबजल मिलाकर आंखों में तीन-चार बार टपकाते रहें यह बच्चों के लिए अत्यंत गुणकारी ड्रॉप है, आंखों का दुखना तुरंत बंद हो जाता है।

हल्दी और लोघ पठानी दोनों को सम मात्रा में लेकर पीस लें, जब जरूरत हो तीन माशा का हलुआ बनाकर नीम गरम से आंखों को सेकें फिर पट्टी बांध दें। आंवला पठानी लोघ को तीन-तीन माशा लेकर देशी घी में भून लें पानी में पीसकर



आंखों के आसपास लेप करें, ध्यान रहे, दवा आंखों के भीतर न जाये।

अगर आंखों की रोशनी कमजोर होती जा रही हो तो गुलाबी फिटकारी और फूँका हुआ जस्ता (यह रूई के गोलों के आकार में मिलती है) समान मात्रा में मिलाकर पीस लें जल में गूँथकर बत्तियां बना लें। जरूरत पड़ने पर साफ जल से घिसकर आंखों में लगाएं।

तीन माशा कर्पूर, एक माशा लोघ पठानी पीसकर साफ वस्त्र की पोटली बनाएं और एक घंटा ठंडा पानी में भिगोएं। आंख पर पहले फिरार्यें फिर निचोड़कर डाल लें। बबूल के पत्तों को पीसकर टिकिया बनाकर बांधना लाभप्रद होता है। नेत्रों की तकलीफ पुरानी हो तो त्रिफला (आंवला, हरड़, बहेड़ा) अधकूट करके दो तोला लेकर पानी में मिला लें। रात में रखा जल प्रातः छानकर आंखों को धोएं, लाभ होगा।

चाहे प्यार हो, गुस्सा हो, किसी को मनाना हो, किसी से आंखचे चुराना हो या आंखें दिखाना हो, यह सब काम बस आंखों के इशारों से ही व्यक्त हो जाता है। हमारी आंखें कुछ कहने के लिये अभिव्यक्ति का माध्यम तो हैं ही, साथ ही ये व्यक्तित्व को भी दर्शाती है।

कवियों, शायरों एवं गजल कहनेवालों ने अपनी गजलों और गीतों में आंखों को न जाने क्या-क्या उपमाएं दी हैं। किसी की आंखें मोहिनी हैं तो किसी की कजरारी, किसी की शराबी तो किसी की मृगनयनी लेकिन यदि यही आंखें चमकहीन, उर्नीदी एवं बीमार सी लगने लगे तो इनकी तारीफ कौन करेगा।

हम चाहते हैं कि हमारे नयन सुंदर, स्वस्थ एवं बोलते से दिखें तो इनकी देखभाल पर ध्यान देना होगा। इसके लिये कोई कठोर देखभाल एवं स्पेशल खानपान की जरूर नहीं है। बस कुछ बातों का ध्यान रखने से ही इन्हें आकर्षक एवं मनभावन बनाये रखा जा सकता है। आंखों को व्यायाम के रूप में अच्छी एवं गहरी नींद दें। प्रतिदिन कम से कम एक बार आंखों को फैलाकर पुतलियों को सीधे एवं उल्टी दिशा में तथा गोलाई में हल्का-हल्के से घुमाएं। इससे आंखों को आराम मिलता है।

सूर्यग्रहण के समय, अत्यधिक तेज रोशनी में तथा अल्ट्रा वायलेट रोशनी को नंगी आंखों से न देखें। इसके लिये अच्छी किस्म के चश्मों का प्रयोग करें। कभी-कभी तेज रोशनी से आंखों की दृष्टि भी जा सकती है।

संसार के दृश्य, कलाकृति, प्रकृति का सौंदर्य ये सब हम आंखों से ही देखते हैं। जिन भावनाओं को शब्द अभिव्यक्त नहीं कर पाते, उन्हें आंखें अभिव्यक्ति प्रदान करती हैं। खूबसूरत आंखे आकर्षण का केन्द्र होती हैं।

आंखें भगवान द्वारा मनुष्य को दिया गया सर्वोत्तम उपहार है, किन्तु कई लोग इस उपहार से वंचित रह जाते हैं।

आज के युग में लाखों लोगों की आंखे असमय ही छोटी-मोटी लापरवाही से खराब हो जाती हैं। गर्मियों के मौसम में दिन में २-३ बार स्वच्छ ठंडे जल से छींटे मार-मार कर आंखें धोनी चाहिए, जिससे धूल के कण और गंदे पदार्थ आंखों से बाहर आ जाएं।

उचित प्रकाश में पढ़ना चाहिए और पढ़ते समय किताब आंखों से लगभग डेढ़ फुट की दूरी पर होनी चाहिए। आंखों के स्वास्थ्य के लिए हमेशा पूरी नींद लें, जिससे आंखों पर अनावश्यक दबाव न पड़े।

पैरों का सीधा सम्बन्ध दृष्टि का ज्ञान करानेवाली तंत्रिकाओं से माना है। इसलिए पैर के तलवों की मालिश करनी चाहिए। हमारी आंखें प्रकृति की अनुपम देन हैं। शायद विधाता का पूरा कौशल उन्हें बनाने में लगा हो। आंखों की ज्योति

हमारे लिए वरदान है। दैनिक व्यवहार में हम जो कुछ सीखते हैं, उसका लगभग ७० प्रतिशत ज्ञान आंखों से ही प्राप्त होता है। आचार्य सुश्रुत ने ७६ नेत्र रोगों का वर्णन अपने ग्रंथ सुश्रुत-संहिता में किया है। आचार्य सुश्रुत ने सुश्रुत संहिता में निम्न कारणों को नेत्र रोगों का जनक माना है।

उष्णता में रहते हुए व्यक्ति का सहसा शीतल जल में प्रवेश करना या स्नान करना। दूर की वस्तुओं या सूक्ष्म वस्तुओं को बलपूर्वक देखना। रात्रि जागरण एवं निषिद्ध ऋतुओं में दिन में सेना। आंसुओं के वेग को रोकना, निरन्तर रोना, क्रोध करना, क्लेश (देहिक या मानसिक) यांत्रिक या रासायनिक द्रव्यों के कारण अधिक पसीना बाष्प आदि का आंखों पर अधिक प्रभाव होना। अधिक धुएं में रहना। अधारणीय वेग (ऐसे वेग जिन्हें रोकना नहीं चाहिए अधारणीय वेग कहलाते हैं। जैसे मल, मूत्र चाहिए अधारणीय वेग कहलाते हैं। जैसे मल, मूत्र, आंसू, छीक, उबासी, उल्टी, जंभाई, प्यास आदि के वेग) रोकना, अति स्त्री प्रसंग, कांजी, सिरका खटाई, कुलथी, उड़द आदि पदार्थों का अतिमात्रा में सेवन एवं धूम्रपान का सेवन नेत्र विकारों के कारण माने हैं।

आयुर्वेदीय आचार्यों ने नेत्र रक्षा के लिए पैरों की रक्षा करना महत्वपूर्ण माना है। पैरों का सीधा सम्बन्ध दृष्टि का ज्ञान करानेवाली तंत्रिकाओं से माना है। पैर के तलवे में दो मोटी शिराएँ हैं, जो ऊपर सिर तक पहुंचती हैं और नेत्र में जाकर बहुत सी शाखाओं में बंट जाती हैं। अतः पैर में प्रयुक्त उबटन और लेप का प्रभाव नेत्रों तक पहुंचता है।

अहित भोजन से परहेज, प्रकाशमान चंचल सूक्ष्म वस्तुओं को अधिक देखने से बचना नेत्र रक्षा का श्रेष्ठ उपाय है। आंखों के अनुसार अकेले राजस्थान में लगभग एक लाख लोग कॉर्निया की खराबी से नहीं देख पा रहे हैं। कॉर्निया प्रत्यारोपित कर इनके जीवन में रोशनी प्रदान की जा सकती है।

तेज रोशनी को नंगी आंखों से नहीं देखना चाहिए। चलते वाहन में नहीं पढ़ना चाहिए। दूरदर्शन अंधेरे में नहीं देखें। दूरदर्शन कम से कम ३.५ मीटर की दूरी से देखना चाहिए। ज्यादा गर्म पानी सिर पर नहीं डालें।

संगणक पर कार्य करते समय एकटक अधिक समय तक नहीं देखना चाहिए। बीच में कुछ समय के अन्तराल पर आंखों को झपक लेना चाहिए। बच्चों को नुकीले खिलौने नहीं देने चाहिए। अस्वच्छ कपड़ा आंखों पर नहीं लगाना चाहिए। दुपहिया वाहन चलाते समय आंखों की रक्षा के लिए चश्मा, हेलमेट का प्रयोग करना चाहिए।

वेल्लिंग करते समय निकलने वाली तीव्र रोशनी को नंगी आंखों से नहीं देखना चाहिए।

प्रातःकाल हरी घास पर नंगे पांव घूमने से नेत्र ज्योति में फायदा रहता है। हरियाली देखना भी आंखों के लिए हितकर है।

पैर के अंगूठे के नाखून एवं आसपास के हिस्से में तेल मालिश नेत्र ज्योति में लाभदायक है। गर्मियों में पांव के तलवों में मेहंदी लगाना आंखों के लिए हितकर है। रात को सोते समय गुलाब जल की दो-दो बूंद सप्ताह में दो या तीन बार डालने से आंखों में शीतलता रहती है। शुद्ध शहद की एक-एक बूंद रात को सोते समय सप्ताह में ही दो-तीन बार डालने से आंखों के विकारों से बचा जा सकता है। त्रिफला चूर्ण १० ग्राम को १५० मि.लि. स्वच्छ पानी में मिट्टी के बर्तन में रात को भिगोकर सुबह छान कर आंखों को धोने से नेत्र ज्योति में फायदा होता है।

फिटकरी चूर्ण २५० मि.ग्रा. गुलाबजल २० मि.ली. में मिलाकर घोल तैयार कर साफ शीशी में सुरक्षित रख लें। इसकी दो-दो बूंद आंखों में डालने से कुछ ही दिनों में आंखों में ललाई रहना बंद हो जाएगी।

आंखें हमारी आन्तरिक मनोभावनाओं को तो प्रकट करती ही हैं, हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य की भी परिचायक हैं। किसी भी शारीरिक व्याधि का आंकलन वैद्य सहजता से ही आंखों की रंगत देखकर पहचान लेते हैं। दर्पण में आंखें भले ही स्वयं को निहारें लेकिन लोग तो हमारी आंखों के दर्पण में ही हमें निहार लेते हैं, इसलिए आवश्यक हो जाता है कि सामनेवाला कहीं भीतर तक गहरे जाकर हमारी आंखों के माध्यम से हमें पहचाने। आंखे हमारी शरीर का महत्वपूर्ण अंग है। आंखें शारीरिक व्याधि की तो प्रतिबिम्ब हैं ही आंखें स्वयं भी व्याधि की गिरफ्त से दूर रहें, इसलिए आवश्यक है इनका रख रखाव।

आंखों के सौंदर्य को बढ़ाने के लिए उनकी देखभाल आवश्यक है। अगर हम आंखों की उचित देखभाल नहीं करते तो नेत्र ज्योति कमजोर हो सकती है। धूल, धुआं व तेज रोशनी से आंखों को बचाना चाहिए। ये आंखों को नुकसान पहुंचाते हैं। अगर आंखों में धूल पड़ जाए तो फौरन पानी के छींटें मारें ताकि आंखों से धूल-कण बाहर निकल जाएं।

भरपूर नींद लें परन्तु इसका मतलब यह नहीं कि आप दिन में भी सोते रहें। रात को अधिक देर तक न जागें। इससे भी आंखों पर तनाव पड़ता है। अगर आप कोई किताब पढ़ रहे हैं तो लेट कर न पढ़ें। बैठकर व उचित रोशनी में पढ़ें। लैम्प का प्रयोग न करें। इससे आंखों पर अधिक जोर पड़ता है।

धूप का चश्मा सूर्य की हानिकारक किरणों से आंखों की रक्षा करता है। प्रातःकाल सूर्योदय के समय हरी घास पर १५-२० मिनट तक नंगे पैर टहलें। इससे आंखों की ज्योति तेज होती है। अगर आंखों के इर्द-गिर्द काले घेरे पड़ गए हैं तो खीरा, ककड़ी के टुकड़े इन घेरों पर घिसें। नियमित रूप से ऐसा करने से कालापन दूर हो जाएगा। इसके अतिरिक्त काले घेरों पर मलाई लगाएं। कच्चे आलू के टुकड़े आंखों पर १५-२० मिनट तक रखें। इससे भी काले घेरे दूर होते हैं व आंखों में चमक आती है। आंखों को स्वस्थ रखने के लिए मेवे जैसे बादाम, काजू, अखरोट आदि बहुत फायदेमंद होते हैं।

दृष्टि को तेज करने के लिए मेवे खाएं- आकार-प्रकार चाहे किसी भी तरह का हो चिकनाई युक्त भोज्य पदार्थ आंखों के लिए सेहतमंद नहीं होते। इसका कोई अपवाद यदि है तो केवल मेवे। हफ्ते में कम से कम एक बार मेवों का सेवन करना आपकी आंखों की रोशनी छीननेवाली व्याधियों जैसे मस्क्यूलर डिजैनेरेशन को रोकने में सहायक होता है।

जिन लोगों में उम्र के साथ दृष्टिहीनता की समस्या पैदा हो जाती है वे हर हफ्ते एक या अधिक बार मेवों का सेवन इसे धीमा कर सकते हैं। मेवों में मौजूद सुपर न्यूट्रिएंट्स- विटामिन ई, कॉपर, मैग्नीशियम, फाइबर रक्त धमनियों से जुड़ी समस्याओं को दूर करते हैं जिनसे बढ़ती उम्र के साथ दृष्टि कमजोर होती है।

आंखों को स्वस्थ रखनेवाले अन्य उपाय- मछली का सेवन भी बढ़ती उम्र के साथ होने वाली दृष्टिहीनता को रोकता है।

आंखों को ढंक कर रखें। धूप में सन ग्लासेज का प्रयोग आपकी आंखों को सूर्य की हानिकारक पराबैंगनी किरणों से बचाता है। सैर करें। साधारण कसरतें जैसे सैर करना आपकी आंखों की सेहत के लिए अच्छा है। संतुलित भोजन करें। अपनी आंखों की सेहत बरकरार रखने के लिए चार स्पेशल न्यूट्रिएंट्स को अपने भोजन में शामिल करें। इससे आपकी सामान्य नेत्र समस्याएं ३५ प्रतिशत तक कम हो सकती हैं। इन न्यूट्रिएंट्स के मुख्य स्रोत हैं मेवे, अंकुरित दालें तथा पूरक।

आंखों की सभी कसरतों में बैठे हुए या खड़े हुए अपनी दृष्टि नाक की सीध में दूरस्थ किसी बिंदु पर स्थिर करके रखें। पहले व्यायाम में बिना चेहरे को हिलाए आंखों को ऊपर एवं नीचे देखने के लिए घुमाएं। इस क्रिया को प्रतिदिन दो या

तीन चरणों में दस-दस बार करें। दूसरे व्यायाम में आंखों को इस तरह घुमाएं कि एक बार दाईं ओर दूसरी बार बाईं ओर देखें। इस व्यायाम को भी दस बार दोहराएं। आंखों को वृत्ताकार रूप से क्लोकवाइज दिशा में पूरे ३६० डिग्री से घुमाया जाता है। व्यायाम के तीसरे भाग में इस क्रिया को विपरीत दिशा में दोहराया जाता है। दोनों प्रक्रियाओं को बारी से दस बार करें।

मधुमेह काफी गंभीर बीमारी है। इस पर नियंत्रण नहीं करने पर हृदय, आंख, पैर के नस आदि खराब हो सकते हैं। जिन्हें भी मधुमेह की शिकायत हो, उन्हें डॉक्टरी सलाह पर आजीवन दवा का सेवन करते रहना चाहिए। मधुमेह दो प्रकार के होते हैं, पहली प्रकार के ३० साल से कम उम्र के लोगों को या फिर पतले-दुबले लोगों को होता है। दूसरा प्रकार ३० वर्ष से अधिक उम्र के लोगों, जिनका खान-पान, रहन-सहन अनियमित होता है या फिर जिनका पारिवारिक इतिहास हो उन्हें होता है। बार-बार पेशाब होना, भूख की कमी, कमजोरी आदि मधुमेह के लक्षण हैं। इस प्रकार के लक्षण दिखने पर तुरंत डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

गर्मी के मौसम में आंखों को भी कम तकलीफ नहीं होती। गर्मी से आंखों में खुजली होना, आंखों का लाल होना या अन्य कई तरह की तकलीफें आम हैं। इसलिए यह जरूरी है कि आंखों की भी सुरक्षा पर विशेष ध्यान दिया जाये।

तेज धूप में जब भी बाहर निकलें गहरे रंग के चश्मे का प्रयोग जरूर करें। आजकल छोटे फ्रेमवाले चश्मों का चलन है, लेकिन आप ग्लासेज लेते वक्त इस बात का ख्याल जरूर रखें की चश्मा से धूल-मिट्टी आंखों में न जाये, वरना चश्मा लगाने का कोई फायदा ही नहीं रह जायेगा। बाजार में कम कीमत पर बहुत तरह के सनग्लासेज उपलब्ध हैं, लेकिन हमेशा अच्छे ग्लासवाले चश्मे का ही प्रयोग करें वरना आपकी आंखों को फायदा होने की बजाय नुकसान हो सकता है। आप अगर पहले से नजर का चश्मा लगाते हो तो उसके ग्लास भी आप फोटोक्रोमिक करवा लें।

अगर धूप की वजह से आंखें लाल हो रही हों, तो आप ठंडे पानी से आंखों पर छींटे मारें और थोड़ी देर आंखों को मूंद कर बैठें। अगर आंखों में खुजली हो रही हो तो हाथ से जोर-जोर से रगड़ने की बजाय साफ कपड़े से हल्के-हल्के सहलायें तो बेहतर होगा। आप आंखों में गुलाब जल की कुछ बूंदें भी डाल सकते हैं। इससे राहत मिलेगी। अगर ज्यादा परेशानी हो रही हो तो चिकित्सक से संपर्क करने में देर न करें। सुबह-सुबह खुली हवा में घूमना भी आपकी सेहत के साथ-साथ आंखों के लिये बहुत लाभदायक साबित होगा।

आज बहुत ही कम ऐसे लोग हैं जिनकी आंखों की दृष्टि सम्पूर्ण हो पर विज्ञान की प्रगति ने आंखों के कई ऐसे गंभीर रोगों का इलाज ढूंढ निकाला है जिनके कारण कुछ समय पूर्व लोगों की दृष्टि तक चली जाती थी। फिर भी आंखों के स्वास्थ्य के लिए कुछ बातों का ध्यान रखना बहुत आवश्यक है। इसके लिए सबसे जरूरी है व्यायाम ताकि आंखों को अधिक से अधिक ऑक्सीजनयुक्त रक्त पहुंच सके जिससे आंखों का स्वास्थ्य बना रहे। अपने भोजन में ताजा फलों व सब्जियों का सेवन अधिक से अधिक करें। हरी सब्जियों व गाजर में पाया जानेवाला बीटास कैरोटिन आंखों के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है और आंखों के रोग मस्कूलर डीजैनेरेशन की संभावना को भी कम करता है।

