

आहार– व्यवहार एवं स्वच्छन्दता

–मुरलीधर दुबे

वर्ष 2020 में पूरे विश्व का मानव एक वायरस के बीमारी के प्रकोप से प्रभावित है। इसे कोविड.19 का नाम दिया गया है। यह चीन के हुबेई प्रांत के वुहान शहर से फैली है। चूंकि वहाँ इसकी जानकारी दिसम्बर 2019 में ही हो गयी थी। अतः यह कोविड.19 के नाम से जानी जा रही है। इस बीमारी के मूल में एक नया कोरोना वायरस है। जिसे नोवेल कोरोना वायरस.19 के नाम से पहचाना गया तथा बीमारी को कोविड.19 नाम से।

अब तक इस वायरस से विश्व में लगभग 1.32 करोड़ से अधिक लोग प्रभावित हो चुके हैं तथा लगभग 5.76 लाख लोग मर चुके हैं। भारत वर्ष में लगभग 9.11 लाख से अधिक लोग प्रभावित हो चुके हैं तथा लगभग 23779 लोग मर चुके हैं। अकेले अमेरिका में ही 34.79 लाख से ज्यादा लोग प्रभावित हैं तथा लगभग 1.38 लाख लोग मर चुके हैं। अभी तक इस बीमारी का कोई इलाज, दवा विश्व स्तर पर विकसित नहीं हो सकी है, जबकि वैज्ञानिक दिन – रात इसके इलाज के लिये कोई वैक्सीन विकसित करने के प्रयास में लगे हैं। अभी तक कुछ पुरानी बीमारियों के दवा के अनुसार इलाज के प्रयास हो रहे हैं और बीमार लोग ठीक भी हो रहे हैं। विश्व स्तर पर लगभग 77.31 लाख लोग ठीक हो चुके हैं, भारत में अब तक 5.73 लाख एवं अमेरिका में 15.49 लाख से अधिक ठीक हो चुके हैं।

विश्व के हर देश का खान –पान अलग अलग है, यही कारण है कि उनकी रोगों से लड़ने की प्रतिरोधक क्षमता भी अलग-अलग है। यह प्रतिरोधक क्षमता (Immunity) अलग- अलग व्यक्तियों में भी उनके रहन सहन, खान.–पान, उम्र

आदि पर निर्भर करती है। चीन, कोरिया, वियतनाम, जापान आदि पूर्वी एशियायी देशों का खान पान अधिकांशतः हर तरह के पशुपक्षियों, समुद्री जीवों आदि पर निर्भर है। वुहान शहर के जिस मांस बाजार से कोरोना वायरस का उदभव होना कहा जा रहा है वहाँ कुत्ता, बिल्ली, साँप, छिपकली, चूहा, मेढ़क, चमगादड़, मछली, घोंघा, सीप, अनेक समुद्री जीवों के मांस सुलभता से बिक्री होते रहे हैं। हमारे यहां सामान्य तौर पर बकरा, भेड़, मुर्गा, सुअर, भैंसा के ही मांस खाये जाते हैं। एक – दो प्रांत को छोड़कर गोमांस यहाँ वर्जित है तथा आपराधिक कृत्य भी है। गिलहरी, बंदर, कुत्ता, कौआ, उल्लू, नीलकंठ आदि अनेक पशुपक्षी यहाँ वंदनीय है क्योंकि उनका पौराणिक महत्व बना दिया गया है।

वैसे अभी तक यह भी विवादित है कि चमगादड़ों से ही कोरोना वायरस की उत्पत्ति हुयी है। परन्तु विश्व के अधिकांश लोग विभिन्न स्रोतों से प्राप्त जानकारी के आधार पर यह विश्वास करने लगे है कि यह कोरोना .19 वायरस चीन के वुहान शहर के एक 'वायरोलाजी' लैब में तैयार किया गया मानव निर्मित वायरस है जिसमें कई रोगों के वायरसों (विषाणुओं) का सम्मिश्रण है। यही कारण है कि इसकी वैक्सीन तैयार करने में वैज्ञानिकों को अभी तक सफलता नहीं मिली है। इसका सम्बन्ध चमगादड़ों के रक्त से भी है। चीन को जिम्मेदार ठहराने को लेकर विश्व के अनेक देश विशेषकर अमेरिका प्रयासरत है। जो भी हो, इस नये वायरस ने लाखों लोगों की जान ले ली है, सारा विश्व स्तब्ध है, आर्थिक गतिविधियां ठप है, आवागमन ठहर गया है, पर्यटन उद्योग एवं अन्य क्रियाकलाप ठप है। सारा शासन – प्रशासन अपनी – अपनी आबादी को बचाने के प्रयास में ही लगा है। कुछ देश यथा – अमेरिका, इटली, स्पेन, ब्रिटेन, ईरान, फ्रांस आदि काफी प्रभावित है। वैसे तो दुनिया के 220 देश इस बीमारी / वायरस से प्रभावित है। यहां भी सभी लोग एक दूसरे से दूरी बनाके रह रहे है, मुंह पर मास्क है,

सैनिटाइजर का प्रयोग हो रहा है, सामाजिक क्रियाकलाप ठप है, सड़के सूनी है, जो जहां है वही पर अपने को कोरोन्टाइन किया है । इस भीषण आपदा के समय डाक्टर, नर्स एवं उनके स्टाफ पुलिस प्रशासन के लोग, सफाई कर्मचारी आदि ही अपने- अपने उत्तरदायित्वो का निर्वहन जान जोखिम में डालकर कर रहे हैं । 'लाकडाउन ' के चार स्टेज भारत में बीत चुके हैं । चौथे स्टेज के बाद कुछ राहत दी गयी है । परन्तु आगामी कई माह तक सावधानी के साथ जीवन यापन करने की सलाह भारत में एवं विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा भी दी जा रही है ।

अब प्रश्न यह उठता है कि क्या मनुष्य का प्रकृति के प्रति हो रहे अत्याचार का प्रतिफल यह वायरस तो नहीं है । अरबो वर्ष तक धधकते गोले के रूप में पृथ्वी रहने के उपरान्त ठंडी हुयी, यहां जल, जलीय जीव उत्पन्न हुये, वृक्ष, जंगल आदि विकसित हुये । पशु पक्षियों का आविर्भाव हुआ । मानव तो पृथ्वी पर सबसे बाद में आया । इस प्रकार पृथ्वी पर अधिकार मानव से अधिक इन पशु, पक्षियों, जलीय जीवो, प्राकृतिक स्रोतों का है । परन्तु विभिन्न सभ्यताओं के विकास के साथ मनुष्य ने प्रकृति से छेड़छाड़ प्रारम्भ कर दी । विगत दो सौ वर्षों में विज्ञान की प्रगति ने मानव को समावेशी प्रवृत्ति से शोषक प्रवृत्ति में बदल दिया है । वह प्रकृति का अधिक से अधिक शोषण अपनी आवश्यकता से अधिक करने लगा । विश्व एक प्रतिस्पर्धात्मक प्रवृत्ति की ओर अग्रसर हो चला । विज्ञान के संसाधनो ने उसे थल, जल, नभ तीनों का ही शोषक बना दिया । कदाचित कोरोना वायरस नाम का यह प्रकोप मनुष्य के लिये एक चेतावनी है ।

मनुष्य की खान.पान की आदतें एक जैसी नहीं है । समय काल एवं भौगोलिक परिस्थितियों के अनुरूप उसकी खान.पान की आदतें विकसित हुयी । किसी का भोजन मुख्य रूप से मछली, किसी का मांस तो किसी का शाकाहारी हुआ। सामान्य रूप से मांसाहारी भोजन में मछली के अतिरिक्त बकरा, भेड़, मुर्गा, भैंसा, सुअर का मांस चलन मे है । हमारे भारतवर्ष के एक -दो प्रांतो को छोड़कर गोमांस वर्जित है जबकि विश्व

के अनेक देशों में गोमांस भी प्रमुखता से खाया जाता है । अन्य जलीय जीव, समुद्री जीवों तथा पक्षियों का मांस भी बहुत से देशों में रूचिकर भोजन है । इसके अतिरिक्त अन्य तरह के स्थलीय जीव भी उनके आहार के अंग हैं परन्तु यह एक सर्वविदित सत्य है कि मनुष्य की बीमारियाँ एक जैसी ही हैं। मनुष्य दीर्घजीवी होने का प्रयास करता है और इस एक लालसा ने उसके अपने खान-पान की पद्धति पर उसका विश्वास गहरा किया है । यह भी सही है कि कोई एक खान-पान की पद्धति नहीं है जो मनुष्य को 100 साल जीने की गारंटी दे सके । दीर्घजीवी मनुष्य संसार के हर देश में हैं, परन्तु यदि उनकी जीवन शैली का अध्ययन किया जाये तो यह पता चलेगा कि वे मांसाहारी होने के कारण दीर्घजीवी नहीं थे, परन्तु कठिन श्रम नियमित दिनचर्या, खानपान में शाकाहार का अत्यधिक प्रयोग, प्रकृति से निकटता उनकी लम्बी उम्र का कारण है ।

मनुष्य के शरीर में अनेक तरह के रोग होते हैं कुछ 'reversible' अर्थात् इलाज के उपरांत ठीक हो जाने वाले तो कुछ 'irreversible' अर्थात् इलाज के उपरांत भी ठीक न होने वाले । अपवादों को छोड़कर शरीर में रोग खान-पान में हमारी स्वच्छन्दता के कारण ही होता है । भोजन शरीर के पोषण हेतु होता है, न कि शरीर भोजन हेतु । हम समय के साथ खान-पान की ऐसी आदत विकसित कर लेते हैं कि भोजन हमारे लिये स्वाद एवं पेट भरने का उपाय मात्र होकर रह जाता है । शरीर की आवश्यकता से अधिक भोजन शरीर में अनेक तरह के विकार उत्पन्न करता है और जब लगातार लंबे समय तक यह व्यतिक्रम चालू रहता है तो शरीर किसी न किसी गंभीर बीमारी से ग्रसित हो जाता है । हमारा शरीर विभिन्न तरह की सेल्स (cells) एवं ऊतकों (tissues) से बना होता है । इनके पोषण के लिये प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिंस चाहिये होते हैं । वातावरण में एवं स्वयं हमारे शरीर के अंदर अनेक तरह के बैक्टीरिया (जीवाणु) होते हैं । कुछ बैक्टीरिया हमारे शरीर के मेटाबोलिज्म (metabolism) के लिये आवश्यक भी होते हैं । वातावरण में अनेक तरह के वायरस (विषाणु) भी होते हैं ।

