

केशवप्रभा

हिन्दी षट्मासिक

संरक्षक मण्डल

श्री सतीश चन्द्र अग्रवाल
श्री ललित जी

मार्गदर्शक

श्री नारायण दास अग्रवाल

प्रधान सम्पादक

डा. प्रतापपाल शर्मा
सेवा निवृत्त प्रधानाचार्य

सम्पादक

डॉ. कैलाश द्विवेदी
मुख्य चिकित्सा अधिकारी
केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग
संस्थान, केशव धाम, वृन्दावन, मथुरा

सम्पादक-मण्डल

- श्रीमती वर्तिका गोयल
- श्रीमती अर्चना तिवारी
- डा. आर.डी. शर्मा
- राजीव पाठक

हृदय रोग विशेषांक

(व्यक्तिगत उपयोग हेतु)

प्रकाशन तिथि

14 अप्रैल 2019 तदनुसार चैत्र शुक्ल त्रयोदशी विक्रम सम्वत् 2076

प्रकाशक - केशव धाम, केशव नगर-वृन्दावन (मथुरा) ऊप्र.
मो. 9870925792, 9412784833, 7088006633

मुद्रक - मित्तल कम्प्यूटर प्रिंटर्स, वृन्दावन रोड, मथुरा मो. 9927726600

पत्रिका में प्रकाशित लेखों से संपादकीय सहमति आवश्यक नहीं हैं। गैर व्यावसायिक इस पत्रिका में सभी पद अवैतनिक हैं। न्यायिक क्षेत्र मथुरा है।



"असाध्य रोगों के निवारण एवं स्वस्थ जीवन हेतु"

केशव

प्राकृतिक चिकित्सा

केशवधाम, केशवनगर, वृन्दावन जिला-मथुरा 281121 एवं योग संस्थान

क्या आप जीवन से निराश हो चुके हैं? क्या रोग मुक्ति की कोई आशा नहीं है? तो आप जीवन की तमाम व्यस्तताओं में से समय निकालकर प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग का आश्रय लें और निश्चित लाभ प्राप्त करने हेतु पतित पावनी यमुना के तट पर श्री वृन्दावन धाम के सुरम्य वातावरण में निर्मित 'केशवधाम' के अन्तर्गत चलने वाले केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान में सुयोग्य चिकित्सकों द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार द्वारा अपनी जीवनी शक्ति को सबल बनाकर सम्पूर्ण शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पाईये। साथ ही जानिए कायाकल्प करने की एक अनूठी पद्धति...

चिकित्सालय में उपलब्ध सुविधायें

1. महिला/पुरुषों के लिए अलग-अलग उपचार गृह
2. रोगानुसार प्राकृतिक भोजन
3. मिट्टी चिकित्सा
4. जल चिकित्सा
5. यौगिक षट्कर्म, योगासन एवं प्राणायाम
6. सूर्य किरण चिकित्सा
7. रोगानुसार वैज्ञानिक मालिश
8. आयुर्वेदिक पंचकर्म क्रियाएं :- विभिन्न वात रोग जैसे अर्थराइटिस, गठिया हेतु स्वेदन, स्नेहन, जानुबस्ति, ग्रीवाबस्ति, पत्र पिण्ड स्वेदन एवं शिरोधारा की सुविधा भी उपलब्ध है।

10वीं/12वीं पास प्राकृतिक चिकित्सक बनें

अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें-
9412784833, 9319069105

अन्य सुविधाएँ :- ठहरने हेतु (A/c, Non A/c) अटैच्ड रुम, फिजियोथेरापी, एक्यूप्रेशर चुम्बक चिकित्सा, पूर्ण प्राकृतिक वातावरण।

सम्पर्क - केशवधाम, केशवनगर, वृन्दावन (मथुरा) 281121
मो. 7088006633





अनुक्रमणिका

क्र.	विषय	लेखक/संकलन	पृष्ठ संख्या
1.	हृदय की संरचना एवं कार्य	डॉ. कैलाश द्विवेदी	5
2.	हार्ट अटैक को रोके - हृदय मुद्रा	योग गुरु सुनील सिंह	8
3.	उच्च रक्तचाप : कारण, लक्षण एवं उपचार	डॉ. नम्रता अमृते	9
4.	निम्न रक्तचाप कारण लक्षण और उपचार	डॉ. देवेश कुमार	11
5.	हृदय रोग और उसका निदान	डॉ. भारत सिंह	13
6.	उच्च रक्तचाप - परहेज और आहार विहार	डॉ. सतीश शर्मा	15
7.	हृदय रोग में कोलेस्टेरॉल की भूमिका	डॉ. कृष्ण कुमार मिश्र	17
8.	दिल को स्वस्थ रखने के कुछ टिप्स	श्री सतीश चन्द्र अग्रवाल	19
9.	हृदय रोग एवं उपचार	डॉ. ए. कान्त शर्मा	21
10.	खराटे बन सकते हैं मौत का कारण	डॉ. आकाश मिश्र	23
11.	हृदय रोगों में अर्जुन की छाल	डॉ. एम. एम. कुलश्रेष्ठ	24
12.	सकारात्मक रहें - सकारात्मक जियें	श्री ललित कुमार	25
13.	हृदय रोग में एक्युप्रेसर चुम्बक चिकित्सा	डॉ. चित्ररेखा साहू	26
14.	सर्दियों में रखे अपने दिल का ख्याल	श्रीमती गीता अग्रवाल	27
15.	नाश्ते में खाएँ दलिया	श्रीमती वर्तिका गोयल	29
16.	हार्ट अटैक आने से पहले शरीर देता है यह संकेत	डॉ. अभिषेक मिश्र	30
17.	प्राकृतिक जीवनशैली क्या है	डॉ. शोभा अग्रवाल	31
18.	हृदय रोग में कारगर पीपल का पत्ता	डॉ. दीनदयाल अमृते	32
19.	उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करे - पैर का गर्म स्नान	डॉ. रेनु द्विवेदी	33
20.	हृदय रोग : मेरे अनुभव एवं प्रयोग	श्री वीरेन्द्र कुमार	34





श्रीराधा श्रीकृष्ण

सेवा मङ्गलम् संस्थान

परिक्रमा मार्ग, श्रीधाम वृन्दावन

मो. 8979444000, 9411444000

अध्यक्ष

स्वामी गोविन्दानन्द तीर्थ

दिनांक ...5/4/2019.....



