

महानदी

आरोग्य विशेषांक

2020



नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति
भिलाई - दुर्ग (छ.ग.)

अपने आप को सुरक्षित रखने के उपाय



— खुद रहें सुरक्षित, दूसरों को रखें सुरक्षित — क्या करें और क्या ना करें

क्या करें ✓



बार-बार हाथ धोएं। जब आपके हाथ स्पष्ट रूप से गंदे न हों, तब भी अपने हाथों को अल्कोहॉल - आधारित हैंड वॉश या सजुन और पानी से साफ करें।



अगर आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई है तो डॉक्टर से संपर्क करें। डॉक्टर से मिलने के दौरान अपने मुँह और नाक को ढंकने के लिए मास्क/कपड़े का प्रयोग करें।



प्रयोग के तुरंत बाद टिशू को किसी बंद डिब्बे में फेंक दें।



छींकते और खांसते समय, अपना मुँह व नाक टिशू/रुमाल से ढंकें।



अगर आप में कोरोना वायरस के लक्षण हैं, तो कृपया राज्य हेल्पलाइन नंबर या स्वास्थ्य मंत्रालय की 24X7 हेल्पलाइन नंबर 011-23978046 पर कॉल करें।



भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें।

क्या न करें ✗



यदि आपको खांसी और बुखार का अनुभव हो रहा हो, तो किसी के साथ संपर्क में ना आयें।



अपनी आंख, नाक या मुँह को ना सूखें।



सार्वजनिक स्थानों पर ना थूकें।

हम सब साथ मिलकर कोरोनावायरस से लड़ सकते हैं।

**निगमित सामाजिक उत्तरदायित्व विभाग
द्वारा जनहित में प्रसारित**



भिलाई इस्पात संयंत्र
BHILAI STEEL PLANT

अधिक जानकारी के लिए

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार के 24X7 हेल्पलाइन नं.

+91-11-2397 8046 पर कॉल करें या

ई-मेल करें ncov2019@gmail.com

~~~~~: संरक्षक :~~~~~

**श्री अनिबार्न दासगुप्ता**

निदेशक (प्रभारी)

भिलाई इस्पात संयंत्र एवं

अध्यक्ष नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति

भिलाई-दुर्ग (छ.ग.)

~~~~~: मार्गदर्शक :~~~~~

श्री सुरेश कुमार दुर्गे

कार्यपालक निदेशक (कार्मिक व प्रशासन)

भिलाई इस्पात संयंत्र

~~~~~: संपादक :~~~~~

**रौमिक डे**

उप. महाप्रबंधक (संपर्क एवं प्रशासन)

एवं प्रभारी राजभाषा

नगर राजभाषा कार्या. समिति, भिलाई-दुर्ग

~~~~~: संपादक मंडल :~~~~~

श्री एस.के. राजा

उप महाप्रबंधक

सेल सेट, भिलाई

श्री पंचराम साहू

वरीय सांख्यिकीय अधिकारी

एन.एस.एस.ओ. दुर्ग

श्री गोपेन्द्र रिंह ठाकुर

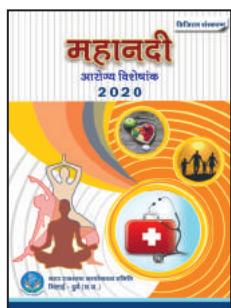
सहायक

केनरा बैंक, सेक्टर-6, भिलाई

श्रीमती भावना चौंदवानी

उप प्रबंधक

युनाइटेड इंडिया इंश्योरेंस कं.लि. भिलाई



मुख्यपृष्ठ अभिकल्पना

वीरु स्वर्णकार

डिजाईनर स्केप्यर

सेक्टर-8, भिलाई(छ.ग.)

मो. : 77228 28880, 74005 00068

संपादन सहयोग

नराकास सचिवालय के अधिकारी एवं कार्मिक

महानदी

राजभाषा गृह पत्रिका—वर्ष 2019

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, भिलाई – दुर्ग (छ.ग.)

आरोग्य विशेषांक, अनुक्रमणिका

| क्र. | आलेख | आलेखकर्ता सर्वश्री/सुश्री | पृष्ठ.क्रं. |
|------|---|---------------------------|-------------|
| 01. | संक्षण जनित रोगों से रक्षा के उपाय | चन्दन सिंह | 06 |
| 02. | निरोगी काया और दीर्घायु जीवन के लिए योग का महत्व | पुरेन्द्र कुमार ठाकुर | 07 |
| 03. | स्वास्थ्य रक्षक आयुर्वेदिक औषधियां एवं घरेलू नुस्खे | पी.आर. साहू | 09 |
| 04. | कोविड-19 हमारा दायित्व | गोकलेन्द्र त्रिपाठी | 12 |
| 05. | संक्रामक रोगों की रोकथाम के उपाय | कलाकुमार वर्मा | 14 |
| 06. | अस्थमा—कारण एवं निदान | | 15 |
| 07. | दांतों के रोग — घरेलू निदान | | 17 |
| 08. | पीठदर्द से छुटकारा | | 20 |
| 09. | गुणकारी नीम के औषधीय गुण | | 22 |
| 10. | एक गुणकारी वनस्पति—पीपल | | 24 |
| 11. | वर्षा ऋतु का खान—पान | | 26 |
| 12. | एसिडिटी—क्या खाएं / क्या न खाए | | 27 |
| 13. | समयानुकूल आहार प्रणाली | | 29 |
| 14. | करी पत्ते(मीठी नीम) के औषधीय गुण | | 32 |
| 15. | फेफड़ों के रक्षक—घरेलू आहार | | 33 |
| 16. | अस्थियों की सबलता के लिए आवश्यक विटामीन—डी | | 35 |
| 17. | गिलोय (गुदूची) | | 38 |
| 18. | रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) कारण एवं निदान | | 40 |
| 19. | विभिन्न प्रकार के दर्द और उनका सरल प्राकृतिक निदान | | 43 |
| 20. | स्वावलंबी विकित्सा पद्धति—जल विकित्सा जीना सीख लें कोरोना के संग, जन—भागीदारी से जीतेंगे जंग। | | 49 |
| 21. | श्रीमती रीना नायक | | 51 |

टिप्पणी :

पत्रिका की रचनाओं में व्यक्त विचारों से संपादक मंडल का सहमत होना आवश्यक नहीं है। मौलिकता एवं अन्य विवादों के लिए लेखक स्वयं उत्तरदायी होंगे।

संपर्क सूत्र :

राजभाषा विभाग—313-ए, तीसरा तल, इस्पात भवन, भिलाई इस्पात संयंत्र, भिलाई नगर (छ.ग.) – 490 001

हरीश सिंह चौहान

सहायक निदेशक (कार्यान्वयन) एवं
कार्यालयाध्यक्ष क्षेत्रीय कार्यान्वयन कार्यालय(मध्य)

HARISH SINGH CHAUHAN

ASSISTANT DIRECTOR
(IMPLEMENTATION)
HEAD OF DEPARTMENT
REGINOL IMPLE. OFF. (CENTRAL)



भारत सरकार

गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग,
क्षेत्रीय कार्यान्वयन कार्यालय (मध्य.)

निर्माण सदन 52ए, अरेरा हिल्स,
कमरा नं. 206, भोपाल - 462011

भोपाल (म.प्र.)

फोन : 0755—2553149

संदेश

यह जानकर प्रसन्नता हुई कि भिलाई-दुर्ग नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति गृह पत्रिका "आरोग्य विशेषांक" प्रकाशित करने जा रही है। विश्वास है कि आपके मार्गदर्शन व कुशल नेतृत्व में यह पत्रिका निरन्तर पुष्टि एवं पल्लवित होती रहेगी तथा इसकी सामग्री व सुगन्ध से भिलाई से जुड़े सभी क्षेत्रों के पाठक लाभान्वित होंगे। साथ ही यह पत्रिका छत्तीसगढ़ ही नहीं, अपितु देश के अन्य केन्द्रीय प्रतिष्ठानों के पाठकगणों के लिए उपयोगी भी सिद्ध होगी। इस अंक में निश्चित रूप से बहुत ही उपयोगी जानकारी भी प्रकाशित होंगी।

राजभाषा हिंदी निरन्तर विकास के पथ पर अग्रसर है और निष्ठापूर्वक किए गए प्रयासों के परिणामस्वरूप देश में प्रशासनिक क्षेत्रों के साथ-साथ वैज्ञानिक तथा तकनीकी क्षेत्रों में भी हिंदी का प्रयोग निरन्तर बढ़ रहा है। किसी भी भाषा का विकास तभी संभव है जब हम उसका सम्मान करें और निःसंकोच उसका अधिकाधिक प्रयोग करें। हिंदी अपने देश में ही नहीं अपितु विदेशों में भी स्वीकार किया जा रहा है। वर्तमान परिप्रेक्ष्य में हमारी राजभाषा हिंदी विश्व पटल पर अपने अस्तित्व को संजोए हुए है।

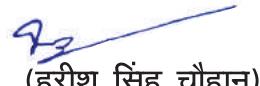
मेरा मानना है कि कार्यालय प्रमुख स्वयं रुचि लेकर हिंदी में कार्य करते हैं तो प्रेरणा पाकर कार्यालय के अन्य सभी कर्मचारीगण भी खुली बाहों से हिंदी का स्वागत करते हैं। आज के इस परिवर्तनशील एवं प्रतिस्पर्धात्मक युग में हिंदी ही वो सशक्त माध्यम है जिससे हम सभी की भावनाओं को आसानी से समझा जा सकता है। अतः हम सभी का यह नैतिक दायित्व भी है कि हम हिंदी भाषा को उचित सम्मान प्रदान करने में अपनी अहम भूमिका का निर्वहन करें। सरल भाषा लिखना श्रमसाध्य और समयसाध्य प्रक्रिया है, जिस तरह सरल रेखा खींचना कठिन होता है, इसी तरह सरल भाषा लिखना या बोलना कठिन कार्य है इसके लिए हमें निरन्तर प्रयासरत रहना है।

इस अंक के रचनाकारों एवं संपादक मंडल को बधाई देता हूँ कि जिनके अथक प्रयासों से इस पत्रिका को उच्च स्तरीय बनाने में पूर्ण सहयोग प्रदान किया जा रहा है। पत्रिका के अंक की प्रतीक्षा रहेगी।

हार्दिक शुभकामनाओं सहित।

निदेशक (प्रभारी)

भिलाई इस्पात संयंत्र एवं अध्यक्ष नराकास भिलाई-दुर्ग,
इस्पात भवन, भिलाई 490001 (छत्तीसगढ़)


(हरीश सिंह चौहान)

अनिर्बान दासगुप्ता

निदेशक (प्रभारी)
भिलाई इस्पात संयंत्र एवं
अध्यक्ष, नराकास, भिलाई-दुर्ग भिलाई

ANIRBAN DASGUPTA

Director (Incharge) Bhilai Steel Plant &
Chairman TOLIC, Bhilai, Durg (C.G.)



स्टील अथॉरिटी ऑफ इण्डिया लिमिटेड
STEEL AUTHORITY OF INDIA LIMITED

भिलाई इस्पात संयंत्र
BHILAI STEEL PLANT

संदेश

यह अत्यंत प्रसन्नता का विषय है कि नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, भिलाई-दुर्ग के सदस्य संस्थानों में कार्यरत कार्मिकों द्वारा समिति की गृह पत्रिका 'महानदी' को 'आरोग्य विशेषांक' के रूप में प्रकाशित किया जा रहा है, जिससे यह सिद्ध हो रहा है कि समिति देश, काल एवं वातावरण के अनुसार ही विषय का चुनाव करती है।

वर्तमान महामारी जनित विषम परिस्थितियों में प्रत्येक व्यक्ति के लिए स्वास्थ्य एवं स्वस्थ शरीर एक महत्वपूर्ण चुनौती बन कर सामने आया है, वैसे में आरोग्य विशेषांक एक सराहनीय प्रयास है, जिसके माध्यम से संपूर्ण निरोगी काया हेतु अत्यंत लाभप्रद जानकारियाँ इस अंक में उपलब्ध हैं।

हमारा नराकास विगत कुछ समय से अपनी गृह पत्रिका का डिजिटल संस्करण www.narakasbihilai.in में उपलब्ध कराता आ रहा है, जो कि सोशल डिस्ट्रेसिंग के वर्तमान परिदृश्य में और भी अधिक युक्तिसंगत हो गया है। हमारा सदैव ही प्रयास रहा है कि हिंदी को जनसुलभ बनाते हुए अपनी गृह पत्रिका के माध्यम से सामाजिक सरोकार के विषय पर भिलाई-दुर्ग के नराकास संस्थानों के सदस्यों के मूल्यवान विचारों को प्रकट करने का अवसर प्रदान करें। आशा है इस बार भी हम अपने उद्देश्य में सफल होंगे।

अंत में मैं पत्रिका प्रकाशन से जुड़े सभी रचनाकारों/संपादकमंडल के सदस्यों को शुभकामनाएँ देते हुए, इसके सफल प्रकाशन की कामना करता हूँ।

31G 141121
(अनिर्बान दास गुप्ता)

सुरेश कुमार दुबे

कार्यपालक निदेशक (कार्मिक एवं प्रशासन)
भिलाई इस्पात संयंत्र, भिलाई

Suresh Kumar Dubey
Executive Director (P&A)
Bhilai Steel Plant, Bhilai



स्टील अथोरिटी ऑफ इण्डिया लिमिटेड
STEEL AUTHORITY OF INDIA LIMITED

भिलाई इस्पात संयंत्र
BHILAI STEEL PLANT

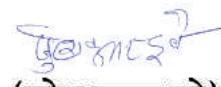
संदेश

यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि नराकास भिलाई—दुर्ग की हिंदी पत्रिका 'महानदी' को 'आरोग्य विशेषांक' के रूप में प्रकाशित किया जा रहा है। देखा जाए तो राजभाषा हिंदी के साधकों की यह साधनास्थली है, जहाँ साहित्यिक एवं सामाजिक विधा में नित नए कीर्तिमान स्थापित किये जा रहे हैं। इन्हीं विविधताओं को समेकित कर पत्रिका को हर बार नये कलेवर में संजोया गया है और इसी कड़ी में संपूर्ण स्वास्थ्य संबंधी जानकारियों से भरा यह गागर, सागर के समान प्रतीत हो रहा है।

आज जबकि हमारा देश ही नहीं वरन् विश्व के कई देश राष्ट्रीय आपदा के रूप में एक संक्रामक बीमारी से जूझ रहे हैं, वैसे में शरीर को निरोगी एवं स्वस्थ्य रखने हेतु महत्वपूर्ण निदानों से सजी नराकास भिलाई—दुर्ग की इस गृह पत्रिका का यह अंक निश्चय ही संग्रहणीय होगा।

लेखकों एवं संपादकों के भगीरथ प्रयास से 'महानदी' का यह विशेषांक निःसंदेह पाठकवर्ग के लिए उपयोगी सिद्ध होगा।

पत्रिका प्रकाशन की अमित शुभकामनाओं सहित,


(सुरेश कुमार दुबे)

सौमिक डे

उप महाप्रबंधक
(संपर्क, प्रशासन एवं राजभाषा प्रभारी)

Soumik Dey
DGM (L & A) I/c Rajbhasha



स्टील अथॉरिटी ऑफ इण्डिया लिमिटेड
STEEL AUTHORITY OF INDIA LIMITED

भिलाई इस्पात संयंत्र
BHILAI STEEL PLANT

संपादकीय

हमारे देश में सदैव ही चिंतन पर बल दिया जाता रहा है। विपरीत परिस्थितियों में भी हमारे दार्शनिकों एवं विचारकों के अनमोल वचन हमारे मार्गदर्शक रहे हैं। आज जब संपूर्ण विश्व महामारी की चपेट में आकर चिंतित है, तब भी हमारा आहार—व्यवहार, हमारे ऋषि—मुनियों के चिंतन—“पहला सुख निरोगी काया” पर आधारित होने के कारण इस महामारी की भयावता से बचने में सक्षम कर रहा है। निश्चय ही निरोगी काया से बढ़कर कोई सुख नहीं। इसी भाव को ध्यान में रखकर समिति की गृह पत्रिका ‘महानदी’ का यह अंक ‘आरोग्य विशेषांक’ के रूप में प्रकाशित करने का निर्णय लिया गया, ताकि संक्रमण जनित इस महामारी के दौर में संपूर्ण स्वास्थ्य संबंधी महत्वपूर्ण जानकारियाँ आप सभी से साझा की जा सके।

इस पत्रिका को स्वरूप प्रदान करने में भिलाई—दुर्ग के नराकास सदस्य संस्थानों से जो सहयोग किया, उनके प्रति समिति अपनी हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापित करती है। पत्रिका प्रकाशन में हमारे विभागीय सहयोगियों ने भगीरथ प्रयास किया, जिसके लिए वे भी स्नेहभाजक हैं।

आशा है ‘महानदी’ का यह अंक आप सभी सुधीजन की अपेक्षाओं में खरा उतरेगा। इन्हीं भावों के साथ यह अंक आपको सादर समर्पित करता हूँ।

सौमिक
(सौमिक डे)

हर किसी की जिन्दगी से जुड़ा हुआ है सेल

There's little bit of SAIL in everybody's life

संक्रमण जनित रोगों से रक्षा के उपाय

1) संक्रमण सम्बन्धी बीमारीयों में क्या करें और क्या नहीं ।

संक्रमण की बीमारीयों में हमें एक—दूसरे से दूरी बनाये बनाए रखना है, वर्तमान परिस्थिति में कोविड—19 भी एक संक्रामक बीमारी के रूप में बहुत तेजी से फैल रहा है। जो भी संक्रामक बीमारी फैल रही है उसके लिए जो दिशा निर्देश सरकार एवं आंतरिक विभागों की ओर से दी जाती है उसे उचित रूप से अनुपालन करना चाहिए। उक्त बीमारी के बारे में पूरी जानकारी प्राप्त करें एवं उसे अन्य लोगों तक भी पहुंचाएं। हम संक्रामक बीमारी के बारे में जितना ज्यादा लोगों को बताएँगे उससे उस बीमारी के फैलने की संभावना उतनी कम होगी। संक्रामक बीमारी एक दुसरे के संपर्क में ज्यादा आने से फैलती है अतः हमें सभी लोगों से हमेशा दूरी बनाये रखना चाहिए। हमें अनावश्यक रूप से बाहर नहीं घूमना चाहिए। यदि हम संक्रमित हैं तो हमें दूसरों से दूरी बनाये रखना चाहिए एवं तब तक दूर रहना चाहिए जब तक की हम ठीक नहीं हो जाते। संक्रामक बीमारी से सम्बंधित जो भी दवाई उपलब्ध है उसे सभी तक पहुंचाने की व्यवस्था करनी चाहिए। किसी भी तरह की संक्रामक बीमारी से सुरक्षा ही बचाव है।

2) सम्पूर्ण स्वस्थ शरीर — सबसे बड़ी पूँजी ।

हमारा स्वस्थ शरीर ही सभी तरह की संक्रामक बीमारियों से बचने के लिए सबसे बड़ा हथियार है। यदि हमारा खान—पान अच्छा है, पौष्टिक है तो हमारा शरीर भी स्वस्थ और हष्ट—पुष्ट रहेगा। सबकुछ होने पर भी यदि मनुष्य के पास स्वास्थ्य नहीं तो समझो उसके पास कुछ नहीं है। यह सब जानते हुए भी हम में से ज्यादातार लोग अपनी सेहत को नजरअंदाज करते हैं, जबकि जरा सी कोशिश से हम सेहत के बादशाह बन सकते हैं। रोजाना आधा से पौन घंटा समय निकालकर व्यायाम करें तो बहुत सी बीमारियों से दूर सकते हैं। उम्र चाहें कुछ हो व्यायाम आवश्यक है। सात्त्विक, संतुलित, शाकाहारी, संपूर्ण आहार का सेवन करें। सुबह को ज्यादा भोजन लें, दोपहर में उससे थोड़ा कम और रात को बहुत कम। खाने के तुरंत बाद सोना खतरनाक होता है। अतः हमें संयमित दिनचर्या से ही स्वस्थ शरीर प्राप्त हो सकता है।

3) महामारी के दौरान आत्म अनुशासन ।

अनुशासन शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है। अनु+शासन अर्थात् स्वयं पर शासन करना तथा शासन के अनुसार अपने जीवन को चलाना ही अनुशासन है। जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में अनुशासन का महत्व है। अनुशासन से धैर्य और समझदारी का विकास होता है। समय पर सही निर्णय लेने की क्षमता बढ़ती है। अनुशासन और अभ्यास से ही आत्मविश्वास पैदा होता है। अनुशासन हमारे चरित्र और व्यक्तित्व के निर्माण में सबसे अहम भूमिका निभाता है। देश, समाज, संस्था आदि के नियमों के अनुसार चलना अनुशासन कहलाता है। किसी भी महामारी के दौरान आत्म अनुशासन का बहुत महत्व है, जैसे अभी कोविड—19 एक महामारी के रूप में बहुत तेजी से अपने पैर पसार रहा है। रोज हजारों लोग ग्रसित हो रहे हैं एवं रोज लगभग 500 से 1000 लोग मरी रहे हैं। अतः हमें आत्म अनुशासित होना अत्यंत आशयक है जिससे की हम इस महामारी से सुदृढ़ होकर लड़ सकें।

4) स्वास्थ्य रक्षक आयुर्वेदिक औषधियां एवं घरेलु नुस्खे ।

कोरोना वायरस के मामले बढ़ने के साथ ही लोग अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के उपाय में जुटे हैं। कोरोना वायरस के संक्रमण को लेकर पूरी दुनिया में हड़कंप मचा हुआ है। बहुत से लोगों ने अपनी इम्युनिटी को बेहतर बनाने के लिए आयुर्वेदिक दवा और उत्पाद का सहारा लेना शुरू कर दिया है। आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के साथ ही रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत करने के काफी उपाय सामने आ रहे हैं। प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत करने के लिए पतंजलि की एक बहुत अच्छी औषधी है जिसका नाम आरोग्य वटी है। आज लोग अपने प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत करने पर ज्यादा ध्यान दे रहे हैं। इसके लिए लोग घर में बना हुआ काढ़ा पी कर अपना प्रतिरक्षा तंत्र मजबूत कर रहे हैं। विटामिन—C से भरपूर वस्तुएं खाकर भी लोग प्रतिरक्षित हो रहे हैं। अदरक वाली गर्म चाय भी एक अच्छा पेय है जो की हमारे प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत करती है।

चन्दन सिंह

विभाग — अनुरक्षण, यूनिट — एस. आर. यू., भिलाई

निरोगी काया और दीर्घायु जीवन के लिए – योग का महत्व

सभ्यता एवं ज्ञान के विकास के साथ – साथ योग एवं आयुर्वेद दोनों ही ऐसी प्राचीन पारम्परिक भारतीय विधायें हैं। जिनमें मानवीय स्वास्थ्य के समस्त आयामों के साथ—साथ मानवीय जीवन के गूढ़ रहस्यों की आपसी सामंजस्य बना हुआ है। मानवीय जीवन के स्वरथ विकास के लिए मार्गदर्शन प्रदान करने हेतु भारतीय ऋषियों एवं मनीषियों द्वारा इनका समयानुसार प्रवर्धन एवं परिमार्जन किया जाता रहा है। आयुर्वेद एवं योग अपेक्षानुसार एक दूसरे का पूरक रहे। योग का जन्म प्राचीन भारत में हजारों साल पहले हुआ था। योग की उत्पत्ति संस्कृत के शब्द, 'यूज' से हुई है। इसका मतलब है जुड़ना या एकजुट होना। यह सार्वभौमिक चेतना के साथ व्यक्तिगत चेतना का संघ है। योग 5000 साल पुराना भारतीय दर्शनशास्त्र है। हजारों सालों से भारतीय समाज में योग का अभ्यास किया जा रहा है। शिव पहले योगी या आदियोगी और पहले गुरु हैं। आदियोगी ने अपने ज्ञान को महान सात ऋषियों के साथ साझा किया था। ऋषियों ने इस शक्तिशाली योग विज्ञान को दुनिया के विभिन्न हिस्सों में फैलाया हैं।

सिंधु–सरस्वती सभ्यता के पुरातन अवशेष प्राचीन भारत में योग की मौजूदगी का प्रमाण हैं। योग सिंधु घाटी सभ्यता, बौद्ध और जैन परंपराओं में शामिल है। अध्ययनों के अनुसार एक गुरु के प्रत्यक्ष मार्गदर्शन के तहत योग का अभ्यास किया जा रहा था और इसके आध्यात्मिक मूल्य को बहुत महत्व दिया गया था। सूर्य को वैदिक काल के दौरान सर्वोच्च महत्व दिया गया था और इसी तरह सूर्यनमस्कार का बाद में आविष्कार किया गया था। महर्षि पतंजलि को आधुनिक योग के पिता के रूप में जाना जाता है। हालाँकि उन्होंने योग का आविष्कार नहीं किया क्योंकि यह पहले से ही विभिन्न रूपों में था। उन्होंने इसे प्रणाली में आत्मसात कर दिया। उन्होंने देखा कि किसी को भी अर्थपूर्ण तरीके से समझने के लिए यह काफी जटिल हो रहा है। इसलिए उन्होंने आत्मसात किया और सभी पहलुओं को एक निश्चित प्रारूप में शामिल किया जिसे योग सूत्र कहते हैं।

योग करने वाला व्यक्ति अलग—अलग क्रियाएँ करता है जिसे आसन कहते हैं। योग उन लोगों को लाभ देता है जो इसका नियमित रूप से अभ्यास करते हैं। योग में किए गए व्यायाम को 'आसन' कहा जाता है जो शरीर और मन की स्थिरता लाने में सक्षम हैं। योग आसन हमारे शरीर के अधिक वजन को कम करने और फिट रखने का सबसे सरल तरीका है। आसन या योग पदों के अभ्यास में सांस की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण है। सांस हमारे कार्यों के आधार पर एक महत्वपूर्ण बल है और ऑक्सीजन परिवर्तन हमारे शरीर की आवश्यकता है। अगर हम व्यायाम करते हैं तो हमें अधिक ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है इसलिए हम साँस तेजी से लेते हैं और अगर हम आराम करते हैं तो हम साँस आराम से लेते हैं। योग में धीमी गति से आसन करते समय पूरा ध्यान सांस पर एकीकृत करना होता है। योग अभ्यास आराम से साँस लेने और साँस छोड़ने को बढ़ावा देता है।

योग के वास्तविक और पारंपरिक वर्गीकरण में कर्म योग, ज्ञान योग, भक्ति योग और क्रिया योग सहित चार मुख्य योग शामिल हैं।

योग का वर्गीकरण

यहां योग के चार मुख्य मार्गों और उनके महत्व को समझने के लिए संक्षेप में देखें :

1. कर्म योग— यह 'कार्य के अनुशासन' के रूप में भी जाना जाता है। यह निस्वार्थ गतिविधियों और कर्तव्यों के साथ संलग्न हुए बिना तथा फल की चिंता किए बिना कोई काम करना सिखाता है। यह मुख्य पाठ है जो कर्म योगी को सिखाया जाता है। यह उन लोगों के लिए है जो आध्यात्मिक पथ की खोज करते हैं और परमेश्वर के साथ मिलना चाहते हैं। यही कारण है कि हम उच्च तनाव, मानसिक बीमारी और अवसाद जैसी समस्याओं का सामना कर रहे हैं। कर्म योग सभी भौतिकवादी रास्तों से छुटकारा पाता है और एक सुखी और सफल जीवन का नेतृत्व करता है।
2. ज्ञान योग— यह सभी के बीच एक बहुत ही कठिन और जटिल रास्ता है। यह किसी व्यक्ति को गहरी अंतरात्मा के मन से ध्यान और आत्म-प्रश्न सत्र आयोजित करने के द्वारा विभिन्न मानसिक तकनीकों का अभ्यास करके आंतरिक आत्म में विलय करना सिखाता है। यह किसी व्यक्ति को स्थायी जागरूक और अस्थायी भौतिकवादी दुनिया के बीच अंतर करना सिखाता है। यह पथ 6 मौलिक गुणों — शांति, नियंत्रण, बलिदान, सहिष्णुता, विश्वास और ध्यान केंद्रित करके मन और भावनाओं को स्थिर करना सिखाता है। लक्ष्य को प्राप्त करने और सर्वोत्तम तरीके से इसे करने के

लिए एक सक्षम गुरु के मार्गदर्शन में ज्ञान योग का अभ्यास करने की सलाह दी जाती है।

3. भक्ति योग यह दिव्य प्रेम के साथ जुड़ा हुआ है क्योंकि यह प्रेम और भक्ति के माध्यम से आध्यात्मिक ज्ञान का सबसे बड़ा मार्ग है। इस योग के रास्ते में एक व्यक्ति भगवान को सर्वोच्च अभिव्यक्ति और प्यार के अवतार के रूप में देखता है। भक्ति योग मन और हृदय की शुद्धि से जुड़ा है और कई मानसिक और शारीरिक योग प्रथाओं द्वारा इसे प्राप्त किया जा सकता है। यह प्रतिकूल परिस्थितियों में भी साहस देता है।
4. क्रिया योग— यह शारीरिक प्रथा है जिसमें कई शरीर मुद्राएं ऊर्जा और सांस नियंत्रण या प्राणायाम की ध्यान तकनीकों के माध्यम से की जाती हैं। इसमें शरीर, मन और आत्मा का विकास होता है। क्रिया योग का अभ्यास करके पूरे मानव प्रणाली को कम समय में सक्रिय किया जाता है। सभी आंतरिक अंग जैसे कि यकृत, अन्त्याशय आदि सक्रिय हैं। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक हार्मोन और एंजाइमों को सक्रीय अवस्था में लाया जाता है। रक्त ऑक्सीजन की उच्च मात्रा को अवशोषित करता है और जल्द डी-कार्बोनाइज हो जाता है जो आम तौर पर बीमारियों की संख्या घटाता है। सिर में अधिक परिसंचरण के माध्यम से मस्तिष्क की कोशिकाओं को सक्रिय किया जाता है जिससे मस्तिष्क की कामकाजी क्षमता बढ़ जाती है और स्मृति तेज हो जाती है और व्यक्ति जल्दी थका हुआ महसूस नहीं करता।

शरीर, मन और आत्मा को नियंत्रित करने में योग मदद करता है। शरीर और मन को शांत करने के लिए यह शारीरिक और मानसिक अनुशासन का एक संतुलन बनाता है। यह तनाव और चिंता का प्रबंधन करने में भी सहायता करता है और आपको आराम से रहने में मदद करता है। योग शरीर के पाचन शक्ति, शरीर में लचीलेपन, आतंरिक अंगों को क्रियाशील और आत्मविश्वास विकसित करने के लिए जाना जाता है। योग स्वास्थ्य और आत्म-चिकित्सा के प्रति आपके प्राकृतिक प्रवृत्ति पर ध्यान केंद्रित करता है। योग सत्र में मुख्य रूप से व्यायाम, ध्यान और योग आसन शामिल होते हैं जो विभिन्न मांसपेशियों को मजबूत करते हैं। एलौपेथीक दवाएं जो हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं, से बचने का यह एक अच्छा विकल्प है।

योग अभ्यास करने के मुख्य लाभों में से एक यह है कि यह तनाव कम करने में मदद करता है। तनाव का होना इन दिनों एक आम बात है जिससे शरीर और मन पर विनाशकारी प्रभाव पड़ता है। तनाव के कारण लोगों को सोते समय दर्द, गर्दन का दर्द, पीठ दर्द, सिरदर्द, तेजी से दिल का धड़कना, हथेलियों में पसीने आना, असंतोष, क्रोध, अनिद्रा और ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता जैसी गंभीर समस्याएं पैदा होती हैं। समय गुजरने के साथ इन प्रकार की समस्याओं का इलाज करने में योग वास्तव में प्रभावी है। यह एक व्यक्ति को ध्यान और साँस लेने के व्यायाम से तनाव कम करने में मदद करता है और एक व्यक्ति के मानसिक कल्याण में सुधार करता है। नियमित अभ्यास मानसिक स्पष्टता और शांति बनाता है जिससे मन को आराम मिलता है। आज के समय में जीवनयापन के लिए दिन-रात भाग-दौड़, काम का प्रेशर, रिश्तों में अविश्वास और दूरी आदि के कारण तनाव बहुत ही तेजी से बढ़ रहा है।

ऐसे माहौल में मेडिटेशन से बेहतर और कोई विकल्प नहीं है। ध्यान से मानसिक तनाव दूर होता है और मन को गहन आत्मिक शांति महसूस होती है जिससे कार्य शक्ति में वृद्धि होती है, नींद अच्छी आती है, मन की एकाग्रता एवं धारणा शक्ति बढ़ती है। जो हमारे निरोगी काया और दीर्घायु जीवन के लिए अति महत्वपूर्ण है।

पुरेन्द्र कुमार ठाकुर
महाप्रबंधक, आर.डी.सी.आई.एस., भिलाई

बड़े दौर गुजरे हैं जिंदगी के, यह दौर भी गुजर जायेगा...