लिखने-पढ़ने का काम करते समय मेज-कुर्सी पर बैठकर काम करें। कुर्सी पर बैठते समय उचित मुद्रा में बैठें। इस प्रकार सही मुद्रा में बैठने से आंखों पर जोर कम पड़ता है।

उच्च रक्तचाप और मधुमेह के रोगियों को आंखों की जांच छः माह में एक बार अवश्य करवानी चाहिए। सब ठीक ठाक

होने पर भी साल में एक बार नेत्र विशेषज्ञ से आंखों की जांच करवायें।

पढ़ते समय उचित रोशनी का ध्यान रखें। कम रोशनी में पढ़ने से आंखों की रोशनी पर प्रभाव पड़ता है। अधिक रोशनी भी आंखों के लिए उचित नहीं है। बार बार अपने रक्तचाप की जांच करवाते रहें क्योंकि लगातार रहनेवाला उच्च रक्तचाप आंखों को नुकसान पहुंचा सकता है। आंखों को प्यार से स्वच्छ जल द्वारा धोकर नर्म तौलिये से नर्म हाथों द्वारा पोंछें। अपने तौलिए को अलग रखें।

गर्मियों और आंधी के दिनों में अच्छे सन ग्लासेस का प्रयोग करें। आंखें कमजोर होने पर चश्मा डॉक्टरी परामर्श के अनुसार लगवायें। पढ़ते, गाड़ी चलाते, दूरदर्शन देखते, संगणक पर काम करते समय चश्मा अवश्य प्रयोग में लाएं।

गाजर में विटामिन ए प्रचुर मात्रा में होता है और इसे आहार में शामिल करना बेहद लाभदायक है लेकिन इसके अलावा भी आंखों को स्वस्थ रखने के लिये जरूरी पोषक तत्वों की जरूरत होती है। आंखों के लिए ल्यूटीन व जीजैथिन बहुत आवश्यक है। इनका स्रोत हरी पत्तेदार सब्जियां, विशेष रूप से पालक है। इसके अलावा पीले फल व सब्जियों में भी जीजैथिन पाया जाता है।

आंखों के लिये विटामिन सी भी बहुत जरूरी तत्व है। आंखों के रेटिना के लिये यह एंटी-ऑक्सीडेंट जरूरी है। यह आंखों को स्वस्थ रखते हैं। यदि आप धूम्रपान करते हैं या मधुमेह के शिकार हैं तो विटामिन सी इनटेक बढ़ा देना चाहिए। सिट्रस फ्रूट, बैरी, काली मिर्च, आलू, हरी सब्जियां आदि इसके अच्छे स्रोत हैं। विटामिन सी के अतिरिक्त सेलीनियम व ओमेगा ३ फैटी एसिड्स भी आंखों के लिये जरूरी पोषक तत्व है।

आंख में कूड़ा, कीड़ा या बाल इत्यादि पड़ जाने से किरकिरी और लाल हो जाती है। गलती से जोर से मसलने पर स्वच्छ पटल पर खरोंच भी पड़ सकती है। जिसका यदि तुरंत इलाज न किया जाए तो जख्म बन जाता है।

पत्थर या लोहे के कण ज्यादातर स्वच्छ पटल पर चिपक जाते हैं, यदि ये आंख में बहुत जोर से गिरते हैं तो ये आंख के अंदर घुस जाते हैं। इनका निकलना मुश्किल होता है और आंख के अंदर घुसे हुए लोहे के कण कुछ सालों से आंख को खराब कर ज्योति को खत्म कर देते हैं। नुकीली, धारदार या जोर से लगनेवाली चीजें आंख के स्वच्छ पटल को फोड़ सकती है। यदि आंख का जेल और लेंस बाहर नहीं निकल गए हैं तो नेत्र चिकित्सक जख्म सिलकर आंख को बचाने की कोशिश करते हैं।

चोट खाई आंख को मले नहीं, हथेली से दबाव न डालें, रूमाल या पट्टी बहुत कसकर न बांधें। जल्द से जल्द चिकित्सक को दिखाएं। आंख की चोट के प्रति लापरवाही न बरतें। आंख में यदि कोई रसायन पड़ गया हो तो तुरंत पहले पानी से आंख को अच्छी तरह धो दें। यदि दूसरी चोटें हैं तो उनके साथ आंख पर भी ध्यान दें, क्षतिग्रस्त व्यक्ति को कुछ खाने को न दें।

अक्सर नींद न आये और खासकर गर्मी के दिनों में जिस्म से पानी बेशतर निकल जाने से पैदा हुई कमी की वजह से आंखों के नीचे स्याह दायरे यानी डार्कसर्किल बन जाते हैं इन स्याद दायरों को छिपाने या निजात पाने के लिए न जाने हम किन-किन उपायों को आजमाने से भी नहीं चूकते। एक तहकीक के मुताबिक जब जिस्म से पानी बाहर निकल जाता है तो उसका असर त्वचा पर दिखाई देने लगता है पानी की कमी आंखों के नीचे डार्क सर्किल की वजह से बनती हैं। रोजाना कम से कम आठ-दस गिलास पानी पिएं। खाने में फलों और सब्जियों को जरूर शामिल करें। अटर पटर आहार से परहेज करें। हो सके तो ताजे फलों का रस रोजाना की आहार में शामिल करें। तनाव व फिक्र का भी त्वचा व

मन पर असर पड़ता है। इससे बचने की कोशिश करें। अपनी दिनचर्या में सादी चाय के बजाए हर्बल चाय शामिल करें। इससे भी डार्क सर्किल कम होंगे। हर्बल और अनन्नास के जूस को मिलाकर आंखों के नीचे लगाएं। बादाम के तेल से आंखों के आसपास की त्वचा की मसाज करें। नींबू के रस और टमाटर के रस मिलाकर आंखों के नीचे लगाएं। जब यह सूख जाए तो साफ पानी से धो डालें। बराबर ऐसा करने से डार्क सर्किल का मसला खत्म हो जाता है। अर्के गुलाब को रूई के फाहे में लगाकर आंखों के नीचे लगाएं। अगर इसमें ग्लिसरीन मिला लें तो बहुत बेहतर होगा। पुदीने का रस भी डार्क सर्किल से निजात दिला सकता है।

प्रातःकाल जब सूरज निकल रहा होता है उस समय आंखें खोलकर उसके सामने खड़े हो जाएं। चश्मा है तो उसे उतार लें। सूर्य की किरणें आंखों के द्वारा शरीर के अंदर जाती हैं। उससे बहुत सी बीमारियों का नाश होता है और प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। समय निकालकर प्रतिदिन खुले वातावरण में जाकर हरे-भरे पौधों व वनस्पतियों को अवश्य निहारें। स्वच्छता पर विशेष ध्यान दें। नाखून वगैरह काटकर रखें। अगर आंखों में तनाव महसूस हो तो गुलाब जल की बूंदें डालें। इससे आंखों को ठंडक मिलेगी। ड्राइविंग या गाड़ी चलाते समय जीरो पावर का चश्मा जरूर लगाएं। इससे आंखों में धूल-मिट्टी, मच्छर या जहरीले कीड़े नहीं जा पाते। आंखों की उम्र बढ़ती है। जहां भी ताली बजाने का मौका मिले, वहां पर कभी भी संकोच न करें। जोर से तालियां बजाने से नेत्र ज्योति बढ़ती है तथा अन्य बीमारियां भी दूर होती हैं। आंखों को तनावरहित रखें। समय पर सोयें तथा नींद पूरी लें। शुद्ध हवा, पानी का सेवन करें।

आजकल किसी भी नेत्ररोग में चिकित्सक प्रायः चश्मा लगाने का परामर्श देते हैं, जिससे दृष्टि कमजोर हो जाने का भय रहता है। चश्मे पर धूल, वर्षा का जल आ जाने से कम दिखता है तथा कष्ट साध्य भी है। इससे चश्मा टूटने के भय के कारण खेल भी नहीं सकते, जिससे स्वास्थ्य को हानि पहुंचती है।

अधिक चलचित्र देखना, रोना और शोक भी नेत्र-विकार को जन्म देते हैं। अतः इनसे बचना चाहिए।

नेत्र रोगों में प्राकृतिक उपायों की सहायता लेनी चाहिए। एक पंक्ति को पढ़ने में स्वाभाविक रूप से दो बार पलक झपकाएं तथा नेत्रों पर दबाव न पड़ने दें। कभी भी टकटकी लगाकर या आंखें फाड़-फाड़कर नहीं देखना चाहिए। ऐसा करने से सिर में दर्द हो जाता है। प्रकाश में ही पढ़ें और पढ़ते समय यह भी ध्यान रखें कि पुस्तक पर बाईं ओर से ही प्रकाश आना चाहिए।

सिलाई करते समय कपड़े पर एक ही स्थान पर दृष्टि न जमाए रखें। मशीन की सुई के ही साथ-साथ आपकी निगाह भी ऊपर नीचे चलती रहनी चाहिए। सूर्य-ग्रहण और चन्द्रग्रहण को कभी नहीं देखना चाहिए। काफी तेज रंग की वस्तुओं को बलपूर्वक न देखें।

वेदशास्त्रों के अनुसार हिन्दू सूर्य को देवता मानते हैं। अतः सायं सूर्योपासना, सूर्य व्यायाम अथवा सूर्यचिकित्सा नेत्रों के लिए परमोपयोगी होती है। इसकी सरल विधि यह है कि नित्य प्रातःकाल सूर्य की तरफ मुंह करके बैठ जाना चाहिए। धीरे-धीरे शरीर को एक ओर से दूसरी ओर हिलाते रहना चाहिए। थकान अथवा व्याकुलता होने पर यह प्रक्रिया तुरंत बंद कर देनी चाहिए। छोटे बच्चों को यह प्रक्रिया अपनी गोद में लेकर करानी चाहिए।

कंजक्टिवाइटिस की शिकायत किसी भी मौसम में हो सकती है, लेकिन बारिश में यह अधिक देखने को मिलती है। इसे

बोलचाल की भाषा में आंख आना भी कहा जाता है। इससे बचना आसान है।

बारिश के मौसम में आर्द्रता बढ़ने के कारण आंखों का विषाणु संक्रमण यानी कंजक्टिवाइटिस होना स्वाभाविक है। यह एक फैलनेवाला विकार है। इसके पीड़ित व्यक्ति के संपर्क में आने से आंखों का यह संक्रमण किसी को भी हो सकता है। आमतौर पर यह समस्या ६५ फीसदी लोगों में बिना इलाज के ही ठीक हो जाती है। यदि ५-७ दिनों में यह ठीक न हो तो इसे गंभीरता से लिया जाना चाहिए। कंजक्टिवा के विषाणु या जीवाणु की चपेट में आने के कारण ही कंजक्टिवाइटिस होता है। जैसे बाहरी जीवाणु से कंजक्टिवा के बचाव के लिए आंसू बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। ये विषाणु या जीवाणु को दूर रखने का प्रयास करते हैं। इन आंसुओं में कई एंजाइम्स और एंटीबॉडीज होते हैं, जो उनको नष्ट करने में मददगार होते हैं।

पलकों के अंदरूनी हिस्से और आंख के सफेद हिस्से को कवर करनेवाली एक पतली झिल्ली, जिसे कंजक्टिवा कहा जाता है। यह आंख के सफेद हिस्से का बचाव करने में मुख्य भूमिका निभाती है। इसके बाहरी संक्रमण की चपेट में आने से आंखें लाल हो जाती हैं और तेज चुभन या दर्द महसूस होता है। ऐसा संक्रमण कई बाहरी कारणों से होनेवाले प्रतिक्रिया से होता है। इसे कंजक्टिवाइटिस कहा जाता है। यह दो प्रकार का है- एलर्जिक कंजक्टिवाइटिस, बैक्टीरियल कंजक्टिवाइटिस।

एलर्जिक कंजक्टिवाइटिस- इस प्रकार का संक्रमण आमतौर पर कंजक्टिवा (आंख के सफेद हिस्से को ढकनेवाली झिल्ली) पर होता है। इस दौरान पीड़ित की आंख लाल (आंख की छोटी रक्तवाहिका में होनेवाले एरीटेशन की वजह से) हो जाती है। वहीं आंखों में जलन और लैक्रिमेशन (आंखों में पानी आने की समस्या) भी होती है। हालांकि प्रत्युर्जा के कारण काफी हद तक मरीज की स्थिति पर निर्भर करते हैं। यदि ये सभी परेशानियां मरीज को एक साथ हो जाती हैं, तो एलर्जिक रिनोकंजक्टिवाइटिस भी कहा जाता है। कई अन्य प्रत्युर्जा बीमारी जैसे अस्थमा, एक्जिमा या हे फीवर (इसमें पीड़ित को सर्दी-जुकाम के साथ ही बुखार आ जाता है) आदि से पीड़ित होने के कारण भी इस प्रकार का कंजक्टिवाइटिस होने का खतरा बढ़ जाता है।

लक्षण- आंखों में चुभन महसूस होना और लगातार आंखों की रंगत में बदलाव होना या लालिमा आना। आइलिड या पूरी आंख में सूजन आना। आंख में किरकिरापन लगना। प्रकाश के संपर्क में आने पर देखने में असहज लगना या आंखें खोलने में दिक्कत होना। आंखों में लगातार कीचड़ आना या सोकर उठने के बाद पलकें चिपक जाना। आंखों में खुजली, जलन या दर्द होने की शिकायत होना, आंखों से पानी निकलना आदि।

यह एक प्रकार का संक्रामक रोग है, जो आसानी से फैल सकता है। इससे बचने के लिए जरूरी है कि पीड़ित से उचित दूरी बनाने के साथ ही उसके टॉवल या रूमाल का उपयोग न करें। इसके अलावा यह बारिश का पानी आंखों में जाने या गंदे पानी से आंख धोने के कारण भी हो सकता है। इसका इलाज दवा की दुकान चलानेवालों से नहीं कराना चाहिए।

मौसम में होनेवाले बदलाव जैसे ठंडा-गर्म होने से भी आंखों से संबंधित समस्याएं हो सकती हैं। कंजक्टिवाइटिस से ग्रस्त होने पर पीड़ित को चश्मा पहनना चाहिए, ताकि यह रोग दूसरों को संक्रमित न करे। आंखों को बार-बार साफ पानी से धोएं। डॉक्टर को दिखाकर उचित दवा समय पर लें ताकि आंखों के अल्सर से बचा जा सके।

बैक्टीरियल कंजक्टिवाइटिस इस प्रकार का कंजक्टिवाइटिस शरीर की कमजोर प्रतिरोधक क्षमता के कारण होता है।

बैक्टीरियल कंजक्टिवाइटिस में आमतौर पर पीड़ित की आंखें लाल होना और उनमें सूजन आने जैसी समस्याएं होती हैं। यदि इसका तुरंत उपचार न करवाया जाए, तो आंखों में सूजन बढ़ने लगती है। इस प्रकार की कई समस्याएं वायू प्रदूषण के संपर्क में आने पर, त्वचा पर मेडिकेटेड क्रीम या कॉस्मेटिक्स का प्रयोग, परफ्यूम लगाने या चिकित्सक की बिना सलाह के आई ड्रॉप उपयोग करने से भी हो सकती हैं। ऐसी स्थिति में नेत्र विशेषज्ञ अक्सर पीड़ित को एंटीबायोटिक देते हैं। यह संक्रमण लापरवाही के कारण पीड़ित के लिए बड़ी मुसीबत बन सकते हैं।

यह छुआछूत से फैलनेवाला रोग है, इसलिए इलाज के अलावा भी सावधानियां रखने की आवश्यकता होती है, ताकि पीड़ित से दूसरे व्यक्तियों को यह रोग न लग जाए। यह बहुत तेजी से फैल सकता है।

सुबह उठते ही आंखों की रंगत में थोड़ा भी बदलाव होने पर या नजर में धुंधलापन महसूस होने पर उसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। यह कंजक्टिवाइटिस के शुरूआती लक्षण हो सकते हैं। परंतु नेत्र विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए।

बाहर निकलते समय हमेशा अच्छी गुणवत्ता का धूप का चश्मा पहनना चाहिए। इससे ९० से १०० फीसदी तक यूवीए और यूवीबी किरणों से बचाव हो सकता है। अपना तकिया, टॉवल और रूमाल हमेशा अलग रखना चाहिए। आंख शरीर का एक संवेदनशील हिस्सा है, इसलिए इसके साथ लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। आंखों को हाथ से कभी न मर्नें। यदि किन्हीं कारणों से हाथ लगाना भी पड़ता है, तो उससे पहले और बाद में हाथ साबुन से धोएं। हाथों में मौजूद अन्य कीटाणु आंखों का संक्रमण बढ़ा भी सकते हैं। आंख हमेशा रुई (कॉटन) से ही साफ करें। कंजक्टिवाइटिस से पीड़ित होने पर कॉन्टेक्ट लेंस का उपयोग करने से परहेज करें।

आंखों को सेहतमंद रखने के रास्ते में कई मिथ बहुत बड़ी रुकावट हैं। भरोसा करने से पहले तथ्यों की पड़ताल जरूरी है। इन मिथ्स से जुड़े फैक्ट्स के बारे में जानकर आप अपनी आंखों की अच्छी तरह हिफाजत कर सकते हैं।

आंखें बेशकीमती हैं, इसलिए इनकी देखभाल बहुत जरूरी है। फिजिकल और मेंटल हेल्थ के साथ-साथ विजुअल हैल्थ भी बहुत जरूरी है। जब एक आंख में कोई समस्या होती है, तो आमतौर पर दूसरी आंख क्षतिपूर्ति कर देती है। इसलिए आम आदमी शुरूआती स्टेज पर आई बीमारी की पहचान नहीं कर पाता है।

आंखों के व्यायाम से न तो दृष्टि में सुधार होता है और न ही सुरक्षा। इससे ऐनक की जरूरत कम नहीं होती। आंख का आकार और आंख के उतक की स्वास्थ्य समेत कई फैक्टर्स पर निर्भर करता है। इनमें से किसी भी फैक्टर में आंख की व्यायाम से महत्वपूर्ण ढंग से बदलाव नहीं आता।