परम श्रद्धेय सम्पादक महाभाग,

नारायण स्मरण,

श्रीधाम वृन्दावन के केशवधाम में अनेक असाध्य रोगों का प्राकृतिक एवं यौगिक प्रक्रियाओं द्वारा उपचार किया जा रहा है वह बहुत ही सराहनीय कार्य है।

“केशव प्रभा” पत्रिका द्वारा पाठकों को नित्य-नैमित्तिक अनुभूत प्रयोगों द्वारा उपचार में सहायता मिलेगी।

शरीर में हृदय की मुख्य भूमिका है, हृदय शरीर की राजधानी है साथ ही हृदय परमात्मा का जीवित मन्दिर है।

“हृदय रोग विशेषांक” बहुत सी नयी जानकारियों के साथ आपका मार्गदर्शन करेगा।

संयमित सुपाच्य-पौष्टिक आहार, नियमित व्यायाम, योगासन, हल्की दौड़ एवं प्राणायामादि से रक्त प्रवाह ठीक चलता है और हम हृदय रोग से बच सकते हैं।

प्रमाद, आलस्य, गलत खान-पान के कारण रक्त गाढ़ा एवं थक्केदार बनने लगता है तब हृदय में रक्त संचार में बाधा उत्पन्न होती है, उसके लिये सावधान रहें।

पाठकों को कभी भी हृदय रोग न हो ऐसी शुभकामना करता हूँ।

गोविन्दानन्द





हृदय की संरचना एवं कार्य

डॉ. कैलाश द्विवेदी
(सम्पादक)
मुख्य चिकित्सक

केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान, केशवधाम वृन्दावन

हृदय रक्त परिसंचरण तन्त्र का सर्वाधिक महत्वपूर्ण अंग है। किसी के भी हृदय का पूर्णरूप से कार्य करना बंद होने का अर्थ होता है उसकी मृत्यु हो जाना। आइये जानते हैं, हृदय की संरचना एवं कार्यप्रणाली के विषय में।

- हृदय एक पेशीय, खोखला, संकुचनशील, शंख्राकार अंग है जो वक्ष में स्तर्नम के पीछे दोनों फेफड़ों के मध्य उतकों के एक भाग जिसे मीडिएस्टिनम कहते हैं, कुछ बायीं ओर को हटा हुआ तिरछेपन के साथ स्थित है। बायीं तरफ हटा होने के कारण हृदय का एक तिहाई भाग शरीर की मध्यरेखा से दाहिनी ओर एवं दो तिहाई भाग बायीं ओर स्थित रहता है।

- हृदय का ऊपर का हिस्सा कुछ चौड़ा होता है जो आधार (Base) कहलाता है। यह हिस्सा कुछ दाहिनी तरफ झुका होता है।

- हृदय का निचला हिस्सा नुकीला होता है यह शिखर (Apex) कहलाता है। यह थोड़ा बायीं ओर झुका डायफ्राम पर स्थित होता है। यह हिस्सा पांचवी एवं छठी बायीं पसलियों के मध्य (इन्टरकॉस्टल) तक पहुँचता है। इसी स्थान पर हाथ रखने से हृदय स्पंदन (धड़कन) का आभास मिलता है।

- हृदय का आकार स्वयं की मुट्टी के आकार का होता है। हृदय की औसत लम्बाई लगभग 12 सेमी. एवं चौड़ाई 9 सेमी. (5×3.5 इंच) होती है।

- वयस्क व्यक्ति के हृदय का वजन लगभग 250 से 390 ग्राम एवं स्त्रियों में 200 से 275 ग्राम के बीच होता है।

हृदय की संरचना (Structure of the Heart)

हृदय भित्ति का निर्माण तीन परतों से होता है-

1. पेरीकार्डियम (Pericardium)

2. मायोकार्डियम (Myocardium)
3. एण्डोकार्डियम (Endocardium)

पेरीकार्डियम (Pericardium) :

पेरीकार्डियम या हृदयावरण दो कोशों का बना होता है। बाह्य कोश तंतुमय उतकों (Fibrous Tissue) का बना होता है। यह अन्दर से सीरमी कला (Serous membrane) की दोहरी परत की निरंतरता में होता है। बाह्य तंतुमय कोश ऊपर हृदय की बड़ी रक्तवाहिकाओं के टुनिका एडवेंटिशिया (Tunica adventitia) के साथ निरंतरता में रहता है तथा नीचे डायफ्राम से सटा रहता है। तंतुमय एवं अप्रत्यास्थ (Inelastic) होने के कारण यह हृदय के अत्यधिक फैलाव (Overdistension) को रोकता है। सीरमी कला की बाह्य परत, पार्श्विक पेरीकार्डियम (Parietal Pericardium) तंतुमय कोश को आस्तारित करती है। आंतरिक परत, अंतरांगी पेरीकार्डियम (Visceral Pericardium) अथवा एपिकार्डियम (Epicardium) जो पार्श्विक पेरीकार्डियम के निरंतरता में होती है, हृदय पेशी से चिपटी होती है।

सीरमी कला में चपटी उपकला कोशिकाओं का समावेश रहता है। यह अंतरांगी एवं पार्श्विक परतों के बीच के स्थान में एक सीरमी द्रव (Serous fluid) स्रवित करती हैं जो हृदय स्पन्द के दौरान दोनों परतों के बीच घर्षण को रोकता है जिससे हृदय स्वच्छन्दतापूर्वक गतिशील बना रहता है।

मायोकार्डियम (Myocardium) :

यह एक विशेष प्रकार की हृदयपेशी (Cardiac muscle) की बनी होती है, जो केवल हृदय में ही पायी