शरीर स्वस्थ रहने पर इस विपरीत बैक्टीरिया या वायरस से अपना बचाव करता रहता है । हमारे खून में प्रकृति ने रोगो से लड़ने की क्षमता दे रखी है, परन्तु जब आवश्यक तत्वों अथवा अवयवों की कमी हो जाती है तो रोग शरीर में हावी होने लगता है । हमारे खून में लाल रक्त कणिकायें (R.B.C), हीमोग्लोबिन, सफेद रक्त कणिकाओं (W.B.C) के अतिरिक्त अनेक तत्व यथा सोडियम (Na), पोटेशियम (K), मैग्नीशियम (Mg), कैल्सियम (Ca), फास्फोरस (P), विटामिंस, काँपर, क्लोरीन (Cl) आदि होते हैं । शरीर के अंग – लीवर,, स्प्लीन (Spleen), गुर्दा (Kidney) आदि इन तत्वों को भोजन से ग्रहण करते हैं । उत्सर्जन योग्य पदार्थों को वे शरीर से बाहर कर देते हैं । भोजन का पचना मुँह के लारवा के साथ ही आमाशय, छोटी आंत व बड़ी आंत में पूर्ण होता है तथा अवशेष शरीर के बाहर हो जाता है । हमारा शरीर हड्डी, मांस से बना है परन्तु इसका जीवन तत्व खून पूरे शरीर में ऊर्जा पहुँचाता है । हृदय खून को पंप करता है, फेफड़ा आक्सीजन पहुंचाता है एवं कार्बन डाई आक्साइड को बाहर निकालता है । लीवर,, स्प्लीन, किडनी छोटी आंत व बड़ी आंत शोषित भोजन को खून में बदलने एवं उन्हे स्वस्थ रखने का कार्य करते हैं । अग्नाशय (Pancreas) खून में सुगर (Sugar) के स्तर को एक निर्धारित सीमा के भीतर रखता है और इसके लिये वह इंसुलिन निकालता है । गाल ब्लैडर से पित्त (Bile) निकलता है जो पाचन क्रिया में अत्यन्त सहायक है । स्वयं आमाशय में अनेक तरह के एसिड व एंजाइम निकलते हैं जो भोजन को पचाने एवं उसे लुगदी बनाकर छोटी आंत में भेजने का कार्य करते हैं । हृदय चूंकि पंप की तरह कार्य करता है अतः स्वस्थ हृदय का दबाव (Pressure) भी 80 से 120 तक रहता है । खून में विभिन्न तत्वों यथा Na, K, P, यूरिया, यूरिक एसिड आदि को बनाये रखने का कार्य किडनी करती है, यह ब्लड प्रेशर को भी सामान्य रखने का कार्य करती है । शरीर में खून को लाने व ले जाने के लिये धमनियों (arteries) एवं शिरायें में (Veins) का जाल बिछा होता है जो सिर से पैर तक खून को पहुंचाने एवं वापस लाने का कार्य

करती हैं। इसी प्रकार हमारी संवेदनाओं को पहचाने एवं उस पर प्रतिक्रिया प्राप्त करने हेतु nerves (तन्त्रिकायें) का जाल बिछा हुआ है। मस्तिष्क में इसका नियंत्रण कक्ष है तो रीढ़ हड्डी के बीच से जाता स्पाइनल कार्ड इसका मुख्य संवाहक है। प्रत्येक अंगों में फैला nervous system इसी स्पाइनल कार्ड से निकलता है। सूचनाओं का आदान प्रदान nervous cells के द्वारा होता है। यही कारण है कि यदि हमारे पैर में कांटा चुभ जाये तो तुरंत इसकी सूचना इस nervous system के माध्यम से मस्तिष्क में पहुंचती है और वहां से आदेश बचाव हेतु आ जाता है। यही प्रक्रिया शरीर के प्रत्येक अंगों के सम्बन्ध होती है। खान-पान की स्वच्छन्दता एवं अनियमित जीवन शैली इस तन्त्रिका तंत्र को भी प्रभावित करती है और जीवन में बाद के वर्षों में कमर दर्द, स्पांडलाइटिस, पैर में दर्द, घुटने का दर्द, आंखों की रोशनी पर प्रभाव आदि परिलक्षित होते हैं।

अब हम अपने खान-पान की शैली एवं उसका शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव के सम्बन्ध में विचार करते हैं। मानव शरीर के लिये प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिंस, मिनरल्स संतुलित मात्रा में आवश्यक है। 18 से 20 वर्ष तक शरीर में काफी बदलाव होते हैं अतः प्रोटीन की अधिक आवश्यकता रहती है। यह प्रोटीन हमें दूध, पनीर, दालें, सोयाबीन, राजमा आदि जैसे शाकाहारी पदार्थों एवं मछली, अण्डा, मांस जैसे मांसाहारी भोजन से प्राप्त होती है। 20 से 50 वर्ष तक आयु में प्रोटीन एवं कार्बोहाइड्रेट की संतुलित मात्रा की आवश्यकता होती है, साथ में वसा व विटामिंस आदि। 50 से अधिक उम्र में प्रोटीन कम से कम एवं कार्बोहाइड्रेट संतुलित मात्रा में लेना चाहिये। वसा के लिये खाने के तेल में सर्वोत्तम सरसों का तेल, तिल का तेल, ओलिव आयल व नारियल का तेल है। अन्य वेजिटेबल (Vegetable Oil) आयल यथा पाम आयल, सोयाबीन आयल, सूरजमुखी तेल, कनोला का तेल, रेपसीड आयल आदि कुछ न कुछ

हानिकारक हैं। इसी प्रकार शुद्ध देशी घी (गाय का) सर्वोत्तम है परन्तु अनेक तरह के (Saturated Fat) डालडा आदि शरीर के लिये हानिकारक हैं। ये शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाते हैं जो हर्ट अटैक का कारण बनता है। इसी प्रकार शराब, तंबाकू, पान पराग, गुटखा आदि शरीर के लिये घातक है। हम इस सम्बन्ध में विभिन्न रोगों की चर्चा में विस्तार से वर्णन करेंगे। सामान्य तौर पर मुनष्य को कम से कम छः माह में अपने ब्लड का टेस्ट अवश्य कराना चाहिये जिसमें ब्लड के विभिन्न अवयवों RBC, WBC, Hg आदि, लीवर फंक्शन टेस्ट (LFT), किडनी फंक्शनिंग टेस्ट (KFT), कोलेस्ट्रॉल शुगर आदि की जानकारी हो सके। एक ही ब्लड सैपुल से अनेक टेस्ट हो जाते हैं। इसी प्रकार समय-समय पर ब्लड प्रेशर की भी जांच आवश्यक है।

दालों में अरहर, मूंग, उड़द आदि अधिकतर प्रयोग में रहती है इनमें मूंग सुपाच्य, कम प्रोटीन वाली है, अतः 50 के बाद के उम्र में इसका प्रयोग श्रेयस्कर है। मूंग का प्रयोग अनेक रूपों में भी किया जा सकता है। नमक में जैसे आयोडाइज्ड नमक प्रयोग में आता है जिसमें Na की अधिकता होती है। परन्तु सेंधा नमक का प्रयोग करना भी श्रेयस्कर है, इसमें K की मात्रा अधिक होती है। नमक का प्रयोग कम से कम करना उचित है इससे ब्लड प्रेशर ठीक रहता है, किडनी सुरक्षित रहती है।

खाने के अनाजों में हम गेहूं, जौ, चना, बाजरा, मक्का, चावल आदि का प्रयोग करते हैं। रोटी जौ अथवा जौ, चना एवं गेहूं की मिक्स अच्छी होती है। यदि घर पर पिसा पूरा आटा (चोकर सहित) प्रयोग किया जाये तो यह अति उत्तम है, क्योंकि इससे पाचन क्रिया को आवश्यक फाइबर (रेशा) मिल जाता है। चावल दुनिया में अधिकांशतया खाया जाने वाला अनाज है। परन्तु इसका संतुलित उपयोग करना ही उचित है। मसालों में यदि खड़ा मसाला अथवा घर पर तैयार मसाला प्रयोग में लाया जाये तो अति उत्तम है। इसमें हल्दी, धनिया, जीरा, दालचीनी, काली मिर्च, इलायची, लवंग आदि शामिल है। गरम मसाला अथवा बाजार में उपलब्ध मसालों का प्रयोग यदि

न किया जाये तो उत्तम है । मसाले भी कम से कम मात्रा में भोजन में प्रयोग होना चाहिये । अदरक, लहसुन, प्याज का प्रयोग भी लाभकारी है । भोजन में सलाद का प्रयोग अवश्य होना चाहिये । दूध एवं दूध के बने पदार्थ तथा घी, मक्खन, दही, मट्ठा, पनीर, चीज आदि का प्रयोग किया जाना चाहिये, जब तक कि ये किसी रोग में वर्जित न हो जाये । दही में पाये जाने वाला बैक्टीरिया हमारे पाचन तंत्र में सहायक होता है । इसी प्रकार दोपहर के भोजन के समय मट्ठा का उपयोग लाभकारी है । परन्तु दूध या दूध के बने पदार्थ तभी तक लाभकारी है जब वे अपने घर के हों, घर पर तैयार हों अथवा उनकी शुद्धता संदेह से परे हो ।

फलो में रसदार फल, यथा – संतरा, मौसमी, अंगूर, आम, पाइनएपल, अनार आदि लाभदायक है । गुद्देदार फल, यथा – पपीता, आम, अमरूद, सेब, खरबूज, तरबूज, बेल आदि भी लाभदायक है । फलों का प्रयोग व्रत में करना उचित रहता है । कुछ रोगों में कुछ फल वर्जित है । आंवला, हल्दी, लौकी आदि का जूस भी काफी गुणकारी है । हरी सब्जियां हमारे शरीर को विटामिंस एवं मिनरल्स (पोषक तत्व) नियमित रूप से प्रदान करती है । अधिकांश रोग हमारे खान.पान की स्वच्छन्दता अर्थात् मनमानेपन के कारण ही होते हैं । आइए, हम कुछ प्रमुख रोगों एवं हमारे खान पान की आदतों का उनसे सम्बन्ध पर विचार करते है –

