

यह कोई नहीं जानता किसे कौनसी तकलीफ कब होगी? हमारे द्वारा किस प्रकार की आदत डालने या छोड़ने पर कौन सी बीमारी होगी या नहीं? परन्तु यह निश्चित है कि जीवन जीने के कुछ खास तरीके हैं। आधुनिक जीवन में खान-पान की अनियमितता एवं असंतुलन, शराब, सिगरेट, तम्बाकू, ड्रग्स आदि आदतों की वजह से 85 प्रतिशत रोगों की सम्भावनाएँ होती हैं। 15 प्रतिशत व्यक्ति ऐसे भी हो सकते हैं, जिन्हें कोई व्यसन नहीं, फिर भी वह गम्भीर बीमारी की गिरफ्त में हैं। इस 85 प्रतिशत या 15 प्रतिशत में कौन होगा? यह कोई नहीं जानता है। जिनकी जितनी लिखी है, वह तो सबको पूरी करनी ही पड़ेगी। इस सृष्टि में 'इच्छा मृत्यु' का वरदान 'भीष्म पितामह' के अतिरिक्त किसी को नहीं मिला। आप कैसा जीना चाहते हैं, यह आप पर निर्भर करता है। अधिकांश बीमारियाँ अनियमित जीवनशैली एवं असंतुलित आहार की वजह से होती हैं। जो व्यक्ति सुव्यवस्थित जीवनशैली (Lifestyle) और संतुलित आहार (Balance Diet) अपनाते हैं, वे अपने जीवन का सही आनंद लेते हैं। जितने भी वर्ष आप जियें, स्वयं के बल पर जियें। हम जन्म लेने के कुछ घंटों बाद से भोजन लेना शुरू करते हैं और मृत्यु के कुछ समय पूर्व तक लेते रहते हैं और इसी पर ध्यान नहीं देते। यह आश्चर्य की बात है? आज महंगाई और आपाधापी से भरे इस व्यस्त जीवन में जहाँ महिलाएँ पुरुषों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर गृहस्थी की गाड़ी खींचने में लगी हैं, इसलिए हमारा भोजन पौष्टिक और संतुलित आहार से 'फास्ट फूड' में बदल गया है। संतुलित भोजन क्या है? साधारणतया एक मनुष्य प्रतिदिन कौन-कौन सी वस्तुएँ कितनी मात्रा में खाता है? जिससे उसकी सभी शारीरिक आवश्यकताएँ पूरी हो जायें और वह रोगों से बचकर उत्तम स्वास्थ्य एवं लम्बी आयु प्राप्त करे। भोजन का विभाजन करने पर उसमें 40 प्रतिशत प्रोटीन, 40 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, 20 प्रतिशत फैट्स तथा विटामिन्स एवं मिनरल्स सूक्ष्म मात्रा में होते हैं।

➤ **प्रोटीन्स** : शरीर में यह ईंट-सीमेन्ट के समान है, जो कोशिकाओं को बनाकर एवं साथ जुटाकर रखता है। हमें प्रोटीन्स सोयाबीन के उत्पादों, दूध, दाल, चना, पनीर, अण्डा, माँस, मछली आदि से मिलता है।

➤ **कार्बोहाइड्रेट** : यह शरीर में कोशिकाओं को उर्जा प्रदान करता है। अनाज, दलहन, जमीकन्द, शक्कर, गुड़, शहद, ग्लूकोज़, मिठाई आदि से हमें कार्बोहाइड्रेट मिलता है।

➤ **फैट्स या वसा** : यह कोशिकाओं को सुरक्षा प्रदान करता है एवं आपात स्थिति जैसे उपवास, बीमारी आदि में इससे 40 से 50 प्रतिशत तक ऊर्जा प्राप्त होती है। घी, तेल, मक्खन आदि से फैट्स मिलता है।

उचित आहार और कोलेस्ट्रॉल

➤ **विटामिन्स एवं मिनरल्स** : ये शरीर को विभिन्न बीमारियों से बचाते हैं एवं संक्रमण होने पर बीमारी से लड़ने में शरीर की मदद भी करते हैं। हमें यह बात ध्यान रखना चाहिये कि गलत तरीके से भोजन पकाने में अधिकांश विटामिन्स नष्ट हो जाते हैं। इसलिए ताज़ी सब्जियाँ और फल उपयोग में लायें और सही ढंग से पकायें। फल और सब्जियों के ज्यादा छोटे टुकड़े नहीं करना चाहिये।