जाती है। इसमें विशेष प्रकार के तंतु (Fibers) रहते हैं जो अनैच्छिक वर्ग के होते हैं। मायोकार्डियम की मोटाई भिन्न-भिन्न होती है। यह शिखर (Apex) पर सबसे मोटी होती है एवं आधार (Base) की ओर पतली होती चली जाती है। यह बाएं निलय (Left Ventricle) में अधिक मोटी रहती है क्योंकि यहाँ पर इसे अधिक कार्य करना पड़ता है जबकि दाहिने निलय (Right Ventricle) में पतली रहती है, क्योंकि यहाँ इसे सिर्फ फेफड़ों में रक्त प्रवाहित करना होता है। यह अलिन्दों (Atria) में बहुत पतली रहती है।

एण्डोकार्डियम (Endocardium) :

एण्डोकार्डियम हृदय में सबसे भीतर की एक पतली, चिकनी झिलमिलाती कोमल कला (membrane) है। यह चपटी उपकला कोशिकाओं से निर्मित है जो एण्डोथीलियम के साथ निरंतर रहकर रक्त वाहिकाओं के आन्तरिक स्तर में विलीन हो जाती है। एण्डोकार्डियम हृदय के चारों कक्षों एवं कपाटों (Valves) को आच्छादित किये रहती है।

हृदय के कक्ष

आधार से शिखर तक हृदय एक पेशीयपट (Septum) द्वारा दायें एवं बाएं दो भागों में विभाजित रहता है जिसका आपस में कोई सम्बन्ध नहीं होता है। हृदय का सम्पूर्ण दायें भाग अशुद्ध रक्त के लेन-देन से सम्बंधित है एवं बायाँ भाग शुद्ध रक्त के लेन-देन से सम्बंधित है। दायें एवं बायाँ दोनों भाग पुनः एक अनुप्रस्थ पट (Transverse septum) द्वारा विभाजित होकर एक ऊपर एवं एक नीचे का कक्ष बनाते हैं। इस प्रकार हृदय का सम्पूर्ण भीतरी भाग 4 कक्षों (Chambers) में बंटा रहता है। दाहिनी एवं बायीं ओर के ऊपरी कक्ष क्रमशः दायें आलिन्द या एट्रियम (Right Atrium) एवं बायाँ आलिन्द (Left Atrium)

कहलाते हैं, तथा दाहिनी एवं बायीं ओर के निचले कक्ष क्रमशः दायें निलय (Right Ventricle) एवं बायाँ निलय (Left Ventricle) कहलाता है।

बायीं ओर के दोनों कक्ष अर्थात् आलिन्द व निलय एक छिद्र के द्वारा आपस में सम्बंधित रहते हैं। ठीक इसी प्रकार दाहिने ओर के दोनों कक्ष आलिन्द व निलय भी एक छिद्र के द्वारा आपस में सम्बंधित रहते हैं। इन छिद्रों पर कपाट (वाल्व) लगे रहते हैं। यह वाल्व इस प्रकार से लगे होते हैं कि रक्त आलिन्द (Atrium) से निलय (Ventricle) में जा तो सकता है परन्तु वापस लौट नहीं सकता।

हृदय के सभी कक्षों में सम्बंधित रक्त को ले जाने वाली नलिकाओं के छिद्र (Opening) भी उनसे सम्बंधित कक्ष में ही खुलते हैं।

दायें आलिन्द (Right Atrium)

दाहिने आलिन्द में समस्त शरीर में संचरित हुआ आक्सीजन रहित रक्त लौटकर संग्रहित होता है।

शरीर के विभिन्न भागों से आने वाली शिराएँ मिलकर दो बृहत् शिराएँ बनाती हैं जो- उर्ध्व महाशिरा (Superior vena cava) एवं निम्न महाशिरा (Inferior vena cava) कहलाती हैं। यह शिराएँ दाहिने आलिन्द में दो अलग-अलग छिद्रों द्वारा खुलती हैं। उर्ध्व महाशिरा शरीर के ऊपरी भाग से एवं निम्न महाशिरा शरीर के निचले भाग से अशुद्ध रक्त को लाकर दाहिने आलिन्द में पहुंचाती हैं।

दाहिने आलिन्द का कार्य केवल रक्त को ग्रहण करना है। इस कक्ष में रक्त को पम्प करने का कार्य बहुत कम होता है इसलिए इसमें संकुचन की क्रिया अन्य कक्षों की अपेक्षा कम होती है अतः इस कक्ष की भित्तियाँ अपेक्षाकृत पतली और कमजोर होती हैं।

रक्त गृहण करने के बाद इसे रक्त को इतना ही धक्का





देना पड़ता है कि वह बीच के छिद्र को खोलकर दाहिने निलय में चला जाये। (रक्त का दाब अधिक होने के कारण यह निलय की तरफ ही बढ़ता है, महाशिराओं में वापस नहीं जाता)।

दायाँ निलय (Right Ventricle)

दायें आलिन्द (Right Atrium) से अशुद्ध रक्त दायें एट्रियोवेंट्रिकुलर छिद्र से होकर दायें निलय में आकर गिरता है। दायें आलिन्द के संकुचन से रक्त को धक्का मिलता है जिससे त्रिकपर्दी कपाट (Tricuspid Valve) के पट स्वयं खुल जाते हैं और अशुद्ध रक्त दायें निलय में पहुँच जाता है। दूसरे ही क्षण दायें निलय में संकुचन होता है, फलस्वरूप रक्त को बाहर निकल जाने के लिए धक्का मिलता है।

दायें निलय में एक छिद्र होता है जिसे फुफ्फुसीय छिद्र (Pulmonary orifice) कहते हैं इस छिद्र से होकर फुफ्फुसीय धमनी (Pulmonary artery) निकलती है जो आगे चलकर हृदय से बाहर निकलकर दो भागों में होकर फुफ्फुसों में चली जाती है। दायें निलय से अशुद्ध रक्त शुद्ध होने के लिए इस धमनी में से होकर फुफ्फुसों में चला जाता है।

दायें निलय से जैसे ही अशुद्ध रक्त फुफ्फुसीय धमनी में जाता है वैसे ही इनके बीच स्थित पल्मोनरी वाल्व (Pulmonary valve) बंद हो जाता है जिससे अशुद्ध रक्त वापस दायें निलय में न लौट सके। (नोट : फुफ्फुसीय धमनी के अतिरिक्त सभी धमनियों में शुद्ध रक्त बहता है)।