1.डायरिया एवं पाचन सम्बन्धी बीमारी. – सामान्यतया यह बासी भोजन, दूषित फल, आवश्यकता से अधिक अपाच्य भोजन आदि के कारण होता है । सही समय पर उपचार होने पर यह ठीक हो जाता है अन्यथा अत्यधिक उल्टी – दस्त, कभी कभी जान लेवा हो जाती है । विशेषकर छोटे बच्चों के मामलों में अत्यधिक सतर्कता आवश्यक है । ताजा, सुपाच्य घर का बना भोजन लेने से इससे बचा जा सकता है । सड़क किनारे के भोजन, अत्यधिक तले, भुने, मसालेदार भोजन, फास्टफूड, जंकफूड आदि इसके कारक हो सकते हैं । यदि कभी मजबूरी में इन्हे खाना भी पड़े तो न्यूनतम मात्रा में लेने से

बदहजमी, गैस्ट्रो, उल्टी उकार, उल्टी – दस्त आदि स्थितियों से बचा जा सकता है । यदि शुद्ध पेयजल उपलब्ध न हो सके तो पानी को उबाल कर पीना उचित है । भोजन नाश्ता समय पर लें एवं भूख लगने पर ही लें । भूख न होने पर भी खाना लेना अपाच्य हो जाता है और गैस बदहजमी आदि का कारक होता है । भोजन के आदतों में बदलाव भी उम्र के साथ होना चाहिये । हम बचपन से लेकर वृद्धावस्था तक एक ही तरह का भोजन नहीं ले सकते । उम्र के हिसाब से शरीर में आंतरिक एवं बाह्य बदलाव होते है । पाचन तंत्र में भी परिवर्तन होता है । एक बच्चे, किशोर व युवा को अधिक कैलोरी की आवश्यकता होती है, जबकि प्रौढावस्था एवं वृद्धावस्था में यह कम होती जाती है । यदि अपने खान पान की शैली में उम्र के हिसाब से यह बदलाव नहीं करते हैं तो यह अनेक रोगों को आमंत्रित करता है ।

2.बुखार. – वैसे बुखार अपने आप में कोई रोग नहीं है, परन्तु बुखार का आना एक symptom है जो बताता है कि शरीर में कुछ न कुछ गड़बड़ है । हमें उसके कारण को ढूँढकर उसका निदान करना चाहिये ।

उपचार योग्य अन्य बीमारियां –

सर्दी जुकाम, माइग्रेन, सरदर्द, जोड़ों का दर्द, त्वचा रोग, आँख की परेशानी, मांसपेशियों का दर्द, पाइल्स आदि सामान्य रूप से मानव शरीर में आते रहते हैं और थोड़े से उपचार के बाद ठीक भी हो जाते हैं । यदि ये लंबे समय तक बने रहते हैं तो निश्चय ही हमें डाक्टर की सलाह लेनी चाहिये और उपचार करना चाहिये । मच्छर जनित बीमारियाँ यथा – मलेरिया, फाइलेरिया, इन्सेफलाइटिस, डेंगू का भी समय से इलाज संभव है ।

उपचार पद्धति .- आज हमारे समाज में एलोपैथिक, आयुर्वेद, होम्योपैथी, फिजियोथेरेपी, यूनानी, नेचुरोपैथी, एक्स्प्रेसर, मैग्नेटथेरेपी आदि अनेक उपचार उपलब्ध

है। सभी का अपना – अपना सिस्टम है और सभी सही उपचार का दावा करते हैं। परन्तु मेरा मानना है कि इसमें से कोई भी पद्धति अपने आप में परिपूर्ण नहीं है। सभी की अपनी सीमायें हैं। एक सीमा तक ही इनके उपचार कारगर होते हैं, इसके बाद कभी-कभी इसके दूसरे उपचार भी सहायक होते हैं। इसके अतिरिक्त नियमित योगासन, टहलना, एक्सरसाइज, कुछ शारीरिक श्रम घर गृहस्थी का कार्य, खेती का कार्य, साइकिल चलाना आदि भी स्वस्थ शरीर के लिये आवश्यक हैं। इससे न केवल शरीर के आंतरिक व बाह्य अंगों में जमा 'टॉक्सिन' पसीने आदि के रूप में बाहर आता है बल्कि नसों, जोड़ों एवं मांसपेशियों में लचीलापन भी आता है। रक्त संचार बढ़ने से शरीर के प्रत्येक अंग को पर्याप्त मात्रा में आक्सीजन एवं उर्जा मिलती है। शरीर में रोगों से लड़ने की प्रतिरोधक क्षमता (immunity) भी बढ़ती है, फलतः कोई बीमारी होने पर थोड़े से उपचार से वह ठीक हो जाती है। इन सबमें योगासन एवं टहलना निश्चय ही श्रेयस्कर हैं, विशेषकर (प्रौढ़ावस्था व वृद्धावस्था में), परन्तु योगासन भी उम्र के हिसाब से उचित गाइड के निर्देशानुसार ही करना चाहिये। शरीर का वजन भी BMI (Body Mass Index) के अनुसार होने पर शरीर स्वस्थ रहता है। ज्यादा वजन स्वयं में ही एक रोग है क्योंकि हृदय को शरीर के सभी सेल एवं ऊतकों को खून पहुंचाने के लिये अतिरिक्त श्रम करना पड़ता है। ज्यादा वजन जोड़ों का दर्द, मधुमेह, ब्लड प्रेशर आदि अनेक बीमारियों को आमन्त्रित करता है। शरीर में शिथिलता आ जाने से मनुष्य एक फंसे में फंस जाता है (vicious trap) जिससे बाहर निकलना आसान नहीं होता है। BMI 25 से अधिक नहीं रहना चाहिये।

BMI = शरीर का वजन कि०ग्रा० में / (शरीर की लम्बाई मीटर में)² ।

हर मनुष्य की यह लालसा रहती है कि वह एक लंबी उम्र जिये परन्तु जीवन में रोगों की चुनौतियां 50 वर्ष, 60 वर्ष के बाद ज्यादा आती हैं। यदि हमें अपने बच्चों का

एक स्वस्थ, दीर्घ, जीवन चाहिये तो उसकी नींव बचपन से ही खान.पान एवं हमारी अन्य जीवन शैली में डालनी पड़ेगी। बच्चों में आजकल, फास्ट फूड, जंकफूड, यथा – पिज्जा, बर्गर, कोल्ड ड्रिंक, रेस्टोरेंट्स का खाना, अत्यन्त तले भुने मसालेदार मांसाहारी/शाकाहारी भोजन अधिक प्रिय हो गये हैं। सक्षम लोग चाहकर भी रोक नहीं पाते। हमे कोरोना काल का आभारी होना चाहिये कि इन आदतों को कम से कम कुछ माह के लिये इसने छुड़ा दिया है। शरीर में जब बाद में गंभीर असाध्य रोग हो जाते है तो सिवाय परेशानी, पश्चाताप, समय, श्रम एवं धन के अपव्यय के अलावा कुछ नहीं बचता। थोड़ा सा गंभीर रोग हो जाने पर हर जगह इलाज / सर्जरी की सुविधा भी नहीं है। बड़े शहरो में इलाज काफी महंगा होता है। सरकारी अस्पतालों में जल्दी जगह नहीं मिलती। कुल मिलाकर जीवन की दशा एवं मनोवैज्ञानिक सोच मरीज के इर्द गिर्द ही घूमती है। स्वयं मरीज, उसके माता-पिता, परिवार, बच्चे सब लोग इसी व्यथा से मानसिक रूप से ग्रसित हो जाते हैं तथा उन सबकी जीवन शैली एवं स्वास्थ्य भी प्रतिकूल रूप से प्रभावित होता है।

आइये अब हम कुछ गंभीर असाध्य रोगो की चर्चा करते हैं –

1.कैंसर. – कैंसर रोग का किसी व्यक्ति में जानकारी होते ही व्यक्ति एवं उसका परिवार कांप जाता है। कैंसर कई तरह के होते है। शुरूआती दौर में इसकी पहचान हो पाने पर इसका इलाज संभव है। जैसे किसी अंग में यदि कैंसर है तो डाक्टर उसे काटकर अलग कर देते हैं। जीभ एवं मुंह का कैंसर, कुछ गांठे (Cyst) औरतों में गर्भाशय, स्तन का कैंसर, पुरूषो में प्रोस्टेट ग्रथि का कैंसर आदि इस श्रेणी में है। परन्तु अधिक समय बीत जाने पर ये भी लाइलाज है। इसके अतिरिक्त रक्त का कैंसर, मस्तिष्क का कैंसर, गाल ब्लैडर, गला, फेफड़ो, किडनी आदि अन्य आंतरिक अंगो का कैंसर सामान्यतया पूरी तरह ठीक नहीं हो पाते। हां इलाज के द्वारा ऐसे मरीज की जिंदगी कुछ वर्षो तक बढ़ाई जा सकती है।