प्रकृति ने हमें फैट्स के अलावा सभी चीज़ें प्रदान की हैं। प्रकृति द्वारा प्रदत्त वस्तुओं में किसी गुणवत्ता की कमी नहीं होती, क्योंकि वह मिलावट रहित होती है। इसलिए मौसम के फल और सब्जियाँ खायें। बिना मौसम की सब्जियाँ और फलों पर कीटनाशक दवाइयों का उपयोग अधिक होता है और अधिकांश कोलेस्ट्रॉल में रखी होती हैं। आश्चर्य यह है कि एक चीज़ मनुष्य द्वारा निर्मित है, जिसकी गुणवत्ता की आज सबको चिंता है। वह है- तेल एवं घी। विज्ञान के इस युग में

हर एक ब्रांड अपने को सर्वश्रेष्ठ बताकर उपभोक्ता को भ्रमित कर सकते हैं। कोई ब्रांड हृदय के लिए अच्छा है, तो किसी में स्वाद है आदि अनेक विज्ञापन हम रोज़ देखते, पढ़ते एवं सुनते हैं। रेफ्रिजरेटर के इस युग में अधिकांश गृहिणियाँ घरेलू उपयोग का घी घर में ही बना लेती हैं। किन्तु तेल कहाँ से बनायें? आज उपभोक्ता को डराने वाली चीज़ जो तेल निर्माता उपयोग करते हैं, वह है कोलेस्ट्रॉल! यह एक मोम जैसा पदार्थ है, जो लीवर (यकृत) द्वारा बनाया गया है। खाद्य तेल वनस्पति मूल से उत्पन्न होते हैं। अतः किसी भी शाकाहारी तेल में कोलेस्ट्रॉल नहीं के बराबर होता है। शुद्ध देशी घी दूध से बनता है और दूध का सम्बंध पशु से है। इसलिए उसमें 0.1 प्रतिशत तक कोलेस्ट्रॉल होता है। इस कोलेस्ट्रॉल के विभिन्न घटक होते हैं, जो स्वास्थ्य और हृदय के लिए अच्छे या बुरे होते हैं।

इसमें एक घुलनशील एल डी एल (लो डेन्सिटी लाइपो प्रोटीन) या सेचुरेटेड फैट (वसा) होता है। इस घटक को सामान्यतः खराब कोलेस्ट्रॉल के नाम से पुकारा जाता है। यह रक्त कोशिकाओं के भीतरी भाग में जम जाता है और क्रमशः रक्तप्रवाह में अवरोध उत्पन्न कर देता है। यह स्थिति होती तो पूरे शरीर की रक्तवाहिनियों में है। लेकिन हृदय की धमनियों पर उसका प्रभाव जल्दी व ज्यादा पड़ता है। इसलिए इसे खराब कोलेस्ट्रॉल की संज्ञा दी जाती है। यह सेचुरेटेड फैट कोलेस्ट्रॉल बढ़ाते हैं, जिससे हृदयाघात की सम्भावनाएँ बढ़ जाती हैं। विशेष तेल में सेचुरेटेड फैट्स की मात्रा देखना अत्यन्त जरूरी है। अब प्रश्न यह उठता है कि अगर सेचुरेटेड फैट्स खराब हैं, तो अच्छा

रोग क्यों होते हैं?

रोग शरीर की रोग विरोधी शक्ति की कमी के कारण होते हैं। आयुर्वेदिक जड़ी बूटियाँ शरीर में लीवर (यकृत) को सही कर स्वच्छ खून बनाकर किसी भी रोग का विरोध करने की शक्ति प्रदान करती हैं।

दोषों (त्रिदोष - वात, पित्त, कफ) के विषम हो जाने पर उत्पन्न रोग आयुर्वेदिक औषधियाँ त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) के बीच संतुलन स्थापित करती हैं, जिसके परिणाम स्वरूप रोग नष्ट हो जाते हैं।

आरोग्यदायक तत्वों (जींस) की कमी के कारण रोग होने पर उनकी कमी की पूर्ति हो जाने पर रोग ठीक हो जाते हैं।

खनिज तत्वों की कमी के कारण रोग उत्पन्न होते हैं। आयुर्वेद में खनिज तत्व (भस्म) के रूप में देकर खनिज तत्वों की कमी पूर्ण हो जाती है और असाध्य रोग भी ठीक हो जाते हैं।

