

आरोग्य सम्पदा

वर्ष :14

अंक :12

कुल पृष्ठ : 44

प्रेषण तिथि : 16 दिसम्बर 2022

शिशिर ऋतु अंक



आरोग्य भारती का मासिक प्रकाशन

अंक
168

कार्यक्रम की झलकियाँ



भोपाल महानगर द्वारा आयोजित राष्ट्रीय फिजियोथेरेपी कांग्रेस में मध्यप्रदेश के माननीय राज्यपाल श्री मंगुभाई पटेल, राष्ट्रीय संगठन सचिव डॉ. अशोक कुमार वाष्णीय एवं एम्स भोपाल के निदेशक डॉ. अजय सिंह



मेरठ प्रांत कार्यशाला



इंटरनेशनल योग कांग्रेस, उत्तराखंड में डॉ. अशोक कुमार वाष्णीय एवं माननीय मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी



अनुक्रमणिका

	आलेख	लेखक	पृष्ठ
सम्पादक डॉ. मधुसूदन देशपाण्डे भोपाल: 9827049833	सम्पादकीय	डॉ. मधुसूदन देशपाण्डे	4
	आरोग्य मित्र	डॉ. गुरली कृष्ण जी	5
प्रबंध सम्पादक मिहिर कुमार भोपाल, 9752950646	सूर्य स्नान - प्रकृति प्रदत्त सर्वोत्तम औषधि	डॉ. ज्योति कोसवानी	9
	उच्च रक्तचाप में सावधानी एवं खानपान	डॉ. देबोरेती चट्टोराज	13
सम्पादक मण्डल प्रवीण प्रभाकर रांची - 7544071568	सर्दियों में काले तिल खाने से सेहत को मिलते हैं फायदे	डॉ. मीनाक्षी सिंह	18
	गुड़ की चिक्की	डॉ. मधुबाला वर्मा	20
डॉ. मीनाक्षी सिंह रघुवंशी वाराणसी - 8004926175	शिशिर ऋतु में आहार एवं विहार	डॉ. हरेन्द्र मोदी	22
	शिशिर ऋतु	प्रतिभा जोशी	25
मनिन्दर जीत कौर मोहाली - 9041666828	आदत से देशी, आवश्यकता से स्वदेशी	डॉ. पूर्णिमा दाते	27
	और मजबूती में विदेशी अपनाए		
प्रतिभा जोशी इन्दौर - 9425345522	शीत ऋतु में योग	डॉ. रीना मोदी	31
	सीताफल	डॉ. हितेन्द्र राम	34
प्रबंधक किशोर कुमार सोनी भोपाल - 9516508100	दादी का कोना	संकलित	36
	गतिविधियाँ	-----	38

सदस्यता शुल्क

मासिक-रु. 25/-
वार्षिक-रु. 250/-
छ: वर्ष-रु. 1000/-

विवरण हेतु सम्पर्क करें:

दुर्गेश बरूआ -

☎ 8120703678

☎ 9407241978

-: 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।

SCAN & PAY

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

सर्दियों का मौसम प्रारंभ हो गया है। धूप की गर्माहट इस मौसम में बड़ा सुकून देती है। जटराग्नि भी प्रबल होती है अतः लिया गया पौष्टिक और बलवर्धक आहार शरीर को नई ऊर्जा और बल प्रदान करता है। इस ऋतु में सूर्य के अमृत तत्व की प्रधानता रहता है। भारत वर्ष का ऋतु चक्र सूर्य की दिशा से संचालित होता है। गर्म पानी का सेवन, तेल मालिश, व्यायाम आदि शरीर के लिए हितकर होते हैं। यही एक ऐसा मौसम है जो पौष्टिक आहार लेने का संदेश देता है साथ ही ज्यादा देर खाली पेट न रहने की हिदायत भी देता है। प्रस्तुत है सर्दी के मौसम के प्रकृतिक लाभ की उपयोगी जानकारी।

प्रोटीन, कैल्शियम, कापर, विटामिन ई, विटामिन बी, आदि पोषक तत्वों से भरपूर काला तिल अनेक गुणों की खान है। हृदय तथा हड्डियों के लिए यह हितकर है। यह दांतों को भी मजबूत करता है। शीत ऋतु में विशेष रूप से सेवन किये जाने वाले काले तिल के संदर्भ में प्रस्तुत है महत्वपूर्ण जानकारी।

ऊर्जा और शक्ति प्रदान करने वाला सूर्य प्रकृति प्रदत्त सर्वोत्तम औषधि है। प्राचीन से लेकर आधुनिक चिकित्सा विज्ञानी सूर्य को स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण मानते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा के अंतर्गत सूर्य स्नान को एक विशेष चिकित्सा उपक्रम माना गया है, जो शरीर को स्वस्थ रखने एवं शरीर को रोग मुक्त करने के लिए अति प्रभावी है। आये जाने हैं सूर्य स्नान के प्रकार एवं लाभ के संबंध में।

बिना लक्षणों के आने वाला एक साईलेंट किलर रोग है हाई ब्लड प्रेशर जिसके प्रारंभ में कोई लक्षण स्पष्ट नहीं होते, लेकिन यह शरीर के लिए कई बार घातक भी सिद्ध होता है। वर्तमान प्रतिस्पर्धा और भाग दौड़ भरी जीवनशैली इस रोग का एक महत्वपूर्ण कारण है। समय रहते अपने जीवनशैली में परिवर्तन करने के साथ सकारात्मक वृत्ति रखने से इस रोग से बचाव संभव है। इस रोग से बचाव के उपाय एवं इसकी रोकथाम में उपयोगी खान-पान संदर्भ में प्रस्तुत उपयोगी जानकारी।

आदत से देशी, आवश्यकता से स्वदेशी और मजबूरी में विदेशी इस सूत्र पर ध्यान देकर देशी उत्पादों के उपयोग की आदत विकसित करनी होगी। इस संदर्भ में घरेलू स्वास्थ्य रक्षक उपायों की दृष्टि से गोंद और मैथी के लड्डू, आवला शरबत, थईराईड की रोकथाम में उपयोगी चूर्ण तथा डायबिटीज रोग को रोकने के संबंध में प्रस्तुत है ज्ञानवर्धक जानकारी।

आरोग्य भारती के शुरुवाती वर्षों से ही आरोग्य मित्र योजना प्रारंभ कर दी थी। आरोग्य मित्र की उपयोगिता चिकित्सक एवं चिकित्सा संस्थानों में एक सेतु के रूप में है। आरोग्य मित्र कैसा हो? उससे क्या अपेक्षाएं हैं? तथा उसके क्या कार्य हैं? इस विषय पर प्रस्तुत है विशेष आलेख।

सर्दी की शुरुआत में खाए जाने वाला अति मधुर और स्वादिष्ट फल है सीताफल कैल्शियम से भरपूर हृदय के लिए लाभकारी इस फल के बीज, पत्ते, छाल सभी का उपयोग औषधि के रूप में होता है। प्रस्तुत है उपयोगी जानकारी।

योग का अभ्यास वैसे तो नियमित रूप से करना ही चाहिए। वीरभ्रदासन, गरुडासन, विपरित करणी मूद्रा, मत्स्यासन तथा नाडी शोधन प्राणायाम शीत ऋतु में विशेष रूप से करना चाहिए, जो शरीर में उष्मा का संचार करते हैं तथा शरीर को उत्तम स्वास्थ्य प्रदान करते हैं। घरेलू उपचार की दृष्टि से लहसून, अदरक, हल्दी वाला दूध, तुलसी, खट्टे फल आदि अति लाभदायी हैं। इसको भोजन में अवश्य शामिल करना चाहिए।

डॉ. मधुसूदन देशपांडे

आरोग्य मित्र

डॉ. मुरली कृष्ण जी

राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य, आरोग्य मित्र प्रशिक्षण

आरोग्य भारती स्वास्थ्य सेवा के क्षेत्र में काम करने वाले या रुचि रखने वाले लोगों और संघों के भारतीय जीवन मूल्यों पर आधारित एक संगठन है, जो एक स्वस्थ राष्ट्र के विकास के लिए सेवा के दृष्टिकोण से प्रेरित है। इसमें पर्यावरण संरक्षण, स्वच्छ पेयजल, स्वास्थ्य के मुद्दों के बारे में सामूहिक सोच विकसित करना और ऐसे मुद्दों पर चर्चा को बढ़ावा देना, स्वास्थ्य निगरानी, स्वच्छता अभियान और नशामुक्ति शामिल है। यह स्थानीय स्वास्थ्य परंपराओं को पुनर्जीवित करना चाहता है। इसका उद्देश्य स्वच्छता और स्वच्छता, सुपोषण और सुरक्षित पेयजल जैसे स्वास्थ्य के निर्धारकों के साथ स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं का प्रभावी एकीकरण करना है।

अच्छा स्वास्थ्य उत्पादक सुखी और लंबे जीवन की ओर ले जाता है। तन और मन दोनों का स्वस्थ होना जरूरी है। समाज से हमारे संबंध भी स्वस्थ होने चाहिए। स्वास्थ्य ही असली धन है। स्वास्थ्य हमें अधिक उत्पादक बनाता है, और अस्वस्थता नुकसान का कारण बनती है। बीमार स्वास्थ्य हमें काम और आजीविका से दूर रखता है। स्वस्थ व्यक्ति, स्वस्थ परिवार, स्वस्थ समाज से ही स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण होता है। लोग अक्सर सोचते हैं कि स्वास्थ्य दवाओं, डॉक्टरों और अस्पतालों से ही जुड़ा हुआ है। यह हमेशा सही नहीं होता, स्वास्थ्य बहुत कुछ कारकों पर भी निर्भर करता है। स्वच्छ पेयजल, स्वच्छ वायु, संतुलित आहार, स्वस्थ व्यक्तिगत आदतें, स्वस्थ घर और परिवेश। स्वस्थ कार्य करने की स्थिति में सहायक परिवार, दोस्त और समाज, शराब, तम्बाकू आदि जैसी बुराइयों से दूर रहना।

उपरोक्त विचारों को आकार देने के लिए आरोग्य भारती के गठन की घोषणा 2 नवंबर, 2002 को कोच्चि, केरल में धन्वंतरि जयंती के पावन दिन पर की गई थी। आरोग्य भारती के प्रमुख घटकों में से एक महिला और पुरुष स्वास्थ्य स्वयं सेवकों का एक समूह बना रहा है, जिसका नाम सभी राज्यों में प्रत्येक गाँव और सेवा बस्तियों में "आरोग्य मित्र" रखा गया है। ये आरोग्य मित्र लोगों और स्वास्थ्य सेवा केंद्रों के बीच एक 'सेतु' के रूप में कार्य करेंगे और राष्ट्रीय स्वास्थ्य और जनसंख्या नीति के लक्ष्यों को प्राप्त करने में केंद्रीय भूमिका निभाएंगे।

आरोग्य मित्र –

आरोग्य भारती की गतिविधियों को अंजाम देने के लिए एक या दो स्थानीय युवकों, एक पुरुष और एक महिला को धीरे-धीरे चुना और प्रशिक्षित किया जाना चाहिए। उसके पास काम करने वाले स्वयं सेवकों की एक टीम होनी चाहिए जो मिलकर 'आरोग्य मित्र मंडली' का निर्माण करें।



आरोग्य मित्र का चयन –

आरोग्य भारती के चयन के लिए निम्नलिखित मानदंड अपनाए जाने चाहिए –

01. वह एक स्थानीय व्यक्ति होना चाहिए, जो अपनी आजीविका के लिए आय के अपने स्रोत के साथ उस स्थान पर स्थायी रूप से तैनात हो।
02. वह अपने गाँव की सेवा के लिए प्रतिदिन 1–2 घंटे का समय दे सके।
03. वह एक वयस्क होना चाहिए और यदि महिला है, तो अधिमानतः विवाहित और शारीरिक रूप से फिट होना चाहिए।
04. उसमें निम्नलिखित गुण होने चाहिए – सेवा भाव वाला, व्यक्त करने में सक्षम, एक समूह का आयोजन करने में सक्षम, पूरे गांव को मंजूर हो, अच्छे चरित्र का होना चाहिए।
05. उसे कम से कम एसएसएलसी तक शिक्षित होना चाहिए।

आरोग्य मित्र प्रशिक्षण कार्यक्रम –

यह आरोग्य भारती की जिला इकाई द्वारा नियोजित और क्रियान्वित 1 से 2 दिनों का कार्यक्रम होना चाहिए। यह आरोग्य मित्रों के समूह के लिए होना चाहिए, अधिमानतः 25 से 30 की संख्या में 5 से 7 दिनों का विभाग या प्रांत स्तर का कार्यक्रम होना चाहिए। इसकी व्यवस्था आरोग्य भारती की राज्य इकाई द्वारा की जाए। प्राथमिक प्रशिक्षण के पहले चरण के बाद कार्यकर्ता 3 महीने के लिए आने वाली आरोग्य भारती टीम के साथ काम करना शुरू कर देता है। उसकी क्षमता का आकलन करने के बाद उसे द्वितीय चरण के प्रशिक्षण के लिए भेजा जाना चाहिए, जिसे पूरा करने के बाद उसे आरोग्य मित्र कहा जाता है।

प्रशिक्षण के लिए पाठ्यक्रम –

1. सर्वेक्षण कार्य – ग्राम, परिवार सर्वेक्षण।
2. स्वास्थ्य जागरूकता, साधारण बीमारियों के निदान और प्राथमिक देखभाल की आवश्यकता।
3. समाज की स्वास्थ्य स्थिति और सामान्य संचारी रोगों के कारण।
4. आरोग्य भारती और भारतीय स्वास्थ्य देखभाल प्रणालियों की अवधारणा।
5. क्या करें और क्या न करें
6. आरोग्यमित्र से अपेक्षाएं।

यह उम्मीद की जाती है कि इस प्रशिक्षण के बाद आगे के ज्ञान और कौशल वृद्धि के लिए समय-समय पर पुनश्चर्या या विषयगत प्रशिक्षण दिया जाएगा।



स्वास्थ्य संवर्धन क्या है? –

स्वास्थ्य संवर्धन लोगों को अपने स्वास्थ्य पर नियंत्रण बढ़ाने और सुधारने में सक्षम बनाने की प्रक्रिया है।

स्वास्थ्य संवर्धन का महत्व –

स्वास्थ्य संवर्धन व्यक्तियों, परिवारों और समुदायों को स्वस्थ व्यवहारों में संलग्न होने और उनके स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले रहने और काम करने की स्थितियों में सकारात्मक बदलाव लाने का अधिकार देता है। स्वास्थ्य संवर्धन लोगों को व्यवहार और जीवन शैली में परिवर्तन करने के लिए प्रेरित करता है जो पुरानी बीमारियों और अन्य रुग्णताओं के विकास के जोखिम को कम करता है, इस प्रकार समय से पहले होने वाली मौतों को कम करता है। बीमारियों वाले लोगों में, स्वास्थ्य संवर्धन रोग की जटिलताओं को रोकने के लिए व्यवहार परिवर्तन को प्रेरित करता है।

रोकथाम पर ध्यान केंद्रित करके, स्वास्थ्य संवर्धन स्वास्थ्य देखभाल की लागत को कम करता है जो कि व्यक्तियों और समुदायों द्वारा चिकित्सा उपचार पर खर्च किया जाएगा। स्वास्थ्य संवर्धन का प्रभाव आजीवन रहता है। जितनी जल्दी स्वास्थ्य संवर्धन शुरू होता है, उसके प्रभाव उतने ही अच्छे होते हैं। एक व्यक्ति जितनी जल्दी एक स्वस्थ जीवन शैली शुरू करता है, वयस्कता तक पहुँचने और जीवन भर अच्छी आदतों को बनाए रखना उतना ही आसान होगा। स्वास्थ्य संवर्धन इस प्रकार स्वस्थ आदतों को अपनाकर जीवन शैली में बदलाव लाने और सकारात्मक सामाजिक, पर्यावरणीय और व्यावसायिक स्थितियों को सुनिश्चित करने के बारे में है।

