

अदरक : स्वाद से सेहत तक



अदरक से सभी लोग परिचित हैं। भोजन के पूर्व अदरक के छोटे-छोटे टुकड़े करके नमक मिलाकर खाने से भूख खुलती है। अरुचि दूर होती है। खाना ठीक से हज़म होता है। गैस, अजीर्ण वगैरह नहीं होता। अदरक को सुखाकर नमक, काला नमक और अजवायन डालकर चूर्ण भी बनाया जाता है।

स्वास्थ्य चर्चा स्तम्भ में इस बार अदरक के बारे में जानकारी दी जा रही है। अदरक से सभी लोग परिचित हैं। भोजन के पूर्व अदरक के छोटे-छोटे टुकड़े करके नमक मिलाकर खाने से भूख खुलती है। अरुचि दूर होती है। खाना ठीक से हज़म होता है। गैस, अजीर्ण वगैरह नहीं होता। अदरक को सुखाकर नमक, काला नमक और अजवायन डालकर चूर्ण भी बनाया जाता है। **अदरक से जुड़े कुछ उपयोगी घरेलू नुस्खे यहाँ दिये जा रहे हैं:-**
★ अदरक का रस शहद में मिलाकर लेने से गला ठीक

होता है। आवाज़ में मधुरता आती है। ★ अदरक का रस, नींबू का रस तथा सेंधा नमक एक साथ मिलाकर भोजन के प्रारम्भ में लेने से मंदाग्नि दूर होती है। गैस भी नहीं होती है। ★ अदरक तथा पुदीने एवं तुलसी के पत्तों से उल्टी बंद हो जाती है। ★ अदरक, पुदीने का रस 5-5 ग्राम और सेंधा नमक दो ग्राम मिलाकर पीने से पेट दर्द में तुरन्त राहत मिलती है। ★ कब्ज की शिकायत हो तो अदरक, अजवायन और गुड़ समान मात्रा में कूट लें। फिर थोड़े से घी में भूनकर पानी डालकर पका लें। इसको रोज़ खाने से

कब्ज नहीं होती है। ★ अदरक के टुकड़ों को तिल के तेल के साथ गर्म करके छान लें। फिर इस तेल से जोड़ों में मालिश करें। दर्द में राहत मिलेगी। ★ गठिया रोग में अदरक के बारीक टुकड़े करके गाय के घी में भूनकर खाने से आराम मिलता है। ★ लकवा होने पर अदरक को पीसकर शहद के साथ मिलाकर रोगी को खिलाने से आराम मिलता है।

संदीप जैन

कार्यालय अधीक्षक, कोचिंग डिपो, पश्चिम रेलवे, इन्दौर

कम खाओ-अधिक जियो



स्वस्थ जीवन जीने के लिए अच्छा खाना ज़रूरी है, लेकिन आप लम्बी उम्र चाहते हैं, तो कम खाइये, ये कहना है बर्मिंघम स्थित अल्बामा विश्वविद्यालय के श्री डेरेक हफमैन का। श्री हफमैन ने चूहों पर किये गये एक शोध के आधार पर यह बताया कि 'कम खाना ही लम्बी उम्र का राज़ है।'

स्वस्थ जीवन जीने के लिए अच्छा खाना ज़रूरी है, लेकिन आप लम्बी उम्र चाहते हैं, तो कम खाइये, ये कहना है बर्मिंघम स्थित अल्बामा विश्वविद्यालय के श्री डेरेक हफमैन का। श्री हफमैन ने चूहों पर किये गये एक शोध के आधार पर यह बताया कि 'कम खाना ही लम्बी उम्र का राज़ है।'

शोध के दौरान श्री हफमैन ने चूहों को विभिन्न तरह की डाइट पर रखा और पाया कि कम भोजन करने से खून में ग्लूकोज़ की मात्रा नियंत्रित हो जाती है और इन्सुलिन घट जाता है। शरीर में चल रही यह क्रिया ही लम्बे जीवन से जुड़ी हुई है। हालांकि इन्सानों पर इसका प्रभाव बताना अभी मुश्किल है। आधुनिक समय में हमारे रहन-सहन, खान-पान और जीवन के तौर-तरीकों में भारी बदलाव आया है। आधुनिक परिवारों में सप्ताह में एक दिन होटल का खाना, होटल की सब्जियाँ, मिर्च-मसाले, कचौरा-समोसे, विविध प्रकार के पापड़-अचार, नमकीन आदि हमें अच्छे लगते हैं।