आज हमारे समाज में कैंसर के विभिन्न रूप तेजी से फैल रहे हैं । इसका कोई स्पष्ट कारण आज तक मेडिकल साइंस ढूंढ नहीं पाई है । परन्तु संभावनाओं के आधार पर यह कहा जाता है कि कुछ चीजें कैंसर को आमंत्रित करती हैं, यदि उनसे बचा जाये तो अच्छा है । जैसे भोजन यदि घर का सुपाच्य, स्वच्छ, ताजा बना ही सेवन किया जाये और बच्चों में भी इसकी आदत डाल दी जाये तो आगे चलकर कैंसर से बचा जा सकता है । बाहर के तले, भुने, फास्ट/जंक फूड, अत्यधिक मसालेदार भोजन शरीर के लिये अत्यन्त ही हानिकारक है । यदा कदा तो इन्हे लिया जा सकता है परन्तु नियमित रूप से नहीं । वैसे भी हमारे समाज में दूध, सब्जियां, मसाले, खाद्य तेल, घी एवं अन्य बाजार के तैयार खाद्यपदार्थ शुद्ध नहीं होते । सभी में मिलावट है, परिरक्षक (preservative) है । अधिक उत्पादन के लिये पौधों के रोगों एवं कीड़ों को मारने के लिये कीटनाशक दवाओं का अत्यधिक प्रयोग भी आम चलन में है । रासायनिक खादों का प्रयोग बहुतायत से है । ऐसे माहौल में बाजार के इन सब्जियों, फलों, खाद्यान्न, दूध, मसालों, तेल-घी आदि का प्रयोग कतिपय सावधानी के साथ यदि घरों में किया जाता है तो उसके दुष्प्रभाव कम होने की आशंका रहती है, परन्तु इनसे बाजार में असावधानी पूर्वक तैयार खाद्य पदार्थ तो शरीर में नुकसान ही पहुंचाते हैं । अंडा, मांस, मछली आदि की शुद्धता को परखना तो और भी कठिन है । कहने का तात्पर्य यह कि हमारे समाज की व्यवस्था अभी ऐसी विकसित नहीं हो सकी है कि मिलावट, प्रदूषण, हानिकारक पदार्थों की बिक्री न हो सके । कुछ लोगों के लिये धन कमाने का यह जरिया बन चुका है, चाहे भले ही वह मनुष्य के लिये घातक ही क्यों न हो । हमारा प्रशासनिक व न्यायिक तंत्र भी इसे रोकने में सफल नहीं हो सका है । कभी – कभी अभियान चलाकर फूड एवं ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन विभाग नमूना लेकर लेबोरेटरी जांच हेतु भेजता है । यदि जांच में नमूना फेल हो जाता है तो न्यायिक प्रक्रिया दोषियों के विरुद्ध प्रारम्भ होती है परन्तु इसकी लंबी जटिलताओं एवं

बारीकियों के कारण अधिकांश अपराधी दोष मुक्त हो जाते हैं । इन सब परिस्थितियों में 'सावधानी ही बचाव का उपाय' के अतिरिक्त अन्य रास्ते जोखिम भरे ही हैं । अतः खान पान में शुद्धता अत्यन्त आवश्यक है ।

मुंह, जीभ, फेफड़ा, गला, श्वास नली आदि के कैंसर हेतु पान पराग, गुटखा, बीड़ी सिगरेट, तंबाकू आदि कारक माने गये हैं । इनका सेवन करने से बचना ही श्रेयस्कर है । पैकेज्ड फूड में Preservative पड़ा होता है ताकि वह शीघ्र खराब न हो । सामान्यतया घर का पिसा आटा कुछ दिन चलता है अन्यथा उसमें कीड़े पड़ जाते हैं परन्तु बाजार का आटा कई महीनों चलता है। यही स्थिति अन्य पेय पदार्थों एवं फूड आइटमस की भी है । इनका न्यूनतम प्रयोग ही श्रेयस्कर है । सेक्स सम्बन्धी HIV, AIDS, गर्भाशय कैंसर आदि से बचाव के लिय सुरक्षित यौन सम्बन्ध एवं जननांगों की नियमित उचित सफाई आवश्यक है । परेशानी होने पर तत्काल डाक्टर की सलाह एवं इलाज करवाना ही उचित है अन्यथा एक स्टेज के बाद ये लाइलाज हो जाते हैं ।

2.हृदय सम्बन्धी बीमारियां . – आज हमारे समाज में हृदय की बीमारियां काफी बढ़ गयी है । यह हमारे खान पान की गलत शैली, उसके मनमाने पन के कारण तथा बढ़ती आरामदायक (luxurious) जीवनशैली के कारण है । मधुमेह, उच्च रक्त चाप, बढ़ता कोलेस्ट्रॉल का मुख्य कारण शारीरिक श्रम, व्यायाम, योगासन आदि का अभाव जिसके कारण बहुधा हर्ट अटैक होता है, अब हर्ट अटैक युवाओं में भी काफी बढ़ रहा है । यह चिंताजनक है ।

हमारा हृदय खून को पंप करने का कार्य करता है यह शरीर की शिराओं (Veins) द्वारा लाये गये खराब खून (deoxygenated) को शुद्ध करने (oxigenate) हेतु फेफड़े को भेजता है और वहां से लाये गये शुद्ध खून (oxigenated) को शरीर के

प्रत्येक अंग के प्रत्येक सेल एवं ऊतको तक धमनियों (arteries) के द्वारा भेजता है । यह जीवन पर्यन्त कार्य करता रहता है, यहां तक कि हमारे सोने के समय भी यह कार्य करता रहता है । परन्तु स्वयं हृदय को भी कार्य करते रहने के लिये उसकी मांसपेशियों को खून की नियमित आपूर्ति की आवश्यकता होती है । इस कार्य हेतु उसमें मुख्य रूप से तीन धमनियां होती हैं । हमारे खान पान की स्वच्छन्दता के कारण खून में कोलेस्ट्रॉल (खराब) की मात्रा बढ़ती जाती है और धीरे धीरे यह हृदय की धमनियों में जमता जाता है । यदि एक या दो धमनी में यह रूकावट (blockage) 70 : से अधिक हो जाती है तो सीने में दर्द, बांयी / दायी बांह में जोरों का दर्द उठने लगता है । अचानक पसीने छूटने लगते हैं, सांस लेने में तकलीफ होने लगती है, सीढ़ी चढ़ने अथवा पैदल चलने में सांस फूलने लगती है । ऐसे में तुरंत डाक्टर की सलाह लेने पर इलाज हो जाता है । इसमें विलंब अथवा नजर अंदाज करना घातक होता है । डाक्टर रूकावट की जगह स्टेंट (Stent) डाल देते हैं और खून का प्रवाह नियमित हो जाता है, परन्तु कुछ दवाइयां तो फिर भी जीवनपर्यन्त लेनी ही पड़ती है । इनमें कोलेस्ट्रॉल को कम करने एवं अन्य दवाइयां हैं । कभी कभी रूकावट तीनों धमनियों में एक साथ हो जाती है, ऐसे में मनुष्य की तत्काल मौत हो जाती है इसे thrombosis कहते हैं । कदाचित तत्काल मेडिकल सहायता मिल जाने पर जीवन बच सकता है । ऐसा प्रायः सुना जाता है कि अमुक व्यक्ति बैठे –बैठे ही लुढ़क गया, वह ऐसे ही मामले हैं।

इनसे बचने का रास्ता है कि हम अपने खान पान में शुद्धता रखे । अधिक कोलेस्ट्रॉल युक्त तेल, घी आदि का सेवन न करें सामान्यतया सब्जियों में पड़ने वाला एक दो चम्मच तेल हमारे शरीर के लिये पर्याप्त होता है । अलग से घी मक्खन, तेल आदि कोलेस्ट्रॉल ही बढ़ाते हैं इसके अतिरिक्त 25 – 30 से अधिक उम्र होने पर 6 माह में एक बार ब्लड टेस्ट अवश्य करायें । यदि कोलेस्ट्रॉल बढ़ा है तो डाक्टर से सलाह लेकर नियमित दवा लेना प्रारम्भ करें । हमेशा अपने पास isodril टेबलेट रखें । जब भी

सीने में उक्तानुसार दर्द प्रारम्भ हो तो तुरंत उसे जीभ के नीचे रख लें और डाक्टर से सलाह लें ।

हृदय रोग के कारको में कोलेस्ट्रॉल के अतिरिक्त अनियन्त्रित मधुमेह एवं उच्च रक्त चाप भी है । इनका नियंत्रण में रखना अति आवश्यक है । शराब, सिगरेट, अंडा, मांस भी हृदय रोग को बढ़ावा देती है । इनका सेवन हृदय रोगियों को बिल्कुल वर्जित है । तम्बाकू, बीड़ी, पान पराग, गुटखा आदि सभी ऐसे में घातक एवं रोगो को बढ़ावा देने वाले है । ईश्वर ने हमारे हृदय को काफी मजबूत बनाया है वह हमारे काफी अनियमित आदतों के कुप्रभाव को काफी हद तक सहन कर लेता है । उसमें समस्यायें उत्पन्न होने से पूर्व वह हमें चेतावनी देता है । यह हमी है जो नशे अथवा अपनी आलसतावश उसकी पुकार को नहीं सुनते और अंततः दुष्परिणाम भोगने को विवश होते है ।

उक्त के अतिरिक्त हृदय में अन्य तरह की अनेक बीमारियां भी होती है, जो एक्सपर्ट डाक्टर ही उचित इलाज कर पाता है । इनमें पेसमेकर का लगना, हृदय में वाल्व की खराबी का ठीक करना, धमिनयो में कई जगह रूकावट (Blockage) होने पर बाईपास सर्जरी करना आदि। कतिपय अपवादों को छोड़ दिया जाये तो हम अपने खान पान की उचित शैली, नियमित दिनचर्या, योगासन, शारीरिक श्रम आदि से हृदय रोगो से बच सकते है । उचित भोजन के साथ आराम, उचित नींद, उपवास, फलों, सलादों, सब्जियों का अधिक सेवन हृदय सम्बन्धी बीमारी को कम करते हैं । तनाव ग्रस्त जीवन से दूर रहना एवं तनावो की अपरिहार्यता की स्थिति में उसके उचित प्रबन्धन (stress management) का गुर सीखना उचित है क्योंकि अत्यधिक तनाव हृदय के लिये हानिकारक है । यह हृदय एवं मस्तिष्क तथा स्नायु तंत्र से सम्बन्धित अनेक बीमारियों को जन्म देता है ।

कुछ सेवाओं में प्रतिवर्ष खून की पूरी जांच, एक्सरे, अल्ट्रासाउंड, ई0सी0जी0 कराना अनिवार्य है। इसका खर्च भी विभाग ही वहन करता है। यह उचित कदम है। मनुष्य को अपने जीवन में भी इसकी आदत डालनी चाहिये। साल में एक बार TMT टेस्ट करवाने से हृदय की धमनियों में क्लॉटिंग के स्थिति की जानकारी होती है। इसी प्रकार कई तरह के ब्लड टेस्ट से संभावित खतरों की जानकारी होती है।