आरोग्यमित्र के कार्य में मुख्य रूप से शामिल हैं–

1. **घर का दौरा**– आरोग्य मित्र को अपने आवंटित क्षेत्र में घरों का दौरा करना होता है। घर का दौरा मुख्य रूप से स्वास्थ्य संवर्धन और निवारक देखभाल के लिए होता है
2. **वह** – परिवारों को अपने बच्चों का टीकाकरण कराने के लिए मार्गदर्शन करें।
3. **स्वास्थ्य सुविधा का दौरा** – इसका मतलब आमतौर पर एक गर्भवती महिला, एक बीमार बच्चे या नवजात शिशु के साथ होता है, जिसका परिवार एस्कॉर्ट के रूप में उसकी सेवाओं का अनुरोध करता है।
4. **स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ाने और स्वास्थ्य कार्य** की योजना बनाने के लिए ग्राम स्तरीय बैठक आयोजित करना।
5. **गीतों और नुक्कड़ नाटकों** द्वारा स्वास्थ्य के मुद्दों के बारे में जागरूकता बढ़ाना सार्वजनिक स्थानों पर संदेशों के माध्यम से लोगों का ध्यान आकर्षित करना।
6. **ऐसे रिकॉर्ड** बनाए रखें जो उसे और अधिक संगठित बनाएंगे, उसके काम को आसान



बनाएंगे, और लोगों के स्वास्थ्य के लिए बेहतर योजना बनाने में उसकी मदद करेंगे।

आरोग्य मित्र कैसे प्रभावी हो सकता है? –

1. स्वास्थ्य सेवाओं तक लोगों की पहुंच और उनकी स्वास्थ्य स्थिति में सुधार लाने के लिए एक आरोग्य मित्र के प्रभावी होने के लिए, उसे चाहिए और जहाँ आवश्यक हो, रेफरल सेवाओं तक पहुँच को सुगम बनाना।
2. लोगों के साथ दोस्ताना और विनम्र रहें और समुदाय के बीच में जाना जाना चाहिए, घर के दौरे के दौरान परिवार के साथ संबंध स्थापित करें, और सुनने की कला आनी चाहिए।
3. जरूरतमंदों, वंचितों और कम शक्तिशाली लोगों के लिए एक विशेष मित्र और सूत्रधार बनें। स्वास्थ्य के अधिकार को समझने के लिए सबसे अधिक हाशिए पर रहने वालों को समझें, सहायता करें और सक्षम करें।
4. समुदाय की मदद करने, लोगों की सेवा करने के लिए प्रेरित हों और पुरस्कृत महसूस करें। सकारात्मक दृष्टिकोण रखें और नए कौशल सीखने के लिए उत्सुक रहें।
5. उन्हें एक अच्छा नेता बनने में सक्षम होना चाहिए। नेतृत्व का अर्थ है होना जिम्मेदार, एक उदाहरण स्थापित करना ताकि अन्य लोग अनुसरण कर सकें। प्रेरक, परिवर्तन को तराशने की क्षमता के लिए लोगों में आशावाद और विश्वास प्रदान करना। आत्मविश्वासी, मुखर, उत्साही, भावुक और जवाबदेह काम पूरा करने के लिए लोगों को सहयोग देने में कुशल।
6. उन्हें ऋतुओं और स्वास्थ्य पर उनके प्रभाव और जीवन शैली में आवश्यक परिवर्तन के बारे में बात करने में सक्षम होना चाहिए।
7. रोजमर्रा की साधारण समस्याओं के लिए प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करने में सक्षम होना चाहिए।
8. घरेलू उपचार परिचय।
9. औषधीय पौधों की पहचान करना और उनके उपयोग जानना। आरोग्य मित्र प्रशिक्षण डॉक्टरों द्वारा दिया जाएगा जो संसाधन व्यक्ति और अन्य जानकार व्यक्ति अपने संबंधित क्षेत्रों में होंगे।

सूर्य स्नान: प्रकृति प्रदत्त सर्वोत्तम औषधि

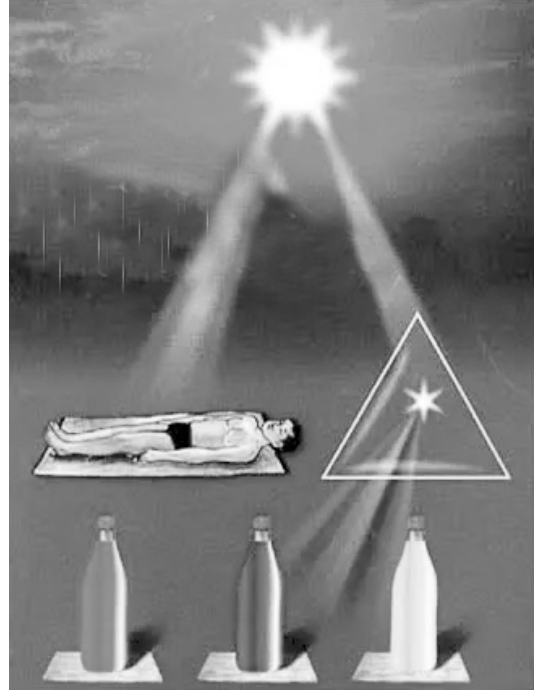
डॉ. ज्योति केसवानी,
प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष (योग), संत हिन्दाराम
प्राकृतिक एवं योग महाविद्यालय, भोपाल (म.प्र.)

आदिकाल से ही भारत में सूर्य उपासना की परम्परा है। वेदों में अनेक देवों की उपासना के संदर्भ मिलते हैं जिनमें से सूर्य उपासना को अत्यंत महत्व दिया गया है। यह तर्कसंगत भी है। सूर्य असीम ऊर्जा का स्रोत है। वास्तव में पृथ्वी पर जीवन का कारण ही सूर्य है। पौधों में प्रकाश संश्लेषण की क्रिया सूर्य के प्रकाश में ही संभव है जिसके फलस्वरूप सम्पूर्ण सृष्टि को भोजन प्राप्त होता है। जल चक्र की प्राकृतिक प्रक्रिया द्वारा वृष्टि होने का कारण भी सूर्य ही है।

भारतीय शास्त्रों के अनुसार जो ब्रह्मांड में है, वही पिंड अर्थात् शरीर में है। ब्रह्मांड में सूर्य पंचमहाभूतों में से एक अग्नि तत्व के रूप में विद्यमान है। शरीर भी पंचमहाभूतों से बना है। इसीलिए इसमें सूर्य, अग्नि तत्व या शारीरिक

ऊष्मा के रूप में जीवन का संरक्षण करता है। भारतीय पुरातन चिकित्सा अर्थात् प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धांतों का अवलोकन करने से ज्ञात होता है कि पंचमहाभूतों का संतुलन स्वास्थ्य शरीर एवं मन के लिए आवश्यक है। क्योंकि सूर्य या अग्नि तत्व शरीर को ऊष्मावान एवं ऊर्जावान रखता है, अतः अग्नि तत्व की संतुलित मात्रा मनोकायिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान की दृष्टि में भी सूर्य की किरणों का अत्यंत महत्व है। इन्हीं की उपस्थिति में शरीर में विटामिन 'डी' का संश्लेषण होता है जो न केवल अस्थियों के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है बल्कि अनेक अन्य जैव-रासायनिक कार्य नियोजित करता है। हाल ही में किए गए





अनेक शोध सिद्ध कर रहे हैं कि विटामिन 'डी' का योगदान सम्पूर्ण स्वास्थ्य में है जिसमें मधुमेह, स्त्रियों में प्रजनन तंत्र संबंधी समस्याएँ आदि सम्मिलित हैं। यही नहीं, धूप एवं विटामिन 'डी' की कमी को अनेक मानसिक एवं मनोदैहिक रोगों से जोड़ा जा रहा है।

प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार रोगों का कारण पंचमहाभूतों का असंतुलन होता है। आधुनिक जीवन पद्धति में धूप में बाहर कार्य करने की परम्परा लुप्त सी हो गई है। जहाँ पहले घर के दालान या अहाते में सारा काम होता था, वहीं आज अधिकांश लोग बंद दरवाजे-खिड़कियों के पीछे या ए. सी. में पूरा दिन निकाल देते हैं। इसका प्रभाव भी अब दृष्टिगोचर होने लगा है। किसी भी अस्पताल में रोगियों की संख्या, जो आधुनिक तकनीकों के विकास से घटनी चाहिए, बढ़ती जा रही है।

प्राकृतिक चिकित्सा बहुत ही सरल चिकित्सा पद्धति है जिसमें पंचमहाभूतों के असंतुलन को पंचमहाभूतों के उपयोग द्वारा ही संतुलित किया जाता है। अग्नि तत्व की कमी को पूरा करने के लिए सूर्य स्नान जिसे आतप स्नान भी कहा जाता है अत्यंत लाभदायक होता है। इसके अंतर्गत समुचित सावधानी के साथ साधक को कम से कम वस्त्रों में दिन के एक निश्चित समय और निश्चित अवधि के लिए सूर्य की धूप में लिटाया जाता है। हालांकि प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार प्रातः 7 से 9 बजे एवं सांय 4 से 6 बजे का समय सर्वश्रेष्ठ माना गया है, लेकिन अनेक शोधों के द्वारा यह सिद्ध किया गया है कि मानव शरीर दोपहर के समय सूर्य की किरणों का बेहतर अवशोषण करता है। दुनिया एवं भारत देश के विभिन्न भागों में सूर्य स्नान लेने के अनेक प्रकार प्रचलित हैं। उनमें से प्रमुख प्रकार निम्नलिखित हैं –

1. साधारण या गीली लपेट सूर्य स्नान – इस प्रकार के सूर्य स्नान में कम से कम सूती वस्त्रों में धरती पर एक कम्बल या चटाई बिछाकर लेटना होता है। स्थान वह चुनना चाहिए जहाँ सूर्य की रोशनी एवं धूप प्रचुर मात्रा में आती हो परंतु हवा तेज न हो। सर के ऊपर एक गीला कपड़ा रखाना चाहिए या छाता इस प्रकार रखना चाहिए जिससे चेहरे पर धूप न पड़े। इस प्रकार 5-10 मिनट के लिए सूर्य स्नान लेने से स्वास्थ्य लाभ होता है। इस सूर्यस्नान को पूरे शरीर की गीली लपेट अर्थात् पूरे शरीर को गीली अच्छे से निचोड़ी गई चादर से ढककर भी लिया जा सकता है।

2. केले के पत्तों के साथ सूर्य स्नान – इस प्रकार का सूर्य स्नान भारत के दक्षिण भाग में प्रचलित है। इसका वर्णन प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक डॉ. लुई कुने ने भी किया है। इसके लिए भी स्थान वह चुनना चाहिए जहाँ सूर्य की रोशनी एवं धूप प्रचुर मात्रा में आती हो परंतु हवा तेज न हो



साधक को कम से कम सूती वस्त्रों में धरती पर एक कम्बल या चटाई बिछाकर लेटना होता है। उसके ऊपर केले के पत्ते बिछाकर चेहरे के अलावा पूरा शरीर ढक दिया जाता है। सर के ऊपर एक गीला कपड़ा रखा जाता है या छाता इस प्रकार रखा जाता है जिससे चेहरे पर धूप न पड़े। इस सूर्य स्नान की अवधि वैसे तो 1 घंटे की होती है पर यदि धूप तेज हो तो अवधि कम समय की जा सकती है। इस सूर्य स्नान को नीम, पपीते या अरंडी के पत्तों के साथ भी लिया जा सकता है।

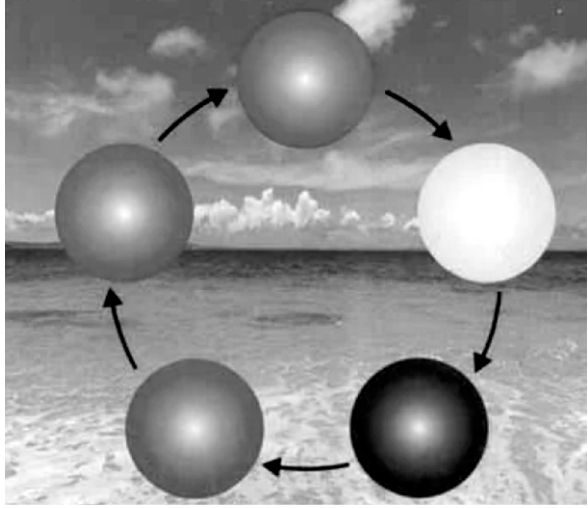
3. रिकली का सूर्य स्नान – इस प्रकार के सूर्य स्नान में प्रथम दिन ही पूरे शरीर को सूर्य स्नान नहीं दिया जाता। पैरों से आरम्भ करके धीरे-धीरे शरीर के भाग बढ़ाए जाते हैं। जैसे पहले दिन केवल पैरों पर सूर्य स्नान दिया जाता है। दूसरे दिन पैरों से जंघाओं तक के भाग के सूर्य स्नान दिया जाता है। इस प्रकार धीरे-धीरे पूरे शरीर को सूर्य स्नान दिया जाता है। इसमें भी कम से कम सूती वस्त्रों में धरती पर एक कम्बल या चटाई बिछाकर लेटना होता है। सर के ऊपर एक गीला कपड़ा रखा जाता है या छाता इस प्रकार रखा जाता है जिससे चेहरे पर धूप न पड़े। इस सूर्य स्नान की अवधि 5 मिनट की होती है।

सूर्य स्नान के लाभ – सूर्य स्नान के नियमित अभ्यास से शरीर में विटामिन 'डी' का संश्लेषण होता है। विटामिन 'डी' शरीर में अनेक जैवरासायनिक कार्यों के नियमित में सहायता करता है। सबसे महत्वपूर्ण कार्य है रक्त में कैल्शियम खनिज तत्व का सामान्य स्तर बनाए रखना जा अस्थि एवं दंत निर्माण के लिए आवश्यक है। इसके अलावा इंसुलिन नाम हॉर्मोन के स्त्राव में भी इसकी महत्वपूर्ण भूमिका है। विटामिन 'डी' कोशिका चक्र एवं कोशिका विभाजन की प्रतिक्रिया का नियमन करता है। शोध यह सिद्ध करते हैं कि विटामिन 'डी' का योगदान रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि करने में भी होता है जिसका आरम्भ गर्भस्थ शिशु में ही हो जाता है। स्त्रियों में विटामिन 'डी' के कमी से गर्भाशय में गठानें (यूटेराइन फाइब्रॉइड्स) होने की सम्भावना अधिक हो जाती है।

जब सूर्य स्नान हरी पत्तियों के साथ लिया जाता है जैसे केले आदि के पत्ते तब सूर्य की किरणों हरे पत्तों से छन कर शरीर तक पहुँचती हैं। इससे सूर्य की हानिकारक किरणों से बचाव होकर केवल लाभदायक किरणें ही त्वचा तक पहुँचती हैं। वैज्ञानिक इसका कारण केले के पत्तों में उपस्थित पॉलीफेनॉल नामक तत्व बताते हैं। हरे रंग में कीटाणुनाशक गुण होते हैं जिससे संक्रामक रोगों से बचाव होता है। सूर्य स्नान से त्वचा में स्थित स्वेद ग्रंथियाँ सक्रिय होती हैं और स्वेद अथवा पसीने के माध्यम से विष मुक्तिकरण होता है।



रंग चिकित्सा – यह तथ्य सर्वविदित है कि सूर्य के प्रकाश में सात रंग होते हैं जिनमें चिकित्सकीय गुण होते हैं। सूर्य चिकित्सा का एक माध्यम रंग चिकित्सा भी है जिसमें रोगों का उपचार सूर्य प्रकाश में पाए जाने वाले विभिन्न रंगों के माध्यम से किया जाता है। जहाँ एक तरफ रंग भावों की अभिव्यक्ति का अत्यंत सशक्त साधन हैं वहीं दूसरी तरफ रंगों का प्रभाव भी भावनाओं और मनःस्थिति पर पड़ता है। अलग-अलग रंग अपनी विशिष्ट तरंग दैर्घ्य या वेवलेंथ के द्वारा अलग-अलग शारीरिक एवं मानसिक प्रभाव उत्पन्न कर स्वास्थ्य को प्रभावित करने में सक्षम होते हैं।



उदाहरणार्थ – लाल रंग उष्ण प्रकृति का होने से दर्द कम करता है, नारंगी रंग फेफड़ों से अतिरिक्त ऊष्मा को निकालता है, पीला रंग आँतों से विष की निष्कासन में सहायक होता है, हरे रंग का प्रभाव कीटाणुनाशक होता है और नीला रंग शरीर को शीतलता प्रदान करता है। रंग चिकित्सा के अंतर्गत रंगों के इन्ही नैसर्गिक गुणों का प्रयोग रोग के लक्षणों को नियंत्रित करने हेतु किया जाता है। रंगों का प्रयोग करने की विभिन्न विधियों में परोक्ष प्रयोग सम्मिलित है जिसमें शरीर के भाग विशेष पर रंगीन बल्ब के काँच द्वारा रंग चिकित्सा की जाती है। अन्य विधि में जल, तेल या खाद्य पदार्थों को धूप में सूर्योदय से सूर्यास्त तक रखा जाता है और उसके प्रश्चात उसका समुचित प्रयोगकर स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किया जाता है।

