

मधुमेह रोगियों को लेना चाहिए योग का सहरा



हैल्थ संवाददाता

भारत में आज लगभग हर घर में आपको कोई न कोई मधुमेह का रोगी मिल ही जाएगा। वैसे तो आमतौर पर लोग इस बीमारी को कोई खास तबज्जो नहीं देते लेकिन एक बार इस बीमारी की जद में आ जाने के बाद इससे छुटकारा पाना बेहद मुश्किल हो जाता है। साथ ही यह एक ऐसी बीमारी है कि जिसके बाद मनुष्य को बहुत सी चीजों से किनारा करना पड़ता है। इतना ही नहीं,

कुछ समय पहले तक जहां यह एक उम्र के बाद ही लोगों को अपनी चपेट में लेता था, वहीं गलत खान-पान व जीवनशैली के कारण वर्तमान में कम उम्र के लोग भी इससे पीड़ित हो रहे हैं। ऐसे में यह बेहद आवश्यक है कि कुछ ऐसे उपाय किए जाएं, जिससे आपका शुगर कंट्रोल में रहे। मधुमेह को नियंत्रित रखने में योग आपके काफी काम आ सकता है। तो आईए जानते हैं मधुमेह को कंट्रोल करने वाले कुछ योगासनों के बारे में-

पश्चिमोत्तानासन- इस आसन से शरीर का पाचनतंत्र मजबूत होता है और शरीर में रक्त का संचार तेजी से होता है, जिससे व्यक्ति को डायबिटीज से लड़ने में आसानी होती है। यह आसन करने के लिए पैर सीधे फैलाकर बैठ जाएं। फिर दोनों हाथों को ऊपर उठाएं और सांस भरते हुए पैरों के तलवे को पकड़ की कोशिश करें। घुटने से माथा सटना चाहिए। फिर सांस छोड़ते हुए हाथ ऊपर करके सामान्य हो जाएं। इस प्रक्रिया को दो से तीन पर बार दोहराएं।

सर्वांगासन: यह शरीर का संपूर्ण व्यायाम है। इकरने से थायराइड और पैराथायराइड ग्रंथियों का मजबूती मिलती है। इसे करने के पहले सीधे ले जाएं, फिर पैरों को धीरे-धीरे उठाते हुए 90 डिग्री का कोण बनाएं। हाथों से कमर को सहारा दें। इस आसन में शरीर का सारा भार गर्दन पर पड़ना चाहिए। पैरों को सीधा रखें।

विपरीत दिशा में करें। गर्भावस्था के दौरान व हृदय रोगियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

प्राणायामः प्राणायाम मधुमेह के रोगियों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। खासतौर से, भ्रामी और भ्रस्तिका प्राणायाम तो डायबिटिक लोगों को जरूर करना चाहिए। इनके नियमित अभ्यास से स्ट्रेस लेवल कम होता है और शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है। भ्रामी प्राणायाम करने के लिए पद्मासन में बैठ जाएं। अंगूठे से कान बंद करें और ऊपर की तीन उंगलियों को आंखों पर रखें। अब गहरी सांस लेते हुए गले से उच्चारण करें। भ्रस्तिका प्राणायाम के लिए पद्मासन में बैठ जाएं। गहरी सांस लें और उसे जल्दी-जल्दी छोड़ें। इस प्रक्रिया में मुँह बंद रखें और सांस की सारी प्रक्रिया नाक से ही करें।

सूर्य नमस्कारः अगर आपक पास सभी आसनों को करने का पूरा समय नहीं है तो रोज दो से तीन बार सूर्य नमस्कार अवश्य करें। सिर्फ इस आसन को करने से भी आप काफी हद तक इस रोग को नियंत्रित कर सकेंगे। इससे श्वास, पेट और प्रतिरोधी क्षमता को लाभ पहुंचता है।

इन बातों का रखें ख्याल

अगर आप योग द्वारा मधुमेह का उपचार कर रही हैं तो कुछ बातों का ध्यान अवश्य रखें। सर्वप्रथम हमेशा खाली पेट ही योग क्रिया करें। साथ ही ढीले, हल्के व आरामदायक वस्त्र पहनकर ही योग करें। ऐसा जरूरी नहीं है कि आप सभी योगासन करें लेकिन जो भी करें, उसे सही ढंग से करें। साथ ही इसे चंद दिनों की चांदनी न बनाएं बल्कि जीवनपर्यन्त हमेशा करने की आदत डालिए। योगासन के अतिरिक्त अगर संभव हो तो सप्ताह में एक दिन नेती क्रिया या कुंजल क्रिया अवश्य करें। इन क्रियाओं को शुरूआत में किसी विशेषज्ञ की देख-रेख में ही करें।