कम रोशनी आपकी आंख की दृष्टि पर प्रतिकूल असर नहीं डालती, लेकिन कम रोशनी के कारण आपको पढ़ते समय आंखों पर ज्यादा दबाव डालना पड़ता है, इससे आपकी आंखें बहुत जल्दी थक जाती हैं। पढ़ते समय लाइट सीधी पेज पर पड़नी चाहिए, नाकि यह आपके कंधे के पीछे से आए। डैस्क लैंप सबसे बढ़िया है, क्योंकि इसकी रोशनी सीधी आपकी किताब पर पड़ती है। यदि रोशनी आपके पीछे से आ रही हो, तो इससे चमक पैदा होगी, जिससे शब्दों को देखने में ज्यादा मुश्किल होगी।

गाजर समेत कई सब्जियां ऐसी हैं, जिनमें विटामिन ए होता है, जो आंखों के लिए बढ़िया होता है। लेकिन ताजे फल और गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियां, जिनमें ज्यादा एंटीऑक्सीडेंट्स और विटामिन सी व ई पाए जाते हैं, ज्यादा बेहतर हैं। एंटी



ऑक्सिडेंट्स व विटामिन मोतियाबिंद और उम्र से संबंधित मस्क्युलर डीजेनेरेशन से आंखों के बचाव में मदद करते हैं। हालांकि इन विटामिनों से युक्त कोई सब्जी या पूरक लेने से बेसिक दृष्टि समस्या (जैसे दूर या नजदीक की आंख की दृष्टि कमजोर होना) से न तो बचा जा सकता है और न ही इन्हें दूर किया जा सकता है। विटामिन ए का ज्यादा सेवन सही नहीं होता।

यदि आपकी दूर की नजर कमजोर है या आपको पढ़ने के लिए ऐनक की जरूरत होती है, तो आपको इन्हें जरूर इस्तेमाल करना चाहिए। यदि आप ऐनक के बगैर पढ़ने की कोशिश करेंगे, तो आंखों पर जोर पड़ेगा, जिससे वे थक जाएंगी। ऐनक के इस्तेमाल से आपका दृष्टि खराब नहीं होगा और न ही आपको आंखों से संबंधित कोई समस्या आएगी।

संगणक के इस्तेमाल से आपकी आंखें खराब नहीं होंगी, लेकिन सारा दिन इस पर काम करने से आंखों पर जोर पड़ता है और आंखें थक जाती हैं। प्रकाश को ठीक करें, ताकि स्क्रीन पर इसकी चमकीली छाया न पड़े। जब भी आप संगणक पर पढ़ने का या कोई बारीक काम करें, तो हर एक घंटे बाद आंखों को कुछ समय के लिए आराम करने दें। जो व्यक्ति संगणक पर काम करते समय आंखें नहीं झपकाते, उससे आंखें खुशक हो जाती हैं। नियमित तौर पर आंखें झपकाते रहें, ताकि आंखों में नमी बरकरार रहे और ये सूखे न हों।

रात को एक चम्मच त्रिफला मिट्टी के बर्तन से भिगों दे सुबह निथरे पानी से आंखों को अच्छी प्रकार धोना चाहिए। इससे न केवल आंखों की ज्योति अच्छी रहती है, बल्कि नेत्र ज्योति बढ़ती है तथा आंखों की अनेक बीमारियां भी दूर हो जाती हैं। पैरों के तलवों में सरसों के तेल की मालिश करनी चाहिए। इससे नेत्र ज्योति अच्छी रहती है।

आंखों की सुंदरता व स्वच्छता के लिए नींद आवश्यक है। अनिद्रा की स्थिति में आंखों के चारों ओर लकीरे पड़ जाती हैं एवं आंखों की ज्योति पर भी प्रभाव पड़ता है। अनिद्रा व जागरण की अवस्था से बचना चाहिए। आंखों पर अधिक दबाव नहीं पड़े इसके लिए लगातार नहीं पढ़ना चाहिए, बीच-बीच में आंखों को विश्राम दें। अध्ययन के बीच पलकों को कुछ देर बंद करें। इससे आंखों को आराम मिलता है।

यात्रा के दौरान यदि तनिक भी पढ़ने में असुविधा महसूस हो तो किसी प्रकार की पत्रिकाएं नहीं पढ़नी चाहिए। अध्ययन के दौरान प्रकाश न तो बहुत ही अधिक आना चाहिए न ही बहुत कम। प्रकाश हमेशा बायीं ओर से आना चाहिए। लेटे-लेटे नहीं पढ़ना चाहिए। आंखों को धूल, धुएं तथा धूप से बचाना चाहिए।

आंखों के आगे अंधेरा होना, चक्कर आना, बाहरी दृश्य हिलते हुए, घूमते हुए या उल्टे सीधे नजर आना इसी तरह की जाने कितनी ही समस्याएं हैं जिनका सीधा संबंध हमारी आंखों से होता है। एकाएक खड़े होने, झुकने या तेजी से घूम जाने पर अचानक आंखों के सामने अंधेरा छा जाता है। प्रकाश होते हुए भी अंधेरा लगना या चक्कर आने के कई शारीरिक और मानसिक कारण होते हैं।

शरीर का किसी बीमारी से ग्रसित होना, कमजोरी और थकावट होना, क्षमता से अधिक शरीर से काम लेना, रक्ताल्पता। शरीर में खून की कमी, ना सिर्फ हमें कमजोर बनाती है बल्कि अनेक रोगों और रोग कारकों से लड़ने की शारीरिक रोगप्रतिरोधक क्षमता में भी काफी गिरावट आती है। नींद का पूरा न होना, आंखों के लिये आवश्यक प्रोटीन्स और विटामिन्स की कमी हो जाना आदि प्रमुख कारण हैं जिनके कारण यह समस्या पैदा होती है। हिमोग्लोबिन की कमी है तो मुनक्का (द्राक्ष) रात को भिगा दें, २५-३० दाने और सुबह बीज निकाल के उबाल के खाओ, खून बनेगा।

खजूर- ७ या ८ पिण्डखजूरों को ५०० मिलीलीटर दूध में २०० मिलीलीटर पानी डालकर हल्की आंच पर पका लें और लगभग ५०० मिलीलीटर की मात्रा में दूध रह जाने पर दूध को आंच पर से उतार लें। अब इसमें से खजूर निकालकर खाकर ऊपर से इसी दूध को पीने से शरीर में भरपूर ताकत और मजबूती आती है।

हरी पत्तेदार सब्जियों और सलाद का सेवन करें। प्रतिदिन १ गिलास दूध में एक चम्मच घी डालकर पीएं। रात को पानी में गलाकर रखी हुई दो बादाम सुबह खूब चबा-चबाकर खाएं। अंकुरित अन्न का प्रतिदिन नाश्ता करें। जितना संभव हो जल्दी सोएं और जल्दी उठें।

आंखों को स्वस्थ रखने के लिए विटामिन और पोषक तत्वों से भरपूर चीजों का सेवन करना चाहिए, क्योंकि सही आहार व सही देखभाल से आंखें उम्र भर स्वस्थ रहती हैं।

आंखों को सेहतमंद बनाए रखने के लिए फल और हरे पत्तोंवाली सब्जियां खाना बहुत जरूरी है। इनसे शरीर को केरोटीनाइड मिलता है, जो आंखों की पुतलियों को स्वस्थ बनाए रखता है।

बादाम खाने से भी होता है फायदा- बादाम में विटामिन ई पाया जाता है। रोजाना रात को बादाम पानी में भिगोएं और सुबह उसे खाएं। इससे आंखें हमेशा स्वस्थ रहती हैं।

सल्फरवाली चीजों को भोजन में शामिल करें- देखने की क्षमता उम्रभर एक-सी बनी रहे, इसके लिए प्याज व लहसुन को अपने खाने में शामिल करना चाहिए। ऐसे ही किसी व्यक्ति को मोतियाबिंद की समस्या हो तो उसे सेलेनियम से भरपूर चीजों का सेवन करना चाहिए।

मछली भी आंखों के लिए गुणकारी है- मछली में ओमेगा ३ फैटी एसिड होता है। मछली खाने से आंखों की रोशनी बढ़ती है।

अंडा खाने से भी स्वस्थ रहती हैं आंखें- आंखों के लिए अंडा काफी लाभदायक होता है। ल्यूटिन व जीजैथिन नामक तत्वों से कैरोटिनाइडस का निर्माण होता है। किसी अन्य पदार्थ की अपेक्षा ये दोनों तत्व अंडे में प्रचुरता में पाए जाते हैं। रोज एक अंडा खाने से कैरोटिनाइडस की कमी के कारण आंखों के सेल्स में होनेवाला क्षरण रोका जा सकता है।

सौंफ से भी मिलता है लाभ- सौंफ कई गुणों से भरपूर होती है। इसमें मौजूद औषधीय गुण आंखों के लिए लाभदायक होते हैं। सौंफ और मिश्री को बराबर मात्रा में मिलाकर पीस लें। इसकी एक चम्मच सुबह-शाम दूध के साथ लें। इससे आंखों की कमजोरी दूर होती है और नेत्र ज्योति बढ़ती है।

जिंक युक्त चीजों का सेवन- आंखों से जुड़ी समस्याओं से बचने के लिए जिंक युक्त चीजें जरूर खाना चाहिए।

आंखें आपके तन और मन दोनों का आईना हैं। आपके तन पर क्या बीत रही है, आंखें बिना पूछे ही इसका जवाब दे देंगी। मन के भावों के अनुरूप ही आंखें कभी प्रेम उड़ेलती हैं तो कभी क्रोध से कांप रही होती हैं तो कभी चाहत में डूबी होती हैं।

संसार में हर वर्ष कई लाख बच्चे अंधे हो जाते हैं और कई बच्चे मर जाते हैं। विटामिन ए की कमी का मुख्य प्रभाव आंखों पर होता है। अतः बच्चे में विटामिन ए की कमी न रहे इसके लिए गर्भवती महिलाओं को चाहिए कि वे विटामिन ए से युक्त खाद्य सामग्री का अधिकाधिक प्रयोग करें। बच्चों को शुरू के छह माह तक मां का दूध अवश्य ही पिलाना चाहिए। खरगोश की आंखें अत्यंत सक्षम मानी जाती हैं। वह गाजर बहुत खाता है। अतः हमको भी गाजर का व गाजर

के रस का पूरे मौसम उपयोग करना चाहिए। आंखों के लिए विटामिन ए और बी तथा सी बहुत ही आवश्यक होते हैं जो मक्खन, गाजर, पालक, हरी सब्जियां पपीता तथा मौसमी फलों से मिलते हैं।

आयुर्वेद के अनुसार जिस तरह काया को निरोग रखने के लिए समुचित आहार विहार, स्नान, व्यायाम और विश्राम की आवश्यकता होती है उसी तरह नेत्रों के आरोग्य के लिए वांछनीय पोषाहार स्नान, व्यायाम एवं विश्राम की। महर्षि सुश्रूत ने कहा है- मनुष्य नेत्र धोने से सुखपूर्वक सरलता से देख सकता है। मार्तण्ड में कहा गया है- जो मनुष्य ठंडे पानी से मुंह को भरकर दोनों नेत्रों को प्रातः उठते ही दोपहर व शाम को स्वच्छ शीतल जल से छींटे मारता है उसे आंखों के रोग नहीं लगते हैं।

नेत्ररोग- प्रतिदिन सवेरे बिछौने से उठते ही सबसे पहले मुंह में जितना पानी भरा जा सके उतना भरकर दूसरे जल से आंखों को बीस बार झपटा मारकर धोना चाहिए।

प्रतिदिन दोनों समय भोजन के बाद हाथ-मुंह धोते समय कम-से-कम सात बार आंखों में जल का झपटा देना चाहिए। जितनी बार मुंह में जल डाले उतनी बार आंखों और मुंह को धोना चाहिए। प्रतिदिन स्नान-काल में तेल मालिश करते समय पहले दोनों पैरों के अंगूठों के नखों को तेल से भर देना चाहिए और फिर तेल लगाना चाहिए।

ये नियम नेत्रों के लिए विशेष लाभदायक हैं। इनसे दृष्टिशक्ति तेज होती है, आंखें स्निग्ध होती हैं और आंखों में कोई बीमारी होने की संभावना नहीं रहती। नेत्र मनुष्य के परमधन हैं। प्रतिदिन नियमपालन में कभी आलस्य नहीं करना चाहिए।

अंतरिया ज्वर- श्वेत अपराजिता अथवा पलाश के कुछ पत्तों को हाथ से मलकर कपड़े से लपेटकर एक पोटली बना लेनी चाहिए और जिस दिन ज्वर की बारी हो उस दिन सवेरे से ही उसे सूंघते रहना चाहिये। अंतरिया- ज्वर बंद हो जाएगा।

लगातार काम करते-करते आंखें बहुत थक जाती हैं और उनमें भारीपन आ जाता है लेकिन ऐसी स्थिति में आंखों को कसकर मलें या रगड़ें नहीं बल्कि स्वच्छ जल से साफ करें। ५-७ मिनट के लिए सारी बातों से ध्यान हटाकर आंखें बंद कर लें। आंखें बंद करके हथेलियों को पलकों पर रखें और उंगलियां हथेलियों को पलकों पर रखें आंखों की पुतलियों की अपेक्षा माथे पर ही दबाव डालें। या दोनों हाथों की उंगलियां पलकों पर रखे और हथेलियों से गालों को ढकें। कुछ सेकेंड इसी अवस्था में रहने के बाद काफी आराम मिलेगा। पलकों के ऊपर कोल्ड क्रीम या जैतून के तेल की मालिश करें और दोनों हाथों की उंगलियों को भौहों के नीचे व पलकों के ऊपर गोलाई में धीरे-धीरे अंदर से बाहर की ओर घुमाएं गालों के ऊपर दोनों हाथों की तर्जनी से दबाव दें आंखों को इससे काफी आराम मिलेगा।

आंखों को स्वस्थ कैसे रखें- आंखों को गंदे वस्त्र, आंचल, चुन्नी आदि के किनारे को नहीं बल्कि टिशु पेपर या साफ रुमाल से ही साफ करें।

आंखों की सफाई का ध्यान रखें। दिन में २-३ बार आंख को साफ पानी से धोएं। हरी सब्जी, मौसमी फल, दूध का सेवन करें एवं विटामिन-ए युक्त भोजन नेत्र के लिए अच्छा रहता है। दृष्टिदोष होने पर वर्ष में एक बार या दो बार निगाह की जांच करानी चाहिए एवं सही नंबर का चष्मा हर समय पहनना चाहिए। पढ़ते समय कमरे में प्रकाश उचित मात्रा में हो एवं बैठकर पढ़ना चाहिए। मधुमेह के रोगियों को अपनी दृष्टि एवं आंख के पर्दे की जांच वर्ष में एक या दो बार अवश्य करवानी चाहिए क्योंकि मधुमेह आंख के पर्दे को खराब कर देता है। जिस स्थिति को डायबिटिक रेटिनोपैथी कहते हैं एवं व्यक्ति की आंख की दृष्टि भी जा सकती है।

उच्च रक्तचाप के रोगियों को अपना रक्तचाप नियंत्रित रखना चाहिए। उच्च रक्तचाप भी नेत्र ज्योति के लिए घातक होता है। आंख में काजल, सुरमे का इस्तेमाल न करें। आंख में कचरा, धूल का कण आदि जाने पर आंख को मलना नहीं चाहिए। स्टीरॉयड युक्त दवा का इस्तेमाल बिना नेत्र रोग विशेषज्ञ की सलाह के न करें।

नुकसानदेह अल्ट्रा वायलेट रेज से आंखों को हमेशा सुरक्षित रखना चाहिये, विशेषकर जब आप लंबे समय दिन में बाहर हैं। अच्छी गुणवत्ता के चश्मे पहनें ताकि पराबैंगनी किरणें सीधे आपकी आंखों को नुकसान न पहुंचाए।

जब भी आप तैराकी के लिये जाएं तो तैराकी तालाब में गॉगल्स अवश्य पहनें ताकि अपनी अनमोल आंखों को पानी में होनेवाले जीवाणु से बचा सके। तैराकी तालाब में कई लोग एक साथ तैराकी करते हैं। इससे संक्रमण शीघ्र हो सकता है और पानी में कई रसायन होते हैं जो आंखों को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

कभी-कभी आंखें खुश्क लगती हैं। नेत्र चिकित्सक को आंखें दिखाकर सुझाए गये आई ड्रॉप्स का प्रयोग करें नहीं तो खुश्की से आंखों में खुजली होगी और जख्म होने का खतरा बना रहता है। वैसे आयुर्वेदिक आईड्रॉप्स भी लाभप्रद रहते हैं।

गर्मियों में आईफ्लू बहुत कॉमन होता है। इसके लिये दिन में ३ से ४ बार आंखों को ठंडे पानी से धोएं। अपनी आंखों को स्वस्थ रखने के लिये आंखों के व्यायाम करें। अपनी आईबॉल्स को घुमाएं पांच बार क्लाकवाइज और पांच बार एंटीक्लाकवाइज। फिर आंखें बंदकर आराम दें। अपनी आंखों की मांसपेशियों को आराम देने के लिये आंखों को २० मिनट के अंतराल पर किसी दूर रखी वस्तु पर दृष्टि २० सेकेंड के लिये रखें। थकी आंखों को आराम मिलेगा।

थोड़ा टहलें, आंखें बंद कर आराम करें, आंखों को खोले बंद करें। दफ्तर में एसी में बैठकर काम कर रहे हैं तो पानी कुछ ज्यादा पियें ताकि आंखों और त्वचा की प्राकृतिक नमी खत्म न होने पाए। रात्रि में नींद ६-७ घंटे की अवश्य लें ताकि थकी आंखों को आराम मिल सकें।

नजर का कोई भी कार्य बहुत देर तक नहीं करना चाहिए। इससे आंखों पर बुरा प्रभाव पड़ता है। आंखों की मसाज बहुत ही हल्के हाथों से करनी चाहिए। अधिक दबाव से की गई मसाज से त्वचा को नुकसान पहुंचता है। मेकअप करते समय कभी भी आंखों के आसपास वाली त्वचा पर बुरा प्रभाव पड़ता है। यदि आपको अध्ययन कार्य अधिक करना पड़ता है तो थोड़े समय के उपरांत आंखों को थोड़ी देर के लिए बंद करें। ऐसा करने से आंखों को आराम मिलता है। आंखों पर शीशा या कोई चमकदार वस्तु सूरज के सामने करके उसका प्रकाश आंखों पर नहीं डालना चाहिए। ऐसा करने से कभी-कभी आंखों की रोशनी भी जाती रहती है। मेकअप को साफ करने से पहले आंखों को अवश्य बंद कर लेना चाहिए। आंखों की प्रतिदिन नियमित रूप से सफाई करनी चाहिए। प्रतिदिन रूई का फाहा शुद्ध गुलाबजल में डुबोकर १०-१५ मिनट तक बंद आंखों पर रखने से थकी हुई आंखों को आराम मिलता है। फूली हुई आंखों पर आलू काटकर रखने से आंखों का फूलापन दूर हो जाता है और आंखों को लाभ भी पहुंचता है।