थाम लो अपने पांव को घरों में, ये कोरोना वायरस भी थम जाएगा...

स्वास्थ्य रक्षक आयुर्वेदिक औषधियां एवं घरेलु नुस्खे

आयुर्वेद, आयु एवं स्वास्थ्य से जुड़ा विज्ञान होने के साथ ही प्रकृति के साधनों के प्रयोग पर जोर देता है। आयुर्वेदिक रसायन औषधियां श्रेष्ठ धातु (ऊतक) जनक हैं जो दीर्घायु प्रदान करने में और वायरल संक्रमण से बचाव के लिए शरीर की रक्षात्मक शक्ति (रोग प्रतिरोधक क्षमता) को बढ़ावा देती हैं।

आयुर्वेद में कई धातक बीमारियों (जैसे कोरोना) को उनके दूषित कारकों एवं लक्षणों के आधार पर जनपदोध्यंस कहा गया है ऐसी जनव्यापक बीमारियाँ जो वायु, जल, देश, काल के दूषित होने से होती हैं तथा उत्तरोत्तर घटक होती जाती हैं। आयुर्वेद में "स्त्रोतस दुष्टि" अर्थात् आतंरिक अवयव में उत्पन्न दोष के अनुरूप ही व्याधि की संप्राप्ति (पैथोजेनेसिस) होती है और संप्राप्ति का विघटन ही चिकित्सा है।

रोगों से बचाव का आयुर्वेदिक पक्ष मुख्यतः दिनचर्या तथा ऋतुचर्या पर आधारित है, जिसके अंतर्गत आरोग्य प्राप्ति एवं संतुलित जीवन हेतु समुचित आहार(फूड), विहार(एकिटविटी), आचार(हेबिट्स) एवं विचार(थाट्स) आवश्यक हैं।

उचित आहार—

1. यथा संभव गरम पानी का सेवन करें।
2. नींबू का सेवन करें।
3. गुड़ के साथ काली चाय बनाकर पीएं। इससे शरीर की शुद्धि एवं आयरन की आपूर्ति शरीर में हमेशा बनी रहती है।
4. कटु व कसैले पदार्थों (करेला की जूस व सब्जी, नीम पत्ती का जूस आदि) का अधिक सेवन करें।
5. दही, मांस, उड्डद जैसे कफवर्धक पदार्थों का अति सेवन न करें।

उचित विहार—

1. पर्याप्त नींद लें।
2. फल व सब्जियों को गर्म पानी में सोडा तथा नमक मिलाकर अच्छी तरह से धोकर ही उपयोग करें।
3. ए.सी. का उपयोग न करें।

उचित आचार—

1. सदाचार का पालन करें।
2. मास्क, दास्ताने व पूरी आस्तीन के कपड़े पहनें।
3. गले लगना, हाथ मिलाना बंद करें और भारतीय परम्परा के अनुसार नमस्कार करें।
4. साफ—सफाई का विशेष ध्यान रखें।

उचित विचार—

1. अच्छे साहित्य का अध्ययन करें।
2. सकारात्मक सोचें।
3. सात्त्विक विचार वाले लोगों के साथ मेल—जोल रखें।

आयुर्वेद प्रमुखतया पौधों पर आधारित चिकित्सा विज्ञान है। आयुर्वेद शास्त्रों में वर्णित सरल व सहज उपायों द्वारा व्यक्ति अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को और बेहतर कर सकता है। इसी कड़ी में भारत सरकार द्वारा "आयुष मंत्रालय" की स्थापना किया गया है जो श्वसन तंत्र, स्वास्थ्य संबंधी बचाव और रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के लिए "स्वयं देखभाल" के

दिशानिर्देश जारी करती है ।

स्वास्थ्य रक्षक घरेलु नुस्खे— सरल शब्दों में कहा जाए तो स्वस्थ व्यक्तियों के स्वास्थ्य की रक्षा करना ही आयुर्वेद का उद्देश्य है, जो स्वास्थ्य रक्षक आयुर्वेदिक औषधियां एवं घरेलु नुस्खे के उपयोग से उक्त उद्देश्य को हासिल किया जा सकता है ।

घरेलु नुस्खे, उन प्राकृतिक पौधों, पत्तियों, फलों, टहनियों, जड़ों, कन्द-मूलों को कहा जाता है जिनका उपयोग हम दैनिक जीवन में चाय, काढ़ा, फल व सब्जी के रूप में करते हैं जो सहज एवं सुलभ हैं। इसके अंतर्गत हल्दी, अदरक, पुदीना, लहसून, जीरा, आमला, अजवाइन, मैथी, धनिया, नींबू, करेला, गंवारफल्ली, गुड़, बादाम, दालचीनी, गिलोय आदि हैं इनमें से कुछ मसाले, जड़, फल और पत्ती हैं। लहसून की तासीर गर्म होती है और वह कई रूप में स्वस्थ शरीर के लिए फायदेमंद है जैसे—

लहसून—

1. पुरुष यदि रोज सुबह खाली पेट लहसून की एक कली खाए तो कई बीमारियों के इलाज में मदद मिलाती है ।
लहसून पुरुषों में फर्टिलिटी बढ़ाने में सहायता करता है ।
2. लहसून में मौजूद फाइबर कब्ज और पेट दर्द की समस्या को दूर करता है और पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है ।
3. लहसून की एंटीबैक्टीरियल गुण के कारण सांस व मुँह की बदबू दूर होती है ।
4. भुने लहसून के सेवन से दांतों के दर्द में आराम मिलता है । कच्चा लहसून को भी पीसकर दांत दर्द में खाया जा सकता है ।
5. लहसून की प्रकृति गरम होती है जो उपयोग से केंसर, प्रोस्टेट केंसर तथा ब्रेस्ट केंसर से बचाता है ।

गुड़— गुड़ पेट के लिए गुणकारी है, कई समस्याओं का रामबाण ईलाज है :

1. गुड़ में आयरन होता है जो शरीर में खून की कमी को दूर करता है ।
2. गुड़ रक्त चाप(ब्लड प्रेशर) को नियंत्रित करता है ।
3. गुड़ का प्रयोग हड्डियों को मजबूत तथा शरीर को एकिटव करता है ।
4. गुड़ सर्दी—जुकाम में कारगर, आँखों के लिए फायदेमंद तथा दिमाग के लिए गुणकारी है ।

हल्दी— हल्दी सहज व सरल रूप में उपलब्ध है जो प्रत्येक परिवार में रोज उपयोग किया जाता है, इसके कुछ महत्वपूर्ण उपयोग निम्नानुसार है :

1. हल्दी खाने का स्वाद, रंग व सौन्दर्य बढ़ाता है ।
2. हल्दी पाचन शक्ति बढ़ाता है और मधुमेह(शुगर) को नियंत्रित करता है ।
3. हल्दी रोज खाने से पित्त बढ़ाता है तथा खून साफ करता है ।
4. हल्दी केंसर से बचाव तथा दिमाग को स्वस्थ रखता है ।
5. हल्दी शरीर के सुजन को कम करता है, बढ़ती उम्र को थाम लेता है एवं शरीर को डिटाक्स करने में मददगार है ।

अदरक— अदरक का सेवन सामान्यतया हर परिवार, चाय व सब्जी में रोज करता है । इसे कई प्रकार से उपयोग में लाया जा सकता है उनमें से कुछ निम्नानुसार है :

1. अदरक के नियमित सेवन से हाजमा(पाचन शक्ति) दुरुस्त रहता है ।
2. अदरक की चाय पीने से महिलाओं में पीरियड्स के दौरान होने वाली पेट में ऐंठन में आराम मिलता है ।
3. मधुमेह(शुगर) से पीड़ित व्यक्ति को अदरक के नियमित सेवन से किडनी को नुकसान की आशंका हद तक कम हो

जाती है।

घरेलु नुस्खे में "काढ़ा" का स्थान महत्वपूर्ण है जो घर में ही बनाया जा सकता है। सर्दी—जुकाम तथा खांसी होने पर इसे निम्नानुसार बनाया जाता है:

काढ़ा के लिए सामग्री— चार लोगों के लिए बनाए जाने के लिए 1 टुकड़ा दाल चीनी, 4 लौंग, 2 इलायची, 1 तेजपत्ता, 6—7 काली मिर्च कूट कर डालना है (पावडर नहीं), 2 चम्मच गुड़, 2 इंच अदरक, एक छोटा चम्मच कच्ची हल्दी पावडर, 10 तुलसी पत्ता और 1 छोटी चम्मच अजवाइन तथा 4 गिलास पानी।

विधि— उपरोक्त सभी सामग्री को मिलाकर लगभग 10 मिनट तक (एक चौथाई पानी होने तक) उबालें। इसे छानकर चाहें तो शहद भी डाल सकते हैं लीजिए गरमा—गरम काढ़ा तैयार है, चारों लोगों को एक—एक कप परोस दीजिए।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए कुछ और आयुर्वेदिक उपाय इस प्रकार हैं—

1. तुलसी, दालचीनी, काली मिर्च, सौंठ एवं मुनक्का से बनी हर्बल चाय / काढ़ा दिन में एक से दो बार पीएं। स्वाद के लिए ताजा नींबू का रस या गुड़ मिला सकते हैं।
2. 150 मि.ली. गर्म दूध में आधा चम्मच हल्दी चूर्ण मिलाकर दिन में एक से दो बार पीएं।
3. मुलेठी के साथ कालीमिर्च व मिश्री मिलाकर चूसने से खांसी और गले में खराश होने पर बहुत फायदा मिलता है।
4. खांसी और गले में खराश होने पर कुनकुने पानी में नमक मिलाकर गरारा (दिन में दो से तीन बार) करने पर इन व्याधियों से आराम मिलता है।

पी.आर.साहू

वरिष्ठ सांख्यिकी अधिकारी

राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय(क्षेत्र संकार्य विभाग),

उप क्षेत्रीय कार्यालय, दुर्ग(छ.ग.)

भिलाई इरपात संयंत्र द्वारा कोरोना को फैलने से रोकने हेतु विज्ञापनों के माध्यम से किये गए प्रचार-प्रसार

कोरोना ट्रैकिंग एप
आरोग्य सेतु डाउनलोड करें



Aarogya Setu

मैं सुरक्षित | हम सुरक्षित | भारत सुरक्षित
11 विभिन्न भारतीय भाषा में उपलब्ध

डाउनलोड करने के लिये इन एप स्टोर पर जाएं



या
डाउनलोड करने के लिये इस
न्यु आर सेटु एप डाउनलोड करें



भारत सरकार का यह मोबाइल एप लोगों को कोरोना वायरस संक्रमण के खतरे और जोखिम का आकलन करने में मदद करता है। एंट्रोगेड और आईफोन दोनों तरह के स्मार्टफोन पर इसे आकाशी से डाउनलोड किया जा सकता है। यह खाल एप आपके आलपास, पड़ोस में मौजूद कोरोना पोजिटिव लोगों के बारे में पता लगाने में मदद करेगा।



हम सब साथ मिलकर
कोरोनावायरस
से लड़ सकते हैं



स्टील अर्थात् ऑफ इंडिया लिमिटेड
STEEL AUTHORITY OF INDIA LIMITED
भिलाई इस्पात संयंत्र
BHILAI STEEL PLANT

हर किसी की ज़िंदगी से जुड़ा हुआ है तो *There's a little bit of SAIL in everybody's life*

कोविड-19 हमारा दायित्व

मनुष्य प्रकृति का अहम हिस्सा है। पृथ्वी में प्राणीजगत के उद्भव के साथ ही इनकी संख्या में उत्तरोत्तर वृद्धि होती रही है। प्रकृति ने नियंत्रण के लिये एक चक्र बनाया है, जो सतत जारी रहकर प्राणियों की संख्या को नियंत्रित करती है। ऐसा इतिहास और भूगोल शास्त्री कहते हैं। यह भी पता चला है कि लगभग 100 वर्ष के अंतराल में मनुष्यों की संख्या को नियंत्रित करने कुछ—कुछ बड़ी बीमारी महामारी के रूप में विराट रूप में प्रकट होती है और लाखों करोड़ों लोग इसके संक्रमण का शिकार होकर मौत के आगोश में चले जाते हैं।

इस क्रम में पहले हैजा, चेचक, मलेरिया, तपेदिक, डेंगू और चिकनगुनिया जैसी कई बीमारी का प्रभाव हम देख चुके हैं जो इतिहास के पन्नों में दर्ज है। गाँव के गाँव के उजड़ जाने की कथा कहानी हम सभी ने अपने बड़े-बुजुर्गों से सुनी है। इस सिलसिले में कोविड-19 का उद्भव भी एक है। जो कोरोना बीमारी के रूप में चीन के वुहान शहर से अक्टूबर 2019 से प्रारंभ होकर दुनिया में फैल रही है।

भारत आज की तिथि में 10 अगस्त 2020 तक 22 लाख कोरोना संक्रमित रोगी के साथ दुनिया के तीसरे नंबर का पीड़ित देश बन गया है। अमेरिका 54 लाख के साथ प्रथम, ब्राजील 34 लाख के साथ दूसरे नंबर पर है। इसके बाद अन्य सैकड़ों देश इस बीमारी से जूझ रहे हैं। कुछ देशों ने हजारों लाखों की कुर्बानी देकर मुश्किल से इस पर काबू पायी है। उनमें चीन, इटली, स्पेन, फ्रांस और ब्रिटेन शामिल हैं।

कोविड-19 पर विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की सतत निगरानी है। इसका परिणाम है कि कई शक्तिशाली विकसित पूँजीपति राष्ट्र अपनी कम जनसंख्या और उन्नत चिकित्सा के अत्याधुनिक सुविधा के चलते इस रोग पर विजय पायी है अथवा नियंत्रित करने की दशा में है, किन्तु भारत जैसे विशाल जनसंख्या और सीमित चिकित्सा सुविधा वाले विकासशील देश के लिये एक गंभीर चुनौती आ चुकी है। हम इसका सामना कैसे करें? सोचनीय है।

स्वास्थ्य ही मनुष्य का सबसे बड़ा धन है। कहा गया है — धन गया तो कुछ नहीं गया, चरित्र गया तो बहुत कुछ गया और स्वास्थ्य गया तो सब कुछ चला गया, ऐसा मानना चाहिये। सही है स्वास्थ्य के बिना हमारा कोई अस्तित्व नहीं है।

कोरोना बीमारी हमारे बीच आ चुकी है, अपना पैर पसार रही है। भारत के गाँव से लेकर शहर तक, गरीब से अमीर, श्रमिक से उद्योगपति, नेता—अभिनेता—नागरिक, डॉक्टर्स—नर्स, कलाकार—रंगकर्मी, छोटे—बड़े सभी इसके घेरे में आ चुके हैं। रिथर्ति भयावह है। इस दशा में हम क्या करें? क्या न करें? कैसे बचें? कैसे जीवन जीयें? यह प्रश्न और दुविधा सम्पूर्ण जनमानस पर है। आइये इसी पर कुछ चर्चा, पहल करें।

कोरोना संक्रमण से बचने अथवा इसके प्रभाव को कम करने निम्नलिखित कार्य पर ध्यान देना चाहिए :—

1. प्रत्येक व्यक्ति बच्चों से लेकर बुजुर्ग तक जब तक घर से बाहर निकलना आवश्यक न हो तब तक नहीं निकलें। इस समय आत्म अनुशासन का पालन करें। बच्चे व बुढ़े व्यक्ति खास तौर पर घर के अहाते में, छत है तो छत में, घूमना—टहलना, योग प्राणायाम, व्यायाम, यथायोग्य कर सकते हैं। मनोरंजन हेतु रेडियो, टीवी, मोबाइल से गाने—भजन एवं अन्य मनोरंजक कार्यक्रम का आनंद शाम सुबह ले सकते हैं।
2. यदि हमारे घर में छोटा सा किचन गार्डन हो तो सुबह—शाम वहाँ काम करते हुये फूल, फल एवं सब्जी के पौधे की देखरेख मसलन खाद पानी देना, नये पौधा लगाना, कटिंग आदि का कार्य कर सकते हैं। इससे सकारात्मक ऊर्जा भी मिलेगी और घर भी संवर जायेगा। पर्यावरण भी अच्छा होगा।
3. पशु—पक्षी प्रेमीजन घर में रहते इनके साथ भी समय बिता सकते हैं। स्वच्छंद घूमने वाले पक्षियों के लिये दाना घर के आंगन—छत या पोर्च में डाल सकते हैं फिर चिड़ियों की चहचहाहट सुनकर हम आनंदित हो सकते हैं। उपरोक्त कार्य से निश्चित तौर पर हम तनावमुक्त रहेंगे। अवसाद के निकट आने का प्रश्न ही नहीं रहेगा।
4. यदि हम कार्य पर बाहर नहीं जा रहे हैं चाहे अवकाश या अन्य कोई कारण से तो दिन के समय का उपयोग हम घर के प्रत्येक कोने की साफ—सफाई, रंग रोगन योजनाबद्ध ढंग से कर सकते हैं क्योंकि यह ज्यादा समय लेने वाला कार्य होता है। यदि हमारे पास नये घर बनाने, बच्चों के पढ़ाई या शादी करने का जिम्मेदारी हो तो एक अच्छा प्लान इस समय में बनाकर योजना को लिपिबद्ध कर अमल में ला सकते हैं। इस हेतु पति—पत्नी, बच्चे और बुजुर्ग अभिभावक के साथ सलाह मशविरा का यह अच्छा अवसर हो सकता है।

5. जब भी हम घर से बाहर जावें मास्क अवश्य लगावें। अब सरकार ने बाहर जाने वाले प्रत्येक नागरिक के लिये कानूनन मास्क लगाना अनिवार्य कर दिया है तो पुलिस को इसे कड़ाई से पालन करवाना चाहिए। कोविड से बचाव हेतु प्रथम आवश्यकता है।
6. इसी तरह घर के बाहर बाजार या कार्यस्थल में सोशल डिस्टेंसिंग का पालन हम सभी को स्वमेव करना चाहिए। भीड़ से बचें। दो गज दूरी हर जगह बनी रहे। तभी हम कोरोना के विरुद्ध जंग जीत पायेंगे। जब हमारे देश के गृह मंत्री, मुख्यमंत्री, राज्यपाल भी प्रभावित होकर कोरोनाग्रस्त हो सकते हैं तो हम अपने बारे में कितनी सावधानी जरूरी है, इसका अंदाजा लगा सकते हैं। अतः हर हाल में पालन हों।
7. हाल की घटना व तेजी से बढ़ते कोरोना के कम्युनिटी स्प्रैड (सामुदायिक फैलाव) को देखते हुये दिन में कई बार अपने आपको सेनिटाइज करते रहना चाहिये। इस हेतु साफ-सफाई से रहना, बार-बार साबुन से हाथ धोना तथा आवश्यकता परिस्थिति अनुसार अल्कोहल से हाथ को सेनिटाइज करते रहें।
8. भारत सरकार, केन्द्र व राज्य शासन की ओर से कानून / अधिनियम बनाकर सार्वजनिक स्थल एवं सड़क-रास्तों पर चलते-फिरते थूँकना गैरकानूनी एवं दण्डनीय माना है, किन्तु इसका अनुपालन पुलिस प्रशासन द्वारा कभी भी सख्ती से नहीं कराया गया है। इसका सख्त पालन कराकर दोषियों पर दण्डात्मक कार्यवाही करना चाहिए। गाड़ी चलाते हुये बहुतायत लोग कहीं भी अचानक थूक देते हैं जो रोग प्रसारण का कारण है। इस पर पूर्ण बंदिश हो।
9. कोविड-19 के जंग में प्रथम पंक्ति में तैनात हमारे योद्धा-चिकित्सक -नर्स -स्वास्थ्य कर्मी, पुलिस कर्मचारी, सफाई कर्मी, बैंक-डाककर्मी तथा सुरक्षा में लगे हमारे नौजवानों को हम पूर्ण साथ देवें। उन्हें सहयोग करें। सम्मान देवें। वे हमारे लिये अपना जीवन जोखिम में डालकर अपना कार्य कर रहे हैं। जंग जीतने के लिये यह परमावश्यक है।
10. कहा गया है सब बीमारी की जड़ पेट में होती है। पेट अर्थात् खान-पान का पाचन (स्थल) तंत्र। भारत सदियों से दुनिया में आयर्वेद चिकित्सा के लिये जाना जाता रहा है। यहाँ के ऋषि-मुनि व चरक चिकित्सक की गाथा दुनिया की महान देन है। कोरोना महामारी के उन्नमूलन हमारे देश के जड़ी बूटी व दैनिक खान-पान के मसालों से भी कुछ हद तक संभव बनाया जा रहा है। इसमें अदरक, तुलसी, लौंग, दाल चीनी का काढ़ा पीना, आंवला, नीबू काली मिर्च, मधुर मुनक्का आदि को भी आरोग्य रहने हेतु इस्तेमाल की सलाह दी जा रही है। इनका कोई साइड इफेक्ट नहीं है। अतः नियत मात्रा में हम अवश्य उपयोग करके अपने रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा सकते हैं। कोरोना पर विजय हेतु यह भी एक हथियार हमारे घर-घर में उपलब्ध है। सहज उपयोग करें। दूध के साथ हल्दी सोने पे सुहागा है। इस्तेमाल करें फिर देखें ...।

जब तक कोरोना बीमारी के निदान में अधिकृत टीके (वैक्सीन) नहीं आ जाता तब तक उपरोक्त उल्लेखित 10 गोली चलाते रहें। कोरोना का मरना तय है। समय बदलता है। खुशी है कि रूस हमारे मित्र देश ने वैक्सीन का आविष्कार कर लिया है।

कोरोना से जूझ रही दुनिया के लिए रूस ने आशा की किरण जगा दी है। राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन बधाई के पात्र हैं। श्री पुतिन बहुत साहसी-बहादुर नेता हैं। अपने देश की पहली वैक्सीन से अपनी बेटी के टीकाकरण से शुरुआत कर दुनिया के तमाम नेताओं को अच्छा संदेश दिया है।

भारत भी वैक्सीन तैयार करने के मुहिम में आगे बढ़ चुका है। हम भी सफलता के मुंहाने पर पहुंच गये हैं। हमारे कर्मठ प्रधानमंत्री माननीय श्री नरेन्द्र मोदी के प्रयास से हम सभी वाकिफ हैं। दिल्ली राजधानी राज्य में कोरोना पर पूर्ण नियंत्रण कर लिया गया है। देश के लिये यह एक अच्छा संकेत है। दिल्ली व दक्षिण के कुछ राज्य प्लाजमा थैरेपी पर अच्छा प्रयोग कर सफलता पाई है। केन्द्र व राज्य सरकार का समन्वय अच्छा परिणाम दे सकता है। हमें उम्मीद करना चाहिए कि दिसम्बर 2020 तक कोविड-19 पर पूर्ण विजय प्राप्त कर कोरोना महामारी को समूल नश्त कर समाप्त कर देंगे। यह प्रत्येक नागरिक के भागीदारी से ही संभव होगा।

गोकलेन्द्र त्रिपाठी
उप डाकपाल
जवाहर मार्केट भिलाई

संक्रामक रोगों की रोकथाम के उपाय

मानव जाति ने विकास के साथ ही कालान्तर में भयावह संक्रामक रोगों का दौर भी देखा है जिसने करोड़ों की जान ले ली है। आज ऐसे ही विषाणुजनित, श्वसन तंत्र को प्रभावित करने वाले, प्राणधातक कोरोना-2019 नामक संक्रामक बीमारी ने तबाही मचाई है। ऐसे में चिकित्साविदों ने इस ला-इलाज संक्रामक बीमारी को फैलने से बचाने के कुछ आधारभूत उपाय सुझायें हैं। चूंकि यह विषाणुजनित बीमारी एक व्यक्ति से दूसरे में सांस या लार के द्वारा फैलता है और उसे भी रोगी बना देता है। इस तरह एक श्रृंखला सी बन जाती है। इसे रोकने के लिए सामाजिक दूरी दो गज की, मास्क पहनना, हाथों को लगातार निर्जर्मिकृत रखने के साथ ही खान पान पर भी विशेष सावधानी की आवश्यकता होती है।

अभी तक के अध्ययन से ज्ञात हुआ है कि ऐसे संक्रामक रोगों के शिकार पहले से ही अन्य बीमारियों से ग्रसित व्यक्तियों को अधिक नुकसान पहुंचा रहा है। ऐसे में रोगप्रतिरोधक क्षमता का विकास इन विपरीत परिस्थितियों में ढाल बन जाता है। स्वरूप शरीर एवं रोगप्रतिरोधक क्षमता के लिए शाकाहार, संतुलित आहार, नियमित व्यायाम एवं योग के साथ ही आयुर्वेदिक औषधियों का उपयोग भी अत्यावश्यक हो जाता है। निरोगी एवं स्वरूप व्यक्ति ही समाज को स्वच्छ वातावरण दे सकता है। इसके लिए व्यक्तिगत जिम्मेदारी आवश्यक है।

जब तक औषधियां निर्मित नहीं हैं तब तक हमारी अनुशासनात्मक प्रकृति ही हमें सुरक्षा कवच प्रदान करती है। ऐसे में व्यक्तिगत स्वार्थ को त्यागकर, स्वयं जिम्मेदारी लेकर स्वयं को और दूसरों को भी बचाने की आवश्यकता है। चूंकि समस्या के उदभव के लिए हमारी अमानवीय प्रवृत्ति ही जिम्मेदार है इसलिए वातावरण को स्वच्छ रखकर देश को स्वच्छ बनाना हमारी ही जिम्मेदारी है।

रसायनिक दवाईयों का उपयोग हम परोक्ष लाभ के लिए तो करते हैं किंतु यह हमारे शारीरिक तत्वों पर विपरीत प्रभाव डालता है, जो भविष्य में हमारी रोगप्रतिरोधक क्षमता का छास करता है। ऐसे में आयुर्वेदिक औषधि संकटमोचक है। हल्दी, अदरक, काली मिर्च, तुलसी, गिलोय, दालचीनी जैसी औषधियां तो हमारे रसोई घर, आंगन में ही मिलती हैं जो जीवाणु एवं विषाक्तरोधी एवं प्रति ऑक्सीकारक गुणों से भरपूर हैं। अतः हमें निरोगी जीवन के लिए जागरूकता, व्यक्तिगत जिम्मेदारी, चेतना की महती आवश्यकता है।

कलाकुमार वर्मा

डाकिया, सिविक सेंटर, भिलाई



अस्थमा – कारण एवं निदान

अस्थमा एक बार किसी को हो जाए तो जिंदगी भर रहता है। हाँ, वक्त पर इलाज और आगे जाकर एहतियात बरतने पर इसे काबू में किया जा सकता है। हम आपको अस्थमा की वजह, इलाज और बचाव की जानकारी दे रहे हैं।

इस बीमारी में सांस की नाली में सूजन या पतलापन आ जाता है। इससे फेफड़ों पर अतिरिक्त दबाव महसूस होता है। ऐसे में सांस लेने पर दम फूलने लगता है, खांसी आने लगती है और सीने में जकड़न के साथ–साथ घर–घर की आवाज आती है। अस्थमा किसी भी उम्र में हो सकता है।

अस्थमा के प्रकार:

लक्षणों के आधार पर अस्थमा दो तरह का होता है: बाहरी और आतंरिक अस्थमा। बाहरी अस्थमा परागकणों, पशुओं, धूल, गंदगी, कॉकरोच आदि के कारण हो सकता है। जबकि आतंरिक अस्थमा कुछ केमिकल्स के शरीर के अंदर जाने से होता है। इसकी वजह प्रदूषण, सिगरेट का धुआं आदि होता है। आमतौर पर इस बीमारी का मुख्य असर मौसम के बदलाव के साथ दिखता है।

लक्षण:

- सांस फूलना
- छाती घड़घड़ाना यानि छाती से आवाज आना
- सांस लेने में अचानक दिक्कत होना
- लगातार खांसी आना
- छाती में कफ जमा होना

कब बढ़ता है अस्थमा?