इस प्रकार सूर्य चिकित्सा के विभिन्न प्रयोगों के द्वारा बिना किसी खर्च के स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किया जा सकता है। सूर्य एवं रंग चिकित्सा प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति की सशक्त शाखाएँ हैं जो सही तरीके से अथवा चिकित्सक के निर्देशानुसार प्रयोग करने पर अनेक रोगों की रोकथाम एवं उपचार में सहायक हो सकता है।

उच्च रक्तचाप में सावधानी एवं खानपान

डॉ. देबोरती चट्टोराज

आरोग्य भारती,

झारखंड प्रांत चिकित्सा विद्यार्थी-सह-सोशल मीडिया प्रमुख

पूरे विश्व में उच्च रक्तचाप के रोगियों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। इसे जीवनशैली का रोग भी कहा जाता है। हमने अपनी जीवनशैली को अनुशासित करना छोड़ दिया है जिससे समस्याएं बढ़ रही हैं। उच्च रक्तचाप को साइलेंट किलर भी माना जाता है। सर्दियों में उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए समस्याएं बढ़ जाती हैं और जरा सी असावधानी घातक सिद्ध होती हैं। अब तो ग्रामीण क्षेत्रों में भी उच्च रक्तचाप के रोगियों की संख्या में तेजी से वृद्धि देखने में आ रही है। प्रारंभिक अवस्था में उच्च रक्तचाप गैर-लक्षणात्मक होता है, इसलिए अधिकांश लोग इस स्थिति से अनजान होते हैं। इसलिए, किसी भी नकारात्मक परिणाम से दूर रहने के लिए उच्च रक्तचाप के लिए नियमित परीक्षण करवाते रहना चाहिए और चिकित्सीय सलाह का अनुसरण करना चाहिए।

उच्च रक्तचाप एक ऐसी स्थिति है, जहां आपकी धमनी की दीवार से टकराने वाले रक्त का बल अत्यधिक अधिक होता है, जिससे हृदय रोग जैसी स्वास्थ्य समस्याएं होती हैं। रक्तचाप आमतौर पर रक्त के स्तर से निर्धारित होता है, जिसे आपका हृदय पंप करता है। यदि आपकी धमनियां संकरी हैं और आपका हृदय अत्यधिक मात्रा में रक्त पंप करता है, तो आपका दबाव अधिक हो जाता है। उच्च रक्तचाप कई वर्षों तक बिना किसी स्पष्ट लक्षण के विकसित हो सकता है। उच्च रक्तचाप किसी न किसी समय सभी को प्रभावित करता है। जो लोग 40 वर्ष या उससे अधिक आयु वर्ग के हैं, उनमें उच्च रक्तचाप होने का खतरा अधिक होता है। लेकिन अब तो इससे कम उम्र के युवाओं में भी उच्च रक्तचाप का प्रभाव दिखने लगा है।

उक्त कारणों के आधार पर उच्च रक्तचाप को दो प्रकारों में वर्गीकृत किया गया है।

प्राथमिक उच्च रक्तचाप – प्राथमिक उच्च रक्तचाप का कोई कारण नहीं है, लेकिन अध्ययनों से पता चलता है कि यह वर्षों में विकसित होता है। द्वितीयक उच्च रक्तचाप—यह अनुशासनहीन जीवनशैली, मोबाईल, लैपटॉप, कम्प्यूटर आदि के अत्यधिक उपयोग, सोशल मीडिया पर ज्यादा सक्रियता, स्लीपिंग पैटर्न, किडनी की समस्या, एड्रेनल ग्लैंड ट्यूमर, थायरॉइड, ब्लड वेसल्स में जन्मजात दोष, ओवर द काउंटर पेन किलर, कोल्ड रेमेडीज, डिर्कोनोस्टेंट और बर्थ कंट्रोल पिल्स जैसी दवाओं के कारण हो सकता है। सोडियम, एम्फैटेमिन, कोकीन और अत्यधिक शराब का उपयोग माध्यमिक उच्च रक्तचाप का एक अंतर्निहित कारण हो सकता है। उच्च रक्तचाप के लक्षण—गंभीर सरदर्द, छाती, कंधे या पीठ में दर्द, थकान या भ्रम, घबराहट, मूत्र में रक्त, धुंधली दृष्टि, सांस लेने में तकलीफ आदि उच्च रक्तचाप के लक्षण हैं।



उच्च रक्तचाप के जोखिम कारक –

शराब – अत्यधिक शराब का सेवन न केवल आपके रक्तचाप को प्रभावित कर सकता है बल्कि आपके दिल और लिवर को भी नुकसान पहुंचा सकता है। नमक का असंतुलित या अत्यधिक सेवन उच्च रक्तचाप का जोखिम बढ़ा देता है। पारिवारिक इतिहास यदि आपके परिवार के एक या अधिक सदस्यों को उच्च रक्तचाप है तो संभावना है कि आप उच्च रक्तचाप के विकास के लिए उच्च जोखिम में हैं।

मोटापा – मोटापे और अधिक वजन वाले लोगों में उच्च रक्तचाप भी बहुत सामान्य बात है।

आलस्य – शारीरिक रूप से निष्क्रिय रहने वाले लोगों में हृदय गति अधिक होती है। यह धमनियों में बहुत अधिक दबाव डालता है जिसके परिणाम स्वरूप उच्च रक्तचाप होता है।

तम्बाकू – चबाने या धूम्रपान करने से धमनियों के स्तर को क्षति पहुंच सकती है जिससे गंभीर उच्च रक्तचाप का खतरा हो सकता है।

अपर्याप्त विटामिन – आपके भोजन में विटामिन डी और पोटेशियम की बहुत कम मात्रा आपके रक्त में सोडियम के स्तर को परेशान कर सकती है जिससे उच्च रक्तचाप होता है।

उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने के उपाय – स्वस्थ जीवनशैली एवं प्राकृतिक उपचार—आप एक स्वस्थ जीवन शैली का पालन करके अपने रक्तचाप को सामान्य रख सकते हैं। एक स्वस्थ वजन बनाए रखना, एक सामान्य और पौष्टिक आहार खाना, चीनी और रिफाइंड कार्ब्स को कम करना शारीरिक एवं सांस के व्यायाम में लिप्त होना, ध्यान करना, तनाव के स्तर को प्रबंधित करना, शराब एवं धूम्रपान से बचना, कैल्शियम और मैग्नीशियम युक्त भोजन का सेवन करना, प्राकृतिक सप्लीमेंट लेना आदि का अनुसरण कर उच्च रक्तचाप को नियंत्रित किया जा सकता है। जब आप तनाव महसूस करते हैं, तो प्राकृतिक दृश्य देखने का प्रयास करें, संगीत सुनें और आराम करने के लिए ध्यान करें।

किन चीजों से करें परहेज – स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, उच्च रक्तचाप के रोगियों को आहार बेहद संतुलित रखने की आवश्यकता होती है। डॉक्टरों के मुताबिक उच्च रक्तचाप में क्या खाना है, इससे ज्यादा क्या नहीं खाना चाहिए, महत्वपूर्ण है। नमक—उच्च रक्तचाप की स्थिति में नमक का कम से कम प्रयोग करेंगे, तो यह आपके स्वास्थ्य के लिए बेहतर होगा। वैसे भी 40 की उम्र के बाद भोजन के साथ कच्चा नमक खाने की अपनी प्रवृत्ति पर लगाम लगा लें तो ठीक रहेगा। हम में से अधिकांश लोग प्रतिदिन 2,300 मिलीग्राम (करीब दो चम्मच) नमक का सेवन करते हैं, इस रोग वाले लोगों को इसकी मात्रा घटाकर 1,500 मिलीग्राम तक कर देनी चाहिए। डिब्बा बंद खाद्य पदार्थ, जंक फूड, कोल्ड ड्रिंक, नमकीन चिप्स, ब्रेड, पिज्जा आदि का सेवन कम करना चाहिए।

चीनी – मिठाई के अलावा कई तरह के स्नैक्स को बनाने में भी चीनी का बहुत ज्यादा उपयोग किया जाता है। इसलिए जाने-अनजाने में व्यक्ति अपनी दिनचर्या में जरूरत से ज्यादा चीनी का सेवन कर लेता है। बहुत ज्यादा चीनी का सेवन उच्च रक्तचाप का कारण बन सकता है।



ब्रेड – कई लोग पिघले हुए मक्खन के साथ ब्रेड खाना पसंद करते हैं। लेकिन चूंकि यह मैदा से बनता है, इसलिए यह हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ज्यादा अच्छा नहीं है। इससे वजन तो बढ़ेगा ही साथ ही शरीर में शुगर की मात्रा में भी वृद्धि होगी। साथ ही उच्च रक्तचाप की समस्या भी पैदा होगी।

प्रोसेस्ड मीट – इसमें सोडियम जरूरत से ज्यादा होता है, जो रक्तचाप को तेजी से बढ़ाता है।

कॉफी – कॉफी में कैफीन पाया जाता है, जो रक्तचाप को बढ़ाने के लिए जिम्मेदार है। कैफीन और चीनी की अधिक मात्रा रक्तचाप को तेजी से बढ़ाने का काम करती है।

पनीर बटर – इसमें सोडियम बहुत ज्यादा मात्रा में पाया जाता है, इसलिए इसे खाने से बचना चाहिए।

जंक फूड – उच्च रक्तचाप से राहत बचाना या सुरक्षित रहना चाहते हैं तो आज से ही जंक फूड को बाएं-बाएं कर दें, क्योंकि इसमें विद्यमान तत्व रक्तचाप तथा दिल के लिए खतरनाक होते हैं।

शराब – इसका सेवन उच्च रक्तचाप की समस्याओं को बढ़ा सकता है। शराब में कैलोरी अधिक होती है जो अप्रत्याशित रूप से वजन बढ़ा सकती है। वजन बढ़ने से उच्च रक्तचाप का खतरा और अधिक हो जाता है। इसके अलावा शराब में मौजूद कुछ रसायन और यौगिक उच्च रक्तचाप की दवाओं से भी प्रतिक्रिया कर सकते हैं, जिससे गंभीर खतरा हो सकता है।

रेड मीट – इनका सेवन रक्तचाप की समस्या को गंभीर बना सकता है।

वसा – उच्च रक्तचाप के रोगियों को वसायुक्त खाद्य पदार्थों का भी सेवन कम करना चाहिए। फूल क्रीम मिल्क, मक्खन आदि में फैट अधिक होता है, इनके ज्यादा सेवन से परहेज करना चाहिए।

उच्च रक्तचाप के लिए उपयोगी खानपान – आहार में बदलाव करके उच्च रक्तचाप को काफी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है। शोधों से पता चला है कि कुछ तरह के खाद्य पदार्थ तुरंत और लंबे समय में ब्लड प्रेशर को कम कर सकते हैं। एक स्वस्थ आहार आपके उच्च रक्तचाप का प्रबंधन करने में बहुत लाभकारी होता है। उच्च रक्तचाप में खट्टे फलों एवं हरे पत्तेदार सब्जियों का सेवन और रोजाना व्यायाम करने से लक्षणों में काफी सुधार हो सकता है। साथ ही जंक फूड से परहेज करें।

खट्टे फल – उच्च रक्तचाप से त्रस्त लोगों के लिए खट्टे फल लाभकारी साबित होते हैं। अंगूर, संतें, नींबू सहित खट्टे फलों में रक्तचाप को कम करने की क्षमता होती है। ये सभी फल विटामिन, मिनरल्स से भरपूर होते हैं, इसलिए ये उच्च रक्तचाप तथा अन्य हृदय रोगों के जोखिम कारकों को कम करके दिल को स्वस्थ रखने में सहायता कर सकते हैं। इन फलों को आप पूरा खाएं, सलाद में शामिल करें या फिर इनका जूस के रूप में उपयोग कर सकते हैं।



चिया और अलसी के बीज – कहने को चिया और अलसी के बीज बहुत छोटे होते हैं, लेकिन ये बीज पोषक तत्वों की खान हैं। इसमें पोटेशियम, मैग्निशियम और फाइबर होते हैं, जो रक्तचाप को नियंत्रित करने के लिए आवश्यक होते हैं।

ब्रोकोली – ब्रोकोली फ्लेवोनॉइड्स और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर हैं, जो रक्त वाहिकाओं के कार्य और शरीर में नाइट्रिक ऑक्साइड के स्तर को बढ़ाकर उच्च रक्तचाप को कम करने में सहायक हैं।

गाजर – गाजर में क्लोरोजेनिक, पी कौमरिक और कैफिक एसिड जैसे फेनोलिक कंपोनेंट ज्यादा होते हैं। जो रक्त वाहिकाओं को सामान्य करने के साथ सूजन भी कम करते हैं, जिससे रक्तचाप के स्तर को सामान्य करने में सहायता मिलती है।

पिस्ता – पिस्ता एक ऐसा ड्राइ-फ्रूट है, जो उच्च रक्तचाप वालों के लिए वरदान है। यह आपके दिल के लिए जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर है। उच्च रक्तचाप की समस्या से जूझ रहे लोगों को अपने आहार में किसी भी रूप में पिस्ता को शामिल करना चाहिए।

कद्दू के बीज – कद्दू के बीजों को पोषक तत्वों का पॉवरहाउस कहा जाए, जो गलत नहीं होगा। जिन लोगों का अक्सर ही उच्च रक्तचाप रहता है, उन्हें कद्दू के बीज का सेवन जरूर करना चाहिए।

बीन्स और दाल – बीन्स और दाल प्रोटीन और फाइबर के बेहतरीन स्रोत हैं। इनमें पोषक तत्व बहुत अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं। उच्च रक्तचाप के रोगियों को बीन्स और दाल का सेवन करना चाहिए।

टमाटर – टमाटर पोटेशियम और कैरोटेनलॉइड पिंगमेंट लाइकोपीन से भरपूर है। लाइकोपीन का आपके दिल के स्वास्थ्य पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है। पोषक तत्वों से भरपूर टमाटर को खाने से उच्च रक्तचाप से जुड़े दिल के रोग के जोखिम को कम किया जा सकता है।

औषधीय पौधों से उठाएं लाभ – हमारी यह प्रकृति औषधीय जड़ी-बूटियों से भरी पड़ी है, जिनके माध्यम से लाभ उठाकर हम अपने रक्तचाप के स्तर को सामान्य बनाए रख सकते हैं।

नागफनी – यह दिल को मजबूत बनाने तथा स्वस्थ रक्त परिसंचरण को विनियमित करने में अपना विशेष प्रभाव रखता है, इसलिए इसे उच्च रक्तचाप समेत हृदय एवं रक्त वाहिका संबंधी विकारों के उपचार में उपयोग में लाया जाता है।

अजवायन की पत्ती – अपने उत्कृष्ट समग्र पोषण के महत्व के कारण इसे उच्च रक्तचाप एवं स्वस्थ धमनी दबाव बनाए रखने में सहायक माना जाता है।



अर्जुन – इसका उपयोग कफ के असंतुलन के कारण उत्पन्न उच्च रक्तचाप के उपचार में किया जाता है। अर्जुन छाल एक प्राकृतिक बीटा ब्लॉगर का कार्य करती है। यह दिल के रोगों के जोखिम को कम करने में सहायक है।

त्रिफला – यह आंवला, हरड़ तथा बहेड़ा के संयोजन से निर्मित होता है और आयुर्वेद के सबसे महत्वपूर्ण संयोजन में से एक है। यह रक्त परिसंचरण में सुधार कर रक्त वाहिकाओं की दीवारों के खिलाफ दबाव कम कर देता है और धमनियों को सख्त होने से रोकता है। साथ ही यह कोलेस्ट्रॉल का स्तर भी नियंत्रित करता है। इसका उपयोग गर्भवती महिलाओं एवं मधुमेय के रोगियों को करने से बचना चाहिए।

सर्पगंधा – उच्च रक्तचाप के लिए यह श्रेष्ठ मानी गई औषधियों में से यह एक है। इसमें रेसेरपीन रहता है, जो रक्तचाप के स्तर को कम करने एवं रक्त के परिसंचरण को सुधारने में सहायक होता है। यह एक प्राकृतिक संतोष दायक जड़ी-बूटी है, जो केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को शांत करने एवं तनाव से राहत दिलाने में उपयोगी है।

अश्वगंधा – इसे भारतीय जिनसेंग के नाम से भी प्रसिद्ध है। यह तनाव उत्पन्न करने वाले हार्मोन्स को नियंत्रित कर राहत प्रदान करता है, जिससे उच्च रक्तचाप को सामान्य स्तर पर लाने में सहायता मिलती है। यह आंतरिक शांति प्रदान करता है और हमें तनावरहित बनाता है।