यदि बच्चे की आंख में हल्की सी सफेद चमक दिखाई देती है या फिर दो से तीन साल की उम्र में बच्चा चलते-चलते हर बार किसी न किसी चीज से टकरा जाता है तो यह स्थिति गौर करने लायक है। हो सकता है यह स्थिति बच्चे में आंख का कर्करोग यानी रेटिनोब्लास्टोमा का पहला चरण हो। यह कर्करोग पांच साल से कम उम्र के बच्चों में पाया जाता है। भारत में प्रतिवर्ष एक हजार बच्चे जन्म से ही इस कर्करोग से पीड़ित होते हैं। तकरीबन ४० प्रतिशत बच्चों में यह रोग

अनुवांशिक तौर पर होता है, लेकिन यह भी जरूरी नहीं कि रोग का कारण अनुवांशिक ही हो।

१५ हजार नवजात शिशुओं में से किसी एक की आंख में यह कर्करोग होता है और तीन साल से कम उम्र में ही इसके लक्षण दिखाई पड़ने लगते हैं। इस उम्र में रेटिना पूरी तरह विकसित नहीं होता, अतः ट्यूमर तेजी से पनपने लगता है। सबसे पहले बच्चे की आंख में सफेद चमक-सी दिखाई पड़ती है, जो अंधेरे में बिल्ली की आंख की तरह चमकती है। यह रेटिनोब्लास्टोमा का प्रारम्भिक लक्षण है। ऐसे में बच्चे को तुरंत किसी नेत्र विशेषज्ञ को दिखाना चाहिए। यह कर्करोग इतनी तेजी से पनपता है कि कभी-कभी कुछ ही दिनों में आंख अचानक ही उभरकर बच्चे के चेहरे को दबाने लगती है। बच्चा जन्म से ही इस कर्करोग से ग्रस्त हो सकता है या फिर सात वर्ष से कम उम्र में यह ट्यूमर पनप सकता है।

उपचार- रेटिनोब्लास्टोमा के मामले में जितनी जल्दी चिकित्सक के पास जाएंगे और उपचार शुरू होगा, उतनी ही अधिक बच्चे की आंखें और उसकी जिंदगी बचने की उम्मीद रहेगी। कर्करोग के उपचार में कीमोथैरेपी ड्रग्स, लेजर चिकित्सा, रेडिएशन चिकित्सा कारगर रहती हैं। अगर इनमें से कोई भी उपचार प्रणाली इस कर्करोग की रोकथाम नहीं कर पाती तो बच्चे की जान बचाने के लिए प्रभावित आंख को निकालना पड़ सकता है। तकरीबन, २५ प्रतिशत बच्चों की दोनों आंखों में यह कर्करोग हो सकता है।

नेत्रों की अच्छी दृष्टि बनाये रखने हेतु हरे पत्तेवाली सब्जियों का नियमित सेवन करना आवश्यक है। यूं तो सामान्य भोजन से भी नेत्रों को पोषक तत्व मिलते रहते हैं। फिर भी पर्याप्त पोषक तत्वों से ही नेत्रों की पौष्टिकता मिल पाती है। नेत्रों की अच्छी दृष्टि बनाये रखने हेतु सीताफल, गाजर, टमाटर, पालक तथा चौलाई जैसी विटामिन ए वाली हरी सब्जियों का सेवन करना चाहिए। गर्भवती मां के लिए यह जरूरी है कि वह पर्याप्त पोषक तत्वोंवाला आहार लेती रहे क्योंकि मां के आहार से ही गर्भ में पल रहे शिशु का भी पोषण होता है। मां के खान-पान में कमी और पोषक तत्वों के अभाव के कारण ही बच्चे जन्मजात अंधे होते हैं। कुछ बच्चे जन्मोपरांत भी अंधे हो जाते हैं। इसका कारण भी मां की भोजन के प्रति लापरवाही होती है। गर्भवती महिलाओं को चाहिए कि टमाटर तथा लौकी जैसी हरी सब्जियों का पर्याप्त एवं नियमित रूप से सेवन करना चाहिए। शिशु के नेत्रों में कोई काजल या सुरमा नहीं लगाना चाहिए। न ही देसी दवाओं के चक्कर में पड़कर कोई चीज आंख में डालनी चाहिए। मां को चाहिए कि वह शिशु को स्तनपान अवश्य कराये। स्तनपान कराने से बच्चे को कैल्शियम, विटामिन तथा प्रोटीन की भी पर्याप्त मात्रा मिल जाती है।

शिशु के नेत्रों की देखभाल करना मां का परम कर्तव्य होता है। एक वर्ष के शिशु को पौष्टिक आहार के रूप में पत्तेदार सब्जी का रस देना लाभदायक होता है। हरी सब्जी में निहित विटामिन ए नेत्रों को ज्योति, शक्ति प्रदान करती हैं। पालक, संतरे का रस तथा अन्य तरल खाद्य पदार्थ नेत्रों के लिए काफी लाभदायक होते हैं।

आंख में कोई चीज चली आए तो उसे मलने की बजाय शीघ्र ठण्डे जल से धोना चाहिए। सुबह की ठण्डी, ताजी हवा में टहलना नेत्रों हेतु लाभदायक होता है।

आधुनिक जीवन की मांगों के चलते आज अधिक से अधिक लोग शहरों में काफी समय एयर कंडीशंड दफ्तरों या अपने घर के कमरों में बिता रहे हैं। बच्चे भी बाहर जाकर खेलने के बजाय अधिकतर समय दूरदर्शन पर नजरें गड़ाए बैठे रहते हैं। संगणक का बोलबाला हर जगह हो चुका है जिसके कारण कइयों का तो सारा-सारा दिन ही संगणक पर काम

करते हुए इसकी स्क्रीन को देखते हुए निकल जाता है। परंतु इस विकास की एक कीमत भी चुकानी पड़ रही है। शहरों में बढ़ रहा प्रदूषण, दूरदर्शन, संगणक, ए.सी. आदि इन सभी चीजों का हमारी आंखों पर काफी नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है। शहरों के प्रदूषण से तो कड़ियों की आंखों में एलर्जिक रिएक्शन हो रहा है। इसके कारण आंखों का लाल हो जाना, आंखों से पानी बहना और खुजली जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। नियमित अंतराल पर आंखों को बंद रख कर मुंह धोना इससे बचने का सबसे सरल उपाय है। इस समस्या से जल्द राहत न मिलने पर जल्द से जल्द आंखों के चिकित्सक से मिलना चाहिए जो प्रत्युर्जा को दूर करने के लिए आपको सही एंटी-एलर्जी दवाई लेने की सलाह देगा। बच्चे भी आंखों की प्रत्युर्जा से ग्रस्त हो सकते हैं जो कई बार गम्भीर रूप भी ले सकती है। बिना चिकित्सक की सलाह के खुद ही दवाइयों का प्रयोग करना भी नुकसानदायक हो सकता है। इस प्रकार की दवाइयों में स्टीरॉइड हो सकते हैं जो बच्चों के साथ ही बड़ों द्वारा लम्बे समय तक प्रयोग करने से आंखों में दबाव बढ़ा देते हैं या इनसे मोतियाबिंद भी हो सकता है। नियमित रूप से आंखों की जांच करवाते रहना आवश्यक है।

गर्मी, धूप या श्रम के प्रभाव से गर्म हुए शरीर पर एकदम ठंडा पानी न डालें। न चेहरा धोएं। पसीना सुखाकर व शरीर का तापमान सामान्य करके ही स्नान करें या चेहरा धोएं। आंखों को धूप, खराब धुआं विषाक्त गैस और तेज रोशनी से बचाएं, ऐसे स्थान पर ज्यादा देर तक न ठहरें। दूरदर्शन दूर से ही बैठकर देखें। यदि आंखों में जलन हो, तो उन्हें गुलाबजल से धो लें। खीरे के गोल टुकड़े काटकर आंखों पर रखें एवं आराम से लेट जायें। कुछ ही देर में आंखों को थकान कम महसूस होगी। कच्चे आलू के रस में रूई भिगोकर लगाने से आंखों के नीचे का कालापन दूर हो जाता है। चेहरे पर मालिश करते समय या क्रीम लगाते समय आंखों के पास धीरे-धीरे थपथपाना चाहिए।

स्प्रिंग कटर आंखों की झिल्ली का एक रोग है जिसे आंखों का नजला (जुकाम) भी कहा जाता है। यूं तो यह बीमारी कभी भी हो सकती है परन्तु गर्मी के दिनों में इसका प्रकोप अधिक दिखाई देता है। आंखों में खुजली होने लगती है, आंखें लाल हो जाती हैं तथा उनसे पानी आने लगता है। साथ ही आंखों में जलन भी होने लगती है।

कंजक्टाइवा आंख का एक संवेदनशील हिस्सा है जो बाहरी एवं अन्दरूनी प्रत्युर्जा पैदा करनेवाले पदार्थों से प्रभावित होता है। स्प्रिंग कटर एक प्रकार का एलर्जिक कंजक्टाइटिस है जिसमें आंखों के सफेद हिस्से को झांपनेवाली बाहरी झिल्ली यानी कंजक्टाइवा रोगग्रस्त हो जाती है। इस किस्म के रोगियों में आंखें हवा में फैले तत्वों के प्रति असामान्य रूप से संवेदनशील हो जाती हैं जो एक रोग का रूप लेती है। यह रोग संक्रामक तो नहीं है परन्तु कष्टकारी अवश्य है।

यह रोग सामान्यतः दोनों आंखों में एक साथ ही होता है। यह बच्चों और किशोरावस्था का रोग कहलाता है। लड़कियों की अपेक्षा लड़के इससे ज्यादा पीड़ित होते हैं।

इस रोग की दो प्रमुख किस्में होती हैं। एक में पलकों की अंदरूनी सतह की कंजक्टाइवा में दूधिया रंग के दाने उठ आते हैं, दूसरी किस्म में आंखों के सफेद हिस्से और स्वच्छ पटल (कार्निया) के मिलन क्षेत्र में दाने उठ जाते हैं। दोनों ही किस्मों में आंखों में जलन और खुजलाहट रहती है, रोशनी में आंखें चुंधिया जाती हैं। आंखों में गड़ने जैसा महसूस होता है और सफेद धागे जैसा स्राव आता रहता है। रोगी का मन आंखों को मलने का करता रहता है। पलकों में दाने उठने पर पलकें भारी हो उठती हैं जिससे एक या दोनों आंखें छोटी दिखने लगती हैं।

इस रोग का कारण पूर्णतः ज्ञात अभी तक नहीं हो पाया है परन्तु एक प्रकार की प्रत्युर्जा को ही इसका कारण माना जाता है। इस बीमारी का कम उम्र के लोगों में होना, आंख से निकलनेवाले स्राव में एस्नोफिल की उपस्थिति आदि लक्षण दिखाई देते हैं। परिवार में एटोपिक एलर्जी जैसे दमा, उच्च बुखार, दाद-खुजली, एलर्जिक राईनाईटिस आदि का पाया जाना और स्क्रीन टेस्ट का पॉजिटिव होना यह प्रमाणित करता है कि रोग एलर्जिक प्राकृतिक कारणों से होता है। आंसू में हिस्टामिन की मात्रा काफी बढ़ी हुई पायी जाती है, इससे भी यह सिद्ध होता है कि यह एलर्जिक रिएक्शन की ही बीमारी है।

इस रोग को पहचानने में कोई खास दिक्कत नहीं होती क्योंकि इसके लक्षण खास क्लासिकल होते हैं। पलकों में होनेवाले स्प्रिंग कटर और रोहे के लक्षण कुछ मिलते जुलते हैं पर नेत्र रोग विशेषज्ञों के लिए उनमें भेद कर पाना मुश्किल नहीं होता। रोहे में आंखों में खुजलाहट इतनी ज्यादा नहीं होती और मौसम के साथ इतना गहरा जुड़ाव नहीं होता जितना स्प्रिंग कटर में होता है।

आंखों के नजले की यह खासियत है कि कुछ वर्ष बार-बार उभरने के बाद यह खुद शांत हो जाता है। जैसे जैसे मरीज की उम्र बढ़ती है, रोग की उग्रता भी कम होती चली जाती है और एक समय रोग पूरी तरह समाप्त हो जाता है।

इस रोग में उपचार का मकसद मरीज की तकलीफ को कम करना मात्र होता है। आंखों में उठनेवाली जलन को शांत करने के लिए ठंडे पानी से आंखों को बार-बार धोते रहना फायदेमंद होता है। लक्षणों की तीव्रता को कम करने में दवाएं भी उपयोगी हैं।

कौर्टिकोस्टेरोयड वर्ग की औषधियां इस बीमारी के लिए वरदान भी हैं और अभिशाप भी। यह दवा सबसे ज्यादा प्रभावशाली है। बाजार में यह डेक्सोना, बेटनासोल आदि के नामों से बिकती है। इनके उपयोग से बीमारी के लक्षण पूरी तरह शांत हो जाते हैं पर दवा बंद करने पर तकलीफ प्रायः दुबारा शुरू हो जाती है। लंबे समय तक इनका बराबर इस्तेमाल खतरनाक हो सकता है। इससे आंख में कालामोतिया और मोतियाबिंद होने का डर बढ़ जाता है।

यह दुष्प्रभाव स्प्रिंग कटर की तकलीफ से कहीं अधिक बुरा होता है इसीलिए नेत्र चिकित्सक की सलाह के मुताबिक ही स्टेरोयड औषधियों का प्रयोग करना चाहिए। स्वेच्छा से उसे जारी रखना खतरे से खाली नहीं होता। स्टेरोयड के अधिक प्रयोग से बचने के लिए इस दवा को बूंद-बूंद के रूप में हर दो घंटे पर तीन दिन तक ही डालकर बंद कर देना चाहिए।

एक बार स्टेरोयड के प्रयोग से बीमारी के लक्षण दब जाने के बाद लंबे समय तक इलाज के लिए सोडियम क्रोमोग्लाइकेट दो प्रतिशत का उपयोग करना उचित होता है। यह एक प्रत्युर्जा रोधक दवा है जो रोग की जड़ पर असर करती है। इसका काम आंख में उन जैव रसायनों की उत्पत्ति को रोकना है जो प्रत्युर्जा क्रिया में भाग लेते हैं। इस दवा के साथ कौर्टिकोस्टेरोयडवाली समस्या भी नहीं होती।

सोडियमक्रोमोग्लाइकेट २ प्रतिशत के दुष्परिणाम भी कम हैं और बीमारी भी काबू में आ जाती है। पूरी तरह प्रभावशाली होने के लिए इस दवा को बीमारी के लक्षण शुरू होने से पहले ही आरंभ करना पड़ता है। चूंकि रोग का व्यवहार पहले से पता रहता है इसलिए इस प्रकार का उपचार संभव है।

आंखों की लाली और पानी गिरने की समस्या को काबू में लाने के लिए स्रावरोधक औषधियां भी दी जाती हैं। बर्फ की सैंक दस-दस मिनट के लिये दिन में कई बार देना भी फायदेमंद रहता है। टिंटेड चश्मा पहनने से भी आराम रहता है।

आंखों में गुलाबजल डालना भी लाभकारी होता है। ऊपर की पलकों में उभरे बड़े-बड़े दानों का क्रायोथैरेपी से उपचार किया जाता था, परन्तु आजकल यह विधि उपयोग में नहीं लायी जाती है क्योंकि इससे आंख में स्कार बन जाता है जिसके चलते बाद में आंखों में आंसू बनना कम हो जाता है। इस परिस्थिति को ड्राई और सिन्ड्रोम कहा जाता है।

अक्सर अनेक बच्चों की आंखें लेजी आई सिन्ड्रोम नामक रोग से ग्रस्त हो जाती हैं। इस स्वास्थ्य समस्या की ओर प्रायः कम ही लोगों का ध्यान जाता है, लेकिन लंबे समय तक अगर इसका उपचार नहीं हो, तब यह रोग अंधेपन का भी कारण बन सकता है। इस बीमारी में आंख में बनावट (स्ट्रक्चर) संबंधी कोई दोष या विकार न होने के बावजूद एक या दोनों आंखों की निगाह सामान्य से कम हो जाती है। इसे चिकित्सकीय भाषा में लेजी आई सिन्ड्रोम या मंददृष्टि कहा जाता है, जो दुनियाभर में बचपन में होनेवाले दृष्टिदोषों का एक प्रमुख कारण है। अनुमान है कि देश के विभिन्न भागों में करीब दो से पांच प्रतिशत बच्चों में यह समस्या पाई जाती है।

कारण- लेजी आई सिन्ड्रोम के मुख्य कारणों में भेंगापन (आंख के तिरछेपन का विकार), दोनों आंखों के चश्मे की पावर में अंतर और दोनों आंखों में चश्मे के नंबर के ज्यादा होने का शुमार किया जाता है। इसके अलावा कॉर्निया में निशान पड़ने से भी लेजी आई सिन्ड्रोम होने की आशंकाएं बढ़ जाती हैं। लेजी आई सिन्ड्रोम का पता बच्चों की आंख की प्रारंभिक स्क्रीनिंग के माध्यम से लगाया जा सकता है।

उपचार- इस रोग के इलाज दो प्रमुख तरीके हैं। पहला, पैचिंग (पट्टी) और दूसरा, पेनलाइजेशन। पैचिंग के अंतर्गत स्वस्थ आंख पर कुछ सप्ताह से लेकर महीनों के लिए एक चिपकनेवाली पट्टी लगा दी जाती है। यह प्रक्रिया कुछ घंटों या दिनों के लिए की जाती है, जो दोनों आंखों के बीच दृष्टि के अंतर या फर्क पर निर्भर करती है।

पेनलाइजेशन की उपचार पद्धति के अंतर्गत जो स्वस्थ आंख है, उसकी दृष्टि को धुंधला कर दिया जाता है ताकि जो आंख कमजोर है, उसका भी प्रयोग हो सके। वैसे दृष्टि स्क्रीनिंग जांच के लिए सही उम्र ३ साल के आसपास है। भले ही बच्चे में कोई दृष्टि दोष न हो। आंखों से पानी सरीखा द्रव्य निकलने, वस्तुओं को पकड़कर चेहरे के बहुत नजदीक लाने, आंखों को बार-बार झपकाने, नेत्रों को बंद करने या एक आंख को रगड़ने जैसी असामान्यताओं के मामलों में जितनी जल्द संभव हो, बच्चे की आंखों की जांच जरूरी है।