- रात में या सुबह तड़के
- ठंडी हवा में कसरत करने के बाद
- बारिश या ठंड के मौसम में

कारण: जनेटिक: अगर माता–पिता में से किसी एक को भी अस्थमा है तो बच्चों को यह बीमारी होने की आशंका करीब 30 से 40 फीसदी तक होती है। अगर माता–पिता दोनों को अस्थमा है तो बच्चों में इसके होने की आशंका 50 से 60 फीसदी तक होती है।

वायु प्रदूषण: अस्थमा अटैक के अहम कारणों में वायु प्रदूषण भी है। स्मोकिंग, धूल, कारखानों से निकलने वाला धुआं, धूप–अगरबत्ती और कॉर्मेटिक जैसी सुगंधित चीजों से दिक्कत बढ़ जाती है। खाने–पीने की चीजें: कोई खास चीज के खाने–पीने से अगर शारीरिक समस्या होती है तो उसे नहीं खाना चाहिए। आमतौर पर अगर किसी को अंडा, मछली, सोयाबीन, गेहूं से एलर्जी है तो अस्थमा का अटैक पड़ने की आशंका बढ़ जाती है।

स्मोकिंग: सिगरेट पीने से भी अस्थमा का अटैक संभव है। एक सिगरेट भी मरीज को नुकसान पहुंचा सकता है।

दवाएं: ब्लड प्रेशर में दी जाने वाली बीटा ब्लॉकर्स, कुछ पेनकिलर्स और कुछ एंटीबायोटिक दवाओं से अस्थमा अटैक हो सकता है।

तनाव : चिंता, डर, खतरे जैसे भावनात्मक उत्तर–चढ़ावों से तनाव बढ़ता है। इससे सांस की नली में रुकावट पैदा होती है और अस्थमा का दौरा पड़ता है।

फर्क है अस्थमा और एलर्जी में:

अस्थमा और एलर्जी में कई बार लोग कन्फ्यूज कर जाते हैं। हालांकि दोनों में कई चीजें कॉमन हैं, लेकिन फिर भी दोनों अलग–अलग हैं। लगातार कई दिनों तक जुकाम, खांसी या सांस लेने में दिक्कत हो तो इन्फेक्शन इसकी वजह हो सकता है, जबकि अस्थमा में सांस लेने में परेशानी के अलावा रात में सोते समय खांसी आना, छाती में जकड़न महसूस होना, एक्सरसाइंज करते हुए या सीढ़िया चढ़ते वक्त सांस फूलना या खांसी आना, ज्यादा ठंड या गर्मी होने पर सांस लेने में दिक्कत होना जैसे लक्षण होते हैं।

हालांकि एक्सपर्ट्स का कहना है कि अस्थमा भी एक तरह की एलर्जी ही है। जैसे ही शरीर एलर्जी वाली चीजों के संपर्क में आता है, अस्थमा का अटैक होता है। इसे एलर्जिक अस्थमा कहते हैं। हाँ, अस्थमा और एलर्जी में एक और कनेक्शन है, अगर किसी को एलर्जिक अस्थमा नहीं है, सिर्फ एलर्जी है तो अस्थमा होने का खतरा 40 फीसदी तक बढ़ जाता है।

जरुरी टेस्ट:

अस्थमा या दम रोग विशेषज्ञ (Allergist) या छाती रोग विशेषज्ञ (Pulmonologist) को ही दिखाएं। मरीज के कुछ

टेस्ट किए जाते हैं, जिनमें स्पायरोमेट्री (Spirometry), पीक फलो (Peak Flow), लंग्स फंक्शन टेस्ट और एलर्जी टेस्ट शामिल हैं।

1. स्पायरोमेट्री: इसमें जांच की जाती है कि मरीज कितनी तेजी से सांस ले सकता है और छोड़ सकता है।
2. पीक फलो: फेफड़े कितना काम कर रहे हैं, यह देखने के अलावा यह भी चेक करते हैं कि मरीज सांस कितनी तेजी से बाहर निकाल पा रहा है।
3. लंग्स या पल्मनरी फंक्शन टेस्ट: इस टेस्ट के जरिए फेफड़े और पूरे श्वसन तंत्र की जांच की जाती है।

अगर अस्थमा की वजह एलर्जी है तो उसके लिए 2 टेस्ट होते हैं:

1. स्किन पैच टेस्ट: जिस भी चीज से एलर्जी का शक होता है, उसका कंसंट्रेशन स्किन पर पैच के जरिए लगाया जाता है। इसके रिजल्ट सटीक होते हैं।
2. ब्लड टेस्ट: ब्लड टेस्ट से भी एलर्जी की जांच होती है। हालांकि एक्सपर्ट इसे बहुत सटीक नहीं मानते।

बरतें ये सावधानियां:

- दवाएं नियमित रूप से लें।
- सुखी सफाई यानि झाड़ू से घर की साफ—सफाई से बचें। अगर ऐसा करते हैं तो ठीक से मुंह—नाक ढंककर करें। वैक्यूम वलीनर का इस्तेमाल करना बेहतर है। गीला पोछा और पानी से फर्श धोना भी अच्छा विकल्प हो सकता है।
- बेडशीट, सोफा गद्दे आदि की भी नियमित सफाई करें, खासकर तकिए की, क्योंकि इसमें काफी सारे एलर्जीवाले तत्व मौजूद होते हैं। हफ्ते में एक बार चादर और तकिए के कवर बदल लें और दो महीने में पर्दे धो लें।
- कार्पेट का इस्तेमाल न करें या फिर उसे कम से कम 6 महीने में ड्राइक्लीन करवाते रहें।
- कॉकरोच, चूहे, फफूंद आदि को घर में जमा न होने दें।
- मौसम के बदलाव के समय एहतियात बरतें। बहुत ठंडे से बहुत गर्म में अचानक नहीं जाएं और न ही बहुत ठंडा या गर्म खाना खाएं। रुटीन ठीक रखें। समय पर सोएं, भरपूर नींद लें और तनाव न लें।

खान—पान का रखें ख्याल:

- जिस चीज को खाने से सांस की तकलीफ बढ़ जाती हो, वह न खाएं। डॉक्टर सिर्फ ठंडी चीजें खाने से मना करते हैं। आमतौर पर मरीज सोचता है कि मुझे फूड एलर्जी है, लेकिन यह पूरी तरह सही नहीं है। डॉक्टर जिस चीज से मना करें, वो न खाएं, बाकि सब खाएं। हाँ, जंक फूड से अस्थमा अटैक की आशंका ज्यादा होती है।
- एक बार में ज्यादा खाना नहीं खाना चाहिए। इससे छाती पर दबाव पड़ता है।
- विटामिन ए (पालक, पपीता, आम, अंडे, दूध, चीज, बेरी आदि), सी (टमाटर, संतरा, नींबू, ब्रोकोली, लाल—पीला शिमला मिर्च) और विटामिन ई (पालक, शकरकंद, बादाम, सूरजमुखी के बीज आदि) और एंटीऑक्सिडेंट वाले फल और सब्जियां, जैसे— बादाम, अखरोट, राजमा, मूँगफली, शकरकंद आदि खाने से लाभ होता है।
- अदरक, लहसुन, हल्दी और काली मिर्च जैसे मसालों से फायदा होता है।
- रेशेदार चीजें, जैसे— ज्वार, बाजरा, ब्राउन राईस, दालें, राजमा, ब्रोकली, रसभरी, आड़ू आदि ज्यादा खाएं।
- रात का भोजन हल्का और सोने से दो घंटे पहले होना चाहिए।

क्या न खाएं?

प्रोटीन से भरपूर चीजें बहुत ज्यादा न खाएं। रिफाईन कार्बोहाइड्रेट (चावल, मैदा, चीनी आदि) और फैट वाली चीजें कम से कम खाएं। अचार और मसालेदार खाने से भी परहेज करें। ठंडी और खट्टी चीजों से परहेज करें।

टिप्पणी:

कॉकरोच के कारण अस्थमा और एलर्जी की समस्या बढ़ सकती है। एक स्टडी में पाया गया है कि एलर्जी के 60 फीसदी से अधिक मामलों का कारण कॉकरोच है, दरअसल कॉकरोच के मुंह से एक विशेष प्रकार का लार निकलता है, जो अस्थमा रोगी के लिए खतरनाक माना जाता है। कॉकरोच नमी वाली जगहों, सीवेज और उन जगहों पर रहते हैं, जहां गंदगी होती है। वे एलर्जी पैदा करने वाले तत्व अपने साथ लाते हैं। इससे उन पर बुरा असर पड़ता है जो अस्थमा से पीड़ित होते हैं, क्योंकि यह ट्रिगर का काम करता है।

दांतों के रोग – घरेलू निदान

दांतों की समस्या एक ऐसी समस्या है जो किसी को भी कभी भी हो सकती है। इसकी प्रमुख वजह दांतों की ठीक से देखभाल और साफ-सफाई न करना है, जिसके कारण उनमें सूजन, सड़न आदि की समस्या उत्पन्न हो जाति है। दांतों की बीमारी के कारण अन्य कई तरह की शारीरिक समस्याएं हो सकती हैं। हम आपको दांतों से जुड़ी प्रमुख बीमारियां और उन्हें ठीक करने के घरेलू उपाय बता रहे हैं।

मसूड़ों की सूजन:

मुंह व दांतों की नियमित सफाई न होने से कुछ खाद्यकण दांतों व मसूड़ों के जोड़ों में जमकर कठोर परत—सी बना लेते हैं। इस चिपचिपी परत पर मैल जमती जारी है, जिसकी वजह से मसूड़े सूज जाते हैं। धीरे-धीरे मसूड़ों की पेशियां कमजोर हो जाती हैं। फलस्वरूप दांत ढीले हो जाते हैं और उखड़ने लगते हैं।

लक्षण :

मसूड़ों की सूजन में मसूड़ों का रंग गुलाबी हो जाता है और ब्रश करने पर रक्त निकलता है। मसूड़े सूज जाते हैं और दांत हिलने लगते हैं।

नुस्खे:

- अजवायन को तवे पर भूनकर पीस लें। फिर इसमें दो—तीन बूंदे राई के तेल की मिलाकर हल्का—हल्का मसूड़ों पर मलें और दांतों पर मंजन करें। इससे मसूड़ों की सूजन के साथ—साथ दांत के अन्य रोग भी दूर हो जाते हैं और दांत मजबूत भी होते हैं।
- मेहंदी के पत्तों को पानी में उबालकर उस पानी से सुबह—शाम कुल्ला करने से मसूड़ों के रोगों से जल्द ही छुटकारा मिलता है।
- एरंडी के तेल में कपूर मिलाकर रोजाना सुबह—शाम मसूड़ों पर मलें। यह प्रयोग मसूड़ों के रोगों में बहुत लाभकारी है।
- बबूल की छाल का काढ़ा बनाकर कुल्ला करने से मसूड़ों की सूजन व दर्द से राहत मिलती है।
- मसूड़ों पर फिटकरी का चूर्ण मलने से मसूड़े मजबूत बनते हैं और उसके विकार दूर होते हैं।
- ताजे पानी में नींबू का रस पर्याप्त मात्रा में डालकर गरारे करने से मसूड़ों की सूजन कम हो जाती है। इससे मुंह की दुर्गंध भी दूर होती है।
- 50 ग्राम गुलाब के अर्क में आधा नींबू निचोड़ कर आवश्यकतानुसार मुख में रखकर थूक दें। ऐसा चार—पांच दिन करें। मसूड़ों की सूजन से राहत मिलेगी।
- अदरक और नमक पीसकर अच्छी तरह मिला लें। इसे मसूड़ों पर धीरे—धीरे मलें। शीघ्र आराम होगा।
- शीशम की गीली लकड़ी को आग पर जलने से इसके कटे सिरे से झाग निकलेगा। इस झाग को मसूड़ों पर लगाने से राहत मिलेगी।

पायरिया:

दांत के रोगों में पायरिया एक भयंकर रोग है। इस रोग में मसूड़ों और दांतों के बीच की जगह में मवाद हो जाता है। इसे दांतों की सड़न नहीं समझना चाहिए, क्योंकि दांतों की सड़न और पायरिया में बहुत फर्क है। पायरिया युवा, प्रौढ़ किसी को भी हो सकता है।

लक्षण:

पायरिया में सबसे पहले मसूड़े फूलने लगते हैं और लाल हो जाते हैं। उनमें से खून भी रिसने लगता है और छूने पर दर्द भी होता है। मसूड़ों और दांतों के बीच अन्न—द्रव्य भार जाने से सड़न शुरू हो जाती है और पायरिया रोग हो जाता है। पायरिया के रोगी के मुंह से दुर्गंध आती है, मुंह का जायका बिगड़ जाता है और जीभ गंदी दिखने लगती है। पायरिया के रोगी को शौच साफ नहीं होता और धीरे—धीरे समग्र पाचनक्रिया बिगड़ जाती है। कब्ज शुरू हो जाता है और दांत कमजोर हो जाते हैं। दंतमूल में पैदा पीब के कभी—कभी बाहर आ जाने से उसका असर गले, मुंह और फेफड़ों पर भी पड़ता है, जो

आगे चलकर अन्य शारीरिक विकारों के कारण बनते हैं।

नुस्खे:

- सुबह ब्रश करने के बाद राई का तेल और नमक मिलाकर उंगली से दांत व मसूड़ों पर मालिश करें या रुई के फाहे से मसूड़ों पर लगाएं। रात को सोने से पूर्व भी ऐसा करें।
- परवल के पत्ते, कद्दू सोंठ, काली मिर्च, पीपरि, पाठा और सेंधानमक का काढ़ा बनाकर कपड़े से छान लें। ठंडा होने पर सुबह—शाम इससे कुल्ला करें। पायरिया से कुछ ही दिनों में छुटकारा मिल जाएगा।
- बरगद, गूलर या पीपल में से किसी एक की बाहरी त्वचा या उसकी कोमल डंठलें लाकर उसका काढ़ा बनाकर उससे गरारे करने से पायरिया में लाभ होता है।
- नींबू का रस मसूड़ों पर मलने से दांतों में से निकलने वाला खून बंद हो जाता है।
- तिल के तेल को मुँह में दस—पंद्रह मिनट तक रखकर गरारा करने से पायरिया रोग दूर होता है और हिल रहे दांत भी मजबूत हो जाते हैं।
- नमक और बूल के कोयले का मंजन बनाकर दांतों को साफ करें। सरसों के तेल में मिला हुआ नमक का मंजन पायरिया में लाभदायक है।
- पायरिया से दांतों में दर्द उठता है तो देशी धी में कपूर मिलाकर दांतों पर सुबह—शाम धीरे—धीरे मल कर लार गिराते रहें। फिर कुल्ला कर लें।

परहेज़:

- पायरिया से बचने के लिए दांतों के हेत्थ पर विशेष ध्यान देना चाहिए।
- ज्यादा गर्म पेय, जैसे—चाय, कॉफी आदि, ठंडे पेय पदार्थ, जैसे—आइसक्रीम, कुल्फी और बर्फ से बने पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।
- गरमा गरम खाने के बाद बर्फ का ठंडा पानी और ठंडे—गर्म पेय पदार्थों का एक साथ सेवन कभी न करें।
- दांतों के हेत्थ के लिए भोजन के बाद स्वच्छ जल से कुल्ला करें।
- भोजन को चबा—चबाकर खाना दांतों को मजबूत बनाने की आवश्यक क्रिया है।
- अनार, भिगोए हुए काले चने, नारियल की गिरी, कच्चे फल, गन्ना चूसना आदि दांतों के लिए हितकारी हैं।

दांतों में कीड़ा:

यह ऐसी बीमारी है, जिसमें भोजन के कण दांतों में एकत्रित होकर अम्लता पैदा करते हैं, जो दांत की सतह को गलाकर काले धब्बे के रूप में दिखाई पड़ते हैं। इसका आभास प्रायः मरीज को नहीं होता। यह सूक्ष्म धब्बा निरंतर बढ़ता रहता है, जो आगे चलकर खोह (कैविटी) का रूप धारण कर लेता है।

कारण:

दांतों में कीड़ा लगने का मुख्य कारण दांतों में अन्न कण का फंसना है। बच्चों में दांतों की यह बीमारी मिठाई, टॉफी, चॉकलेट या बिस्किट आदि ज्यादा खाने के कारण होती है। इसके प्रति लापरवाही बरतने से इनकी जड़ों में मवाद, गांठ का बनना, जबड़ों की हड्डी का सड़ना जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं।

नुस्खे:

- हींग को पानी में उबालकर उस पानी से कुल्ले करने और दांत के पोले भाग में हींग भरने से दांत के कीड़े मर जाते हैं और दर्द भी रुक जाता है।
- जायफल के तेल का फाहा दांत में रखने से दंतक्षय रुक जाता है और दांत के कीड़े मर जाते हैं। इससे दांत की पीड़ा भी शांत होती है।
- प्याज के बीज चिलम में भरकर धूम्रपान करने से भी लाभ होता है।
- प्याज बारीक काटकर तेल में मिलाकर एक कटोरे में भरकर आग पर रख दें। फिर उस पर छेदवाली मटकी उल्टी रखें। उसमें पोली नली बिठाकर उससे धुआं लेने से दांतों के कीड़े मर जाते हैं।

दांत हिलना:

कभी—कभी दांतों में कीड़े लग जाने से या पायरिया रोग के कारण दांत हिलने लगते हैं।

कारण:

दांतों में आघात के कारण भी दांत हिलने लगते हैं। ऐसे में कुछ घरेलू नुस्खे लाभकारी सिद्ध होते हैं।

नुस्खे:

- खाने का सोडा और हल्दी मिलाकर मंजन करने से भी दांतों का हिलना बंद हो जाता है।
- सेंधा नमक और राई का तेल दांतों पर सुबह एवं रात के भोजन के बाद मलने से दांतों का हिलना रुक जाता है।
- 10 ग्राम लौंग व 1 ग्राम सेंधा नमक को पीसकर दांतों पर मलने से दांत का हिलना रुक जाता है।
- तुलसी और मूली के पत्तों को चबाने से दांतों को आराम मिलता है।
- दिन में 2—3 बार पान का पत्ता और मुलहठी चबाएं।
- एक कप गुनगुने दूध में हल्दी दाल कर सोने से पहले पीएं।
- एक प्याज को उबाल कर मैश कर लें। थोड़ा मक्खन, काली मिर्च व नमक मिलाकर खाएं।
- पीपल की छाल का चूर्ण बनाकर दांतों पर मलें। इसके गर्म एवं ठंडे पानी से बार—बार कुल्ला करें। इससे दांत का हिलना रुक जाता है।
- सेंधा नमक, जीरा और पिप्पली प्रत्येक 10—10 ग्राम लेकर उसे बारीक पीसकर कपड़े से छानकर चूर्ण बना लें। इससे दिन में दो बार मंजन करने से दांत का हिलना बंद हो जाता है।
- 25 ग्राम गेरु में 250 ग्राम सफेद फिटकरी मिलाकर बारीक पीसकर मंजन करने से दांतों का हिलना बंद हो जाता है।

दांत दर्द का अचूक नुस्खा अमरुद के पत्ते:

कभी—कभी दांतों में भयानक दर्द की टीस उठती है। दांत में कीड़े पड़ जाने पर ऐसा दर्द उठता है कि रोगी तड़प उठता है। पर घबराइए नहीं, इसका आसान नुस्खा है— अमरुद का पत्ता, जो आसानी से प्राप्त हो जाता है।

- अमरुद के पत्तों को एक लीटर पानी में डालकर काढ़ा तैयार कीजिए। पत्तियों को इतना उबालिए कि उनका रस उस पानी में आ जाए और वह पानी उबले हुए दूध की तरह गाढ़ा हो जाए। इस काढ़े से बार—बार कुल्ला करिए। इससे भयानक से भयानक दांत का दर्द भी दूर हो जाएगा।
- भयानक से भयानक दांत—दर्द में अमरुद के पत्तों को चबाने से भी राहत मिलती है। जैसे ही दांतों में दर्द उठे, अमरुद की पत्तियों को चबाना शुरू कर दें। उसके पत्तों के रस से दांत का दर्द चंद मिनटों में ही खत्म हो जाता है।



पीठदर्द से छुटकारा

आजकल पीठदर्द की समस्या बेहद आम है। हम सब कभी न कभी इससे दो-चार होते ही हैं। पीठदर्द होने पर बैठने, खड़ा होने, यहां तक कि सोने में भी परेशानी होती है। जैसे-जैसे हमारे जीवन में तनाव बढ़ रहा है, पीठदर्द की समस्या से जूझ रहे मरीजों की संख्या में भी बढ़ोत्तरी हो रही है। सबसे बड़ी बात तो यह है कि पहले जहां यह समस्या उम्रदराज लोगों को होती थी, वहीं अब युवा भी इसके शिकार हो रहे हैं। देखते ही देखते पीठदर्द, खासतौर पर पीठ कि निचले हिस्से में होनेवाला दर्द (लोअर बैकपेन) ने महामारी का रूप ले लिया है। आंकड़ों के अनुसार, तकरीबन 70 फीसदी लोग जीवन में कम से कम एक बार इसका सामना करते हैं।

फोन है इसका प्रमुख कारण:

आश्चर्य की बात तो यह है कि जो लोग सेहतमंद जीवनशैली व्यतीत करते हैं, उन्हें भी लोअर बैकपेन की समस्या से जूझना पड़ रहा है। युवा पीढ़ी भी इसकी चपेट में आ रही है। इस समस्या की प्रमुख वजह असक्रिय जीवनशैली और फोन का लगातार इस्तेमाल है। स्मार्ट फोन के कारण हम लोगों से तो जुड़ते जा रहे हैं, लेकिन इसका खामियाजा हमारे शरीर को भुगतना पड़ रहा है।

और भी हैं पीठदर्द के कारण:

- मानसिक तनाव देने वाले काम
- अवसाद या बेचौनी
- गर्भावस्था (गर्भवती महिलाओं को कमर/पीठदर्द होने की संभावना ज्यादा होती है)
- लंबे समय तक बैठे रहना
- धूम्रपान, शराब का सेवन व सोने-जागने का अनियमित समय
- मोटापा
- अत्यधिक शारीरिक श्रम का काम करना (यदि सही तरीके से न किया जाए)

लक्षण:

जिस व्यक्ति को लोअर बैकपेन की शिकायत होती है, उसे सीधा खड़े होने में काफी परेशानी होती है। इस तरह के व्यक्तियों को चलने में भी परेशानी होती है। यह अचानक होने वाला दर्द है। कई बार यह खेल के दौरान लगी चोट से भी हो सकता है। यदि अचानक दर्द होने पर 72 घंटे के अंदर आराम न मिले तो चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए।

क्यों होती है यह समस्या?

डॉक्टरों के अनुसार, इन दिनों उनके पास लोअर बैकपेन की समस्या से जूझ रहे केसेस ज्यादा आते हैं। सबसे बड़ी बात, इस तरह के पीठदर्द की कोई प्रमुख वजह नहीं होती और यह अमूमन स्लिप डिस्क या फ्रैक्चर के कारण नहीं होती। पीठ के एकदम निचले हिस्से में दर्द का प्रमुख कारण तनाव, हार्मोनल असंतुलन, लंबे समय तक गलत तरीके से बैठना जैसे जीवनशैली की जुड़ी समस्याएं हैं। कुछ केसेस में पाचन संबंधी समस्या के कारण भी लोअर बैकपेन की समस्या होती है।

डॉक्टर के पास कब जाएं?

पीठदर्द को अक्सर लोग बढ़ती उम्र का संकेत समझकर नजरअंदाज कर देते हैं। लेकिन यह एक मिथक है। चाहे युवा हो या बुजुर्ग, पीठदर्द किसी के लिए भी धातक हो सकता है, इसलिये जैसे ही आपको पीठदर्द की समस्या शुरू हो, डॉक्टर से मिलकर इसकी वजह जानने की कोशिश करें, क्योंकि अगर दर्द तीन हफ्ते से ज्यादा समय तक रह जाता है तो वह क्रॉनिक हो जाता है और तब इसका इलाज मुश्किल होता है।

क्या पीठदर्द के लिए सर्जरी सही है?

आमतौर पर पीठदर्द की परेशानी होने पर डॉक्टर दवा देते हैं, लेकिन कुछ केसेस में सर्जरी की आवश्यकता भी पड़ती है, जो सही नहीं है। बहुत से अध्ययनों से यह सिद्ध हुआ है कि पीठदर्द में सर्जरी, दवाएं और इंजेक्शन हमारे शरीर के लिए अच्छी नहीं होतीं, इसलिए पीठदर्द से निजात पाने के लिए दूसरे विकल्प अपनाना ज्यादा बेहतर होता है।

बेर्स्ट ट्रीटमेंट प्लान:

पीठदर्द से निजात पाने के लिए योग, एरोबिक्स व मेडिटेशन का सहारा लेना चाहिए। इसके आलावा एक्युपंचर और मसाज से भी फायदा मिलता है।

खाने पर ध्यान दें:

लोअर बैकपेन की समस्या होने पर पौष्टिक खाना बहुत जरुरी है। इसके कई कारण हैं। पहला अच्छा खाना खाने से वजन नियंत्रित रहता है, क्योंकि वजन ज्यादा होने पर लोअर बैक पर प्रेशर पड़ता है, जिससे दर्द की समस्या बढ़ती है। दूसरा कारण, पौष्टिक भोजन करने से हड्डियां मजबूत होती हैं। इसके लिए अपने खाने में निम्न चीजें शामिल करें:

कैल्शियम:

कैल्शियम से भरपूर खाद्य पदार्थ, जैसे— दही, दूध, चीज, फ्रोजन योगर्ट इत्यादि ग्रहण करें। यदि आप डेयरी प्रोडक्ट्स नहीं लेते तो संतरे का जूस, ओटमील और नॉनडेयरी दूध पीएं। इसके आलावा ब्रोकोली जैसी हरि सब्जी में भी कैल्शियम पाया जाता है।

फास्फोरस:

फास्फोरस भी प्रमुख रूप से डेयरी प्रोडक्ट्स, जैसे— चीज, दूध, पनीर, खीर या दही इत्यादि में पाया जाता है। इसके अलावा किडनी बीन्स, ब्लैक बीन्स व ऑएस्टर भी फास्फोरस के प्रमुख स्रोत हैं।

विटामिन डी:

विटामिन डी से भरपूर खाद्य पदार्थों में कॉड लीवर ऑयल, सैल्मन मछली, फोर्टिफायड सीरियल्स शामिल हैं।

सही तरीके से सोएं:

गलत ढंग से सोने से भी पीठदर्द शुरू हो जाता है। लोअर बैक की समस्या से जूँझ रहे लोगों को एक ओर करवट लेकर दोनों घुटनों को मोड़कर छाती के पास लाकर सोना चाहिए। सोते समय दोनों पैरों के बीच एक-दो तकिया रखने से भी लोअर बैक पर कम स्ट्रेस आता है। इसके अलावा सख्त बिस्तर पर सोना ज्यादा बेहतर होता है।

व्यायाम:

खुद को फिट रखना पीठदर्द के साथ-साथ कई सारी बीमारियों से बचाव का सबसे बेहतर तरीका है। रोजाना व्यायाम करें और अपने पॉश्चर पर ध्यान रखें।

सही पॉश्चर:

इस बात का ध्यान रखें कि आपके काम करने की जगह आरामदायक हो। काम के बीच में स्ट्रेचिंग द्वारा शरीर को रिफ्रेश करें। अचानक झुकने से बचें। बैठते समय पॉश्चर सही रखें।

धूम्रपान छोड़ दें:

यह तो हम सभी जानते हैं कि धूम्रपान के कारण वृद्धय संबंधी बीमारियों के साथ-साथ लंग व कोलोन कैंसर का खतरा बढ़ता है। लेकिन आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि धूम्रपान के कारण पीठदर्द की समस्या भी होती है। अध्ययनों से इस बात की पुष्टि हुई है कि जिन लोगों को पीठदर्द की समस्या हो तो धूम्रपान से स्थिति और बिगड़ जाती है। हालांकि यह बात अभी तक समझी नहीं जा सकी है कि धूम्रपान किस तरह पीठदर्द को बढ़ाता है, पर डॉक्टरों को कहना है कि ऐसा रक्तकोशिकाओं को सिकुड़ने के कारण होता है। रक्तकोशिकाओं में सिकुड़न के कारण रीढ़ की हड्डी को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन और पोषक तत्व नहीं मिल पते, जिसके कारण दर्द बढ़ जाता है और चोट इत्यादि लगने पर ठीक होने में ज्यादा समय लगता है।

टिप्पणी:

- हमेशा सीधे बैठना और चलना चाहिए।
- पीठदर्द की समस्या होने पर आगे झुकने वाले आसन न करें और ज्यादा दर्द होने पर योग या व्यायाम न करें।
- ज्यादा देर तक लगातार कुर्सी पर न बैठें। आधे-आधे घंटे के अंतराल पर उठकर थोड़ी देर टहलें।
- कोई वज़नदार चीज न उठाएं। अगर कभी कुछ वज़नदार चीज उठाना पड़े तो घुटनों को मोड़कर उठाएं ताकि कमर पर जोर न पड़े।

गुणकारी नीम के औषधीय गुण

सिर से लेकर पैर तक के रोगों की इलाज की दवा है नीम। इसके साथ ही यह घर में कीड़े—मकोड़ों से भी रक्षा करता है। नीम के कुछ असरदार उपाय इस प्रकार हैं:

चर्म रोग:

नीम के पत्ते डालकर उबले गए पानी से स्नान करने से चर्मरोग, फोड़े—फुंसी, खाज—खुजली मिट जाती है।

पेट दर्द:

पेट में दर्द होने पर 10 ग्राम नीम के बीज, 10 ग्राम सौंठ, 10 ग्राम तुलसी की पत्तियां तथा 7–10 काली मिर्च मिलाकर गाढ़ी चटनी बनाकर थोड़ी—थोड़ी देर में रोगी को चटाएं। अवश्य फायदा होगा।

अपच:

भोजन न पचने के कारण खट्टी डकारें, सिरदर्द, जी मिचलाना और कभी—कभी बुखार की शिकायत भी हो जाती है। ऐसे में निम्बूली खाने से पेट के उपर्युक्त तकलीफें ठीक हो जाती हैं।

दांत के रोग:

रोज सुबह नीम की दातून करने से दांत मजबूत और चमकदार बनते हैं व पायरिया की शिकायत भी नहीं होती।

जूँ व लीखें:

नीम का तेल प्रतिदिन सिर पर लगाने से जुएं और लीखें खत्म हो जाती हैं।

फोड़ा:

फोड़ा यदि पककर फूट गया हो, तो नीम के पत्तों को पीसकर उसकी लुगदी फोड़े पर बांधने से आराम मिलता है।

पायरिया:

पायरिया तथा मसूड़ों से खून निकलने की समस्या हो तो नीम का तेल फायदेमंद होता है। ऐसे में नियमित रूप से मसूड़ों पर इसकी मालिश करनी चाहिए।

दमा व खांसी:

10 बूंदे नीम का तेल पान पर लगाकर खाने से दमा व खांसी में फायदा होता है।

उल्टी:

यदि उल्टी हो रही हो तो 25 ग्राम नीम की पत्तियां पीस लें। इसमें 5–6 दानें काली मिर्च मिलाकर आधा कप पानी में घोलकर एक बार पी लें। उल्टी रुक जाएगी।

आंखों में जलन:

यदि आंखों में सूजन व खुजली हो, तो नीम की 15–20 पत्तियों को पानी में उबालें। फिर उसमें 5 ग्राम फिटकरी घोल कर छान लें। साफ रुई द्वारा इस पानी से आंखे धोएं। दो—तीन बार ऐसा करने से सूजन और खुजली समाप्त हो जाती है।

प्रदर रोग:

गाय के दूध में नीम का तेल मिलाकर पीने से प्रदर रोग में बहुत फायदा होता है।

योनि में दर्द:

नीम के बीज को पानी में भिगोकर व पीसकर तथा पोटली बनाकर रखने से योनि का दर्द समाप्त हो जाता है।

हाथ—पैरों में जलन:

नीम की पत्तियों को पीसकर हाथ—पैरों पर लेप करने से जलन शांत होती है।

मलेरिया:

मलेरिया में नीम के रस का काढ़ा सर्वोत्तम दवा है। 50 ग्राम नीम के पत्ते को 4–5 काली मिर्च मिलाकर पीसें। इसे गर्म पानी में घोलकर पिलाएं। मलेरिया ठीक हो जाएगा।

पेट के कीड़े:

नीम की पत्तियों के रस में शहद मिलाकर चाटने से पेट के कीड़े मर जाते हैं। शहद की जगह हींग भी मिला सकते हैं।

नकसीर:

नकसीर फूटती हो तो नीम की छल को पानी में पीसकर गाढ़ा लेप बनाएं। इस लेप को माथे पर लगाने से नकसीर से राहत मिलती है।

खसरा:

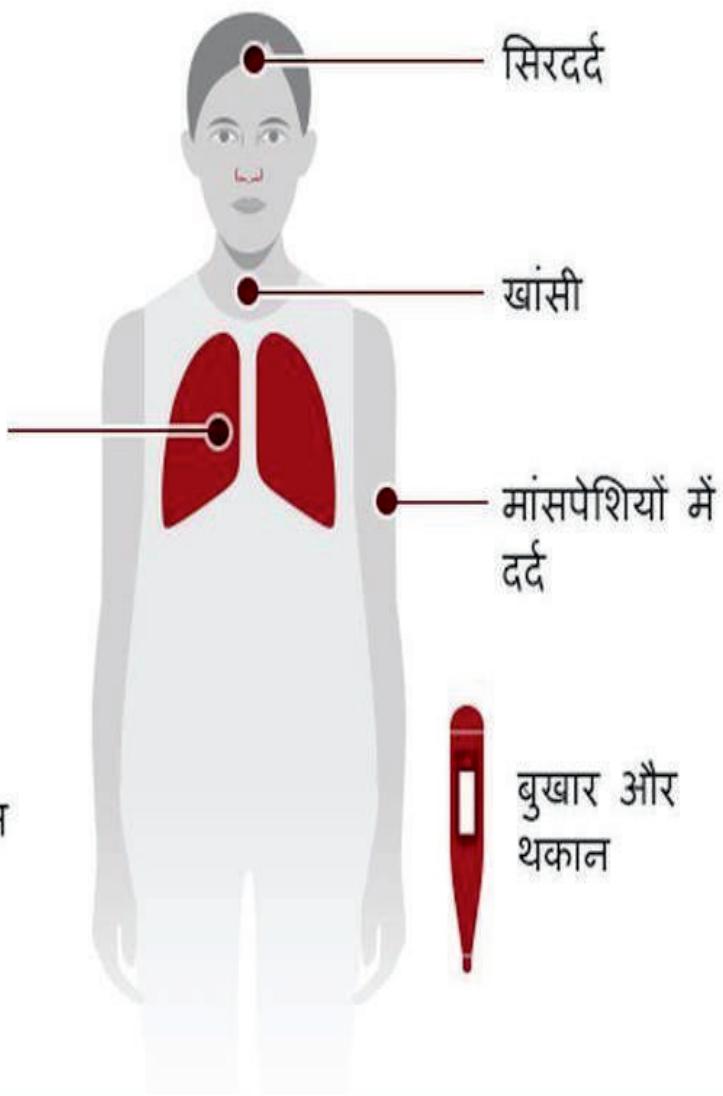
खसरा होने पर नीम की कच्ची कोपलें तथा काली मिर्च बराबर मात्रा में पीसकर प्रतिदिन खाएं। खसरा सूखने पर नीम के पानी से नहलाएं तथा नीम का ही तेल लगाएं।

अम्लपित्त:

शरीर में अम्लपित्त की वजह से कई विकार पैदा हो जाते हैं। ऐसे में नीम की छाल, सोंठ और काली मिर्च बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण बनाएं। 20 ग्राम चूर्ण रोज सवेरे ताजे पानी के साथ लेने से अम्लपित्त की शिकायत दूर हो जाती है।

कोरोनावायरस (कोविड-19) के लक्षण

संक्रमण होने पर पहले बुखार होता है, फिर सूखी खांसी होती है। एक हफ्ते बाद सांस लेने में परेशानी होने लगती है और मरीज़ को अस्पताल में भर्ती करना पड़ सकता है।



एक गुणकारी वनस्पति – पीपल

विभिन्न प्रकार के पेड़–पौधे न सिर्फ हमारे पर्यावरण को हरा–भरा बनाते हैं, बल्कि ये इंसानों की सेहत के लिए भी काफी महत्वपूर्ण माने जाते हैं। इनमें कई ऐसे पेड़–पौधे शामिल हैं, जो हिंदू धर्म में पूजनीय माने जाते हैं एवं वनस्पति विज्ञान में उनका इस्तेमाल गुणकारी औषधि के रूप किया जाता है। खासकर पीपल के पेड़ को हिंदू धर्म की मान्यताओं के अनुसार परम पूजनीय वृक्ष है। इसलिये इसे सदियों से लोगों की आस्था और विश्वास से जोड़कर देखा जाता रहा है।

यह एकमात्र ऐसा पेड़ है जो हमें 24 घंटे ऑक्सीजन प्रदान करना है। इसके अलावा इसे वनस्पति विज्ञान और आयुर्वेद में स्वास्थ्य के लिए कई प्रकार से फायदेमंद माना गया है। इसलिए इसका इस्तेमाल कई रोगों के उपचार में भी किया जाता है। चलिए जानते हैं पीपल से होनेवाले स्वास्थ्य लाभ:

सर्दी, जुकाम और बुखार:

हर बदलते मौसम के साथ कई लोगों को सर्दी, जुकाम और बुखार जैसी स्वास्थ्य समस्याएं हो जाति हैं। इन स्वास्थ्य समस्याओं से निजात दिलाने में पीपल के पत्ते काफी कारगर माने जाते हैं। बुखार होने पर पीपल के कुछ कोमल पत्तों को दूध में उबालकर, उसमें चीनी मिलाकर इसका सेवन दिन में दो बार करना चाहिए। इसके अलावा सर्दी–जुकाम होने पर पीपल के कुछ पत्तों को छांव में सुखाकर मिश्री के साथ इसका काढ़ा बनाकर पीने पर इस समस्या से राहत मिलती है।

अस्थमा में कारगर:

पीपल के पत्ते अस्थमा जैसी सांस संबंधी बीमारी में भी कमाल का असर दिखाते हैं। अगर कोई व्यक्ति अस्थमा से पीड़ित है तो पीपल के कुछ कोमल पत्तों को पीसकर उसे दूध में उबालें फिर उसमें चीनी मिलाकर इसे दिन में दो बार पीड़ित को पिलाएं। इसके अतिरिक्त पीपल की छल और उसके पके हुए फलों का अलग–अलग पाउडर बनाकर उसे समान मात्रा में मिला लें। इस मिश्रण का दिन में 3–4 बार सेवन करने से अस्थमा में आराम मिलता है।

पीलिया में है गुणकारी:

पीलिया यानी जॉन्डिस जैसी बीमारी में पीपल के पत्ते गुणकारी माने जाते हैं। अगर कोई व्यक्ति पीलिया से पीड़ित है तो पीपल के 3–4 कोमल या नए पत्तों के रस में मिश्री मिलाकर इसका शरबत बना लें। इस शरबत का सेवन दिन में 2–3 बार करें, 4–5 दिनों तक इस शरबत के नियमित सेवन से पीलिया का असर कम होने लगता है।

दांतों के लिए है फायदेमंद:

दांतों में दर्द या सड़न की समस्या को दूर करने में पीपल सहायक होता है। पीपल के पेड़ की ताजी टहनी से नियमित दातुन करने से दन्त मजबूत होते हैं और दांतों में दर्द की समस्या दूर होती है। इसके अलावा 10 ग्राम पीपल की छाल, कथ्था और थोड़ी काली मिर्च को बारीक पीसकर इसका मिश्रण तैयार कर लें। इस मिश्रण से मंजन करने पर दांतों और मसूड़ों के आसपास मौजूद बैक्टीरिया का सफाया होता है।

आंखों की तकलीफ करे दूर:

आपको यह जानकर हैरानी होगी कि पीपल के पत्ते आंखों की तकलीफ को दूर करने के लिए भी जाने जाते हैं। आंखों में दर्द, जलन जैसी समस्या होने पर पीपल की पत्तियों के दूध को आंखों पर लगाने से फायदा होता है और आंखों की तकलीफ कम होती है।

नपुंसकता दूर करने में सहायक:

पीपल के फल का पाउडर बनाकर उसे आधा चम्मच की मात्रा में दूध के साथ दिन में तीन बार लें। पीपल का यह नुस्खा पुरुषों में नपुंसकता की समस्या को दूर करने में मदद करता है और उन्हें बलवान बनाता है। इसके अतिरिक्त पीपल के फल, जड़ और छाल के चूर्ण को शहद के साथ खाने से पुरुषों में कामेच्छा बढ़ती है।

कब्ज में कारगर:

वनस्पति विज्ञान और आयुर्वेद में पीपल के पत्तों का प्रयोग कब्ज या गैस की समस्या को दूर करने के लिए दवा के तौर पर भी किया जाता है। पीपल को पित्त नाशक माना जाता है, इसलिए पेट की समस्याओं में इसका उपयोग फायदेमंद होता है। इसके ताजे पत्तों का रस निकालकर सुबह—शाम एक चम्च पीने से कब्ज की समस्या दूर होती है।

दूर करे दिल की कमजोरी:

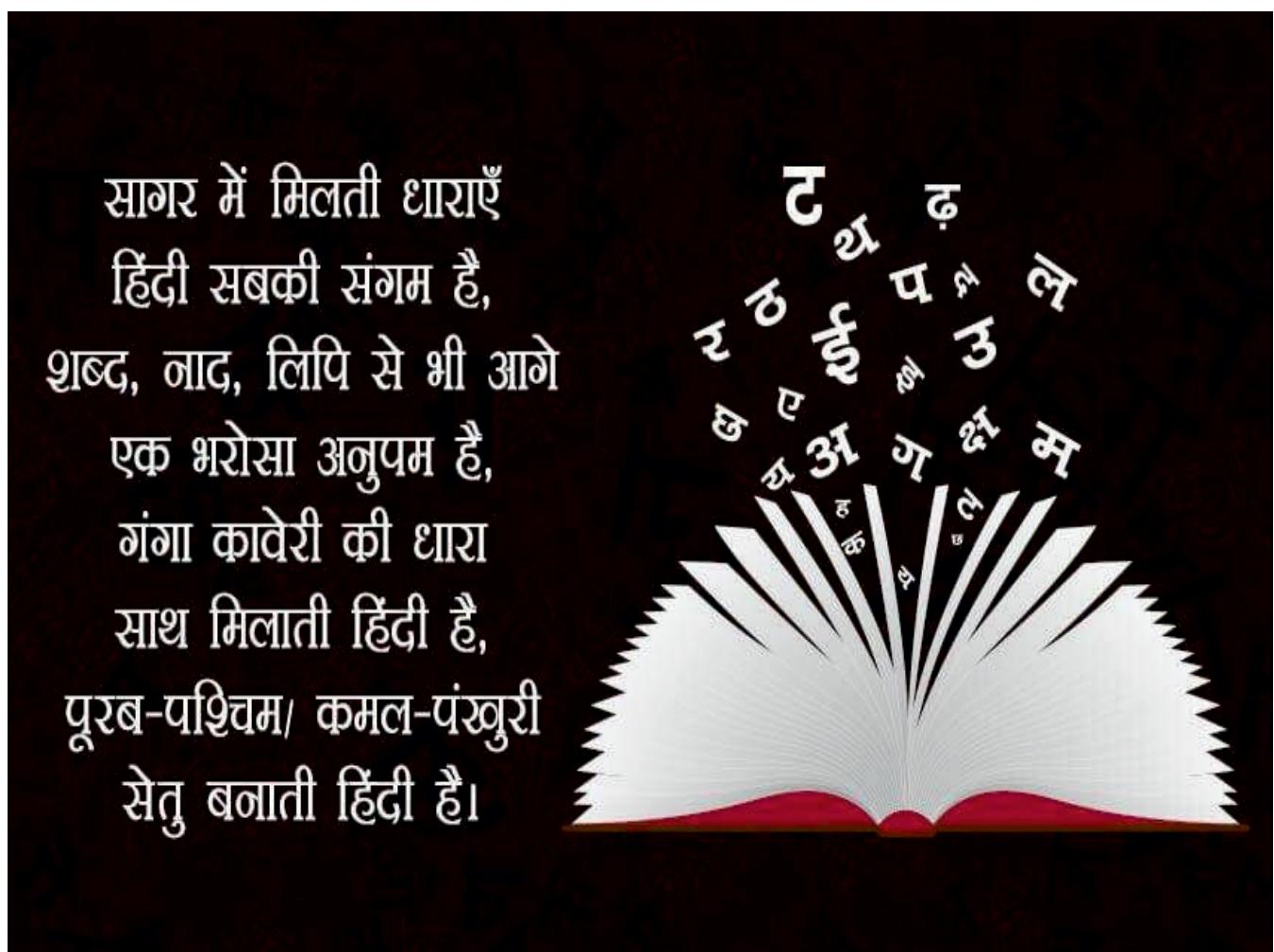
एक जार में पानी लेकर पीपल के कुछ कोमल पत्तों को रात भर के लिए भिगोकर छोड़ दें। अगले दिन इन पत्तियों को निकालकर जार के पानी को दिन में 2–3 बार पीएं। नियमित तौर पर ऐसा करने से दिल की धड़कनें सामान्य होती हैं और दिल की कमजोरी की समस्या भी दूर होती है।

डायबिटीज में फायदेमंद:

पीपल के पत्तों में ब्लड शुगर लेवल को कम करने के गुण पाए जाते हैं। पीपल की कोमल पत्तियों के साथ पीपल के फल का चूर्ण और हरड के चूर्ण का मिश्रण डायबिटीज के मरीजों के लिए फायदेमंद होता है। इस मिश्रण का थोड़ी-थोड़ी मात्रा में नियमित रूप से सेवन करना चाहिए।

जहर को करे बेअसर:

अगर किसी व्यक्ति को जहरीले सांप या जीव—जंतु ने काट लिया और आसपास कोई डॉक्टर मौजूद नहीं है, तो ऐसे में पीपल के पत्ते इलाज के तौर पर लाभकारी को सकते हैं। जहर के असर को बेअसर करने के लिए पीड़ित व्यक्ति को पीपल के कोमल पत्तों के रस की दो—दो बूंदे थोड़ी—थोड़ी देर में पिलाना चाहिए। इसके अलावा इसकी कोमल पत्तियों को चबाने से भी जहर का असर कम होता है।



वर्षा ऋतु का खान – पान

मानसून में इंफेक्शन से जुड़ी बीमारी होने का खतरा सबसे ज्यादा होता है। इनसे बचने के लिए खान–पान में सावधानी बरतना जरुरी है। आइए जानते हैं कि बारिश में क्या खाना चाहिए और किन चीजों से परहेज करना चाहिए?

खाएं

- शरीर की रोग–प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए एंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर फल, जैसे—सेब, नाशपाती और अनार इत्यादि का सेवन करें। ये हमारे शरीर में मौजूद फ्री–रेडिकल्स व टॉकिसन्स से लड़ते हैं और हमें स्वस्थ रखते हैं।
- संक्रमण से बचने के लिए स्टीम्ड सलाद ही खाएं। कच्चा सलाद हानिकारक हो सकता है। सूप और सब्जी में अदरक व लहसुन का इस्तेमाल करें।
- टमाटर, पलक, गोभी जैसी हरी सब्जियों को इस्तेमाल करने से पहले उन्हें हल्के गर्म पानी से साफ कर लें, क्योंकि बारिश के मौसम में सब्जियों को अच्छी तरह साफ किए बिना ही इस्तेमाल करने से संक्रमण होने का खतरा रहता है।
- हल्दी वाला दूध पीएं। हल्दी में मौजूद करक्यूमिन संक्रमण के खतरे को कम करता है। गला खराब होने या कफ होने पर तुलसी, अदरक, हल्दी मिली हुई चाय या दूध पीने से काफी आराम मिलता है। इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए रोजाना एक टी–स्पून त्रिफला पाउडर ग्रहण करें।
- भुना हुआ भुट्ठा भी सेहत के लिए अच्छा होता है। साथ ही इस सीजन में घर का बना हुआ हल्का खाना ही खाएं।
- बारिश के मौसम में उबाला या फिल्टर किया हुआ पानी ही पीएं। शरीर में पानी की कमी न होने दें। चूंकि बारिश में मौसम हल्का ठंडा होता है इसलिए हमें कम प्यास लगती है, लेकिन शरीर में मौजूद टॉकिसन्स को निकालने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना जरुरी होता है।
- संक्रमण से बचने के लिए नाश्ते में गर्मागर्म दलीया, ओट्स, दूध इत्यादि का सेवन करें।
- पेट के सुचारू संचालन के लिए प्रोबायोटिक्स जैसे दही या याकूर्ट का सेवन कर सकते हैं।

न खाएं

- मछली और सी फूड खाने से बचें, क्योंकि इस मौसम में बासी मछली खाने से गंभीर इंफेक्शन हो सकता है। चिकन और मटन का सेवन करते समय भी सावधानी बरतनी चाहिए। नॉनवेज बनाकर तुरंत खाएं। फ्रिज में रखा हुआ बासी नॉनवेज नुकसान पहुंचा सकता है। कच्चा और अधपका अंडा खाने से भी बचें।
- भिंडी, फूलगोभी और ग्वार खाने से परहेज करें।
- अदरक, इलायची, काली मिर्च व दालचीनी युक्त हर्बल टी पाएं।
- बाजार से कटी हुई सब्जियां खरीदने और अंकुरित आलू का सेवन करने से बचें।
- ज्यादा पानी युक्त खाद्य पदार्थ, जैसे तरबूज और खरबूज का सेवन करने से भी बचें। ऐसी चीजें खाने पर आप सुस्त महसूस कर सकते हैं।
- मसालेदार, तली–भुनी और खुले में बिकनेवाली चीजें न खाएं। इससे आपको एसिडिटी, पेट का इंफेक्शन व मुंहासे इत्यादि की समस्या हो सकती है।
- बारिश के मौसम में अत्यधिक नमक व रेडी टू ईट चीजें खाना नुकसानदेह हो सकता है। इससे वॉटर रिटेंशन और ब्लोटिंग जैसी समस्याएं हो सकती हैं।
- अत्यधिक कॉफी का सेवन भी नुकसान पहुंचा सकता है। यह शरीर को डिहाइड्रेट करता है। अल्कोहॉलिक पेय पदार्थ शरीर को डिहाइड्रेट करने के साथ एंटीऑक्सिडेंट की मात्रा को भी घटाते हैं। हालांकि रेड वाईन एंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर होता है इसलिए कभी–कभार इसका सेवन किया जा सकता है।
- लोकल या सड़क पर मिलनेवाली आईसक्रीम व अन्य ठंडी चीजें न खाएं, क्योंकि इनमें इस्तेमाल किया हुआ पानी या दूध खराब हो सकता है।

एसिडिटी – क्या खाएं / क्या न खाएं

आजकल लोग स्वाद पाने के लालच में सेहत को नजरअंदाज करने लगे हैं और घर के बने हेल्दी खाने के बजाय बाहर की तली–भुनी, मसालेदार और फास्ट फूड जैसी चीजों को प्राथमिकता देने लगे हैं। इसके विपरीत कई लोग ऐसे भी हैं जो इस चीजों को जमकर खाने के बाद डायटिंग करने लग जाते हैं, ताकि मोटापा उन पर हावी न हो सके। इसका नतीजा यह होता है कि पेट में अचानक से एसिड की मात्रा बढ़ने लगती है और अम्लपित्त यानी एसिडिटी के अलावा कई समस्याएं हो जाती हैं। चलिए नजर डालते हैं इससे होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं पर...

पेट फूलना

पेट में जब एसिड की मात्रा बढ़ जाती है तो पेट फूलने की समस्या होने लगती है। अगर आपको बार-बार ऐसा महसूस होने लगे कि आपके पेट में गैस बन रही है या आपका पेट फूल रहा है तो इसका सीधा अर्थ ये है कि आपके पेट में एसिड कि मात्रा बढ़ गई है। इस स्थिति में आपको ठंडी चीजें खानी चाहिए।

एसिड रिफ्लक्स

ज्यादा देर तक खाली पेट रहने से एसिड रिफ्लक्स की समस्या होती है। दरअसल, जब देर तक पेट खाली रहता है तो एंजाइम्स और एसिड पेट के खाने को हजम नहीं होने देते हैं और एसिड बनने लगता है। ऐसे में लोअर इसोफेगल स्पिंचर (एलईएस) ठीक से काम नहीं करता और पेट के ऊपरी भाग में तेज जलन महसूस होती है।

डकार आना

आपने भी कभी न कभी अपने आस-पास कुछ लोगों को बार-बार डकार लेते हुए देखा होगा। दरअसल, जिन लोगों की आहार नलिका व पेट में एसिड की मात्रा बढ़ने लगती है और सीने में जलन की शिकायत होती है, तब उन्हें डकार आने लगती है।

पेट का अल्सर

पेट में एसिड की मात्रा बढ़ने पर आपको पेट का अल्सर जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। पेट में अल्सर होना सिर्फ तकलीफदेह ही नहीं, बल्कि बेहद खतरनाक भी साबित हो सकता है। इस समस्या का पता चलते ही इसका इलाज कराना चाहिए, अन्यथा यह आंतों में कैंसर के खतरे को बढ़ा सकता है।

हार्टबन

पेट में एसिड की मात्रा बढ़ जाने पर हार्टबन की समस्या होने लगती है। हार्टबन होने पर सीने के निचले हिस्से में जलन, पेट व सीने में दर्द और गैस की शिकायत हो सकती है। अगर आप घर का खाना कम और बाहर का ज्यादा खाते हैं तो आपको यह समस्या हो सकती है।

क्या खाएं?

अगर आप भी इस तरह की किसी समस्या से पीड़ित हैं तो आपको अपने खान-पान की आदतों में सुधार लाने की आवश्यकता है। हर 2-3 घंटे में कुछ न कुछ हेल्दी खाएं, ताकि पेट में एसिड की मात्रा बढ़ने न पाए।

हरी सब्जियाँ – अपने आहार में गाजर, पत्तागोभी, शिमला मिर्च और हरी पत्तेदार सब्जियों को शामिल करें। बेहतर होगा कि इन्हें अधिक तेल-मसाले में पकाने के बजाय उबल कर खाएं।

डेयरी प्रोडक्ट्स – गाय का दूध, धी, कॉटेज चीज, बकरी का दूध, दही जैसे डेयरी प्रोडक्ट्स का सेवन करें। इनके सेवन से

सेहत ठीक रहती है और एसिड की समस्या भी नहीं होती है।

फ्रेश फ्रूट्स— ताजे—रसीले फलों को अपने आहार में शामिल करें। फलों के सेवन से पेट में एसिड की मात्रा नहीं बढ़ती और पेट से जुड़ी कोई समस्या भी नहीं होती है।

अनाज और फलियां— अनाज में फाइबर होता है और हाई फाइबर युक्त खाद्य पदार्थों को खाने से पेट में बढ़ा हुआ एसिड कम होने लगता है। इसके अलावा फलियां, जैसे— ब्लैक बीन्स, काबुली चना, राजमा, मूंग और सोयाबीन्स आदि का सेवन करें।

क्या न खाएं?

रेड मीट— अगर आपको एसिड रिफ्लक्स की समस्या है तो रेड मीट खाने से बचें, अन्यथा पेट में एसिड की मात्रा बढ़ सकती है।

कॉफी— कॉफी में मौजूद कैफीन पेट में एसिड को बढ़ाने का काम करता है, इसलिए बेहतर यही होगा कि इसका सेवन कम से कम करें।

प्रोसेस्ड मीट— इस तरह के खाद्य पदार्थ पाचन तंत्र के लिए खराब होते हैं, खासकर उन लोगों के लिए जिन्हें एसिड रिफ्लक्स की समस्या है।

मसाले— स्पाइसी मसालों का सेवन करने से एसिड की समस्या बढ़ सकती है और यह गैरिस्ट्रिक म्युकोसा के लिए भी उलझन पैदा कर सकता है।

तली—भुनी चीजें— इस तरह के खाद्य पदार्थों के सेवन से पेट से जुड़ी समस्याओं के बढ़ने की संभावना होती है और एसिड रिफ्लक्स की दिक्कत होने लगती है।

रिफाइंड आटा— प्रोसेस्ड ब्रेड व बेकरी प्रोडक्ट्स में रिफाइंड फ्लोरस्कैन होता है, जो स्वास्थ्य के लिए नुकसानदेह है।



खाया करें...



दिन में कई बार साबुन से 20 सेकंड हाथ धोयें या सैनिटाइजर प्रयोग करें।



खाने से पहले, बाथरूम के बाद, नाक छूने, छींक व खांसी आगे पर हाथ धोयें।



टिशू पेपर को इस्तेमाल करने के बाद तुरंत डर्टबिन में फेंक दें।



भीड़भाड़ वाले इलाकों में जाने से बचें।



खांसी, जुकाम, बुखार होने पर तुरंत डॉक्टर को दिखाएं।



बुखार और जुकाम से पीड़ित लोगों से 2 से 3 की फीट की दूरी पर रहें।



हाथ मिलाने की जगह नमरकार करें।



जुकाम और खांसी होने पर मार्क पहनें।



खाया न करें...



