

आरोग्य सम्पदा

वर्ष: 14

अंक: 9

कुल पृष्ठ: 44

प्रेषण तिथि: 16 सितम्बर 2022



हृदय सुरक्षा अंक



आरोग्य भारती का मासिक प्रकाशन

अंक
165

कार्यक्रम की झलकियाँ



राष्ट्रीय कार्यध्यक्ष एवं अन्य कार्यकर्ता उतर प्रदेश के द्वारा मुख्यमंत्री मा. योगी को आरोग्य भारती की जानकारी प्रदान की गई



पर्यावरण कार्यशाला झारखण्ड में स्मारिका का विमोचन



केन्द्रीय कार्यालय में पूर्व राज्यपाल श्री कप्तान सिंह सोलंकी जी का स्वागत



भोपाल महानगर द्वारा निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर



शिमला के कार्यक्रम में राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. राकेश पंडित जी



विद्यालय स्वास्थ्य प्रबोधन कार्यक्रम केरल

अनुक्रमणिका

| आलेख | लेखक | पृष्ठ |
|---|----------------------------------|-----------------------|
| सम्पादक डॉ. मधुसूदन देशपाण्डे भोपाल: 9827049833 | डॉ. मधुसूदन देशपाण्डे | 2 |
| प्रबंध सम्पादक मिहिर कुमार भोपाल, 9752950646 | प्रवीण प्रभाकर | 3 |
| सम्पादक मण्डल प्रवीण प्रभाकर रांची - 7544071568 | डॉ. मधुबाला वर्मा | 5 |
| डॉ. मीनाक्षी सिंह रघुवंशी वाराणसी - 8004926175 | मनिन्दर जीत कौर | 12 |
| मनिन्दर जीत कौर मोहाली - 9041666828 | डॉ. मधुरा कुलकर्णी | 15 |
| प्रतिभा जोशी इन्दौर - 9425345522 | डॉक्टर रीना हरेद्र मोदी | 18 |
| प्रबंधक किशोर कुमार सोनी भोपाल - 9516508100 | प्रतिभा जोशी | 21 |
| सदस्यता शुल्क: मासिक - 25/- रुपये वार्षिक - 250/- रुपये छः वर्ष - 1000/- रुपये | HOME REMEDIES | 24 |
| विवरण हेतु सम्पर्क करें: दुर्गेश बरूआ - ☎ 8120703678 ☎ 9407241978 | हृदय रोग एवं होमियोपैथिक औषधियाँ | डॉ. कुसुम भारद्वाज |
| | हृदय रोग और योग | रजेश कुमार श्रीवास्तव |
| | अर्जुन वृक्ष | डॉ. हितेन्द्र राम |
| | दादी का कोना | संकलित |

: - सदस्यता शुल्क - :

कृपया डी.डी. "आरोग्य सम्पदा" के नाम से बनायें। अथवा
 भारतीय स्टेट बैंक, खाता क्र.: 31149240750, IFS Code : SBIN0001308
 टी.टी. नगर, मुख्य शाखा, भोपाल में "आरोग्य सम्पदा" के नाम से देश भर में
 कहीं भी जमा कर विवरण एसएमएस, ई-मेल या पोस्ट से भेजें।
 कार्यालय: एफ-94/5, तुलसी नगर, भोपाल-462003 (म.प्र.)
 फोन: 0755-2550800, 3590099
 ई-मेल : arogyabharti.bhopal@gmail.com वेबसाइट : www.arogyabharti.org

पत्रिका में व्यक्त विचार स्वतंत्र रूप से लेखकों के हैं। आरोग्य सम्पदा का सहमत होना आवश्यक नहीं है।



संपादकीय

बदलती जीवन शैली के साथ हृदय रोग का प्रतिशत निरंतर बढ़ता जा रहा है। अनियमित दिनचर्या, विरुद्ध आहार तथा अहितकारी भोज्य पदार्थों के अतिसेवन के कारण हृदयरोगों का प्रभाव हर उम्र में देखा जा रहा है। इस विशेषांक में हृदयरोग से संबंधित तथ्यात्मक एवं उपयोगी जानकारी प्रस्तुत है।

प्रकृति ने अनेक वनस्पतियाँ हृदय की रक्षा के लिए एक विशेष उपहार के रूप में दी हैं। इसमें मुख्य रूप से अर्जुन, लहसुन, आँवला, अश्वगंधा, हल्दी आदि। अर्जुन का प्रयोग प्रचुर मात्रा में होता है। अर्जुन की छाल का उपयोग कैसे चाहिये। इस संदर्भ में प्रस्तुत है तथ्यात्मक जानकारी।

हृदय रोग के प्रकोप में आहार की एक महत्वपूर्ण भूमिका है तेल का अति प्रयोग, नमक का अति प्रयोग, मैदा, फास्टफूड आदि के अति प्रयोग से रक्त में Cholesterol और Triglyceride का प्रतिशत तेजी से बढ़ता है जो हृदयरोग का एक महत्वपूर्ण कारण है। हृदय रोग से सुरक्षा में तथा उपचार में भी आहार की भूमिका परोक्ष व अपरोक्ष रूप में रहती है। प्रस्तुत है इस संदर्भ में उपयोगी जानकारी।

आमतौर पर एक या दो दशक पूर्व 50 वर्ष की आयु के बाद हृदय रोग देखने में आता था। लेकिन पिछले कुछ वर्षों में युवा अवस्था में ही हृदय रोग के अनेकों उदाहरण चिंताजनक रूप से सामने आए हैं एक अध्ययन के अनुसार वर्कआउट की अति तथा खानपान की अनियमितता, युवा अवस्था में हृदय रोगों का एक बड़ा कारण है। प्रस्तुत है इसके बचाव व उपयोगी निर्देश।

हृदय रोग से बचाव में योग की विभिन्न विधाओं की महत्वपूर्ण भूमिका है। सूक्ष्म व्यायाम से लेकर प्राणायाम और ध्यान कैसे करना और कितना करना इस संबंध में प्रस्तुत है उपयोगी जानकारी।

हृदय रोग से बचाव और लक्षणों की चिकित्सा में आयुर्वेद एवं होम्योपैथी औषधियों भी महत्वपूर्ण है लेकिन इन दवाओं के सेवन के पूर्व हृदय रोग का सम्पूर्ण निदान करवा लेना उचित रहेगा। प्रस्तुत है इस सम्बंध में उपयोगी जानकारी।

सुरक्षित स्वस्थ और समर्थ संतान के लिए गर्भसंस्कार पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है, आरोग्य भारती ने इस दिशा में महत्वपूर्ण पहल करते हुए गर्भसंस्कार के विभिन्न पहलुओं पर कार्यक्रम आयोजित किये हैं।

नवरात्रि कि अवसर पर कन्या पूजन की परम्परा रही है इसके महत्व एवं विधि विधान पर प्रस्तुत है उपयोगी जानकारी।

हमारे रसोई घर एवं किचन गार्डन में लगाई गयी अनेक वनस्पतियों का उपयोग कैसे करना चाहिए इस पर प्रस्तुत है विस्तृत अनुकरणीय जानकारी।

हमेशा की तरह दादी का कोना स्तम्भ में स्वास्थ्य की दृष्टि से छोटे-छोटे प्रयोगों का उल्लेख इस अंक में प्रस्तुत है।

डॉ. मधुसूदन देशपाण्डे



हृदय के लिए लाभकारी औषधीय पौधे

प्रवीण प्रभाकर

प्रांत संरक्षक, आरोग्य भारती, झारखंड

अर्जुन — यह एक औषधीय वृक्ष है, जो भारत में आसानी से पाया जाता है। इसे घवल, ककुभ और नदीसर्ज आदि नामों से भी जाना जाता है। आयुर्वेद के अनुसार यह हृदय रोग के इलाज में लाभकारी है। इसकी छाल (त्वक) से बने चूर्ण को हृदय रोग, कोलेस्ट्रॉल, हाई ब्लड प्रेशर, अत्यधिक रक्तस्राव व अन्य रोगों में काफी उपयोगी माना गया है। अर्जुन की छाल अंदर से लाल रंग की होती है और पेड़ से उतारने पर चिकनी चादर की तरह उतरती है। अर्जुन की छाल को पानी में उबालकर उसमें दूध व चीनी डालकर पीना हृदय रोग, हाई ब्लड प्रेशर व कोलेस्ट्रॉल में फायदेमंद है। इसका कोई दुष्प्रभाव नहीं होता है।

लहसुन — लहसुन प्याज की जाति की वनस्पति है। 100 ग्राम अच्छे लहसुन में जल 62%, प्रोटीन्स 6.3% श्वेतसार 29.8%, खनिज 0.2%, रेशे 0.8%, वसा 0.2%, कैल्शियम 30 मि.ग्राम, फॉस्फोरस 329 मि.ग्राम, लोह 2.3 मि.ग्राम, विटामिन 23 मिली ग्राम, विटामिन बी काम्प्लेक्स अल्प मात्रा में होता है। लहसुन के तेल में गंध ज्यादा मात्रा में पाया जाता है, इसलिए इसमें औषधीय तत्व होते हैं। लहसुन पुष्टिकर, वीर्यवर्धक, गर्म, पाचक, रेचक है। लहसुन मेधा शक्ति वर्धक है। लहसुन उच्च रक्तचाप तथा हृदय रोग में बेहद लाभकारी है। प्रतिदिन 4 लहसुन की 4–5 कलियों का सेवन हृदय को स्वस्थ रखने में सहायक होता है।

आमलकी या आंवला — इसमें एंटीऑक्सीडेंट, एनाल्जेसिक और गैस्ट्रोप्रोटेक्टिव गुण होते हैं। आयुर्वेदिक साहित्य में आंवला लिवर और हृदय रोगों, गैस्ट्रिक अल्सर, डायबिटीज और कई अन्य समस्याओं में लाभकारी होता है। यह इम्युनिटी बढ़ाने में मदद करता है। आंवला रक्त में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है और हृदय को स्वस्थ रखने में मदद करता है।

मोरिंगा या सहजन — यह एक ऐसा औषधीय पौधा है, जो हृदय को स्वस्थ रखने में मदद करता है। इसमें कोलेस्ट्रॉल कम करने वाले गुण होते हैं। भारतीय घरों में सदियों से इसके पत्ते, फली और फूलों का इस्तेमाल किया जाता रहा है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं। इसमें गुणों का खजाना है। उच्चरक्तचाप में इसके सेवन का तत्काल परिणाम दिखता है।

ब्राह्मी — तनाव के स्तर को काफी कम करने में तथा उच्चरक्तचाप में यह बहुत ही सहायक है। लंबे समय तक बहुत अधिक चिंता, भय और तनाव हमारे हृदय के स्वास्थ्य को बुरी तरह प्रभावित



औषधीय पौधे

कर सकता है तथा कई विकारों को जन्म दे सकता है, जैसे आतंक विकार, जुनूनी-बाध्यकारी विकार, अभिघातजन्य तनाव विकार, आदि। आयुर्वेदिक चिकित्सकों द्वारा लंबे समय से ब्राह्मी का उपयोग तंत्रिका टॉनिक के रूप में किया जाता है, जिससे अन्ततः हृदय को लाभ होता है।

अलसी – अलसी में पाया जाने वाला अल्फा-लिनोलेनिक एसिड हृदय रोग के लिए बेहद लाभकारी है। अलसी रक्तचाप को नियंत्रित करने में सहायक होता है, जो ज्यादातर मामलों में हृदय रोग का कारण बनता है।

हल्दी – इसमें पाए जाने वाले करक्यूमिन का एंटी-ऑक्सीडेंट गुण हृदय रोगों और मधुमेह संबंधी हृदय की जटिलताओं को रोक सकता है। करक्यूमिन सीरम कोलेस्ट्रॉल के स्तर को भी कम करता है।

मैथी– इसकी ताजी हरी पत्तियों की सब्जी, जिसमें स्वादानुसार अदरक और लहसुन भी मिलाया गया हो, निम्न रक्तचाप में काफी कारगर साबित होती है। रोगी को अधिक से अधिक इस सब्जी का सेवन करना चाहिए।

कटहल – उच्च रक्त चाप से ग्रस्त लोगों को पारंपरिक आदिवासी वैद्य कटहल की सब्जी, पके कटहल के फल और कटहल की पत्तियों का रस पीने की सलाह देते हैं।

पत्थरचूर्ण – इसकी जड़ों का चूर्ण शहद के साथ मिलाकर लेने से उच्च रक्तचाप में फायदा होता है, आदिवासी वैद्यों के अनुसार इस फार्मूले का सेवन लगातार 2 माह तक करने से तेजी से फायदा होता है।

कमल के फूल – कमल के फूलों को गर्म पानी में डुबो दिया जाए और मसल लिया जाए तथा स्वादानुसार शक्कर मिलाकर उच्च रक्तचाप के रोगियों को प्रतिदिन सुबह दिया जाए तो आराम मिलता है।

सर्पगंधा – इसकी जड़ों का चूर्ण (2 ग्राम) प्रतिदिन दिन में दो बार गुनगुने पानी के साथ मिलाकर सेवन करने से एक माह के भीतर उच्च रक्त चाप के रोगियों को असर दिखने लगता है।

हींग – हींग का सेवन भी उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिये उत्तम माना जाता है। यह खून को गाढ़ा करने में मददगार होता है और एक उद्दीपक की तरह कार्य करता है।



हृदय के लिए स्वास्थ्यप्रद आहार

डॉ. मधुबाला वर्मा

प्राध्यापक, आहार एवं पोषक

शास. म.ल.बा. कन्या स्नातकोत्तर स्वशासी महाविद्यालय, भोपाल

एक अध्ययन से पता चला है कि किसी भी अन्य संचारी रोग की तुलना में अधिक मौतें हृदय रोग के कारण हुई हैं जो कि वरिष्ठ नागरिकों की ही नहीं बल्कि कम उम्र के लोगों (आमतौर पर परिवार के कमाने वाले लोगों) के बीच थीं। इस बढ़ती घटना के लिए कई कारकों को जिम्मेदार ठहराया जा सकता है जिसमें खराब भोजन की आदतें, उच्च रक्तचाप, वायु प्रदूषण, उच्च कोलेस्ट्रॉल और धूम्रपान शामिल है।