जटामांसी – यह सामान्यतः वात असंतुलन से उत्पन्न उच्च रक्तचाप के विकार में उपयोग में लाया जाता है। यह रक्त परिसंचरण को सामान्य बनाए रखने तथा स्वस्थ रक्तचाप में उपयोगी है। यह किसी भी क्षति से धमनियों की रक्षा करता है तथा धमनियों को सख्त होने से रोकता है। इसका उपयोग तनाव विकारों में होता है।

सहजन – इसे औषधीय गुणों का खजाना भी कहते हैं। यह कई रोगों में बेहद लाभकारी है। इसका हर अंग लाभकारी होता है। उच्च रक्तचाप में इसकी पत्तियां और फली के सेवन से विशेष लाभ होता है।

ब्राह्मी – इसका उपयोग भी उच्च रक्तचाप में लाभकारी है। इसके पत्तों का रस शहद के साथ उपयोग करने से लाभ मिलता है।

शंखपुष्पी – इसका उपयोग भी उच्च रक्तचाप से निदान में सहायक होता है। हालांकि मुख्यतः यह मस्तिष्क स्वास्थ्य टॉनिक के रूप में प्रचलित है। यह हमारे शरीर के तनाव हार्मोन को नियंत्रित करता है, जो उच्च रक्तचाप का एक प्रमुख कारण बनता है।

(नोट:- उपरोक्त लेख आपके ज्ञानवर्धन मात्र के लिए है। उच्च रक्तचाप का प्रबंधन हमेशा चिकित्सीय निगरानी में करें)



सर्दियों में काले तिल खाने से सेहत को मिलते हैं फायदे

डॉ. मीनाक्षी सिंह

सहसचिव

आरोग्य भारती काशी प्रान्त

काला तिल बहुत सारे गुणों से भरपूर होता है सर्दियों में इसका सेवन अवश्य करना चाहिए। सर्दियों में हम शरीर को गर्म रखने के अनगिनत नुस्खे अपनाते रहते हैं। वहीं आहार विशेषज्ञ सर्दियों के मौसम में काले तिल का भी सेवन करने की सलाह देते हैं। दरअसल काला तिल प्रोटीन, कैल्शियम, मैग्नीशियम, कॉपर, मैंगनीज और फाइबर जैसे गुणों से भरपूर होता है। इसमें कई सोच में पोषक तत्व पाए जाते हैं जैसे कैल्शियम, विटामिन ई और बी विटामिन के अलावा प्रोटीन, फाइबर और स्वस्थ वसा का बेहतरीन स्रोत है। तिल का सेवन करने से हृदय संबंधी रोग और न्यूरोडीजेनरेटिव डिजीज सहित अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं की रोकथाम में योगदान करता है। जिसके चलते ठंड में काले तिल का सेवन काफी लाभदायक साबित हो सकता है। आइए काले तिल से होने वाले इन फायदों को समझते हैं—

कमजोरी दूर करेगा काला तिल — कुछ लोग पोषक तत्वों की कमी के कारण कमजोरी और बहुत जल्दी थकान महसूस करने लगते हैं। ऐसे में काले तिल का सेवन करने से शरीर में प्रोटीन की मात्रा को पूरा किया जा सकता है और आप निश्चित रूप से पहले से ज्यादा एनर्जेटिक बन सकते हैं।

हड्डियां मजबूत करेगा काला तिल — काले तिल में भरपूर मात्रा में कैल्शियम पाया जाता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाने का काम करता है। ऐसे में आप काले तिल को अपनी डाइट में शामिल करके घुटनों और जोड़ों में दर्द की परेशानियों से छुटकारा पा सकते हैं।

पाईल्स की समस्या से मिलेगी निजात — काला तिल पाईल्स जैसे रोगों से लड़ने में भी सहायक है। इसके लिए आप हर रोज ठंडे पानी के साथ काले तिल का सेवन करके पाईल्स से निजात पा सकते हैं।

दांतों को मजबूत बनाता है काला तिल — रोज सुबह काला तिल चबाने से दांत मजबूत होते हैं। यही नहीं काला तिल खाने से दांतों और मुंह से जुड़ी अन्य समस्याएं भी दूर हो जाती हैं।

दिल को दुरुस्त रखेगा काला तिल — सर्दियों के मौसम में अकसर खून का बहाव कम होने के कारण दिल से जुड़ी समस्याएं उत्पन्न होने की आशंका बढ़ जाती है। वहीं काला तिल शरीर को गर्माहट देने के अलावा शरीर में खून के संचार को भी सही रखता है। जिससे दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा काफी हद तक कम रहता है।



काले तिल में मौजूद भरपूर मात्रा में पोषक तत्व तनाव कम करने में काफी असरदार साबित हो सकते हैं। हर रोज काला तिल खाने से शरीर में खून का संचार सही रहता है। वहीं काले तिल के तेल से मसाज करने पर स्किन में भी ग्लो आता है। वहीं हर रोज काला तिल खाने से मेंटल प्राब्लम्स को भी गुडबॉय कहा जा सकता है।

जैसा कि नाम से ही पता चल रहा है काले और सफेद तिल के बीच सबसे बड़ा अंतर रंगों का है। एक का रंग काला है तो दूसरे का सफेद। एक्सपर्ट की मानें तो, काले तिल में छिलके मौजूद होते हैं, इसलिए सफेद तिल से ज्यादा पौष्टिक होते हैं और स्वाद में कड़वा होता है। काले और सफेद तिल में मौजूद पोषक तत्वों में थोड़े अंतर पाए जाते हैं। 2016 के अध्ययन में पाया गया कि काले तिल में सफेद तिल के मुकाबले एंटी ऑक्सीडेंट अधिक थे।

भारतीय मसाले

प्राचीन और मध्यकालीन युगों में भी भारतीय मसालों ने भारत की आर्थिक स्थिति को मजबूत करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। भारतीय मसालों का इतिहास रोम, चीन आदि की प्राचीन सभ्यताओं के साथ व्यापार की एक लम्बी कहानी बताता है। केरल, पंजाब, गुजरात, मणिपुर, मिजोरम, उत्तर प्रदेश और कई अन्य राज्य बढ़ते मसालों के केंद्र हैं। निर्यात के अलावा, इन मसालों का उपयोग देश में खाद्य पदार्थों के स्वाद के लिए और दवाओं, दवा, इत्र, सौंदर्य प्रसाधन और कई अन्य उद्योगों में भी किया जा रहा है।

भारतीय मसालों के प्रकार – भारतीय मसालों का उपयोग सूखे बीज, पत्तियों, फूलों, छाल, जड़ों, फलों के रूप में किया जाता है और कुछ मसालों को पीसकर पाउडर के रूप में उपयोग किया जाता है।

बीज के प्रकार के मसाले – अजवाईन, अनारदाना, सौंफ, धनिया, जीरा, भारतीय दाल, सौंफ, मेथी, सरसों, खसखस या पोस्ता, आदि। कुछ सामान्य बीज जो मसाले के रूप में उपयोग किए जाते हैं।

पत्ती के प्रकार के मसाले – सामान्यतः उपयोग किए जाने वाले कुछ मसाले जो पत्ती की श्रेणी में आते हैं – तुलसी, तेज पत्ता, करी पत्ता, पेपरमिंट लीव्स, पुदीना, रोजमेरी लीव्स और अन्य।

फूल / फलों के प्रकार के मसाले – वे हैं रोज, केपर, रोडोडेंड्रोन, जुनिपर, कोकम, गदा और जायफल, वेनिला, आदि कुछ सामान्य फूल जो मसाले के रूप में उपयोग किए जाते हैं।

मूल प्रकार के मसाले – लहसुन, अदरक, प्याज, और हल्दी आदि मसाले के रूप में इस्तेमाल की जाने वाली जड़ें हैं।

अन्य मसाले – कुछ मसाले बीज, फल आदि की किसी भी श्रेणी में नहीं आते हैं, लेकिन फिर भी मसालों के परिवार से संबंधित हैं, जैसे काली मिर्च, लौंग, अमचूर, हींग आदि।

गुड़ की चिक्की प्रोटीन और मिनरल का पावर हाउस

डॉ. मधुबाला वर्मा
प्राध्यापक, आहार एवं पोषण
शास.म.ल.बा. कन्या स्नातकोत्तर स्वशासी महाविद्यालय, भोपाल

सर्दी के मौसम में गुड़ पट्टी
के स्वास्थ्य वर्धक फायदे –

सर्दी के मौसम के साथ सरसों का साग, बाजरे की रोटी, सांठ के लड्डू, कश्मीरी दम आलू, चिक्की या गुड़ पट्टी का मौसम भी आ गया है। पूरे देश में सर्दी के दिनों में बहुत सारे पारंपरिक भोजन बनाए जाते हैं इनमें से एक है चिक्की या गुड़ पट्टी, जो बहुत ही लोकप्रिय भारतीय मिठाई है, जिसे बनाने में मुख्यतः मूंगफली और गुड़ का प्रयोग किया जाता है।

इसे खाने से शरीर को कई फायदे मिलते हैं। चिक्की खाने से स्किन ग्लो करती है, मधुमेह कंट्रोल रहता है और यहां तक कि इसे खाने से दिल से जुड़ी समस्या भी दूर होती है। चिक्की में मौजूद मोनो-अनसैचुरेटेड फैटी एसिड हृदय का ख्याल रखते हैं। जब बढ़ती उम्र के साथ दिमाग कमजोर होने लगता है, तो यह उससे भी लड़ने में मदद करती है।

जैसे ही सर्दी आती है तो त्वचा में बदलाव आना शुरू हो जाता है, ऐसे में गर्मियों का रेगुलर स्किन केयर रूटीन छोड़कर सर्दियों के हिसाब का त्वचा का पोषण करने वाला स्किन केयर रूटीन फॉलो करना चाहिए। त्वचा की बाहरी देखभाल तो कई तरीके से कर सकते हैं, लेकिन इस समय त्वचा को शरीर के अंदर से भी पोषण की आवश्यकता होती है। चिक्की में बहुत सारे सूजनरोधी गुण





होते हैं, जो त्वचा की परेशानियों को दूर रखते हैं। मूंगफली में मौजूद विटामिन ई, जिंक और मैग्नीशियम स्किन को स्वस्थ और चमकदार बनाए रखते हैं।

नर्वस सिस्टम –

हमारा दिमाग हमारे शरीर का पावर हाउस है जो शरीर को सुचारू रूप से चलाने के लिए आदेश देता है और सारे निर्णय लेता है, लेकिन बढ़ती उम्र के साथ दिमाग भी कमजोर होने लगता है। दिमाग बेहतरीन तरीके से काम करता रहे इसके लिये स्वास्थ्य वर्धक चीजें खाकर दिमाग को स्वस्थ बनाए रख सकते हैं। चिक्की में अनेक एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइटो फेनोल्स पाए जाते हैं, जो दिमाग की आम परेशानियों जैसे डिमेंशिया और अल्जाईमर से लड़ने में मदद करते हैं।

शरीर का विकास –

सर्दी आते ही हमारी शारीरिक गतिविधियां जैसे एक्सरसाइज, जिमिंग आदि काफी कम हो जाती है। यह हमारा मेटाबॉलिक दर कम कर देता है जिससे हमारे स्वास्थ्य के विकास पर असर पड़ता है। इस से बचने के लिए हमें भरपूर अमीनो एसिड खाने चाहिए जो गुड़ और मूंगफली में भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं।

हृदय को रखे स्वस्थ –

हमेशा अधिकतर लोग में जाने अनजाने इतना जंक फूड और नुकसानदायक चीजें खाते हैं कि जिससे पेट तो भर जाता है लेकिन ये चीजें कोलेस्ट्रॉल बढ़ाकर हमारे हृदय को नुकसान पहुंचा देती हैं। इन हानिकारक चीजों के बजाय आप गुड़ पट्टी या चिक्की खा सकते हैं और कोरोनरी आर्टरी डिजीज और स्ट्रोक से बच सकते हैं। चिक्की में मौजूद मोनो-अनसैचुरेटेड फैटी एसिड हृदय का ख्याल रखते हैं और कोलेस्ट्रॉल लेवल को संतुलित बनाए रखते हैं।

ब्लड शुगर –

डायबिटीज इस एक ऐसी बीमारी है जिसे ठीक तो नहीं किया जा सकता लेकिन स्वस्थ लाईफ-स्टाईल और उचित खान-पान से कंट्रोल रखा जा सकता है। अगर स्वास्थ्य रिपोर्ट्स की माने तो मैंगनीज से भरपूर चिक्की को डायबिटीज के मरीज भी संतुलित मात्रा में खा सकते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि मैंगनीज वसा और कार्बोहाइड्रेट को बचाने में मदद करता है, जिस से ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल में रहते हैं।

चिक्की के भरपूर फायदे हैं, लेकिन अपने खानपान में कोई भी बदलाव करने से पहले अपने डॉक्टर की सलाह अवश्य लें।

शिशिर ऋतु में आहार एवं विहार

डॉ. हरेन्द्र मोदी

(एम.डी.आयुर्वेद) अस्सिस्टेंट प्रोफेसर

श्री साईं इंस्टीट्यूट ऑफ आयुर्वेदिक रिसर्च एण्ड मेडिसिन, भोपाल (म.प्र.)

स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणं आतुरस्य विकार प्रशमनं च ।

आयुर्वेद का मुख्य प्रयोजन स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना तथा रोगी मनुष्य के रोग की चिकित्सा करना है। इस प्रयोजन की सम्पूर्ति हेतु आचार्यों ने दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या का विधान बताया है।

आयुर्वेद में काल को शिशिर, बसन्त, ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमन्त, इन छः ऋतुओं में बाँटा गया है। प्रत्येक ऋतु दो-दो मास की होती है। माघ-फाल्गुन में शिशिर ऋतु, चैत्र वैशाख में बसन्त, ज्येष्ठ-आषाढ में ग्रीष्म, श्रावण-भाद्रपद में वर्षा, आश्विन - कार्तिक में शरद, मार्गशीर्ष पौष में हेमन्त होती है। इन ऋतुओं का आधार सूर्य की गति है, जिसे अयन कहा जाता है। अयन दो प्रकार के हैं - उत्तरायन व दक्षिणायन।

उत्तरायन - उत्तरायण शब्द उत्तर एवं अयन, इन दो पदों से बना है। इसका भाव है- सूर्य की उत्तर की ओर गति। चैत्र से भाद्रपद उत्तरायण में आते हैं। यह आदान काल भी कहलाता है, क्योंकि इस समय प्रचण्ड सूर्य रस (जलीय तत्त्व) का आदान (ग्रहण) करता है। सूर्य की किरणें प्रखर और हवाएँ तीव्र, गर्म और रूक्ष होती हैं, ये पृथ्वी के जलीय अंश को सोख लेती हैं। इसका प्रभाव सभी औषधियों के साथ-साथ मनुष्य के शरीर पर भी पड़ता है। इससे शारीरिक शक्ति में कमी होने लगती है और व्यक्ति दुर्बलता का अनुभव करता है। इस अवधि में शिशिर, बसन्त और ग्रीष्म ऋतुएँ आती हैं।

दक्षिणायन - दक्षिणायन शब्द दक्षिण+अयन, इन दो पदों से बना है। अयन का अर्थ गति है। इसमें सूर्य की गति दक्षिण की ओर होती है। इस समय सूर्य की किरणों के मन्द व सौम्य होने से वातावरण में रस (जलीय तत्त्व) की वृद्धि होती है, इसे विसर्ग काल कहते हैं। क्योंकि इसमें गर्म और रूक्ष नहीं होती। वातावरण में चंद्रमा के सौम्य गुणों की प्रधानता होती है तथा ताप कम हो जाता है। हवाओं, बादलों और वर्षा में ठण्डक आ जाती है। सब जगह चंद्रमा की शीतलता रहती है। वातावरण की शीतलता के कारण औषधियों और खाद्य पदार्थों में स्निग्धता आ जाती है। इससे मनुष्यों एवं अन्य प्राणियों की शारीरिक शक्ति में वृद्धि होती है। इस अवधि में वर्षा, शरद और हेमन्त ऋतुएँ आती हैं।

विसर्ग और आदान काल के प्रभावों के कारण आदान काल के अन्त और विसर्ग काल के प्रारम्भ में दुर्बलता अधिक रहती है। इन दोनों कालों के बीच के समय में मनुष्यों में बल भी मध्य प्रकार का अर्थात् न बहुत अधिक और न बहुत न्यून, अर्थात् मध्यम स्थिति में रहता है। विसर्ग काल के अन्त एवं आदान काल के आरम्भ में शरीर में बल की प्राप्ति अधिक होती है।



अतः इन ऋतुओं में पृथक्-पृथक् चर्या बतायी गयी है। यदि मानव इन सभी का ऋतुओं में बतायी गयी चर्याओं का नियमित व विधिपूर्वक पालन करता है, तो किसी प्रकार के रोग उत्पन्न होने की सम्भावना नहीं रहती है, अन्यथा अनेक मौसमी बिमारियों से ग्रसित हो जाता है। मौसम के बदलाव के साथ ही खान-पान में बदलाव जरूरी है, ये बदलाव करके मौसमी रोगों से बचा जा सकता है।

सम्भावित रोग – अधिक भूख लगना, होंठ, त्वचा तथा बिवाई फटने लगती है। सर्दी व रुखापन, लकवा, बुखार, खांसी, दमा आदि रोगों की सम्भावना बढ़ जाती है।

शिशिर ऋतु – माघ-फाल्गुन (जनवरी, फरवरी) इस ऋतु में शरीर में कफ का संचय होता है। जठराग्नि तीव्र होने से पाचन शक्ति बढ़ती है। अतः इस ऋतु में उष्ण जलपान व गरिष्ठ भोजन करना ठीक रहता है। शीतल पेय व खाद्य पदार्थ हानिकारक होते हैं। आजकल सर्दी में शीतल पेय, आइसक्रीम व ठंडे पदार्थों का खान-पान इस ऋतु में बढ़ गया है जिसके परिणाम हमें दिखते हैं।

पथ्य आहार-विहार (क्या सेवन करें ?)