चाहे इनसे शरीर व पेट खराब क्यों न हो? हकीम लुकमान ने कहा है कि - 'इन्सान जान-बूझकर अपनी कब्र अपनी जीभ से खोदता है। अधिक भोजन तथा अधिक बोलने से।' बाइबल में लिखा है कि- 'जो अपने मुख तथा जिह्वा पर संयम रखता है, वह अपनी आत्मा को संतापों से बचाता है।' डॉ. बेंजामिन फ्रेंकलिन ने कहा है कि- 'जीवन को दीर्घ करने के लिए भोजन को न्यून कीजिये।' डॉ. बी.एम.हेगडे ने भवन्स जर्नल में लिखा है कि- 'आप जो खाते हैं, उसका हृदय रोग या अन्य किसी रोग से कोई सम्बंध नहीं है, जब तक कि अधिक खाकर आप मोटे नहीं हो जाते।' यह उक्ति भी प्रचलित है - 'कम खाओ, ग़म खाओ और नम जाओ।' हमें चाहिये कि हम हर स्तर पर शुद्ध, सात्विक तथा सादे भोजन को प्राथमिकता दें। भोजन में दही, छास, सलाद व हरी सब्जियाँ और फलों को उपयुक्त स्थान दें। जिस प्रकार खेल के नियम होते हैं, वैसे ही खाने के भी कुछ निर्धारित नियम हैं:-

★ खाना खाने के पूर्व व खाना बनाने के पूर्व हाथों को अच्छी तरह धोना चाहिये। गंदे हाथों से खाना बनाना व खाना दोनों ही बीमारियों को निमंत्रण देता है। ★ दोनों समय निर्धारित समय पर भोजन करना चाहिये। जहाँ तक सम्भव हो, सभी परिवारजनों को एक साथ सभी भोजन सामग्री सामने रखकर शांत चित्त होकर भोजन करना चाहिये। ★ जिस समय आप परेशान, चिंतित, क्रोधित, निराश या तनाव ग्रस्त हों, उस समय भोजन नहीं करना चाहिये, क्योंकि उस समय पाचन क्रिया ठीक से काम नहीं कर रही होती। ऐसे में आप भोजन नहीं खाएंगे, बल्कि भोजन आपको खायेगा। ★ भोजन करते समय ध्यान भोजन में रखें। जब भी हम भोजन करते हैं, तो वह पवित्र अवसर होता है। हमें दिन भर चलते-फिरते टी.वी. देखते हुए खाते नहीं रहना चाहिये। ★ खाने में विविधता ज़रूरी है। रोज़-रोज़ एक ही तरह का भोजन ऊब पैदा करता है। एक ही प्रकार के अन्न और सब्जियों से बहुत तरह की

चीजें बन सकती हैं। ★ हमेशा भूख लगने पर ही खाना चाहिये। थोड़ी भूख रहते खाना छोड़ दीजिये। कहा जाता है कि 'आँत भारी तो माथ भारी।' टूँस-टूँस कर खायेंगे, तो दिमाग काम नहीं करेगा, नींद आयेगी। ★ भोजन स्वादिष्ट व पौष्टिक हो। एक सब्जी रसदार भी होनी चाहिये। सूखी सब्जी कब्ज का कारण बनती है। भोजन के पश्चात छास का सेवन करना चाहिये। सलाद का भरपूर उपयोग करना चाहिये। ★ खाने में कभी जल्दबाजी न करें। खाने को जितना चबायेंगे, उतना ही लाभदायक होगा। प्रकृति ने दाँत इसीलिए दिये हैं कि हम जो खायें, खूब चबा-चबा कर खायें। ★ रात में सोने से काफी पहले भोजन कर लें। देर से भोजन करना और भोजन के तत्काल बाद सो जाना

स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक है। ★ यदि मन में यह दुविधा हो कि खायें या ना खायें, तो मत खाइये। भारी शारीरिक श्रम अथवा थकान के तत्काल बाद भोजन न करें। कुछ देर रुके, विश्राम करें, उसके बाद भोजन करें। ★ शुगर, जंक-फूड, फास्ट-फूड, मिठाइयाँ आदि खाने की सूची में से निकाल दें। कैण्डी, शहद और सॉफ्ट ड्रिंक से भी दूर रहें। ★ मौसमी फल खायें। जूस की जगह साबुत फल बेहतर हैं। ज्यादातर फल छिलके सहित खायें। छिलकों में प्रोटीन पाया जाता है। ★ खाने में सफेद चीजों जैसे आलू, मैदा, चीनी, चावल, नमक, घी आदि का प्रयोग सीमित मात्रा में होना चाहिये। इसके विपरीत मल्टीग्रेन, दालें, गेहूँ, चना, जौ, मटर, गाजर,