हालांकि, इनमें से सबसे बड़ा जोखिम कारक आहार संबंधी आदतों को पाया गया। इस सार्वजनिक स्वास्थ्य संकट से निपटने के लिए हमें अपने अस्वास्थ्यकर भोजनों पर गंभीरता से विचार करने और दिल के दौरे और अन्य हृदय रोगों के लिए इस बढ़ती प्रवृत्ति का सामना करने में उनका पुनर्मूल्यांकन करने की आवश्यकता है।

कुछ खाद्य पदार्थ जो हृदय रोगों के जोखिम को बढ़ाते हैं, उन्हें खाने की आदतों (विशेषकर अस्वास्थ्यकर खाना) को बदलना या उन्हें नहीं खाना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। हृदय के लिए स्वस्थ आहार योजना बनाना जो दिल के लिए स्वस्थ, पौष्टिक और स्वादिष्ट हो, उसके लिए निरंतरता, समर्पण और दृढ़ इच्छा शक्ति की आवश्यकता होती है।

यदि आप अपने अस्वास्थ्यकर खाने की आदतों को छोड़ना चाहते हैं, और अपने दिल को लंबे समय तक स्वस्थ रखना चाहते हैं, तो " एक मात्र कुंजी है – अधिक खाने से बचें " साथ ही कुछ उपयोगी आहार आदतें, भोजन योजनाएं और दिल के लिए स्वास्थ्यकर भोजन अत्यन्त आवश्यक है।

एक लोकप्रिय धारणा है कि जब तक हम अपने आहार में कैलोरी और मात्रा को ध्यान में रखते हैं, हम जो चाहे खा सकते हैं, किन्तु यह सभी के लिए लागू नहीं हो सकता है, यह उसके लिए समझ में आता है जो अपना वजन कम करने और दिल को स्वस्थ रखने की कोशिश कर रहे हैं। कभी-कभी एक नीयत आहार का पालन करना बहुत कठिन हो सकता है और इसके परिणाम स्वरूप लालसा और दिन में हम कई बार भोजन के अलावा बाजार में बने हुए अधिक तेल, मसाले युक्त खाद्य पदार्थ बिना सोचे-समझे मात्रा में खाते हैं।

अपनी प्लेट में अत्यधिक ले लेना, बिना कुछ भी सोचे कि पेट भरा हुआ है, लालसा के



आहार - विषयक

कारण जब तक उबकाई महसूस नहीं करते तब तक खाते रहना, सभी हानिकारक खाने के पैटर्न और अस्वास्थ्यकर आहार का संकेत हैं ये आदतें आपके स्वास्थ्य को आज नहीं तो कल नुकसान पहुंचाएंगी। इसलिए आहार विशेषज्ञ और हृदयरोग विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि कभी कभी आप जो चाहते हैं, उसे खाएं किन्तु कब खाएं, क्या खाएं और कितना खाएं ? जब तक आप इसके बारे में सतर्क रहेंगे हृदयरोग और अन्य रोगों से भी बचे रहेंगे।

तरीके का खाना लेने पर नियंत्रण की एक स्वस्थ आदत बनाने के लिए एक छोटे से थाली या कटोरे का उपयोग कर सकते हैं। परोसने की यह विधि आपको प्रत्येक मैक्रो-घटक को नियंत्रित करने में मदद करेगी और आपको अधिक पोषण युक्त, कम कैलोरी, हृदय स्वास्थ्यकर भोजन खाने में सक्षम करेगी। यह विधि तब भी उपयोगी है जब हम ऐसा भोजन खाते हैं जिसमें सोडियम और संतृप्त वसा अधिक होता है, क्योंकि यह अत्यधिक कैलोरीयुक्त भोजन के प्रति जागरूक करता है, और यह सुनिश्चित करता है कि अधिक कैलोरीयुक्त भोजन नहीं ले रहे हैं।

सबसे पहले सर्विंग की मात्रा पर नजर रखनी होगी –

हर किसी की एक अलग आवश्यकता होती है, इसलिए आपके द्वारा नियंत्रित की जाने वाली कैलोरी और सर्विंग की मात्रा आपके भोजन योजना पर निर्भर करती है। उदाहरण के लिए, यदि किसी को उच्च रक्तचाप और दिल की बीमारियों का खतरा है, तो उसे कम वसा वाले और सीमित सोडियम वाले आहार लेना होगा। यदि वे कभी कुछ वसायुक्त या नमकीन खाना चाहते हैं तो उन्हें मात्रा को नियंत्रित करना होगा।

दूसरा, सर्विंग करने की मात्रा उस भोजन के प्रकार पर निर्भर करता है जिसका आप उपभोग करना चाहते हैं। प्रत्येक खाद्य पदार्थ के लिए सर्विंग के मात्रा के मापन के लिये कप, चम्मच और मानक उपायों की मदद ले सकते हैं।

नमक का सेवन कम करें –

अगर आप दिल की बीमारियों से दूर रहना चाहते हैं तो अपने भोजन में सोडियम को कम करना आवश्यक है। संसाधित और डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ जिनमें सोडियम अधिक मात्रा में पाया जाता है हृदय रोग का कारण बनने वाले खाद्य पदार्थों की सूची में सबसे ऊपर होता है। आहार विशेषज्ञों का सुझाव है कि हम एक दिन में 2,300 मिलीग्राम से अधिक नमक का सेवन नहीं करें जो कि एक चम्मच नमक है। एक दिन में अपने खाने में जो सोडियम मिलाते हैं, उसे कम करना एक अच्छा पहला कदम है। हम जो नमक खाते हैं वह ज्यादातर प्रोसेस्ड और डिब्बाबंद भोजन से आता है। यहीं पर खाए जाने वाले भोजन से सावधान रहने की आवश्यकता है, ताजे, जैविक और पौष्टिक भोजन करने की कोशिश करें। इससे भोजन की और सोडियम की मात्रा पर भी नियंत्रण करने में मदद मिलेगी।



आहार - विषयक

इसके अतिरिक्त, खाए जाने वाले मसालों से सावधान होकर अपने सोडियम सेवन की निगरानी कर सकते हैं। नियमित सॉस या कम सोडियम, कैलोरी पदार्थों के बदले विकल्प का उपयोग करने का प्रयास करें। उदाहरण के लिए, गुलाबी नमक या समुद्री नमक, प्रोसेस्ड सॉल्ट के बदले बढ़िया विकल्प हैं और वे उतना ही स्वाद देते हैं।

संतृप्त वसा और ट्रांस वसा से बचें –

बहुत से लोग मानते हैं कि आपके आहार से वसा को पूरी तरह से समाप्त करने से आपको स्वस्थ जीवन जीने में मदद मिलेगी, और यह बिल्कुल भी सच नहीं है। यदि वे स्वस्थ हैं तो वसा का सेवन करना ठीक है और इसमें पाँच प्रतिशत से कम संतृप्त वसा होती है। आपको ट्रांस वसा से बचना होगा क्योंकि यह अस्वास्थ्यकर है। यदि आप किसी वसा का सेवन कर रहे हैं और यदि आप नहीं चाहते कि आपका कोलेस्ट्रॉल स्तर ऊपर उठे, इसे न्यूनतम रखना होगा क्योंकि उच्च कोलेस्ट्रॉल के स्तर से दिल का दौरा पड़ सकता है।

यदि आप हृदय के लिए स्वास्थ्यकर आहार लेना चाहते हैं तो कम वसा वाले से प्रतिस्थापन एक बढ़िया विकल्प हैं।

सभी वसा खराब नहीं होते हैं, हमारे शरीर को कार्य करने के लिए स्वस्थ वसा की आवश्यकता होती है। मोनो-अनसैचुरेटेड वसा जैसे – जैतून का तेल और पॉली-अनसैचुरेटेड वसा जैसे – एवोकैडो, बादाम, बीज और सालमन का चयन करके शुरू कर सकते हैं।

परिष्कृत अनाज के बदले साबूत अनाज –

हमेशा उन खाद्य पदार्थों का चयन करें जो साबूत होते हैं क्योंकि वे जटिल कार्बोहाइड्रेट समूह का एक हिस्सा होते हैं और ये भोजन विकल्प दिल के स्वास्थ्य और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। परिष्कृत सफेद चावल जो पोषक तत्वों से रहित होता है, इसको प्रतिस्थापित करके बाजरा, जौ और क्विनोआ से शुरुआत कर सकते हैं।

यदि हम साबूत गेहूँ और जटिल कार्बोहाइड्रेट पर ध्यान केंद्रित करने वाले आहार को शामिल करते हैं, तो आपको निम्नलिखित खाद्य पदार्थों से बचना होगा –

सफेद चावल, मैदा, सफेद ब्रेड, मकई की रोटी, बिस्कुट, पाई, पॉपकॉर्न आदि।

इसके लिये एक अच्छा थम्ब रूल है सफेद से बचना और अपने आहार में रंग को शामिल करना हृदय के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए चीनी के स्तर को नियंत्रण में रखें –

दो प्रकार के शर्करा होते हैं जिनका आप सेवन कर सकते हैं, प्राकृतिक और परिष्कृत। आप चीनी से बच नहीं सकते क्योंकि यह लगभग हर चीज में पाया जाता है। प्राकृतिक शर्करा ताजे फलों में पाए जाते हैं, और परिष्कृत शर्करा प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों के साथ-साथ कार्बोनेटेड पेय में पाए जाते हैं।



आहार - विषयक

अपनी चीनी की मात्रा को नियंत्रित नहीं करेंगे, तो हमें उच्च रक्त शर्करा का अनुभव होना शुरू हो जाएगा। इसके अतिरिक्त, यदि हमारे द्वारा शर्करा के सेवन और शर्करा के स्तर को अनियंत्रित छोड़ दिया जाता है, तो इससे टाइप 2 मधुमेह जैसी बीमारियां भी हो सकती हैं।

कुछ आसान तरीके जिनसे आप अपने शर्करा के सेवन को नियमित रख सकते हैं –

उसमें नियमित रूप से व्यायाम करना शामिल है। नियमित व्यायाम आपके इंसुलिन संवेदनशीलता को स्थिर करने में मदद करता है और साथ ही वजन घटाने में भी मदद करता है। व्यायाम में चीनी और वसा का उपयोग ऊर्जा के लिए होता है और मांसपेशियों के संकुचन के लिए चीनी और वसा का उपयोग करने में भी मदद करता है। यदि आपके पास रक्त शर्करा के स्तर में उतार-चढ़ाव है, तो आपको अपने द्वारा खाए जाने वाले भोजन और अपने वर्कआउट को समझने के लिए इसे नियमित रूप से जांचते रहना होगा।

अपने रक्त शर्करा को स्थिर करने और हृदय के स्वास्थ्य को बनाए रखने का एक अन्य तरीका कार्ब सेवन को नियंत्रित करना है।

ऐसा इसलिए है क्योंकि जब शरीर में कार्बोहाइड्रेट टूट जाते हैं, तो वे चीनी में परिवर्तित हो जाते हैं। बहुत से कार्ब युक्त आहार का सेवन करने से इंसुलिन में वृद्धि और रक्त शर्करा के स्तर में वृद्धि हो सकती है।

हाइड्रेट –

यह सच है कि पानी अच्छे दिल के स्वास्थ्य की कुंजी है। अधिकतम मात्रा में हाइड्रेशन, शरीर को ठीक से काम करने और विषाक्त पदार्थों को भी बाहर निकालने में मदद करता है। निर्जलीकरण को रोकने के लिए 8 गिलास पानी पीना परिसंचरण में मदद करता है, और रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित रखता है, साथ ही मधुमेह के खतरे को कम करता है।

अगर सादा पानी अच्छा नहीं लगता है, तो पानी में खीरा, पुदीना और नींबू डालकर स्वाद बढ़ा सकते हैं। इसमें लगभग शून्य कैलोरी होती है, यह स्वादिष्ट और ताजा होता है और हमें अपने रोजाना हाईड्रेशन के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए भी प्रोत्साहित करेगा।

हरा अच्छा है, अधिक रंग जोड़ें (फल और सब्जियां) –

यह सुनिश्चित करें कि हम अपने दैनिक आहार में पर्याप्त मात्रा में हृदय के लिए स्वास्थ्यकर सब्जियां और फल अनिवार्य रूप से शामिल करें, क्योंकि फल और सब्जियां विटामिन और खनिजों से पूर्ण होती हैं।

फल और सब्जियां फाइबर से भरपूर होती हैं, और अगर आप थोड़ी मात्रा में खाते हैं तो भी वे आपको पेट भरा हुआ महसूस करने में मदद करते हैं। पौधे-आधारित खाद्य पदार्थों में ऐसे घटक



आहार - विषयक

होते हैं जो हृदय रोग होने की शुरुआत को रोकते हैं। यदि आप अपने आहार में अधिक सब्जियां और फल शामिल करते हैं तो आप अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में बदलाव देखेंगे।

अस्वास्थ्यकर अत्यधिक मात्रा में खाने से बचने के लिए भोजन की तैयारी –

आज की व्यस्त जीवनशैली में हम जल्दी थक जाते हैं, और जंक फूड पर आश्रित रहना काफी आसान है। संतुलित भोजन योजना एक शानदार अवधारणा है, एक आसान उपाय है जो आपके समय को बचाएगा और पोषक तत्वों से भरपूर घर का खाना खाने में आपकी मदद करेगा। भोजन योजना बनाते समय यह सुनिश्चित करें कि भोजन में साबूत गेहूं के दाने, सब्जियां, प्रोटीन और स्वस्थ कार्ब्स तथा वसा रखें। ये सभी खाद्य समूह मिलकर भोजन को स्वादिष्ट और पौष्टिक बनाते हैं।

दिल के लिए इन स्वास्थ्यकर व्यंजनों का पालन करें :