3.लीवर सम्बन्धी बीमारियां – लीवर शरीर की फैक्ट्री कहा जा सकता है जहां हम जो कुछ भी खाते हैं आंतो से अवशोषित होकर वह खून में बदलता है। इसका स्वस्थ रहना अति आवश्यक है। सामान्य रूप से प्रदूषित भोजन कर लेने, प्रदूषित जल का प्रयोग करने से पीलिया की बीमारी होना आम बात है। परन्तु यह कुछ दिनों के आराम व इलाज के उपरान्त ठीक हो जाता है। शराब के सेवन से भी लीवर पर बड़ा दबाव व कुप्रभाव पड़ता है। काफी समय तक यह उस दबाव व कुप्रभाव को सहन करता है परन्तु एक सीमा से अधिक होने पर लीवर सम्बन्धी बीमारियां उभरने लगती हैं। पीलिया बिगड़ जाने, शराब का अत्यधिक सेवन आदि से लीवर सिरोसिस नामक बीमारी हो जाती है। यह लगभग लाइलाज है। लीवर ट्रांसप्लांट की विधि आधुनिक मेडिकल साइंस ने विकसित कर लिया है परन्तु वह भी प्रत्येक मामले में सफल नहीं होता। लीवर सिरोसिस में लीवर जो एक बड़े आकार का होता है सिकुड़ कर अत्यन्त छोटा हो जाता है। खून का बनना बंद होने लगता है, इससे जुड़ी अन्य जटिलता शरीर में उत्पन्न होने लगती है और अंत में मौत का ही रास्ता बचता है। हमने बाप के शराब पीने की आदत के कारण बेटे को भी शराब पीने की आदत होती देखा है और बाप के सामने ही बेटे की दर्दनाक, असामायिक मृत्यु। इससे उसका पूरा परिवार ही बिखर जाता है, बच्चों की देखभाल पढ़ाई लिखाई, शादी विवाह आदि सब प्रभावित होता है। शराब के अतिरिक्त खाने पीने की मनमानी शैली अथवा स्वच्छन्दता यथा – बाहर का अधिक खाना खाना, जंक /फास्ट फूड, पेय पदार्थों, दूषित जल आदि के अधिक प्रयोग के कारण भी लीवर सिरोसिस हो जाता है। लीवर ट्रांसप्लांट में एक स्वस्थ व्यक्ति के लीवर के एक टुकड़े

को रोगी के लीवर के साथ जोड़ा जाता है और वह दोनो में ही धीरे धीरे अपना आकार ले लेता है । परन्तु यह एक खर्चीली एवं जटिल शल्य प्रक्रिया है । कुछ मामलों में यह असफल भी हो जाता है । हिपेटाइटिस के टीके लीवर का बचाव करते हैं ।

लीवर में ही गाल ब्लैडर (gall baldder) होता है जहां पित्त (bile) बनता है। यह पित्त आमाशय में जाकर हमारे भोजन को पचाने में सहायक होता है । विशेषकर वसा (fat) के पाचन में इसका अधिक योगदान रहता है । प्रदूषित खान पान, जल आदि कारणों से गाल ब्लैडर में पथरी बनना भी सामान्य बात है इसके एक साइज से बडा होने पर अत्यन्त दर्द होता है और अन्त में पूरा गाल ब्लैडर निकाल दिया जाता है । उसकी नली ही कालान्तर में फूलकर ब्लैडर का रूप ले लेता है परन्तु कभी कभी गाल ब्लैडर अथवा इसकी नली में कैंसर हो जाता है । यह जल्दी पता नही चलता और जब पता चलता है तब तक काफी विलम्ब हो चुका होता है । अंत में मौत ही बचती है । शुरूआती दौर में डाक्टर स्टेंट आदि डालकर जीवन को कुछ आगे बढ़ा लेते है ।

इस प्रकार स्पष्ट है कि हमारे खान पान में स्वच्छन्दता के आदतों के कारण कैसे जीवन प्रभावित होता है और अंत में पूरा परिवार एक त्रासदी का शिकार हो जाता है । इसे उचित जीवन शैली अपनाकर बचा जा सकता है, अन्यथा समय हाथ से निकल जाने पर पश्चाताप के अलावा कुछ नही बचता । इस तथ्य को बच्चों को भी समय से बताना आवश्यक है ताकि वे अंजाने में इसका शिकार न हो सके । उचित तो होगा कि इसे हाईस्कूल या उसके पूर्व अध्ययन में भी शामिल किया जाये ।

4.मधुमेह – भारत वर्ष में यह बीमारी तेजी से पांव पसार रही है । हमारे खून में कई तत्वों के साथ शुगर की मात्रा भी रहती है । यही शुगर हमारे सेल्स व ऊतकों को ऊर्जा प्रदान करती है । शुगर का स्तर न्यूनतम 80 और अधिकतम 120 माना गया है । हम जो भी पदार्थ खाते हैं अन्त में वह शुगर के रूप मे परिवर्तित होकर हमारे खून मे मिलता है । कैलोरी एवं शुगर का सीधा सम्बन्ध है । एक सामान्य स्वस्थ व्यक्ति को औसतन

2000 – 2200 कैलोरी की प्रतिदिन आवश्यकता होती है । इसके अनुरूप हमें नाश्ता, रोटी, चावल, दाल, सलाद, फल, सब्जी, पेय पदार्थ एवं मिठाई आदि खानी चाहिये । हम जब भी कोई चीज खाते हैं शरीर में शुगर लेवल बढ़ने लगता है । अग्राशय (Pancreas) से इंसुलिन स्वमेव निकलकर ब्लड में शुगर लेवल को नियंत्रित करने लगता है । स्वभाविक है कि यदि हम मिठाई अथवा मीठे पेय पदार्थ, यथा – चाय, काफी, लस्सी, कोल्ड ड्रिंक, शर्बत आदि लेते हैं तो उससे शरीर में कैलोरी के साथ शुगर लेवल अचानक बढ़ता है । यदि हमारा अग्राशय ठीक ढंग से काम करता है तो वह शुगर लेवल को सीमा रेखा में रखता है, अन्यथा शुगर लेवल बढ़ जाता है । श्रम, व्यायाम, खेल, टहलना आदि क द्वारा कुछ कैलोरी जलती है । परन्तु जब अग्राशय ठीक ढंग से काम नहीं करता है तो इंसुलिन वांछित मात्रा में शरीर में नहीं बनती है, फलस्वरूप हम कुछ भी खाते हैं तो शरीर में शुगर लेवल बढ़ा रहता है, इसे ही मधुमेह की बीमारी कहते हैं । यह एक लाइलाज बीमारी है । इसे केवल दवा, खानपान में नियंत्रण, नियमित व्यायाम, योगासन, टहलने आदि के द्वारा ही नियंत्रित किया जा सकता है । अनेक विज्ञापन मधुमेह को जड़ से समाप्त कर देने का दावा करते दिखाई पड़ते हैं परन्तु वे सभी भ्रमक हैं । हां यह अवश्य है कि इस रोग के सम्बन्ध में एलोपैथी, आयुर्वेद, होम्योपैथ में दवायें उपलब्ध हैं । परन्तु मेरा मानना है कि इसमें से कोई भी अपने में पूर्ण व दीर्घकालिक नहीं है । मधुमेह रोग का तो प्रबंध ही किया जा सकता है । यह वैसे तो अपने में कोई रोग नहीं कहा जाता है, परन्तु यह कई रोगों की जननी है । अनियन्त्रित मधुमेह शरीर के अन्दर कब कहां और कैसे उपद्रव करेगा यह बाद में ही पता चलता है । वैसे एलोपैथ में अब मधुमेह को नियंत्रित करने की अच्छी दवाइयां आ गयी हैं । उचित डाक्टर की नियमित निगरानी में नियमित दवा लेने एवं जीवन शैली का प्रबंधन करने पर यह रोग मनुष्य के जीवन को छोटा नहीं कर पाता, बल्कि कुछ मामले में उम्र बढ़ाता ही है । इस रोग का रोगी खाने पीने में काफी सजग रहता है और कैलोरी के हिसाब से ही

कुछ खाता है। चावल, आलू एवं स्टार्च युक्त खाद्य पदार्थ, मीठी वस्तुयें इस रोग में लेना वर्जित है परन्तु यदा कदा लेने में कोई नुकसान नहीं होता है। हरी सब्जियां ली जा सकती हैं। फलों में सबसे उत्तम सेब, बेल, अमरूद, पपीता, संतरा, मुसम्बी आदि एवं सूखे मेवे में अखरोट, बादाम, पिस्ता (थोड़ी मात्रा में) आदि लिया जा सकता है। केला, आम, अन्य मीठे फल नहीं लेना चाहिये। मेवों में भी अधिक कोलेस्ट्रॉल युक्त मेवा हृदय के लिये ठीक नहीं है। साबुत अनाज का अधिकाधिक प्रयोग, अंकुरित मूंग, चना, नियंत्रित मात्रा में सप्ताह में एक दो बार पनीर लाभदायक है। चीनी, डबल रोटी, फास्ट जंकफूड, बासी खाना, अत्यधिक भोजन नुकसानदायक है। आयुर्वेद की दवाइयों साथ में Supplement (पूरक) के रूप में ली जा सकती है। कुछ लोग इस बीमारी के नियंत्रण में भी जामुन की गुठली आदि आयुर्वेदिक पदार्थों के प्रयोग से ही करने का प्रयास करते हैं परन्तु मेरा अपना अनुभव है कि कुछ वर्षों के बाद उन्हें परेशानी होने लगती है और अंत में एल्लोपैथी को ही अपना पड़ता है।