आहार –

- शीत ऋतु में चिकनाई, मधुर, लवण और अम्ल (खटाई) रस युक्त तथा पोषक तत्वों वाले पदार्थों का सेवन करना चाहिए।
- विविध प्रकार के पाक एवं लड्डू, अदरक, लहसुन की चटनी, जिमीकन्द, पोषक आहार आदि सेवन करें।
- दूध का सेवन विशेष रूप से करें।
- अनाजों में अंकुरित चना, मूँग, उड़द, गेहूँ या चने की रोटी, कॉर्नफ्लेक्स, वर्षभर पुराने चावल, मौसमी फल जैसे- सेब, आँवला, संतरा आदि।
- सब्जियों में- परवल, बैंगन, गोभी, जिमीकन्द, पके लाल टमाटर, गाजर, सेम, मटर, पालक, बथुआ, मेथी आदि, हरी सब्जियां, सोंठ, गर्म जल व गर्म पदार्थ स्वास्थ्यवर्धक और पोषक होते हैं।
- अन्य पदार्थों में शुद्ध घी, मक्खन, तेल, दूध, दूध-चावल की खीर, उड़द की खीर, मिश्री, रबड़ी, मलाई, ठण्डे दूध के साथ शहद, गन्ने का रस, दलिया, हलवा, आँवले व सेब का मुरब्बा, पिट्टी व मेवों से बने पदार्थ, मिठाई आदि उपयोगी हैं।
- जो लोग हरड़ का सेवन रसायन के रूप में करते हैं उन्हें शिशिर ऋतु में हरड़ के साथ पीपल (पिप्पली) का चूर्ण आधा चम्मच ताजे गुनगुने पानी के साथ लेना चाहिए।

विहार –

- तैल मालिश, धूप का सेवन, गर्म पानी का उपयोग करें।
- ऊनी एवं गहरे रंग के कपड़े, जूते- मौजे आदि से शरीर को ढककर रखें।
- सरसों के तेल की मालिश से त्वचा, सुन्दर और निरोग बनती है तथा फोड़े, फुंसियाँ नष्ट होते हैं। तेल में कपूर डाल कर मालिश करने से जोड़ों का दर्द और गठिया आदि में आराम मिलता है। मालिश के बाद उबटन करना चाहिए। व्यायाम तेल- मालिश के बाद भी किया जा सकता है।
- इस मौसम में ठण्ड लगने से जुकाम, बुखार, निमोनिया आदि हो सकते हैं। त्वचा रूखी होती है तथा शीतल वात से खाँसी, श्वास, गठिया जोड़ों का दर्द, खुजली आदि हो सकते हैं। अतः ठण्डी हवा से बच कर रहना चाहिए। ताप वाले स्थान में रहना व सोना चाहिए।
- अग्नि और धूप सेकना लाभदायक है। धूप पीठ की ओर से तथा आग सामने से सेकनी चाहिए। कमरा गर्म करने के लिए रूम हीटर आदि का प्रयोग किया जा सकता है।
- इस ऋतु में मर्यादित मैथुन किया जा सकता है। रात को सोते समय दूध व वृष्य पदार्थों का सेवन लाभदायक है।

अपथ्य आहार-विहार (क्या सेवन न करें ?)

आहार –

- हल्का, रूखा एवं वायुवर्धक आहार न लें।
- शीत ऋतु में हल्के, रूखे, वातवर्द्धक पदार्थों, कटु, तिक्त और कषाय रस वाले खाद्य एवं पेय-पदार्थों, बासी तथा ठण्डे (आइक्रीम व ठण्डी प्रकृति वाले) पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। खटाई में इमली, अमचूर, खट्टा दही, आम के अचार आदि का सेवन कम से कम ही करना चाहिए।

विहार –

- बरसात एवं ठण्डी हवा से बचें।
- देर रात तक जागना, सुबह देर तक सोये रहना, आलस्य में पड़े रहना, श्रम और व्यायाम न करना, देर तक भूखे रहना, अधिक स्नान, बहुत ठण्ड सहना, रात को देर से भोजन करना और भोजन के तुरन्त बाद सो जाना, ये सब अपथ्य विहार हैं, जिनसे बचकर रहना चाहिए।

शिशिर ऋतु

प्रतिभा जोशी
इंदौर

शिशिर ऋतु का समय 16 जनवरी से फरवरी अंत तक रहता है।
शिशिर ऋतु में त्योहार लोहड़ी, पोंगल, मकर सक्रांति,
उत्तरायण और महाशिवरात्रि आते हैं।

मौसम — शिशिर ऋतु में कड़ाके की ठंड पड़ती है। घना कोहरा छाने लगता है दिशाएं उज्ज्वल हो जाती है मानो वसुंधरा और अंबर एकाकार हो गए हो। शिशिर ऋतु में सूर्य के अमृत तत्व की प्रधानता रहती है तो शाक फल वनस्पतियाँ इस अवधि में अमृत तत्व को अपने में सर्वाधिक आकर्षित करती है। शिशिर ऋतु में फूलों से पौधे खिल जाते हैं। पाचन शक्ति प्रबल रहती है। जठराग्नि तीव्र रहती है। चंद्रमा की शक्ति सूर्य की अपेक्षा अधिक प्रभावशाली होती है इसलिए इस ऋतु में औषधियां, वृक्ष, पृथ्वी की पौष्टिकता में भरपूर वृद्धि होती है। शिशिर ऋतु के मौसम में कफ का संचय होता है तथा पित्त दोष का नाश होता है ऐसा इसलिए होता है कि हमारी शरीर की त्वचा पर ठंडी हवा और ठंडे वातावरण का प्रभाव बार-बार पड़ते रहने से शरीर के अंदर की उष्णता बाहर नहीं निकल पाती और अंदर ही अंदर इकट्ठे होकर जठराग्नि को प्रबल करती है अतः इस समय लिया गया पोस्टिक और बलवर्धक आहार वर्ष भर शरीर को तेज, बल और पुष्टि प्रदान करता है।



आहार — इस मौसम में मेवा, दूध, गुड़, मूंगफली से बने पदार्थ स्वास्थ्यवर्धक होते हैं तिल विशेषतः अस्थि, त्वचा, केश व दांतों को मजबूत बनाता है। बादाम की अपेक्षा तिल में 6 गुना से भी अधिक कैल्शियम होता है इसलिए इस ऋतु में आने वाले व्रत त्यौहार में तिल गुड़ का सेवन अधिक किया जाता है।

व्यंजन — गोंद, मेथी, मगज और सौंठ से बनी मिठाइयां औषधि का कार्य करती हैं। इस ऋतु में वात कुपित रहता है, दूध में मुनक्का उबालकर पीना लाभदायक होता है और अलसी का



सेवन 20:1 के अनुपात में करना चाहिए दूध में हल्दी डालकर सेवन करना भी बहुत उपयोगी होता है। चवनप्राश और बादाम पाक का सेवन इस ऋतु में बहुत ही लाभदायक माना गया है।

शिशिर ऋतु में सूर्य स्नान — शिशिर ऋतु में सूर्य स्नान भी बहुत महत्व रखता है यह हमें कई तरह के रोगों से बचाता है इसलिए ठंड के मौसम में हर किसी को कुछ समय तक सूर्य स्नान अवश्य करना चाहिए। अथर्ववेद में कहा गया है कि सूर्योदय के समय सूर्य की लाल किरणों के प्रकाश में खुले शरीर बैठने से हृदय रोगों और पीलिया के रोग में लाभ होता है। प्राकृतिक चिकित्सा में आंतरिक रोगों को ठीक करने के लिए भी नंगे बदन सूर्य स्नान कराया जाता है।

सूर्य चिकित्सा एक बहुत पुरानी प्राकृतिक रासायनिक तत्वों वाली चिकित्सा है। सूर्य स्नान, सतरंगी किरणों के सातों रंग, लाल, हरे एवं नीले रंगों के गुण ही इस चिकित्सा की मुख्य विशेषताएं हैं। सूर्य की किरणें एवं इसके सात रंगों द्वारा हमारे शरीर को लाभ देने की उत्तम एवं लाभकारी तकनीक है। सूर्य की किरणों के सातों रंग हर एक रोग में सफल इलाज के अतिरिक्त रोगी को तंदुरुस्ती प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इसीलिए 'क्रोमोपैथी' हानिरहित, बिना लागत, प्राकृतिक रासायनिक तत्व सूर्य देव के अमूल्य आशीर्वाद से सुसज्जित है। एक साधारण व्यक्ति भी इस निःशुल्क चिकित्सा से लाभ प्राप्त कर सकता है।

सूर्य चिकित्सा पूर्ण रूप से एक प्राकृतिक उपचार है। अब यह वैज्ञानिक पद्धति भी है और एक धार्मिक अनुष्ठान भी है। प्राचीन काल से जब सूर्य उपासना होती थी उसमें लोगों की श्रद्धा और विश्वास का समन्वय था, वो अब भी चला आ रहा है। पहले सूर्य पूजा को सिर्फ एक धार्मिक अनुष्ठान माना जाता था, पर अब इसे वैज्ञानिक पुष्टि मिलती जा रही है और अब यह चिकित्सा पद्धति के रूप में अग्रसर हो रहा है। सूर्य चिकित्सा के द्वारा न केवल मनुष्य के शरीर को ही निरोग और निर्मल बनाया जा सकता है, बल्कि उसकी प्रकृति या स्वभाव को भी बदला जा सकता है। रोगों को दूर करने के लिए धूप स्नान एक विशेष विधि से लिया जाता है।

सर्दियों के दिनों में यदि धूप में गर्म किये गये पानी से स्नान किया जाए तो वह साधारण या गीजर के जल की अपेक्षा कहीं अधिक स्फूर्तिदायक एवं रोगनाशक सिद्ध होता है। इसके अलावा आपको बता दें कि प्रातःकाल के निकलते सूर्य की प्रथम किरणें स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभप्रद हैं। इस समय सूर्य नमस्कार, आसन, व्यायाम का अपना अलग ही महत्व है। सूर्योपासना, सूर्य की प्रार्थना एवं उनके ध्यान से बुद्धि का परिमार्जन होकर सद्विवेक जाग्रत होता है और मनुष्य पाप कर्मों से सहज ही बच जाता है। ध्यान रहे कि सूर्य चिकित्सा दिखता तो आसान है पर विशेषज्ञ से सलाह लिये बिना ना ही शुरू करें। जैसा कि हम जानते हैं कि सूर्य की रौशनी में सात रंग शामिल हैं और इन सब रंगों के अपने-अपने गुण और लाभ हैं।



आदत से देशी, आवश्यकता से स्वदेशी

डॉ. पूर्णिमा दाते
उपाध्यक्ष, आरोग्य भारती
भोपाल महानगर

गोविंदाचार्य जी के द्वारा दिए गए एक भाषण में एक बार स्वदेशी का अर्थ सुना था। उन्होंने कहा था, आदत से देशी, आवश्यकता से स्वदेशी और मजबूरी में विदेशी अपनाएं। यदि हम आयुर्वेदिक औषधियों और अन्य आयुर्वेदिक उत्पादों जैसे विभिन्न प्रकार के बोटलबंद रस, गोलियां, चूर्ण या कुछ अन्य बने बनाए खाद्य पदार्थों आदि के बारे में विचार करें तो भारत में ढेर सारी कंपनियां ढेर सारे आयुर्वेद उत्पाद बनाती हैं। परंतु इनमें से अनेक ऐसे हैं, जो जड़ी बूटियों के रूप में हमारे आसपास की पंसारी की दुकान में मिलते हैं, या उन्हें थोड़ी सी प्रक्रिया के बाद घर पर भी कोई उत्पाद बनाया जा सकता है। यह देशी उत्पाद हुआ। जो हमने स्वयं बनाया है। उपरोक्त भाषण में इसी प्रकार के देसी उत्पादों का उपयोग करने की आदत होना बताया गया है। तो आइए इस प्रकार के कुछ देसी उत्पाद आज हम भी बनाना सीखें। ताकि हम अपने ही परिवार के स्तर पर स्वावलंबी बन सकें और स्वावलंबी भारत के निर्माण में योगदान कर सकें।

गरम मसाला— हम बाजार से विभिन्न कंपनियों के पैकेट बंद गर्म मसाले खरीदते ही हैं, पर इन्हें बनाना बहुत ही सरल है। आप भी प्रयोग करके देखें।

जीरा	—	350 ग्राम	बड़ी इलायची	—	95 ग्राम
तेजपत्र	—	60 ग्राम	पत्थर फूल	—	30 ग्राम
काली मिर्च	—	60 ग्राम	शाहजीरा	—	10 ग्राम
दालचीनी	—	20 ग्राम	लौंग	—	15 ग्राम
धने	—	1 किला			

सभी वस्तुएं ग्रीष्म ऋतु में जब मौसम बिल्कुल सूखा होता है तब बाजार से लाकर अच्छी तरह बीनकर सुखाकर बारीक पीसकर छान लें। बचा हुआ मोटा भाग पहले कुछ दिन सब्जी में डाल कर समाप्त कर दें। बचा हुआ बारीक चूर्ण मिलाकर बंद डिब्बे में रखें। इसे आप वर्षभर गरम मसाले के रूप में उपयोग में ला सकते हैं।

मेतकूट— मेतकूट एक ऐसा मिश्रण है जो महाराष्ट्रीयन परिवारों में गर्म भात पर डालकर भी और नमक डालकर खाया जाता है। यह अत्यंत स्वादिष्ट और अन्न को अच्छी तरह पचाने वाला होता है। इसके सेवन से मुंह में स्वाद आता है। छोटे बच्चे भी बहुत रुचि से इसे खा लेते हैं।



चने की दाल	—	350 ग्राम
उड़द की दाल	—	500 ग्राम
जायफल	—	2 नग
जीरा	—	250 ग्राम

हींग	—	10 ग्राम
चावल	—	125 ग्राम
बड़ी इलायची	—	125 ग्राम
हल्दी	—	60 ग्राम

आंवला शरबत — पके आँवले पीसकर उनका रस निकालें। अंदाज से तीन गुना शक्कर डालकर पक्की चाशनी बना लें। यह चाशनी गाढ़ी हो। चाशनी होने पर गैस बन्द करें। ऊपर मलाई जैसी परत न जमे इसलिये आधा घण्टे तक बीच-बीच में कलछी से हिलाते रहें। जिससे शरबत अच्छा बने। यह गाढ़ा हो तो भी पानी में डालने पर घुल जाता है। यह मधुर होता है। यह शरबत दीपक, पाचक, रुचिकर होता है। इसकी एक या दो चम्मच मात्रा एक गिलास पानी में डालकर, स्वादानुसार काली मिर्च, सेंधा नमक डालकर परोसें।

थायराइड पोषक चूर्ण — जैसा कि नाम से ही स्पष्ट है, यह हमारे शरीर की महत्वपूर्ण ग्रंथि थायराइड का पोषण करता है। थायराइड कफ तथा पित्त जनित रोग है। अतः थायराइड पोषक चूर्ण भी दो प्रकार के होते हैं। एक प्रकार वह, जिसमें पित्त का शमन होता है, जिसका उपयोग शरद एवं ग्रीष्म ऋतु में किया जाता है। दूसरा प्रकार वह है जिसमें कफ का शमन होता है, साथ ही वात भी नियंत्रित रहता है। अतः इसका सेवन वर्षा ऋतु वसंत ऋतु एवं शीत ऋतु में किया जाता है।