'प्रज्ञापराधो ही मूलं रोगाणाम्' अर्थात् मानसिक विषाद के कारण रोग उत्पन्न होने पर आयुर्वेदिक औषधियाँ मानसिक तनाव के कारण होने वाले रोगों से बचाती हैं। मस्तिष्क और हृदय को शक्ति प्रदान करती हैं।

विद्युत तरंगों की कमी के कारण भी रोग उत्पन्न होते हैं। सूक्ष्मति सूक्ष्म रूप से तरंगें हमारे शरीर में आयुर्वेदिक ताम्र भस्म से प्राप्त ताम्र के रहने से, ताम्र के अपने विद्युतीय आकर्षक गुण के कारण, शरीर से आकर्षित होती रहकर स्वास्थ्य प्रदान करती हैं। विद्युत तरंगें हमारे शरीर को स्वस्थ रखती हैं। ये वातावरण में विद्यमान हैं।

आहार में पौष्टिक तत्वों की कमी के कारण शरीर रोग का रूप धारण कर लेता है। आयुर्वेद में बीमारी के अनुसार पथ्य और अपथ्य बताया गया है। उसका सही पालन करने पर तत्वों की पूर्ति होकर स्वास्थ्य लाभ होता है। पथ्य-अपथ्य का आयुर्वेद के अतिरिक्त अन्य किसी पैथी में उल्लेख नहीं है।

वृद्धावस्था में होने वाली व्याधियों को आयुर्वेद के रस रसायन दूर करते हैं। बुढ़ापे के रोग को नष्ट कर देते हैं।

विभिन्न जीवाणुओं के किसी प्रकार से शरीर में विभिन्न अंगों पर आक्रमण करने के कारण भी बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं। आयुर्वेद की औषधियों में कीटाणु नष्ट करने की शक्ति है।

किसी औषधि के अति प्रयोग से या ऐलोपैथिक दवाइयों के दुष्परिणाम स्वरूप शरीर में उपद्रव पैदा होते हैं और अन्य रोग को जन्म देते हैं। आयुर्वेदिक औषधियाँ अपनी विषनाशक शक्ति से दुष्परिणाम को नष्ट कर रोग को निरोग करती हैं। आयुर्वेद में "कायाकल्प" और "पंचकर्म" चिकित्सा बहुत उपयोगी है।

क्या है ? कोलेस्ट्रॉल का एक दूसरा घटक एच. डी. एल. (हाई डेन्सिटी लाइपो प्रोटीन) होता है, जिसे हृदयरोग विशेषज्ञ अच्छा कोलेस्ट्रॉल मानते हैं। इसकी मात्रा अनसेचुरेटेड फैट्स पर निर्भर करती है। यह अधुलनशील वसा या अनसेचुरेटेड फैट्स दो प्रकार का है: अ) मोनो अनसेचुरेटेड फैट्स (मूफा) जो खराब (एल डी एल) कोलेस्ट्रॉल को कम करता है। ब) पॉली अनसेचुरेटेड फैट्स (यूफा)। ओमेगा 3 एवं ओमेगा 6 भी अत्यन्त महत्वपूर्ण घटक हैं। ये मनुष्य के शरीर में नहीं बनते हैं। इन्हें भोजन द्वारा प्राप्त किया जाता है। यह है लिनोलिक एसिड व उल्फा लिनोलिक एसिड। यह प्लेटलेट्स का चिपकना व ग्लिसराइड की मात्रा को कम करता है। इससे खून में थक्का जमना कम होता है और खून पतला रहता है, जिससे हृदयरोग की सम्भावना कम हो जाती है। करडी व सोया तेल में क्रमशः 90 प्रतिशत और 85 प्रतिशत अनसेचुरेटेड फैट्स होता है। इसके अलावा तेल के लिए गंध, रंग, स्वाद एवं पेराक्साइड वेल्सु देखने की अत्यन्त आवश्यकता होती है। आज की परिस्थितियों में सबसे महत्वपूर्ण है- कीमत। कीमत होती है- क्वालिटी की, जिसका मापदंड सेहत, स्वाद व खर्च है। अगर ये तीनों चीजें एक पलड़े में रखें और दूसरे में विभिन्न तेल तो कुल मिलाकर आज भारतीयों के अनुरूप सिर्फ सोया तेल ही सर्वोत्तम है। सिर्फ 5 प्रतिशत ज्यादा अनसेचुरेटेड फैट्स के लिए लगभग 80 से 90 प्रतिशत तक ज्यादा कीमत देना गले नहीं उतरता। अपने भोजन में फाइबर या रेशे की मात्रा बढ़ायें। यह भोजन का वह हिस्सा है, जो मनुष्य की पाचन क्रिया द्वारा पचाया नहीं जाता। इसको डॉक्टरों की भाषा में 'रेफेज' कहते हैं। यह खाद्य रेशों से काफी भिन्न होता है। फाइबर से क्या फायदा है? फाइबर की वजह से पाचन क्रिया अति गतिशील बनी रहती है और कब्ज नहीं होता। फाइबर कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और हृदय रोगों से बचाता है। जब ज्यादा मात्रा में फाइबर लिया जाता है तो रक्त में शर्करा धीरे-धीरे बढ़ती है और डायबिटीज़ के मरीज़ को बेहतर शुगर कंट्रोल