एल्लोपैथी में टैबलेट के द्वारा इसका नियंत्रण होता है यदि आगे फिर भी वह नियंत्रित नहीं हो पाता है तो इंसुलिन (insulin) के इंजेक्शन लेने पड़ते हैं। टाइप . 1 डायबिटीज के रोगी अर्थात् बच्चों, किशोर तो इंसुलिन से ही नियंत्रित किये जाते हैं। टाइप .2 अर्थात् युवा, प्रोढ़ावस्था, वृद्धावस्था में अधिकांश मरीज दवाइयों से नियंत्रित हो जाते हैं। आयुर्वेद का काढ़ा यदि उचित वैद्य द्वारा दिया जा रहा है तो लिया जा सकता है। खाने में भी दालचीनी, तेजपत्ता, जीरा आदि फायदेमंद है। नियंत्रित व शुद्ध भोजन, सलाद, दही, मूठा, थोड़ी मात्रा में दूध पनीर, आदि लेना चाहिये। अंडा मांस, मछली का प्रयोग अत्यंत ही नियंत्रित मात्रा में डाक्टर की सलाह के अनुरूप करना चाहिये। अंडे का पीला भाग कोलेस्ट्रॉल बढ़ाता है, अतः उसको निकालकर लेने की सलाह दी जाती है। डाक्टर, डायटिशियन द्वारा अनुमोदित भोजन चार्ट के अनुरूप ही भोजन नाश्ता, खाद्य पदार्थ लेना चाहिये। यदि आप नियंत्रित जीवन शैली, दवा का नियमित सेवन, योगासन,

टहलना, व्यायाम आदि करते हैं तो मधुमेह का रोग आपकी कार्यक्षमता, लंबे जीवन को प्रभावित नहीं कर सकता है ।

शुगर के लंबे समय तक अनियंत्रित रहने पर अनेक रोग/ परेशानियां उत्पन्न होती हैं, आंख की रोशनी कम होने लगती है, चश्मा जल्दी जल्दी बदलता है, कालांतर में रेटिना में नसे फटनें लगती हैं और रक्त स्राव होने लगता है जिससे दिखायी पड़ना भी बंद हो जाता है । यह अत्यंत परिश्रम के द्वारा कुशल डाक्टर से ही नियंत्रित हो पाता है । हृदयाघात का खतरा बढ़ जाता है । किडनी खराब होने लगती है । शरीर में घाव होने पर वह जल्दी ठीक नहीं हो पाता है, अन्य कोई भी रोग तब तक ठीक नहीं होता जब तक सुगर लेवल नियंत्रण में नहीं आ जाये । जीवन में भविष्य में आने वाले सभी बदलावों / रोगों की गति यह बढ़ा देता है और अंत में जीवन को भी छोटा कर देता है । जोड़ो, मांसपेशियों में दर्द, कमर घुटनों में दर्द आदि भी बढ़े शुगर लेवल के कारण उत्पन्न होते हैं ।

शुगर हो जाने पर इसके नियंत्रण के लिये नियमित जांच आवश्यक होती है । हमारा प्रबंधन उचित है या नहीं इसके लिये घर में मशीन जांच हेतु रखनी चाहिये । तीन माह का औसत HbA1C की जांच उचित पैथोलाजी लैब से कराना चाहिये । यह सामान्यतया 6 से 6.5 तक रहना चाहिये । यदि यह ज्यादा है तो हमे अपने खान पान के तौर तरीको, शारीरिक श्रम पर ध्यान देना चाहिये । यदि इनसे हम नियंत्रित कर सके तो दवा की डोज बढ़ाने की नौबत नहीं आती अन्यथा डाक्टर दवा की डोज बढ़ाते हैं । किसी भी दशा में सुगर लेवल नियंत्रित रखना ही चाहिये।

5.उच्च रक्त चाप – स्वस्थ शरीर में रक्त चाप न्यूनतम 80 व अधिकतम 120 रहता है । खान – पान की मनमानी शैली, तनावपूर्ण जीवन मधुमेह आदि के कारण रक्तचाप बढ़ने लगता है । सामान्यतया नीचे वाला diastolic 90 से अधिक तथा उपर वाला

(systolic) 140 से अधिक हो जाने पर उच्च रक्त चाप कहा जाता है । इसे तुरंत सामान्य रखने का प्रयत्न करना चाहिये । आरंभिक दिनों में भोजन में नमक, वसा की कमी, योगासन, टहलने आदि के द्वारा यह नियंत्रित किया जा सकता है । परन्तु फिर भी यदि यह बढ़ा रहता है तो डाक्टर से सलाह लेने के उपरान्त दवा लेना प्रारम्भ कर देना चाहिये । आजकल ऐलोपैथी में अच्छी अच्छी दवाईयां उपलब्ध है । सामान्यतया मधुमेह हो जाने पर कुछ समय उपरांत उच्च रक्त चाप (hypertension) भी हो ही जाता है । इनसे रोगी की दवाइयों के साथ डाक्टर खून में कोलेस्ट्रॉल कम करने तथा खून को पतला करने एवं उसमें थक्का जमने (clotting) से रोकने की भी दवा देते हैं । इस प्रकार खान पान में बदलाव, नियंत्रित जीवनशैली व दवाइयों के द्वारा उच्च रक्त चाप का नियंत्रण किया जा सकता है । कुछ योगासन भी इसमें अधिक लाभप्रद है, जैसे शवासन आदि ।

उच्च रक्तचाप एक खतरनाक बीमारी बन जाता है यदि समय रहते नियंत्रित नहीं रखा जाये । अधिक समय तक उच्च रक्त चाप रहने से लकवा, ब्रेन स्ट्रोक, हर्ट अटैक, किडनी खराब होना आदि गंभीर परिणाम होते हैं । ये सभी सामान्यतया लाइलाज बीमारियां है । समय रहते इन पर नियंत्रण तो किया जा सकता है परन्तु स्थिति सामान्य बहुत कम मामलों में अपवाद स्वरूप ही देखने को मिलती है। अतः इस बीमारी से बहुत ही सतर्क रहना चाहिये । नियमित रक्त चाप मापने हेतु घर में मशीन रखना चाहिये । खाने में अधिक फल, सब्जियों, सलाद का प्रयोग करना चाहिये । नियमित साप्ताहिक उपवास रखना भी लाभदायक है । नमक का प्रयोग कम से कम करना चाहिये । घी तेल का भी न्यूनतम प्रयोग अपेक्षित है । मांस, मछली, अंडा आदि डाक्टर की सलाह के अनुरूप ही प्रयोग करना चाहिये ।

6.किडनी – यह शरीर का अत्यन्त ही आवश्यक अंग है परन्तु प्रायः हम इसके प्रति लापरवाह ही रहते हैं जब तक कि इसके रोगो से ग्रसित न हो जाये । इसके रोगो से ग्रसित होने पर यह लाइलाज है, हाँ इसके क्षरण / खराब होने की गति को नियंत्रित जीवन शैली, अत्यन्त ही कठोरता से खान –पान का अनुपालन, दवाइयों आदि के द्वारा धीमा किया जा सकता है । अन्यथा डायलिसिस अथवा किडनी ट्रांसप्लांट ही रास्ते बचते है । डायलिसिस सप्ताह में तीन बार करानी पड़ती है वह भी कम से कम 4 घंटे । इसके बाद भी शरीर काफी थका हुआ महसूस करता है, बाहर निकल जाने वाले तत्वों की भरपाई करनी पड़ती है । जीवन तो निश्चय ही कई वर्षों तक इसके सहारे आगे बढ़ता है परन्तु जीवन की गुणवत्ता बुरी तरह प्रभावित हो जाती है । किडनी ट्रांसप्लांट एक खर्चीली प्रक्रिया के अतिरिक्त मैचिंग डोनर ढूंढना भी समस्यायुक्त है । वर्ष 2014 में बने नये कानून में अब कोई नजदीकी रिश्तेदार ही किडनी दे सकता है । किडनी देने वाले के रक्तगुण आदि कई factors की मिलान होती है । यह एक अत्यन्त ही निपुण डाक्टर एवं सुविधायुक्त अस्पताल में ही संभव है ।

हमारे शरीर में नीचे की तरफ कमर में रीढ़ की हड्डी के पीछे दोनो तरफ सोयाबीन के आकार की लगभग 12 सेमी लम्बी दो किडनी होती है। किसी – किसी में एक ही किडनी होती है । इसमें अत्यन्त ही सूक्ष्म फिल्टर्स (nephrons) लाखों की संख्या में होते हैं जो खून को छानने (filtering) का कार्य करते है । ये हमारे खून से आवश्यक electrolytes जैसे Na, K, P तथा अन्य आवश्यक तत्वों / (Minerals) को रोक लेते हैं और उत्सर्जन योग्य पदार्थो यथा – क्रिएटिनिन (creatinine) आदि पानी के साथ पेशाब के रास्ते बाहर करते है । किडनी शरीर में रक्तचाप (ब्लडप्रेसर) को बनाये रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है । शरीर के लिये आवश्यक लाल रक्त कणिकायें RBC के उत्पादन में भी सहायक होती है । यदि हमारी जीवन शैली खान पान उचित है तो किडनी आराम से चलती है, हमें पता भी नहीं चलता । वैसे प्रकृति ने

दो किडनी दी है परन्तु एक किडनी से भी हमारा काम चल सकता है । यही कारण है कि लोग एक किडनी डोनेट कर सकते हैं । यह डोनेशन 8 वर्ष से 68 वर्ष के व्यक्ति कर सकते हैं । अभी तक मानव निर्मित, कृत्रिम किडनी तैयार नहीं हो सकी है, कई वैज्ञानिक इस कार्य में लगे हैं ।

हमारे मांस पेशियों के ऊतकों में क्रिया के फलस्वरूप शरीर में क्रिएटिनिन उत्पन्न होता है। यह एक उत्सर्जन योग्य पदार्थ है । इसका रक्त में स्तर 0.5 से 1.2 mg/dl तक होना चाहिये । जब रक्त में इसकी मात्रा बढ़ने लगती है तो सर्तक हो जाना चाहिये । डाक्टर 'nephrologists' से सलाह लेनी चाहिये । डाक्टर ब्लड टेस्ट BUN, क्रिएटिनिन, GFR, अल्ट्रासाउंड आदि टेस्ट द्वारा किडनी की स्थिति की जांच करते हैं । प्रयास यह होना चाहिये कि आगे और यह खराब न होने पाये । क्रिएटिनिन 8 से अधिक होने पर डायलिसिस, ट्रांसप्लांट की नौबत आती है ।