नाक, आंख और मुँह बार-बार न छुएं।



बुखार आ रहा है या कमज़ोरी महसूस हो रही हो तो यात्रा न करें।



सोशल मीडिया पर मिली किसी जानकारी से घबराए नहीं।



पब्लिक ट्रांसपोर्ट जैसे ट्रेन, बसों, टैक्सी में ज्यादा यात्रा करने से बचें।



जरूरी हो तो मार्क पहने, ताकि जरूरतमंदों को मार्क मिल सके।



मांस न खाना बेहतर होगा।



ऐसी जगहों पर जाने से बचें, जहां जानवरों का वध किया जाता हो।

स्रोत: डब्ल्यूएचओ

समयानुकूल आहार प्रणाली

कहते हैं हेत्थ इज वेत्थ यानि सेहत ही दुनिया का सबसे अनमोल खजाना है। सेहत अच्छी हो तो दिल, दिमाग और शरीर हरदम एनर्जी से भरपूर रहते हैं। हालांकि अच्छी हेत्थ के पीछे शारीरिक गतिविधियों और हेल्दी डायट का महत्वपूर्ण योगदान होता है, लेकिन यहां उससे भी जरुरी और ध्यान देने वाली बात यह है कि आप किस वक्त पर कौन—सा आहार लेते हैं? क्योंकि हर चीज को खाने का एक सही समय होता है। सही समय पर सही चीजों का सेवन स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है, जबकि गलत समय पर खाई गई चीजें शरीर को नुकसान पहुंचाती हैं। चलिए जानते हैं किस वक्त पर किस चीज का सेवन करना चाहिए।

दूध

हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए दूध पीना बेहद जरुरी है, लेकिन अधिकांश लोग इसे पीने का सही समय नहीं जानते हैं। कई लोग सुबह नाश्ते के साथ दूध पीते हैं तो कई लोग रात में डिनर के बाद।

सही समय— आयुर्वेद के मुताबिक दूध रात में पीना चाहिए, क्योंकि इसमें मौजूद ट्रीप्टोफन नामक अमीनो एसिड रात के वक्त नींद के हार्मोन को बढ़ाने में मदद करता है, जिससे अच्छी नींद आती है।

दही

दही का सेवन करना बहुत फायदेमंद होता है। ये पेट को ठंडक पहुंचाने के साथ—साथ हाजमे को भी दुरस्त रखता है, लेकिन ये फायदा तभी पहुंचाता है, जब इसे सही समय पर खाया जाए।

सही समय— आयुर्वेद के अनुसार दोपहर के वक्त दही खाना बेस्ट होता है, जबकि रात में दही खाने से कफ, सर्दी—जुकाम, फेफड़ों का संक्रमण और पेट से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं।

शक्कर

शक्कर की मिठास आवश्यक है, लेकिन इसे हमेशा संतुलित मात्रा में ही लेना चाहिए। शक्कर फायदा तभी पहुंचाती है, जब इसे सही समय पर लिया जाए, क्योंकि इसे गलत समय पर खाने से ब्लड शुगर लेवल बढ़ सकता है और नींद में खलल पड़ सकती है।

सही समय— शक्कर को दिन में खाना सही होता है, क्योंकि शरीर में मौजूद इंसुलिन शक्कर को असरदार तरीके से एब्जॉर्ब कर लेता है और दिन के वक्त यह आसानी से पच जाता है।

चावल

आमतौर पर लोगों के मन में यह धारणा है कि चावल खाने से वजन बढ़ता है, जबकि ये सच नहीं है। चावल में कार्बोहाइड्रेट होता है, जो शरीर के लिए जरुरी है, लेकिन इसका सेवन सीमित मात्रा में ही करना चाहिए। कई लोगों को लगता है कि चावल दोपहर के लंच में खाना चाहिए न कि रात में।

सही समय— विशेषज्ञों के अनुसार, चावल का सेवन रात के वक्त करना सही होता है, लेकिन बहुत कम मात्रा में। रात में यह आसानी से पच जाता है और नींद अच्छी आती है। दिन में चावल खाने पर आपको आलस्य और नींद आ सकती है।

दाल और बींस

ये हेल्दी होते हैं, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि इसका सेवन किसी भी वक्त किया जा सकता है।

सही समय— सुबह और दोपहर के समय दाल और बींस खाना अच्छा होता है, क्योंकि ये आसानी से पच जाते हैं और गैस की समस्या नहीं होती है।

चाय व कॉफी

चाय और कॉफी लोकप्रिय पेय हैं। सुबह नींद से उठने के बाद आलस्य भगाने, दोस्तों के साथ गपशप करने और आराम के पलों में गर्मागर्म चाय और कॉफी की चुस्कियां लेने का मजा ही कुछ और होता है। ये शरीर को ऊर्जा प्रदान करने के साथ—साथ नींद को गायब कर देती हैं।

सही समय— सुबह और दोपहर के वक्त चाय और कॉफी का सेवन किया जा सकता है, लेकिन शाम 7 बजे के बाद इसका सेवन करने से बचना चाहिए।

चीज़

चीज़ में प्रोटीन, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट और वसा पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं, जो सेहत के लिए बेहद जरुरी हैं, लेकिन चीज़ का पूरा फायदा तब मिलता है जब इसे सही समय पर खाया जाए।

सही समय— चीज़ का सेवन सुबह के वक्त लाभदायक होता है। शाम या रात को इसे खाने से हाजमे और वजन बढ़ने की समस्या हो सकती है।

ताजे—रसीले फल

बेशक ताजे और रसीले फल स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभदायक होते हैं, बशर्ते इनका सेवन सही समय पर किया जाए। चलिए जानते हैं किस फल को किस समय खाना चाहिए?

सेब

विटामिन, मिनरल और फाइबर से भरपूर सेब में कोलेस्ट्रॉल बिल्कुल नहीं होता। ये बहुत हेल्दी होता है, तभी तो कहते हैं, “एन एप्प्ल अ डे कीप्स द डॉक्टर अवे”। मगर क्या आप जानते हैं कि बेहतर रिजल्ट के लिए सेब कब खाना चाहिए?

सही समय— खाली पेट सेब खाने पर बॉडी से सारे हानिकारक टॉकिसन्स निकल जाते हैं। इससे एनर्जी मिलती है और वजन भी नहीं बढ़ता।

संतरा

संतरे में विटामिन ए, सी, बी कॉम्प्लेक्स, फ्लेवोनॉयड, अमीनो एसिड, कैल्शियम, आयोडीन, फास्फोरस, सोडियम, मैग्नीज आदि की भरपूर मात्रा होती है। रोजाना दो संतरा खाने से सर्दी, कोलेस्ट्रॉल, किडनी में स्टोन और कोलन कैंसर का खतरा कम हो जाता है।

सही समय— संतरे को सुबह खाली पेट और रात में न खाएं। इसे हमेशा दोपहर के समय खाएं। खाना खाने के 1 घंटा पहले या बाद में संतरा खाना फायदेमंद होता है।

अंगूर

गर्मियों में अंगूर या अंगूर का जूस पीना बहुत फायदेमंद होता है। इससे बॉडी को इंस्टेंट एनर्जी मिलती है और शरीर में पानी की कमी भी नहीं होती। अंगूर विटामिन्स पाने का सबसे बेहतरीन जरिया है।

सही समय— सुबह खाली पेट अंगूर खाना बहुत लाभदायक होता है। इसके अलावा धूप में जाने से कुछ देर पहले या धूप से आने के कुछ देर बाद ही अंगूर खाएं। अंगूर खाने के तुरंत बाद खाना न खाएं।

केला

हर रोज एक केला खाकर आप खुद को जीवन भर स्वस्थ रख सकते हैं। विटामिन, प्रोटीन व अन्य पोषक तत्वों से भरपूर केला एक ऐसा फल है जो हर मौसम में आसानी से मिल जाता है। वर्कआउट के बाद केला खाने से शरीर को एनर्जी

मिलती है। इसे खाने से लंबे समय तक पेट भरा रहता है।

सही समय— सुबह और दोपहर के समय केला खाना फायदेमंद होता है। रात के समय इसे नहीं खाना चाहिए, वर्णा सर्दी—जुकाम की शिकायत हो सकती है।

सेहत से भरपूर ड्राई फ्रूट्स

ड्राई फ्रूट्स में कई पोषक तत्व पाये जाते हैं जो हमारे तन, मान और मस्तिष्क को तंदुरुस्त बनाए रखते हैं। इससे शारीरिक कमज़ोरी दूर होती है, दिमाग को पोषण मिलता है और त्वचा में निखार आता है, लेकिन ड्राई फ्रूट्स को भी खाने का अपना एक सही समय है।

बादाम

ड्राई फ्रूट्स में बादाम को सबसे ज्यादा पौष्टिक और सेहतमंद माना जाता है। इसमें प्रोटीन, ओमेगा 3, ओमेगा 6 फैटी एसिड, फाइबर, विटामिन ई, कैल्शियम, मैग्निशियम और जिंक पाया जाता है, लेकिन इसे खाने का सबसे बेस्ट टाईम क्या है?

सही समय— विशेषज्ञों के मुताबिक बादाम को सुबह खाना चाहिए। बादाम को भिगोकर खाना दिन की अच्छी शुरुआत का एक सेहतमंद विकल्प हो सकता है।

काजू

काजू को ड्राई फ्रूट्स का राजा माना जाता है। काजू खाने के कई स्वास्थ्य लाभ हैं, लेकिन ये सभी लाभ तभी मिलते हैं, जब इनका सेवन सही समय पर किया जाए।

सही समय— यह शाम के स्नैक्स का अच्छा विकल्प हो सकता है। रात में इसका सेवन नहीं करना चाहिए, वर्णा पेट में भारीपन पैदा करने के साथ ही यह आपकी नींद भी खराब कर सकता है।

अखरोट

इंसान के मस्तिष्क की तरह दिखने वाला अखरोट दिमाग के साथ—साथ सेहत के लिए भी काफी फायदेमंद है। इसमें कॉपर, मैंगनीज, मैग्निशियम, पोटैशियम, फास्फोरस, बायोटिन, विटामिन बी 6, विटामिन ए, सी, ई, के तथा आयरन भी पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

सही समय— अखरोट को रात में सोते समय स्नैक्स के रूप में खाएं, क्योंकि यह मेलाटोनिन हार्मोन को बनाने का कार्य करता है, जो नींद बढ़ाने वाला हार्मोन होता है।



करी पत्ते (मीठी नीम) के औषधीय गुण

हम सभी के घरों में करी पत्ते का इस्तेमाल खाने की खुशबू और स्वाद बढ़ाने के लिए किया जाता है। दक्षिण भारतीय पकवान तो इसके बिना अधूरे होते हैं। चाहे तड़का लगाना हो या फिर पकवान को गार्निश करना हो, करी पत्ते का इस्तेमाल प्रमुख रूप से होता है, लेकिन बहुत कम लोगों को यह पता होगा कि करी पत्ते में बहुत से औषधीय गुण भी पाए जाते हैं।

एक अध्ययन के अनुसार, शुगर के मरीजों के लिए करी पत्ता मुख्य रूप से फायदेमंद होता है। इसके अलावा जो लोग अपने बढ़े हुए वजन से परेशान हैं, उन्हें भी करी पत्ता इस्तेमाल करने की सलाह दी जाती है। आयुर्वेद के अनुसार, करी पत्ते में मौजूद पोषक तत्व कई तरह की बीमारियों से सुरक्षित रखने में मददगार हैं।

एनीमिया से बचाव

करी पत्ते में आयरन और फॉलिक एसिड की पर्याप्त मात्रा होती है। यह एनीमिया को दूर करने में मददगार है। इसमें मौजूद विटामिन ए और सी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद हैं।

शुगर के मरीजों के लिए लाभदायक

ब्लडशुगर कंट्रोल करने के लिए भी करी पत्ते के सेवन की सलाह दी जाती है। करी पत्ते में मौजूद फाइबर इन्सुलिन पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं, जिससे ब्लडशुगर लेवल कंट्रोल में रहता है।

मोटापे को नियंत्रित रखने में मददगार

करी पत्ता खाने से वजन कंट्रोल में रहता है। यह पाचन क्रिया को भी सही रखता है, जिससे कब्ज की समस्या नहीं होती।

कोलेस्ट्रॉल को करे कंट्रोल

यह कोलेस्ट्रॉल लेवल को भी नियंत्रित रखता है, जिससे हमारा दिल सुरक्षित रहता है।

त्वचा से जुड़ी समस्याओं में फायदेमंद

करी पत्ते में एंटीऑक्सिडेंट, एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल गुण पाए जाते हैं। यह त्वचा से जुड़ी कई समस्याओं के समाधान में सहायक है और इकिन इंफेक्शन से बचाव करता है।

लिवर के लिए लाभकारी

गलत खानपान या फिर अल्कोहल का अधिक मात्रा में सेवन करने से अगर आपका लिवर कमजोर हो गया है तो करी पत्ते आपके लिए बहुत फायदेमंद साबित हो सकता है। इसमें मौजूद विटामिन ए और सी लिवर को दुरुस्त करने में मदद करते हैं।

बालों के ग्रोथ के लिए उपयोगी

करी पत्ते में मौजूद पोषक तत्व बालों को जल्दी सफेद नहीं होने देते और बालों का झड़ना भी कम करते हैं। यह डैंड्रफ जैसी समस्याओं में भी कारगर होता है।

तनाव घटाता है

करी पत्ते की खुशबू दिमाग को शांत करने में मदद करती है। चूहों पर हुए एक अध्ययन से इस बात की पुष्टि हुई है कि करी पत्ते में पाया जाने वाला लिनालूल नामक तत्व तनाव को कम करता है। एंजायटी और डिप्रेशन कम करने में करी पत्ते का तेल महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसके लिए रात में सोने से पहले अपने तकिए के कवर पर 2–3 बूंद करी लीफ एसेंशियल ऑयल छिड़कें।

दिमाग तेज करता है

खाने में करी पत्ता शामिल करने से दिमाग तेज होता है। चूहों पर किए गए एक अध्ययन से इस बात कि पुष्टि हुई है कि करी पत्ते का सेवन करने से मेमोरी लॉस और अल्जाइमर जैसी बीमारियों में काफी लाभ होता है।

फेफड़ों के रक्षक – घरेलु आहार

व्यक्ति एक दिन बिना अन्न और जल के तो रह सकता है, लेकिन सांस लिए बगैर उसका एक पल भी जीवित रहना लगभग नामुमकिन है। कहते हैं कि जब तक इंसान कि सांसें चलती हैं, तब तक वो जीवित रहता है और जीवित रहने की इस प्रक्रिया में सांसों के अलावा हमारे फेफड़ों यानि लंग्स का सबसे अहम योगदान होता है। लंग्स न सिर्फ पूरे शरीर को शुद्ध ऑक्सीजन प्रदान करते हैं, बल्कि शरीर में बनने वाले कार्बनडाइऑक्साइड को भी बाहर निकालते हैं। इसलिए इनका विशेष ख्याल रखना चाहिए और अपने डायट में लंग्स को हेल्दी बनाने वाले आहार शामिल करने चाहिए। चलिए नजर डालते हैं ऐसे ही कुछ खाद्य पदार्थों पर :

ओमेगा 3 फैटी एसिड

मछली, अलसी, अंडे और सूखे मेवों में ओमेगा 3 फैटी एसिड भरपूर मात्रा में पाया जाता है। यह सिर्फ फेफड़ों के लिए ही नहीं, बल्कि पूरे शरीर के स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक माना जाता है। ओमेगा 3 फैटी एसिड का सेवन अस्थमा के रोगियों में सांस की तकलीफ और घबराहट के लक्षणों से निजात दिलाता है। फेफड़ों को सेहतमंद बनाए रखने के लिए अपने आहार में ओमेगा 3 फैटी एसिड युक्त खाद्य पदार्थों को शामिल करें।

फॉलेट से भरपूर आहार

फॉलेट से भरपूर पदार्थ फेफड़ों में कैंसर पैदा करने वाले तत्वों को दूर करते हैं और उनकी हिफाजत करते हैं। दाल, फलियों समेत पालक, ब्रोकोली, चुकंदर और शतावरी में फॉलेट की भरपूर मात्रा पाई जाती है। इन चीजों को अपने आहार में शामिल करके आप अपने फेफड़ों को हेल्दी बना सकते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियाँ

एंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर हरी पत्तेदार सब्जियाँ फेफड़ों से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करती हैं। अपने फेफड़ों को साफ और हेल्दी बनाने के लिए अपने आहार में पालक, ब्रोकोली, गोभी जैसी हरी पत्तेदार व ताजी सब्जियों को शामिल करें। आप चाहें तो इनका सेवन सलाद के रूप में भी कर सकते हैं।

लहसुन

इसमें मौजूद एलीसिन नामक तत्व हमारी सेहत के लिए लाभकारी होता है। लहसुन में पाए जाने वाले एंटीऑक्सिडेंट्स फेफड़ों को फ्री रेडिकल्स के प्रभाव से बचाते हैं। लहसुन फेफड़ों के इंफेक्शन और सूजन से छुटकारा दिलाता है, इसलिए दमा और टीबी के मरीजों को इसे अपने भोजन में जरुर शामिल करना चाहिए।

बेरी

लंग्स को स्वस्थ बनाए रखने के लिए बेरी का सेवन करना फायदेमंद हो सकता है। ब्लूबेरी, रास्पबेरी और ब्लैकबेरी न सिर्फ खाने में स्वादिष्ट होते हैं, बल्कि इनमें फलेवोनॉयड और एंटीऑक्सिडेंट्स पाए जाते हैं। ये एंटीऑक्सिडेंट्स फेफड़ों से कार्सिनोजन को हटाकर फेफड़ों के संक्रमण का खात्मा करते हैं और कैंसर से रक्षा करते हैं।

सेब

हर रोज सिर्फ एक एप्पल खाकर आप खुद को कई बीमारियों से सुरक्षित रख सकते हैं। यह लाल और रसीला फल फेफड़ों के कैंसर से रक्षा करता है। सेब में मौजूद फलेवोनॉयड, एंटीऑक्सिडेंट और विटामिन्स जैसे पोशक तत्व फेफड़ों की सेहत में सुधार कर उन्हें सेहतमंद बनाते हैं।

अनार

एंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर अनार फेफड़ों से विषाक्त पदार्थों को हटाने में मदद करता है और शरीर में ब्लड सर्क्युलेशन को बढ़ाता है। अनार एंटीऑक्सिडेंट्स को प्राप्त करने का एक अच्छा तरीका है, जो कैंसर जैसी बीमारियों से शरीर की रक्षा करता है।

अंगूर

एंटीऑक्सिडेंट्स और फलेवोनॉयड से भरपूर अंगूर तन—मन को तंदरुस्त बनाए रखता है। यह फेफड़ों की सेहत को सुधारता है और कई बीमारियों से शरीर को सुरक्षा प्रदान करता है। फेफड़ों के साथ—साथ शरीर के अन्य अंगों को सेहतमंद बनाए रखने के लिए आप अंगूर का सेवन जरुर करें।

गाजर

कई अध्ययनों में इस बात का खुलासा हुआ है कि फेफड़ों के कैंसर के खतरे को कम करने में कैरोटीनॉयड पाने का सबसे बेहतरीन जरिया है गाजर। पूरा लाभ पाने के लिए इसका सेवन कच्चा ही करना चाहिए। फेफड़ों के कैंसर के खिलाफ रक्षा के लिए यह सेहतमंद विकल्प है। गाजर के साथ टमाटर और शकरकंद का सेवन फायदेमंद रहेगा।

एवोकैडो

एवोकैडो श्वसन क्रिया में सुधार लाता है। इसमें ग्लूटाथियोन नामक एंटीऑक्सिडेंट पाया जाता है, जो शरीर की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाने वाले फ्री रेडिकल्स से लड़ता है। जब शरीर की कोशिकाएं क्षतिग्रस्त हो जाती हैं, तब कई स्वास्थ्य समस्याएं होती हैं और लंगस भी डैमेज हो सकते हैं, इसलिए अपने डेली डायट में कम से कम एक एवोकैडो जरुर शामिल करें।

खरबूजा

फ्री रेडिकल्स आपके फेफड़ों को नुकसान पहुंचा सकते हैं और फेफड़ों का कैंसर हो सकता है। इससे बचने के लिए अपने आहार में खरबूजा शामिल करें। खरबूजा विटामिन सी से भरपूर होता है। इसमें फ्री रेडिकल्स से लड़ने की क्षमता पाई जाती है। अगर आपको अस्थमा या सांस से संबंधित कोई समस्या है, तो आपको इसका सेवन जरुर करना चाहिए। इसके अलावा विटामिन सी युक्त आहार, जैसे— संतरा, नींबू, स्ट्रॉबेरी और कीवी का सेवन करना चाहिए।

अदरक

स्वाद और औषधीय गुणों से भरपूर अदरक को कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करने के लिए सक्षम माना जाता है। यह प्रदूषण से होने वाली सांस की बीमारियों से बचाता है और लंगस को हेल्दी बनाने में मदद करता है। अदरक के इन फायदों का लाभ उठाने के लिए आप इसका सेवन भोजन या चाय में डालकर कर सकते हैं।

हल्दी

हल्दी को मसालों की रानी माना जाता है। यह सेहत के लिहाज से काफी गुणकारी होती है। इसमें मौजूद करक्यूमिन नामक औषधीय तत्व फेफड़ों की सूजन को घटाकर कैंसर के जोखिम को कम करता है और अस्थमा के रोगियों को सांस से जुड़ी तकलीफों से भी रहत दिलाता है।

पानी

पानी शरीर को हाइड्रेट रखता है और शरीर से हानिकारक टॉकिसन्स को बाहर निकलता है। यह फेफड़ों सहित शरीर के सभी अंगों में ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाता है, इसलिए भरपूर मात्रा में पानी का सेवन करें।

कॉफी

आपको यह जानकर हैरानी होगी, लेकिन यह सच है कि कॉफी सांस संबंधी समस्याओं से राहत दिलाने में मददगार होती है। नियमित तौर पर दिन में एक कप कॉफी का सेवन सूजन, संक्रमण और अस्थमा जैसे फेफड़ों से संबंधित रोगों में फायदा पहुंचाती है। इसमें एंटीऑक्सिडेंट्स और अन्य खनिज पाए जाते हैं, जो फेफड़ों की सेहत के लिए लाभकारी होते हैं।

कोरोना से ना घबराएं, खुद बचे और दूसरों को बचाएं

**बड़े बुजुर्गों का रखें खयाल, तोड़े हम कोरोना जाल ।
तीसरें चरण में रहें सतर्क, रोकें वायरस की यह चाल ॥**

अस्थियों की सबलता के लिए आवश्यक विटामिन-डी

इस लेख में विटामिन डी के विषय में जानकारी प्रस्तुत की जा रही है। शरीर के लिए विटामिन डी अत्यंत आवश्यक है। वर्तमान समय में अनियमित जीवनशैली और अनियंत्रित खानपान की वजह से शरीर में कई पोषक तत्वों की कमी हो रही है।

शरीर के लिए उपयोग और महत्वपूर्ण एक अन्य पोषक तत्व विटामीन-डी के विषय में विवरण प्रस्तुत है। यह विटामीन 'डी' वसा में घुलनशील है।

विटामिन्स कोई एक तत्व नहीं, बल्कि कई प्रकार के अलग-अलग तत्व होते हैं। ये एक प्रकार के कार्बनिक यौगिक होते हैं जो शरीर की वृद्धि और विकास के लिए उपयोगी होने से जरूरी होते हैं यदि भोजन में इनकी संतुलित और पर्याप्त मात्रा से युक्त पदार्थ न हों तो शरीर विटामिन-हीनता से उत्पन्न होने वाले रोगों के लक्षणों से ग्रस्त हो जाएगा।

विटामिन डी अस्थियों (हड्डियों) के लिए विशेष रूप से उपयोगी और गुणकारी होता है अतः अस्थि-दौर्बल्य को दूर करने वाला पोषक तत्व है। शुद्ध विटामिन डी सफेद रंग का, गंध रहित, वसा में घुलने वाला और पानी में न घुलने वाला तत्व है जो अम्ल, क्षार, ताप व हवा के संपर्क में आने पर नष्ट नहीं होता।

शरीर के लिए उपयोगिता

अस्थियों के लिए – विटामिन डी अस्थियों के निर्माण की प्रक्रिया में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अस्थियां मजबूत हों, मजबूत रहे इसके लिए अस्थियों पर कैल्शियम जमने की प्रक्रिया (**Calcification**) का होना जरूरी होता है। विटामिन डी अस्थियों में कैल्सिफिकेशन की प्रक्रिया में सहयोगी होता है जिससे अस्थियां मजबूत होती हैं। साथ ही विटामिन डी की मौजूदगी से आंतों में कैल्शियम व फासफोरस के अवशोषण को बढ़ावा मिलता है यानि यह विटामिन शरीर में कैल्शियम व फासफोरस का उचित उपयोग कराने में विशेष रूप से सहायक होता है। शरीर में विटामिन डी, कैल्शियम और फासफोरस – ये तीनों पदार्थ उपलब्ध होते हैं तो अस्थियों का विकास उत्तम ढंग से होता है। कहने का मतलब यह है कि विटामिन डी के मौजूद होने पर ही कैल्शियम और फासफोरस अपना कार्य ठीक से कर पाते हैं कैल्सिफिकेशन की क्रिया में सहयोगी होने के कारण विटामिन डी को 'कैल्सिफाइंग विटामिन' भी कहा जाता है।

दांतों के लिए – विटामिन डी दांतों के लिए भी उपयोगी होता है अतः दांतों के विकास के लिए भी विटामिन डी का होना बहुत जरूरी होता है यदि कैल्शियम और फासफोरस के साथ ही विटामिन डी की उपस्थिति दांतों के निर्माण और मजबूती के लिए बहुत जरूरी है। विशेषकर शैशव और बाल्यकाल के समय विटामिन डी की उपलब्धि बहुत जरूरी होती है ताकि दांतों का ठीक से निर्माण हो सके और दांत मजबूत हो सकें।

विटामिन डी की प्राप्ति के स्रोत

विटामिन डी वनस्पति – भोज्य पदार्थों में नहीं पाया जाता, इसकी उपस्थिति प्राणिज भोज्य पदार्थों में ही होती है। शाकाहारी अपने आहार में मलाई युक्त दूध, मक्खन, पनीर आदि को शामिल करके विटामिन डी प्राप्त कर सकते हैं। दूध विटामिन डी प्राप्त करने का अच्छा स्रोत है और विशेष बात यह है कि दूध में कैल्शियम और फासफोरस भी पर्याप्त मात्रा में पाये जाते हैं।

सूर्य की किरणें भी विटामिन डी की अच्छी स्रोत हैं। सूर्य के प्रकाश के प्रभाव से भी शरीर में विटामिन डी की कुछ मात्रा निर्मित होती है इसलिए विटामिन डी की प्राप्ति के लिए केवल आहार पर ही निर्भर न रहकर सूर्य के प्रकाश का सेवन भी करना चाहिए।

विटामिन डी की कमी : विटामिन डी की कमी या अनुपस्थिति के कारण शरीर द्वारा कैल्शियम और फासफोरस का अवशोषण नहीं हो पाता जिसका दुष्परिणाम होता है अस्थियों का कमजोर होना, दांत खराब और कमजोर होना। शिशुओं के मामले में, इसका दुष्परिणाम यह होता है कि दांत देर से निकलते हैं और दांतों की अच्छी रचना नहीं होती जैसे दांतों का सफेद और सुडौल न होना, दांतों पर मलिन और काले रंग का पदार्थ जमना जो दांतों को खराब, कमजोर और बदसूरत करता है। विटामिन डी की कमी से बच्चों को रिकेट्स (Rickets) नामक रोग हो जाता है और प्रौढ़ आयु के स्त्री-पुरुषों को आस्टियोमलेशिया (Ostemalacia) नामक रोग हो जाता है। इन दोनों रोगों के विशय में थोड़ा विवरण देना पाठक-पाठिकाओं की जानकारी के लिए जरूरी है।

रिकेट्स – विटामिन डी की कमी या अनुपस्थिति होने पर बच्चे के शरीर की अस्थियों में कैल्शियम जमने की प्रक्रिया (Calcification) ठीक से नहीं हो पाती और बच्चे के शरीर की अस्थियां कमजोर होने लगती हैं, नरम होने लगती हैं जिससे मुड़ने लगती है। कलाई, घुटनों और एड़ियों की अस्थियों के अंतिम सिरे चौड़े हो जाते हैं। इस बीमारी की गंभीर स्थिति होने पर बच्चे की खोपड़ी की अस्थियां कोमल हो जाती हैं, माथा आगे को निकल आता है, पसलियां भी आगे निकल कर वक्राकार हो जाती हैं। इस लक्षण को 'कबूतरी वक्ष' (Pigeon Chest) कहते हैं। रीढ़ की हड्डियां भी वक्राकार हो जाती हैं जिससे बच्चा कुबड़े की तरह आगे की तरफ झुका हुआ रहता है। चूंकि शरीर का सारा भार टांगों पर ही रहता है और विटामिन डी की कमी के कारण टांगों की हड्डियां कमजोर और नरम हो जाती हैं सो वे शरीर का भार नहीं उठा पाती और टेढ़ी हो जाती है। थोड़ा सा हिलने-डुलने पर दर्द होता है और बच्चा पीड़ा से व्याकुल हो जाता है। इस बीमारी को सुखिया या सूखा मैली कहते हैं जो विटामिन डी की कमी या अनुपस्थिति के कारण होती है।

इतने विवरण को पढ़ कर आप इस निष्कर्ष पर पहुंच चुके होंगे कि अन्य पोषक तत्वों की तरह विटामिन डी की कमी या अनुपस्थिति होने पर शरीर की सामान्य वृद्धि और विकास की गति पर बुरा प्रभाव पड़ता है, हड्डियों के साथ ही मांसपेशियों का विकास भी ठीक से नहीं हो पाता। बच्चे का पेट ही पेट दिखाई देता है, वह चिड़चिड़ा, सुस्त, कमजोर और दुबला हो जाता है। प्रोटीन की कमी भी इस रोग के कारण होती है।

प्रौढ़ आयु में अस्थि दौर्बल्य : विटामिन डी की कमी के कारण प्रौढ़ आयु में होने वाले रोग को अस्थि दौर्बल्य (Osteomalacia) कहते हैं या प्रौढ़ रिकेट्स भी कह सकते हैं। इस रोग में भी वैसी ही स्थिति होती है जैसी बच्चे की होती है। प्रौढ़ स्त्री-पुरुषों के शरीर की अस्थियां कमजोर व नरम हो जाती हैं। इस रोग की आरंभिक स्थिति में दर्द होता है फिर रोग के बढ़ने के साथ चलने-फिरने और सीढ़ियां चढ़ने में तकलीफ और परेशानी होने लगती है। रीढ़ की हड्डी कमजोर हो जाने से कमर झुकने लगती है और मामूली चोट या दचका (Jerk) लगने से हड्डी टूटने की संभावना बढ़ जाती है।

महिलाओं में, विशेष कर गर्भावस्था के समय इस रोग के होने की संभावनाएं अधिक होती है क्योंकि गर्भस्थ शिशु के पर्याप्त विकास के लिए कैल्शियम की आवश्यकता होती है अतः गर्भकाल के समय गर्भवती स्त्री को विटामिन डी की, सामान्य अवस्था की अपेक्षा, अधिक आवश्यकता होती है। इस काल में विटामिन डी कमी होने पर आहार में लिये गये कैल्शियम की अवशोषण नहीं हो पाता। परिणामस्वरूप होने वाले डिकेल्सिफिकेशन (Decalcification) के कारण अस्थियां विकृत और कमजोर होने लगती हैं। गर्भवती महिला के साथ-साथ गर्भस्थ शिशु भी इससे प्रभावित होता है जिससे उसके शरीर का उचित विकास नहीं हो पाता और कभी-कभी घातक स्थिति भी बन जाती है। श्रेणि मेखला (Pelvis) के संकुचित हो जाने के कारण प्रसव के समय बहुत कश्ट होता है। कई बार ऐसा भी होता है कि प्रसव के बाद स्थित सामान्य हो जाए, पर यदि विटामिन डी की कमी बनी रहे तो महिला की अगली गर्भावस्था के समय ये लक्षण गंभीरतम रूप में प्रकट होते हैं। तब महिला सीधे तन कर खड़े होने, चलने, सीढ़ियां चढ़ने आदि में बहुत कठिनाई और पीड़ा अनुभव करती है तथा प्रसव के समय कई जटिलताएं पैदा होती हैं। गर्भवती महिला के आहार में विटामिन डी युक्त पदार्थों को पर्याप्त मात्रा में शामिल किया जाना बहुत जरूरी होता है।