यहां हृदय के लिए कुछ स्वास्थ्यकर व्यंजनों के बारे में बताया गया है, जिन्हें आप नाश्ते, दोपहर के भोजन और रात के खाने के लिए अपना सकते हैं –

नाश्ता – एवोकैडो, टोस्ट

कुछ साबुत अनाज के ब्रेड सेक कर उस पर कुछ मसले हुए एवोकैडो को लगा सकते हैं, यह एक स्वस्थ नाश्ता है क्योंकि इसमें स्वस्थ कार्ब्स, वसा और प्रोटीन होता है। जिसमें दिन भर सक्रिय रहने के लिए सभी आवश्यक पोषक तत्व होते हैं।

दोपहर का भोजन –

दोपहर के भोजन के लिए साबुत अनाज का सैंडविच हो सकता है जिसमें सलाद और हरी पत्तेदार सब्जी लगा सकते हैं। आप इसे शकरकंद फ्राई के साथ परोस सकते हैं। दोपहर के भोजन के समय में अपने कार्ब सेवन को सीमित करने की कोशिश करें इससे आप नींद और फूला हुआ महसूस करने से बच सकते हैं।

रात का भोजन –

अपने रात के खाने को हल्का रखना और सब्जियों और प्रोटीन पर ध्यान केंद्रित करना आवश्यक है। रात में कार्ब्स से बचने की कोशिश करें। तेज आंच पर लहसुन, नमक, काली मिर्च, मिर्च और अदरक तल कर सब्जी के साथ खाया जा सकता है।

सामान्य जानकारी

(यह आपके लिए जानकारी मात्र है, जो प्रत्येक हृदय रोगी के लिए प्रकृति, ऋतु, निवास स्थान, रहन-सहन, आर्थिक एवं सामाजिक परिवेश अनुसार परिवर्तनशील है, अतः इसके लिए आहार एवं पोषण विशेषज्ञ की सलाह अनुसार ही डाइट प्लान करना चाहिए)

हृदय रोगियों के लिए डाइट प्लान (Diet Plan for Cardiac Disorder Patient)

हृदय रोग में क्या खाएं –

अनाज— पुराना चावल, गेहूं, जौ।

दाल— सोयाबीन, मटर, मसूर दाल, मूंग, अरहर, ओट्स।

फल एवं सब्जियां— लौकी, तोरई, परवल, करेला, कद्दू, टिण्डा, आलू, टमाटर, नीम्बू, ब्रोकली, पालक, अंगूर, अनार, हल्दी, मेथी, जीरा, हरा धनिया, इलायची, दालचीनी, लहसुन, गाजर, सेब, चेरी, स्ट्रॉबरी, नारंगी, केला, काला अंगूर, एप्रिकोट्स, अखरोट, बीन्स, पपीता, शिमला मिर्च, पत्ता गोभी, अमरुद, नाशपाती।

हृदय रोग होने पर क्या ना खाएं –

अनाज— नवीन चावल, मैदा।

फल एवं सब्जियां— चौलाई, बथुआ, सिंघाड़ा, अरबी, कटहल, बैंगन, शकरकंद।

अन्य— डिब्बा बंद भोज्य पदार्थ, नमक, पहले इस्तेमाल किया हुआ तेल, घी, बेकार खाना, देर में पचने वाले भोज्य पदार्थ, ठंडा पानी, शराब, माँसाहार, अण्डा, अचार, फास्ट फूड।

विरुद्ध आहार – दूध।

हृदय रोग के बचाव के लिए डाइट प्लान :

सुबह उठकर दांत धोने (बिना कुल्ला किये) से पहले खाली पेट 1–2 गिलास गुनगुना पानी एवं नाश्ते से पहले लौकी, आवंला व एलोवेरा रस पिएं।

इसके साथ ही संतुलित आहार योजना इनका पालन करना है –

नाश्ता (प्रातः 8:30 बजे) – 1 कप हर्बल पेय, 2–3 बिस्किट, हल्का नमकीन दलिया, उपमा (सूजी), कार्नाफलेक्स।

दिन का भोजन (12:30–01:30 बजे) – 1–2 पतली रोटियां (मिश्रित अनाज आटा), 1 कटोरी चावल (मांड रहित) 1 कटोरी हरी सब्जियां (उबली हुई), 1 कटोरी मूंग दाल (पतली), 1 प्लेट सलाद।

शाम का नाश्ता (5:30–6:00 बजे) – 1 कप हर्बल चाय, 2–3 बिस्किट, सब्जियों का सूप।

रात का भोजन (7:00–8:00 बजे) – 1–2 पतली पतली रोटियां (मिश्रित अनाज आटा), 1–2 कटोरी हरी सब्जियां (उबली हुई), 1 कटोरी मूंग दाल (पतली)।

रात से पहले (सोने से 30 मिनट पहले)– 1 गिलास दूध बिना मलाई व बिना चीनी के पिएं।

अन्य— अलसी, जैतून तेल, दही, चॉकलेट, अखरोट, मलाई रहित दूध का सेवन कर सकते हैं।

हृदय रोगियों के लिए सलाह –

24 घण्टे में केवल 1–2 चम्मच (सेंधा नमक) खाना है।



आहार - विषयक

1 चम्मच रिफाइंड, सरसों/मूंगफली का तेल 24 घण्टे में ले सकते हैं।
यदि मरीज को चाय की आदत है तो इसके स्थान पर 1 कप हर्बल पेय दे सकते हैं।

हृदय रोगियों के लिए जीवनशैली –

- (1) ध्यान एवं योग का अभ्यास रोज करें। बहुत अधिक व्यायाम नहीं करना है।
- (2) ताजा एवं हल्का गर्म भोजन अवश्य करें।
- (3) भोजन धीरे धीरे शांत स्थान में शांतिपूर्वक, सकारात्मक एवं खुश मन से करें।
- (4) तीन से चार बार भोजन अवश्य करें। बिना पचे भोजन नहीं करना है।
- (5) किसी भी समय का भोजन नहीं त्यागें एवं अत्यधिक भोजन से परहेज करें।
- (6) हफ्ते में एक बार उपवास करें।
- (7) अमाशय का 1/3rd / 1/4th भाग रिक्त छोड़ें।
- (8) भोजन को अच्छी प्रकार से चबाकर एवं धीरे-धीरे खाएं।
- (9) भोजन लेने के बाद 3–5 मिनट टहलें।
- (10) सूर्योदय से पहले जाग जाएं।
- (11) दिन में दो बार दांत साफ करें।
- (12) रोज जिह्वा साफ करें।
- (13) भोजन लेने के बाद थोड़ा टहलें।
- (14) रात में सही समय 9–10 तक सो जावें।
- (15) क्रोध-दुःख मन में नहीं रखना है।
- (16) ठण्डे वातावरण से परहेज करना है।

आशा है, उपरोक्त स्वास्थ्यकर सुझाव आपको अपने आहार में मदद करेंगे और हृदय के लिए स्वस्थ जीवन शैली का विकल्प बनाएंगे। एक बेहतर और स्वस्थ जीवन जीना सभी के बारे में सचेत निर्णय लेने, दृढ़ इच्छा शक्ति, और निरंतरता के बारे में है। यदि आप इन युक्तियों का पालन करते हैं तो हृदय के लिए स्वास्थ्यकर भोजन करना अंततः एक आदत बन जाएगी।

अंत में आप स्वयं अपने हृदय के लिए जिम्मेदार हैं, हम किसी के जीन को संशोधित नहीं कर सकते हैं लेकिन हम निश्चित रूप से पर्यावरणीय जोखिम कारकों को कम कर सकते हैं। आहार एक महत्वपूर्ण कारक है जो हृदय रोग के जोखिम को कम करने पर प्रभाव डाल सकता है।

युवावस्था में बढ़ते हृदय रोग

मनिन्दर जीत कौर
सदस्य राष्ट्रीय कार्यकारिणी,
आरोग्य भारती

एक दशक पहले हृदय रोगों की बात करते हुए उम्र मायने रखती थी, क्योंकि यह एक प्रमुख कारण था जो हृदय रोगों की समस्या को बढ़ाता था। आमतौर पर 50 के बाद ही हृदय रोग देखने, सुनने में आते थे। लेकिन पिछले कुछ वर्षों से, विशेषकर कोरोना काल से 25–30 वर्ष के युवा भी (Heart Attack) के शिकार हुए हैं। हाल ही में टीवी कलाकारों की कम आयु में हार्ट अटैक से मौत के कई मामले सामने आए और विशेषज्ञों की माने तो इन केसों में निरंतर बढ़ोतरी देखी जा सकती है।



हार्ट अटैक के बढ़ते केस को लेकर Manipal Hospital के स्वास्थ्य विशेषज्ञ डॉ. बिपिन दुबे ने आकाशवाणी समाचार में बताया कि यह मामले गांवों के मुकाबले शहरों में अधिक है और वहां भी ये 3 प्रतिशत से बढ़कर अब 6 प्रतिशत हो गए हैं। इसका मुख्य कारण जतमे और स्पमिजलसम का Defective होना है।

लेकिन पिछले 2–3 सालों में कोरोना के बाद भी युवाओं में हार्ट अटैक की शिकायत देखी गई है।

2021 में अमेरिका के Mimesota school of public health University में 18–30 वर्ष के करीब 5000 लोगों पर एक जनकल भी की गई। जिसके अनुसार करीब 52: लोगों में जो Plant based और healthy balanced diet खाते थे, उनमें दिल की बीमारी का खतरा कम पाया गया। Unhealthy diet, sedentary lifestyle, Smoking, Drinking और इनमें जुड़े Diabeles, मोटापा, Cholesterol को दिल की बीमारी का मुख्य कारण माना गया।

October 2020 ब्रिटिश पत्रिका नेचर की स्टडी के अनुसार दिल की बीमारी में Heredity बहुत बड़ा कारण होती है और ऐसे लोगों को अपने Lifestyle, खानपान व Physical activity पर विशेष ध्यान देना चाहिए।

हाल ही में जिम वर्कआउट के दौरान पड़े दिल के दौरों के भी काफी केसेस सुनने में आए, जिनमें मशहूर कॉमेडियन राजू श्रीवास्तव अभी भी AIIMS में जिंदगी-मौत के बीच झूल रहे हैं।

रिपोर्ट्स की मानें तो Defective Lifestyle की वजह से युवाओं में दिल से संबंधित बीमारियों



विषय-विषयक

का खतरा 75: तक बढ़ जाता है। एक Report के मुताबिक भारत में हर साल 900 लोग Heart Attack से मरते हैं, जिनकी आयु 30 वर्ष से कम होती है। हृदय की शुरुआती लक्षणों के बारे में जागरूकता की कमी मौत का कारण बन सकती है।

शुरुआती लक्षण या संकेत –

1. सीने में दर्द, बेचैनी या भारीपन महसूस होना। कई बार सीने में जलन भी महसूस होती है या अधिकतर यह पसमदज। जजंबा होता है जिसमें स्पष्ट लक्षण नहीं होते हैं।
2. सांस लेने में दिक्कत होना हार्ट अटैक का इशारा हो सकता है।
3. ज्यादा पसीना आना (बे-मौसम) भी एक लक्षण हो सकता है।
4. हाथों का बार-बार सुन्न पड़ जाना इस ओर संकेत हो सकता है।
5. दिल की धड़कन का आसामान्य रूप से बढ़ना भी इसका लक्षण हो सकता है।

बचाव –

दिल हमारे शरीर के सबसे महत्वपूर्ण अंगों में से एक है जिसके रुकने से जीवन समाप्त हो जाता है। इसलिए इसका ख्याल रखना विशेषकर Post covid अत्यंत महत्वपूर्ण हो गया है। कुछ बातों को ध्यान में रखकर हार्ट अटैक के खतरे को कम किया जा सकता है।

Mobile Phone का प्रयोग कम करें:— आज की Digital दुनिया में हम स्वयं के लिए समय नहीं निकालते हैं, खुद को Detox करना बहुत जरूरी है। चिकित्सकों के अनुसार जो लोग Mobile Phone को हर मिनट चैक करते हैं या उसी से चिपके रहते हैं, उनमें तनाव और खराब cardiac maiter का खतरा अधिक रहता है। इसलिए हर समय बतममद से जुड़े रहकर स्वयं को गतिहीन न बनाकर खुद के लिए समय निकालें।

पौष्टिक, एंटीऑक्सीडेंट युक्त आहार लें:—

स्वस्थ हृदय के लिए अपनी डाइट में Antioxident, omega-3, फाइबर, प्रोटीन से भरपूर खाद्य पदार्थों को शामिल करें, जो कि अच्छे Cholesterol (HDL) से भरपूर होते हैं। अपनी डाइट में सब्जियों और फलों की कम से कम 2-3 Serving के अलावा nuts, seeds साबुत अनाज को शामिल करना सुनिश्चित करें। इसके अतिरिक्त पर्याप्त मात्रा में पानी पियें।

व्यायाम – हर रोज स्वयं को Physically active रखें। हमेशा स्वस्थ रहने के लिए 30-45 उपद व्यायाम जरूरी है। वॉक, साइक्लिंग, दौड़ना, रस्सी कूदना, तैरना, योग दिल को जवां रखने में मददगार होते हैं।

BMI level को हेल्दी रखें – मोटापा अधिक जोखिम का कारण बनता है। इसलिए BMI को normal (18.5-24.9) रखने के लिए (डाइट, व्यायाम, योग, प्राणायाम) हर संभव प्रयास करने चाहिए।

विषय-विषयक

धूम्रपान व शराब बंद करें – ये हार्ट फेलियर, हार्ट स्टोक, अटैक आदि के त्पो को कई गुना बढ़ा देते हैं।

Blood suger को मॉनिटर करें – क्योंकि बड़ा हुआ शुगर धमनियों में ऑक्सीजन युक्त रक्त प्रवाह को बाधित कर सकता है।

हमेशा खुश व सकारात्मक रहें –

ये शरीर में अच्छे हारमोन्स की वृद्धि करते हैं जो हृदय के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है।