शरद तथा ग्रीष्म ऋतु का थायराइड पोषक चूर्ण — इसमें 4 वनस्पतियों के समान मात्रा में मिलाए जाते हैं। अर्जुन छाल, मेथी, खड़ा धनिया एवं वंशलोचन। इसे प्रतिदिन दोपहर भोजन के 1 घंटे बाद सेवन करना उचित होता है। इसका नियमित उपयोग करने से सभी पित्त जनित रोग जैसे त्वचा रोग, हृदय रोग, आंखों के रोग, मानसिक रोग अम्लता, आदि ठीक होते हैं। शरद एवं ग्रीष्म ऋतु अर्थात् शरद ऋतु के 2 माह तथा ग्रीष्म ऋतु के 4 माह तक ले सकते हैं। थायराइड पोषक चूर्ण थायराइड वाले ही नहीं, अन्य सभी ले सकते हैं, जिन्हें पित्त, वात की वृद्धि होती है।

वर्षा, वसंत एवं शीत ऋतु का थायराइड पोषक चूर्ण — यह 4 वनस्पतियों के चूर्ण मिलाकर बनाया जाता है। अजवाइन, काला जीरा, कलौंजी, मेथी, सभी वनस्पतियों के सूखे चूर्ण बनाकर समान मात्रा में अच्छी तरह मिला लें एवं पैकेट में भरकर रखें। प्रतिदिन रात्रि भोजन के 1 घंटे बाद सादे या कुछ गुनगुने पानी के साथ सेवन करें। इसके नियमित सेवन से सभी वात तथा कफ जनित रोग जैसे सर्दी खांसी अस्थमा मधुमेह पेट के रोग नाक गले तथा कान के रोग गठिया शरीर दर्द कमजोरी आदि में लाभ होता है। यह भी थायराइड वाले ही नहीं, अन्य सभी ले सकते हैं, जिन्हें कफ, वात की वृद्धि होती है। वर्षा एवं शीत ऋतु अर्थात् मानसून से शरद ऋतु प्रारंभ होने तक लगभग 3 माह और फिर शीत ऋतु के 3 माह तक ले सकते हैं।



इसके नियमित सेवन से सभी वात तथा कफ जनित रोग जैसे सर्दी खांसी अस्थमा मधुमेह पेट के रोग नाक गले तथा कान के रोग गठिया शरीर दर्द कमजोरी आदि में लाभ होता है। मधुनाशक चूर्ण जैसा कि नाम से ही स्पष्ट है, यह हमारे शरीर की महत्वपूर्ण ग्रंथि पैनक्रियाज का पोषण करता है। मधुमेह या टाईप 2 डायबिटीज मेलिटस एक कफ जनित रोग है, जो आगे चलकर पित्त और वात विकृत होने के कारण त्रिदोष जनित भी हो जाता है। परंतु इसका मूल कफ दोष होने के कारण सभी कड़वे पदार्थ इसके उपचार भी हैं। फिर भी वर्षा ऋतु में वात दोष बढ़ जाने के कारण मनुष्य की पाचन शक्ति कम होती है। अतः मधुमेह के उपचार हेतु भी दो प्रकार के सूखे मधुनाशक चूर्ण बनाए जाते हैं।

वर्षा, वसंत एवं शीत ऋतु का मधुनाशक चूर्ण — यह 8 वनस्पतियों के चूर्ण मिलाकर बनाया जाता है। वर्षा ऋतु, वसंत एवं शीत ऋतु में अडूसा, गुड़मार, कड़वी नीम, बेलपत्र, गिलोय, हल्दी, जामुन बीज एवं आँवला चूर्ण मिलाकर इसे बनाया जाता है। सभी वनस्पतियों के सूखे चूर्ण बनाकर समान मात्रा में अच्छी तरह मिला लें एवं पैकेट में भरकर रखें। प्रतिदिन रात्रि भोजन के 1 घंटे बाद सादे या कुछ गुनगुने पानी के साथ सेवन करें। इसके नियमित सेवन से सभी वात तथा कफ जनित रोग जैसे सर्दी खांसी अस्थमा मधुमेह पेट के रोग नाक गले तथा कान के रोग गठिया शरीर दर्द कमजोरी आदि में लाभ होता है। यह भी थायराइड वाले ही नहीं, अन्य सभी ले सकते हैं, जिन्हें कफ, वात की वृद्धि होती है। वर्षा एवं शीत ऋतु अर्थात् मानसून से शरद ऋतु प्रारंभ होने तक लगभग 3 माह और फिर शीत ऋतु के 3 माह तक ले सकते हैं।

इसके नियमित सेवन से सभी वात तथा कफ जनित रोग जैसे सर्दी खांसी, अस्थमा, थायराइड, पेट के रोग नाक गले तथा कान के रोग गठिया शरीर दर्द कमजोरी आदि में लाभ होता है। शरद तथा ग्रीष्म ऋतु का मधुनाशक चूर्ण इसमें 7 वनस्पतियों के समान मात्रा में मिलाएं जाते हैं। अडूसा, गुड़मार, कड़वी नीम, मीठी नीम, पलाश फूल, चूर्ण, गिलोय, जामुन बीज एवं आँवला चूर्ण मिलाकर इसे बनाया जाता है। ग्रीष्म एवं शरद ऋतु में बेलपत्र तथा हल्दी के स्थान पर मीठी नीम एवं पलाश फूल, चूर्ण डाला जाता है। क्योंकि इन दोनों ऋतु में पित्त कम करने वाली शीतल वस्तुओं की आवश्यकता होती है। यह सभी चूर्ण समान मात्रा में मिलाएं जाते हैं।

इसका नियमित उपयोग करने से सभी पित्त जनित रोग जैसे थायराइड, त्वचा रोग, हृदय रोग, आंखों के रोग, मानसिक रोग अम्लता, आदि ठीक होते हैं। शरद एवं ग्रीष्म ऋतु अर्थात् शरद ऋतु के 2 माह तथा ग्रीष्म ऋतु के 4 माह तक ले सकते हैं।

मेथी और गोंद के लड्डू — यूं तो हम उपभोग के लिए अनेक मिठाइयां खाते हैं, लेकिन यह मिठाई के साथ साथ उपचार भी हैं। वर्षा ऋतु से होली तक ही मेथी के लड्डू खाए जा सकते हैं। गोंद के लड्डू बारह महीने खा सकते हैं। लेकिन दोनों प्रकार के लड्डुओं को प्रतिदिन एक एक ही खाना चाहिए। दोनों लड्डू एक एक भी खा सकते हैं। दोनों ही अपक्व आहार होने के कारण कभी भी लिए जा सकते हैं।



मेथी के लड्डू – वात नाशक जोड़ों मजबूत रखने वाले, रक्त शोधक, मधुमेह रोगियों के लिए सुरक्षित, अम्लता तथा शरीर दर्द को ठीक करने वाले हैं। गोंद के लड्डू हड्डियों को मजबूत करने वाले हैं। इन्हें खाते रहने से वृद्धावस्था में गिर जाने पर हड्डी टूटने का भय नहीं रहता। यह अम्लता ठीक करने वाले हृदय के लिए सुरक्षित पोषक एवं शक्ति वर्धक हैं।

मेथी लड्डू बनाने की विधि – मैदे की चलनी से छना हुआ एक कटोरी मेथी चूर्ण गाय के घी में 7 दिन तक भिगोएं। रोज खूब फेंटते रहें। 7 दिन बाद इसमें 3–5 कटोरी मिश्री चूर्ण, तीन चम्मच सोंठ, 40 बादाम का चूर्ण, 1 कटोरी मखाने चूर्ण और एक कटोरी खरबूज बीज चूर्ण मिलाकर आवश्यकता अनुसार और भी गाय का घी मिलाकर लड्डू बनाएं। इन्हें सस्ता करने के लिए गाय के घी के स्थान पर कोई भी सस्ता घी, मिश्री के स्थान पर शक्कर, बादाम के स्थान पर मूंगफली मिलाया जा सकता है।

मोच या दर्द नाशक लेप – यह एक ऐसा लेप है जिसे मोच आने पर, लिगामेंट रफ़र हो जाने पर, ऐसे स्थानों पर जहां प्लास्टर न लगाया जा सके अथवा गठिया या ऑस्टियोपोरोसिस के दर्द में दर्द के साथ सूजन लंबे समय तक ठीक न होने की स्थिति में लगाया जाता है।

बनाने की विधि – आमा हल्दी, अर्जुन छाल और लाल चंदन तीनों का बारीक पिसा हुआ चूर्ण बराबर मात्रा में प्रत्येक 10 ग्राम लें। इसमें पर्णबीज के पत्तों तथा ग्वारपाठे का रस इतनी मात्रा में मिलाएं की यह लेप के रूप में लगाने लायक बन जाए। सामान्यतः 50 मिलीलीटर ग्वारपाठा रस में 7 से 10 पर्ण बीज के पत्ते मिलाए जाते हैं। बारीक पिसा हुआ लेप तैयार होने के बाद सीधे दर्द के स्थान पर लगा लें और कम से कम आधा घंटा अवश्य रखें।

गठिया या ऑस्टियोपोरोसिस के दर्द में उपयोग – गठिया या ऑस्टियोपोरोसिस के दर्द में उपयोग में लाने हेतु इसी लेप को थोड़ा परिवर्तित करके बनाया जाता है। एक लहसुन की कली, आमा हल्दी, राई एवं अलसी का चूर्ण प्रत्येक 8 ग्राम बराबर मात्रा में लेकर उसमें 50 ग्राम ग्वारपाठा रस मिलाएं और पहले दर्द के स्थान पर नारियल तेल लगा कर फिर लेप लगाएं। आधे घंटे तक उसे ढँक कर रखें या रात्रि में लगा कर सो भी सकते हैं। आधे घंटे बाद या स्नान के समय उसे धो लें। धोने के बाद नारियल तेल लगाएं। यह लेप गठिया या ऑस्टियोपोरोसिस के दर्द में तभी उपयोग में लाएं जब मौसम कम से कम इतना ठंडा हो कि आपको स्वेटर पहनना पड़े।

अमृतधारा – अमृतधारा बहुत पुरातन काल से ऊपर से उपयोग किया जाने वाला दर्द नाशक उड़नशील तेल है। अधिकांश दर्द नाशक तेलों में यही आधार रूप में रहता है। इसे बनाने की विधि अत्यंत सरल है और कोई भी इसे घर पर बना सकता है। सामग्री: अजवाइन फूल, पिपरमेंट और भीमसेनी कपूर उपरोक्त तीनों को बराबर मात्रा में लेकर एक कांच की बोतल में रख दें। थोड़ी देर बाद यह अपने आप द्रव रूप में परिवर्तित हो जाएगा। यही अमृतधारा है।

शीत ऋतु में योग

डॉ. रीना मोदी

(एम.डी.आयुर्वेद) असिस्टेंट प्रोफेसर

श्री साईं इंस्टीट्यूट ऑफ आयुर्वेदिक रिसर्च एण्ड मेडिसिन, भोपाल (म.प्र.)

योगश्चित्तवृत्तिनिरोध

(पातञ्जल योग दर्शन)

शरीर एवं मन को स्वस्थ रखने का साधन योग है।

योग (त्वहं) एक प्राचीन व अनन्य तकनीक है जो हमारे तन को स्वस्थ व शक्तिशाली बनाने तथा मन को स्थिर व केन्द्रित करने में सहायक है।

सर्दी के मौसम में लोग शरीर में गर्माहट बनाए रखने के लिए कई उपाय करते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि बिना रजाई या अलाव के भी शरीर के तापमान को सामान्य रखा जा सकता है। हम आपको योग के ऐसे 13 आसनों के बारे में बता रहे हैं जिन्हें नियमित रूप से करने से आप अपने शरीर को न सिर्फ गर्म रख सकते हैं, बल्कि ठंड से होने वाली बीमारियों से भी बच सकते हैं।

1. प्राणायाम—

सर्दी में सूर्यभेदी प्राणायाम से पिंगला यानि सूर्य नाड़ी का शोधन होता है। इस प्राणायाम से कपाल की शुद्धि होती है। सर्दी से बचाव के लिए यह बहुत ही लाभदायक आसन है। इसके अभ्यास से जठराग्नि प्रदीप्त होती है और शरीर को अधिक से अधिक उर्जा प्राप्त होती है।

शीत ऋतु में दूसरा प्राणायाम भस्त्रिका है जो शरीर को गर्मी देता है। इसमें श्वास की गति तेज हो जाती है। इससे भी शरीर को गर्मी प्राप्त होती है। इससे सर्दी जुकाम, एलर्जी, श्वास रोग, साइनस सहित समस्त कफ जनित रोग दूर होते हैं



2. कपालभाति (ब्रेथ ऑफ फायर)—

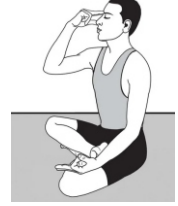


इस प्राणायाम में साँस को नथुनों पर दबाव बनाते हुए 'जोर से छोड़ते' हैं। इसके अभ्यास से हमारी श्वसन नलिका में उपस्थित अवरोध खुल जाते हैं जिससे साँसों का आवागमन आसान हो जाता है। इसके अतिरिक्त इस प्राणायाम से हमारा नाड़ीतंत्र सशक्त होता है, रक्त प्रवाह बढ़ता है तथा मन प्रसन्न रहता है। इस प्राणायाम के २-३ चक्रों का अभ्यास दिन में दो बार करने से सर्दी में राहत मिलती है तथा शरीर उर्जावान बनता है।



3. नाड़ी शोधन प्राणायाम (अनुलोम- विलोम श्वसन तकनीक)–

नथुनों को क्रमशः बदल कर साँस लेने से सर्दी से अवरुद्ध नासिका द्वार खुल जाते हैं जिससे फेफड़ों को अधिक मात्रा में आक्सीजन प्राप्त होती है। यह प्राणायाम तनाव से मुक्ति व शरीर को विश्रान्ति प्रदान करने भी सहायक है। सर्दी से छुटकारा पाने के लिए इसके 7–8 चक्र का दिन में 2–3 बार अभ्यास करे।



4. शीर्षासन (हेडस्टैंड) –



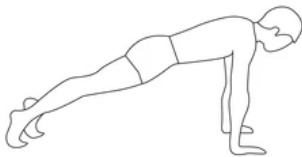
शीर्षासन को सभी आसनों के राजा के रूप में जाना जाता है। यह आसन पूरे शरीर को शांत करने के लिए काम करता है। यह दिमाग में हाइपोथैलेमस और पीनियल ग्रंथियों के जरिए ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ावा देने में मदद करता है। यह मुद्रा शरीर के भीतर ब्लड के जरिए गर्मी को फैलाने के दौरान मस्तिष्क की क्षमता विकसित करने में मदद करती है।

5. वीरभद्रासन (वॉरियर पोज) –

वीरभद्र, एक योद्धा की तरह और भगवान शिव के अवतार के रूप में नामित आसन मांसपेशियों में लचक लाने का काम करता है। सबसे अच्छी बात यह है कि एक योद्धा मुद्रा के नाम पर होने के बावजूद, आसन प्रदर्शन करते समय आग्रह का भी संदेश देता है। इस मुद्रा में फोकस, बैलेंस और स्ट्रेंथ का एक साथ संयोजन होता है, शरीर को बेहतरीन तरीके से गर्म करने में मदद करता है।



6. कुंभकासन (प्लैंक पोज) –



यह एक आदर्श आसन है जो कि बॉडीवेट के साथ कई तरह की एंटी बॉडी सेल्स को कंट्रोल करता है। दिन में कुछ मिनट के लिए ऐसा करने से आपके मेटाबॉलिज्म को दिन में और रात के समय भी बढ़ा सकता है। एक मिनट या इससे कुछ अधिक समय तक इस आसन को करने पर पूरे शरीर में गर्मी को महसूस किया जा सकता है।

7. नौकासन (बोट पोज) –

यह आसन आपके पेट और कूल्हे की मांसपेशियों को मजबूत करता है। इस आसन में संतुलन बनाए रखना बेहद अहम है, जो वास्तव में शरीर को उत्तेजित कर ऊर्जा प्रदान करता है। इस प्रक्रिया के दौरान शरीर में जल्दी से गर्मी उत्पन्न होती है। यह तनाव को कम कर सुकून देता है।