मिलता है। भूख जल्दी नहीं लगती है। फाइबर ज्यादातर फलों और सब्जियों में मिलता है। कुछ मात्रा में दलहन और तिलहन में भी। किन्तु यह मटन, अंडे, पनीर, दूध में बिल्कुल नहीं होता है। फलों और सब्जियों के छिलको में यह ज्यादा होता है, परन्तु अन्दर के गूदे में नहीं मिलता। कोलेस्ट्रॉल को कम करता है- व्यायाम। सुबह उठकर सही तरीके से घूमना, व्यायाम, योग हो तो स्वास्थ्य के लिए बेहतर होगा। मौसम के अनुसार अपनी कसरत बदलें एवं पूरे वर्ष कसरत करते रहें। अच्छी जीवन शैली और आहार, सही तेल, सही कसरत, नियमित दिनचर्या तथा अच्छी आदतें जीवन को आनन्दमयी बना देती हैं। आयुर्वेद के अनुसार अधिक से अधिक प्राकृतिक आहार सात्विक होता है। भोजन का प्रभाव शरीर के साथ मन और विचारों पर भी पड़ता है। जिस ऋतु में जो खाद्य वस्तुएँ उत्पन्न होती हैं, उन्हीं को व्यवहार में लेना 'ऋतु अनुसार' भोजन कहलाता है, जो स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है। जिस ऋतु में जिन रोगों की होने की सम्भावना रहती है, उस ऋतु में प्रकृति बहुधा वे ही खाद्य वस्तुएँ उत्पन्न करती है, जिससे उन रोगों का शमन होने में मदद मिले और प्राकृतिक रसों एवं खाद्य तत्वों की प्रधानता भी होती है। प्रकृति एक मौसम में केवल एक ही नहीं, अनेक खाद्य वस्तुएँ विविध रसों में परिपूरित उत्पन्न करती है। ऋतु अनुसार भोजन सर्वोत्कृष्ट और पूर्ण-रूपेण संतुलित होता है, जो हमें हर वर्ष प्रत्येक ऋतु में प्राप्त होता है। भारत में वर्ष की छः ऋतुएँ होती हैं, एक से एक बलवान और सभी का असर यहाँ रहने वाले मनुष्यों, पशु-पक्षियों, जलवायु, वनस्पति, वृक्ष, अन्न, फल, फूल, साग-सब्जियों आदि पर पड़ता है। इसी वजह से अपने आहार में समय-समय पर परिवर्तन करते रहने के लिए प्रकृति हमें बाध्य कर देती है। अगर हम प्रकृति के अनुसार नहीं चलते हैं, तो हमें अस्वस्थ रहने की शिकायत भी नहीं करनी चाहिये।

डॉ. के.जी. शारदा

एच-5/91, न्यू एम.एच.बी. कॉलोनी, बोरीवली (प.), मुंबई

आज हमारे देश में तम्बाकू सेवन एवं धूम्रपान तेज़ी से बढ़ रहा है। अक्सर तम्बाकू का प्रयोग दो रूपों में होता है - एक तो सिगरेट, बीड़ी, चिल्लम व हुक्का एवं दूसरा खैनी, जरदा, गुटका आदि के रूप में।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार पूरे विश्व में कुल 6 प्रतिशत मौतों का कारण तम्बाकू एवं धूम्रपान है। इसके कारण हर वर्ष करीब 60 लाख लोगों की मौत हो जाती है। भारत में हर 2 वर्ष में तम्बाकू सेवन के कारण करीब 8 लाख लोग मौत के शिकार हो रहे हैं। इन लोगों की मौत प्रायः 35 से 50 वर्ष के बीच होती है। यह भी देखा गया है कि तम्बाकू सेवन करने वालों में करीब 50 प्रतिशत लोगों की मौत इसके कारण होने वाले मुख्य रोग कैंसर या हृदयाघात (हार्ट अटैक) की वजह से ही होती है। विकसित देशों में भी 50 वर्ष की उम्र तक तम्बाकू सेवन करने वाले लोगों में हृदयाघात एवं कैंसर मौत के मुख्य कारण बने हुए हैं। इस खतरनाक तम्बाकू एवं धूम्रपान के बारे में लोगों को जागरूक करने हेतु पूरे विश्व में हर वर्ष 31 मई का दिन तम्बाकू एवं धूम्रपान निषेध दिवस (नो टोबैको डे) के रूप में मनाया जाता है।