जिम वर्कआउट के दौरान हार्ट अटैक से कैसे बचें –

हाल ही में जिम वर्कआउट के दौरान हार्ट अटैक से जिसको लेकर कई तरह के सवाल उठने लगे हैं इसके जवाब में मुंबई के Asian Heart Institute के सीनियर इंटरनेशनल कॉर्डियोलॉजिस्ट डॉक्टर तिलक सुवर्णा ने कहा कि कुछ विशेष बातों का ध्यान रखना जरूरी है –

अगर हम ज्यादा उम्र में जिम करना शुरू कर रहे हैं तो बेहतर होगा कि पहले Cardiologist से अपनी जॉच करवाएं।

किसी भी तरह के व्यायाम की अधिकता से बचना चाहिए। मॉडरेट एक्सरसाइज संतुलित तरीके से करें। वर्कआउट के दौरान खुद को सही तरीके से हाइड्रेट रखें और भरपेट जिम करने से बचना चाहिए। अगर वर्कआउट करते समय सीने में दर्द है या सांस लेने में तकलीफ या सिरदर्द महसूस होता है तो रुककर अपने डॉक्टर को दिखाना चाहिए, उसकी सलाह से ही वर्कआउट फिर से स्टार्ट करना चाहिए।

धड़कता दिल जीवन की स्पमि स्पदम होती है। अतः एक स्वस्थ जीवन के लिए दिल को हमेशा स्वस्थ बनाए रखना जरूरी है। इसके लिए स्वस्थ आहार, स्वस्थ जीवन शैली अत्यंत आवश्यक है। और यह हमारी जागरूकता व प्रयासों से ही संभव है।



गर्भ संस्कार

डॉ. मधुरा कुलकर्णी
सदस्य राष्ट्रीय कार्यकारिणी,
आरोग्य भारती

“आरोग्य भारती” स्वास्थ्य संकल्प से प्रेरित सेवा भावी संस्था सुप्रज्ञा संस्कार को अपने एक आयाम स्वरूप में स्वीकार करती है सुप्रज्ञा यह सही मायने में समाज-स्वास्थ्य की मानो नींव है।

सुप्रज्ञा संस्कार क्या है:-

(वयमेको गुणी पुत्रो न च मूर्खम् शतान्थपि) एक ही गुणवान अपत्य कुटुंब-स्वास्थ्य के लिए हितकारक है। सुप्रज्ञा संस्कार यह ऐसा आश्वासन है कि पति-पत्नि निःशंक मन से सगर्भावस्था का निर्णय ले सकते हैं और सगर्भावस्था का आनन्द भी ले सकते हैं।

❖ अनुवंशिक/अनुकीय बिमारी को दूर करने का प्रयत्न।

❖ गर्भस्थ शिशु में अधिक गुणों का संक्रामित करना।

❖ नैसर्गिक प्रसव/सुख दायक सगर्भावस्था शरीर/मानस/भावनिक स्वास्थ्य युक्त बालक का जन्म।

सुप्रज्ञा संस्कार की आवश्यकता:-

❖ मधुमेह, उच्च रक्त जैसी बिमारियों की रोकथाम गर्भावस्था में ही हो सकती है। सुप्रज्ञा संस्कार से यह साध्य है इस पर लगातार अनुसंधान चल रहा है।

❖ गर्भस्त्राव, गर्भपात, कष्टप्रसव, वंध्यत्व की तकलीफ दिन व दिन बढ़ती जा रही है इनकी रोकथाम सुप्रज्ञा संस्कार से होती है।

❖ शिशु स्वस्थ सतगुणों से युक्त हो तो उसे संभावलने के लिए माता पिता को अधिक कष्ट नहीं होता।

❖ राष्ट्र की भावी आरोग्य स्थिति आज के बालक के स्वास्थ्य पर निर्भर होती है इसलिए सर्वांग स्वास्थ्य के लिए सुप्रज्ञा संस्कार हर दम्पति की एक जरूरत है।





सुप्रज्ञा संस्कार कब करें:-

- ❏ बाल्यावस्था – आहार विहार मार्गदर्शन
- ❏ प्रौगडावस्था – रजःस्वला परिचर्या पालन
- ❏ विवाह पूर्व – समुपदेशन आहार जीवन शैली मार्ग दर्शन
- ❏ गर्भधारणा पूर्व – आहार विहार देह शुद्धी
- ❏ सगर्भावस्था दरम्यान – पंचकर्म आहार विहार, गर्भसंवाद, संगीत, योग साधना
- ❏ प्रसूति पश्चात – आहार विहार योग साधना

सुप्रज्ञा संस्कार कैसे करते हैं-

गर्भावस्था पूर्व –

- ❏ पति-पत्नि शारीरिक परीक्षण सत्व परीक्षण, कुलज समुपदेशन
- ❏ सम्पूर्ण देह शुद्धी (विशेषतः, विरेचन, उत्तरबस्ती)
- ❏ आहार- विहार मार्गदर्शन
- ❏ चनाव नियोजन
- ❏ स्थौल्य निर्हरण
- ❏ परिवार का समुपदेशन

गर्भावस्था –

पहले तीन माह-

- ❏ शरीर परीक्षण,
- ❏ आहार विहार जीवन शैली
- ❏ संगीत मंत्र साधना
- ❏ ध्यान प्रणायाम योग साधना

चौथा, पांचवा, छटवा माह-

- ❏ मन, बुद्धी के विकास की अवस्था ।
- ❏ आहार विहार / संगीत मंत्र साधना ।
- ❏ मासानुमासिक वनऔषधि, (जरूरत पड़ने पर) ।
- ❏ योग्य विश्राम / योग निद्रा संकल्प / गर्भसंवाद ।

सात, आठ, नौ माह-

- ❏ गर्भवस्थ बालक का संपूर्ण विकास, प्रशव की तैयारी ।
- ❏ आहार विहार ।
- ❏ अभ्यंग, पिचू, बस्ती ।
- ❏ स्तनपान की तैयारी ।
- ❏ सुलभ प्रसूति के लिए समुपदेशन ।



सुप्रज्ञा संस्कार अनुसंधान क्या कहता है!

लेपटॉप, मोबाईल, आज के जमाने में अपरिहार्य है –

प्रदूषण, तनावजन्य परिस्थितियों, अत्याधिक यातायात, बड़ी हुई उम्र इन सभी के साथ आनन्द दायक सर्गाभावस्था प्रसूति, स्वस्थ बालक जन्म के लिए आयुर्वेद, योग, निसर्ग उपचार सभी का उपयोग फलदायी सिद्ध हुआ है।

- ❧ माता तथा बालक का रक्तसंवहन सुचारु रूप से चालू रहना (Feti Placental circulation)
- ❧ बालक का गर्भावस्था में पोषण होना
- ❧ सुलभ प्रसूति – इन चीजों पर लगातार अनुसंधान चालू है।

सुप्रज्ञा अनुभूति से “प्रचिती” तक –

आज के जमाने में समाज स्वास्थ्य के नीव स्वरूप सुप्रज्ञा संस्कार की अनुभूति से प्रचिती लेना हर एक दम्पति के लिए बहुत ही आवश्यक है मानो दुनिया की जरूरत है। अत्याधुनिक तंत्र ज्ञान और अपना गौरवशाली प्राचीन शास्त्र इनकी सहायता से नये प्रयोग जरूरी है।

जैनेटिक इंजीनियरिंग / एपिजेनेटिक्स –

ब्रायन डायस तथा केरी रेस पर इन शास्त्रज्ञो ने एक अनोखा प्रयोग किया है उन्होंने चूहों को एक विशिष्ट गंध सूघने के लिए दी और तुरंत शॉक ऐसे वारंवार होने के बाद जब उन्होंने इन चूहों की तीसरी पीढ़ी का अध्ययन किया तब उन्होंने देखा – यह चूहे उस विशिष्ट गंध को पहचानने में जादा सक्षम थे। “जीन” में परिवर्तन नहीं हुआ, चूहों की क्षमता विकसित हुई यही एपिजेनेटिक शास्त्र है। अगली पीढ़ी में सकारात्मक बदलाव लाये जा सकते हैं बीजदुष्टि निकालकर बिमारियों को भी दूर रख सकते हैं।

सुप्रज्ञा संस्कार की सहायता से यही शास्त्र को उपयोजित किया जा सकता है।

- ❧ संपूर्ण भारत वर्ष में सुप्रज्ञा संस्कार केन्द्र का एक ही अभ्यासक्रम।
- ❧ डॉक्टरों की सुसूत्र ट्रेनिंग
- ❧ तंत्र ज्ञान की सहायता
- ❧ अनुसंधान तथा परिणामों की चर्चा नवनिर्माण के इस युग में–

स्वयं प्रकाशी दीप बनें.....

दिव्य मातृत्व के व्रत को नये सिरे से उजागर करें.....

यही एक संकल्प है कल के बलशाली भारत के लिए।



हृदय रोग

डॉक्टर रीना हरेंद्र मोदी (एमडी आयुर्वेद)
श्री साईं इंस्टीट्यूट ऑफ आयुर्वेद रिसर्च मेडिसिन भोपाल

हृदय का परिचय –

हृदय शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग है। मानवों में यह छाती के मध्य में, थोड़ी सी बाईं ओर स्थित होता है और एक दिन में लगभग एक लाख बार एवं एक मिनट में 60–90 बार धड़कता है। यह हर धड़कन के साथ शरीर में रक्त को धकेलता रहता है। हृदय को पोषण एवं ऑक्सीजन, रक्त के द्वारा मिलता है जो कोरोनरी धमनियों द्वारा प्रदान किया जाता है। यह अंग दो भागों में विभाजित होता है, दायां एवं बायां। हृदय के दाहिने एवं बाएं, प्रत्येक ओर दो चौम्बर (एट्रियम एवं वेंट्रिकल नाम के) होते हैं। कुल मिलाकर हृदय में चार चौम्बर होते हैं। दाहिना भाग शरीर से दूषित रक्त प्राप्त करता है एवं उसे फेफड़ों में पम्प करता है और रक्त फेफड़ों में शोधित होकर हृदय के बाएं भाग में वापस लौटता है जहां से वह शरीर में वापस पम्प कर दिया जाता है। चार वॉल्व, दो बाईं ओर (मिट्रल एवं एओर्टिक) एवं दो हृदय की दाईं ओर (पल्मोनरी एवं ट्राइक्यूस्पिड) रक्त के बहाव को निर्देशित करने के लिए एक-दिशा के द्वार की तरह कार्य करते हैं।

हृदय रोग के कारण –

उम्र : उम्र के साथ धमनियों के संकुचित होने का खतरा बढ़ जाता है और हृदय की मासपेशियां कमजोर होती हैं।

लिंग : पुरुष आमतौर पर हृदय रोग के अधिक जोखिम पर होते हैं। हालांकि, रजोनिवृत्ति के बाद महिलाओं का जोखिम बढ़ जाता है।

परिवार का इतिहास : हृदय रोग का पारिवारिक इतिहास कोरोनरी धमनी की बीमारी का खतरा बढ़ाता है, खासकर यदि माता-पिता को एक कम उम्र में हुआ हो।

धूम्रपान : निकोटीन आपकी रक्त वाहिकाओं को संकुचित कर देता है और कार्बन मोनोऑक्साइड उनकी आंतरिक परत को नुकसान पहुंचा सकता है, जो उन्हें एथेरोस्क्लेरोसिस के प्रति अधिक संवेदनशील बनाता है। धूम्रपान करने वालों में हार्ट अटैक अधिक आम है।

आहार : अगर आपकी डाइट में फैट, नमक, चीनी और कोलेस्ट्रॉल ज्यादा है, तो हृदय रोग होने का खतरा बढ़ जाता है।

हाई ब्लड प्रेशर : अनियंत्रित हाई ब्लड प्रेशर से आपकी धमनियां सख्त और मोटी हो सकती हैं, जिससे वाहिकाएं संकुचित होती हैं।

हाई कोलेस्ट्रॉल : रक्त में कोलेस्ट्रॉल के उच्च स्तर से एथेरोस्क्लेरोसिस का खतरा बढ़ सकता है।



विषय - विषयक

शुगर : शुगर से हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है।

मोटापा : ज्यादा वजन से आमतौर पर अन्य जोखिम कारकों की स्थिति बिगड़ जाती है।

तनाव : तनाव आपकी धमनियों को नुकसान पहुंचा सकता है और हृदय रोग के अन्य जोखिम वाले कारकों को खराब करता है।

स्वच्छता न रखना : नियमित रूप से हाथ न धोने और अन्य अस्वच्छ आदतों से वायरल या बैक्टीरियल संक्रमण होते हैं, जिससे दिल के संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है।

जीवन शैली : व्यस्त जीवन शैली के कारण अनियमित आहार, जंक फूड खाना, या अधिक मसालेदार भोजन दिल के दौरों का कारण बनता है।

आनुवंशिकी : दिल के दौरों का उच्च जोखिम विरासत में भी मिल सकता है।

रक्तचाप : उच्च रक्तचाप के वजह से हृदय पर अनावश्यक तनाव रहती है।

मोटापा : अधिक मात्रा में वजन बढ़ जाने से दिल पर जोर पड़ता है।

विटामिन : शरीर में विटामिन-डी की मात्रा बहुत कम है तो इससे हृदय संबंधी रोगों हो सकता है।

हृदय रोग के लक्षण व संकेत –

- ❖ छाती में भारीपन, दबाव, असुविधा या दर्द।
- ❖ ऊपरी शरीर में बार-बार दर्द होना जैसे कि हाथों, जबड़े, गर्दन, पीठ या पेट के ऊपरी भाग में।
- ❖ थकान और कमजोरी।
- ❖ सांस फूलना।
- ❖ धड़कन में तेजी से वृद्धि (या अनियमित धड़कन)।
- ❖ चक्कर आना, पसीना आना और मतली।
- ❖ सूजन होना।
- ❖ चिंता होना।
- ❖ खांसी आना।
- ❖ दर्द, जलन और परिपूर्णता महसूस होना। आदि

हृदय रोग (दिल की बीमारी) का परीक्षण :

इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम (ईसीजी) –

ईसीजी विद्युत संकेतों को रिकॉर्ड करता है और आपके चिकित्सक को आपके दिल की लय और संरचना में अनियमितता का पता लगाने में मदद करता है। आपका ईसीजी आराम करते समय या व्यायाम करते समय किया जा सकता है।

हॉल्टर मॉनिटरिंग (Holter monitoring) –

हॉल्टर मॉनिटर एक उपकरण होता है जिसे आप लगातार ईसीजी रिकॉर्ड करने के लिए पहनते हैं, आमतौर पर 24 से 72 घंटे तक। हॉल्टर मॉनिटरिंग का उपयोग हृदय की लय की अनियमितताओं का पता लगाने के लिए किया जाता है जो नियमित ईसीजी परीक्षा के दौरान पता नहीं चलते हैं।



विषय - विषयक

इकोकार्डियोग्राम (Echocardiogram) – यह परीक्षण आपकी छाती का अल्ट्रासाउंड करता है और आपके दिल की संरचना और कार्य के विस्तृत चित्र दिखाता है।

स्ट्रेस टेस्ट – इस प्रकार के परीक्षण में हृदय की गति व्यायाम या दवा से बढ़ाई जाती है और परीक्षण किए जाते हैं यह देखने के लिए कि आपका दिल कैसी प्रतिक्रिया देता है।

कार्डिएक कैथेराइजेशन (Cardiac catheterization) – इस परीक्षण में, एक छोटी सी ट्यूब आपके पैर या बांह की नस या धमनी में डाली जाती है। फिर इस छोटी ट्यूब में एक लम्बी लचीली ट्यूब (गाइड कैथेटर) डाली जाती है। मॉनिटर पर एक्स-रे की छवियों की सहायता से, आपके डॉक्टर उस धमनी में गाइड कैथेटर को आगे करते जाते हैं जब तक वह आपके दिल तक नहीं पहुंच जाती है।

कार्डिएक सीटी स्कैन – यह परीक्षण अक्सर हृदय की समस्याओं की जांच करने के लिए किया जाता है। कार्डिएक सीटी स्कैन में, मशीन के अंदर की एक्स-रे ट्यूब आपके शरीर के चारों ओर घूमती है और आपके दिल और छाती की छवियों को एकत्रित करती है।

कार्डिएक एमआरआई – इस परीक्षण में, आप एक मेज पर एक लंबी ट्यूब की तरह मशीन पर लेटते हैं जो एक चुंबकीय क्षेत्र बनाती है। आपके चिकित्सक को आपके दिल का मूल्यांकन करने में मदद करने के लिए चुंबकीय क्षेत्र चित्रों का उत्पादन करता है।

हृदय रोगी की सामान्य चिकित्सा सिद्धान्त – हृदय की धमनियों में अवरोधवाले रोगियों को गौझरण अर्क सेवन से हृदय के दर्द में राहत मिलती है, अर्क 2 से 6 ढक्कन तक समान मात्रा में पानी मिलाकर ले सकते हैं, सुबह खाली पेट शाम को भोजन से पहले लेना चाहिए जिससे हृदय दर्द बंद हो कर चुस्ती-फुर्ती बढ़ती है तथा बेहद खर्चीली बाईपास सर्जरी से मुक्ति मिल सकती है।

हृदय रोग का उपचार उसकी स्थिति पर निर्भर करता है। उदाहरण के लिए, यदि आपको हृदय का संक्रमण है, तो आपको संभवतः एंटीबायोटिक्स दिए जाएंगे।

सामान्य तौर पर, हृदय रोग के लिए निम्नलिखित उपचार किए जाते हैं :

जीवन शैली में परिवर्तन – जीवन शैली में परिवर्तन में कम वसा वाला खाना लेना, कम सोडियम वाला आहार खाना, सप्ताह के अधिकांश दिनों में कम से कम 30 मिनट का मध्यम व्यायाम करना, धूम्रपान छोड़ना और शराब का सेवन न करना शामिल है।

दवाएं – अगर जीवनशैली में परिवर्तन पर्याप्त नहीं है, तो आपके चिकित्सक हृदय रोग को नियंत्रित करने के लिए दवाएं लिख सकते हैं। दवा का प्रकार हृदय रोग के प्रकार पर निर्भर करेगा।

चिकित्सा प्रक्रियाएं या सर्जरी – अगर दवाएं पर्याप्त नहीं हैं, तो संभव है कि आपके डॉक्टर विशिष्ट प्रक्रियाओं या सर्जरी करने की सलाह दें।

नवरात्रि कन्या पूजन की प्राथमिकता

प्रतिभा जोशी
इन्दौर

कन्या पूजन के बिना नवरात्रि पूजा पूरी नहीं मानी जाती क्यों होता है कन्या पूजन और इसका क्या विधान है:-

ऐसी मान्यता है कि जप और दान से देवी इतनी खुश नहीं होती जितनी कन्या पूजन से। शास्त्रों के अनुसार 1 कन्या की पूजा से ऐश्वर्य, 2 की पूजा से भोग और मोक्ष, 3 की पूजा से धर्म, अर्थ व काम, 4 की पूजा से राज्य पद, 5 की पूजा से विद्या, 6 की पूजा से छह प्रकार की सिद्धि, सात की पूजा से राज्य, 8 की पूजा से संपदा, 9 की पूजा से पृथ्वी के प्रभुत्व की प्राप्ति होती है। देवी पुराण के अनुसार भगवती दुर्गा को प्रसन्न करने की सर्वोत्तम विधि कन्या पूजन ही बताया और यह भी कहा गया है कि माता दुर्गा ध्यान, पूजन और हवन से भी उतनी प्रसन्न नहीं होती जितना सिर्फ कन्या पूजन से हो जाती है।



हिन्दू धर्म सार्वभौमिक रचनात्मक शक्तियों को स्त्रीलिंग मानता है। मूल शक्ति महामाया है जिसकी प्रेरणा से देवताओं और शेष ब्रह्मांड का निर्माण हुआ है। प्रेरणा संपूर्ण सृष्टि की जीवन शक्ति है। सभी प्रमुख और छोटी ऊर्जाओं और शक्तियों का प्रतिनिधित्व विभिन्न देवी देवताओं द्वारा किया जाता है। नवरात्रि, देवी दुर्गा और उनके सभी आयामों को एक ही मूल प्रेरणा महामाया की अभिव्यक्ति माना जाता है। धार्मिक दृष्टि से देखें तो देवी मूलतः महान नारी की पूजा है। कन्या में नारी की महान क्षमता अपने चरम पर होती है। एक निश्चित उम्र की लड़की के रूप में विकसित होने और यौवन प्राप्त करने से पहले एक कन्या को सबसे शुभ, सबसे जागृत और सबसे स्पष्ट दिमाग और स्पष्ट आत्मा वाला व्यक्तित्व माना जाता है। इस रूप में पराशक्ति का आह्वान करते समय मन, शरीर और आत्माओं की पवित्रता की आवश्यकता होती है और यौवन तक पहुंचने से पहले उक्त 8 वर्ष की एक बालिका द्वारा पूरी की जाती है। ऐसी कन्या वास्तव में देवी है, जो अपने बाद के जीवन में एक पत्नी और मां के रूप में पार्वती की भूमिका निभाती है, लक्ष्मी एक गृहिणी के रूप में, सरस्वती अपने बच्चों की पहली गुरु के रूप में, दुर्गा अपने परिवार के लिए सभी बाधाओं का नाश करने वाली,



सम-सामयिक

अन्नपूर्णा खाना पकाने के माध्यम से भोजन प्रदाता के रूप में, काली परिवार के सदस्यों को सही रास्ते पर लाने के लिए दण्डक के रूप में आदि।

नवरात्रि और व्रत के 9 दिनों का पर्व कन्या पूजन करने के बाद समाप्त हो जाता है। शास्त्रों में नवरात्रि व्रत के दौरान कुमारी कन्या पूजन करने का उल्लेख है। श्रीमद् देवी भागवत के अनुसार कन्या पूजन से माँ दुर्गा बहुत प्रसन्न होती है। शास्त्रों में 2 वर्ष से 10 वर्ष तक की अविवाहित कन्या की पूजा करने का विधान है। जानिए कन्या पूजन का कन्या की उम्र के अनुसार क्या महत्व है:— श्रीमद् देवी भागवत के प्रथम खण्ड के तीसरे भाग के अनुसार 2 वर्ष की कन्या को कुमारी कहा गया है। इनकी पूजा करने से भक्तों के दुख और दरिद्रता का नाश होता है और धन आयु और शक्ति में वृद्धि होती है।

3 साल की बच्ची को 'त्रिमूर्ति' कहा जाता है। इनकी पूजा से धर्म उद्देश्य और कार्य सिद्ध होते हैं। इसके अलावा, समृद्धि बढ़ती है और बच्चों को बेहतरी की ओर ले जाते हैं।

4 साल की बच्ची को 'कल्याणी' कहा जाता है। इनकी पूजा से ज्ञान, विजय, राज्य और सुख की प्राप्ति होती है।

5 साल की बच्ची को 'कलिका' का कहा जाता है। इनकी पूजा से शत्रु का नाश होता है।

6 साल की एक बच्ची को 'चंडिका' कहा गया है। इनकी पूजा से समृद्धि और धन की प्राप्ति होती है।

7 साल की लड़की को 'शांभवी' कहा जाता है। इनकी पूजा-अर्चना से लड़ाई-झगड़े और विवाद समाप्त होते हैं।

8 साल की कन्या को 'दुर्गा' का रूप माना जाता है। इनकी पूजा से अध्यात्मिक साधना में उत्थान और सफलता प्राप्त होती है।

9 साल की बच्ची को 'सुभद्रा' कहा जाता है। इनकी पूजा से जटिल रोगों का नाश होता है।

10 साल की बच्ची को 'रोहिणी' कहा जाता है। इनकी पूजा से मन की सभी मनोकामनाएँ पूरी होती हैं। देवी पूजा के एक भाग के रूप में कन्या पूजा कन्या में निहित स्त्री शक्ति को पहचानना है। और नौ कन्या पूजा को सर्वोच्चता का आशीर्वाद माना जाता है।

कन्या पूजन का विधान क्यों शिव पुराण का संदर्भ —

शिव पुराण में एक प्रसंग है कि माता पार्वती जब 8 वर्ष की थी तो एक बार उनके पिता और पर्वतराज हिमवान साथ लेकर शिव जी की सेवा में प्रस्तुत हुए, हिमवान को नारद जी ने बता दिया था कि भगवती ने आपके घर में अवतार लिया है और इनका विवाह शिव जी से ही होना है, पार्वती जी पिता हिमवान के साथ शिव जी की सेवा में आने लगी शिव जी ने हिमवान के साथ बालिका गौरी को देखा तो एक कौतुक किया। उन्होंने हिमवान से कहा पर्वतराज हिमवान आप प्रतिदिन तो मेरे दर्शन को आ सकते हैं परंतु यह बालिका नहीं आ सकती, शिव जी प्रतीक्षा करने लगे कि अब जगदंबा क्या उत्तर देती है।

सम-सामयिक

गौरी ने ऐसी ऐसी ज्ञानप्रद बातें की, कि शिव जी प्रसन्नता से झूम उठे और उन्हें भी पिता के साथ आकर अपनी सेवा की अनुमति दे दी। कुंवारी कन्या माता गौरी के समान ही पवित्र और पूजनीय मानी जाती है इसलिए नवरात्रि में जब माता की विशेष आराधना की जाती है उस दौरान कन्या पूजन की विशेष रूप से मान्यता है।



नवरात्रि का वैज्ञानिक कारण –

नवरात्रि का महत्व सिर्फ धर्म, अध्यात्म और ज्योतिष की दृष्टि से ही नहीं है बल्कि वैज्ञानिक दृष्टि से भी नवरात्रि का अपना महत्व है। ऋतु बदलने के समय लोग जिन्हें आसुरी शक्ति कहते हैं उनका अंत करने के लिए हवन, पूजन किया जाता है। जिसमें कई तरह की जड़ी-बूटियों और वनस्पतियों का प्रयोग किया जाता है। हमारे ऋषि-मुनियों ने न सिर्फ धार्मिक दृष्टि को ध्यान में रखकर नवरात्रि में व्रत और हवन पूजन के लिए कहा है बल्कि इसका वैज्ञानिक आधार भी है। नवरात्रि के दौरान व्रत और हवन पूजन स्वास्थ्य के लिए बहुत ही बढ़िया है, इसका कारण यह है कि चारों नवरात्रि ऋतु के हवन सायंकाल में होते हैं यानी इस समय मौसम में बदलाव होता है जिससे शारीरिक और मानसिक बल की कमी आती है। शरीर और मन को पुष्ट और स्वस्थ बनाकर नए मौसम के लिए तैयार करने के लिए व्रत किया जाता है।

HOME REMEDIES

DR.T.N.MANJUNATH,

Ayurved Physician, Yog Practitioner and Teacher,
Rashtrreya Sachiv AB , Akhil Bharath Yog Pramukh, AB

Home remedies are in vogue in this country since time immemorial. Home remedies are part of native culture dating back to millennia. Home remedies are integral part of South East Asian population. Home remedies are available in every Indian Kitchen as kitchen condiments/ spices. They are also part of one's kitchen garden, like Coriander, Ginger, Bay leaf, Turmeric, Aloe vera and many more. Majority of these home remedies are safe, cost effective, effective and has written reference in Ayurveda, Siddha and Naturopathy. It is advisable to use home remedies as soon as one gets a symptom of very common ailment like cough, cold, running nose, indigestion, constipation, skin rashes etc. If the symptoms do not disappear then one has to seek the advice of a Physician.

Our grandmothers use to dispense such simple home remedies to their children and grand children whenever they use to complain of such common ailments. But off late this valuable tradition of our country is gradually disappearing. If we lose this tradition, we will be losing an important part of our great heritage.

These home remedies are systematically, scientifically documented in written form by Great Maharishis like Charaka, Vagbhata and Sushruta in our ancient and yet modern in its healing techniques called Ayurveda.