8. उत्तानासन (स्टैंडिंग फॉरवर्ड बेंड) –

यह साधारण आसन है, मगर हर कोई इसे आसानी से नहीं कर पाता। इसमें खिंचाव अधिक महसूस होता है, जो शरीर के सिस्टम में गर्मी लाकर शांति प्रदान करता है। अगर शारीरिक और मानसिक थकावट दिन के दौरान महसूस होती है, तो इस आसन से बेहतर महसूस होता है। तुरंत आराम और शरीर की गर्मी के लिए यह आसन किया जा सकता है।



9. गरुड़ासन (ईगल पोज) –



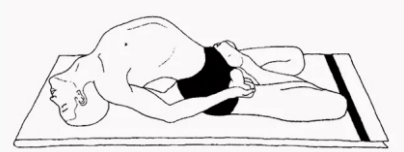
ज्यादातर आसन शारीरिक संतुलन के साथ स्थिति बेहतर ऊर्जा प्रदान करते हैं। मगर बात गरुड़ासन की करें तो इसमें हाथों और कंधों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। साथ ही दिमाग में विचारों और भावनाओं के एक अच्छे संतुलन के लिए भी गरुड़ासन को जाना जाता है। अपने शरीर को स्थिर रखने, एकाग्रता और ध्यान केंद्रित रखने के लिए यह आसन बेहतर काम करता है।

10. हस्तपादासन—

खड़े होकर आगे की तरफ झुकने से रक्त का प्रवाह हमारे सिर की तरफ बढ़ता है। यह क्रिया सायनस को साफ़ करती है। इस प्राणायाम से हमारे नाडीतंत्र को बल मिलता है तथा शरीर तनाव मुक्त होता है।

11. मतस्यासन—

इस आसन में रहते हुए लम्बी और गहरी साँसों के अभ्यास से सभी प्रकार के श्वसन सम्बन्धी रोगों व सर्दी—जुकाम से छुटकारा मिलता है। इस आसन से गर्दन व कंधों का तनाव दूर होता है जिससे झुके हुए कंधे अपने स्वाभाविक स्वरूप में आ जाते हैं।



12. विपरीत करणी—

टांगो को ऊपर की ओर उठाते हुए किये गए इस आसन का श्वसन तन्त्र के रोगों के उपचार में महत्वपूर्ण प्रभाव होता है। इससे सिर दर्द व कमर दर्द से मुक्ति मिलती है। यह आसन सर्दी व जुकाम से ग्रस्त रोगी के मनोबल में वृद्धि करता है।

13. शवासन—

शवासन व्यक्ति को गहन ध्यान व विश्राम की स्थिति में ले जाकर शरीर में शक्ति व स्फूर्ति का संचार करता है। इसके अभ्यास से शरीर तनाव से मुक्त होता है इससे भी योग आसनों के अभ्यास के बाद अंत में करना चाहिए।

सीताफल

डॉ. हितेन्द्र राम

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

सीताफल एक सर्व सुलभ व सुपरिचित फल है। इसे "शरीफा" भी कहा जाता है। सीताफल का वानस्पतिक नाम अन्नोना स्क्वामोसा (Annona squamosa) हैं। फलों के इतिहास से जुड़े विशेषज्ञ मानते हैं कि सीताफल की उत्पत्ति 1000 ईसा.पूर्व अमेरिका के उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में हुई, बाद में इसकी मिठास देखकर अमेरिकावासियों ने इसे उगाना शुरू किया। फिर धीरे-धीरे यह फल दूसरे देशों में भी पहुंचा। वर्तमान में सीताफल की खेती ऑस्ट्रेलिया, ब्राजील, चिली, मिस्र, इजराइल, बर्मा, फिलीपींस, स्पेन, श्रीलंका, दक्षिण अफ्रीका आदि में भी हो रही है। आश्चर्य की बात यह है कि भारत के कुछ प्राचीन मंदिरों व गुफाओं जैसे अजंता की गुफाओं में तथा मथुरा के कुछ प्राचीन मंदिरों में देवताओं की मूर्तियों के साथ सीताफल को भी अंकित किया गया है।



सीताफल मध्यम आकार का बहुशाखित पेड़ है। इसकी पत्तियाँ गहरी हरे रंग की होती है। इसका तना साफ और छाल हल्के नीले रंग की होती है। इसे सीताफल कहा जाता है क्योंकि वनवास के दौरान भगवान राम को सीता मां ने यह फल उपहार स्वरूप प्रदान किया था इसका नाम तभी से सीताफल रख दिया गया है। पत्तियों में एक विशेष महक होने की वजह से कोई पशु इसे नहीं खाते हैं।

सीताफल के पौधे के लिए वैसे तो कोई विशेष जलवायु की आवश्यकता नहीं होती हैं। फिर भी अच्छे उत्पादन के लिए गर्म और शुष्क जलवायु वाले क्षेत्र जहाँ पाला नहीं पड़ता है, अधिक



उपयुक्त होता है। सीताफल के पौधे लगभग सभी प्रकार के भूमि रेतीली मिट्टी, कमजोर एवं पथरीली जमीन और ढालू जमीन में पनप जाते हैं परन्तु अच्छी जल निकास वाली दोमट मिट्टी इसकी बढ़वार एवं पैदावार के लिये उपयुक्त होती है। कमजोर एवं पथरीली भूमि में भी इसकी पैदावार अच्छी होती है। यही कारण है कि मध्यप्रदेश के वनों में यह बहुतायत से पाया जाता है। भारत में यह आंध्रप्रदेश, असम, मध्यप्रदेश, बिहार, झारखंड, उत्तर प्रदेश आदि राज्यों में उगाया जाता है।

वर्षा ऋतु अर्थात् जून-जुलाई में फूल और सितम्बर से नवम्बर में फल लगने और पकने शुरू हो जाते हैं। सामान्यतः सीताफल का प्रवर्धन बीज से होता है परन्तु गूटी लगाकर, दाब लगाकर, भेंट कलम, चश्मा आदि द्वारा किया जाता है। सबसे बढ़िया प्रवर्धन कलम विधि द्वारा होता है। कलम बांधने का सबसे उपयुक्त महीना फरवरी से मार्च तक का होता है।

सीताफल का औषधीय महत्व –

ग्रामीण अंचल में इसे एक मिठाई के रूप में पौष्टिक नाश्ते में खाया जाता है। सीताफल एक स्वादिष्ट और मीठा फल होने के साथ-साथ अपने में अनगिनत औषधीय गुणों को से परिपूर्ण है। स्वास्थ्य प्रबंधन हेतु यह एक बहुत ही आसान उपाय है। इसकी पत्तियाँ हृदय रोग में टॉनिक का कार्य करता है क्योंकि इसकी पत्तियों में टेट्राहाइड्रो आइसोक्विनोसीन अल्कलायड पाया जाता है। इसके इस्तेमाल से कई तरीके के रोगों से छुटकारा मिलता है। इसके बीज, पत्ते, छाल सभी को औषधि के रूप में उपयोग किया जाता है।

सीताफल के बीजों से निकालकर सुखाई हुई गिरी में 30 प्रतिशत तेल पाया जाता है, इससे साबुन तथा पेन्ट बनाया जाता है। यह बाहर से सख्त और अंदर से नरम और चबाने वाला होता है। इसका गूदा सफेद रंग का और मलाईदार होता है। इसे मिल्कशेक और आइसक्रीम बनाने में इस्तेमाल किया जा सकता है।

सीताफल उन कुछ फलों में से एक है जिनमें पोटैशियम और सोडियम का एक संतुलित अनुपात होता है जो शरीर में रक्तचाप के उतार-चढ़ाव को नियंत्रित करने में मदद करता है। यह विटामिन-सी और राइबोफ्लेविन का एक समृद्ध स्रोत है, जो आंखों को स्वस्थ रखने के लिए जिम्मेदार हैं। सीताफल फ्लेवोनॉयड्स से भरपूर होते हैं जो कई तरह के ट्यूमर और कैंसर के इलाज में सहायक हैं। दस्त की समस्या में भी सीताफल का उपयोग किया जा सकता है। इसके अतिरिक्त सीताफल ग्रामीण अर्थव्यवस्था में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।



दादी का कोना

संकलित

ठंड के लिए घरेलू उपचार

लहसुन – यह ठंड के लिए एक महान उपाय है। लहसुन में रोगाणुरोधी गुण होते हैं। इसलिए, यदि सर्दी से पीड़ित हैं, तो लहसुन को अपने आहार में शामिल करना बहुत फायदेमंद होगा। किन्तु बहुत अधिक लहसुन का सेवन दस्त और मुंह की दुर्गंध का कारण बन सकता है। यदि एसिडिटी से पीड़ित हैं या गैस की समस्या है, तो लहसुन न खाने की सलाह दी जाती है।



अदरक – पानी के साथ उबले हुए अदरक के कुछ स्लाइस, गले में खराश या खांसी को शांत करने में मदद करते हैं। अदरक के अधिक सेवन से कुछ लोग दस्त के हल्के प्रभावों और पेट की सामान्य परेशानी से पीड़ित हो सकते हैं, त्वचा में जलन हो सकती है। मासिक धर्म चक्र के दौरान अदरक लेने से रक्तस्राव बढ़ सकता है।



शहद – एक कप गर्म चाय में शहद मिलाकर पीने से गले की खराश से राहत मिलती है। शहद में बहुत सारे एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो शरीर के लिए भी मददगार होते हैं।

नमक का पानी – शरीर में सर्दी से पीड़ित होने पर यह बहुत फायदेमंद है। यह ऊपरी श्वसन संक्रमण को रोकता है। अपने शरीर को गर्म रखें, विशेष रूप से अपनी छाती को।

पुदीना – पुदीने को पानी के साथ मिलाकर पीने से ठंड के समस्या से फायदा होगा।

गरारे करना – यह गले में खराश को कम करने में मदद करता है जो सर्दी के सबसे आम लक्षणों में से एक है। गरारे करने के लिए, आप या तो एक कप गुनगुने पानी में एक चम्मच नमक या एक चम्मच नींबू और शहद मिला सकते हैं।





हाइड्रेटेड रहना – पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से शरीर से विदेशी कीटाणुओं को बाहर निकालने में मदद मिलती है। हाइड्रेटेड रहने से ठंड के लिए बुनियादी घरेलू उपचार शामिल हैं।

उचित नींद – उचित नींद प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने और ठंड से छुटकारा पाने में मदद करती है। यदि आपकी प्रतिरक्षा मजबूत है तो आपका शरीर वायरस और बैक्टीरिया से आसानी से लड़ सकता है। तुलसी के पत्ते ठंड से स्वास्थ्य लाभ और रोकथाम में मदद करते हैं।

तनाव से बचें – तनाव से बचने की कोशिश करें क्योंकि तनाव का शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

हल्दी वाला दूध – हल्दी में एंटी बैक्टीरियल और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं। गर्म हल्दी वाला दूध, ठंड से संबंधित संक्रमण से लड़ने में मदद करता है। हल्दी वाला दूध पीना ठंड के पुराने और प्रभावी घरेलू उपचारों में से एक है।



तुलसी की पत्तियां – तुलसी के पत्ते जिन्हें आमतौर पर तुलसी के रूप में जाना जाता है, सर्दी के संक्रमण से लड़ते हैं। आप कच्चे तुलसी के पत्ते या चाय के रूप में ले सकते हैं।



भोजन – जड़ी-बूटी, सब्जियां और मसाले आपको खांसी और सर्दी से तेजी से उबरने में मदद करते हैं।

भाप – भाप लेना श्लेष्म को पतला बनाने में मदद कर सकता है, और पतले श्लेष्म को आसानी से बाहर निकाला जा सकता है। आप एक कटोरे में पानी उबाल सकते हैं और एक तौलिया के साथ कवर करके भाप ले सकते हैं।

ठंडी चीजों को खाने या पीने से बचें, बहुत सारे तरल पदार्थ लें और ठंडे पानी से स्नान नही करें।

बदन के दर्द में कपूर और सरसों का तेल – 10 ग्राम कपूर, 200 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।



राष्ट्रीय फिजियोथैरेपी कॉन्फ्रेंस, आरोग्य भारती

दिनांक 27 नवम्बर 2022, भोपाल : आरोग्य भारती भोपाल महानगर द्वारा गाँधी मेडिकल कॉलेज के सभागार में एक दिवसीय आयोजित राष्ट्रीय फिजियोथैरेपी कांफ्रेंस में मध्य प्रदेश के माननीय राज्यपाल श्री मँगु भाई पटेल ने राष्ट्रीय संगठन सचिव डॉ. अशोक कुमार वार्ष्णेय, एम्स भोपाल के निदेशक डॉ. अजय सिंह, मेडिकल यूनिवर्सिटी के कुलपति डॉ. अशोक खंडेलवाल की विशिष्ट उपस्थिति में प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए कहा कि फिजियोथैरेपी सम्पूर्ण स्वास्थ्य को ठीक रखने का काम करती है। इससे रोगों का निदान आसानी से किया जा सकता है। फिजियोथैरेपी एक ऐसी उपचार प्रणाली है जिसमें बिना दवाई और इंजेक्शन के शरीर की आंतरिक समस्याओं का निदान होता है। फिजियोथैरेपी में व्यायाम, उष्मा, प्रकाश, जल, विद्युत प्रवाह इत्यादि विशिष्ट उपचारात्मक उपायों से बीमारी और विकारों का उपचार किया जाता है।

इस दिशा में शोध एवं अनुसंधान के और अधिक प्रयास किए जाना चाहिए। राज्यपाल ने कहा कि अपना स्वास्थ्य खुद की जिम्मेदारी है। चिकित्सा तंत्र जहाँ एक ओर व्यवसाय है वहीं इसके माध्यम से समाज सेवा के भी पर्याप्त अवसर उपलब्ध हैं। सभी को इस दिशा में भी विचार करना चाहिए। आरोग्य भारती इस दिशा में काम कर रही है।

राज्यपाल ने बच्चों को फास्ट फूड से बचने की सलाह दी तथा कहा कि प्राकृतिक चीजें कुदरत की देन हैं उन्हें अपनाएँ। अनियमित खान-पान से स्वास्थ्य प्रभावित होता है। स्वास्थ्य सुधार की दृष्टि से नियमित खान-पान पर ध्यान होगा। योग और प्राणायाम को अपनी जीवन शैली में अपनाकर स्वास्थ्य लाभ लिया जा सकता है।

आरोग्य भारती के राष्ट्रीय संगठन सचिव अशोक वार्ष्णेय ने कहा कि आरोग्य भारती स्वास्थ्य के क्षेत्र में कार्य करने वाला सेवा संगठन है। हर व्यक्ति जीवन भर स्वस्थ रहना चाहता है। सेवा और शोध के क्षेत्र में आरोग्य भारती काम कर रही है। संगठन के पास सभी भाषा में साहित्य उपलब्ध है। उन्होंने कहा कि फिजियोथैरेपी एक कम्प्लीट साइंस है। इलनेस से वेलनेस ही पर्याप्त नहीं है, हमें वेलनेस से हैप्पीनेस की ओर बढ़ना होगा।

आयुर्विज्ञान यूनिवर्सिटी जबलपुर के कुलपति अशोक खंडेलवाल ने फिजियोथैरेपी के इतिहास पर प्रकाश डाला। डॉ. एना अलेक्स ने कहा कि कॉन्फ्रेंस में जो ज्ञानवर्धन होगा उससे समाज को लाभ मिलेगा।

आरोग्य भारती भोपाल महानगर अध्यक्ष डॉ. अभिजीत देशमुख ने स्वागत भाषण दिया और डॉ. अजय चौकसे जी ने आभार व्यक्त किया।

इस कांफ्रेंस में मध्यप्रदेश के अलावा 8 प्रदेश के फिजियोथैरेपिस्ट ने भाग लिया। इसके साथ 2 विदेशी छात्र भी उपस्थित थे। कुल 1173 फिजियोथैरेपिस्ट उपस्थित थे।