दायें आलिन्द (Right Atrium) की अपेक्षा दायें निलय (Right Ventricle) की भित्तियाँ अधिक मोटी एवं मजबूत होती हैं क्योंकि इसे रक्त को शुद्ध करने हेतु फुफ्फुसों में पहुँचाने के लिए दायें आलिन्द की अपेक्षा

अधिक संकुचित होकर रक्त को पम्प करना पड़ता है।

बायाँ आलिन्द (Left Atrium)

हृदय के बाएं भाग का ऊपरी कक्ष, बायाँ आलिन्द कहलाता है। यह दायें आलिन्द से कुछ छोटा होता है। इसकी भित्तियाँ दायें आलिन्द की अपेक्षा कुछ मोटी होती हैं। इस आलिन्द में चार छिद्रों के द्वारा चार फुफ्फुसीय शिराएँ आकर खुलती हैं। इन शिराओं का कार्य आक्सीजन युक्त शुद्ध रक्त को फुफ्फुसों से बाएं आलिन्द में लाना होता है।

बायाँ निलय (Left Ventricle)

हृदय के बाएं भाग का नीचे का कक्ष बायाँ निलय कहलाता है। यह अन्य तीनों कक्षों में सबसे बड़ा कक्ष होता है। इसकी भित्तियाँ भी अन्य सभी कक्ष भित्तियों की अपेक्षा मोटी होती है।

बाएं निलय में एक छिद्र होता है जिसे महाधमनी छिद्र (Aorta orifice) कहते हैं। इस छिद्र से होकर महाधमनी (Aorta) निकलती है जो शरीर के विभिन्न भागों तक शुद्ध रक्त पहुँचाने का कार्य करती है।

बाएं आलिन्द के संकुचन से शुद्ध रक्त बाएं निलय में भर जाता है। दूसरे ही क्षण बाएं निलय की बारी आती है, इससे पहले ही बाएं आलिन्द एवं निलय के बीच का द्विकपर्दी कपाट या माइट्रल वाल्व (Mitral Valve) बंद हो चुका होता है। बाएं निलय के संकुचन से शुद्ध रक्त के धक्के से महाधमनी का द्वार खुल जाता है, जिससे होकर रक्त शरीर के विभिन्न भागों तक पहुँचता है। महाधमनी के मुख पर भी कपाट होता है जो रक्त को वापस निलय में आने से रोकता है।

इस प्रकार बायाँ निलय शरीर के ऊतकों को पोषक तत्व एवं आक्सीजन प्रदान करने हेतु वहाँ तक शुद्ध रक्त वितरित करने का महत्वपूर्ण कार्य सम्पादित करता है।





8



केशवप्रभा
हिन्दी षट्मासिक



हार्ट अटैक को रोके - हृदय मुद्रा

योग गुरु सुनील सिंह



विधि :

सुखासन या अन्य किसी ध्यानात्मक आसन में बैठ जाएँ। दोनों हाथ घुटनों पर रखें, हथेलियाँ ऊपर की तरफ रहें एवं रीढ़ की हड्डी सीधी रहे।

चिकित्सकीय लाभ :

अपान वायु मुद्रा हृदय रोग के लिए रामबाण है इसी लिए इसे हृदय मुद्रा भी कहा जाता है।

दिल का दौरा पड़ने पर यदि रोगी यह मुद्रा करने की स्थिति में हो तो तुरंत अपान वायु मुद्रा कर लेनी चाहिए। इससे तुरंत लाभ होता है एवं हार्ट अटैक का खतरा टल जाता है।

इस मुद्रा के नियमित अभ्यास से रक्तचाप एवं अन्य हृदय सम्बन्धी रोग नष्ट हो जाते हैं।

हाथ की तर्जनी (प्रथम) अंगुली को मोड़कर अंगूठे की जड़ में लगा दें तथा मध्यमा (बीच वाली अंगुली) व अनामिका (तीसरी अंगुली) अंगुली के प्रथम पोर को अंगूठे के प्रथम पोर से स्पर्श कर हल्का दबाएँ।

कनिष्ठिका (सबसे छोटी अंगुली) अंगुली सीधी रहे।

सावधानी :

अपान वायु मुद्रा एक शक्तिशाली मुद्रा है इसमें एक साथ तीन तत्वों का मिलन अग्नि तत्व से होता है, इसलिए इसे निश्चित समय से अधिक नहीं करना चाहिए।

मुद्रा करने का समय व अवधि :

अपान वायु मुद्रा करने का सर्वोत्तम समय प्रातः-दोपहर एवं सायंकाल है। इस मुद्रा को दिन में कुल 48 मिनट तक कर सकते हैं। दिन में तीन बार 16-16 मिनट भी कर सकते हैं।



अपान वायु मुद्रा करने से आधे सिर का दर्द तत्काल रूप से कम हो जाता है एवं इसके नियमित अभ्यास से यह रोग समूल नष्ट हो जाता है।

यह मुद्रा उदर विकार को समाप्त करती है।

अपच, गैस, एसिडिटी, कब्ज जैसे रोगों में अत्यंत लाभकारी है।

अपान वायु मुद्रा करने से गठिया एवं आर्थराइटिस रोग में लाभ होता है।

आध्यात्मिक लाभ :

अपान वायु मुद्रा अग्नि, वायु, आकाश एवं पृथ्वी तत्व के मिलन से बनती है। इस मुद्रा के प्रभाव से साधक में सहनशीलता, स्थिरता, व्यापकता और तेज का संचार होता है।





केशवप्रभा
हिन्दी षट्मासिक

9



उच्च रक्तचाप : कारण, लक्षण एवं उपचार

डॉ. नम्रता अग्रते
BNYS

चिकित्सा विज्ञान में उच्च रक्तचाप को साइलेंट किलर की संज्ञा दी जाती है। इसके कारणों में प्रमुख रूप से निम्न कारक हो सकते हैं-

- धूम्रपान
- मोटापा
- मधुमेह
- तनाव
- बढ़ती आयु
- अनुवांशिकता
- नमक का अधिक सेवन
- अपर्याप्त मात्रा में कैल्शियम, पोटाशियम और मैग्नीशियम का सेवन
- विटामिन D की कमी
- अत्यधिक मदिरापान
- आरामदायक जीवन शैली
- शारीरिक गतिविधियों की कमी