किडनी खराब होने का मुख्य कारण डायबिटीज एवं उच्च रक्तचाप है । इन्हे हमें हर हाल में नियंत्रण में रखना पड़ेगा । किडनी का रोग Acute व chronic दो तरह के होते हैं । किसी कारणवश पेशाब रूकने, पथरी आदि से किडनी में 'बैकप्रेसर' पड़ता है और वह खराब होने लगती है, इसका तुरंत इलाज कर लेने पर पुनः वापस अपने स्वरूप में आ जाती है । परन्तु Chronic Kidney Disease (CKD) में मधुमेह, उच्च रक्तचाप अथवा अत्यधिक नमक का प्रयोग, दर्द निवारक दवाओं के लंबे समय तक प्रयोग आदि के कारण किडनी खराब होने लगती है । ऐसे में तुरंत किडनी के डाक्टर से सलाह लेकर इलाज शुरू कर देना चाहिये । खान पान पर नियंत्रण एवं नियंत्रित जीवन शैली इस अवस्था में अति आवश्यक होती है । इसके लिये डाक्टर की सलाह एवं डायटिशियन की सलाह अवश्य माननी चाहिये । सामान्यतया ऐसी अवस्था में मांस, मछली, अंडे का सेवन वर्जित हो जाते हैं क्योंकि ये सभी प्रोटीन्स युक्त खाद्य पदार्थ

है जो क्रिएटिनिन को और बढ़ाते है । खाने में रोटी (जौ युक्त) थोड़ी दाल, टिंडा, परवल, तुरई, लौकी, दही, मट्ठा, खीरा, करैला आदि का ही प्रयोग करने को कहा जाता है । बेसन, चना, राजमा, छोले प्रोटीन युक्त पदार्थ या तो वर्जित होते है अथवा ब्लीचिंग के बाद लेने को कहे जाते हैं । फलों में सामान्यतया पपीता, सेब, अमरूद लेने को कहा जाता है । अधिक पोटेशियम वाले पालक, हरी सब्जियाँ, आलू, टमाटर, संतरा, सूखे मेवे आदि वर्जित होते हैं। इस प्रकार जीवन की गुणवत्ता में काफी बदलाव आ जाता है । दालों में मूंग की दाल कम प्रोटीनयुक्त एवं पाचक होती है ।

नियमित जीवन शैली एवं खान पान में नियंत्रण हेतु उचित रहता है कि उपयुक्त नैचुरोपैथी में कम से कम 3 – 4 सप्ताह का कोर्स कर लिया जाये वहां से काफी कुछ सीखने को मिलता है । योगासन की भी वहां अच्छी जानकारी हो जाती है । कुछ काढा भी उनके द्वारा दिया जाता है । इस प्रकार ऐलोपैथी दवाइयों एवं खान पान में बदलाव तथा नियमित एवं नियंत्रित जीवन शैली अपनाकर (CKD) के रोग में लम्बा जीवन बिना डायलिसिस अथवा ट्रांसप्लांट के जिया जा सकता है । मेरे एक परिचित आज 74 वर्ष के हैं । उन्हे 30 वर्ष की उम्र में घर के बाहर का खाना अपनी सेवा की मजबूरी के कारण लगातार खाना पड़ा । फलस्वरूप उन्हे मधुमेह व उच्च रक्त चाप न होते हुये भी किडनी की बीमारी हो गयी । स्थानीय महत्वपूर्ण अस्पतालों में उन्होने इलाज कराया परन्तु उनका क्रिएटिनिन बढ़ता गया । कमजोरी बढ़ती गयी । क्रिएटिनिन 20 के पास पहुंच गया, बचना मुश्किल हो गया, किसी प्रकार दक्षिण भारत के वेलोर अस्पताल गये क्योंकि उस समय डायलिसिस की सुविधा इधर उपलब्ध नहीं थी । वहां डायलिसिस के उपरान्त कुछ सुधार हुआ परन्तु वहां के डाक्टरों ने भी जीवन अधिक न चलने की बात बतायी । अन्त में पुणे स्थित एक आश्रम मे एक नैचुरोपैथी से इलाज कराया । वहां उपवास, नीबूरस एवं कालान्तर में फलो के रस द्वारा उनका कई माह तक इलाज किया गया । उनकी किडनी अपने मूल रूप में वापस आ गयी । नियंत्रित खानपान (एक ही टाइम)

थोड़ा भोजन एवं फल आदि के प्रयोग से उन्होंने अपनी पूरी सेवा पूर्ण की और अब भी वे 74 वर्ष के हैं तथा अपना कार्य कर रहे हैं। इस तरह के चमत्कार भी देखने को मिलते हैं।

CKD का रोग हो जाने पर शराब, बीड़ी सिगरेट, पान पराग, गुटखा, तम्बाकू आदि नहीं लेना चाहिये, ये जहर के सामान हो जाते हैं। अत्यधिक फास्फोरस (P) युक्त पदार्थ कद्दू, मछली, मूंगफली, सोयाबीन, सुअर का मांस, दूध से बने पदार्थ आदि नहीं लेने चाहिये। क्योंकि अत्यधिक फास्फोरस शरीर में कैल्शियम को कम करेगा और हड्डी सम्बन्धित रोग बढेंगे।

प्रारम्भिक अवस्था में इसके लक्षणों में पीठ में पीछे नीचे की तरफ दर्द, जोड़ों में दर्द एवं सूजन, मुंह पर सूजन, थकान, चक्कर आना, बार बार उल्टी आना आदि हैं। इन लक्षणों के दिखाई पड़ने पर तुरंत जांच करानी चाहिये। कभी कभी किडनी में कैंसर भी हो जाता है, डाक्टर उसे निकाल देते हैं। किडनी फंक्शनिंग टेस्ट (KFT) द्वारा हम अपने किडनी के कार्य करने की स्थिति जान सकते हैं। कोई समस्या दिखाई पड़ने पर तुरंत सम्बन्धित डाक्टर से सलाह लेनी चाहिये। टी.वी. एवं अखबारों में बहुत से विज्ञापन बड़ा चढा कर दिये जाते हैं परन्तु इनसे बचना चाहिये। क्योंकि अतंतः वे इस कठिन व असाध्य रोग को संभाल नहीं पाते। तब तक कई बार काफी विलम्ब हो चुका होता है। ऐलोपैथी में भी कोई पूर्णतः इलाज नहीं है परन्तु हम अपने खान.पान, योगासन, टहलना एवं दवाइयों द्वारा इसे नियंत्रित व खराब होने की गति धीमी कर सकते हैं। हमारी किडनी हमारे शरीर के कुल पांच लीटर खून को 24 घंटे में 40 बार फिल्टर करती है। यह दिन रात जीवन पर्यन्त कार्य करती है। अतः हमें खानपान की आदतों में स्वच्छन्दता के बजाय नियंत्रण रखना चाहिये। चूंकि बच्चे भी इस रोग से ग्रसित होते हैं अतः बचपन से ही खान.पान की उचित आदत श्रेयस्कर है।

7. श्वास सम्बन्धी बीमारियां – दमा (अस्थमा) एवं क्षय रोग (टीबी) मुख्यतः सांस

सम्बन्धी बीमारिया है । दमा हमारे नाक, श्वास नली से सम्बन्धित है । इसमें श्वास नली में सूजन आने एवं उसकी मांसपेशियों के कड़े हो जाने के कारण सांस लेने में परेशानी होती है। बलगम (Mucus) बनता रहता है । कफ ज्यादा आता है । यह अनुवांशिक अथवा किसी प्रकार के एलर्जी के कारण होता है । एलर्जी खूशबु, बदबू, परागकण, धूल, धुआं, फैक्ट्रियों का धुंआ, वातावरण विशेष, अत्यधिक नमी आदि अनेक कारण से हो सकता है । सांस सम्बन्धी योगासन से इसे नियंत्रित किया जा सकता है । अधिक अटैक पड़ने पर इनहेलर / नेबुलाइजर द्वारा इसे नियंत्रित किया जाता है । ऐसे में डाक्टर की सलाह पर इलाज प्रारम्भ कर देना चाहिये । इस रोग में कभी कभी सोने में अत्यधिक घबराहट, सांस लेने में पसीना आना आदि के भी लक्षण आते हैं। तुरंत इलाज न होने पर यह जानलेवा भी हो जाता है ।

क्षय रोग (TB) एक बैक्टीरिया जनित फेफड़े का रोग है इससे प्रभावित होने पर खून का प्रभाव एवं उसका शुद्धीकरण प्रभावित होता है। यह हृदय, लीवर, किडनी को भी प्रभावित करने लगता है और टीबी का मरीज जब खांसता है तो छोटी छोटी बूंदें उसके मुंह से निकलती है और वह दूसरे व्यक्ति को भी प्रभावित कर सकता है । रोग अधिक बढ़ने पर खांसने के साथ मुंह से खून भी आता है । अतः इसका उपचार करना ही श्रेयस्कर है । अधिकतर उपलब्ध एंटीबायोटिक दवाओं से इसका उपचार हो जाता है अथवा यह दब जाता है । फिर उभरने पर इलाज करवा लेना चाहिये । लापरवाही घातक है ।

बच्चों को BCG का टीका इस रोग के रोकथाम के लिये लगाया जाता है । श्वास सम्बन्धी मरीज को मास्क पहनना उचित है । टीबी होने पर थकान, बुखार, घबराहट, सांस लेने में दिक्कत आदि सामान्य लक्षण है । आजकल विश्व भर में व्याप्त कोरोना

वायरस भी श्वांस नली व फेफड़े को ही प्रभावित कर जानलेवा साबित हो रहा है । अभी तक इसका कोई टीका / दवा की खोज नहीं की जा सकी है । निमोनिया भी स्वास्थ्य सम्बन्धी बीमारी है । इसका टीका भी विकसित है । अतः इसका टीका लगवाकर बच्चे एवं बड़े बच सकते हैं । इसी प्रकार इन्फ्लूएंजा का टीका उससे बचाव में सहायक है ।

स्वास्थ्य सम्बन्धी बीमारियों से बचने का सबसे आसान रास्ता नियमित योगासन, प्राणायाम एवं खान पान की शुद्धता तथा प्रभावित व्यक्ति से बचाव ही है ।