जलते मौसम में दीजिए ठंडक आँखों को- जब भी धूप में बाहर निकलें, आँखों पर आई प्रोटेक्टिव क्रीम व धूप का चश्मा लगाकर निकलें। गर्मियों में आँखों का हल्का मेकअप ही करें। धूप से आकर आँखों में गुलाब जल को रूई में भिगोकर ४-५ मिनट तक रखें। साफ कपड़े को पानी में भिगोकर इसे आँख पर रखने से भी आँखों की जलन शांत हो जाती है। आँखों को ठंडे पानी से धोते रहे। आँखों में जलन होने पर खीरे या बर्फ के क्यूब्स आँखों पर रखें। यदि आँख में पानी आ रहा है तो राई पावडर को शहद में मिलाकर सूँघें। यदि आँख में खुजली हो रही है, तो अंगूर के रस को अंजन के तौर पर लगाने से यह बंद हो जाती है। यदि आँखों में दर्द का एहसास हो रहा है तो सेब छीलकर पीसकर इसे लगाएँ। गाय का कच्चा दूध भी आँखों के लिए लाभदायक होता है।

एक चने के दाने जितनी फिटकरी को सेंककर १०० ग्राम गुलाबजल में डालें और रोजाना रात को सोते समय इस गुलाबजल की चार-पांच बूंद आंखों में डाले साथ पैर के तलवों पर घी की मालिश करें इससे चश्मे के नंबर कम हो



जाते हैं। आंवले के पानी से आँखें धोने से या गुलाबजल डालने से आंखें स्वस्थ रहती हैं। बादाम की गिरी, बड़ीसौंफ व मिश्री तीनों को समान मात्रा में मिला लें। रोज इस मिश्रण को एक चम्मच मात्रा में एक गिलास दूध के साथ रात को सोते समय लें। बेलपत्र का २० से ५० मि.ली. रस पीने और ३ से ५ बूंद आंखों में काजल की तरह लगाने से रतौंधी रोग में आराम होता है।

आंखों संबंधी बीमारियों के मुख्य कारण अधिक दूरदर्शन देखना, कम रोशनी में काम करना, असंतुलित आहार, विटामिन ए की कमी, गलत ढंग से पढ़ना आदि हैं इसलिए आंखों की देखभाल के प्रति सतर्कता आवश्यक है। विटामिन ए की कमी से नेत्रों में रतौंधी नामक रोग हो जाता है जिससे नेत्रों की ज्योति खो जाने की भी संभावना होती है। इसलिए विटामिन ए युक्त आहार खाएं। विटामिन ए के अच्छे स्रोत हैं मछली, दूध, हरी पत्तेदार सब्जियां, दालें, टमाटर, गाजर व आम। बस या रेलगाड़ी या किसी भी वाहन में सफर करते समय पुस्तक बिल्कुल न पढ़ें। इससे आंखों पर जोर पड़ता है और आंखें कमजोर होती हैं। आंखों को आराम देने के लिए नींद बहुत आवश्यक है इसलिए पर्याप्त नींद लें। अधिक देर तक मत जागें। अगर आंखें थकी हुई हैं तो आंखों पर कटे आलू या खीरे के टुकड़े रखें। अगर आपको आँखों का चश्मा लगा हुआ है तो उसे अवश्य लगाएं। चश्मा न लगाने से आपकी आंखें और कमजोर हो सकती हैं। आंखों की ज्योति बढ़ाने के लिए नियमित व्यायाम भी करें। आंखों के लिए कुछ अच्छे व्यायाम हैं। आँखों को ऊपर, नीचे, फिर दाएं बाएं घुमाएं। यह क्रिया ५-१० मिनट तक करें। आँखों को चारों तरफ घुमाने का भी व्यायाम करें। एक पेंसिल लें। पेंसिल की नोक आंखों से थोड़ी दूरी पर रख नोक पर ध्यान केंद्रित करें। आंखों को बिना झपकाएं उस केंद्र पर देखती रहें। पेंसिल को आगे लाएं, फिर पीछे ले जाएं पर ध्यान रखें कि आंखें नोक पर केन्द्रित रहें। पेंसिल को ऐसे ही दाएं-बाएं भी ले जाएं। दीवार पर एक निशान लगा लें और कुछ दूरी पर खड़े होकर उस निशान को देखते रहें। पलक झपकाएं बिना यह व्यायाम करें। इससे नेत्र ज्योति में वृद्धि होती है।

पिस्ता आँख की भाँति दिखाई देता है। पिस्ते के अंदर का ख़ाया जानेवाला हरे रंग का हिस्सा आँखों के लिए परम लाभदायक होता है। नेत्र लाभ के लिए कुछ मात्रा में पिस्ते का सेवन हमें करना चाहिए। नेत्र रोगों के इलाज में पिस्ता आपकी सहायता कर सकता है।

सूर्योदय के समय उगते सूर्य की हलकी लाल किरणों की खुली आंखों से देखने की आदत डालें। आंखों की पेशियों के व्यायाम हेतु लेटकर अथवा बैठकर पुतलियों को क्रमशः ऊपर लेकर नीचे ले जाएं। आपकी गर्दन सीधी रहनी चाहिए, गर्दन स्थिर रखते हुए ही पुतलियों को बायीं व दायीं तरफ भी ले जाएं। अंतः में गोलाई में घुमाएं। मंद प्रकाश में व लेटकर कभी न पढ़ें। इससे नेत्रों पर जोर पड़ता है। विभिन्न योगासन में सर्वांगसन नेत्र विकारों को दूर करने के लिए सर्वोत्तम माना गया है। यह नेत्रों की ज्योति बढ़ाने में भी सहायक है।

इन तमाम क्रियाओं के साथ-साथ आंखों की सुंदरता के लिए पौष्टिक व संतुलित आहार तो आवश्यक है ही। नेत्र ज्योति में विटामिन भी काफी महत्वपूर्ण है। विटामिन ए की कमी से रतौंधी रोग हो जाता है। विटामिन बी की कमी के कारण आंखें जल्दी लाल हो जाती हैं व थकी-थकी लगती हैं।

जाड़े के मौसम में रक्त वाहिकाओं (ब्लड वेसेल्स) के सिकुड़ जाने के कारण उच्च रक्तचाप के मामले बढ़ जाते हैं।

उच्च रक्तचाप मुख्यतः आंखे के पर्दे (रेटिना) को प्रभावित करता है। पर्दे में मौजूद रक्त की नसों के क्षतिग्रस्त होने पर उनमें से रक्तस्राव हो सकता है। मधुमेह, रक्तवसा का बढ़ा हुआ स्तर व धूम्रपान की लत इन खतरों को कई गुना बढ़ा देती है। रक्त की नसों के क्षतिग्रस्त होने के कारण अक्सर रोगी में ग्लूकोमा (काला मोतिया) होने की आशंकाएं बढ़ जाती हैं।

लक्षण- सामान्यतः लक्षण देर से प्रकट होते हैं। रोगी को वस्तुएं दोहरी (डबल) दिखायी देती हैं या फिर वह कम दिखने की शिकायत करता है। उसे सिरदर्द भी हो सकता है।

आंखों में जलन या कुछ गड़ने का एहसास आपको पूरे दिन उलझाए रखता है। अक्सर ऐसी समस्याओं पर हम ध्यान नहीं देते हैं और ये हमारे लिए किसी गंभीर समस्या का इशारा हो सकती हैं।

प्रत्युर्जा - कई बार आपको किसी विशेष प्रकार की प्रत्युर्जा हो तो एलर्जिक चीज के संपर्क में आने से ही आंखों में जलन और खुजली शुरू हो जाती है। एलर्जी पर ध्यान न देने और बार-बार संपर्क में आने से आंखों से आंसू और देखने में दिक्कत जैसी समस्या भी हो सकती है। बचाव के लिए एलर्जिक तत्व से दूर रहें या एंटी-एलर्जिक दवा लेकर ही उसके संपर्क में जाएं।

कंजक्टिवाइटिस- कंजक्टिवाइटिस (पिंक आइ) संक्रमण की शुरुआत में आंखों में जलन बेहद आम लक्षण है। इस रोग के दौरान आंखों में जलन, लाली, किसी बाहरी तत्व का एहसास, आंसू, सूजन आदि समस्याएं होती हैं। यह संक्रामक रोग है जिससे बचाव के लिए आंखों पर चश्मे पहनना जरूरी है जिससे लोग सीधे आंखों में न देख सकें।

ड्राइ आइ- कई बार उम्र बढ़ने के साथ आंखों का पानी सूखने पर ड्राइ आइ की समस्या हो जाती है जिसमें आंखों में जलन होता है। खासतौर पर महिलाओं में मेनोपॉज के दौरान यह समस्या अधिक होती है।

लगभग २०-५० ग्राम आंवले के फलों को अच्छी तरह से पीसकर २ घंटे तक आधा किलो ग्राम पानी में उबालकर उस जल को छानकर दिन में ३ बार आंखों में डालने से आंखों के रोगों में बहुत लाभ होता है।

वृक्ष पर लगे हुये आंवले में छेद करने से जो द्रव पदार्थ निकलता है उसका आंख के बाहर चारों ओर लेप करने से आंख के शुक्ल भाग की सूजन मिटती है। आंवले के रस को आंखों में डालने अथवा सहजन के पत्तों का रस ४ ग्राम तथा सेंधानमक लगभग १ ग्राम का चौथा भाग इन्हें एक साथ मिलाकर आंखों में लगाने से शुरुआती मोतियाबिंद (नूतन अभिष्यन्द) नष्ट होता है। लगभग ६ ग्राम आंवले को पीसकर ठंडे पानी में भिगो दें। २-३ घंटे बाद उन आंवलों को निचोड़कर फेंक दें और उस जल में फिर दूसरे आंवले भिगो दें। २-३ घंटे बाद उनको भी निचोड़कर फेंक दें। इस प्रकार ३-४ बार करके उस पानी को आंखों में डालना चाहिए। इससे आंखों की फूली मिटती है। आंवले का रस पीने से आंखों की रोशनी बढ़ती है आंवले के साथ हरा धनिया पीसकर खाने से भी आंखों के रोग में लाभ होता है।

आंखें हमारी आंतरिक मनोभावनाओं को तो प्रकट करती ही हैं, हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य की परिचायक हैं। किसी भी शारीरिक व्याधि का आकलन चिकित्सक सहजता से ही आंखों की रंगत देखकर पहचान लेते हैं। अपनी इन आंखों पर जो हमारे शरीर का महत्वपूर्ण अंग है इसलिए सावधानी की आवश्यकता है। शारीरिक व्याधि का तो प्रतिबिम्ब है ही आंखें, स्वयं भी व्याधि की गिरफ्त से दूर रहें, इसलिए आवश्यक है इनकी देखभाल।

रसोई, पढ़ने-लिखने, काढ़ने-बुनने अथवा दूरदर्शन देखने का काम कम रोशनी में न करें। सही मुद्रा में मेरूदंड सीधा

करके ही बैठें। आंखों की कम से कम छः मास में एक बार जांच अवश्य कराएं।

यदि किसी रोगी व्यक्ति की देखने की शक्ति कमजोर हो गई है तो उसे प्रतिदिन दिन में २ बार कम से कम ६ मिनट तक आंखों को मूंदकर बैठना चाहिए। इससे रोगी व्यक्ति को बहुत लाभ मिलता है। इसके साथ-साथ रोगी को अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देना चाहिए।

आंखों के रोग से पीड़ित रोगी को कोई भी ऐसा कार्य नहीं करना चाहिए जिससे आंखों से देखने के लिए जोर लगाना पड़े जैसे- अधिक छोटे अक्षर को पढ़ना, अधिक देर तक दूरदर्शन देखना आदि।

आंखों के रोग से पीड़ित रोगी को पानी पीकर सप्ताह में एक दिन उपवास रखना चाहिए। यदि कब्ज की शिकायत हो तो उसे दूर करने के लिए एनिमा क्रिया कीजिए। इससे रोगी व्यक्ति की आंखों के रोग ठीक हो जाते हैं।

आज के समय में अधिकतर लोगों को आंखों से जुड़ी कोई न कोई समस्या होती है। यही कारण है कि कम उम्र में ही कई लोगों को आंखों की कमजोरी के कारण चश्मा लग जाता है। यदि समय-समय पर आंखों की भी देखभाल की जाए तो काफी हद तक इसमें पैदा होनेवाली समस्याओं पर रोक लगाई जा सकती है। एक्युपेशर भी एक ऐसा ही प्राकृतिक तरीका है। जिसका उपयोग करके आप आंखों को चश्मे से दूर व स्वस्थ रखा जा सकता है। आंखों से संबंधित प्रमुख केंद्र दोनों पैरों और दोनों हाथों में अंगूठों के साथ वाली दो उंगलियों के उस भाग में होते हैं, जहां उंगलियां तलवों तथा हथेलियों से मिलती है, वहां पहली उंगली से दूसरी उंगली तक दबाव दें।

हाथों के अंगूठों के साथवाली दो उंगलियों पर दबाव देने से आंख पर दबाव कम होकर बीमारी दूर होती है। आंखों और दिमाग का गहरा संबंध है, इसलिए दिमाग से संबंधित दबाव का बिंदु जो हाथों और पैरों की उंगलियों के टिप्स पर स्थित होते हैं, इन पर दबाव दें। गर्दन के पीछे जहां पर खोपड़ी गर्दनसे मिलती है, वहां हाथ पीछे करके अंगूठे से सीधा दबाव दे सकते हैं। हाथों पर आंखों संबंधी अन्य केंद्र अंगूठे और पहली उंगली के तिकोने भाग में स्थित होता है। अंगूठे और पहली उंगली के मिलाने पर जो जगह उभरती है, उसी के नीचे यह प्रतिबिंब केंद्र होता है। इस जगह पर दबाव देने से शीघ्र आराम मिलेगा। आंखों संबंधी पैर पर दो अन्य प्रतिबिंब केंद्र है। पहला केंद्र प्रत्येक पैर के ऊपर पहले चैनल में उंगलियों की तरफ से दो अंगूठों के अंतर पर स्थित होता है, जबकि दूसरा केंद्र उस मध्य भाग में होता है, जहां पर पैर और टांग आपस में मिलते हैं। इन पर दबाव दें।

पंद्रह प्रतिशत लोग ट्रेकोमा से और एक प्रतिशत लोग टिनर नेत्रहीनता से अंधे हो जाते हैं। चार प्रतिशत शिशुओं में नेत्रहीनता गर्भवती महिलाओं द्वारा अधिक औषधि लेने या अन्य किन्हीं कारणों से उत्पन्न होती है।

अगर आंखों में क्रीम व सौंदर्य प्रसाधन लगाना जरूरी हो तो हल्की उंगलियों से लगाकर धीरे-धीरे आंखों के पास ले जाएं। फिर किनारे पर लगाएं न कि आंखों के आसपास की चमड़ी खींच जाएं।

देर रात तक जागने से आंखों के नीचे काले-काले घैरे दिखने लगते हैं, सुंदरता नष्ट होने लगती है और ज्योति पर भी बुरा असर पड़ता है, अतः रात्रि जागरण का त्याग ही दें तो बेहतर होगा, फिर भी अगर आपके लिए अध्ययन करना बेहद जरूरी हो तो लगातार अध्ययन न कर के बीच-बीच में आंखों को विश्राम दें। ऐसा आप अध्ययन के बीच-बीच में पलकों को कुछ देर तक के लिए बंद कर सकते हैं।

मोतियाबिंद- मोतियाबिंद किसी भी व्यक्ति को हो सकता है, लेकिन मधुमेह के रोगियों को इसका खतरा ज्यादा होता है। मोतियाबिंद में आंख के लेंस पर धुंध जैसी जम जाती है। जिसकी वजह से हमें कोई भी चीज साफ दिखाई नहीं देती है। इसे दूर करने के लिए शल्यचिकित्सा की जाती है, शल्यचिकित्सा के दौरान आंख के लेंस को निकालकर उसकी जगह प्लास्टिक का लेंस लगा दिया जाता है।

जब आंखों के अंदर बननेवाली फ्लूइड (तरल पदार्थ) बाहर नहीं निकल पाती, तो ये आंख पर अतिरिक्त दबाव डालती हैं। दबाव आंखों की मुख्य तंत्रिका तंत्र ऑप्टिक नर्व (यह तंत्रिका मस्तिष्क को रेटिना से दृश्य जानकारी देती है) को नुकसान पहुंचाता है, जिसकी वजह से धीरे-धीरे आंखों की रोशनी कम होने लगती है।

हालांकि इसका इलाज मोतियाबिंद या डायबिटिक रेटिनोपैथी की अपेक्षा आसान है। इसमें आंखों का दबाव कम करने और फ्लूइड को बाहर निकालने के लिए ड्रॉप दी जाती है।

जांच करायें आंखों की- कई बार छोटी-सी लगने वाली परेशानी भारी पड़ सकती है। ऐसे में छाया दिखना, धुंधला दिखना, छल्ले दिखना, आंखों में दर्द, सिर दर्द, काले धब्बे दिखना, कम रोशनी में देखने में परेशानी होना जैसे लक्षणों के होने पर तुरंत चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए क्योंकि थोड़ी-सी लापरवाही भारी पड़ सकती है।

आंखों की नियमित रूप से जांच करायें, धूम्रपान से बचें। रक्तशर्करा को नियंत्रित रखें। रक्तचाप को नियंत्रित रखें। खानपान का पूरी तरह ध्यान रखें। नियमित व्यायाम करें, लेकिन ऐसे भारी व्यायाम से बचें जो पूरे शरीर के साथ-साथ आंखों की कोशिकाओं पर दबाव डालते हैं। जैसे वेट लिफ्टिंग, हॉकी व फुटबॉल खेलना।

दुहरी चीजें दिखाई पड़ना- यदि शराब का सेवन करने के कारण चीजें दो दिखाई पड़ती हैं या बचपन से ही आंखों में कुछ तिरछापन है, जिस कारण से चीजें टेढ़ी दिखाई देती हैं तो कोई बात नहीं, क्योंकि इसका इलाज संभव नहीं है। लेकिन यदि इन लक्षणों के अलावा अधिक उम्र में पहुंचने के बाद ऐसे लक्षण प्रकट होते हैं कि चीजें दो-दो दिखाई पड़ती हैं, तो यह अपघात, ट्यूमर या किसी और बीमारी का लक्षण हो सकता है। ऐसी स्थिति में तत्काल चिकित्सक की सलाह लें।

आंखों में कीचड़ आना- कभी-कभी आंखों के कोनों या पलकों के नीचे कीचड़ का जमाव होने लगता है। अगर यह थोड़ी मात्रा में हो रहा है तो इससे कोई नुकसान नहीं होता। लेकिन प्रायः यह पीड़ादायक भी होता है। कभी-कभी यह अपने आप खत्म भी हो जाता है, लेकिन इससे छुटकारा पाने के लिए एंटीबायोटिक मलहम का प्रयोग करना चाहिए।

आंखों में कुछ तैरता हुआ महसूस होना- प्रायः प्राकृतिक प्रोटीन के कारण आंखों में कुछ परछाइयां सी उत्पन्न हो जाती हैं। लेकिन यदि आपको अचानक बहुत सारी चीजें दिखाई पड़ने लगती हैं या वे चीजें रंगीन हो जाती हैं, तो यह इस बात का लक्षण हो सकता है कि आपकी आंखों में रक्तस्राव हो रहा है या आंखों के पर्दे को कोई भारी क्षति पहुंची है।