पालक, मेथी, सेब, पपीता पर ज्यादा ध्यान दें। ★ दिन में 2 से 3 लीटर पानी व तरल पदार्थ लें। पानी न सिर्फ फैट कम करता है, बल्कि शरीर से जहरीले तत्वों को भी निकालता है। भूख कम करता है तथा कब्ज से छुटकारा भी दिलाता है। प्रातः ऊष्ण पान करें। ★ मद्यपान, धुम्रपान व अन्य नशीली वस्तुओं के सेवन से परहेज करें। ये व्यक्ति को उत्तेजित करती हैं। किसी महापुरुष के कथनानुसार नशीली चीजें थके घोड़े में चाबुक का काम करती हैं। ★ खाने के बाद पान-सुपारी, पान-पाउच इत्यादि खाने के बजाय सौंफ और मिश्री या सिकी हुई सौंफ खायें। इससे मुँह में अच्छी गंध आयेगी तथा स्वास्थ्य के लिए भी उपयोगी सिद्ध होगी।



गुड़ है गुणों की खान

आयुर्वेद में गुड़ को अत्यन्त गुणवान, आयु को बढ़ाने वाला और शरीर को नीरोग तथा यौवन को स्थिर रखने वाला कहा गया है। आयुर्वेद के अनुसार गुड़ क्षारीय, भारी और स्निग्ध होता है। ठंड के दिनों में शक्तिवर्द्धक है और मूत्र की रुकावटों को दूर करता है। गुड़ जितना पुराना हो, उतना अधिक गुणों से युक्त होता है।

आयुर्वेद में गुड़ को अत्यन्त गुणवान, आयु को बढ़ाने वाला और शरीर को नीरोग तथा यौवन को स्थिर रखने वाला कहा गया है। आयुर्वेद के अनुसार गुड़ क्षारीय, भारी और स्निग्ध होता है। ठंड के दिनों में शक्तिवर्द्धक है और मूत्र की रुकावटों को दूर करता है। गुड़ जितना पुराना हो, उतना अधिक गुणों से युक्त होता है। गुड़ में पाया जाने वाला क्षारीय गुण रक्त की अम्लता को दूर करता है। मेहनतकश एवं खिलाड़ियों के लिए तो यह किसी वरदान से कम नहीं है। बढ़ते बच्चों एवं गर्भवती महिलाओं के लिए बहुत उपयोगी होता है। कोई भी आसव या आरिष्ट बिना गुड़ के नहीं बनाये जाते हैं। श्री राज निघण्टुकार के अनुसार, गुड़ हृदय के लिए हितकारक, त्रिदोष नाशक, मल-मूत्र के रोगों को नष्ट करने वाला, खुजली और प्रमेह नाशक, थकान दूर करने वाला एवं पाचन शक्ति को बढ़ाने वाला है। श्री भाव प्रकाश के अनुसार 'गुड़ का अदरक के साथ सेवन कफ को छोटता है। हरड़ के साथ पित्त का नाश करता है और सौंठ के साथ सम्पूर्ण वातज रोगों में लाभकारी है।' प्राचीनकाल से ही हमारे यहाँ गुड़ का हर मांगलिक कार्य में उपयोग होता है। बिना गुड़ के मांगलिक कार्य को अधूरा माना जाता है। शुभ कार्य के प्रारम्भ में गुड़ को मुँह में डालकर जाने से सफलता प्राप्त होती है।

शक्कर के अधिक सेवन करने से कई प्रकार की बीमारियाँ हो जाती हैं, जबकि गुड़ के प्रयोग से कुछ नहीं होता। गुड़ में कई पौष्टिक तत्व विद्यमान रहते हैं। रासायनिक विश्लेषणों से यह बात सामने आई है कि अनेक खाद्योपयोगी घटक तथा लोहा, कैल्शियम, गंधक, पोटेशियम एवं विटामिन आदि गुड़ में भरपूर मात्रा में उपलब्ध हैं। गुड़ में पैनथीनिक एसिड, नायसिन, थियामिन,