8.हड्डी एवं जोड़ों सम्बन्धी समस्या.- हमारे शरीर में हाथों, पैरों, रीढ़ आदि में अनेक हड्डियां होती है । इन्हे स्वस्थ रखने हेतु उचित मात्रा में कैल्शियम (ca) फास्फोरस (P) आदि तत्वों की आवश्यकता होती है । इसकी कमी होने से कालान्तर में शरीर में जोड़ो का दर्द, कमरदर्द, घुटने का दर्द, गर्दन का दर्द (Spondylitis), चलने में परेशानी आदि होती है । हड्डियां हमारे शरीर के अंगो को सहारा एवं स्वरूप प्रदान करती है । युवावस्था में इनकी संख्या 206 होती है तथा घनत्व अधिकतम होता है । इनकी संरचना जटिल होती है । उम्र बढ़ने में शरीर के साथ लचीला पन कम होने लगता है, हड्डियों का घनत्व भी कम होने लगता है, जरा सा झटका लगने पर उनके टूटने का भय रहता है । उचित खानपान, योगासन, परिश्रम, खेलकूद द्वारा इन्हे स्वस्थ रखा जा सकता है ।

हाथ पैर के जोड़ों में दर्द गठिया (arthritis) कहा जाता है । कैल्शियम एवं विटामिन डी की उचित मात्रा की कमी के कारण यह प्रारम्भ होता है । बढ़ती उम्र के साथ डाक्टर इनकी टेबलेट आदि खाने की सलाह देते है । इनके साथ कुछ एक्सरसाइज, योगासन आदि भी लाभदायक होता है । दूध, फल व सूखे मेवे से भी इनकी आपूर्ति होती है । सूर्य की रोशनी विटामिन डी का सर्वोत्तम साधन है ।

रीढ़ की हडिडूया कुल 33 होती है । 7 गर्दन के भाग में, 12 पीठ में, 5 कमर के भाग में (लंबर बोन) एवं शेष उसके नीचे होती है । यह हमारे शरीर को खड़ा रखने के साथ साथ मस्तिष्क से निकलने वाली spinal cord को भी सुरक्षित रखती हैं । रीढ़ की दो हडिडूयों के बीच एक डिस्क होती है । शरीर में संवेदनाओं का आदान प्रदान इन्हीं spinal cord से निकलने वाली एवं शरीर के हर अंग में फैली nerves के जाल द्वारा होती है । यह जाल हमारे गर्दन के भाग एवं कमर के भाग में अधिक होता है । हमारे खान पान में आवश्यक तत्वों की कमी, बढ़ती उम्र, हमारे उठने बैठने के गलत तौर तरीको, योगासन, आदि के अभाव के कारण रीढ़ की हडिडूयों के बीच स्थित डिस्क में बदलाव आता है । यदि कमर के भाग वाली डिस्क अपने स्थान से सरक जाती है अथवा उसमें उम्र के कारण, मधुमेह, आदि रोगो के कारण बदलाव आता है तो इनसे होकर गुजरने वाली तंत्रिकाओं पर दबाव पड़ता है और हमारे कमर, पैर, अथवा पैर के अन्य भागों में दर्द, झुनझुनी, सूनापन आदि आने लगता है । प्रारम्भिक अवस्था में साइटिका के लक्षण आते हैं जो उचित एक्सरसाइज, बेल्ट आदि द्वारा नियंत्रित की जाती है । परन्तु यदि डिस्क में बदलाव अधिक हो गया है, वह पतली हो गयी है, उसमें टूटन आ गयी है तो दर्द अधिक बढ़ जाता है । कमर के नीचे के अंगो में संवेदनाओं का आदान प्रदान बाधित होने लगता है, चलना, मल मूत्र त्याग आदि भी प्रभावित होते हैं । फिर आपरेशन ही एक मात्र उपाय है । यह कुशल neurologist से उचित सुविधायुक्त अस्पताल में ही कराना चाहिये । कभी कभी रीढ़ की हडिडूयो में स्वयं में भी बदलाव आते है ।

गर्दन के भाग की डिस्क अथवा हडिडूयों में बदलाव के कारण हाथों में दर्द, झुनझुनी, गर्दन में दर्द, इनसे निकलने वाली तंत्रिकाओं पर दबाव के कारण आता है। ऐसे में डाक्टर गर्दन से विभिन्न एक्सरसाइज, फिजियोथेरेपिस्ट से फिजियोथेरेपी कराने आदि की सलाह देते हैं ।

इस प्रकार स्पष्ट है कि हमारे खान पान व रहन सहन की आदतों के स्वस्थ रहने पर इन समस्याओं से बचा जा सकता है , अथवा इन्हे लंबे समय तक टाला जा सकता है । उम्र के हिसाब से कुछ न कुछ बदलाव आना स्वभाविक है, फिर हमें इन बदलावों के साथ जीने की आदत डालनी पड़ती है ।

9.आंख सम्बन्धी समस्या. – हमारे शरीर में विभिन्न तत्वों की कमी के कारण अथवा हमारे खान पान की बुरी आदतों के कारण आंख सम्बन्धी अनेक बीमारियां होती है । बच्चा माँ के पेट में रहने पर माँ को पोषक भोजन लेने की सलाह दी जाती है ताकि बच्चे में किसी तत्व की कमी न हो सके और उसका विकास उचित तरीके से हो सके । बड़ा होने पर सीजनल इंफेक्शन की बीमारियों को यदि हम नजरअंदाज भी कर दे तो आंख में अनेक बीमारियां हमारे खान पान की स्वच्छन्दता के कारण आती है । आंखों की रोशनी कम होने पर चश्मा लगाना, इसका नम्बर परिवर्तित होते रहना के अलावा रेटिना की समस्या, ग्लूकोमा आदि आंख की गंभीर बीमारियां होती है । मधुमेह, उच्च रक्तचाप, नियंत्रण में न रहने पर रेटिना में ब्लीडिंग, छेद आदि बीमारियां होती है । इसका नियंत्रण उचित समय पर अत्यन्त ही कुशल डाक्टर ही कर सकता है । इसी प्रकार ग्लूकोमा आंख में घुन लगने जैसी बीमारी है जो आंख की रोशनी को धीरे-धीरे निगल जाती है । इसका आगे बढ़ना कुशल डाक्टर के इलाज से धीमा किया जा सकता है परन्तु अभी तक इसका स्थायी इलाज संभव नहीं हो सका है । तंबाकू का सेवन इसके कारकों में से एक बताया जाता है । मोतियाबिन्द भी आंखों की एक सामान्य बीमारी है ।

इस प्रकार समय-समय पर अपने आंख की जांच हमें कराते रहना चाहिये तथा खान –पान में पोषक तत्वों का ध्यान रखना चाहिये ताकि आंखे स्वस्थ रह सके ।

उक्त के अतिरिक्त अन्य बीमारियां भी मानव शरीर में उत्पन्न होती है । बच्चों से लेकर वृद्ध तक अस्पतालों में इलाज कराते देखे जा सकते हैं । इन समस्त बीमारियों का उल्लेख संभव नहीं परन्तु यदि हम अपने बच्चों, स्वयं अपने को स्वस्थ रखना चाहते हैं

तो उचित खान पान, रहन सहन की शैली विकसित करनी होगी । मन पर नियंत्रण करना होगा एवं खाने की स्वच्छन्दता का परित्याग करना होगा । जंक एवं फास्ट फूड, पैकेज्ड (packaged) पदार्थ, प्रदूषित भोजन का परित्याग एवं अपिहार्य स्थितियों में ही इनका न्यूनतम प्रयोग करना चाहिये । फल सब्जियां, दूध, दही, मट्ठा, ताजा शुद्ध भोजन, शुद्ध जल का प्रयोग उचित है । प्रकृति के सानिध्य में जीने की कला सीखनी चाहिये ।

निष्कर्ष. उक्त से स्पष्ट है कि हमारा शरीर रोगो का एक घर है । हमें अपने समाज, यहाँ के व्यवस्थाओं, उसके दुर्व्यवस्थाओं के कुप्रभाव आदि से बचते हुये एक लम्बे जीवन की परिकल्पना जीवन के प्रारम्भिक काल में ही करनी पड़ती है । फलों, सब्जियों, खाद्य पदार्थों, वायु, जल आदि के प्रदूषण के बीच हमें जीना है । ये सभी जीवन को छोटा करने का प्रयास करते हैं परन्तु इनसे संघर्ष करके ही हमें आगे बढ़ना है । हम यदि किसी दुर्व्यवस्था को नियंत्रित नहीं कर पा रहे हैं तो कम से कम उससे बचने का उपाय तो सोच सकते हैं । अतः बच्चों में भी उचित आहार-व्यवहार, पोषण युक्त (nutritious) भोजन, श्रम, खेलकूद, योगासन, ध्यान, शुद्ध हवा, शुद्ध पानी, सूर्य की रोशनी, उचित मनोरंजन, उचित आराम, उचित नींद आदि की आदत विकसित करनी चाहिये । बड़ों एवं बुजुर्गों को भी अपनी अवस्था के अनुरूप इन्हें अपनाना चाहिये । इससे न केवल हमारा शरीर स्वस्थ रहेगा बल्कि कोई रोग होने पर उससे लड़ने अथवा तेजी से स्वस्थ होने की ताकत, प्रतिरोधी क्षमता, हमारे शरीर में विकसित होगी । आहार – व्यवहार में स्वच्छन्दता अनेक गंभीर रोगो को असामयिक रूप से ही आमंत्रित करती है । विशेषकर बच्चों को इनसे बचाना हमारा उत्तरदायित्व है । जीवन में आध्यात्मिकता का समावेश हमारे रोगो से लड़ने की क्षमता बढ़ाता है । आध्यात्मिक जीवन एक सुव्यवस्थित एवं नियंत्रित जीवन होता है । ईश्वर से सानिध्य आपके सभी उपायों, उपचारों को फलीभूत करता है । ईश्वर सभी को स्वस्थ, दीर्घ जीवी करें ।

(विशेष – कोरोना सम्बन्धी आंकड़े (www.worldometers.info) से
'दिनांक:14.07.20 तक' लिए गये है। यह परिवर्तनशील है।)

–प्रबंधक न्यासी सदस्य /अध्यक्ष
अज्ञानाश्रय ट्रस्ट, वाराणसी