अगर आपकी योजना भी जल क्रीडा से आनंद लेने की है, तो आपको सनग्लास की गुणवत्ता पर ज्यादा ध्यान देने की जरूरत है। आउटडोर एक्टिविटीज मसलन, कैम्पिंग या कैम्प फायर के दौरान क्लियर प्रोटेक्टिव ग्लास का ही इस्तेमाल करें। यह आपको आंखों की जलन होने से बचाएगा।

आमतौर पर गर्मी में आंखों में एलर्जी हो जाती है। यह तापक्रम बढ़ने और प्रदूषण की वजह से होता है। इसमें आंखें लाल हो जाती हैं और उनमें जलन होने लगती है। ऐसे में आंखों को ठंडे पानी से दिनभर में दो बार धोएं। आंखों को

बचानेवाले आईग्लास पहनें और चिकित्सक की सलाह से आई ड्रॉप का इस्तेमाल करें।

कन्जक्टवाइटिस- यह गर्मी की आम बीमारी है। इसमें आंखें लाल हो जाती हैं और उनमें जलन और पानी आने लगता है। इसमें तत्काल इलाज करवाना जरूरी है, नहीं तो यह बीमारी दूसरों तक भी आसानी से पहुंच जाती है। इस समय जरूरी होता है आंखों को स्वस्थ रखना। इसके लिए थोड़ी-थोड़ी देर में आंखों को साफ पानी से धोएं। चिकित्सक की सलाह से एंटीबायोटिक आई ड्रॉप का इस्तेमाल करें।

स्टाई- बैक्टीरिया संक्रमण होने से आईलिड में सूजन, लाल होना और दर्द की शिकायत हो जाती है। इसे स्टाई कहते हैं। अगर आंखों में स्टाई हो जाए, तो साफ सफाई का खास ख्याल रखें। इसके लिए टेबलेट और एंटी बायोटिक्स दी जाती हैं लेकिन चिकित्सक की सलाह बेहद जरूरी है।

शुष्क आंखें - गर्मियों में शुष्क आंखों की समस्या साधारण है। ऐसे में थोड़े-थोड़े अंतराल में आंखें धोएं और आंखों को आराम देने के लिए ल्यूब्रिकेटिंग आई ड्रॉप डालें। साधारण तौर पर एहतियात बरतने से आंखों को सुरक्षित रखा जा सकता है।

कॉन्टेक्ट लेंस पहनने के कई कारण होते हैं। कई लोग इसका इस्तेमाल नजर कमजोर होने की वजह से करते हैं तो कई महिलाएं सुंदरता में इजाफा करने के लिए। लेकिन इसे इस्तेमाल करते समय सावधानी नहीं बरतने पर आंखों से जुड़ी कई तरह की समस्याएं भी उत्पन्न हो सकती हैं। अगर आपके घर में भी बच्चे या आप कॉन्टेक्ट लेंस का इस्तेमाल करती हैं तो सावधानी बरतें।

कॉस्मेटिक कॉन्टेक्ट लेंस अब एनहेंसर लेंस और अपारदर्शी रूप में भी मिलते हैं। एनहेंसर लेंस में शेड होते हैं जो कि आंखों के रंग को उभारते हैं और हल्की रंगीन आंखों के लिए ये बेहद कारगर होते हैं। अपारदर्शी लेंस डार्क आंखों पर पहने जाते हैं और ये आंखें भारतीयों में अधिक पाई जाती हैं। ये कई शेड्स में उपलब्ध होते हैं।

जो लेंस आंखों के सफेद भाग को छिपाने के लिए पहने जाते हैं उन्हें प्रोस्टेटिक लेंस कहा जाता है। उन्हें आंखों के रंग से मैच कराते हुए ही बनाया जाता है।

कुदरत का खूबसूरत तोहफा है आंखें। आंखें बहुत अनमोल हैं, लेकिन प्रदूषण, खान-पान, दूरदर्शन, संगणक, इन सबसे आंखों पर बहुत जोर पड़ता है, विशेषतः बच्चों की आंखों पर। आंखों से पानी आना, जलन और चश्मा जल्दी चढ़ने की शिकायत पाई जा रही है, परंतु थोड़ी सी सावधानी से आंखों के रोगों से बचा जा सकता है। आंख है तो दुनिया रंगीन है, वरना चारों ओर अंधेरा है, इसलिए आंख की सुरक्षा भी जरूरी है, खासकर उन लोगों के लिए, जिन्हें कम नजर आता है या चश्मा लगाना पड़ता है।

सबसे पहले अपना पाचन तंत्र मजबूत करें। इसके लिए शुद्ध आहार का सेवन करें। एक दिन छोड़कर जलनेति करें। प्रतिदिन खुले हवा में सुबह के समय २ से तीन किलोमीटर की सैर करें। प्रातः दूब पर पड़ी ओस पर नंगे पांव टहलें। योगासनो में धनुरासन, हलासन, एवं शीर्षासन बेहतर है।

त्राटक क्रिया आंखों को स्वस्थ रखने के लिए रामबाण का काम करती है। किसी ऊंची जगह पर (टेबल), जहां हवा न चल रही हो, दृष्टि के बराबर ऊंचाई पर घी का दीपक जलाकर रखें। पद्मासन या सिद्धासन में कमर सीधी कर, कंधों को पीछे करते हुए, दीपक से एक गज की दूरी बनाकर बैठें। दोनों आंखों को पूर्णतया खोलकर पलक न झपकाते हुए दीपक

की ज्योति को देखें, जब तक आंखों में आंसू न आ पाएं या जलन होने लगे। आंसू आने या जलन होने पर आंखों को धीरे-धीरे बंद कर लें। इस क्रिया को बार-बार दोहराएं। १० या १५ मिनट इस क्रिया का अभ्यास करें। तेज धूप में आंखों पर हरा चश्मा लगाकर रखें। धूल से बचकर रहे। एकटक दूरदर्शन न देखें, बीच-बीच में आंखें झपकाते रहें। आंखों की क्रिया योग्य शिक्षक की देख रेख में ही करें।

विटामिनयुक्त भोजन करें। सप्ताह में एक बार आंखों में शुद्ध शहद की एक सलाई लगाएं। रात में भिगोकर रखे गये त्रिफला से आंखों को सप्ताह में तीन चार बार सुबह धोएं।

निरंतर बगैर नागा किए उपाय करें तो हो सकता है आपका चश्मा छूट जाए। यह सब नियम पालन पर निर्भर है।

लगातार दफ्तर में काम, दिनभर की भागदौड़ और प्रदूषण हमारे शरीर के साथ-साथ हमारी आंखों को भी थका देता है। आंखों को आराम देने के लिए केवल नींद लेना ही पर्याप्त नहीं होता, इन अनमोल आंखों को व्यायाम की भी जरूरत होती है। कई-कई घंटों तक संगणक पर लगातार काम करने से आंखों को नुकसान होता है। ऐसे में योग और व्यायाम आंखों को स्वस्थ रखने में मददगार साबित हो सकते हैं। अगर आप संगणक पर काम करते हैं, तो हर घंटे बाद पांच मिनट का ब्रेक जरूर लें। इस ब्रेक के दौरान थोड़ा टहल लें इससे आप स्क्रीन से कुछ देर दूर रहेंगे और शरीर का रक्त संचरण भी सुचारू रहेगा। इसके अलावा आंखों को किसी बारीक या थकानेवाले काम में ज्यादा देर व्यस्त न रखें।

किसी शब्द को दूर से पढ़ने की कोशिश करें या फिर किसी तस्वीर या पेंटिंग को सात-आठ फीट की दूरी से गौर से देखें। इस व्यायाम को लगातार दोहराते रहें। इस क्रिया से आंखों की मांसपेशियों को राहत मिलती है।

पलकें झपकना- हम एक दिन में अपने जागने के कुल घंटों का १० प्रतिशत हिस्सा पलकें झपकाने और आंखें खोलने व बंद करने में उपयोग करते हैं।

रात को सोने से पहले आंखों का मेकअप उतार लें और आंखों को अच्छी तरह से ठंडे पानी से धोएं। सुबह उठकर भी आंखों को ठंडे पानी के छींटे देकर अच्छी तरह से धोएं।

सप्ताह में एक या दो बार आंखों को आई लोशन, त्रिफला या गुलाब जल से साफ करें। इनसे आंखों में पड़ी धूल, मिट्टी वे कीटाणु तो साफ होंगे ही, साथ ही आंखों की चमक भी बढ़ेगी।

आंखों को धूप, खराब धुएं, विषाक्त गैस और तेज रोशनी से बचाएं। ऐसे स्थान पर ज्यादा देर तक न ठहरें। दूरदर्शन दूर से ही बैठकर देखें। यदि आंखों में जलन हो तो उन्हें गुलाब जल से धो लें।

आंख फड़फड़ना- कभी-कभी अचानक पलकें फड़फड़ा उठती हैं। कुछ पंचांगों में तो दाहिनी तथा बाईं आंख के फड़कने से संभावित शुभ या अशुभ भविष्यों का ब्यौरा मिलता है। किन्तु इनमें कोई सच्चाई नहीं। पलकों की थरथराहट इनसे जुड़ी छोटी मांसपेशियों के सकुंचन से उत्पन्न होती है। मांसपेशियों के थक जाने से ऐसा होता है। पलकों की मांसपेशियां बहुत देर तक आंख के काम करने से, नींद न आने की स्थिति में तथा निकट या दीर्घ दृष्टि दोष अथवा अन्य दोष की स्थिति में थक जाती हैं तथा सिकुड़ती हैं और कंपित होकर फड़फड़हट का अनुभव करती हैं। आंखों को आराम देने तथा ठंडे पानी से धोने पर फड़फड़हट स्वयं रुक जाती है।

जो आंसू रोते समय तुम यूं ही बहा देते हो, ये आंखों के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण और फायदेमंद होते हैं। आंसू के बिना

आंखें सूख जाती हैं, जो कि कभी कभी आंखों के लिए परेशानी का कारण भी बन जाता है।

आंखों में स्निग्ध की कमी के कारण आंखें सूखी हो जाती हैं। यह अपने आप में कोई बीमारी नहीं होती, लेकिन इससे आंखों में कई तरह की दिक्कतें जरूर पैदा हो जाती हैं। इससे आंखों में सूजन, चुभन, जलन, लाली तथा लाइट सेंसिटिविटी आदि कई प्रकार की परेशानियां होने लगती हैं। आंखों में स्निग्ध कई कारणों से कम हो सकता है जैसे धूल-मिट्टी में अधिक खेलना, दूरदर्शन देखते हुए या संगणक पर काम करते समय आंखें न झपकाना, वातानुकूलित वातावरण में ज्यादा रहना, सर्दियों में गर्म वातावरण में ज्यादा रहना, लम्बे समय तक कॉन्टेक्ट लेंस का इस्तेमाल करना, धुएं में रहना तथा न्यूरोलॉजिकल कारणों से। सूखी आंखों की स्थिति में आंखों में स्निग्ध की कमी के कारण आंखें सिर्फ सूख ही नहीं जाती, बल्कि कभी-कभी आंखों से अधिक मात्रा में पानी भी गिरने लगता है।

आंखों से निकलनेवाले आंसुओं में एंटीबायोटिक्स, विभिन्न प्रकार के किण्व और साल्ट्स होते हैं, जो कि रोगों से आंखों की रक्षा करते हैं। ऐसे में कॉन्टेक्ट लेंस का उपयोग करनेवाले बच्चों को लेंस उतारने से पहले स्निग्ध का प्रयोग करना चाहिए। आंखों को सूखने से बचाने के लिए एसी और हीटिंग रूप में पानी से भरा बर्तन रख देना अच्छा होता है, ताकि कमरे में नमी बनी रहे। ऐसी स्थिति में आंखों में टीअर ड्रॉप्स डालते रहना चाहिए। लेकिन आंखें यदि लाल हों तो आंखें सफेद करनेवाली दवाई नहीं डालनी चाहिए।

आंखों में यदि किसी प्रकार का रोग हो जाता है तो सबसे पहले रोगी व्यक्ति को आंखों में रोग होने के कारणों को दूर करना चाहिए। आंखों के रोग से पीड़ित रोगों को रोग की स्थिति के अनुसार एक से तीन दिनों तक फलों के रस (नारियल पानी, अनन्नास, संतरे, गाजर) का सेवन करके उपवास रखना चाहिए।

आंखों के रोग से पीड़ित रोगी को उत्तेजक खाद्य पदार्थों जैसे- चाय, कॉफी, चीनी, मिर्च मसालों का उपयोग बंद कर देना चाहिए। आंखों के रोग से पीड़ित रोगी को विटामिन ए, बी तथा सी युक्त पदार्थों का भोजन में अधिक सेवन करना चाहिए क्योंकि इन विटामिनों की कमी के कारण आंखों में कई प्रकार के रोग हो जाते हैं।

यदि आंखों के पास सूजन हो गई हो तो रोगी व्यक्ति को आंखों पर कुछ समय के लिए मिट्टी की गीली पट्टी करनी चाहिए तथा भोजन में अधिक से अधिक हरी सब्जियों का उपयोग करना चाहिए।

यदि आंखों की पलकें आपस में चिपक गई हैं तो आंखों को सावधानी पूर्वक धोना चाहिए और फिर गीले कपड़े से आंखों को पोंछकर पलकों को छुड़ाना चाहिए।

रोजाना एक चम्मच शहद खाने से भी आंखों की रोशनी दुरुस्त रहती है। लेकिन शहद शुद्ध हो। रोजाना ऐसा करने से आपको आंखों की रोशनी में फायदा नजर आएगा।

तला हुआ भोजन आंखों को नुकसान पहुंचाता है, जबकि दूध में पका हुआ अन्न आंखों के लिए लाभकारी होता है। ठंडी खीर में शहद मिलाकर सुबह-सुबह खाने से आंखों की रोशनी दुरुस्त रहती है।

गर्मी और नमी इन दोनों के कारण कई रोग पनपते हैं, जिनमें एक है आंख का रोग कन्जक्टिवाइटिस यानी आंख में संक्रमण। आंख के संक्रमण का रोग अधिकतर कीटाणु के कारण होता है। इसके अलावा यह कीटाणु प्रत्युर्जा से ही संभव है। बारिश के मौसम में होनेवाला आंख का संक्रमण हालांकि केवल विषाणु के कारण होता है, पर अधिकतर रोगियों को

बाद में इसमें विषाणु के साथ-साथ कीटाणु का संक्रमण भी हो जाता है। कभी कभी कॉन्टैक्ट लैन्स का लम्बे समय से प्रयोग भी आंखों का संक्रमण का कारण हो सकता है।

यह अत्यन्त आसानी से पकड़ने वाला संक्रामक रोग है। इसका जीवाणु के स्पर्श के द्वारा एक से दूसरे रोगी तक पहुंचता है। पीड़ित व्यक्ति अपनी आंख छूने के बाद जो भी वस्तु या सतह छुएगा, वह संक्रमित हो जायेगी। स्वस्थ व्यक्ति द्वारा वह वस्तु या सतह के छूने के बाद आंख का स्पर्श करने से रोग स्वस्थ व्यक्ति की आंखों तक पहुंच जाता है। हवा के द्वारा विषाणु का फैलाव बहुत सीमित ही होती है।

आंख में खुजली, लाली, चुभन व जलन आदि, नेत्रों से कीचड़ आना, रोशनी से उलझन महसूस होना, कभी-कभी निगाह पर असर। आंख को कुनकुने गर्म पानी और रुई से साफ रखें। नेत्रों को बार बार मलें या रगड़े नहीं। ठंडे पानी या बर्फ से सिकाई करें। आंख की कोई भी दवा खुद या इधर-उधर से पूछकर न डालें, क्योंकि ऐसा करने से आंख की रोशनी भी जा सकती है। नेत्र चिकित्सक के परामर्श से ही दवा लें। कोई भी एन्टीबायोटिक ड्रॉप जिसमें एस्टेरॉयड हो या फिर उसके स्तर पर डी/डी एम लिखा हो, तो उसे कभी न डालें।

काले चश्मे के प्रयोग से रोशनी से चुभन में आराम मिलेगा व आंख को छूना आदि भी कम होगा।

पूरे दिन काम करके शरीर के साथ आपकी आंखें भी थक जाती हैं। अक्सर देखने में आता है कि हम आंखों की देखभाल की अनदेखी कर देते हैं, जो कि गलत है।

बदलते मौसम के साथ आंखों का ख्याल रखना बेहद जरूरी है। धूप, गर्मी या श्रम के प्रभाव से शरीर गर्म हो तो चेहरे पर ठंडा पानी न डालें। थोड़ा विश्राम कर पसीना सुखाकर और शरीर का तापमान सामान्य करके ही चेहरा धोएं। आंखों को गर्म पानी से नहीं धोना चाहिए। बहुत दूर के पदार्थों या दृश्यों को देर तक नजर गड़ाकर न देखें तेज धूप से चमकते दृश्य को न देखें।

देर रात तक जागना और सूर्योदय के बाद देर तक सोना आंखों के लिए हानिकारक होता है। देर रात तक जागना पड़े तो घंटा-आधा घंटे में एक गिलास ठंडा पानी पी लेना चाहिए।

तेज रफ्तार की सवारी करने पर हवा से आंखों को बचाएं। अधोवायु, मल-मूत्र छींक और तनाव अधिक देर तक लगातार रोना, अत्यधिक शोक संतृप्त रहना आदि नेत्रों को हानि पहुंचानेवाले काम हैं। इनसे बचें आंखें कोमल और संवेदनशील अंग हैं। जरा से गलत आचरण का सबसे ज्यादा दुष्प्रभाव आंखों पर ही पड़ता है।

बिलबेरी एक तरह का बेर है जो शरीर में खून के बहाव को बढ़ाता है। ताजी बिलबेरी खाने से रात में कम दिखने की बीमारी (रतौंधी) और कमजोर रोशनी की समस्या दूर हो जाती है। आंवला में विटामिन सी की मात्रा ज्यादा होने से यह आंखों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। आंवला का सेवन पाउडर, कैप्सूल, जैम या रस की तरह किया जा सकता है। हर सुबह शहद के साथ ताजा आमले का रस पीने से या रात में सोने से पहले पानी के साथ एक चम्मच आमला लेना चाहिए।

आंखों पर चोट लगी हो, जल गई हो, मिर्च मसाला गिरा हो, कोई कीड़ा गिर गया हो, आंख लाल हो, तो दूध गर्म करके उसमें रुई का फुआ डालकर ठंडा करके आंखों पर रखने से लाभ होता है। १ से २ ग्राम मिश्री तथा जीरे को २ से ५ ग्राम गाय के घी के साथ खाने से एंव लेंडीपीपर को छाछ में घिसकर आंखों में लगाने से रतौंधी में फायदा होता है। ठंडी ककड़ी