यह तो हुई आहार संबंधी चर्चा यानि आहार के माध्यम से विटामिन डी के प्राप्त होने या न होने के परिणामों के बारे में

बताया गया। अब विहार से संबंधित कुछ जरूरी बातों की चर्चा करते हैं। विहार के माध्यम से भी विटामिन डी की उपलब्धि शरीर को होती है। इसमें प्रमुख स्त्रोत है सूर्य का प्रकाश यानि सूर्य की किरणें।

कई बार उन महिलाओं में विटामिन डी की कमी देखी जाती है जो अधिकांश समय सूर्य के प्रकाश से वंचित रहती हैं। परदे में रहने वाली महिलाएं या ऐसे घर में रहने वाली महिलाएं जहां सूर्य की किरणें सीधे नहीं पहुंचती विटामिन डी की कमी का शिकार बनी रहती है। हमारे देश के अधिकांश परिवारों की महिलाएं निर्धनता, अशिक्षा, अज्ञानता और प्रतिकूल परिस्थितियों के कारण पोषक एवं संतुलित आहार से वंचित रहती हैं। वैसे भी शाकाहार में सेवन किये जाने वाले वानस्पतिक पदार्थों में विटामिन डी की मात्रा नगण्य होती है अतः सूर्य की किरणों से शरीर में विटामिन डी का निर्माण करना बहुत जरूरी हो जाता है। शिशु को धूप में लिटा कर तेल की मालिश करने की रीति पुराने समय से चली आ रही है। इसके पीछे सही प्रयोजन है कि थोड़ी देर शिशु को सूर्य की किरणों से यह लाभ प्राप्त हो सके। महिलाओं को भी प्रतिदिन थोड़ी देर सूर्य की किरणों को अपने शरीर पर पड़ने देना चाहिए।

विटामिन डी की अधिकता — यद्यपि भारत जैसे विकासशील देश में, जहां अधिकांश लोगों को ठीक से दो वक्त का भोजन ही नहीं मिलता, वहां विटामिन की उपलब्धि में अधिकता हो इसकी संभावना बहुत कम है। तथापि यह जानकारी देना, सावधानी की दृष्टि से, जरूरी है कि ऐसा आहार विहार न करें जिससे शरीर में विटामिन डी की अधिकता हो क्योंकि इस विटामिन की अधिकता होने पर भूख कम होना, पाचन संस्थान संबंधी विकास उत्पन्न होना, सुस्ती व कमजोरी का अनुभव होना जैसे लक्षण उत्पन्न होते हैं। धमनियों, गुर्दों व फेफड़ों में कैल्सियम का जमाव (Calcification) होने लगता है जो शरीर और स्वास्थ्य के लिए हानिकारक तथा कभी—कभी घातक होता है।

दैनिक आवश्यक मात्रा — इतने महत्वपूर्ण विटामिन के विषय में यह जानना जरूरी होगा कि दैनिक आहार—विहार में विटामिन डी की कितनी मात्रा प्राप्त करना जरूरी और हितकारी होगा। यद्यपि भारतीय चिकित्सा एवं अनुसंधान परिशद (ICMR) के विशेषज्ञों द्वारा विटामिन डी की दैनिक आवश्यक मात्रा की सिफारिश नहीं की गई है क्योंकि सूर्य की किरणों की उपस्थिति से, इस विटामिन की पर्याप्त मात्रा शरीर में निर्मित होती है। फिर भी पोषक तत्वों के विशेषज्ञों के अनुसार, शिशुओं और स्कूल जाने वाले बच्चों को, 10 माइक्रोग्राम यानि 400 अंतर्राष्ट्रीय इकाई बड़े बच्चों, युवा और प्रौढ़ आयु वालों को 5 माइक्रोग्राम (200 I.U) विटामिन डी की मात्रा प्रतिदिन लेना पर्याप्त होता है। महिलाओं को गर्भकाल और शिशु को दूध पिलाने के दिनों में विटामिन डी की 10 माइक्रोग्राम मात्रा प्रतिदिन लेना चाहिए। उष्ण कटिबंध (Tropical Countries) में इसकी लगभग आधी मात्रा सूर्य की किरणों से शरीर में निर्मित हो जाती है। किसी भी कारण से शरीर में विटामिन डी की कमी होने की जानकारी प्राप्त होने पर चिकित्सक के परामर्श के अनुसार आवश्यक समय तक उचित दवाइयों का सेवन करके और पथ्य आहार—विहार का सेवनकर इस कमी को दूर किया जा सकता है।

नोवेल कोरोनावायरस (COVID-19) आपस में उचित दूरी सबकी सुरक्षा के लिए जरूरी

क्या करें ✓



अस्पताल, मॉल, मार्केट, थिएटर, रेस्टोरेंट, सार्वजनिक परिवहन आदि स्थानों में एक-दूसरे से कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाए रखें



घर से कार्य करें और जहां तक संभव हो, मीटिंग, कक्षाओं, ट्रूटोरियल, कार्यशालाओं आदि से बचें



यदि सामाजिक कार्यक्रम स्थगित नहीं किए जा सकते, तो मेहमानों की संख्या सीमित रखें

**हम सब साथ मिलकर COVID-19
से लड़ सकते हैं!**

क्या न करें ✗



सार्वजनिक स्थलों या भीड़-भाड़ वाली जगहों से दूर रहें



अनावश्यक सामाजिक, व्यावसायिक, धार्मिक, सास्कृतिक, खेल संबंधित आयोजन आदि में भाग न लें



एक-दूसरे से मिलते समय हाथ मिलाने और गले लगाने से बचें



अनावश्यक यात्रा न करें



पर्यटन के लिए न जाएं

**यदि आप अस्वस्थता (खासी, बुखार या सांस लेने में कठिनाई) महसूस कर रहे हैं,
तो बाहर न जाएं और तुरन्त हेल्पलाइन नंबर पर कॉल करें**

गिलोय (गुडूची)

गिलोय इतनी गुणकारी और उपयोगी वनस्पति है कि आयुर्वेद ने इसे 'अमृता और अमृतवल्लरी' नाम देकर इसकी प्रशंसा की है क्योंकि यह कभी सूखती या नष्ट नहीं होती क्योंकि इसमें से लताएं निकलती रहती हैं। चिकित्सक—वर्ग में गिलोय बहुत प्रतिष्ठित है क्योंकि यह अनेक रोगों को नष्ट करने की क्षमता रखती है। गिलोय के विषय में उपयोगी विवरण प्रस्तुत है :—

गिलोय एक प्रकार की बेल होती है जो वृक्षों पर फैली हुई दिखाई देती है। इसकी बेल में से शाखाएँ निकल कर लटकती रहती हैं। इस बेल को अमरबेल भी कहते हैं और जो गिलोय नीम के वृक्ष पर चढ़ कर फैलती है उसे नीम—गिलोय कहते हैं। औषधि प्रयोग में नीम—गिलोय ही अधिक पसंद की जाती है। भावप्रकाश निघण्टु में लिखा है—

गुडूची कटुका तिक्ता स्वादुपाका रसायनी ।
संग्राहिणी कशायोशणा लध्वी बल्याग्निदीपनी ॥
दोशत्रयामतृङ्गदाहमेह कासांश्च पाण्डुताम ।
कामला कुशठवातास्त्रज्वर कृमिवमीहरित ॥

अर्थात् गिलोय चरपरी, कड़वी, पाक में स्वादिष्ट, रसायन, ग्राही, कसैली, गरम, हल्की, बलदायक, जठाराग्नि बढ़ाने वाली और वात पित्त कफ तीनों दोषों को तथा आम, प्यास, जलन, प्रमेह, खांसी, पाण्डु, कामला, कुश्ठ, वातरक्त, ज्वर, वमन, श्वास, बवासीर, मूत्रावरोध, हृदयरोग तथा वात का नाश करने वाली वनस्पति है।

परिचय— दूसरे वृक्षों के सहारे चढ़ने और फैलने वाली गिलोय की बेल बहुत लंबी और बहुत ही दीर्घजीवी होती है। यह सारे भारतवर्ष में पैदा होती है और इसे प्रायः सभी जानते पहचानते हैं। इसके पत्ते हृदय की आकृति के और चिकने होते हैं इसलिए अंग्रेजी में इसे Heart Leaves कहा जाता है। पत्ते का डंठल लंबा होता है। इसके फल मटर बराबर और पकने पर लाल होते हैं। फल और फूल झुमकों में लगते हैं। इसके फूल छोटे-छोटे और पीले रंग के होते हैं। इसकी बेल हल्के पीले धूसर रंग की होती है जो अंगुली जैसी मोटी होती है, पर जितनी पुरानी होती जाती है उतनी मोटी होती जाती है। इसे काट दिया जाए तो वहीं से नई बेल पैदा हो जाती है, अतः बहुत आयु की होती है। बहुत वर्ष आयु वाली तथा अमृत तुल्य गुणकारी होने से इसका नाम 'अमृता' है और इसीलिए इसे अमृतवल्लरी यानि अमरबेल भी कहते हैं। वर्षा ऋतु में इसमें फूल और शीतकाल में फल लगते हैं। इसकी मूल शाखा से पतली—पतली शाखाएँ निकल कर लटकती व झूलती रहती हैं। यह कुण्डलाकार बढ़ती है। रासायनिक तत्वों में इसमें बर्बेरिन (Berberine) तिक्त ग्लूकोसाइड गिलोइन (Gilooin) एक उड़नशील तेल और वसाम्ल पाये जाते हैं। इसके काण्ड (तने) से एक स्टार्च (गुडूची सत्त्व) निकलता है। वैद्यगण गिलोय सत्त्व का बहुत प्रयोग करते हैं। इसका स्वाद बहुत कड़वा होता है।

उपयोग— इसके तने (काण्ड) को ही उपयोग में लिया जाता है। इसी ताजी बेल उपयोग में लेना ज्यादा गुणकारी होता है। यह पुष्टिकारक, ज्वरनाशक और मूत्रल (Diuretic) के रूप में प्रशंसित औषधि मानी जाती है। यह दोषों का शमन करने वाली, ज्वरनाशक, पित्त प्रकोपनाशक और दोषों की घट—बढ़ को साम्य अवस्था में लाने वाली अर्थात् श्रेष्ठ शमनकारी एवं शोधन करने वाली औषधि के रूप में उपयोगी होती है। सभी प्रकार के ज्वर, मोती ज्वर (टायफाइड), जीर्ण (पुराना) ज्वर, मंद ज्वर आदि के लिए उत्तम औषधि है।

जहां कुनैन काम नहीं करती वहां गिलोय अद्भुत काम करती हैं और तारीफ की बात यह है कि कुनैन की तरह गरमी नहीं करती उल्टे गर्मी का शमन करती है। इसके सेवन से रोगी में शक्ति का संचार भी बहुत तेजी से होता है। यह यकृत रोग, मंदाग्नि, मूत्रावरोध, रक्तविकार, विश का प्रभाव, गठिया जलन, श्वेत—प्रदर, पुरानी पौचिश व रक्तातिसार और अपच आदि व्याधियों को नष्ट करने वाली अद्भुत औषधि है। यहां घरेलू इलाज के रूप में निरापद रूप से उपयोग किये जा सकने वाले कुछ लाभकारी और अनुभूत नुस्खे प्रस्तुत किये जा रहे हैं।

फुटकर प्रयोग

गठिया — प्रतिदिन इसकी बेल के टुकड़े 2 कप पानी में डालकर काढ़ा करें और इस काढ़े को दो खुराक में यानि सुबह शाम लगातार कुछ दिन पिएं। गठिया रोग ठीक हो जाएगा। यह काढ़ा मूत्र विकार भी नष्ट करता है।

ज्वर— गिलोय का घनसत्त्व 1 ग्राम, त्रिफला चूर्ण आधा चम्मच (लगभग 3 ग्राम) दोनों को शहद में मिलाकर सुबह—शाम चाटने से सब प्रकार के बुखार ठीक हो जाते हैं। पित्त—ज्वर में गिलोय का काढ़ा बनाकर शक्कर डालकर सुबह—शाम पीने से विशेष लाभ होता है। मात्रा वही आधा कप काढ़े को दो भाग करके एक भाग सुबह और एक भाग शाम को पीना चाहिए।

कफ—ज्वर हो तो शक्कर की जगह पीपल का चूर्ण 30 ग्राम डालकर पीना चाहिए।
श्वेत प्रदर— इसके 2—3 टुकड़े और 2—3 टुकड़े शतावर के मोटा कूट कर 2कप पानी में डाल कर काढ़ा करें। आधा कप बचे तब उतार लें। आधा सुबह और आधा शाम को पिएं। लगातार कुछ दिन तक सेवन करने से स्त्रियों का श्वेत—प्रदर रोग ठीक हो जाता है।

अरुचि— गिलोय का रस निकाल लें। 2चम्मच रस में 3 ग्राम छोटी पीपल का चूर्ण और 1—2 चम्मच शहद डालकर चाटने से तिल्ली के विकार दूर होते हैं, भोजन में रुचि बढ़ती है, भूख खुलकर लगती है और खांसी ठीक होती है।

हिचकी—गिलोय का चूर्ण और सोंठ का महीन चूर्ण समान मात्रा में मिला लें। एक चुटकी चूर्ण लेकर नसकर की तरह सूंघने से हिचकी चलना बंद होता है।

विविध रोग— गुड़ के साथ गिलोय खाने से कब्ज का नाश होता है, शक्कर या मिश्री के साथ खाने से कुपित पित्त शांत होता है। शहद के साथ चाटने से कफ—विकार शांत होते हैं। सोंठ चूर्ण के साथ लेने से 'आमवात' मिटता है।

अमृतारिष्ट— नीम गिलोय तथा अन्य घटक द्रव्य मिलाकर 'अमृतारिष्ट' बनाया जाता है जो बना बनाया बाजार में भी मिलता है। भोजन के बाद आधा कप पानी में 2चम्मच अमृतारिष्ट डालकर पीने से जीर्ण ज्वर, मंदाग्नि और उदर रोग ठीक होते हैं।

दिल की धड़कन— ब्राह्मी के साथ इसके टुकड़े पानी में डालकर काढ़ा बनाएं। यह काढ़ा सुबह शाम दो खुराक में पीने से हृदय पीड़ा और दिमागी कमजोरी दूर होती है।

अमृतादि क्वाथ— गिलोय, अदूसा, पटोलपत्र, नागर मोथा, सप्तपर्ण की छाल, खेर की छाल, कृष्ण वेत्र, नीम की पत्ती, हरिद्रा और दारु हरिद्रा— ये दस द्रव्य हैं। इनमें से कृष्ण वेत्र प्रायः उपलब्ध नहीं होता तो शेष 9 द्रव्य समान वजन में लेकर मोटा—मोटा कूट कर मिला लेते हैं। यह अमृतादि क्वाथ है। इसे सुबह खाली पेट सेवन किया जाता है। 20 ग्राम यह सूखा काढ़ा लेकर 4कप पानी में डालकर उबालें। एक कप शेष बचे तब उतार कर छान लें व ठंडा करके पी जाएं। इसे 1से2 सप्ताह तक नियमपूर्वक पीने से समस्त उदर विकार, कोठे में बढ़ी हुई गर्मी, रक्तविकार, विष—दोष, मुँह में जलन, श्वास कष्ट, कफ के रोग, पित्त—प्रकोप आदि रोग नष्ट हो जाते हैं। यह अमृत समान गुणकारी नुस्खा प्रत्येक घर में रखा जाना चाहिए।

जीर्णज्वर— गिलोय, कुटकी, चिरायता, नागर मोथा, पित्तापापड़ा— इनको समान मात्रा में लेकर जौ कुट(मोटा—मोटा) कूट लें। इस मिश्रण को 10 ग्राम लेकर 4कप (या दो कप) पानी में डालकर उबालें। जब चौथाई भाग जल शेष बचे तब उतार कर छान लें और पी लें। इसे आवश्यक अवधि तक पीने से पुराना ज्वर भी ठीक हो जाता है और कमजोरी भी जल्दी दूर हो जाती है।

अन्य आयुर्वेदिक योग जैसे अमृतारिष्ट, गुडूची तेल, गुडूच्यादि चूर्ण, गुडूच्यादि क्वाथ, गुडूची सत्त्व, गुडूची लौह आदि गिलोय प्रधान योग हैं जो बाजार में बने बनाये मिलते हैं। कच्ची औषधि के रूप में गिलोय के सेवन करने की मात्रा इस प्रकार है— ताजी गिलोय का रस 10 मि.लि. से 25 मि.लि. (एक बड़ा चम्मच से ढाई बड़ा चम्मच भर) लेने चाहिए। चूर्ण लेना हो 4 से 6 ग्राम लें। इसका सत्त्व या धनसत्त्व लें तो 1 या 2 ग्राम लें। यह एक खुराक का विवरण है।

रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) कारण एवं निदान

वर्तमान समय में बी.पी शब्द अक्सर सुनने में आता है। 3-4 दशक पूर्व इस शब्द से गांव की जनता तो करीब-करीब अनभिज्ञ थी एवं निश्चित थी कि यह बीमारी गांव की नहीं है, यह शहरों में या धनाद्य लोगों की बीमारी है, लेकिन आज शहर, गांव, अमीर, गरीब, स्त्री/पुरुष, युवा, वृद्ध कोई भी निश्चित नहीं हो सकता, कोई भी इस बीमारी से ग्रसित हो सकता है।

रक्तचाप शरीर की प्राकृतिक क्रिया है, लेकिन यह अधिक या कम होने पर बीमारी बन जाती है। साथ ही कई जीर्ण, धातक एवं असाध्य बीमारियों का कारण भी बन जाती है। सामान्यतः इस बीमारी का हमें पता ही नहीं होता है। जब किसी अन्य बीमारी के कारण चिकित्सक के पास जाते हैं तब पता चलता है कि आपको बी.पी. भी है। अगर प्रत्येक सामान्य व्यक्ति जांच करावे तो बी.पी. के रोगियों की संख्या चौंकाने वाली हो सकती है। अगर हमें उच्च गुणवत्ता का स्वास्थ्य चाहिये तो रक्तचाप को सम्यक रखना होगा। आयुर्वेद में स्वस्थ की परिभाषा में 'समदोषःसमाग्निश्च समधातु मल क्रियःप्रसन्नात्मेद्रीय मनःस्वस्थ इत्यमिधीयते' यानि दोष, अग्नि, धातु, मलों, क्रियायें, न अधिक न कम (सम) होंगी। आत्मा, इंद्रिय, मन, प्रसन्न होगा वही व्यक्ति स्वस्थ होगा। ठीक यही परिभाषा रक्तचाप पर लागू होती है। 'दोष, धातु, अग्नि, मलों की क्रियायें सम रहेंगी, आत्मा, इंद्रिय, मन प्रसन्न रहेंगे तो रक्तचाप सम्यक रहेगा।

क्या है रक्तचाप ?

धमनियों में रक्त दबाव रक्तचाप होता है। धमनियों की दीवाल पर रक्त दबाव बढ़ता है उसे उच्च रक्तचाप (Hypertension-High Blood Pressure) कहते हैं एवं धमनियों में रक्त दबाव कम होता है, उसे निम्न रक्तचाप (Hypertension-Low Blood Pressure) कहते हैं। हृदय के द्वारा शरीर के लिए रक्त आपूर्ति की जाती है। जब हृदय में संकुचन (सिस्टोल) होता है उसे सिस्टोलिक बी.पी. जब दबावयुक्त (डायस्टोल) होता है उसे डायस्टोलिक बी.पी. कहते हैं। आराम के समय सामान्यतः 100-140 MMHG सिस्टोलिक एवं 60-90 MMHG डायस्टोलिक रहता है। अगर इस माप से अधिक होता है तो उसे उच्च रक्तचाप कहेंगे।

- (ए) सामान्य सिस्टोलिक 90-119 डायस्टोलिक 60-79 नार्मल
- (बी) हायपरटेन्शन पूर्व -120-139 डायस्टोलिक 80-89 नार्मल
- (सी) स्टेज -140-159 डायस्टोलिक 90-99
- (डी) स्टेज -160 से अधिक डायस्टोलिक 100 से अधिक

धमनियों की रचना एवं क्रिया

रक्तचाप के ज्ञान के लिए संक्षेप में रक्त संचरण की रचना क्रिया एवं विकृति को भी समझना आवश्यक है। हमारे शरीर के प्रत्येक अंग एवं कोशिकाओं के लिए पोषक तत्व एवं ऑक्सीजन रक्त द्वारा पहुंचता है।

हृदय अपनी संकुचन क्रिया द्वारा धमनियों के माध्यम से समस्त शरीर में रक्त आपूर्ति करता है। यह क्रिया जन्म से मृत्यु पर्यन्त निरंतर जारी रहती है। यह क्रिया निश्चित लय में चलती है यही रक्तचाप है। यह प्रक्रिया अधिक या कम होती है तो शरीर के महत्वपूर्ण अवयवों पर धातक परिणाम होते हैं। ये रक्त वाहिकाएं (धमनियों) रक्त पहुंचाने के लिए पाइप की तरह काम करती है, लेकिन इस प्रक्रिया में व्यवधान मशीन की खराबी से ही नहीं होता। इसमें व्यवधान शारीरिक विकृति के अलावा मानसिक कारण, तनाव, अवसाद, राग-द्वेष आदि अनेकों कारण बनते हैं।

उच्च रक्तचाप के कारण

1. **वंशानुगत** — जिनके परिवार में माता-पिता, दादा-दादी, नाना-नानी आदि उच्च रक्तचाप से पीड़ित रहे हैं, संरचनात्मक एवं क्रियात्मक विकृति का इतिहास है तो बच्चों में भी असर हो सकता है।
2. **बढ़ती उम्र** — सामान्यतः यह बीमारी बढ़ती उम्र की है, लेकिन आज डिजनरेशन तेजी से हो रहा है, जो बीमारियां 70-80 साल की उम्र में होती थीं आज 40-45 साल से शुरू हो रही है। इसके अनेक कारण हैं।

- 3. जीवनशैली**— लोग तेज रफ्तार जिन्दगी में जिन्दगी के लिए साधन जुटाते—जुटाते जिन्दगी जीना भूल रहे हैं। खाना—पीना, उठना—बैठना, सोना—जागना सभी अव्यवस्थित हो गया है।
- 4. आहार**— देश, काल, प्रकृति विरुद्ध अन्नपान से आमरस उत्पन्न होकर हृदय एवं रक्त वाहिनियों को अवरुद्ध करता है जिससे धमनियों में सकरापन एवं कड़ापन आ रहा है। आज भोजन में बासी भोजन शामिल हो रहा है। डिब्बा बंद, ब्रेड, नमक, पापड़, चटनी, अचार, चिप्स, चायनीज व्यंजन, प्रिजरवेटिव, चाय—कॉफी, शराब का अधिक सेवन, कोल्ड ड्रिंक्स, माइक्रोवेव ओवन से बासी को पुनः गर्म करके सेवन करना बहुत ही हानिकारक है।
- 5. व्यायाम की कमी** — आराम से बैठे रहना, सोते रहना, बैठकर टीवी देखना, लेपटॉप चलाना आदि शारीरिक निष्क्रियता इसके प्रमुख कारण हैं।
- 6. मानसिक कारण** — अवसाद, तनाव, अनिद्रा रोग, द्वेष, ईर्ष्या, लोभ, शोक आदि।
- 7. जन्मजात विकृति** — गर्भावस्था में माँ का आहार, विहार, आचार—विचार, असंयमित होना, शराब, धुम्रपान, ड्रग्स सेवन आदि के कारण जन्मजात विकृति का उत्पन्न होना।
- 8. गर्भावस्था** — गर्भावस्था में उच्च रक्तचाप हो सकता है।
- 9. अन्य रोग** — मोटापा, वृक्क रोग, हृदय रोग, धमनियों का कड़ापन, अंतःस्त्रावी असंतुलन, हायपर थायरायडिज्म, हायपर पैरा थायराडिज्म, मधुमेह, इंसुलिन प्रतिरोध आदि।

10. औषधियों के दुष्प्रभाव — कुछ औषधियों के दुष्प्रभाव हो जाते हैं। उनसे भी रक्तचाप हो जाता है।

लक्षण — उच्च रक्तचाप धीरे—धीरे बढ़ता है। ज्यादातर मामलों में रोगी को कोई विशेष लक्षण दिखाई नहीं देते हैं। सामान्यतः उच्च रक्तचाप में चक्कर आना, सिरदर्द (सिर के पीछे की ओर), कान में आवाज महसूस होना, जीभ में झनझनाहट, मुँह का लाल होना, आंखों का लाल होना, थकान, आंखों में अंधेरा छाना, धूंधलापन, सांस चलना, नक्सीर, हृदय गति बढ़ना, शरीर में कड़ापन होना, बेहोशी आना आदि।

चिकित्सा प्रबंधन — उच्च रक्तचाप का प्रबंधन आहार—विहार, आचार—विचार एवं औषधियों से करना चाहिये। किसी बीमारी के कारण उच्च रक्तचाप है तो पहले उसका निवारण करें।

आहार—विहार — सात्त्विक, सुपाच्य भोजन देश, काल एवं अपनी प्रकृतिनुसार लें, आहार के नियमों का पालन करें, भोजन करने के बाद 3 घंटे बाद तक कुछ भी न लें। भोजन के साथ चाय, कॉफी, शराब, कोल्ड्रिंक्स न लें। भोजन में गेहूँ जौ, बाजरा, चावल, लौकी, तोरई, टिंडे, परमल, कद्दू पेठा, सहजन की फली, गाजर, मूली, आंवला, लहसून, केर, नींबू सलाद, मूँग की दाल, अखरोट, अलसी, बादाम आदि का प्रयोग करें। नाश्ते में हरसंभव फलाहार एवं अंकुरित अन्न लें, सप्ताह में एक बार उपवास करें, उपवास में फलाहार करें, पेट साफ रखें। संभव हो तो पानी अधिक पीयें, 40—50 वर्ष में पंचकर्म द्वारा संशोधन चिकित्सा करावें।

प्रातः भ्रमण, व्यायाम, योग, प्राणायाम, ध्यान, खेलना, कूदना, जोगिंग आदि कोई भी शारीरिक क्रिया अपनी शक्तिनुसार 30—60 मिनट करें, हल्का पसीना निकलना चाहिये।

आचार—विचार — हमेशा प्रसन्नचित्त रहें, अवसाद, तनाव, ईर्ष्या, द्वेष, काम, क्रोध से हरसंभव बचें, अच्छी नींद लें (7—8 घंटे) दिन में विशेषकर ग्रीष्म ऋतु में 30—60 मिनट आराम करें। सकारात्मक पुस्तकें पढ़ें, दाम्पत्य जीवन में हरसंभव मधुरता बनाए रखें, सहयोगी प्रवृत्ति के बनें, सुख—दुःख को परिवार एवं मित्रों में बांटें। बांटने से सुख बढ़ता है और दुःख कम होता है। समय—समय पर धूमने जावें, आस्तिक बनें।

औषधि चिकित्सा

1. सर्पगंधा, ब्राह्मी, शंखपुष्पी, ज्योतिष्माती, वच, गोखरु, पुनर्नवा, गिलोय, रक्तचंदन, अर्जुन की छाल, आंवला। इन सभी द्रव्यों को समान भाग लेकर धन सत्त्व विधि से धन सत्त्व बनाकर सुरक्षित रख लें।
- सेवन विधि — 1 ग्राम धनसत्त्व प्रातः खाली पेट, 1 चम्मच शहद मिलाकर एवं 1 ग्राम धन सत्त्व रात में सोते समय।

- सर्पगंधा धनवटी 10 ग्राम, वात कुलान्तक 3 ग्राम, मोतीपिष्टी 5 ग्राम, गिलोय सत्त्व 10 ग्राम, प्रवाल पिष्टी 5 ग्राम, श्रृंग भरम 5 ग्राम | सभी द्रव्यों को अच्छी तरह खरल करें। 60 पुड़िया बना लें। 1 पुड़िया सुबह भूखे पेट, 1 पुड़िया शाम के भोजन के बाद सारस्वतारिष्ट 3 चम्मच, आधा कप पानी में मिलाकर लें।
- तीव्र उच्च रक्तचाप में रक्तक्षार 1 रक्ती, श्वेत पर्फटी 1 रक्ती, सर्पगंधा धनवटी 2 रक्ती, गोखरु पावडर एक ग्राम मिलाकर आवश्यकता अनुसार दिन में तीन या चार बार लें।

निम्न रक्तचाप (Hypotension-Low Blood Pressure)

यह वह रक्तदाब है जिसमें धमनियों में रक्त का दबाव कम होता है जिससे संपूर्ण शरीर को रक्त आपूर्ति कम होती है एवं शरीर के महत्वपूर्ण अंग, गुर्दे, हृदय, मस्तिष्क, फेफड़े आदि में रक्त प्रवाह कम होता है, जिससे ऑक्सीजन एवं आवश्यक पोषक तत्व नहीं पहुंच पाते हैं। जिससे जीर्ण, घातक एवं गंभीर रोग उत्पन्न हो सकते हैं अचानक बी.पी. लो होकर कोमा में जा सकता है, हृदय की मांसपेशियों को रक्त प्रवाह कम होने पर सीने में दर्द हो सकता है, हृदयाधात हो सकता है। गुर्दे में अपर्याप्त रक्त प्रवाह होने पर गुर्दे शरीर में यूरिया एवं क्रिटिनिन जैसे अपशिष्ट द्रव्यों को नहीं निकाल सकता है। अतः हमें रक्तचाप की जांच नियमित करानी चाहिये। सामान्यतः 100 / 60 MMHG माप से कम है तो निम्न रक्तचाप (Hypotension Low Blood Pressure) माना जावेगा।