इन बातों का रखें ख्याल

अगर आप योग द्वारा मधुमेह का उपचार कर रही हैं तो कुछ बातों का ध्यान अवश्य रखें। सर्वप्रथम हमेशा खाली पेट ही योग क्रिया करें। साथ ही ढीले, हल्के व आरामदायक वस्तु पहनकर ही योग करें। ऐसा जरूरी नहीं है कि आप सभी योगासन करें लेकिन जो भी करें, उसे सही ढंग से करें। साथ ही इसे चंद दिनों की चांदनी न बनाएं बल्कि जीवनपर्यन्त हमेशा करने की आदत डालिए। योगासन के अतिरिक्त अगर संभव हो तो सप्ताह में एक दिन नेती क्रिया या कुंजल क्रिया अवश्य करें। इन क्रियाओं को शुरूआत में किसी विशेषज्ञ की देख-रेख में ही करें।

आयुर्वेद में हैं स्मरण शक्ति बढ़ाने वाली कई जड़ी बूटियाँ

स्मरण शक्ति का हमारे जीवन में क्या महत्व है इससे हम सभी परिचित हैं। दरअसल स्मरण शक्ति ही हमारे जीवन की दिशा निर्धारित करती है। अच्छी स्मरण शक्ति जीवन के हर क्षेत्र में आगे बढ़ने में सहायक सिद्ध होती है। रोजमरा के जीवन में भी अनेक कार्य ऐसे होते हैं जो हम अपनी स्मरण शक्ति के आधार पर ही करते हैं। यदि यही स्मरण शक्ति क्षीण हो जाए तो निश्चय ही हम स्वयं को असहाय स्थिति में पाएंगे। तनाव एक ऐसा कारक है जो स्मरण शक्ति को कमजोर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। प्रायः तनावग्रस्त व्यक्ति ही तथ्यों को ठीक से याद नहीं रख पाते इसके अतिरिक्त गहरी दिमागी चोट, कोई घातक रोग या किसी शोक में पड़ने के कारण भी स्मरण शक्ति कमजोर पड़ जाती है। नशीले पदार्थों का ज्यादा मात्रा में लगातार सेवन करने से भी स्मरण शक्ति क्षीण होने लगती है। स्मरण शक्ति का प्रभाव उम्र से भी सर्वाधित होता है किशोरावस्था तथा नौजवानी में स्मरण शक्ति तेज होती है। बढ़ती उम्र के साथ-साथ स्मरण शक्ति भी घटती जाती है। जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में सफलता के लिए अच्छी स्मरण शक्ति का खासा महत्व है इसलिए अच्छी स्मरण शक्ति की नींव बचपन से ही डाली जानी चाहिए। यदि बचपन से ही इस बात का ख्याल रखा जाए कि बच्चे की स्मरण शक्ति तेज हो तो आगे चलकर वह कुशाग्र बुद्धि वाला बनता है। आयुर्वेद में अनेक ऐसी जड़ी-बूटियां हैं जिनका प्रयोग स्मरण शक्ति को तेज करने के लिए प्राचीन काल से ही किया जा रहा है। एक से तीन वर्ष तक के बच्चों को ब्राह्मी तथा शंखपुष्पी का शरबत नियमित रूप से देना चाहिए। इनके प्रयोग से बच्चे हष्ट-पृष्ठ तथा कुशाग्र बुद्धि वाले बनते हैं। इसके अतिरिक्त बेल का शरबत भी मस्तिष्क को पृष्ठ करता है। ब्राह्मी का शरबत बनाने के लिए 50 ग्राम ब्राह्मी के पत्ते लेकर कैंची से काटकर साफ कर लें। बाद में उसे पीस कर उबालें जब तक कि अधिकांश पानी वाष्पित न हो जाए। जब यह पानी केवल 250 ग्राम रह जाए तो उसमें लगभग 500 ग्राम चीनी डालकर दो तार की चाशनी होने तक पका लें। इसी प्रकार शंखपुष्पी का शरबत भी बनाया जा सकता है। शंखपुष्पी के फूल बाजार में आसानी से मिल जाते हैं। देखने में ये शख्त जैसे लगते हैं। तीन वर्ष तक के बच्चों को इस शरबत की एक चम्मच मात्रा सुबह और इतनी ही मात्रा शाम को दी जा सकती है। इससे बच्चों के व्यक्तित्व का समग्र विकास होता है। आंखें, गाजर तथा सेब के मुरब्बे को एक