महिलाओं में उच्च रक्तचाप होने का खतरा अधिक होता है। यदि महिला की कमर का माप 35 इंच से अधिक हो तो उसे उच्च रक्तचाप होने की सम्भावना भी अधिक होती है।

यदि किसी महिला का वजन सामान्य से अधिक है तो गर्भावस्था में रक्तचाप बढ़ने के आसार अधिक होते हैं।

उच्च रक्तचाप के लक्षण :

सांस फूलना

आमतौर पर पल्मोनरी हाइपरटेंशन का पहला संकेत रोजमर्रा की गतिविधियों जैसे सीढ़ियाँ चढ़ते समय या अन्य कोई सामान्य शारीरिक श्रम करते समय सांसों का

फूलना होता है।

सिरदर्द

अत्यधिक उच्च रक्तचाप एक ऐसी समस्या को जन्म दे सकता है, रक्तचाप का अत्यधिक स्तर बढ़ने के परिणामस्वरूप कपाल या खोपड़ी में दबाव धीरे-धीरे बढ़ता जाता है। जिसके परिणामस्वरूप सिरदर्द एवं चक्कर आने जैसी समस्या हो सकती है।

हृदय की अनियमित धड़कन

हाई ब्लड प्रेशर की स्थिति में हृदय की धड़कन अनियमित हो जाती है, जिससे अचानक हृदय की विफलता और स्ट्रोक हो सकते हैं।

सीने में दर्द (एनजाइना)

हृदय की मांसपेशियों को पर्याप्त ऑक्सीजन युक्त रक्त नहीं मिलने से सीने में बेचैनी या दर्द का एहसास हो सकता है।

मूत्र में रक्त

उच्च रक्तचाप वाले 18-20 प्रतिशत लोगों में हेमेटेरिया (मूत्र में रक्त) पाया जाता है।

दृष्टि का धुंधला पड़ना

उच्च रक्तचाप आपके रेटिना को पहुँचने वाले रक्त की आपूर्ति करने वाली वाहिकाओं को नुकसान पहुंचा सकता है, जिससे रेटिनोपैथी हो सकती है। इस स्थिति में आंखों से खून बहना, दृष्टि का धुंधला पड़ना और





संपूर्ण दृष्टि क्षमता को नुकसान पहुँच सकता है।

घरेलू उपचार

- नियमित रूप से 6 घंटे से कम नींद लेने से रक्तचाप और मधुमेह की बीमारी का खतरा बढ़ता है। अतः सर्वप्रथम अपनी दिनचर्या में सुधार करते हुए पर्याप्त नींद लेनी चाहिए।

- एक स्थान पर बैठकर कार्य करने वाले व्यक्तियों में उच्च रक्त चाप की बहुत अधिक संभावना होती है। अतः इससे बचने के लिए स्थाई रूप से एक स्थान पर बैठे रहने से बचें। प्रत्येक आधा घंटे में शरीर को स्ट्रेच करना, आस-पास घूमना, पानी पीना आदि क्रियाएं करते रहें।

- लहसुन शरीर का आन्तरिक शुद्धिकरण करता है। लहसुन का नियमित सेवन रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल को कम करके हृदय को स्वस्थ एवं रक्तसंचार को नियमित करता है। प्रतिदिन 2-3 कलियाँ

कच्चा लहसुन खाली पेट खाना चाहिए।

- चुकंदर फोलेट और मैंगनीज का समृद्ध स्रोत होता है इसमें थायमिन, राइबोफ्लेविन, विटामिन बी-6, पेंटोथेनिक एसिड, कोलिन, बीटिन, मैंगनीशियम, फॉस्फोरस, पोटैशियम, जिंक, कॉपर और सेलेनियम भी होते हैं। चुकंदर का रस रक्तचाप कम करता है और रक्तप्रवाह को बढ़ाता है।

- उच्च रक्तचाप की प्रारंभिक स्थिति में प्रतिदिन गुड़हल की चाय लेने से रक्तचाप कम करने में मदद मिलती है।



- संतरा, नीबू और ग्रेपफ्रूट जैसे फल विटामिन सी का सर्वश्रेष्ठ स्रोत होते हैं, जो शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता को विकसित करते हैं खट्टे फल, पपीता और केला पोटैशियम का भी बेहतर स्रोत होते हैं, जो रक्तचाप नियमित करने में मदद करते हैं।

- ओट्स में बीटा-ग्लूकेन नाम के रेशे की उच्च मात्रा होती है। बीटा-ग्लूकेन हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है। इसके साथ ही यह कोरोनरी आर्टरी डिजीज के खतरे को घटाने में, आंत और मलाशय के कैंसर को कम करने में और रक्तचाप घटाने में भी बहुत उपयोगी है।

- भोजन में प्रतिदिन 20-30 ग्राम फाइबर का सेवन रक्तचाप घटाता है। इसे फल, सब्जियों, दलिया, चोकर सहित आटे की रोटी से प्राप्त किया जा सकता है।

- तरबूज के बीजों में क्यूकबोसाइट्रिन यौगिक होता है, जो रक्त की

विभिन्न सूक्ष्म कपिलरी को फैलाने में सहायता करता है। इसके साथ ही, यह गुदों की कार्यक्षमता सुधारने में भी मदद करता है। इसके परिणामस्वरूप उच्च रक्तचाप कम होता है।

- प्रतिदिन 1-2 केले का सेवन करने से इसमें उपस्थित पोटैशियम की अधिक मात्रा, सोडियम के असर को कम करती है, जिससे रक्तचाप सामान्य होता है।

- मेथीदाना, टमाटर का जूस या सूप, पालक जैसे खाद्य पोटैशियम से भरपूर होते हैं जो रक्तचाप कम करते हैं।





निम्न रक्तचाप कारण लक्षण और उपचार

डॉ० देवेश कुमार

रक्तवाहिनियों में बहते रक्त द्वारा वाहिनियों की दीवारों पर हृदय द्वारा डाले गये दबाव को रक्तचाप कहते हैं।