या कच्चे आलू की स्लाइस काटकर १० मिनट आंखों पर रखें। पानी अधिक पीएं। पानी कमी से आंखों पर सूजन दिखाई देती हैं। सोने से ३ घंटे पहले भोजन करना चाहिए। ऐसा करने से आंखें स्वस्थ रहती हैं।

गुलाब जल का फोहा आंखों पर एक घंटा बांधने से गर्मी से होनेवाली परेशानी में तुरंत आराम मिल जाता है। श्याम तुलसी के पत्तों का दो-दो बूंद रस १४ दिन तक आंखों में डालने से रतौंधी रोग में लाभ होता है। इस प्रयोग से आंखों का पीलापन भी मिटता है।

आंखों में खुजली होने पर इन्हें मलें नहीं। नेत्रों पर ठंडे पानी में भिगोया हुआ टॉवल रखें। इसे कोल्ड कंप्रेस कहा जाता है। कॉन्टेक्ट लेंस का इस्तेमाल न करें।

आंखें हमें यह खूबसूरत दुनिया देखने में मदद करती हैं, ऐसे में यदि आंखें खराब हो जाएं तो यह परेशानी का सबब बन सकता है। यदि बल्ब या ट्यूबलाइट झिलमिला रही हो तो ऐसी रोशनी में काम करने से आंखों पर भार पड़ता है। जिससे सिरदर्द व और भी गंभीर समस्याएं हो सकती हैं।

सफर के समय पढ़ने की बहुत से लोगों की आदत होती है, लेकिन ऐसा करना आपकी आंखों के लिए नुकसानदायक हो सकता है। हिलते हुए पढ़ने से आंखें एक जगह केंद्रित नहीं कर पाती हैं और उन पर दबाव पड़ता है। ऐसे में आपकी आंखें खराब हो सकती है।

तनाव बहुत सी समस्याओं को कारण होता है, आंखों की परेशानी भी इसमें से एक है। तनाव आंखों की तंत्रिका को नुकसान पहुंचाता है। इससे न सिर्फ आंखें खराब होने का खतरा रहता है, बल्कि कई तरह की बीमारियां होने की भी आशंका रहती है। इसलिए जितना हो सके तनाव को दूर रखें और चिंतामुक्त रहें।

किसी और का चश्मा पहनने से न सिर्फ आंखें खराब होने का डर रहता है, बल्कि कई तरह के संक्रामक रोग भी होने की आशंका रहती है। इसके अलावा किसी का रूमाल, तौलिया आदि चीजें काम में लेने से भी संक्रामक रोग हो सकते हैं। जितना हो सके अपनी आंखों को बचाकर रखने की कोशिश करें। कोई भी समस्या हो तो चिकित्सक को तुरंत दिखाएं।

आजकल कॉन्टैक्ट लेंस का प्रयोग बेहद आम है, क्योंकि जैसे जैसे संगणक और मोबाइल का चलन बढ़ता जा रहा है, वैसे वैसे आंखों की रोशनी कम होने जैसी समस्याएं आम होती जा रही है। ऐसे में लोग चश्में की जगह कॉन्टैक्ट लेंस इस्तेमाल करना ज्यादा पसंद करते हैं। ऐसा नहीं है कि बस आंखों का नंबर होने पर ही लेंस का इस्तेमाल किया जा सकता है, बल्कि बहुत से लोग शौकिया तौर पर ही इनका इस्तेमाल कर रहे हैं। जो लोग कॉन्टैक्ट लेंस पहनते हैं और अगर वे इनको तैराकी के दौरान भी पहने रहते हैं तो उनका कॉर्नियल संक्रमण का खतरा ज्यादा होता है, जिससे आंखों की रोशनी भी जा सकती है। कभी भी अपने कॉन्टैक्ट लेंस को साफ करने के लिए पानी का प्रयोग न करें। इससे वे खराब हो जाते हैं तथा आंखों को भी क्षति पहुंचाते हैं। इसके अलावा जिन लोगों का मोतियाबिंद का शल्यचिकित्सा हुआ है, उन्हें इस बात का ध्यान रखना बहुत जरूरी होता है कि कम से कम दो हफ्ते तक आंखों पर पानी का छिड़काव न करें। इससे आंखें खराब हो सकती है और अगर पानी दूषित हुआ तो फिर खतरा ज्यादा हो सकता है। इतना ही नहीं, इस बात की संभावना बहुत ज्यादा है कि आंखों की रोशनी जा सकती है। किसी भी खुले जल स्रोत जैसे तालाब, नदी, झरने तथा कुएं के पानी का प्रयोग करना और भी बेहद खतरनाक होता है, क्योंकि इनके पानी के दूषित होने की संभावना अधिक होती

है। ऐसे में अगर इस प्रकार का पानी आंखों के संपर्क में आता है तो आंखों में जलन, खुजली, लाली इत्यादि की संभावना हो सकती है। आंखों की समस्या से ग्रस्त जो भी मरीज आते हैं, उनमें से पांच प्रतिशत ऐसे होते हैं, जो पानी की वजह से इस समस्या की चपेट में आए होते हैं। किसी भी प्रकार की स्वास्थ्य समस्या से बचने के लिए यह बेहद जरूरी है कि हम अपने स्वास्थ्य को नजरअंदाज न करें और अगर आंखों में किसी भी प्रकार की समस्या होती है तो उसे हल्के में न लें, फौरन किसी अच्छे नेत्र चिकित्सक से संपर्क करें, क्योंकि किसी भी समस्या को नजरअंदाज करने से वह खतरनाक हो जाती है।

हम डिजिटल युग में जी रहे हैं। दिन भर संगणक, दूरदर्शन और मोबाइल फोन पर काम करते रहते हैं। इन सबके लिए कितना कुछ झेलती हैं हमारी आंखें। आंखों को इस डिजिटल तनाव से मुक्ति दिलाने के लिए जानकार २०-२०-२० नियम का पालन करने की सलाह देते हैं। इस नियम में २० फुट, २० मिनट और २० सेकेण्ड में आंखों में आंखों के लिए की जानेवाली गतिविधियों की बात की जाती है।

हर १५ से ३० मिनट में २० सेकेण्ड का ब्रेक लें। ये २० सेकेण्ड आपकी आंखों को तनाव और लगातार पड़ रहे दबाव से मुक्ति दिलाने का काम करेंगे। हर ४० मिनट में अपने संगणक से दूर हो जाएं। उठकर कम से कम २० फुट दूर जरूर चलें। अपनी आंखों को आराम दें। यदि संभव हो अपनी कुर्सी पर ही पीछे हों और अपनी आंखों को कुछ के लिए बंद कर लें। संगणक पर नजरें गड़ाकर न बैठें। हर २० मिनट में अपनी आंखों को संगणक से दूर कर लें। नजरें दूर किसी अन्य चीज पर टिकारें। इससे आपकी आंखों को आराम मिलेगा।

आमतौर पर संगणक पर नजरें टिकाकर बैठे रहते समय हम पलकें झपकाना भूल जाते हैं। पलकें झपकाने से आपकी आंखों में आंसुओं का निर्माण होता है, जिससे उनमें जरूरी नमी बनी रहती है।

संगणक की डिस्प्ले स्क्रीन को करें एडजस्ट। स्क्रीन का कलर डिस्प्ले, कान्ट्रास्ट, फॉण्ट साइज सभी ऐसे आकार में रखें कि आंखों पर अधिक दबाव न पड़े। इससे आपकी आंखें थकान और तनाव से बची रहेंगी।

न सिर्फ आंखों, बल्कि आपकी गर्दन, कमर और कंधों के लिए भी अच्छा है कि आप नियमित रूप से ब्रेक लें। ये ब्रेक आपके लिए काफी फायदेमंद होते हैं। इनसे आप अपनी आंखों को बेकार के दबाव से बचा सकते हैं।

आजकल का प्रदूषण सिर्फ हमारी सेहत पर ही बुरा प्रभाव नहीं डाल रहा है, बल्कि आंखों पर भी इसका दुष्प्रभाव पड़ते देखा जा सकता है। आजकल बढ़ते प्रदूषण की वजह से हमारे वातावरण में धुआं, कोहरा और धुएं का मिश्रण बहुत ज्यादा बढ़ गया है। खासतौर पर जाड़े में इसकी संभावना बहुत बढ़ जाती है। आंखों में सूखापन, लाली, सेंसेटिविटी आदि इसके लक्षण हैं। अगर आपको भी कोई ऐसी समस्या हो रही है, तो फौरन किसी अच्छे नेत्र चिकित्सक से संपर्क करें।

अगर आपकी आंखों में किसी भी प्रकार की परेशानी हो रही हो, तो किसी भी प्रकार के आई मेकअप से दूर रहें, क्योंकि ऐसा हो सकता है कि आपके मेकअप प्रोडक्ट में इस्तेमाल किए गए रसायन से प्रत्युर्जा की वजह से आपकी समस्या बढ़ रही हो।

जब भी कहीं बाहर से आए अपनी आंखें साफ पानी से धोएं। आप अगर चाहें तो आंखों में गुलाबजल भी डाल सकते हैं। सबसे महत्वपूर्ण बात ये है कि आंखों में किसी भी प्रकार की समस्या होने पर फौरन चिकित्सक से संपर्क करें, क्योंकि आंखें बेहद नाजुक होती हैं। ऐसे में आंखों के साथ की गई थोड़ी सी भी लापरवाही आपको मुसीबत में डाल सकती है।

मधुमेह मानव शरीर के सभी अंगों को प्रभावित करता है। काफी दिनों से मधुमेह के नियंत्रण नहीं होने या बीमारी के

जटिल होने के कारण सबसे प्रमुख बीमारी है- मधुमेह रेटिनोपैथी। इस बीमारी से पीड़ित अधिकांश मरीजों की आयु ६० वर्ष के आसपास है। इनमें मोतियाबिंद का भी प्रसार होता है। मोतियाबिंद और मधुमेह रेटिनोपैथी के मरीजों को काफी सजग और सावधान रहना पड़ता है।

ऐसे मरीजों के लिए सबसे बेहतर है कि वो ऐसे नेत्र विशेषज्ञ से अपनी आंखों की जांच करवाएं जो मोतियाबिंद और रेटिना दोनों का इलाज करने में सक्षम हो। ऐसे में उचित इलाज से आपके आंखों की दोनों तरह की समस्या हल जाएगी। इस तरह के मरीजों के लिए सबसे अहम है कि मोतियाबिंद और मधुमेह रेटिनोपैथी के चरण की जांच की जाये। मधुमेह रेटिनोपैथी की अवस्था (स्टेज) जानने के लिए दो तरह की जांच की जाती है। पहला ऑक्युलर कोहेरेन्स टोमोग्राफी (ओसीटी) और दूसरा हैं फंडस फ्लोरेसिन एंजियोग्राफी (एफएफए)। ओसीटी से रेटिना के संचरना में बदलाव का पता चलता है कि मोटा हुआ है या फिर कुछ अन्य परिवर्तन हुए हैं। यह डायबेटिक रेटिनोपैथी की जांच के लिए काफी अहम परीक्षण है। एफएफए में रेटिना के इर्दगिर्द रक्त संचार की स्थिति का पता चलता है। वहीं मोतियाबिंद की अवस्था का पता माइक्रोस्कोपिक जांच से पता चलता है। यह सबसे महत्वपूर्ण है कि मोतियाबिंद के उपचार से पहले डायबेटिक रेटिनोपैथी का उपचार किया जाए। डायबेटिक रेटिनोपैथी का इलाज रेटिनल लेजर फोटोकोगुलेशन या फिर वीईजीएफ इंजेक्शन्स या फिर शल्यचिकित्सा से किया जाता है। समय पर किया गया इलाज इसके विकास को रोकता है और दृष्टि (देखने की क्षमता) में विकास होता है। मोतियाबिंद की शल्यचिकित्सा तभी संभव हो पाता है जब मधुमेह रेटिनोपैथी स्थिर हो। मधुमेह रेटिनोपैथी के दौरान मोतियाबिंद का शल्यचिकित्सा काफी जटिल होता है। यदि मधुमेह रेटिनोपैथी एडवांस अवस्था में हो तो मोतियाबिंद का शल्यचिकित्सा काफी मुश्किल होता है। मोतियाबिंद के साथ मधुमेह रेटिनोपैथी एक चुनौती है और इसके निदान के लिए काफी सजगता और प्रबंधन की जरूरत पड़ती है।

व्यक्ति चाहे कितना ही खूबसूरत क्यों न हो उसकी खूबसूरत पर उस वक्त ग्रहण लग जाती है, जब एकाएक उसकी सुन्दर आंखों के नीचे का हिस्सा काला पड़ जाता है। चाहे जिस कारण से ही हो आंखों के नीचे छानेवाली कालिमा उस व्यक्ति के व्यक्तित्व की पूरी आभा धूमिल कर देती है और व बीमार नजर आने लगता है। आमतौर पर अनिद्रा या रातभर जागरण, अत्यधिक परिश्रम, मानसिक तनाव और अव्यवस्थित तथा अनुशासनहीन जीवनचर्या से आंखों के नीचे कालिमा उभर आती है। आज के भागदौड़ के जमाने में मानसिक तनाव, कामकाज की व्यस्तता, कड़ी मेहनत और बदलते सामाजिक मूल्यों के कारण हुई अनियमित जीवनचर्या में स्वाभाविक खान-पान व विश्राम अक्सर मयस्सर नहीं हो पाता। जीवनचर्या के अलावा अन्य शारीरिक कारणों या कमियों की वजह से भी आंखों के नीचे कालिमा उभर सकती है। अतः कालिमा के उपचार से पहले यह जान लेना बहुत जरूरी है कि यह शारीरिक कमी की वजह से उभरी या अस्त व्यस्त जीवनचर्या के कारण। आयुर्विज्ञान की दृष्टि से कहा जाये तो आंखों के नीचे उभरनेवाली इस कालिका में मेलानिन की अहम भूमिका है।

इस विशेष संघटक (मेलानिन) की क्रियाशीलता को मेलानिज्म कहा जाता है जिसका मतलब है अतिकृष्णता। मेलानिज्म के कारण होनेवाली इस कालिमा को मेलैनोसिस कहते हैं जिसका सीधा-धीधा अर्थ है त्वचा या बालों के ऊतकों में काले रंजकों का असामान्य जमाव होना। मेलानिन का काम है कि शरीर के खास-खास हिस्सों को काला कर

देना। चूंकि आंखों के नीचे की त्वचा शरीर के अन्य हिस्सों की तुलना में ज्यादा पतली व कोमल होती है और उस पर चर्बी या मांस की अतिरिक्त परत भी नहीं होती इसलिए उस पर ही मेलानिन का सर्वाधिक दुष्प्रभाव पड़ता है।

इस सिलसिले में दिलचस्प तथ्य तो यह है कि आंखों के नीचे की इस कालिमा से न तो अति गौर वर्ण के लोग और न ही श्याम वर्ण के लोग प्रभावित होते हैं। इसकी चपेट में प्रायः सामान्य या गेहूँवा वर्ण के लोग ही आते हैं। इसके अलावा आंखों को बार-बार मलने की आदत, तेज धूप में आवागमन आदि से भी आंखों के नीचे स्याह वलय उभर आते हैं। इससे बचने के लिए जहां तक हो सके तेज धूप में बाहर निकलने से बचा जाना चाहिए। जिन कामकाजी महिलाओं को तेज धूप में बाहर निकलना जरूरी हो उन्हें सनग्लासेस (धूप छाया चश्मा) का इस्तेमाल करना चाहिए। इससे मुक्ति पाने के लिए चिकित्सक की सलाह पर कतिपय क्रीम व लोशन भी इस्तेमाल किये जा सकते हैं।

छुहारे की गुठली साफ पत्थर पर घिस लें और गुहरी पर इस लेप को लगा दे एक दो बार लेप लगाने से गुहरी गायब हो जाएगी। आँख में पलक के नीचे फुंसी के रूप रोहे या कुकरे हो जाते हैं पांच ग्राम फिटकरी और पांच ग्राम सुहागा पीस लें इसमें सवा डेढ़ ग्राम कलमी शोरा मिला ले और कपड़े से छान ले इस दवा को आंखा में लगाये। आँखों में तीखी छटपटाहट होगी। आँखों में से पानी बहेगा। यह दवा आँखों को नुक्सान नहीं देगी। बड़ों को एक रत्ती और बच्चों को आधा रत्ती दवा ही बहुत है। फिटकरी का बारीक चूर्ण एक रत्ती जरा से दूध की मलाई मिलाकर पलकों पर लेप कर दे और सो जाये सुबह तक आँखों की जलन ठीक हो जाएगी। फिटकरी के बारीक चूर्ण में हल्की सी परत सलाई में लेकर आंख में लगा दें फिर गुलाब जल की दो दो बूंद ड्रॉपर से डालें रात को जलन शांत होगी और आंखें निर्मल और स्वच्छ हो जाएगी।

**रतौंधी-** यह विटामिन ए की कमी के कारण होता है जिसके कारण रात में आंखों से कम दिखायी देता है। अंधेरे में ऐसे रोगी का चलना फिरना भी मुश्किल हो जाता है।

आंख के रेटिना में करीब १२५ मिलियन रॉड और ७ मिलियन कोन होते हैं। रॉड से छाया और कम रोशनी में देखने में मदद मिलती है। कोन से तेज रोशनी में देखने, रंग पहचानने में मदद मिलती है।

आंखें- सामान्य व्यक्ति प्रति मिनट १२ बार पलकें झपकाता है। इस हिसाब से एक दिन में दस हजार बार और एक साल में (१०,०००,०००) एक करोड़ बार पलकें झपकाता है। अगर आप जिंदगी भर पलक झपकाने का वक्त जोड़ेंगे तो आपको १.२ साल का अंधेरा मिलेगा।

आंख का आकार, कुल लंबाई, उसके भीतर के अंगों की स्थिति और इन अंगों की वक्रता में से कोई भी एक चीज गड़बड़ हो जाए, तो आंख ठीक से नहीं देख पाती, जरा-सी मिलीमीटर की हेर-फेर ही आंखों को पूरी उम्र के लिए चश्मे का मोहताज बना देती है। ये अवगुण हमें प्रायः विरासत में मिलते हैं। चूंकि आँख की लंबाई हमारे जीन पर ही निर्भर करती है। यह आम सोच बिलकुल गलत है कि आंखें अधिक पढ़ने-लिखने से कमजोर होती हैं।

उचित गुणवत्ता का चश्मा पहनने से आंखें तेज रोशनी, चौंध और दिन की चिलचिलाती धूप में पराबैंगनी किरणों से बची रहती हैं। नियमित चश्मा लगाने से आंखों में मोतियाबिंद बनने की गति पर अंकुश लगता है।

आंख आना यह एक प्रकार का संक्रामक रोग है जो कई तरह के जीवाणु और विषाणु से पैदा होता है। इसमें नेत्रगोलक की सतह पर चढ़ी नेत्रश्लेष्मिका सूज कर सुर्ख लाल हो जाती है, पलकों में चिपचिपापन आ जाता है और