साथ मिक्सा म पासकर चटना बना ल। बाद म इस चटना म 5-5 ग्राम ब्राह्मी, शंखपुष्पी तथा जटामांसी का चूर्ण मिला लें। लगभग 10 ग्राम छोटी इलायची भी पीस कर इसमें मिला लें। इस चटनी को किसी साफ-सुधरे मर्तबान में संग्रहित कर लें। तीन से आठ वर्ष तक के बच्चों को यह चटनी दिन में तीन बार सुबह, दोपहर तथा शाम को आधी से एक चम्मच दें। इससे बच्चों की स्मरण शक्ति बढ़ती है। आठ से बीस वर्ष तक के बच्चों को एक अवलोह दिया जा सकता है। जिससे स्मरण शक्ति तेज होती है। इस अवलोह को बनाने के लिए कागजी बादाम की गिरी, अखरोट की गिरी, कच्चे चिलगोजे की 100-100 ग्राम मात्रा तथा 100 ग्राम चारों माघ (खरबूजा, तरबूज, खीरा तथा धीया) को मिलाकर ऑवले का पिसा हुआ मुरब्बा मिला लें। बाद में इस मिश्रण में ब्राह्मी शंख पुष्पी तथा जटामासी का 10-10 ग्राम चूर्ण तथा छोटी इलायची का 20 ग्राम चूर्ण मिला ले। इस अवलोह को साफ मर्तबान में भरकर रखें। इस मिश्रण की एक-एक चम्मच मात्रा सुबह-शाम लें। इसे गुनगुने दूध के साथ भी लिया जा सकता है। इसके सेवन से स्मरण शक्ति तो दुरुस्त रहती है साथ ही यह हृदय, नेत्र तथा दांतों को भी पृष्ठ करता है। बच्चों को भोजन के बाद मौसम के अनुसार यदि गाजर, धीया या फूल मखाने की खीर दी जाए तो इससे भी शरीर एवं मस्तिष्क स्वस्थ रहता है। कमलगटे के हल्लए का सेवन सभी उम्र के लोग कर सकते हैं। मस्तिष्क के लिए यह अमृत के समान होता है। इसे बनाने के लिए कमलगटे के बीज निकालकर उसका छिलका उतार लें। इसका हरा भाग हटा दें। इसे पीसकर शुद्ध धी में गुलाबी होने तक भून लें बाद में इसमें चीनी तथा पिसी इलायची मिला लें। यह हल्लआ शरीर को निरोग बनाए रखने में भी मदद देता है।

दित्य औषधीय गुणों से भरपूर है करेला

हैल्थ संवाददाता

लैटिन में मोर्डिका तथा अंग्रेजी में बिटर गॉर्ड के नाम से पुकारा जाने वाला करेला खेल पर लगने वाली सब्जी है। इसका रंग हरा होता है इसकी सतह पर उभरे हुए दाने होते हैं। इसके अंदर बीज होते हैं। यह अपने स्वाद के कारण काफी प्रसिद्ध है। इसका स्वाद बहुत कड़वा होता है इसलिए प्रायः कड़वे (बुरे) स्वभाव वाले व्यक्ति की तुलना करेले से कर दी जाती है। एक अच्छी सब्जी होने के साथ-साथ करेले में दिव्य औषधीय गुण भी होते हैं। यह दो प्रकार का होता है बड़ा तथा छोटा करेला। बड़ा करेला गर्भियों के मौसम में पैदा होता है जबकि छोटा करेला बरसात के मौसम में। चूंकि इसका स्वाद बहुत कड़वा होता है इसलिए अधिकांश लोग इसकी सब्जी को पसंद नहीं करते। इसके कड़वेपन को दूर करने के लिए इसे नमक लगाकर कुछ समय तक रखा जाता है।



डेंगी के मरीजों को पपीते के पत्ते से फायदा होता है या नहीं अभी इस पर सवालिया निशान हैं, लेकिन श्रीलंकाई वैज्ञानिकों की रिसर्च को ब्रिटिश मेडिकल जर्नल ने पब्लिश कर इसके यूज करने के तरीके पर गाइडलाइन जारी की है। जर्नल की इस स्टडी के