किसी व्यक्ति का रक्तचाप, सिस्टोलिक/ डायस्टोलिक रक्तचाप के रूप में अभिव्यक्त किया जाता है। जैसे कि 120/80 सिस्टोलिक अर्थात ऊपर की संख्या धमनियों में दाब को दर्शाती है। इसमें हृदय की मांसपेशियां संकुचित होकर धमनियों में रक्त को पंप करती हैं। डायालोस्टिक रक्त चाप अर्थात नीचे वाली संख्या धमनियों में उस दाब को दर्शाती है जब संकुचन के बाद हृदय की मांसपेशियां शिथिल हो जाती है। रक्तचाप हमेशा उस समय अधिक होता है जब हृदय पंप कर रहा होता है बनिस्बत जब वह शिथिल होता है। सामान्य सिस्टोलिक दबाव 120 mm Hg माना गया है एवं डायस्टोलिक दबाव 80 mm Hg माना जाता है, इसलिए नॉर्मल ब्लडप्रेसर 120/80 होता है लेकिन यह समय-समय पर और व्यक्ति-व्यक्ति में भिन्न हो सकता है।

सामान्य सिस्टोलिक दबाव 120 mm Hg माना गया है एवं डायस्टोलिक दबाव 80 mm Hg माना जाता है, इसलिए नॉर्मल ब्लडप्रेसर 120/80 होता है

लेकिन यह समय-समय पर और व्यक्ति-व्यक्ति में भिन्न हो सकता है।

निम्न रक्तचाप (हाइपोटेंशन) वह दाब है जिससे धमनियों और नसों में रक्त का प्रवाह कम होने के लक्षण या संकेत दिखाई देते हैं। जब रक्त का प्रवाह कफी कम होता है तो मस्तिष्क, हृदय तथा गुर्दे जैसे महत्वपूर्ण अंगों में ऑक्सीजन और पौष्टिक पदार्थ नहीं पहुंच पाते जिससे ये इंद्रियां सामान्य रूप से काम नहीं कर पाती और इससे यह स्थायी रूप से क्षतिग्रस्त हो सकती है।

निम्न रक्तचाप की पहचान मूलतः लक्षण और संकेत से होती है, न कि विशिष्ट दाब संख्या के। किसी-किसी का रक्तचाप 90/50 होता है लेकिन उसमें निम्न रक्त चाप के कोई लक्षण दिखाई नहीं पड़ते हैं और इसलिए उन्हें निम्न रक्तचाप नहीं होता तथापि ऐसे व्यक्तियों में जिनका रक्तचाप उच्च है और उनका रक्तचाप यदि 100/60 तक गिर जाता है तो उनमें निम्न रक्तचाप के लक्षण दिखाई देने लगते हैं।

स्वस्थ लोगों में बिना किसी लक्षण के निम्न रक्तचाप आमतौर पर चिंता का विषय नहीं है और इलाज करने की आवश्यकता नहीं है। लेकिन निम्न रक्तचाप एक अंतर्निहित समस्या का संकेत हो सकता है - विशेष रूप से बुजुर्गों में - जहां यह हृदय, मस्तिष्क और अन्य महत्वपूर्ण अंगों में अपर्याप्त रक्त प्रवाह का कारण हो सकता है।

बिना किसी लक्षण के क्रोनिक लो ब्लडप्रेसर गंभीर नहीं होता है। लेकिन स्वास्थ्य समस्याएं तब हो सकती हैं जब रक्तचाप अचानक गिर जाता है और मस्तिष्क पर्याप्त रक्त की आपूर्ति से वंचित हो जाता है। इससे चक्कर आना या प्रकाशहीनता हो सकती है। रक्तचाप में अचानक गिरावट सबसे अधिक किसी ऐसे व्यक्ति में होती है जो लेटने या बैठने की स्थिति से उठने की स्थिति में होता है। इस तरह के निम्न रक्तचाप को पोस्टुरल हाइपोटेंशन या ऑर्थोस्टेटिक हाइपोटेंशन के रूप में जाना जाता है। एक अन्य प्रकार का निम्न रक्तचाप तब हो सकता है जब कोई व्यक्ति लंबे समय तक खड़ा रहता है।





निम्न रक्तचाप के लक्षण

- सिर चकराना
- चक्कर
- अस्थिरता
- दृष्टि का धुंधला होना
- दुर्बलता
- थकान
- जी मिचलाना
- ठंडी, रूखी त्वचा
- बेहोशी
- पीली त्वचा

निम्न रक्तचाप के उपचार :

- नमक अधिक मात्रा में खाएं।
- बहुत सारे तरल पदार्थ पीएं।
- मादक पेय पदार्थों को बन्द करें।
- रक्त प्रवाह को बढ़ाने के लिए नियमित व्यायाम करें।
- लेटने या बैठने से उठते समय सावधान रहें। रक्तपरिसंचरण में सुधार करने में मदद करने के लिए, खड़े होने से पहले कुछ बार अपने पैरों और टखनों को पंप करें। फिर धीरे-धीरे आगे बढ़ें। बिस्तर से उठते समय, खड़े होने से पहले कुछ मिनट के लिए बिस्तर के किनारे पर सीधे बैठें।
- लंबे समय तक खड़े रहने से बचें।
- लंबे समय तक गर्म पानी के संपर्क में रहने से बचें, जैसे कि गर्म फुहारें और स्पा।
- चक्कर आने पर बैठ जाएं।

घरेलू उपाय :

गाजर : 200 ग्राम गाजर के रस में पालक का 50 ग्राम रस मिलाकर पीने से निम्न रक्तचाप की समस्या दूर हो जाती है। इसके अलावा नींबू को पानी के साथ या सलाद आदि के साथ रोज खाने से यह शिकायत दूर होती है।

किशमिश और चना : 10 ग्राम किशमिश और 50 ग्राम देशी चने को रात में 100 ग्राम पानी में किसी कांच के बर्तन में रख दीजिए। सुबह चनों को किशमिश के

साथ अच्छी तरह से चबा-चबाकर खाएं और पानी पियें। यदि देशी चने न मिल पाएं तो सिर्फ किशमिश ही लें। इसे प्रयोग करने से रक्तचाप सामान्य हो जायेगा।

काली मिर्च : थोड़ी सी काली मिर्च को 200 ग्राम टमाटर के रस में नमक के साथ मिलाकर पीने से फायदा होता है।