लक्षण – थकान, सीने में दर्द, सांस की तकलीफ, अनियमित दिल की धड़खन, कास, उल्टी, दस्त, मूत्रकृच्छता, थकान, चेतना हानि, एलर्जी, धुंधलापन, सिरदर्द, नाड़ीमंद, मूर्च्छा आदि।

कारण – वंशानुगत, गर्भावस्था, अंतःस्त्रावी असंतुलन, थायोरायोडिज्म, हायपरग्लायसीमिया, मधुमेह, पार्किन्सन, अवसाद, हृदय रोग, यकृत रोग, डिहायड्रेशन, उल्टी, दस्त, पर्सीने की अधिकता, कोलेस्ट्रॉल, अनिद्रा, दर्द निवारक दवाइयां, अन्य दवाइयों के दुष्प्रभाव आदि।

तीव्र रक्तचाप के कारण – रक्तस्त्राव (दुर्घटना, अर्श, नक्सीर, ऑपरेशन आदि) शरीर का तापमान कम होना, संक्रमण, उल्टी, दस्त, दवाइयों का रिएक्शन, शराब, नशीले पदार्थों का दुष्प्रभाव, पेनिक अटेक, अवसाद, हाइपोग्लायसीमिया, विषैली वस्तुओं, कीट पतंग, खाने या काटने से पेय एवं आहार की विषाक्तता आदि।

चिकित्सा प्रबंधन – आहार-विहार, आचार-विचार एवं औषधियों से निम्न रक्तचाप का प्रबंधन करें। आहार-विहार, आचार-विचार पूर्व में बताये हैं, उनका पालन करें, क्योंकि हमें दोष, धातु, मल, अग्नि को सम्यक रखना है। इनके कम या ज्यादा होना दोनों में ही विकृति है। हरसंभव प्रसन्न रहें जिससे हमारे अंतःस्त्राव संतुलित रहेंगे।

चिकित्सा –

- 10 ग्राम किशमिश, 10 ग्राम अंकुरित मैथी, 20 ग्राम अंकुरित काला चना एवं गुड़ नियमित रूप से प्रातः निराहार सेवन करें।
- अश्वगंधा चूर्ण एक चम्मच 3–6 ग्राम सुबह-शाम दूध से लेवें।
- आमलकी रसायन 100 ग्राम, प्रवालपिष्टी 5 ग्राम, गिलोय सत्त्व 10 ग्राम, अभ्रक भरम 5 ग्राम, श्रृंगभरम 5 ग्राम, वसंत मालती 3 ग्राम, मंडूर भरम 5 ग्राम। सभी द्रव्यों को खरल करें। 60 पुड़िया बनाएं। एक पुड़िया प्रातः भूखे पेट, एक पुड़िया सायं।

भोजन के बाद – दशमूलारिष्ट 3 चम्मच, अश्वगंधारिष्ट पानी मिलाकर लेवें।

4. अमर सुंदरी वटी 2 गोली सुबह और 2 गोली शाम।

विशेष – पथ्य एवं अपथ्य का ध्यान रखें।

विभिन्न प्रकार के दर्द और उनका सरल प्राकृतिक निदान

प्रायः मनुष्य अपने जीवन में किसी न किसी प्रकार के शारीरिक दर्दों से गुजरता है। व्यक्ति इन दर्दों से मुक्ति पाने के लिए न जाने क्या—क्या उपाय करता है किंतु दर्द से व्यक्ति को मुक्ति नहीं मिलती है। व्यक्ति का जीवन भर के लिए दर्द से रिश्ता बन जाता है। व्यक्ति जीवन भर बिना चिकित्सकीय सलाह के अत्यधिक दर्द निवारक गोलियों का सेवन करता है और संपूर्ण शरीर के स्वास्थ्य को गंभीर खतरा पहुंचाता है।

इस वजह से व्यक्ति का जीवन भी खतरे की सीमा में आ जाता है। हमारे देश में दर्द निवारक गोलियों में मुख्यतः पेरासिटामाल मुख्य घटक होता है जबकि पेरासिटामाल अन्य देशों में प्रतिबंधित है।

शरीर के विभिन्न अंगों में दर्द क्यों होता है, दर्द का मुख्य कारण क्या है, यदि हम इस बात को समझ जाएं कि दर्द किस वजह से होता है तो हम दर्द के निदान में सहायक जीवन चर्या को अपनाएंगे। इस आलेख में हम दर्द के बारे में सरलता से जानेंगे, ताकि हम दर्द मुक्त आनंदमय जीवन जी सकें।

कुछ चिकित्सा शास्त्री कहते हैं कि दर्द अच्छा होता है, क्या यह मजाक नहीं है कि जिसे दर्द होता है उससे यदि कोई कहे कि दर्द अच्छा होता है तो वह कहेगा मैं ही जानता हूँ दर्द कितना बुरा होता है। वास्तव में दर्द जीवन का दर्द भरा अहसास है।

किंतु वास्तव में देखा जाए तो दर्द बहुत अच्छा है क्योंकि दर्द हमें अहसास कराता है कि हमारे शरीर में कोई विकार आ गया है और जहां दर्द हो रहा है शरीर का वह अंग कमजोर, शरीर के उस अंग की मांसपेशियां कमजोर हो रही हैं। शरीर के संबंधित अंग में थकान आ गई है, वहां रक्त का संचार नहीं हो रहा है या शरीर का वह अंग रोगी हो रहा है, शरीर गैस का शिकार हो रहा है या शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो गई है।

यदि हम दर्द के शिकार होते हैं तो हमें तुरंत दर्द होते ही सजग हो जाना चाहिए व दर्द के कारण व उसके निवारण के सकारात्मक प्रयास में लग जाना चाहिए ताकि व्यक्ति अनावश्यक रूप से दवाईयों का सेवन से बचा रहे। किंतु चिकित्सक के परामर्श से आवश्यक दवाईयों का सेवन किया जा सकता है। किंतु इन उपायों को अपनाने से भी यदि शीघ्र लाभ न हो तो किसी चिकित्सा विशेषज्ञ से चिकित्सा परामर्श अवश्य लेना चाहिए।

यदि हम शरीर के विभिन्न अंगों में होने वाले विभिन्न प्रकार के दर्दों से मुक्ति पाने के उपायों पर व्यवहारिक चर्चा करेंगे ताकि हम दर्द होने पर उसका आसानी से निदान कर सकें।

सिर में दर्द — प्रायः सिर दर्द एक सामान्य सा रोग है। सिर दर्द होने का मुख्य कारण कब्ज, अम्ल का अधिक हो जाना, थकान, नींद नहीं होना, सिर में रक्त का संचार नहीं होना, गैस, सर्दी, कमजोरी या तनाव मुख्य रूप से हो सकता है। सर्वप्रथम यदि इन कारणों में से कोई कारण हो तो उन कारणों को दूर करना चाहिए किंतु यदि दर्द भीषण असहनीय है तो तुरंत अपने विकित्सक से मार्गदर्शन अवश्य लेना चाहिए ताकि सिर दर्द की वजह से किसी विपरीत परिस्थिति का सामना न करना पड़े।

सामान्य तौर पर सिर में दर्द होने पर उसके कारणों को जानने का प्रयास करना चाहिए कि सिरदर्द सर्दी की वजह से, थकान की वजह से, शरीर में अम्लता बढ़ने से, पेट के खराब होने की वजह से, रात को नींद नहीं आने की वजह से या कम्प्यूटर या टीवी पर अत्यधिक समय व्यतीत करने की वजह से होता है। इन समस्याओं को जानने के पश्चात उसके कारणों को दूर करने का प्रयास करना चाहिए ताकि कारणों का निदान होने से हम सिरदर्द से तो मुक्त होते हैं साथ ही श्रेष्ठ स्वास्थ्य का आनंद भी ले पाते हैं।

सर्दी को कैसे दूर करें : सर्दी होने पर सर्वप्रथम भारी आहार का सेवन बंद कर दें व योग की क्रिया कुंजन क्रिया, नेति क्रिया, पैर स्नान धर्षण स्नान का प्रयोग किया जा सकता है। इसके साथ ही सर्दी होने पर कफ विहिन आहार का सेवन करना होगा। कफ होने पर दूध व दूध से बने उत्पादों का सेवन तुरंत प्रभाव से बंद कर देना चाहिए क्योंकि सर्दी होने पर हमारी पाचन प्रणाली कमजोर हो जाती है और दूध व दूध के उत्पादों का सेवन करने से कफ की अत्यधिक मात्रा शरीर में

बनने लगती है। गरिष्ठ व मुश्किल से पचने वाले आहार (दाल, तेल, धी, मैदे से बने हुए खाद्य पदार्थ) का सेवन कभी नहीं करना चाहिए।

थकान होने पर : थकान की वजह से सिरदर्द होने पर तुरंत सुपाच्य आहार दलिया, खिचड़ी, फल व अन्य प्रकार के सेवन करना चाहिए व आहार के पश्चात तुरंत आराम करना चाहिए। पर्याप्त नींद लेना चाहिए। पर्याप्त विश्राम होने से व्यक्ति को सिर दर्द से आराम मिल जाता है।

कब्ज होने पर : कब्ज होने पर आंतों की सफाई के लिए तुरंत ठंडे/गुनगुने पानी का अपने शरीर की प्रकृति के अनुसार पानी का चुनाव कर एनिमा लेना चाहिए। पेट पर गर्म-ठंडे सेक, मिट्टी की पट्टी या ठंडे पानी के नैपकीन 30 मिनट के लिए पेड़ पर रख सकते हैं और उसके बाद लौकी, टमाटर व पालक के सूप का सेवन करना चाहिए। इससे पेट को साफ होने का अवसर मिलेगा। जैसे ही पेट साफ होगा व आंतों पुराने सड़े हुए मल से मुक्त होगी तो सिरदर्द से तुरंत मुक्ति मिल जायेगी।

यदि अम्लता की वजह से सिरदर्द होता है अर्थात शरीर अत्यधिक अम्ल का निर्माण कर रहा है तो तुरंत कुंजर क्रिया करें व 2-3 गिलास गुनगुने पानी में चुटकी भर नमक मिला लें व उसे पंजे के बल बैठकर तुरंत पी लें व दाएं हाथ की दो अंगुली से जीभ के पीछे हल्का चलाएं ताकि उल्टी हो जाए व आमाशय में अवस्थित कफ व अम्ल शरीर के बाहर निकल जाए। इस प्रकार से प्रयोग करने से सिरदर्द से तुरंत मुक्ति मिल जाती है। उल्टी करने के बाद अमृत धारा या प्राणसुधा का सेवन कर लेना चाहिए ताकि सिरदर्द से अविलंब राहत मिल जाए। ध्यान रखें यदि आप उच्च रक्तचाप के रोगी हैं तो नमक का प्रयोग कदापि न करें।

गैस की वजह से होने वाला दर्द : जब शरीर में विभिन्न स्थानों पर दर्द अपना स्थान बदलता रहता है। इस प्रकार का शरीर के विभिन्न स्थानों पर परिवर्तित होने वाला दर्द वायु अर्थात गैस की वजह से होता है। यदि ऐसी अवस्था में पाचन संस्थान की सफाई सुनिश्चित की जाती है तो निश्चित ही गैस के साथ-साथ विभिन्न स्थानों पर बदलने वाले दर्द से भी मुक्ति मिल जाती है।

गैस से मुक्ति पाने के लिए मिट्टी की पट्टी, पेड़ व लीवर का गर्म सेक व सुपाच्य आहार, जीरा पावडर, अजवाईन पावडर, आंवला पानी, एलोवेरा ज्यूस का सेवन कर पाचन संस्थान को स्वस्थ व स्वच्छ किया जा सकता है। उक्त प्रयोगों में से कोई प्रयोग अपने शरीर की प्रकृति के अनुसार अपनाकर गैस की वजह से हो रहे दर्द से मुक्ति पाई जा सकती है।

शरीर के विभिन्न जोड़ों के दर्द के बारे में एक सरल उदाहरण के माध्यम से समझ सकते हैं। जिस प्रकार से किसी दीवार पर प्लास्टर नहीं है तो उस दीवार की उम्र बहुत कम होगी और वह दीवार कुछ माहों में गिरकर टूट जाएगी। वही स्थिति हमारे शरीर में हमारी मांसपेशियों की होती है। जितनी हमारी मांसपेशियां कमज़ोर होगी उतने ही हमारे शरीर के जोड़ जैसे घुटने, कमर, कंधे, गर्दन व अन्य शरीर को जोड़ के प्रभावित होने की पूर्ण संभावना रहती है। यहां हम शरीर के विभिन्न जोड़ों की तुलना ईंट व सीमेंट के जोड़ व प्लास्टर की तुलना मांसपेशियों से कर सकते हैं।

क्योंकि जब शरीर के विभिन्न अंगों की मांसपेशियां कमज़ोरी होती हैं तो शरीर के विभिन्न जोड़ों पर कार्य करने की वजह से शरीर के अत्यधिक वजन की वजह से शरीर के जोड़ निश्चित ही प्रभावित होते हैं। शरीर को सुख देने वाले साधनों के आविष्कार ने शरीर से श्रम छीन लिया है। संसार में ऐसी कोई मशीन नहीं है जो बिना शरीर के कुछ किये उसकी मांसपेशियों को शक्तिशाली बनाए। निरंतर आराम पसंद जिन्दगी जीने की वजह से व्यक्ति की मांसपेशियां व हड्डियां नियमित रूप से कमज़ोर होती जाती हैं और व्यक्ति हड्डियों के जोड़ से संबंधित रोगों का शिकार होता जाता है और व्यक्ति विभिन्न प्रकार के दर्दों का शिकार बन जाता है।

व्यायाम का अभाव : प्रायः यह देखा गया है कि शहरीकरण व अत्यधिक व्यस्तता व आलसीपन की वजह से व्यक्ति के जीवन से व्यायाम गायब ही हो गया है। आजकल की जिन्दगी बहुत आराम पसंद हो गई है। जब व्यक्ति शारीरिक रूप से असक्रिय होगा तो उसकी मांसपेशियां कमज़ोर हो जाती हैं और ऐसी अवस्था में विभिन्न हड्डियों के जोड़ पर दबाव बढ़ जाता है और व्यक्ति की समस्त हड्डियां किसी न किसी रूप में प्रभावित होती हैं। इस प्रकार हम देखते हैं कि शारीरिक असक्रियता व्यक्ति को हड्डियों के जोड़ का रोगी बना देती है।

व्यायाम के जीवनचर्या में शामिल नहीं होने की वजह से व्यक्ति के संपूर्ण शरीर के जोड़ों के साथ—साथ गर्दन की मांसपेशियां भी कमजोर हो जाती हैं और रीढ़ की हड्डी पर निरंतर दबाव पड़ता रहता है और व्यक्ति कुछ समय बाद शरीर के विभिन्न जोड़ों के दर्द का शिकार हो जाता है।

इसलिए यदि हम नियमित रूप से कसरत, व्यायाम, योग व अन्य शारीरिक गतिविधि करते हैं तो हमारे शरीर के जोड़ जीवन पर्यन्त हमारा साथ निभाते हैं। इसलिए शरीर को हमेशा सक्रिय बनाना चाहिए। इसी उद्देश्य से विभिन्न प्रकार के दर्दों को समझने का प्रयास करना होगा।

घुटनों का दर्द : आजकल घुटनों का दर्द होना एक आम बात हो गई है। विभिन्न प्रकार के तेल व लेपों का असफल प्रयोग हम करते हैं। जगह—जगह घुटने प्रत्यारोपण के केंद्र स्थापित हो गये हैं। जैसे घुटना बदलना एक सामान्य सी घटना बन गई है। क्या घुटना प्रत्यारोपण कम शुल्क में संभव है नहीं, घुटना प्रत्यारोपण अत्यधिक खर्च वाला कार्य है। अतः गरीब आदमी व एक आम आदमी में इतना सामर्थ्य नहीं होता है कि वह अपना घुटना बदलवा सके क्योंकि उक्त प्रक्रिया अत्यधिक खर्चीली होती है। ऐसी स्थिति में एक आम व्यक्ति जीवन भर हर कदम पर दर्द का सामना कर अपने जीवन को दर्द से भर लेता है। घुटने के दर्द से मुक्ति के लिये वह न जाने कितने तेल, कितने विभिन्न प्रयोग और जो भी उसे उपाय बताता है वह करता है, किंतु उसे दर्द से मुक्ति मिलने के स्थान पर दर्द और भी बढ़ जाता है। इसलिए ऐसे व्यक्तियों के लिए घुटने के दर्द से मुक्ति पाने का विवरण दिया जा रहा है।

सबसे पहले यह जानने का प्रयास करेंगे कि आखिर घुटनों का दर्द क्यों होता है? घुटने के दर्द का सबसे प्रमुख कारण पिण्डली व जांघों की मांसपेशियों का कमजोर होना है। इसके साथ ही हड्डियों के कमजोर होने से भी घुटनों पर कार्य की अधिकता हो जाती है इस वजह से घुटने असमय खराब हो जाते हैं।

कमर दर्द : कमर दर्द एक आम समस्या है। जिस प्रकार घुटने के दर्द का कारण पिण्डली व जांघ की मांसपेशियों के कमजोर होने की वजह से होता है उसी प्रकार कमर दर्द का कारण पीठ व कमर की मांसपेशियों के कमजोर होने की वजह से होता है। कई बार कमर दर्द में ऐसी विकट स्थिति हो जाती है कि व्यक्ति को अपनी रीढ़ की शल्य क्रिया करवानी पड़ती है जो कई बार असफल भी हो जाती है।

किंतु यदि सही जीवन शैली के साथ—साथ कमर दर्द से आसानी से मुक्त हो सकते हैं। हम यहां चर्चा करेंगे कि किस वजह से कमर दर्द होता है और कमर दर्द से कैसे मुक्त रह सकते हैं।

आहार में शक्कर की अधिकता : आहार में शक्कर की अधिकता की वजह से हड्डियों से केलिशयम की मात्रा बहुत कम हो जाती है और हड्डियां असमय ही कमजोर हो जाती हैं और व्यक्ति घुटनों के रोग का शिकार हो जाता है। शक्कर के निर्माण के समय इसे सफेद रंग का बनाने के लिये रासायनिक पदार्थों का अत्यधिक प्रयोग किया जाता है जिससे उसमें अवस्थित पोषक तत्व पूर्ण रूप से समाप्त हो जाते हैं और इस प्रकार सेवन की गई शक्कर शरीर की हड्डियों को निरंतर कमजोर करती जाती है। इसलिए प्राकृतिक चिकित्सक शक्कर को सफेद जहर कहते हैं। हम अपने जीवन से शक्कर की मात्रा को पूर्ण रूप से समाप्त नहीं कर सकते हैं किंतु उसकी मात्रा को तो सीमित कर ही सकते हैं।

इसलिये आहार में शक्कर की चाहत को पूरा करने के लिये गुड़, किशमिश, खजूर व मीठे फलों का सेवन कर मीठे खाने की चाहत को संतुष्ट किया जा सकता है।

नमक का सेवन : नमक का सेवन शरीर का वजन ही नहीं बढ़ाता है बल्कि शरीर की हड्डियों को भी कमजोर करता है। आम तौर पर व्यक्ति चपाती, चावल, फल व छाछ के साथ—साथ भोजन के साथ अतिरिक्त नमक की मात्रा का सेवन करता है। व्यक्ति द्वारा सेवन किया गया अत्यधिक नमक हड्डियों को ही कमजोर नहीं करता बल्कि शरीर का वजन भी अनावश्यक रूप से बढ़ा देता है। वजन के अत्यधिक बढ़ने से हड्डियों पर अनावश्यक दबाव आता है और हड्डियां असमय ही कमजोर हो जाती हैं और व्यक्ति शरीर में विभिन्न प्रकार के दर्दों को झेलता है। यदि हड्डियां कमजोर हो जाती हैं तो दवाइयों से दर्द से मुक्ति पाना असंभव हो जाता है। केवल हड्डियों व मांसपेशियों को ही शक्तिशाली बनाकर हड्डियों की कमजोरी से होने वाले दर्दों से मुक्ति पाई जा सकती है।

आहार में नमक व शक्कर का सेवन नियंत्रित करें : अपने आहार में नमक व शक्कर की मात्रा जितनी कम करेंगे उतना

ही रीढ़ की हड्डी मजबूत होगी और मांसपेशियां शक्तिशाली होगी।

नमक का सेवन शरीर की हड्डियां कमजोर करने के साथ—साथ शरीर के वजन को भी बढ़ाता है। शरीर का बढ़ा हुआ वजन शरीर के विभिन्न जोड़ों के साथ—साथ संपूर्ण शरीर को रोगी बनाता है। छाछ, सलाद, फल, चावल, रोटी में नमक का प्रयोग करके हम नमक की मात्रा को नियंत्रित कर सकते हैं। क्योंकि इनके साथ नमक का सेवन कर हम शरीर को अतिरिक्त नमक उपलब्ध कराते हैं, किंतु यदि हम इन आहारों के साथ नमक का सेवन करना बंद कर देते हैं तो शरीर में नमक की मात्रा स्वतः ही नियंत्रित हो जाती है।

इसके साथ ही भोजन के साथ अतिरिक्त नमक की आवश्यकता पड़ने पर काला नमक या सेंधा नमक का प्रयोग किया जा सकता है।

तेज गति से वजन बढ़ना : प्रायः यह देखा गया है कि जो बहुत तेज गति से दो पहिया वाहन चलाते हैं और स्पीड ब्रेकर पर भी तेज गति से वाहन चलाते हैं उनकी रीढ़ पर बहुत ही प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है क्योंकि रीढ़ सामान्य अवस्था में इतना अधिक झटका नहीं सहन कर पाती हैं किंतु जब निरंतर इस तरह व्यक्ति लापरवाही करते हुए तेज गति से वो भी स्पीड ब्रेकर पर भी अपने वाहन की गति को कम नहीं करता है। वैसे भी महानगरों में व्यक्ति कई घंटों तक दो पहिया वाहन चलाता है जिससे रीढ़ पर निरंतर दबाव आता रहता है। तो निश्चित ही ऐसा व्यक्ति जीवन में गंभीर रीढ़ की हड्डी के रोग का शिकार अवश्य होता है।

अत्यधिक देर तक गर्दन झुकाकर कार्य करना : कम्प्यूटर, लेखन कार्य करने वाले, सिलाई मशीन व अन्य प्रकार के कार्यों को करते समय शरीर की आकृति एक ही प्रकार की बनी रहती है जिससे शरीर के उस अंग में विकृति आ जाती है और व्यक्ति उस जोड़ के अंग को दर्द का शिकार बना लेता है।

कम पानी का सेवन करना : प्रायः व्यक्ति कम पानी का सेवन करता है इस वजह से संपूर्ण शरीर के साथ—साथ उसकी हड्डियों का स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है। क्योंकि हड्डियां ठोस होते हुए भी उसमें कृच्छ अंश पानी का रहता है।

इस प्रकार हम देखते हैं कि केवल सही जीवनचर्या जीने से ही हम व हमारा परिवार शरीर के विभिन्न जोड़ों के दर्द से मुक्त रहता है।

इसलिए अपने आहार में सकारात्मक आहार का सेवन करते हुए पर्याप्त मात्रा में मौसमी फलों, सब्जियों, सूखे मेवों का पर्याप्त मात्रा में सेवन करते हुए नियमित योग, टहलना, व्यायाम, मालिश या अन्य कोई शारीरिक गतिविधियों को अपने जीवन में स्थान अवश्य देना चाहिए ताकि जीवन विभिन्न प्रकार के दर्दों से मुक्त होते हुए आनंद से बीते।

पानी का अत्यधिक कम मात्रा में सेवन करना : प्रायः व्यक्ति पानी का पर्याप्त सेवन ही नहीं करता है और यदि पर्याप्त मात्रा में पानी का सेवन भी कर रहा होता है तो सही विधि से नहीं करता है जिससे संपूर्ण शरीर के साथ—साथ उसकी रीढ़ की हड्डी का स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है।

भोजन के तुरंत बाद चाय/कॉफी का सेवन करना : प्रायः कुछ लोग शीत ऋतु में ठंड से मुक्ति पाने के लिए भोजन के तुरंत बाद चाय/कॉफी का सेवन करते हैं जो स्वास्थ्य पर बहुत प्रतिकूल प्रभाव डालता है क्योंकि चाय में एसिडिक एसिड होता है और जो भोजन द्वारा ग्रहण किये गये प्रोटीन को सख्त कर देता है जिससे प्रोटीन का पाचन करने में शरीर की पाचन प्रणाली को अत्यधिक कार्य करना पड़ता है। इसके साथ ही चाय में पोलिपेनाल्स और टेनिन जेसे तत्व होते हैं जो भोजन से पाचन प्रणाली को लौह तत्व अवशोषित नहीं करने देते हैं जिससे शरीर में लौह तत्व की कमी हो जाती है, इसलिए भोजन के तुरंत बाद चाय/कॉफी के सेवन से बचना चाहिए।

गलत तरीके से सोना : प्रायः यह देखा गया है कि व्यक्ति सोते समय अधिक ऊँचाई का तकिया लगा कर सोता है, शरीर को मोड़कर सोता है, तकिये के नीचे हाथ रखकर सोता है। अधिक ऊँचाई का तकिया लगाने से भी गर्दन की रीढ़ की हड्डी पर बहुत ही प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

गलत आकृति में शरीर की स्थिति को रखना : प्रायः व्यक्ति झुककर खड़ा होता है या झुककर बैठता है। सोते समय भी गलत तरीके से शरीर की आकृति को रखकर सोता है। इस प्रकार निरंतर शरीर की गलत आकृति रखने की वजह से व्यक्ति

रीढ़ के स्वास्थ्य को प्रभावित करने के साथ—साथ गर्दन वाले रीढ़ के भाग को भी रोगी बना लेता है।

अत्यधिक शक्कर व नमक का सेवन करना : प्रायः व्यक्ति अपनी जीवनचर्या में अत्यधिक नमक व शक्कर का सेवन करता है। शक्कर का सेवन व्यक्ति की रीढ़ की हड्डी को कमजोर करता है और नमक का सेवन हड्डियों को गलाने के साथ—साथ व्यक्ति का वजन बढ़ाता है और व्यक्ति का वजन अत्यधिक होने से रीढ़ पर दबाव बढ़ जाता है। इसलिए प्रायः अत्यधिक वजन के व्यक्तियों को हड्डियों से संबंधित रोगों का सामना करना पड़ता है।

शक्कर को सफेद व आर्कर्षक बनाने के लिए अत्यधिक रासायनिक पदार्थों का प्रयोग किया जाता है इस वजह से शक्कर एक निर्जीव पदार्थ अर्थात् पोषक तत्व विहीन हो जाती है और व्यक्ति के स्वास्थ्य को बुरी तरह प्रभावित करती है। ऐसी अवस्था में यदि हम अत्यधिक शक्कर का सेवन करते हैं तो उसे पचाने के लिए शक्कर आवश्यक केल्शियम हड्डियों से प्राप्त करती है और हमारे शरीर की हड्डियां निरंतर कमजोर होती जाती हैं।

सकारात्मक आहार का सेवन नहीं करना : प्रायः व्यक्ति के आहार में भरपूर अम्लीय आहार होता है। कई स्थितियों में यह कुल आहार का 100 प्रतिशत होता है। ऐसी अवस्था में व्यक्ति का रक्त निरंतर अम्लीय होता जाता है और व्यक्ति की मांसपेशियां कमजोर होती हैं और रीढ़ के साथ—साथ संपूर्ण शरीर के जोड़ों का स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है।

आखिर अम्लीय आहार क्या होता है ? : हमारे द्वारा बनाया गया संपूर्ण आहार अम्लीय आहार की श्रेणी में आता है। उसमें दाल, रोटी, सब्जी, कचोरी, समोसा, पिज्जा, बर्गर, सेव, मिक्सर व अन्य समस्त आहार आते हैं जो हमारे द्वारा बनाये जाते हैं। किंतु हम निर्जीव मकान के लिये मरी हुई सीमेंट प्रयोग में नहीं लाते हैं, मकान के लिये ऐसी सीमेंट प्रयोग में लाते हैं जिसमें जान हो, जो दमदार हो और जो सालों साल चले। किंतु जीवित कोशिकाओं से बनी हुई बिल्डिंग अर्थात् शरीर के लिए पका हुआ, जला हुआ, डीप फ्राय किया हुआ आहार प्रयोग में लाते हैं। अम्लीय आहार के सेवन से रीढ़ की हड्डी व उस स्थान की मांसपेशियां अपना लचीलापन खो देती हैं बल्कि संपूर्ण शरीर का स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है।

तो हमें कौन सा आहार ग्रहण करना चाहिए ताकि हमारे शरीर का रक्त अम्लीय न हो व रक्त की क्षारीयता बनी रहे। इस विषय में हम आगे चर्चा करेंगे कि क्षारीय आहार क्या होता है।

क्षारीय आहार क्या होता है ? : परमात्मा द्वारा प्रदत्त समस्त आहार क्षारीय आहार की श्रेणी में आता है। इस संसार में केवल मनुष्य ही है जो अत्यधिक अम्लीय आहार का सेवन करता है। संसार के समस्त शाकाहारी प्राणी क्षारीय आहार का ही सेवन करते हैं और वे स्वरथ रहते हैं। समस्त ताजे फल, समस्त कच्ची सब्जियां, पानी में गले हुए बादाम, अखरोट, किशमिश, अंजीर, समस्त अंकुरित अनाज क्षारीय प्रकृति के आहार की श्रेणी में आते हैं। यदि इन्हें अपने आहार में 70–80 प्रतिशत तक की मात्रा को शामिल कर लिया जाए तो निश्चित ही हमारे शरीर के रक्त का स्वभाव क्षारीय बना रहेगा और इसके साथ ही संपूर्ण शरीर के साथ—साथ रीढ़ की हड्डी का स्वास्थ्य भी उन्नत होगा।

पर्याप्त केल्शियम युक्त आहार का सेवन करें : शरीर की नियमित गतिविधियों की वजह से व आहार में कई गई त्रुटियों की वजह से हड्डियों के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। इसलिए हमें ऐसा आहार अपनी आहारचर्या में शामिल करना चाहिए ताकि शरीर की हड्डियों के विकास के लिये निरंतर केल्शियम की आपूर्ति होती रहे। दूध व दूध के उत्पाद, सूरजने की फली, रागी, कद्दू के बीज, बादाम, अखरोट, अलसी, मैथी दाने का काढ़ा, हरी सब्जियां, सोयाबीन व अन्य केल्शियम युक्त आहार को अपनी आहारचर्या में शामिल करना चाहिए। हड्डियों के श्रेष्ठ स्वास्थ्य के लिये विटामिन सी बहुत महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। विटामीन सी का सेवन हड्डियों को शक्तिशाली बनाता है। विटामिन सी की आपूर्ति के लिये विभिन्न मौसमों में आने वाले आंवला, अमरुद, नींबू संतरा व अन्य खट्टे फलों का पर्याप्त सेवन करना चाहिए। इसके साथ ही शीत ऋतु में पर्याप्त मात्रा में आने वाली हरी सब्जियों का भरपूर सेवन करना चाहिए ताकि हड्डियां जीवन भर शक्तिशाली रह सके।

दूध ही नहीं है केवल केल्शियम का स्रोत : पूर्व में हम जान चुके हैं कि केवल दूध ही केल्शियम का स्रोत नहीं है। केल्शियम की आपूर्ति अन्य स्रोतों से हो सकती है। क्योंकि संसार में मनुष्य को छोड़कर जो अन्य समस्त प्राणी हैं केवल कुछ दिनों तक ही मां के दूध का सेवन करते हैं, किंतु मनुष्य ही है जो मृत्युपर्यन्त दूसरे जानवरों द्वारा उत्पादित दूध का सेवन करता है और इस वजह से जीवन भर कफ और अन्य रोगों का शिकार होता है और अपनी हड्डियों को कमजोर करता है।

किंतु अन्य पशु हाथी, घोड़ा, गाय, हिरण व अन्य शाकाहारी पशु जो कि बहुत ही कम दिनों के लिये दूध का सेवन करते हैं जीवन भर शक्तिशाली हड्डियों के मालिक रहते हैं।

यहां कहने का तात्पर्य यह नहीं कि दूध का सेवन न करें, दूध का सेवन करें तो उसकी संतुलित मात्रा का ही सेवन करें। किंतु यदि शरीर में कफ का उत्पादन हो रहा है तो तुरंत प्रभाव से दूध का सेवन बंद कर दें ताकि शरीर में कफ का उत्पादन बंद होगा व शरीर शीघ्र ही स्वस्थ होगा।

पानी की पर्याप्त मात्रा का सेवन करें : प्रायः यह देखा गया है कि व्यक्ति कम पानी का सेवन करता है जिससे 'रीर के स्वास्थ्य के साथ-साथ हड्डियों का स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है। इसलिए 24 घंटों में 2-3 लीटर पानी का सेवन अवश्य करना चाहिए।

योग को अपनी जीवनचर्या का अंग बनाएँ : वर्तमान समय में योग के अभ्यास को संपूर्ण विश्व में माना जाने लगा है। इसके साथ ही विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों के चिकित्सक भी योग करने का परामर्श देने लग गये हैं। इस प्रकार हमारे ऋषि-मुनियों द्वारा किया जाने वाला योग चिकित्सकीय मान्य पा गया है।

तो क्यों नहीं हम योग के अभ्यासों को अपनी जीवनचर्या का अंग बनाएं ताकि हम गर्दन दर्द के साथ-साथ संपूर्ण शरीर को निरोगी कर सकें। आवश्यकता है केवल अपनी जीवनचर्या में समय के सही संयोजन की ताकि हम योग अभ्यासों व अन्य शारीरिक व्यायामों के लिये समय निकाल सकें व स्वास्थ्य का आनंद लेते हुए दर्द मुक्त आनंददायी जीवन जी सकें।

इस प्रकार हम देखते हैं कि व्यवस्थित जीवन शैली अपनाकर व व्यायाम, योग, टहलना व अन्य शारीरिक गतिविधियों को जीवन में अपनाकर हम विभिन्न प्रकार के दर्दों से तो मुक्त होते ही हैं साथ ही संपूर्ण शरीर को रोगमुक्त कर सकते हैं।

कोरोना और फ्लू के एक जैसे लक्षण कौन से हैं?