Let's get acquainted with few of our own kitchen garden plants and condiments which can be used as home remedies when we get common simple ailments, and preserve our health.

TULASI

Botanical Name : Ocimum sanctum

This sacred plant with the fragrant leaves needs no introduction. Tulasi is an annual aromatic herb found throughout India. Stem greenish sometimes purplish. There are two Varieties called Sri Tulasi (Green variety) and Krishna Tulasi (Black variety). Seeds are reddish brown.



Parts used : Leaves

Common uses: Cough cold, fever, bad breath, sore throat, ring worm.

Method of use :

- ☞ Boil handfuls of Tulasi leaves in a glass of water add a teaspoon of honey after cooling and drink as a single dose for cough, sore throat.
- ☞ Alternatively wash Tulasi leaves crush and take a table spoon of Tulasi leaves juice with powder of one or two pepper corn (Black pepper) take twice in a day. This relieves cough and congestion in chest.
- ☞ Gently rub one or two leaves of Tulasi after washing thoroughly on the ring worm (fungal infection) area. Repeat for three to five days.
- ☞ Tulasi is a pot plant. Please grow. Its aroma drives away mosquitoes. It's good to fumigate home with dried leaves.

GINGER

Botanical Name : Zingiber officinale

It grows in tropical and sub tropical regions in sandy loamy soil. It is a shrub. Underground roots are fleshy and covered with a thin membrane. Fresh ginger is cleaned of its outer coating and dried. Both fresh ginger and dried form also used in Medicine.

Part used: Underground stem. (Rhizome) either fresh or dried.

Common Uses: Loss of appetite, indigestion, cough, cold, fever, constipation, vomiting, headache due to cold, sprained joints and joint pain.

- ☞ Prepare a decoction of fresh ginger add a spoon of honey. Take as a single dose for loss of appetite.
- ☞ A spoon of fresh juice of ginger, add a spoon of honey or Jaggery take as a single dose. Repeat thrice daily for five days for cough and cold. Half the dose for children between the ages of 5-15 years.
- ☞ If you have Nausea or vomiting keep a small piece of ginger in mouth and keep



chewing, helps in relieving nausea and vomiting.

- ☞ Apply a thin paste of fresh ginger on forehead for headache due to cold. Apply in the same manner fresh ginger paste on swollen joints and joint pain.
- ☞ Add a small piece of fresh ginger or a small teaspoon ginger powder to tea and drink or with milk and boil and drink hot in fever.

Grow Ginger at home in a pot.

Note: Persons suffering from Hyperacidity and Gastritis take suitable advice from a physician and then take Ginger for internal use.

TURMERIC (Haldi)

Botanical Name : Curcuma longa

Cultivated in many parts of the world. Large cylindrical roots which are yellow or orange coloured. Flowers in spikes.

Parts used : Underground stem (Rhizome)

Common uses : Running nose, cough, sore throat, bronchitis, scabies, skin rashes and itching, fresh cut wounds, redness and itching in eyes.

- ☞ Sprinkle 1 teaspoon of Turmeric on fire or on Hot Tava and try to inhale smoke with closed eyes. Good for running nose.
- ☞ Alternatively add 1 teaspoon of turmeric to boiling water and inhale the steam with head covered with a towel, so as not to allow steam to escape.
- ☞ Add 1 teaspoon of turmeric powder to a glass of milk and half teaspoon of pepper powder and boil for few minutes. Drink this twice in a day when the milk is Lukewarm. This remedy is good for cough and sore throat.
- ☞ Apply turmeric powder on fresh cut wounds for quick healing.
- ☞ For red eyes, itching and discharge from eyes add one teaspoon of turmeric powder and boil in a cup of water. After cooling strain in a clean cloth. Instil 1 or 2 drops inside eyes or wash eyes with cotton soaked in turmeric water.



उपचारात्मक

❧ For scabies apply turmeric paste with neem leaves paste on the affected area for a week to ten days. Hygiene is more important to prevent recurrence.

GARLIC

Botanical Name : Allium sativum

Garlic has been a medicinal herb for millennia, even as far back as ancient Egypt.

Garlic cultivated all over the country. It's a hairy herb with pungent odour. The base of the stem forms a bulb consisting of several segments.

Parts used : Bulb

Common uses : Absence of hunger, indigestion, prevents gas formation in abdomen, cough, skin diseases, obesity, pain and swelling of joints, pain in the ear.

❧ A cup of garlic soup creates hunger and relieves indigestion after a heavy meal.

❧ Reduces mucous formation and bring relief to Bronchial Asthma patients.

❧ Eating a small bulb (clove) of Garlic every day in the morning in empty stomach reduces blood cholesterol. Drink a glass of water after swallowing garlic to avoid acidity.

❧ Obese people also can eat raw garlic every day in the morning with a glass of water.

❧ For people suffering from joint pains eating garlic help to reduce pain and swelling.

❧ For pain in the ear half tea spoon of garlic juice is mixed with one teaspoon of sesame oil (Til oil) the ear please do not put this mixture of oil and garlic juice.

Let us also know more about few common conditions and what kind of home remedy can be employed on these :

HYPER-ACIDITY

Stomach normally secretes acid which helps in digestion of food. Over production of this acid causes Hyperacidity. This occurs generally in persons who consume more chilies and spices. Who also consume too much alcohol and smoke cigarettes.



उपचारात्मक

People who are mentally worried and spend sleepless nights also become prey to this problem.

SYMPTOMS : Acid eructation, burning sensation in the chest, indigestion, pain in abdomen, constipation or diarrhea and vomiting.

TREATMENT

☞ Give one teaspoonful of the juice of Amrita stem or Gulvel (*Tinospora cordifolia*.) Three times per day with honey.

☞ Give one teaspoonful of the powder of Bhringaraj (*Eclipta alba*) three times per day with honey.

☞ To 1/2 cup (125 ml.) of milk, add 3 teaspoonfuls of the powder of *Asparagus racemosus* (Shatavari) and 1/2 cup of water, boil and reduce the volume to half; this should be given three times per day after adding sugar.

☞ Give one teaspoonful (5 g.) of the powder of Indian Goose berry (*Amla*) twice daily with milk or water

☞ Roast green gram and Powder. Add a teaspoon of the powder in a glass of water and drink . This is a good home made Antacid.

☞ Best Antacid is FRESH WATER.

Do's and Don'ts :

If there is acute pain in abdomen, refer to hospital. Avoid fried food, lentils, Chilies, spices, sour curd. Fasting and irregularity in food should be avoided. Take milk frequently. Person should be advised mental rest. He /she should go to bed early.

CONSTIPATION

A person who complains of constipation passes dry and hard stools less frequently than once a day. Constipation may be acute, developing suddenly or long standing (chronic). Acute constipation may be 'a part of a more serious illness. Such cases should be referred to the hospital immediately. Constipation may also occur following an attack of diarrhoea or the day after taking a purgative. Constipation is common in



उपचारात्मक

old people and during pregnancy. Constipation in children is due to faulty dietary habits.

SYMPTOMS : Abdominal discomfort and pain, loss of appetite and headache.

TREATMENT:

1. Constipation in babies: Give one gram of Ispaghula husk (*Plantago ovata*) three times per day with warm milk or warm water by adding a pinch of sugar.
2. Constipation in pregnant women: Give two teaspoonfuls (10 g.) of ispaghula husk (*Plantago ovata*) twice daily with warm milk or warm Water.
3. Constipation in adults: Give 1 teaspoonful (5 g.) of the powder of Harda (*Terminalia chebula*) teaspoonful (10g.) of the ispaghula husk (*Plantago ovata*) at bedtime with hot water or hot milk. The former is more powerful than the latter.
4. Constipation associated with pain in the abdomen: Give one teaspoonful (5 g.) of the powder of *Terminalia chebula*, together with one g. of ginger. Can also be given as a decoction containing *Terminalia chebula*. Give 2 tablespoonfuls decoction to which 1 g. of ginger (*Zingiber officinale*) is added.

DIET : Take food in time .Especially be regular

Constipated patients having vomiting and abdominal pain should be referred to the nearby primary health centre or hospital immediately.

The patient should take less of meat, egg and fried food. He should take more of leafy vegetables and fruits. The common cause of constipation is carelessness about going to toilet regularly, when there is an urge for defecation. The patient should integrate in his/her habits.

COUGH

Cough is a natural reflex of the body to indicate that something is blocking the air way passage. It is a symptom in several diseases affecting the chest and throat. It may be associated with mucus or it may be just dry cough. It may be immediate or longstanding. People of all ages suffer from this ailment. One should not neglect cough. If it becomes long standing and recurrent it may turn into Bronchitis and



Bronchial Asthma.

CAUSE : For dry Cough – Exposure to dust and smoke. Smoking tobacco and working in smoke filled environment. Talking and singing for long hours without adequate rest to Voice. Eating oil fried food items frequently.

Cough with Mucus – When someone ignores dry cough and indulge in eating too much sweets, cold drinks and oil fried food items, sour curd, exposing chest to cold wind will turn to cough with mucus.

SYMPTOMS :

Irritation and pain in throat; spitting out large quantity of sputum may be white or yellow in color. This may be foul smelling; pain in the chest, back and abdomen; fever, loss of appetite, vomiting; breathing difficulty.

TREATMENT :

At the very onset of cough start drinking hot water.

1. Cough associated with sputum, slight pain in the chest and loss of appetite: give juice, paste or powder of Adulsa (*Adhatoda vasaka*) (1 teaspoonful) with honey (1 teaspoonful) and Ginger juice (1/2 teaspoonful).
2. Cough associated with irritation and pain in the throat: give hot tea prepared with Tulasi (*Ocimum sanctum*), clove and ginger (1/2 teaspoonful) three times per day.
3. Cough associated with fever, sneezing, headache and loss of appetite: give 1/2 teaspoonful of the powder of long pepper, black pepper and dry ginger (all three taken in equal quantities) with 1 teaspoonful of honey or a cup of warm milk three times per day.
4. Dry cough with slight breathing difficulty and pain in the chest: give one ounce of decoction prepared from two teaspoonfuls of Tulasi and one teaspoonful of long pepper three times per day by adding 1 teaspoonful of honey or sugar.
5. In case of dry cough keep a small piece of sugar candy or dry grapes in mouth keep sucking the juice. This will reduce dry cough. Keep drinking warm water frequently.
6. Mix a teaspoonful of Turmeric powder with little jaggery keep it in the mouth and swallow its juice.



उपचारात्मक

7. Swallow one clove of garlic in empty stomach in the morning to reduce accumulation of mucus.
8. Add a teaspoon of turmeric powder and half teaspoon of pepper powder to hot milk and once it becomes warm add a teaspoon of Honey and drink at bedtime to get relieved from dry cough.

Note : Avoid working and living in smoky and dusty areas till the cough subsides. Otherwise wear a mask while working in a dusty and/or smoky environment.

DYSENTERY :

Dysentery is characterized by the passage of frequent stools (often loose) with mucus and sometimes blood associated with griping pain in the abdomen. It is generally caused by drinking infected water and eating contaminated food on roadside eateries.

SYMPTOMS :

Pain in the abdomen, loss of appetite, abdominal distension, fatigue and sleep disturbance, Indigestion. Occasionally blood may appear along with mucus in the stool.

TREATMENT :

1. Give powder of Kutaj bark (*Hollarrhena antidysenterica*) teaspoonful (5 g.) three times per day with buttermilk.
2. Alternatively, give decoction of Kutaj bark, two tablespoonfuls (30 ml.) three times per day by adding some sugar, Jaggery or honey.
3. Give ispaghu1a (*Plantago ovata*) husk, two teaspoonfuls three times per day with curd or buttermilk
4. Dysentery with more of griping pain: Give 1 teaspoonful (5 g.) of the powder of Harad (*Terminalia chebula*) twice daily with hot water.
5. Dysentery with loss of appetite: Give one teaspoonful of the ginger powder or ginger (*Zingiber officinale*) juice (5 ml.) three times per day with honey
6. Dysentery with abdominal distension: give one teaspoonful of the powder of Ajwayan three times per day with hot water.