लहसुन : लहसुन निम्न रक्तचाप के रोगियों के लिये बहुत ही फायदेमंद होता है। लहसुन का नियमित सेवन करने से भी लो ब्लडप्रेसर की समस्या में आराम मिलता है।

चुकंदर का रस : प्रतिदिन चुकंदर का जूस सुबह-शाम पीने से भी फायदा होता है। यदि आप एक हफ्ते चुकंदर के रस का सेवन करें तो निम्न रक्तचाप की शिकायत दूर हो जायेगी।

बादाम : रात को बादाम की 3-4 गिरी पानी में भिगों दें और सुबह छिलका उतारकर 15 ग्राम मक्खन और मिश्री के साथ मिलाकर खायें, इससे ब्लडप्रेसर सामान्य हो जायेगा।

अदरक : अदरक के बारीक कटे हुए टुकड़ों में नींबू का रस व सेंधा नमक मिलाकर रखें। इसे खाने से पहले थोड़ी मात्रा में दिन में कई बार खाते रहने से निम्न रक्तचाप की शिकायत दूर होती है।

शहद : शहद को आँवले के रस में मिलाकर चाटने से जल्दी आराम मिलता है और लो ब्लडप्रेसर के कारण चक्कर आने की शिकायत भी दूर हो जाती है।





हृदय रोग और उसका निदान

डॉ० भारत सिंह 'भरत'
एम.ए., एन.डी.डी.वाई, ए.डी.एन.वाई
एम.डी. (Acu) एच.एच.टी.

हृदय मनुष्य के वक्षस्थल के नीचे बायीं ओर पांचवी व छठी पसली के नीचे स्थित होता है। इसका वजन लगभग 300 ग्राम होता है। यह एक मिनट में औसतन 72 बार धड़कता है। हृदय की धड़कन तीव्र या मन्द होने पर शरीर के लिये खतरा हो सकता है।

हृदय की तीव्र गति : हृदय की तीव्र धड़कन होने का मतलब किसी रोग ने शरीर में डेरा डाल रखा है। बुखार, खांसी, गैस, एसिडिटी, श्वास रोग, चेचक, उच्च रक्तचाप, मिर्गी, पागलपन में अक्सर हृदय की धड़कन बढ़ जाती है।

हृदय की मन्द गति : दस्त, बबासीर, रक्त की अल्पता, प्रमेह, अधिक मासिक धर्म का स्राव, टीबी, मोटापा, पुरुषों में धातु दौरेयबल्यता, निम्न रक्तचाप आदि में हृदय की धड़कने मन्द होती पायी गई हैं।

हृदय रोग के सामान्य लक्षण:

हृदय रोग की शुरुआत के कुछ लक्षण इस प्रकार प्रकट होते हैं- सिर दर्द रहना, सिर चकराना, आँखों में अन्धेरा छा जाना, हृदय कंपन, नींद न आना, सांस लेने में तकलीफ, थोड़ा चलने या श्रम करने पर थक जाना, स्मृति कमजोर होना, वृक्क में रक्तस्राव होना, मूर्च्छित हो जाना, अकुलाहट, बेचैनी, यकायक पसीना आना, उल्टी होना, उबकाई आना, जी घबराना, हृदय में दर्द उठना, पैरों में झुनझुनी आना, कब्ज रहने लगना, चिड़चिड़ापन होना, बात-बात पर गुस्सा आना।

हृदय रोग के कारण :

हृदय रोग के बहुत सारे कारण हैं। जैसे कि- मोटापा, कब्ज रहना, पाचन क्रिया में विकृति, धूम्रपान, मदिरापान, कॉलेस्ट्रॉल का नसों में जमना, अधिक

चिकनाई, घी, मक्खन, वनस्पति घी, वसा युक्त दूध का अधिक सेवन, सर्दी, निमोनिया हो जाना, मल-मूत्र, छींक, उल्टी, दस्त, काम, क्रोध को रोक लेना, अधिक सहवास, चिन्ता, भय, उद्विग्नता, ईर्ष्या, द्वेष से पीड़ित रहना, पौरुषग्रन्थि का बढ़ना, मधुमेह, गठिया वात हो जाना, यकृत विकार, दांतों की बीमारी, पित्त का बढ़ना, वंशानुगत, शुक्रजन्य, कृमिजन्य व कफ जन्य आदि विकारों से सदा ग्रस्त रहने पर हृदय रोग की शुरुआत हो जाती है।

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा निदान :

1. प्रातः उठकर हरी बोतल का सूर्यतप्त जल 2-4 गिलास रोज पीयें।
2. महीने में 2 बार एनिमा लेकर पेट साफ करें। कभी कब्ज न रहने दें।
3. दिन में एक बार 10-15 मिनट गरम पैर स्नान (Hot foot bath) करें।
4. रोज नहाने के बाद सूती खुरदुरे तौलिये से शरीर अच्छी तरह से रगड़ें।
5. रात्रि सोने से पहले हाथ, पैर, मुख तथा सिर धोकर तथा पूरे शरीर को गीले तौलिए से रगड़ लें फिर शैया पर जायें।
6. रोज छोटा गीला तौलिया हृदय के ऊपर 5-7 मिनट रगड़ें।
7. दिन में एक बार रीढ़ में गरम-ठण्डी सेंक 4-5 बार के क्रम में करें। गरम से शुरू करें, ठंडे में बन्द करें।
8. भोजन के बाद 45-60 मिनट को विश्राम करें।
9. रोगी को रोज 7-8 घंटे की कम से कम नींद लेना चाहिए।