 ये लक्षण हल्के या गंभीर होते हैं। दुर्लभ मामलों में घातक भी हो सकते हैं। ये डायरिया और निमोनिया में भी बदल सकते हैं।

स्वावलंबी चिकित्सा पद्धति – जल चिकित्सा

चिकित्सा पद्धतियों को मुख्य रूप से दो भागों में विभाजित किया जा सकता है। प्रथम तो बिना दवा वाली स्वावलंबी चिकित्सा पद्धतियां, दूसरी दवाओं के माध्यम से उपचार करने वाली चिकित्सा पद्धतियां। स्वावलंबी चिकित्सा पद्धतियों में स्वयं का उपचार स्वयं द्वारा किया जाता है।

इसमें उपचार हेतु दवा अथवा चिकित्सकों पर पूर्णतया निर्भर रहने की आवश्यकता नहीं है। ऐसी स्वावलंबी चिकित्सा पद्धतियों में प्रकृति के सनातन सिद्धांतों की उपेक्षा न हो इस बात का विशेष ध्यान रखा जाता है। यह उपचार सहज, सरल, सस्ते तथा सर्वत्र उपलब्ध होने से व्यक्ति को सहज, स्वतंत्र, स्वावलंबी और सम्यक सोच वाला बनाते हैं। इसमें रोग के लक्षणों की अपेक्षा रोग के मूल कारणों को ही नष्ट किया जाता है जो शरीर के साथ-साथ मन और आत्मा के विकारों को भी दूर करने में सक्षम होती है। यह पद्धतियां प्रकृति के सनातन सिद्धांतों पर आधारित होने के कारण प्रभावकारी, वैज्ञानिक, मौलिक एवं निर्दोश होती हैं।

जल चिकित्सा पद्धति भी एक स्वावलंबी चिकित्सा पद्धति है। जल द्वारा केवल प्यास ही नहीं बुझाई जाती है अपितु इसका एक चिकित्सकीय लाभ भी है। मानव शरीर में 70 प्रतिशत जल होता है। इसीलिए जल की कमी हो जाने पर कई प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। यदि पर्याप्त मात्रा में मानव शरीर को जल उपलब्ध होता रहता है तो वह रोगग्रस्त नहीं होता। जल चिकित्सा पद्धति अत्यधिक प्राचीन पद्धति है। पुरातन धर्म ग्रंथों में भी इसका विशेष उल्लेख है। प्राकृतिक एवं आयुर्वेदिक तथा युनानी चिकित्सा पद्धतियों में जल का विशेष उपयोग होता है। कई देशों में इस चिकित्सा पद्धति को अपनाते हुए रोगोपचार की व्यवस्था है। जापान देश में तो जल चिकित्सा पद्धति को विशेष महत्व दिया गया है।

आपने यह अनुभव किया होगा कि पानी पीने से थकान दूर होती है इसीलिए थके हारे व्यक्ति को जल पिलाकर उसे चुस्त करने का प्रयास किया जाता है। रोगोपचार की दृष्टि से जल का उपयोग अत्यधिक प्रभावकारी होता है, अतः—

- यदि अत्यधिक थकान महसूस होती है तो तत्काल पानी पीना चाहिये।
- अस्थमा के रोगी को प्रातः काल उठते ही एक गिलास गरम पानी पीना चाहिये।
- काली खांसी के उपचार हेतु भी प्रतिदिन ठंडे पानी से नहाना चाहिये।
- पानी की अधिक मात्रा पीने से मोटापा कम किया जा सकता है।
- कब्ज की शिकायत होने पर नियमित रूप से पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिये।
- पीलिया रोग के निवारण में पानी का प्रयोग विशेष लाभदायक होता है।
- आंखों पर ठंडे जल के छींटे मारने पर नेत्र ज्योति में वृद्धि होती है।
- खून को तरल तथा गतिमान बनाने में पानी सहायक होता है।
- पथरी की शिकायत होने पर रात्रि भोजन के बाद एक गिलास गरम पानी पियें।
- यदि गठिया रोग से पीड़ित हैं तो गरम पानी से स्नान करना चाहिये।
- अधिक पानी पीने से ब्लेडर कैंसर का खतरा कम होता है।
- यदि अस्थमा या कफ बनने की स्थिति हो तो गरम जल का उपयोग करना चाहिये।
- पैरों में सूजन हो जाने पर गरम पानी में थोड़ा नमक मिलाएं और थोड़ा समय उसमें पैर डूबो कर रखें।
- पीठ दर्द या कमर दर्द हो तो गरम पानी की थैली से सेक करने पर आराम मिलता है।

- डिहाइड्रेशन के समय जल का पर्याप्त मात्रा में सेवन करना चाहिये।
- यदि आंख में कीड़ा, कचरा या मिट्टी आदि समाहित हो जाती है तो ठंडे पानी से आंख धोने तथा छीटें मारने से सफाई हो जाती है।
- स्तनपान कराने वाली महिलाओं को अधिक पानी पीने से लाभ मिलता है।
- यदि कोई व्यक्ति मूर्छित या बेहोश हो गया हो तो ठंडे पानी से उसके मुँह पर छिड़काव करना चाहिये।
- यदि बच्चों को सूखा रोग हो जाए तो ठंडे पानी से स्नान कराने पर काफी लाभ मिलता है।
- बवासीर, फिस्टुला वाली बीमारियों का प्रमुख कारण पानी कम पीना ही है।
- हिस्टीरिया की बीमारी से ग्रसित रोगी को शीतल जल से स्नान कराना चाहिये।
- गुर्दां की सक्रियता तथा उनकी कार्यक्षमता बढ़ाने के लिए पानी पीने में कमी नहीं रखना चाहिये।
- जी घबराने, हृदय की धड़कन बढ़ जाने पर धूंट-धूंट ठंडा पानी पीने से लाभ मिलता है।
- यदि व्यक्ति तेज बुखार से पीड़ित है तो उसे हर आधे घंटे में ठंडा पानी पिलाते रहना चाहिये।
- आई फ्लू हो जाने पर दिन में कई बार ठंडे पानी से आंखें धोना चाहिये।
- गर्भियों में लू लग जाने की आशंका पर घर से बाहर जाएं तो एक गिलास पानी पीकर निकलना चाहिये।
- यदि टॉन्सिल बढ़ जाते हैं तो गरम पानी में थोड़ा नमक डालक गरारे करने से लाभ मिलता है।

पानी के उपयोग में इस बात का पूरा ध्यान रखा जाना चाहिये कि पेयजल पूर्णतया शुद्ध व कीटाणु रहित हो। प्रदूषित जल हानिकारक रहता है। प्यास लगने पर पानी अवश्य पीना चाहिये। व्यायाम व प्राणायाम के तुरंत बाद पानी नहीं पीना चाहिये। इसी तरह भोजन के तुरंत बाद, चाय-दूध तथा गरम पेय पदार्थों के सेवन के तुरंत बाद भी पानी पीना वर्जित है। शौचादि से निवृत्ति के बाद तथा तेज धूप से आने के बाद, पके हुए फल व मेवे आदि खाने के तुरंत बाद भी पानी पीना हानिकारक है।

इस प्रकार सावधानीपूर्वक जल का सेवन करने तथा उपयोग करने पर शरीर की नस—नाड़ियों में उत्तेजना पैदा नहीं होती। स्नान करने से शारीरिक गंदगी तो दूर होती ही है शरीर में स्फूर्ति का भी आविर्भाव होता है। रोग—प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है। प्रातःकाल पिये जाने वाले पानी को शास्त्रों में उषापान कहा जाता है। इसके सेवन से मनुष्य मात्र की आयु वृद्धि होती है तथा स्मरण शक्ति का विकास होता है। यदि हम प्राकृतिक नियमों का पालन करते रहेंगे, शुद्ध पानी, शुद्ध हवा, शुद्ध सात्त्विक आहार, नियमित धूप का सेवन, स्वाध्याय, उपवास, आराम, प्राणायाम तथा सद् साहित्य का अध्ययन करते रहेंगे तो निश्चित रूप से अपने जीवन को रोगरहित रखते हुए उत्तम जीवन यापन करने के सपने को साकार कर पायेंगे।



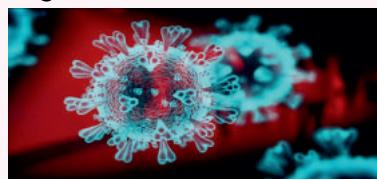
कोरोना महामारी में सावधानी बरते



- अपने साथ ताजा खाना रखें और बाहर खाना खाने से बचें।
- हाथ मिलाने से बचें, यदि जखरी ही हो तो हाथों की बाद में साबुन से अच्छे से धो लें।

- किसी भी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आने से बचें जिसकी तबियत ठीक न हो।
- जानवरों के नजदीक जानें से बचें। इसके अलावा रॉमीट का सेवन करने से भी बचें।
- जानवरों के लिए बनाए गए फार्म, पशुओं के बाजार और बूचड़खाने में जाने से बचें।





जीना सीख लें कोरोना के संग, जन-भागीदारी से जीतेंगे जंग।

जीवन में कई बार चुनौतियाँ भी नये अवसरों को जन्म देती हैं। कोरोना के संकटकाल ने हमारे स्वास्थ्य व चिकित्सकीय बिरादरी के समक्ष कई चुनौतियाँ उत्पन्न कर दी, परन्तु इस चुनौती ने हमें अपने लोगों की सेवा करने का एक बड़ा अवसर दिया है। यह किसी देश सेवा से कम नहीं है। जहाँ हमारे स्वास्थ्य बिरादरी ने अपने जान को जोखिम में डालकर दिन-रात मरीजों के जीवन बचाने में योगदान दिया है। कोरोना के इस संकटकाल में मुझे कौविड प्रबंधन में योगदान देने का अवसर मिला। स्वास्थ्य सेवा से जुड़ी होने के नाते जिला अस्पताल, दुर्ग व प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में सेवा देने का मौका मिला। इस दौरान मुझे कौविड मरीजों और उनके परिजनों की भावनाओं को बेहद नजदीक से समझने व देखने का अवसर मिला।

यही वो वक्त है जहाँ मैं लोगों के दर्द व परेशानी से रुबरु हुई। वहीं डर, भ्रम, असावधानी, अनुशासनहीनता, अति-आत्मविश्वास तथा लापरवाही जैसे शब्दों को मूर्त रूप लेते हुए देखा। इस दौरान वाट्सऐप यूनिवर्सिटी से निकले डॉक्टरों की अवैज्ञानिक इलाज के तरीकों से साक्षात्कार हुआ। सोशल मीडिया में फैलाये गये अफवाहों व भ्रमजाल से परेशान होते हुए मरीजों को देखा। सही जानकारी के अभाव में भटकते लोगों के गुस्से से भी अवगत हुई। कई महीनों तक बिना साप्ताहिक अवकाश लिए स्वास्थ्य कर्मियों के उस अथक परिश्रम को मैंने महसूस किया। इसके साथ ही एक इस्पाती परिवार से जुड़े होने के नाते भिलाई इस्पात संयंत्र के प्रयासों से भी बखूबी परिचित हुई।

इन अहसासों के बीच मेरे जेहन में कई प्रश्न उठने लगे थे। क्या हम कोरोना के इस जंग को शासन-प्रशासन, संस्थानों व स्वास्थ्य बिरादरी मात्र के प्रयासों से जीत पायेंगे? क्या हम इस जंग को नागरिकों के योगदान के बिना जीत सकेंगे? क्या कोरोना से निपटने की जिम्मेदारी सिर्फ सरकार की ही है? क्या एक नागरिक के रूप में सिर्फ चिकित्सकीय व शासकीय व्यवस्था को कोस कर हम अपनी जिम्मेदारियों से बच सकेंगे? इन सवालों का जवाब हम सबको मिलकर ईमानदारी से ढूँढ़ना होगा। आज कोरोना के इलाज की कोई सीधी दवा नहीं है और न ही अब तक इसका कोई टीका इजाद हो पाया है। मेरा यह मानना है कि इस जंग में प्रत्येक नागरिक को अपनी पूर्ण भागीदारी प्रदान करना है। इस जंग के हम सभी सिपाही हैं। इस जंग से न हमें डरना है और न हमें मरना है। आज इस जंग में जीत हमारी भागीदारी व सावधानी से ही प्राप्त हो सकेगी।

आज भारत में कोरोना के आँकड़े अब विचलित करने लगे हैं। खतरा बढ़ने लगा है। माननीय प्रधानमंत्री ने जान के साथ-साथ जहान की अपील की है। इसके साथ ही लॉकडाउन में छूट देने का दौर प्रारंभ हुआ। परन्तु याद रहे, हमें लॉकडाउन से छूट मिली है, कोरोना से नहीं। आज हमें वैसे ही सावधानी बरतनी है जैसा हम पूर्ण लॉकडाउन में बरत रहे थे। दोस्तों, आप सभी ने एक कहावत सुनी होगी कि “सावधानी हटी दुर्घटना घटी”। यह कोरोना के लिए भी उतना ही सत्य है। लाकडाउन के दौरान हम सबने जिस संयम के साथ नियमों का अनुपालन किया था, लाकडाउन के बाद भी हमें उसी संयम व अनुशासन के साथ नियमों का स्वतः पालन करना होगा। लॉकडाउन में छूट की तैयारी है, परन्तु जंग अभी जारी है। आज हमारे देश-प्रदेश से लेकर सेल-भिलाई इस्पात संयंत्र तक ने कोरोना के खिलाफ जंग लड़ने की चिकित्सकीय स्तर पर अनेक तैयारियाँ की हैं। इसके तहत क्वारेन्टाइन सेंटर से लेकर पलू क्लीनिक व आइसोलेशन वार्डों की स्थापना तक हमने अपनी तैयारियों को पुर्खा किया है। थर्मल स्कैनिंग, पीपीई किट आदि की पूरी व्यवस्था की है। कोरोना से लड़ने हेतु मेडिकल की पूरी टीम तैयार है।

भिलाई एक इंटीग्रेटेड स्टील प्लांट है, जहाँ माइन्स से लेकर संयंत्र तक, संयंत्र से लेकर टाउनशिप तक हमारा एक बड़ा परिवार है। इस्पात बिरादरी की कोरोना से जंग लड़ने की हर स्तर पर तैयारी है। परन्तु हर पल सावधानी जरूरी है। जंग अभी जारी है। संयंत्र की यह तैयारी अन्य संरचनाओं के लिए अनुकरणीय उदाहरण प्रस्तुत करती है। मेरा यह मानना है कि इंटीग्रेटेड स्टील प्लांट की तरह हमारी तैयारी भी इंटीग्रेटेड होनी चाहिए। हमें सोशल डिस्टेंसिंग का पालन से लेकर मास्क लगाने तक सभी नागरिकों को प्रेरित करना चाहिए। मास्क न लगाने वाले को रोकने-टोकने से न हिचकें। आज शासन-प्रशासन ने कोरोना से बचाव के नियमों की जानकारी देने के साथ ही संसाधन भी उपलब्ध कराये हैं। इन नियमों का पालन करना हम सब की प्राथमिक जिम्मेदारी होनी चाहिए। इस मुगालते में न रहें कि कोरोना मुझे नहीं हो सकता। कोरोना से जंग में जीत हासिल करने के लिए हमने अपने शहरवासियों को सावधानी के गुर सीखाये हैं। इन सावधानियों का पालन लाकडाउन के साथ भी और लॉकडाउन के बाद भी करना है।

हमें बचाव के हर उपायों के साथ चलना होगा। आज हम सबको यह संकल्प लेना है कि लॉकडाउन भले ही शिथिल हो जायें परन्तु कोरोना से बचाव के नियमों को हम शिथिल नहीं होने देंगे। आज हम संकल्प लें कि लाकडाउन में छूट के बाद भी इन नियमों का कड़ाई से पालन करेंगे। आप सभी जानते हैं कि खदानों की मेहनत संयंत्र की भट्टियों में तपकर ही इस्पात के रूप में निखरती है।

इस्पात बनाने के इस मूलमंत्र को कोविड के बचाव में भी प्रयोग करना चाहिए। प्रत्येक नागरिक को कोरोना के बचाव के नियमों के अनुपालन हेतु मेहनत करनी है और इस मेहनत को अनुशासन की भट्ठी में तपाकर ही हम अपने जीवन को फौलादी निखार दे सकते हैं। यह याद रखें कि “हम बचेंगे तो, जग बचेगा।”

कोरोना से हम सभी को मिलकर लड़ना है। वैसे भी हम स्टील बनाने वाले लोग हर काम मिलकर करते हैं। कोरोना की जंग भी हम मिलकर लड़ेंगे और इसे हम मिलकर जीतेंगे। आज लॉकडाउन में ढील दी जा रही है। इसका यह अर्थ नहीं है कि हम अपने प्रयासों में ढीले पड़ जायें। अति आत्मविश्वास से बचें और अपनी तैयारियों को और अधिक तेज करें। कोरोना से बचाव हेतु मास्क का प्रयोग करें। सामाजिक दूरी बनाये रखें। भीड़भाड़ में जाने से बचें। साबुन से हाथ धोयें। सरकार के हर निर्देशों का अनुशासन ढंग से पालन करें। कोरोना के प्रति सजग रहें। सतर्क रहें और सुरक्षित रहें। कोरोना से लड़ने का एक ही है हथियार, हर पल, हर दिन, रहना है तैयार। कोरोना के जंग में हमें हर स्तर पर तैयार रहना है। बचाव के हर संभव उपायों का पालन करने के साथ—साथ नये तरीकों का भी इजाद करना होगा। इस मामले में हमारी भिलाई बिरादरी ने कोरोना के संक्रमण से बचाव हेतु कई इनोवेटिव आइडियास का बखूबी प्रदर्शन किया है। चाहे वह फुट आपरेटेड पानी का नल हो, या फिर न्यूनतम लागत वाला वैटिलेटर्स का निर्माण। कोरोना के संक्रमण से बचाव हेतु हमने सृजनात्मक पहल की है। समय साक्षी है कि हमारे नियमित व अनुशासित प्रयासों में ही हम सफलता के नये आयाम कायम कर सकेंगे। कोरोना से जंग में हमने इंटीग्रेटेड एप्रोच अपनाया है। शासन—प्रशासन व संस्थानों के साथ—साथ हमारे शहर के लोगों ने भी पूरे भिलाई में कोरोना के खिलाफ जंग छेड़ रखी है।

इस्पाती परिवार से जुड़े होने के चलते भिलाई इस्पात संयंत्र द्वारा किए गए विभिन्न प्रयासों से भी रुक्कु होने का अवसर मिला है। बीएसपी प्रबंधन ने कोरोना के खिलाफ इस जंग में तत्काल कई सकारात्मक कदम उठाये हैं। बायोमेट्रिक अटेंडेंस को बंद करने से लेकर लगभग आधे मैनपावर को वर्क फ्राम होम की सुविधा दी गई। जिससे सोशल डिस्टेंसिंग का पालन किया जा सके। क्वारेन्टाइन सेंटर्स की स्थापना व संचालन जैसे जिम्मेदारियों का बखूबी निर्वहन कर रहे हैं। जागरूकता हेतु आज भी प्रचार—प्रसार निरंतर जारी है। सोशल मीडिया से लेकर प्रिंट मीडिया तक, सभी का उपयोग किया जा रहा है। यह प्रशंसनीय है कि संयंत्र ने कोरोना के प्रभाव से बचाने के लिए अपने कार्यपद्धतियों में निरंतर बदलाव लाया है। कोरोना से डरकर हमने काम करना बंद नहीं किया, बल्कि काम करने के नये तरीके इजाद किए हैं। अब चाहे डिजिटल ट्रेनिंग प्लेटफार्म हो या फिर डिजिटल नोटशीट का चलन हो। सबने मिलकर कोरोना संक्रमण से बचने के लिए समग्र प्रयास किए। भिलाई बिरादरी ने अपने प्रयासों से यह सिद्ध कर दिया है कि हमें डरकर नहीं, डटकर जीना है। लॉकडाउन के दौरान हम सभी ने मिलकर कोरोना संक्रमण से बचने का हर संभव प्रयास किया है परन्तु लाकडाउन में मिली छूट में भी हमें सावधान रहना है। आप सभी अपने प्रयासों को बीच में ही छोड़ने की गलती न करें। कोरोना की जंग, अभी अधूरी है, इसलिए दो गज की दूरी, जरूरी है। हम सभी को यह याद रखना होगा कि हमें लॉकडाउन से छूट मिली है, कोरोना से नहीं।

आप सभी यह जान लें कि लाकडाउन से छूट का मतलब, कोरोना से छूट नहीं। याद रहे जंग अभी जारी है, इसमें हम सबकी भागीदारी है। “हमारे भागीदारी के कुछ सरल उपाय हैं जो इस जंग को जीतने में कारगर साबित होंगे। आज हम सबको मिलकर संकल्प लेना होगा कि हम सब भिलाईवासी कोरोना से बचाव के हर नियम का कड़ाई से पालन करेंगे।

- | | |
|---|---|
| (1) जब तक जरूरी न हो बाजार व अस्पताल जाने से बचें। | (2) भीड़—भाड़ वाले स्थानों पर न जायें। |
| (3) सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करें। दो गज की दूरी बनाये रखें। | (4) चेहरे पर मास्क लगायें। |
| (5) साबुन से बार—बार हाथ धोयें। | (6) जरूरी होने पर सैनिटाइजर का प्रयोग करें। |
| (7) कृपया यहाँ—वहाँ न थूकें। | (8) अधिक समय घर पर रहें। |
| (9) जब तक बहुत जरूरी न हो, यात्रा न करें। | (10) कोरोना के लक्षणों को न छुपायें। |
| (11) कोरोना की जांच करायें। | (12) शासन—प्रशासन का सहयोग करने। |
| (13) अपने व अपने परिजनों के ट्रैवल—हिस्ट्री न छुपायें। | (14) सरकार के दिशा—निर्देशों का कड़ाई से पालन करें। |
| (15) कोरोना के संदर्भ में भ्रांतियाँ न फैलायें। | (16) सोशल मीडिया के आधार पर स्वयं का इलाज न करें। |
| (17) चिकित्सकीय सलाह व देखरेख में ही इलाज करायें। | (18) भीड़—भाड़ वाले सामाजिक कार्यक्रमों में जाने से बचें। |
| (19) बच्चे, बुजुर्ग व बीमार व्यक्तियों के प्रति अधिक सावधानी बरतें। | |

मेरी आपसे गुजारिश है कि हम सब हर पल, हर दिन, सतर्क रहें। सावधान रहें, सुरक्षित रहें। कोरोना से बचाव हेतु निरंतर सहयोग करें। “जीना सीख लें कोरोना के संग, जन—भागीदारी से जीतेंगे जंग”।

श्रीमती रीना नायक
नेत्र सहायक अधिकारी
प्रा.स्वा. केन्द्र, वैशाली नगर—भिलाई



सेल रिफैक्ट्री यूनिट, भिलाई

इस्पात हेतु रिफैक्ट्री...

हमारे उत्पाद



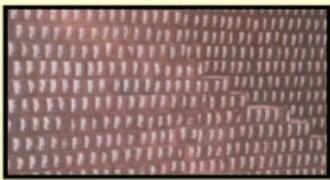
Magnesite Bricks



DRY Ramming Mass



Mag - Chrome Bricks



Magnesia Carbon Bricks



Magnesia Carbon Tape Hole Sleeve



Silica Bricks



L.D. Gunning Mass



हिन्दुस्तान स्टीलवर्क्स कन्स्ट्रक्शन लिमिटेड

(भारत सरकार का एक उद्यम) एनबीसीसी (इंडिया) लिमिटेड की एक सहायक कम्पनी,
निर्माण भवन, भिलाई-490001, जिला-दुर्ग (छ.ग.)

वेब साइट web site : www.hscl.co.in, ई-मेल E-mail : hsclbhilai.unitsecc@hscl.co.in, सिन CIN : U27310WB 1964 GOI 026118

हमारी विशेषज्ञता : इस्पात संयंत्रों का निर्माण एवं रखरखाव, औद्योगिक संयंत्रों, भव्य इमारतों, अस्पतालों एवं विश्वविद्यालयों का निर्माण, पूर्वोत्तर इलाकों का निर्माण, राजमार्गों एवं पुलों का निर्माण, देश की हर तरह की अधोसंरचनों का निर्माण, प्रधान मंत्री ग्राम सड़क योजनांतर्गत सड़कों का निर्माण, इत्यादी।



हिन्दुस्तान स्टीलवर्क्स कन्स्ट्रक्शन लिमिटेड

(भारत सरकार का उद्यम) एनबीसीसी (इंडिया) लिमिटेड की एक सहायक कम्पनी,
निर्माण भवन, भिलाई-490001, जिला-दुर्ग (छत्तीसगढ़)

HINDUSTAN STEELWORKS CONSTRUCTION LIMITED

(A Government of India Undertaking), A subsidiary of NBCC (India) LimitedNirman Bhavan,
Bhilai- 490001, Distt- Durg(C.G.) दूरभाष Phone-0788- 2223878, 2355242

वेब साइट web site : www.hsclindia.com ई-मेल E-mail : hsclbhilai.unitsecc@hscl.co.in
पंचीफूट कायालय — पो 34/A, गरियाहाट रोड (देखिण), कोलकाता (पं. बगाल) 700031
Registered office : P-34/A, Gariahat Road (South) Kolkata (W.B.) 700031

हार्दिक शुभकामनाओं सहित



“हिंदी” हमारा गौरव है. आइए, हम सब मिलकर सभी कार्य हिंदी में करें.



भिलाई



एन.टी.पी.सी. – सेल पावर कंपनी लिमिटेड

(एन.टी.पी.सी. एवं सेल का संयुक्त उद्यम)

एन.एस.पी.एल.भिलाई (पूर्व) – 490021

जिला:दुर्ग (छ.ग.)