अनुसार, पपीते के पत्ते से डेंगी के मरीजों में बुखार के पहले दिन से ही फायदा होता है। साथ ही, यह भी कहा गया है कि अभी तक जितनी भी स्टडी हुई है, किसी में इसके साइड इफेक्ट की बात सामने नहीं आई है। लेकिन, अभी तक न तो डब्ल्यूएचओ ने इसे रिकमंड किया है और न ही नैशनल गाइडलाइन में इसे शामिल किया गया है। इस रिसर्च पेपर का हवाला देते हुए गंगाराम अस्पताल के डॉक्टर प्रत्युष कुमार ने कहा कि पपीते के पत्ते के कई फायदे बताए गए हैं, जैसे- यह डेंगी फीवर के ड्यूरेशन को कम करता है, अस्पताल में मरीज के ठराव को कम करता है, बॉडी से फ्ल्यूड लीक नहीं होने देता और वाइट ब्लड सेल्स और प्लेटलेट्स की संख्या को बढ़ाता है। डॉक्टर ने बताया कि इस स्टडी में यह भी कहा गया है कि बुखार कन्फर्म होने के पहले दिन से ही पपीते के पत्ते का रस दिया जा सकता है। हालांकि, यह रस कभी भी इस्तेमाल किया जा सकता है, क्योंकि अभी तक इसका कोई साइड इफेक्ट नहीं देखा गया है। रिसर्च पेपर में कहा गया है कि अगर किसी को डेंगी पकड़ में आया है तो उसे तुरंत ऐलोपैथिक डॉक्टर से इलाज शुरू कराना चाहिए और पपीते के पत्ते का इस्तेमाल अलग से डेंगी मैनेजमेंट के लिए किया जा सकता है। पत्ते का जूस कभी भी किसी भी स्टेज में दिया जा सकता है। लेकिन, बुखार आने के पहले दिन से देने पर इसका फायदा बहुत ज्यादा होता है। इसमें कहा गया है कि यह जूस एक अडल्ट को 30 एमएल दिन में तीन बार दिया जाना चाहिए और बच्चों को 5 से 10 एमएल दिन में तीन बार दें। हालांकि इसमें यह भी कहा गया है कि जस्ती पीने के बाद एक घंट धानी पी सकते हैं ताकि इसका

नेपा ह का यूस बान का बाद हक पूट बान
कड़वा टेस्ट खत्म हो जाए।

ऐसे तैयार करें पपीते का जूस
इस गाइडलाइन में जूस बनाने का तरीका भी बताया गया है। इसके मुताबिक सबसे पहले हेल्दी और फेश पपीते के पत्ते को लें। इसे अच्छी तरह से धो लें और चॉप कर दें, इसके बाद 50 ग्राम पत्ते लें, इसमें 50 एमएल पानी (पानी गर्म करके ठंडा कर लें) और 25 ग्राम चीनी मिलाएं। इसे 15 मिनट तक मिक्स करें। मिक्स होने के बाद इसे 30 मिनट तक छोड़ दें, इसके बाद इससे जूस निकाल लें। जूस निकालने के लिए हाथों का ही यूज करें। इसके बाद यह जूस डेंगू मरीज को पिलाएं। एक बार तैयार किए गए जूस को 24 घंटे तक रिजर्व में रख सकते हैं।



गर्मियों के लिए अच्छा है करेला

नमा अधिक तथा वसा कम मात्रा म हान के कारण यह गर्मियों के लिए बहुत अच्छा है। इसके प्रयोग से त्वचा साफ होती है और किसी प्रकार के फोड़े-फून्सी नहीं होते। यह भूख बढ़ाता है, मल को शरीर से बाहर निकालता है। मूत्र मार्ग को भी यह साफ रखता है। इसमें विटामिन ए अधिक होने के कारण यह आखों की रोशनी के लिए बहुत अच्छा होता है। रत्नौंधी होने पर इसके पत्तों के रस का लेप थोड़ी-सी काली मिर्च मिलाकर लगाना चाहिए। इस रोग के कारण रोगी को रात में कुछ भी दिखाई नहीं पड़ता। विटामिन सी की अधिकता के कारण यह शरीर में नमी बनाए रखता है और बुखार होने की स्थिति में बहुत लाभकारी होता है। करेले की सब्जी खाने से कभी कब्ज नहीं होती यदि किसी व्यक्ति को पहले से कब्ज हो तो वह भी दूर ही जाती है। इससे एसीडिटी, छाती में जलन और खट्टी डकारों की शिकायत भी दूर हो जाती है।

जाङ्गा का दूद राता गाठना रान
में करेले की सब्जी बिना
कड़वापान दूर किए दिन में
तीनों समय अर्थात् सुबह नाश्ते
में और फिर दोपहर तथा रात्रि
के भोजन में खाई जानी
चाहिए। फोड़े-फुस्ती तथा रक्त
विकार में करेले का रस



बतन म नकाला जाए।

कृष्टरोग में करेला

त्वचीय रोग, कुष्ठ रोग तथा बवासीर में करेले को मिक्सी में पीसकर प्रभावित स्थान पर हल्के-हल्के हाथों से लेप लगाना चाहिए। यह लेप नियमित रूप से रात को सोने से पहले लगाएं। जब तक इच्छित लाभ न हो लेप लगाना जारी रखना चाहिए। करेले के रस की एक चम्मच मात्रा में शक्कर मिलाकर पीने से खुनी बवासीर में लाभ होता है। यह शरीर में उत्पन्न टॉक्सिन्स तथा उपस्थित अनावश्यक वसा को दूर करता है अतः यह मोटापा दूर करने में भी विशेष रूप से सहायक होता है।