हृदय रोग एवं होमियोपैथिक औषधियाँ

डॉ. कुसुम भारद्वाज
वरिष्ठ होमियोपैथिक चिकित्सक

होमियोपैथिक चिकित्सा शास्त्र में लक्षणों के साथ-साथ सम्पूर्ण व्यक्तित्व के आधार पर चिकित्सा करने का विधान है। मानव शरीर में हृदय महत्वपूर्ण अंग है। मानसिक विचार तथा गलत रहन-सहन का प्रत्यक्ष प्रभाव हृदय पर पड़ता है और इन कारणों से हृदय की अनेक प्रकार की बीमारियाँ होती हैं। जैसे— एन्जाइना पेक्टोरिस, हाइपरट्राफी ऑफ हार्ट, ब्लडप्रेसर, पाल्पीटेशन आफ हार्ट, पेरिकार्डिइटिस, एन्डोकार्डिइटिस, कोरोनरी थ्राम्बोसिस, वाल्व्यूलर डिजीजेस आदि।



बीमारियों के लक्षण तथा व्यक्तित्वगत लक्षणों के अनुसार निम्न औषधियों से चिकित्सा की जाती है —

आर्निकामोन्टाना (Arnica):— हृदय प्रदेश में चोट लगने, अत्यंत थकावट होने या किसी प्रकार के मानसिक आघात से हृदय में दर्द होने लगे, दर्द का स्वभाव ऐसा हो मानो पकड़कर निचोड़ा जा रहा है। अनेक बार सुई चुभने जैसा दर्द बांयी ओर से दांयी तरफ या बांये हाथ की अंगुलियों तक जाये। रोगी को भय लगता है कि तत्काल मृत्यु न हो जाये। शारीरिक और मानसिक परिश्रम से हृदय फैल जाये (Dilatation of Heart) बहुत लाभप्रद औषधि है।

एकोनाइट (Aconite):— अचानक हृदय में दर्द से रोगी उठ बैठता है और मुश्किल से सांस ले पाता है, मध्यरात्रि में त्वचा गर्म हो जाती है ओढ़ना फेंक देता है, बेहद प्यास लगती है, मृत्यु भय सवार हो जाना, एकदम पसीना-पसीना होकर घबराहट बढ़ जाती है। सर्दी, आघात (Shock), मृत्युभय, बैचेनी, अचानक ये सब इस औषधि के मुख्य लक्षण हैं।

आर्सेनिक (Arsenic):— इस औषधि के हृदय रोग से बीमार व्यक्ति कमर के बल नहीं लेट सकता, सीढ़ियाँ नहीं चढ़ सकता। हृदय के ऊपरी भाग में तंगी (Tightness) महसूस होती है। दर्द गर्दन तथा सिर के निचले भाग तक जाता है, सांस लेने में कठिनाई होती है, रोगी आगे झुककर या पीछे टिक कर बैठने में आराम महसूस करता है। कष्ट रात में 1-3 बजे के बीच बहुत बढ़ जाता है। हृदय रोग में इस औषधि के मुख्य लक्षण बेहद बैचेनी, घूंट-घूंट पानी पीना, सर्दी सहन नहीं होती और मध्य रात्रि में रोग बढ़ जाना है।



होमियोपैथी परिचय श्रृंखला-07

स्पाइजेलिया (Spigelia):— हृदय का अत्यंत जोर से धक्-धक् करना, यहाँ तक की मरीज स्वयं अपनी धड़कन सुन सकता है। बैठ पाने और आगे झुकने से धड़कन बढ़ जाती है। हृदय में कंपन्न होता है, गहरी सांस ले नहीं सकता, सांस रोकने में कष्ट बढ़ जाता है, सूई चुभने जैसा दर्द होता है, हरकत से दर्द बढ़ जाता है, **Endocarditis of Heart (Inflammation of Inner lining of heart)** में यह लक्षण मिलते हैं।

लेकेसिस (Lachesis):— हृदय के नये या पुराने रोगों में यह उपयोगी औषधि है। गला घुटना, खांसी तथा शरीर के किसी भी अंग पर दबाव सहन नहीं कर सकना। हृदय के ऊपरी हिस्से में दर्द। **Cynosis**, ऑंठ, शरीर नीला पड़ जाता है, ऑक्सीजन की पर्याप्त मात्रा न मिल रही हो। गला, पकाशय, हृदय स्थान को छुआ नहीं जा सकता, ऐसा लगता है जैसे हृदय अपने स्थान में समा नहीं रहा हो। रोगी सोने से डरता है क्योंकि नींद में रोग बढ़ जाता है।

डिजिटेलिस (Digitalis):— रोगी को ऐसा लगता है कि अचानक उसके हृदय की गति बंद हो गई है, हृदय में शक्ति नहीं है, हिलने डुलने से भी डरता है। नाड़ी भी अनियमित और क्षीण हो जाती है। जीभ, ऑंठ, पलक, कान की नसों में सूजन, कलेजे में डंक मारने जैसा दर्द, हृदय के बाहरी आवरण में शोथ, पानी एकत्र हो जाना। रोगी हमेशा दुखी रहता है, डरता है, निराश और मुरझाया सा रहता है।

क्रेटेगस (Cratagusoxyantha):— क्रेटेगस एवं स्टोफेन्थस को हृदय बीमारी की श्रेष्ठ महौषधि कहा जाये तो अत्युक्ति नहीं होगी। पुरानी हृदय बीमारियाँ, हार्ट-फेल्योर की संभावना में बहुत लाभकारी है।

Valvular disease, Hypertrophy of heart.

हृदय प्रदेश में दर्द, नाड़ी उत्तेजित, अनियमित, एन्जाइना पेक्टोरिस आदि रोगों की बहुमूल्य दवा है। हाई ब्लडप्रेसर में भी इसका महत्वपूर्ण स्थान है।

एपोसाइनम (Apocynum):— हृदय प्रदेश में शोथ तथा जलसंचय (Effusion) होने पर हवलिण्ड की पूरी ताकत लौटा लाने में सहायता करती है। छाती, पीठ में दबाव मालूम होना, कभी-कभी अनजान में पेशाब हो जाना, माथा भारी, मिचली और प्यास बहुत होना। भोजन के बाद पेट फूलना, अतिसार या कब्ज रहना, हृदय रोग के साथ लिवर की बीमारी भी रहती है। यह औषधि हृदय के लिये बलकारक होते हुए टॉनिक का काम करती है।

ऐडोनिस वर्नेलिस, स्ट्रोफेन्थस, आइबेरिस कॉनवेलेरिया, फेसिओलस, एमिल नाइट्रेट, फासफोरस ट्यूबरक्युलीनम, सिफिलिनम, स्पॉजिया, सीपिया आदि अनेक औषधियाँ हैं जो हृदय रोग में लक्षणों और संपूर्णता के आधार पर चयनित की जाती है, तथा रोगी को बहुत लाभ होता है। होमियो चिकित्सक को सलाह से ही औषधियों को सेवन करें।

हृदय रोग और योग

राजेश कुमार श्रीवास्तव
योग प्रशिक्षक

संसार की समस्त वस्तुओं में मनुष्य के हृदय जैसी विलक्षण एवं विश्मय जनक वस्तु और कोई नहीं है। यह सुकुमार से सुकुमार है और सख्त से सख्त है। सुकुमार इसलिए कि यह अस्थिविहीन रक्त मास के छोटे एवं खोखले लोथोड़े के सिवा और कुछ नहीं। सख्त इसलिए कि शरीर स्थित सभी अवयवों के कार्यों की अपेक्षा इसे बहुत सख्त और कठिन काम करना पड़ता है। हृदय हमारे शरीर रूपी

कारखाने के लिए एक आश्चर्यजनक स्वचालित इंजन है जो जीव के गर्भ में आने के 5 से 6 मास से लेकर मृत्यु होने तक पल भर भी विश्राम लिए बगैर निरंतर अपना काम करता रहता और शरीर का कारखाना चालू रखता है। स्वस्थ पुरुष की मुट्टी से कुछ बड़ा कलमी आम या नाशपाती की शकल का लाल रंग की थैली जैसा चार खंडो वाला मांस पिंड हृदय, दोनों फेफड़ों के दरमियान मनुष्य के सीने में बाईं ओर रहता है। हमारा हृदय 1 मिनट में 72 बार सिकुड़ता और फैलता रहता है। यदि हम अपनी मुट्टी खोलें और बंद करें तो अपने हृदय की इस क्रिया का कुछ ज्ञान प्राप्त हो जाएगा यदि हम अपनी मुट्टी को एक सेकंड के भीतर कई बार बंद करें और खोलें तो मुट्टी की पेशियां कुछ ही मिनटों में थक जाएगी लेकिन हृदय की मांसपेशियों की यह विशेषता है कि वह मनुष्य के मरते दम तक सिकुड़ती और फैलती रहती हैं फिर भी नहीं थकती, हृदय की मांसपेशियों के स्पंदन के बीच जो थोड़ा सा रुकने का समय मिलता है उसी अल्प समय को उनके विश्राम का समय समझ लीजिए यह

40 की उम्र के बाद सबसे ज्यादा हार्ट अटैक

| आयु | प्रतिशत |
|-------|---------|
| 20-29 | 2.1 |
| 30-39 | 16.9 |
| 40-49 | 97.6 |

(1 लाख प्रति व्यक्ति के हिसाब से)



सोर्स: विश्व स्वास्थ्य संगठन



योग परिव्य श्रृंखला-07

विश्राम की अवधि केवल पल भर के लिए ही रहती है। हृदय के इस प्रकार के आकुंचन और प्रसारण को ही उसकी धड़कन कहते हैं। हर सिकुड़न पर हृदय अपनी कोठियों से एक छटाक से अधिक रक्त शरीर की धमनियों में गुजार देता है शरीर का रक्त लगभग 2 मिनट में हृदय की कोठियों से होकर निकल जाता है इस प्रकार हम समझ सकते हैं की हृदय हमारे शरीर का और जीवन का कितना महत्वपूर्ण अंग है ,किंतु आज भारत में सबसे अधिक रोगी हृदय रोगी हैं हर आयु एवं वर्ग के व्यक्ति इस रोग से पीड़ित हैं।

हृदय अस्वस्थ होने के कुछ प्रमुख कारण –

1. व्यायाम और शारीरिक श्रम का अभाव, 2. मोटापा, 3. शहरी जीवन और उसके स्तर का उच्च होना, 4. अत्यधिक भोजन करना अप्राकृतिक गरिष्ठ एवं असंतुलित भोजन, 5. औषधियों का अधिक सेवन, 6. बढ़ा हुआ रक्तचाप संक्रामक तथा अन्य रोग, 7. मानसिक तनाव, 8. क्षमता से अधिक श्रम करना, 9. अपर्याप्त विश्राम और असंयमित निद्रा, 10. नशे की लत, 11. अनुवांशिकता, 12. वृद्धावस्था तथा गर्भावस्था, 14. अधिक गर्मी, 15. अधिक ठंड ।

हृदय रोगों के लक्षण –

यह साधारणतया सबकी समझ में नहीं आते सीढ़ियों पर चलने से यदि आपका दम फूलने लगता है, तो आप अपने हृदय के स्वास्थ्य को परखने के लिए एक स्टूल पर 20 –25 बार जल्दी-जल्दी चढ़ें और उतरें, इस कार्य को आरंभ करने से पहले आप अपनी नाड़ी की गति को गिनें, उसके 1 मिनट बाद फिर नाड़ी की गति गिनें, यदि वह पहली गिनती के समान आ गई तो आपका हृदय स्वस्थ है पर यदि आपकी नाड़ी उस वक्त तक तेज है तथा श्वांस फूल रही है तो समझें कि आप के हृदय में दोष उत्पन्न हो चुका है। यदि थोड़ा काम करने पर भी आपकी सांस फूलने लगती है तथा टखनों पर सूजन हो जाती है तो इन्हें हृदय रोग के लक्षण समझिए। यदि किसी को उठते-बैठते चक्कर आया करे, किंतु थोड़ी ही देर में सब कुछ ठीक हो जाए तो उस प्रकार का चक्कर आना हृदय रोग की पहली चेतावनी समझनी चाहिए।

हृदय रोगों से बचाव –

हृदय रोग से बचे रहने के लिए प्रतिदिन किसी न किसी प्रकार का शारीरिक श्रम करना या कोई व्यायाम करना अति आवश्यक है। साधारण व्यायाम की जगह उपयोगी योगिक व्यायाम भी किए जा सकते हैं। नियमित व्यायाम अथवा श्रम किसी भी उम्र में आरंभ किया जा सकता है और



योग परिव्य श्रृंखला-07

उसे जारी रखा जा सकता है। श्रम एवं व्यायाम से हृदय को शक्ति एवं स्फूर्ति प्राप्त होती है। यदि हमारे शरीर की मांसपेशियां स्वस्थ तथा सशक्त हैं तो हृदय की मांसपेशियां भी निश्चित ही सशक्त होंगी। किंतु यदि हमारे शरीर की मांसपेशियां कमजोर एवं अस्वस्थ होंगी तो हृदय भी कमजोर होगा। इस सिद्धांत के प्रकाश में हम और जोर देकर कह सकते हैं कि नियमित परिश्रम और व्यायाम से हृदय रोगों से सुरक्षित रहा जा सकता है। हृदय रोगों से बचने के लिए पैदल चलना और प्रातः भ्रमण सर्वोत्तम व्यायाम माना गया है। पैदल चलने या प्रातः भ्रमण के अलावा हृदय रोगों से बचने के लिए अन्य व्यायाम भी किए जा सकते हैं किंतु प्रयोगों से यह सिद्ध हो चुका है की हृदय के लिए सबसे अच्छा व्यायाम वह है जो ऑक्सीजन की मांग की पूर्ति करता है। अर्थात् शरीर को बाध्य करता है कि वह अत्यधिक ऑक्सीजन ले, इस प्रकार का व्यायाम करने से हृदय ताकतवर बनता है। यह मालूम करने के लिए कि आपके शरीर को या आपके हृदय को व्यायाम की जरूरत है या नहीं। कृपया शांत चित्त होकर चुपचाप बैठ जाएं इसके बाद अपने ही हाथ की नाड़ी पर दूसरे हाथ की उंगलियों को रखकर नाड़ी की धड़कनों को गिने यदि गति 1 मिनट में 80 या इससे अधिक हो तो समझ लीजिए कि आपका स्वास्थ्य कोई बहुत अच्छा नहीं है। ऐसी स्थिति में आपको कुर्सी या बिस्तर का मोह छोड़कर प्रतिदिन उचित व्यायाम करने लग जाना चाहिए। जो चाहते हैं कि हमें हृदय रोग ना हो, उन्हें अति भोजन से बचना चाहिए, उन्हें अधिक मात्रा में भोजन कदापि नहीं करना चाहिए, विशेषकर चर्बी वाले भोजन, चर्बी की मात्रा बढ़ जाने से पेशियां सुचारू रूप से अपना काम नहीं कर पाती, परिणाम स्वरूप नसों द्वारा गंदे रक्त के हृदय में लौटने की क्रिया में असंतुलन उत्पन्न हो जाता है और हृदय को अधिक परिश्रम करना पड़ता है, जिससे वह थक जाता है। अपने भोजन में फल एवं तरकारियों की मात्रा अधिक रखना चाहिए तथा दिन में कम से कम आठ गिलास तक पानी अवश्य पीना चाहिए, भोजन में बाहरी नमक से परहेज करना बहुत लाभदायक होता है, क्योंकि नमक में तंतुओं में जल रोक रखने की प्रवृत्ति होती है जिससे कमजोर दिल को रसों को पंप कर गुर्दा में पहुंचाने में बड़ी कठिनाई होती है। सोडियम वाले खाद्य पदार्थ दूध सोडा आदि त्याग देना या बहुत कम मात्रा में लेना लाभदायक होता है। अति भोजन के बाद मानसिक तनाव हृदय रोगों का मुख्य कारण हुआ करता है, अतः इससे बचना चाहिए भय, परेशानी, चिंता मनोभाव मानसिक और स्नायविक तनाव के अंतर्गत ही आते हैं, जीवन का रचनात्मक दृष्टिकोण जिसमें सारा संसार मित्र की दृष्टि से देखा जाता है, मानसिक तनाव रोकने में बहुत प्रभावकर होता है। जिनका जीवन रचनात्मक होता है, उन्हें डरने अथवा परेशान होने आदि के लिए समय ही नहीं मिलता फलतरु उनमें मानसिक तनाव नहीं आ पाता, और उनका दिमाग सुलझा तथा ठंडा रहता है। हृदय रोग में