रीबोफ्लेविन, पायरिडोक्सिन, बायोटिन, फॉलिक एसिड तथा आइनोसिटल इतनी मात्रा में पाये जाते हैं कि यह एक प्रमुख खाद्य सामग्री के रूप में गिना जाता है। गुड़ के प्रत्येक 100 ग्राम भाग में प्रोटीन 0.4 ग्राम, वसा 0.1 ग्राम, खनिज 0.6 ग्राम, कैल्शियम 80 मि.ग्रा., फास्फोरस 40 मि. ग्रा., लोहा 11.4 मि.ग्रा. आदि पोषक तत्व होते हैं। हमारे भोजन में मक्का, ज्वार, बाजरे की रोटी के साथ गुड़ खाया जाता है। आजकल तो शायदियों में बड़े-बड़े भोज आयोजित किये जाते हैं तथा वहाँ पर भी मक्का, बाजरे की रोटी के साथ गुड़ का स्टॉल लगाया जाता है।

इंग्लैंड के एक हृदय विशेषज्ञ का कथन है कि गुड़ की पपड़ी या गुड़ की चीज खाने से हृदय मजबूत होता है। लखनऊ के भारतीय गन्ना शोध संस्थान के प्रोसेस इंजीनियर डॉ. जसवंत सिंह ने गुड़ की पोषण गुणवत्ता को जोरदार तरीके से रेखांकित किया है। डॉ. सिंह के अनुसार चीनी बनाने की प्रक्रिया के कारण उसमें हर प्रकार के विटामिन खनिज और पोषक तत्व नष्ट या अलग हो जाते हैं। इसके विपरीत गुड़ बनाते समय उसमें रिड्यूसिंग शुगर और अन्य खनिजों की मात्रा और बढ़ जाती है। डॉ. सिंह का तो दावा है कि ग्रामीण इलाकों में डायबिटीज इसलिए कम होती है कि वहाँ गुड़ अधिक खाया जाता है। गुड़ में कैल्शियम, मैगनीज और मैग्नीशियम होने के कारण उसका औषधीय महत्व भी बहुत है। प्रसव के पश्चात स्त्रियों को गुड़ देना प्राचीनकाल से चला आ रहा है। शिशु जन्म के बाद गर्भाशय की पूर्ण रूप से सफाई न होने पर अनेक विकार होने की सम्भावना बनी रहती है। अतः शिशु के जन्म के 3 दिन तक प्रसूता को गुड़ के पानी के साथ सौंठ दी जाती है। ★ गुड़ ग्लूकोज के समान ही एक पौष्टिक आहार

है। इसमें कैलोरी भी भरपूर मात्रा में पाई जाती है। वैज्ञानिकों एवं चिकित्सकों का कहना है कि यौवन क्षमता बनाये रखने तथा दीर्घ जीवन के लिए गुड़ का प्रयोग अच्छा रहता है। ★ जो बच्चे रिकेट दाँत के क्षय या कैल्शियमहीनता की दूसरी बीमारियों से पीड़ित हों, उनको हमेशा चीनी की जगह पर्याप्त गुड़ देना चाहिए। बढ़ते हुए बच्चों के लिए यह एक अत्यंत उत्तम खाद्य है। यदि बच्चों को उचित मात्रा में दूध न मिले, तो उन्हें कुछ मात्रा में गुड़ देना चाहिए। ★ सर्दी या अन्य किसी कारण से गले में खराश हो, तो आवाज़ बैठ जाने पर दो काली मिर्च, 50 ग्राम गुड़ के साथ खाने से यह शिकायत दूर हो जाती है। ★ पतले दस्त लगने पर एवं तेज़ बुखार के कारण शरीर में पानी की कमी हो जाने पर गुड़ के पानी में नींबू का रस मिलाकर देने से तत्काल राहत मिलती है, क्योंकि गुड़ ग्लूकोज के समान कार्य करता है। ★ भोजन के साथ गुड़ खाने से थकान दूर होती है। गुड़ और काले तिल के लड्डू बच्चों को देने से बच्चों का बिस्तर में पेशाब करना दूर होता है। भोजन के बाद गुड़ खाने से गैस नहीं बनती है। ★ सर्दी, जुकाम या कफ बहुत बनता हो तो अदरक व गुड़ बराबर मात्रा में दिन में तीन बार लेने से आराम मिलता है। ★ किसान भाइयों को चाहिए कि अपने दुधारू पशुओं को गुड़ के साथ हिमालिया बत्तीसा दें। इससे वह स्वस्थ रहते हैं, पाचन क्रिया ठीक रहती है तथा दूध में भी बढ़ोतरी होती है। ★ इसके अलावा पशुओं को पानी पिलाते समय तगारी या बाल्टी में थोड़ा आटा व थोड़ा सा गुड़ व मामूली नमक डालकर पिलायें। पशु बहुत ही रुचि से पानी पीता है।

अभय कुमार जैन

स्वतंत्र लेखक, 'तृप्ति', बंदा रोड, भवानी मण्डी (राजस्थान)