गुजरात

आरोग्य भारती भावनगर विभाग द्वारा आरोग्य मित्र प्रशिक्षण वर्ग का आयोजन श्रीमाली सोनी वाडी मेघानी सर्कल पर हुआ कार्यक्रम की शुरुआत में 5 योग कोच का सम्मान किया गया इस कार्यक्रम में आरोग्य मित्र राष्ट्रीय प्रमुख माननीय डॉ. मुरलीकृष्ण जी ने स्वस्थ आरोग्य बनाए रखने के उपाय सिखाएं खानपान, नींद और शरीर के प्राकृतिक वेगधारण की बुरी आदतों के निवारण हेतु प्रशिक्षण दिया प्रांत संयोजक स्कूल हेल्थ आयाम संयोजक डॉ. तुषार त्रिवेदी ने आयुर्वेद के घरेलू उपचार से स्वास्थ्य बनाए रखने के उपाय सिखाएं। संगठन सचिव गुजरात प्रांत आरोग्य भारती माननीय अवध किशोर जी तोमर ने योग से स्ट्रेस मैनेजमेंट करने का प्रायोगिक प्रशिक्षण दिया। डॉ. पवित्रा त्रिवेदी ने दैनिक जीवन में योग क्यों करना चाहिए विषय पर जानकारी दी। कार्यक्रम के अंत में वक्ताओं द्वारा दिए गए स्वास्थ्य प्रबोधन की प्रश्नोत्तरी की गई। इस कार्यक्रम में विजयभाई घोरी, डॉ. विपुलभाई व्यास, पतंजलि योग सेवा समिति के प्रभारी विनोदभाई शर्मा, गुजरात राज्य योगबोर्ड में भावनगर के योग को ऑर्डिनेटर डॉ. रिद्धिबहन मांडलिया उपस्थित रहे। इस कार्यक्रम में 36 भगिनीगण उपस्थित रहे।

मेडिकल विद्यार्थी कार्य आयाम वड़ोदरा महानगर में 26 नवम्बर को, आरोग्य मित्र के राष्ट्रीय संयोजक डॉ. मुरलीकृष्ण का प्रवास हुआ, गायत्री मंदिर खटंबा गाँव में धन्वंतरि स्तवन से कार्यक्रम की शुरुआत हुई, पिछले जुलाई मास में बाढ़ग्रस्त छोटा उदपुर जिल्ले मे आरोग्य भारती द्वारा, 8 दिन लगातार किए गए मेडिकल केम्प में मेडिकल विद्यार्थी कार्यकर्ताओं ने सेवा की थी, उन्हें आभार पत्र दिया गया। कुल मिलाकर 50 मेडिकल विद्यार्थी कार्यकर्ताओं को आभार पत्र दिया गया, साथ ही वड़ोदरा महानगर कं स्कूल में स्वतंत्र रूप से व्यसनमुक्ति विषय पर कार्य कर रहे दो नागरिकों श्री गोपाल भाई (65 वर्ष) एवं श्री नरेंद्रभाई (79 वर्ष) का डॉ. मुरलीकृष्ण के करकमलों से सम्मान किया गया।

श्री अवध किशोर जी एवं डॉ. मुरलीकृष्ण ने आरोग्य भारती एवं सेवा कार्य के बारे में विस्तृत जानकारी दी, उपस्थित सभी डॉक्टर ने अपना परिचय दिया एवं बाढ़ ग्रस्त में सेवा कार्य का अनुभव कथन किया। प्रांत संगठन सचिव द्वारा वड़ोदरा महानगर के डॉ. अंचित भाई रादड़ीया को मेडिकल विद्यार्थी कार्य आयाम प्रमुख की घोषणा की। कार्यक्रम में गुजरात प्रांत के संगठन सचिव श्री अवध किशोर तोमर, प्रांत के सचिव डॉ. जिग्नेश भाई, आरोग्य मित्र आयाम प्रमुख डॉ. हितेन्द्र भाई पटेल उपस्थित रहे। कार्यक्रम का संचालन गुजरात प्रांत के चिकित्सा विद्यार्थी कार्य आयाम के प्रमुख डॉ. जयेश भाई पंड्या ने किया। शांति मंत्र के साथ कार्यक्रम का समापन हुआ।



हरियाणा

एम.एस.एम. आयुर्वेद संस्थान, बी.पी.एस. महिला विश्वविद्यालय खानपुर कलां सोनीपत हरियाणा में "भारत के स्वास्थ्य व्यवस्था में आयुष की भूमिका" पर व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलित कर किया गया, धन्वन्तरि स्तवन के बाद इस कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में आरोग्य भारती के राष्ट्रीय संगठन सचिव डॉ. अशोक कुमार वार्ष्णेय जी ने अपने बौद्धिक में कहा कि आयुर्वेद की महत्ता आज पूरा विश्व मान रहा है तथा आने वाले समय में इसकी महत्ता और बढ़ने वाली है ऐसे में आयुर्वेद के छात्रों की जिम्मेदारी ज्यादा है कि पहले अपने आपको आयुर्वेद से स्वस्थ रखें, फिर परिवार को स्वस्थ रखें तथा स्वस्थ रहने की विधा की जानकारी समाज को दें जिससे ग्राम व राष्ट्र को स्वस्थ रखने में हम अपना योगदान दे सकें। उन्होंने विरुद्ध आहार व ऋतुफल जो जिस देश में व जिस ऋतु में होते हैं उनके सेवन करने पर जोर दिया। विशिष्ट अतिथि के रूप में आरोग्य भारती हरियाणा के डॉ. पवन गुप्ता ने आरोग्य भारती के विभिन्न क्रिया कलापों की जानकारी दी। स्वागत भाषण में आयुर्वेद कॉलेज के प्राचार्य व डीन डॉ. महेश दाधीच ने भक्त फूलसिंह जी का जीवन परिचय देते हुए महिला विश्वविद्यालय व आयुर्वेद संस्थान का परिचय दिया। कार्यक्रम का संयोजन, आरोग्य भारती के हरियाणा प्रान्त के सचिव डॉ. यशपाल आर्य, व डॉ. ए.पी. नायक ने किया व मंच संचालन डॉ. महेन्द्र शर्मा द्वारा किया गया।

इस कार्यक्रम में आरोग्य भारती के डॉ. बलकार सिंह, डॉ. नितिन, आयुर्वेद संस्थान से डॉ. एस.पी. गौतम, डॉ. वीना अग्रवाल, डॉ. जी.के. पंडा, डॉ. मुकेश दुबे, डॉ. विवेक अग्रवाल, डॉ. दीपमाला यादव, डॉ. गोविंद गुप्ता, डॉ. अनिल, डॉ. पवन, डॉ. प्रशान्त देशमुख, डॉ. बिजय गुप्ता, डॉ. अनुराधा मोर, डॉ. मालविका, डॉ. हेमलता, डॉ. मनिता आदि शिक्षकों सहित बी.ए.एम.एस. की 150 छात्राएं उपस्थित रही।

महिला विश्वविद्यालय की कुलपति प्रोण सुदेश ने इस कार्यक्रम के सफल आयोजन के लिए आयुर्वेद संस्थान को अपनी शुभकामनाएं दी। कार्यक्रम के अंत में धन्यवाद ज्ञापन डॉ. बी.सी. आर्य द्वारा किया गया।

झारखण्ड

लिटिल एंजेल मॉटेसरी स्कूल में निःशुल्क दंत चिकित्सा शिविर का आयोजन हुआ। आजाद नगर भूली वार्ड नंबर 17 लिटिल एंजेल मॉटेसरी में आरोग्य भारती के सौजन्य से डेंटल चेकअप कैंप का आयोजन किया गया। आरोग्य भारती महिला आयाम की प्रांत प्रमुख श्रीमती रमा सिन्हा और प्रांत सह सचिव जयप्रकाश नारायण सिंह के नेतृत्व में दीप प्रज्वलन और भगवान धनवंतरी पूजन स्तवन के पाठ के साथ कार्यक्रम की शुरुआत की गई। स्वागत भाषण स्कूल के डायरेक्टर श्री पंकज के द्वारा किया गया। स्कूल की प्राचार्या श्रीमति मीरा देवी ने आरोग्य भारती के



टीम का स्वागत पुष्पगुच्छ दे कर किया। डेंटल चेकअप कैंप में मॉटेसरी स्कूल के लगभग 200 बच्चों का दंत परीक्षण डॉ. विष्मी और डॉ. राजीव के द्वारा किया गया। डॉक्टर ने स्कूल के बच्चों के साथ-साथ उनके अभिभावक और स्कूल के शिक्षक शिक्षिकाओं का दंत परीक्षण भी किया। धनबाद जिला आरोग्य भारती महिला आयाम की स्वास्थ्य ग्राम प्रमुख श्रीमती संगीता शर्मा जी के द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम में बच्चों में होने वाले दंत रोग एवं उसका निवारण हेतु उपचार डॉक्टर के द्वारा टूथपेस्ट माउथ वाश एवं दवाइयों का वितरण कर किया गया। महिला आयाम की उपाध्यक्ष मधु सिन्हा, आरोग्य भारती जिला के सचिव मनमोहन सहाय एवं सह सचिव सुनील सिंह इस कार्यक्रम में उपस्थित रहे, शिव शक्ति महिला ग्रुप की अध्यक्ष अपनी पूरी टीम के साथ उपस्थित रहीं। कार्यक्रम का संचालन मानस रंजन पाल जी ने किया। कार्यक्रम के अंत में जितेन्द्र जी ने धन्यवाद ज्ञापन दिया।

उत्तराखंड

दिनांक 16-17-18 नवम्बर को उत्तराखंड के रुद्रपुर, हल्द्वानी और टनकपुर में कार्यक्रम रहा। श्री विकास सूर्यवंशी जी (प्रान्त संगठन सचिव) की विशिष्ट उपस्थिति एवं मार्गदर्शन में 16 को रुद्रपुर में छोटे-बड़े 4 कार्यक्रम एवं बैठक (Chandola Homeopathic College, Pharmacy/MR, Allopathic DR's एवं प्रभात शाखा) सम्पन्न हुए। श्री नीरज त्यागी के संयोजन, डॉ. अजय अग्रवाल के मार्गदर्शन में 5 कार्यकर्ताओं की टीम तैयार हो गई। 17 को हल्द्वानी में पुरानी टीम को ही सक्रिय करने के लिए (NMO) विश्व आयुर्वेद परिषद् सहित लगभग 30 कार्यकर्ताओं की बैठक आयोजित की गई। 18 को टनकपुर में प्राकृतिक चिकित्सा दिवस से सम्बंधित कार्यक्रम नवयोग ग्राम में माननीय मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी जी के मुख्य आतिथ्य में कार्यक्रम सम्पन्न हुआ। माननीय मुख्यमंत्री जी से संगठन एवं स्वास्थ्य कार्यक्रमों के बारे में सार्थक चर्चा हुई। आगामी कार्य करने के लिए एक अच्छा वायुमण्डल तैयार हो गया। पूरे प्रवास में पूरी संघ टीम विशेषकर विभाग प्रचारक श्री राज पुष्प जी का विशेष योगदान रहा।

पश्चिम उड़ीसा

दिनांक 23-24-25 नवम्बर को पश्चिम उड़ीसा के राउरकेला, सम्बलपुर, Paikmal और झारसुगुड़ा में नए कार्यकर्ताओं से संपर्क किया गया। सम्बलपुर में समिति बनाई गई, झारसुगुड़ा में एक प्रान्तीय कार्यकर्ता के माध्यम से वायुमण्डल तथा Paikmal के आयुर्वेदिक कॉलेज में विद्यार्थियों से अच्छा संवाद होने से भविष्य के लिए प्रकल्प विकसित करने के लिए आधार तैयार हो गया। श्री राजेश कर्मकार (सह क्षेत्र संयोजक) एवं डॉ. कार्तिकेश्वर प्रधान (प्रान्त सचिव) पूर्ण समय साथ रहे। हीराकुंड में Hindalco के अधिकारियों (HR Manager एवं 2 अन्य) से कार्य तथा प्रकल्प विकसित के लिए सार्थक चर्चा हुई।



चित्तौड़ प्रान्त

आरोग्य भारती चित्तौड़ प्रान्त के भीलवाड़ा महानगर मे आज पेसिफिक कॉमर्स क्लासेज गुरुकुल भीलवाड़ा में आहार और दिनचर्या / ऋतुचर्या विषय पर डॉ. अनुराग शर्मा मधुमेह एवं योग आयाम प्रान्त प्रमुख व आरोग्य भारती प्रांत सचिव श्री कैलाश सोमानी द्वारा स्वास्थ्य प्रबोधन किया गया व इस कार्यक्रम में संस्था प्रधान गगन बाबेल द्वारा बुद्धि प्रदाता भगवान गणेश प्रतिमा भेंट कर वक्ता द्वय का सम्मान कर आभार व्यक्त किया। कुल लाभान्वित संख्या 53 रही।

बिहार इकाई

आरोग्य भारती के राष्ट्रीय पर्यावरण संयोजक प्रवीण प्रभाकर ने कहा है कि मानव समुदाय अगर स्वस्थ रहना चाहता है तो उसे हर हालत में पर्यावरण रक्षा करनी होगी। आज पूरा विश्व पर्यावरण संकट और जलवायु परिवर्तन झेल रहा है, जिसका दुष्परिणाम कृषि और मानव जीवन पर पड़ रहा है। श्री प्रभाकर ने कहा कि भारतीय संस्कृति में पर्यावरण रक्षा के सूत्र आदिकाल से निहित रहे हैं। हमारे पर्व-त्योहार भी पर्यावरण रक्षा का संदेश देते हैं। श्री प्रभाकर ने राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ से संबद्ध स्वास्थ्य संगठन आरोग्य भारती की बिहार इकाई द्वारा श्री राज नर्सिंग ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट, मीठापुर के सभागार में आयोजित पर्यावरण परिचर्चा को मुख्य अतिथि के रूप में संबोधित करते हुए कहा कि आरोग्य भारती स्वास्थ्य और पर्यावरण संरक्षण के लिए लोगों को जागरूक करने का देशभर में अभियान चला रही है। स्वास्थ्य और पर्यावरण एक दूसरे के पूरक हैं। श्री प्रभाकर ने कहा कि आयुर्वेद के रूप में हमारे ऋषि-मुनि स्वरूप वैज्ञानिकों ने हमें ज्ञान का खजाना दिया है। उन्होंने कहा कि शीघ्र ही देश में एकीकृत चिकित्सा पद्धति लागू की जाएगी, जिसके तहत जटिल रोगों का उपचार एलोपैथी, आयुर्वेद और होम्योपैथी चिकित्सा पद्धतियों के समन्वित प्रयास से करने का प्रयोग आरंभ किया जाएगा, ताकि लोगों को सस्ती और बेहतर चिकित्सा उपलब्ध हो सके। श्री प्रभाकर ने कहा कि अनियंत्रित मात्रा में कार्बन उत्सर्जन के कारण वैश्विक तापमान बढ़ रहा है, वहीं वन समाप्त हो रहे हैं और नदियां सुख रही हैं। जबकि भारतीय संस्कृति में आदिकाल से पर्यावरण संरक्षण को विशेष महत्व दिया गया है। इसके लिए वृक्षों और नदियों की पूजा का प्रावधान है।

इस अवसर पर संस्थान के प्रशिक्षणार्थियों ने पर्यावरण जागरूकता पर आधारित प्रदर्शनी लगाई, जिसका निरीक्षण मुख्य अतिथि प्रवीण प्रभाकर ने किया तथा विजेताओं को पुरस्कार प्रदान किया। संस्थान के छात्र-छात्राएं व शिक्षक आदि उपस्थित थे।

कार्यक्रम की अध्यक्षता इंस्टीट्यूट के निदेशक डॉ नरेश प्रियदर्शी ने की, प्रांत सचिव वैद्य गुरुशरण पाल ने धन्यवाद ज्ञापित किया।

कार्यक्रम की झलकियाँ



आरोग्य मित्र प्रशिक्षण कार्यक्रम, गुजरात



व्याख्यान कार्यक्रम हरियाणा प्रांत



पश्चिम उड़िसा (संबलपुर) महिला स्वास्थ्य कार्यक्रम



आरोग्य भारती कार्यक्रम विशाखापत्तनम



चित्तौड़ प्रांत ऋतुचर्या विषय पर कार्यक्रम



मुंबई प्रांत में स्वस्थ, रहन-सहन पर आयोजित कार्यक्रम

आगामी माह का अंक

जनवरी 2023 - युवा अंक

उपरोक्त विषयों पर विशेषज्ञों के लेख आमंत्रित हैं। समस्त लेख आरोग्य भारती के ई-मेल : arogyabharti.bhopal@gmail.com पर प्रेषित कर सकते हैं।

-प्रबंध सम्पादक

आरोग्य सम्पदा

सुशासन दिवस

हम सभी के प्रेरणा स्रोत और पूर्व प्रधानमंत्री
भारत रत्न



श्रद्धेय

अटल बिहारी वाजपेयी जी

की जयंती पर कोटिशः नमन

हिन्दू तन मन, हिन्दू जीवन, रग - रग हिन्दू मेरा परिचय

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

प्रति,

सौजन्य से

सुनील खन्ना

प्रांत अध्यक्ष

आरोग्य भारती, मुम्बई प्रांत