योग परिव्य श्रृंखला-07

कुछ घरेलू नुस्खे कारगर होते हैं, जैसे सोने से पूर्व यदि पांव गर्म पानी से धोएं तथा धोने के पश्चात खुरदरे टॉवल से रगड़ कर खुशक करके, उन पर तेल की मालिश कर दी जाए तो इससे नींद अच्छी आती है। सोते समय सर के तालू भाग पर धीरे-धीरे किसी उचित तेल की मालिश करना भी निद्रा के लिए अच्छा होता है। शाम का खाना सोने से कम से कम 3 घंटे पूर्व खा लेना चाहिए। सोने से कम से कम 1 घंटा पूर्व कोई शारीरिक या मानसिक श्रम का काम नहीं करना चाहिए। रात्रि का भोजन प्रातः काल के भोजन की अपेक्षा हल्का और कम होना चाहिए। हृदय रोगी को पर्याप्त नींद लेना आवश्यक है। कम से कम 7 से 8 घंटे की अच्छी नींद लेना चाहिए। सोने का कमरा ऐसा हो जिसमें ताजा स्वच्छ वायु का आवागमन हो। उप उपरोक्त बातों का ध्यान रखकर हम कुछ हद तक अपने मन को शांत रखते हुए हृदय को आराम दे सकते हैं।

हृदय रोगी को योग में बहुत अधिक आसन आदि करने की मनाही है, फिर भी निम्नानुसार योग क्रियाओं का अभ्यास करके व्यक्ति अपने को स्वस्थ रख सकता है। सुबह उठकर शौच आदि क्रिया से निवृत्त होकर रोगी को पवनमुक्तासन के व्यायाम कर लेना चाहिए, इनमें पैरों की उंगलियों को आगे पीछे मोड़ना, टखने को मोड़ना, टखने को गोलाकार घुमाना, पैरों को बारी-बारी से घुटने से मोड़ना और सीधा करना, घुटने को उसकी धुरी पर वृत्ताकार घुमाना, मेरुदंड को दाएं बाएं मोड़ना, तितली आसन अलग-अलग पैरों से करना, फिर दोनों पैरों से एक साथ करना, घुटने को घुमाना, मुट्टी खोलना बंद करना, हथेली को कलाई से ऊपर नीचे करना, कलाई को मोड़ना, मुट्टी बंद करके कलाई से गोल घुमाना, हाथों को कोहनी से मोड़ना और सीधा करना, कंधों से हाथों को गोलाकार घुमाना, कंधों को ऊपर नीचे करना, गर्दन को दाएं-बाएं, ऊपर-नीचे, करना तथा गोलाकार घुमाना, लेटकर दोनों पैरों से बारी-बारी से साईकिल चलाना, पैरों को गोलाकार घुमाना।

उपरोक्त योग क्रियाओं को अपनी क्षमता अनुसार कर लेना चाहिए, इसके बाद शरीर की मांसपेशियों एवं नस नाड़ियों को खिंचाव देने के लिए स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज हृदय रोगी को लाभदायक होती है। शरीर के अलग-अलग हिस्सों में तनाव देने वाली क्रियाएं करना चाहिए जिससे शरीर की नस नाड़ियां खुल जाती हैं और रक्त का प्रवाह ठीक से होता है। इसके साथ ही प्राणायाम में अनुलोम-विलोम प्राणायाम, उज्जाई प्राणायाम तथा भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास हृदय रोगी अपनी क्षमता अनुसार कर सकते हैं। इसके बाद ध्यान एवं योगनिद्रा का अभ्यास हृदय रोगी को सर्वाधिक लाभ पहुंचाता है। उपरोक्त सभी क्रियाएं किसी योग शिक्षक के मार्गदर्शन में सीख कर करना चाहिए जिससे हानि की कोई संभावना ना हो।

अर्जुन वृक्ष

डॉ. हितेन्द्र राम

असिस्टेंट प्रोफेसर, वनस्पति शास्त्र
अटल बिहारी, हिन्दी विश्वविद्यालय, भोपाल
आरोग्य भारती मध्यभारत प्रांत वनौषधि आयाम प्रमुख

अर्जुन का वृक्ष भारत भूमि में पाया जाने वाला एक मुख्य औषधीय वृक्ष है। यह लगभग पूरे भारत में पाया जाता है। यह एक सदाबहार पेड़ है जो वर्ष भर हरा भरा रहता है। इसे घवल, ककुभ, धनंजय, काहू, कोह तथा नदीसर्ज (नदी नालों के किनारे होने के कारण) भी कहते हैं। कहुआ तथा सादड़ी नाम से बोलचाल की भाषा में प्रख्यात यह वृक्ष लगभग 60 से 80 फीट ऊँचा होता है तथा बिहार, मध्य प्रदेश में यह काफी पाया जाता है। अर्जुन का पेड़ जंगलों में जल स्रोतों के समीप नाले और नदियों के किनारे आसानी से देखा जा सकता है। इसके पेड़ को घर के आंगन में भी लगा सकते हैं। इस पेड़ की पत्तियाँ लंबी और पत्तियों का ऊपरी सिरा चिकना रहता है। पत्तियों का निचला सिरा में शिराएँ साफ दिखती हैं। अर्जुन का तना सफेद रंग का रहता है और चिकना रहता है। इसकी छाल पेड़ से उतार लेने पर फिर उग आती है। छाल का ही प्रयोग औषधीय रूप में किया जाता है, उगने के लिए कम से कम दो वर्षा ऋतुएँ चाहिए। एक वृक्ष में छाल तीन साल के चक्र में मिलती हैं। छाल बाहर से सफेद, अन्दर से चिकनी, मोटी तथा हल्के गुलाबी रंग की होती है। लगभग 4 मिलीमीटर मोटी यह छाल वर्ष में एक बार स्वयंमेव निकलकर नीचे गिर पड़ती है। स्वाद कसैला व तीखा होता है।



औषधीय उपयोग –

अर्जुन की छाल का मुख्य हृदय रोगों में उपयोग किया जाता है। अर्जुन के छाल से बनी औषधियाँ हृदय में होने वाली बहुत सारी समस्या दूर करने में सहायक होती हैं। अर्जुन के पाउडर के प्रयोग से हृदय में दर्द और घबराहट जैसी समस्या भी ठीक हो जाती है। मूत्र विसर्जन के समय अगर दर्द होता है और जलन होती है, तो अर्जुन की छाल के काढ़े का प्रयोग किया जा सकता है, जिससे मूत्र विसर्जन में राहत मिलती है। मुंह में दांतों दर्द, मसूड़े की समस्या, दांतों में खून आना, कैविटी जैसी समस्याएं अर्जुन की छाल के प्रयोग से ठीक हो जाती हैं।

अर्जुन की छाल का प्रयोग पेट संबंधी विकार के लिए भी किया जाता है।

वनस्पति पचिय श्रृंखला-07

अर्जुन की छाल के चूर्ण का प्रयोग कुष्ठ रोग में भी किया जा सकता है और अर्जुन की छाल का काढ़ा बनाकर पीने से कुष्ठ में लाभ मिलती है।

अर्जुन की छाल का प्रयोग अल्सर के उपचार में भी किया जा सकता है।

अर्जुन की छाल से ब्लड प्रेशर को नियंत्रित किया जा सकता है।

अर्जुन की छाल के प्रयोग से कोलेस्ट्रॉल कम होता है।

अर्जुन की छाल का प्रयोग मोटापा कम करने के लिए भी किया जाता है। अर्जुन की छाल का पाउडर का प्रयोग दैनिक रूप से करने से मोटापा कम होता है।

टूटी हड्डियों को जोड़ने में भी अर्जुन की छाल का प्रयोग किया जा सकता है, क्योंकि इसकी छाल में भरपूर मात्रा में कैल्शियम होता है, जो हड्डियों को जोड़ने में मदद करता है।

मधुमेह की बीमारी में अर्जुन की छाल का प्रयोग किया जा सकता है। मधुमेह की बीमारी में अर्जुन की छाल के प्रयोग से शुगर को कंट्रोल किया जा सकता है। इसमें एंटीबायोटिक गुण पाए जाते हैं, जो ब्लड में शुगर की मात्रा को कंट्रोल करते हैं। इसके लिए अर्जुन की छाल का पाउडर और जामुन की गुठली के पाउडर के बराबर मात्रा लेकर सेवन किया जा सकता है।

कील मुहांसों को दूर करने में अर्जुन की छाल का प्रयोग किया जा सकता है। अर्जुन की छाल में एंटीऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं, जिसके कारण यह पिंपल्स और कील मुहांसों को दूर करने में मदद करता है।

अर्जुन की छाल का प्रयोग बालों के लिए भी किया जा सकता है। अर्जुन की छाल का पाउडर बनाकर, इसको मेहंदी के साथ लगाने पर बाल काले और घने होते हैं।

रोपण विधि –

अर्जुन के पेड़ को बीजों और कटिंग द्वारा लगाया जा सकता है। अर्जुन के बीज गर्मी के समय पूरी तरह से परिपक्व होकर गिर जाते हैं। इन बीजों को सीधे जमीन में लगा सकते हैं या इन बीजों को नमी में रखकर इन्हें अंकुरित होने दें। उसके बाद इन बीजों को जमीन में लगा सकते हैं। इसके अलावा अर्जुन की कटिंग करके भी अर्जुन का पौधा लगा सकते हैं। इसके लिए स्वस्थ डाल का चयन करें और उस डाल की कटिंग कर लें। जहां से कटिंग करें। उसके निचले हिस्से को अच्छी तरह से शार्प कटिंग कर ले। डाल की पत्तियों की छटाई कर ले। उसके बाद इसे जमीन में लगा दीजिए और पानी डाल दीजिए। इसे समय-समय पर पानी देते रहिए और कुछ दिनों बाद इसमें नई टहनियां निकल जाएगी। इस तरह अर्जुन का पेड़ लगाया जा सकता है।



दादी का कोना

संकलित



साधारण छोटे-छोटे प्रयोग जिनको आप अवश्य अपनाएं और लाभ लें

अधिक क्रोध के लिये आँवले का मुरब्बा और गुलकंद -

बहुत क्रोध आता हो तो सुबह आँवले का मुरब्बा एक नग प्रतिदिन खाएँ और शाम को गुलकंद एक चम्मच खाकर अम्र से दूध पी लें। क्रोध आना शांत हो जाएगा।

घुटनों में दर्द के लिये अखरोट -

सबेरे खाली पेट तीन या चार अखरोट की गिरियाँ खाने से घुटनों का दर्द में आराम हो जाता है।

पेट में कीड़ों के लिये अजवायन और नमक -

आधा ग्राम अजवायन चूर्ण में स्वादानुसार काला नमक मिलाकर रात्रि के समय रोजाना गर्म जल से

देने से बच्चों के पेट के कीड़े नष्ट होते हैं। बड़ों के लिये-चार भाग अजवायन के चूर्ण में एक भाग काला नमक मिलाना चाहिये और दो ग्राम की मन्ना में सोने से पहले गर्म पानी के साथ लेना चाहिये।

अरुचि के लिये मुनक्का हरड़ और चीनी -

भूख न लगती हो तो बराबर मन्ना में मुनक्का (बीज निकाल दें), हरड़ और चीनी को पीसकर चटनी बना लें। इसे पाँच छह ग्राम की मन्ना में (एक छोटा चम्मच), थोड़ा शहद मिला कर खाने से पहले दिन में दो बार चारें।

बदन के दर्द में कपूर और सरसों का तेल -

१० ग्राम कपूर, २०० ग्राम सरसों का तेल-दोनों को शीशी में भरकर मजबूत ठक्कन लगा दें तथा शीशी धूप में रख दें। जब दोनों वस्तुएँ मिलकर एक रस होकर घुल जाए तब इस तेल की मालिश से नसों का दर्द, पीठ और कमर का दर्द और, माँसपेशियों के दर्द शीघ्र ही ठीक हो जाते हैं।

कार्यक्रम की झलकियाँ



वृक्षारोपण कार्यक्रम गुजरात



आरोग्य मित्र प्रशिक्षण कार्यक्रम, हरियाणा प्रान्त



छत्तीसगढ़ प्रान्त बैठक में राष्ट्रीय संगठन सचिव डॉ. अशोक कुमार वार्धेय जी



छत्तीसगढ़ प्रान्त में पौधारोपण



गुजरात प्रान्त कार्यशाला



भोपाल में गर्भाधान संस्कार कार्यक्रम का दृश्य

आगामी माह अक्टूबर 2022 का अंक

“वृद्धावस्था विशेषांक” विषय पर आधारित होगा। इस विषय पर विशेषज्ञों के लेख आमंत्रित हैं। समस्त लेख आरोग्य भारती के ई-मेल : arogyabharti.bhopal@gmail.com या व्हाट्सएप नं. 9407241978 पर प्रेषित कर सकते हैं।

—प्रबंध सम्पादक



डाक पंजीयन संख्या म.प्र./भोपाल/4-215/2020-22

RNI No.:MPHIN 2009/29739

आरोग्य सम्पदा



पर सभी को स्वस्थ, सुखी एवं सार्थक जीवन
की मंगलकामनाएं

डाक पंजीयन संख्या: म.प्र./ भोपाल/4-215/2020-22

प्रति,

सौजन्य से
सुनील खन्ना
प्रांत अध्यक्ष
आरोग्य भारती, मुम्बई प्रांत