आज हमारे देश में भी इस खतरनाक तम्बाकू का सेवन एवं धूम्रपान तेज़ी से बढ़ रहा है। लोग विभिन्न कारणों से इनका सेवन करते हैं और इन बुरी आदतों के शिकार हो जाते हैं। किसी भी रूप में तम्बाकू सेवन एवं धूम्रपान शरीर के लिए हानिकारक है, जिसकी वजह से कई खतरनाक रोग हो सकते हैं, जिसमें मुख्यतया हृदयरोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, पक्षाघात, धमनियों के रोग, आँतों के रोग एवं अनेक अंगों का कैंसर आदि शामिल हैं।

धूम्रपान ज़हर के बराबर है, जिसकी वजह से होंठ व अंगुलियों पर निशान पड़ जाते हैं, जीभ काली पड़ जाती है और स्वाद की सम्वेदना कम हो जाती है। तम्बाकू सेवन से दाँत-मसूढ़े खराब हो जाते हैं एवं आमाशय में अल्सर भी हो सकता है। बीड़ी व सिगरेट पीने वाले लोगों में धमनी रोग (बर्जर डिजीज) का खतरा भी है, जिसमें पैरों में



तकलीफ होती है, पैरों की अंगुलियाँ सड़ जाती हैं एवं पैर काटना पड़ सकता है। यह एक भयंकर रिस्क फैक्टर है, जो स्वास्थ्य पर बुरे प्रभाव डालता है। तम्बाकू व धूम्रपान के कारण आँखों के आगे धुंधलापन हो सकता है। फेफड़ों के क्षतिग्रस्त होने से शरीर की क्षमता कम हो सकती है। फेफड़ों के टीबी रोग का खतरा बढ़ जाता है। तम्बाकू सेवन से विभिन्न अंगों जैसे मुँह, गला, स्वर यंत्र, अग्नाशय, फेफड़े, गुर्दे, मूत्राशय आदि के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।

तम्बाकू सेवन करने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है, जिससे संक्रमण रोग का खतरा बढ़ जाता है। फेफड़ों के संक्रमण रोग के कारण हमेशा खाँसी एवं बलगम की तकलीफ रहती है। पुरुषों एवं महिलाओं की प्रजनन क्षमता एवं सेक्स क्षमता भी कम हो जाती है, जिस कारण बांझपन, नपुंसकता की आशंका रहती है। धूम्रपान करने वाले लोगों के आसपास मौजूद लोगों में भी इसके दुष्प्रभाव हो सकते हैं। धूम्रपान करने वाले एक्टिव व पास रहने वाले पैसिव स्मोकर्स दोनों ही उपर्युक्त रोगों से पीड़ित हो सकते हैं। (एक्टिव स्मोकर्स का मतलब खुद धूम्रपान करने वाले, पैसिव स्मोकर्स का मतलब स्मोकर्स के आस पास मौजूद लोग)। इसलिए हम सभी का यह कर्तव्य है कि देश एवं समाज के हित में धूम्रपान करने वाले लोगों को समझायें, काउन्सलिंग करें, पूरी जानकारी दें। धूम्रपान या तम्बाकू की आदत को छोड़ने हेतु उन लोगों को अपनी इच्छाशक्ति मजबूत करनी होगी। ज़रूरत पड़ने पर नशा उन्मूलन केन्द्र में या मनोरोग चिकित्सक से परामर्श एवं इलाज़ लेना होगा। आज ही संकल्प लेकर इस खतरनाक तम्बाकू या धूम्रपान सेवन का परित्याग करना होगा एवं इसके कारण होने वाली अनेक खतरनाक जानलेवा बीमारियों से बचना होगा।

डॉ. के.सी. गुप्ता

वरिष्ठ प्रोफेसर (स्वास्थ्य प्रबंधन), रेलवे स्टाफ कॉलेज, वडोदरा