आंखों से पानी रिसता रहता है। छूत का रोग होने के कारण यह बहुत तेजी से फैलता है जिससे पूरे गाँव, कस्बे, शहर का जीवन अस्त-व्यस्त हो जाता है।

आंखें भगवान की सबसे खूबसूरत देन है। हम सभी के लिए महत्वपूर्ण आंखें होती हैं। सभी की आंखें बेहद संवेदनशील होती है इसलिए हमें अपनी आंखों का ध्यान बेहद सहजता से रखना चाहिए। आंखों की नियमित तौर पर देखभाल करना ज्यादा मुश्किल तो नहीं होता लेकिन कुछ लोग आलस्यवश आंखों की देखभाल नहीं करते लेकिन ऐसा करना आपके लिए ही खतरनाक साबित हो सकता है। हमारी आंखें सबसे जल्दी संक्रमण का शिकार होती हैं। इसलिए आंखों को संक्रमित होने से बचना चाहिए। मौसम परिवर्तन के कारण भी कई बार आंखों में परेशानी हो जाती है। इसलिए आंखों को मौसम परिवर्तन से होनेवाली परेशानियों से बचना जरूरी है। आंखें कमजोर हो तो चश्मा लगाएं। लेंस का प्रयोग रोजाना न करें, इससे आंखें कटने का डर रहता है। अगर आंख में किसी तरह की जलन, सूजन या लालपन की कोई समस्या हो तो चिकित्सक से परामर्श लें।

रिच आहार लें जिसमें ताजे फल, नट्स और ताजी सब्जियों की पर्याप्त मात्रा हो। अटर पटर आहार और टिंड रस में कृत्रिम रंग और कई प्रकार के रसायन मिले होते हैं जो हमारी त्वचा को नुकसान पहुंचाते हैं। रस हमेशा ताजे फलों का पिएं। इससे शरीर की सफाई होती है और काले धब्बे कम होते हैं।

यदि आप तनावग्रस्त हैं तो तनाव भी आपके चेहरे पर साफ दिखाई देता है। तनाव दूर करने के लिए लंबे गहरे श्वास भरें और ध्यान का सहारा लें।

अनन्नास के रस में हल्दी पाउडर मिलाकर पेस्ट बनाएं और इस पेस्ट को आंखों के चारों तरफ लगाएं। सूखने पर चेहरा धो लें। दिन में १५ से २० मिनट तक आंखों के चारों तरफ बादाम तेल से हल्की हल्की मालिश करें। शीघ्र परिणाम मिलेगा। गुलाबजल में एक बूंद ग्लिसरीन की डालकर रूई भिगोकर आंखों पर कुछ समय के लिए रखें। कुछ ही दिनों में काले धब्बे से छुटकारा मिल जाएगा। पुदीना रस भी आंखों के लिए प्रभावी है। इस रस को आंखों के चारों ओर लगाएं। आंखों को ठंडक भी मिलेगी और काले धब्बे से छुटकारा भी मिलेगा।

आंखों की देखभाल सही तरीके से न करने के कारण दृष्टि स्नायु बिल्कुल सूख जाती है जिसके कारण व्यक्ति अंधा हो जाता है। आंखों के रोग असाध्य होते हैं जो बड़ी मुश्किल से ठीक होते हैं। लेकिन इस प्रकार के रोग प्राकृतिक चिकित्सा से ठीक हो सकते हैं। अधिक ठंड तथा गर्मी के कारण आंखों में कई प्रकार के रोग हो सकते हैं। उत्तेजक वस्तुओं के आंखों में प्रवेश करने के कारण भी आंखों के कई प्रकार के रोग हो सकते हैं। शरीर में दूषित द्रव्य के जमा होने के कारण भी आंखों में कई प्रकार के रोग हो सकते हैं।

अधिक शराब पीने तथा विभिन्न प्रकार की दवाइयों के प्रत्युर्जा के होने से व्यक्ति का स्वास्थ्य खराब हो जाता है जिसके कारण उसकी आंख में कई प्रकार के रोग हो सकते हैं। शरीर में विटामिन ए तथा कई प्रकार के लवणों आदि की कमी के कारण आंखों के रोग हो सकते हैं।

रात के समय में अधिक देर तक जागने तथा कार्य करने और पूरी नींद न लेने और अधिक क्रोध के कारण आंखों पर अधिक तनाव पड़ता है।

पलकों का झपकना सुरक्षा का एक तरीका है। वहीं कई बार इसके साथ दूसरी समस्याएं जैसे दर्द, चुभन या जलन अथवा असहजता आदि भी हो सकती हैं। ऐसे में आवश्यक है कि इसके लिए किसी विशेषज्ञ की मदद ली जाए। आंखों की पलकों के झपकने के पीछे थकान, ठंडा-गरम मौसम, अल्कोहल या अन्य नशे की वस्तुओं का सेवन, नींद की कमी, तनाव, कैफीन का अधिक मात्रा में सेवन, कंजक्टिवाइटिस, मायोपिया, तेज प्रकाश, आंखों के भीतर सूजन तथा देर तक दूरदर्शन या संगणक मॉनिटर की त्वचा पर देखना, आदि हो सकता है। जब पलकों का झपकना किसी भी तरह के उपचार से ठीक नहीं हो तो इसका मतलब है कि मुश्किल सतर्क रहने की और इशारा कर रही है।

डिस्टोनिया या ब्लफेरोस्पाज्म, जिसके कारण आंखें और पलकें लगातार झपकती रहती हैं और सामान्य उपचार से ठीक नहीं होतीं। यही नहीं, इससे आंखों और पलकों में भारीपन, थकान और सूखापन बना रहता है। आंखों की पलकों या आंखों के भीतर किसी अन्य संक्रमण या चोट के कारण इनका झपकना भी इलाज की वजह बनता है।

कंजक्टिवाइटिस की तकलीफ में भी पलकें लगातार झपक सकती हैं। साथ ही इनमें दर्द, चुभन और पानी निकलने जैसी तकलीफ भी हो सकती है। इनके अलावा कुछ विशेष बीमारियों जैसे पार्किंसंस, पक्षाघात, बेल्स पाल्सी, टोरेट्स सिंड्रोम आदि के कारण भी आंखों की पलकें झपक सकती हैं।

पलकों के झपकने की समस्या यदि सामान्य तरीकों से ठीक न हो तो तुरंत ध्यान देना जरूरी है, अन्यथा कई मामलों में आंखों की रोशनी के खत्म होने का भी खतरा हो सकता है। साधारण मामलों में यह तकलीफ आंखों को आराम देने, तकलीफ पैदा करनेवाले कारक जैसे तेज रोशनी, नशे का सेवन, तनाव आदि से दूर रहने जैसे उपायों से दुरुस्त हो जाती है। वहीं गंभीर मामलों में दवाओं के अलावा कुछ विशेष प्रकार के इंजेक्शन या एक्वूप्रेशर जैसी कुछ तकनीकों के प्रयोग की भी सलाह दी जाती है। कुछ मामलों में शल्यचिकित्सा की भी आवश्यकता पड़ सकती है। समय पर उपचार मिलने पर तकलीफ ठीक करने में मदद मिल सकती है।

एक गिलास पानी में एक छोटा चम्मच नमक मिलाकर किसी साफ कपड़े से आंखों की सिकाई करें। यह उपाय आंखों की जलन व खुजली करनेवाली चीजों को बाहर कर देता है। आप आंखों के नीचे व आसपास में नारियल के तेल की मालिश करें। आपको आंखों से अधिक पानी निकलनेवाली समस्या से निजात मिल जाएगी।

आंखें और नाक क्रेनियल नर्व्स से जुड़े होते हैं। छींक आते ही फेफड़े तेजी से हवा बाहर फेंकते हैं। इसी समय मस्तिष्क पलकों की तंत्रिका नाड़ी खींचने का संदेश देता है और आंखें बंद होती हैं।

आंखें प्रकृति की दी हुई नियामत हैं। इन्हें संभालकर रखना हमारा परम कर्तव्य है। जिन लोगों को कुछ नहीं दिखता या बहुत कम दिखता है, उनके लिए हर जगह अंधेरा ही अंधेरा है। दृष्टिदोष मुख्य दो प्रकार के पाये जाते हैं। एक तो जो जन्म से अंधे होते हैं, दूसरे जिनकी दृष्टि कमजोर होती है। कमजोर दृष्टिवाले तो आज के वैज्ञानिक युग में चश्मा पहनकर दुनिया की रंगीनी और प्रकृति का मजा ले सकते हैं।

नेत्र ज्योति बढ़ाने के लिए सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, भुजंग, मकर, श्वासन और नौका आसन के साथ कुछ प्राणायाम कर भी इस दृष्टि दोष से दूर रह सकते हैं जैसे दीर्घश्वास, नाड़ी शोधन और कपालभाति।

यदि लगातार सिरदर्द भी रहे तो अपनी आंखों की जांच विशेषज्ञ से करवाएं। चश्मा लग जाने की स्थिति में उसे पहनें।

फेन्टोसेकंड लेजर- मोतियाबिंद के लिए फेन्टोसेकंड ले-मोतियाबिंद के लिए फेन्टोसेकंड लेजर एसेस्टिड कैटरेक्ट शल्यचिकित्सा शुरू हो गई है। इसमें पूरा शल्यचिकित्सा लेजर से संगणक की देखरेख में होता है और रक्त की जरूरत नहीं होती। इससे कॉर्निया की सतह और सिलेड्रिकल पावर के दोष को ठीक किया जा सकता है। शल्यचिकित्सा ५ मिनट में पूरा हो जाता है और अगले दिन काम पर जाया जा सकता है।

लेसिक लेजर शल्यचिकित्सा- चश्मा हटाने के लिए कस्टमाइज्ड लेसिक और एपिलेसिक से लेसिक लेजर शल्यचिकित्सा की जा रही है। लेसिक लेजर शल्यचिकित्सा से माइनस १० से माइनस १२ डायऑप्टर तक का मायोपिया और ५ डायऑप्टर तक के एस्टिग्मेटिज्म का भी इलाज किया जाता है।

प्रेस्बायोपिया (नजदीक का देखने में दिक्कत) के लिए आजकल मोनोविजन लेसिक लेजर करते हैं जिसमें एक आंख को दूर का देखने के लिए और दूसरी आंख को थोड़ा पास का देखने के लिए लेसिक लेजर करते हैं।

इन्ट्राऑक्युलर कॉन्टैक्स लेंस- आजकल अत्याधुनिक तकनीक इन्ट्राऑक्युलर कॉन्टैक्स लेंस से नजर का चश्मा हटाया जाता है। आईसीएल तकनीक में आंख में पाए जानेवाले प्राकृतिक लेंस के ऊपर एक पतला-सा आर्टिफिशल लेंस लगा दिया जाता है। इस लेंस से आंख के लेंस की पावर कम या ज्यादा दृष्टिदोष के हिसाब से कर दी जाती है। चश्मे का नंबर एक से आठ डायऑप्टर है तो लेसिक लेजर, १० से ज्यादा है तो आईसीएल और २० से ३० डायऑप्टर के बीच है तो लेसिक लेजर और आईसीएल, दोनों की जरूरत होती है। आठ से १० के बीच डायऑप्टर के लिए कौन-सी तकनीक इस्तेमाल होगी, यह जांच से पता लगाया जाता है।

नई तकनीक के अनुसार माइनस १६ से माइनस १८ डायऑप्टर के मायोपिया में आंख के कुदरती लेंस को निकाल दिया जाता है। इससे मायोपिया ठीक हो जाता है। कई बार प्राकृतिक लेंस को निकालकर आंख के नंबर की जांच कर आर्टिफिशल लेंस (इन्ट्राऑक्युलर लेंस) डाल दिया जाता है।

आंख की रेटिना में करीब १२५ मिलियन कोन होते हैं। रॉड से छाया और कम रोशनी में देखने में मदद मिलती है जबकि कोन तेज रोशनी में देखने और रंगों की पहचान करने में सहायक होते हैं और यह भी तथ्य है कि हम आंखों से नहीं बल्कि अपने दिमाग से देखते हैं। आंखें वास्तव में कैमरे का काम करती हैं।

पिछले कुछ साल से यह देखने में आया है कि कम उम्र के लोगों को भी मोतियाबिंद बनने लगा है। अल्ट्रावायलेट किरणें इसका मुख्य कारण हो सकता है। इसलिए तेज धूप और प्रदूषण से अपनी आंखों को बचाना बहुत जरूरी है।

जैसा कि नाम दर्शाता है कॉन्टेक्ट लेंस आँखों के निरंतर संपर्क में रहते हैं इसलिए उन पर लगी हुई कोई भी गंदगी आँख में संक्रमण पैदा कर सकती है। गंभीर अवस्था में यह कॉर्नियल अल्सर का रूप ले सकती है जो कि नेत्र दृष्टि को प्रभावित कर सकती है। आँखों में कॉन्टेक्ट लेंस लगाने व उतारने से पहले साबुन से हाथ धोएं व उन्हें गंदे तौलिए से न पोछें। लंबे समय तक कॉन्टेक्ट लेंस लगाने से आँखों में ऑक्सीजन की मात्रा कम हो जाती है व कुछ वर्षों में कॉन्टेक्ट लेंस असहनीय हो जाता है। कोशिश करें कि कम से कम समय तक ही कॉन्टेक्ट लेंस का उपयोग करें। रोजाना लगाए जानेवाले कॉन्टेक्ट लेंस हर वर्ष बदलना चाहिए। कॉन्टेक्ट लेंस पर डिपॉजिट होने पर उन्हें तुरंत बदले। लंबे समय तक कॉन्टेक्ट लेंस लगाने पर समस्याएँ पैदा हो जाती हैं, जिससे आँखों में खुजली, किरकिरी व दर्द होता है। ऐसी स्थिति में कुछ महीनों

तक कॉन्टेक्ट लेंस लगानेवाले को प्रतिवर्ष नेत्र रोग विशेषज्ञ से जाँच करके यह मालूम करना चाहिए कि कॉन्टेक्ट लेंस का आँखों पर दुष्प्रभाव तो नहीं हो रहा। लैसिक सर्जरी चष्मे अथवा कॉन्टेक्ट लेंस का अच्छा विकल्प है। आँख को स्वच्छ पानी से दिन में दो बार धोने से प्रत्युर्जा का प्रभाव कुछ कम हो सकता है। आवश्यकता पड़ने पर चिकित्सक की सलाह से एंटी एलर्जिक ड्रॉप डाल सकते हैं। यह तकनीक चष्मे अथवा कॉन्टेक्ट लेंस से जीवन भर के लिए छुटकारा दिलाती है।

शीघ्र आहार के जमाने में युवा संतुलित आहार नहीं लेते हैं जो जीवनशैली बीमारियों को बढ़ा रहा है। प्राकृतिक गहरे रंगवाले फल जैसे देसी बेर, जामुन, चेरी, सेवफल जिन्हें छिलके सहित खाया जा सकता है, उन्हें धोकर, चबाकर खाने से एंटी ऑक्सीडेंट भी अच्छी मात्रा में मिलते हैं। पपीता, आम व रंगीन सब्जियां जैसे-कद्दू, गाजर आदि में भी विटामिन ए और सी भरपूर मात्रा में रहती है।

रेटिनल डिटैचमेंट एक ऐसी अवस्था है, जिसमें रेटिना आंख की पिछली दीवार से अलग हो जाती है। इससे रेटिना तक खून के संचार के साथ-साथ पोषण का स्रोत घटने लगता है। रेटिना अगर ज्यादा समय तक अलग रहे, तो व्यक्ति अपनी दृष्टि हमेशा के लिए खो सकता है। अगर किसी व्यक्ति को नजर के सामने अलग सी रोशनी की किरणें या धागे जैसी हिलनेवाले वस्तुएं दिखे तो उसे हल्के में न लें। साथ ही अगर किसी को किनारों से चीजें अंधेरी सी दिखाई दे, तो बिना किसी देरी के एक अच्छे रेटिना विशेषज्ञ को दिखाएं। जिनकी पास की नजर कमजोर होती है, उनमें रेटिनल डिटैचमेंट का खतरा ज्यादा होता है। इसके अलावा अगर किसी को अतीत में कभी आंख पर चोट लगी हो या मोतियाबिंद की जटिल शल्यचिकित्सा हुई हो, तो उन्हें भी रेटिनल डिटैचमेंट के होने की आशंका अधिक होती है। इसके अलावा अगर आपके परिवार में किसी की रेटिनल डिटैचमेंट की समस्या हो, तब भी आपको यह बीमारी हो सकती है।

रेटिनल ब्रेक या टीअर- इसे चिकित्सकीय शब्दों में रेग्मैटोजिनस रेटिनल डिटैचमेंट कहते हैं। इसमें आंख के मध्य में मौजूद तरल जिसे विट्रियस कहते हैं, रेटिनल टीअर से निकलने लगता है, जिसके कारण रेटिना अपने स्थान से हटने या उठने लगता है।

एक्सुडेटिव रेटिनल डिटैचमेंट- यह रेटिना से तरल के रिसाव के कारण होता है। ज्यादातर मामलों में गांठ या किसी सूजन संबंधी विकार के कारण एक्सुडेटिव रेटिनल डिटैचमेंट होता है।

ट्रैक्शन रेटिनल डिटैचमेंट- ऐसा प्रोलिफरेटिव मधुमेह रेटिनोपैथी के कारण होता है। इसमें रेटिना विट्रियस कैविटी में मौजूद संवहनी ऊतक से अलग हो जाता है।

रेटिनल डिटैचमेंट के इलाज में प्रयोग होने वाली सबसे पुरानी और सबसे अधिक उपयोग होनेवाली विधि है स्क्लेरल बक्कल। इस तकनीक का प्रयोग ऐसे मरीजों पर किया जाता है, जिनकी समस्या बहुत जटिल नहीं होती है। शल्यचिकित्सा के फौरन बाद ही व्यक्ति अपने घर जा सकता है और कुछ दिनों बाद अपने काम पर भी। सामान्य शल्यचिकित्सा के २-३ हफ्ते तक व्यक्ति को थकान महसूस हो सकती है। इसके अलावा अगर आपकी आंख में गैस का बुलबुला है, तो गाड़ी चलाने या हवाईजहाज की यात्रा से बचें। कई बार शल्यचिकित्सा के २-३ दिन तक आंख में असहजता या खुरदरापन महसूस हो सकता है। आंख के पूरी तरह स्वस्थ हो जाने तक किसी भी ऐसी गतिविधि से बचें, जिससे नजर पर दबाव पड़े। इस बात की आशंका हमेशा रहती है कि यदि एक आंख में रेटिनल डिटैचमेंट है, तो दूसरी आंख में भी यह समस्या हो सकती है। मधुमेह होने पर साल में एक बार आंखों की पूरी जांच करवाना और भी जरूरी हो जाता है।