10. नित्य प्रातः मन्दगति से भस्त्रिका, कपालभाति तथा अनुलोम-विलोम प्राणायाम करें।
11. रोज प्रातः कुछ हल्के-फुल्के योगासन करें या हल्का व्यायाम करें।
12. रोज आधा घंटा हृदयमुद्रा लगाकर बैठें। दोनों हाथों की तर्जनी उंगली को मोड़कर अँगूठे की जड़ में लगाएं तथा ऊपर से अँगूठे से दबाते हुये अँगूठे के अग्रभाग को अनामिका तथा मध्यमा उँगली के ऊपर के प्रथम पोर के मध्य स्थापित करके बैठें।
13. अधिक ठंड से बचें, गुनगुने पानी से नहाएं अंत में गुनगुना पानी पिएँ। अजबाइन का पानी गुनगुना पिएँ।
14. पाचनक्रिया दुरूस्त रखें। गैस एसिडिटी न होने दें।
15. हर रोज नंगे पैर स्वच्छ घास पर चलें बहुत लाभ होगा।
16. रोज सुबह-शाम 2 चम्मच प्याज रस समभाग शहद मिलाकर सेवन करें।
17. रोज नास्ते में मौसम के फल खायें कभी अंकुरित हल्का आहार लें।
18. दिन में हरी शाक-सब्जियां, रोटी खाएं। खाने से पूर्व सलाद जरूर खाएं।
19. रात्रि का भोजन हल्का सुपाच्य, दलिया, खिचड़ी, उबली सब्जी आदि लें।
20. दही में ग्लूकोज डालकर सेवन करें।
21. खाना खाने के बाद लहसुन की 2 कली छीलकर गुनगुने पानी से लें।
22. रोज घिया रस या सफेद पेठे का रस सेवन करने से उक्त रक्तचाप में बहुत लाभ होता है।
23. रात्रि में नाक में बादाम तेल की 4-5 बूंदें रोज डालें।

परहेज : गरिष्ठ भोजन, पेट भर भोजन, मैदे की बनी सभी चीजें, मिठाइयाँ, गरम मसाले, चाय, कॉफी,

चॉकलेट, नमक, धूपपान, मदिरापान, सभी नशीले पदार्थ, वसायुक्त दूध, घी, मक्खन, वनस्पति घी, केक, पेस्ट्री, नॉन, कटहल, फूलगोभी, मटर, सरसों का साग, राजमा, छोले, कढ़ी, काम, क्रोध, भय, आदि से बचें।

घरेलू चिकित्सा द्वारा निदान : घरेलू चिकित्सा उक्त रक्तचाप में बहुत उपयोगी है।

1. चाय, कॉफी, चीनी छोड़ दें तथा अर्जुन की छाल की चाय बनाकर पीयें।
2. पिसी आजबाइन 2-3 ग्राम गुनगुने पानी से लेने से रक्त पतला होता है।
3. पीपल के नये (कोमल) पत्ते 3-5 पीसकर रोज पानी पीने से हृदय मजबूत होता है उच्च रक्तचाप में आराम मिलता है।
4. तरबूज के बीजों की गिरी सफेद खसखस पीसकर मिलाकर रख लें। 3-3 ग्राम सुबह-शाम पानी से लें।
5. सौंफ तथा गिलोय 12-12 ग्राम तथा मुनक्का 6 ग्राम कूटकर 2 लीटर पानी में उबालें। पानी एक चौथाई रहने पर ठंडा करके छानकर शीशी में रख लें। 2-2 चम्मच दवा दिन में 4 बार लें। यह प्रयोग 2-3 सप्ताह करें।
6. जटामासी 20 ग्राम 300 मिली0 पानी में उबालें। एक तिहाई रहने पर छानकर सुबह-सुबह गरम-गरम पीयें।
7. सर्पगन्धा का चूर्ण 2-2 ग्राम सुबह-शाम पानी से लें। उच्च रक्तचाप ठीक होने लगेगा।
8. बालछड़ का चूर्ण एक-एक ग्राम पानी से सुबह-शाम कुछ दिन लें तुरन्त फायदा होगा।

रूद्राक्ष के 5 दाने शाम को एक गिलास पानी में भिगों दें और प्रातः रूद्राक्ष के दाने निकालकर पानी पी लें। ऐसे ही सुबह रखें सायं पीएं। रूद्राक्ष के दाने एक माह बाद बदल दें। उच्च रक्तचाप में लाभ होगा।





केशवप्रभा
हिन्दी षट्मासिक

15



उच्च रक्तचाप- परहेज और आहार विहार

डॉ. सतीश शर्मा
MBBS, DNYS

वसा अर्थात चिकनाई शरीर को क्रियाशील बनाए रखने में सहयोग करती है। किंतु इसकी अधिकता हानिकारक भी हो सकती है। यह मांस तथा वनस्पति समूह दोनों प्रकार से प्राप्त होती है। इस से शरीर को दैनिक कार्यों के लिए शक्ति प्राप्त होती है। खाद्य पदार्थों में कई प्रकार की वसा होती है। इनमें से प्रमुख तीन प्रकार की होती हैं, संतृप्त (सैच्युरेटेड), एकल असंतृप्त (मोनोअन सेचुरेटेड) और बहु-असंतृप्त (पॉलीअन सेचुरेटेड)।

संतृप्त वसा (सैच्युरेटेड)

संतृप्त वसा नुकसानदेह एल डी एल कोलेस्ट्रॉल बढ़ाती है, इसे सीमित मात्रा में ही लेना चाहिए। मक्खन, शुद्ध घी, वनस्पति घी, नारियल और ताड़ का तेल संतृप्त वसा के प्रमुख स्रोत हैं। ठोस नजर आने वाले हाइड्रोजिनेटिड वनस्पति घी में ट्रांस-फैट एसिड होते

हैं। ये भी नुकसानदेह होते हैं।

असंतृप्त वसा (अनसेचुरेटेड)

असंतृप्त वसा कोलेस्ट्रॉल के एचडीएल अंश बढ़ाती है। यह सीमित मात्रा में ठीक कही जा सकती है। प्रायः भोजन में एकल असंतृप्त वसा और बहु-असंतृप्त वसा समान मात्रा में हो तो ठीक रहता है। एल डी एल कोलेस्ट्रॉल घटाने हेतु, संतृप्त वसा कम कर दें और एकल असंतृप्त वसा बढ़ा दें। एकल असंतृप्त वसा के प्रमुख स्रोत मूंगफली, सरसों और जैतून के तेल हैं। जब कि सूरजमुखी, सोयाबीन और मकई के तेलों में बहु-असंतृप्त वसा अधिक होती है। कुछ पकवान एक प्रकार के और कुछ अन्य तेलों में बनाने चाहिये। इससे एकल असंतृप्त और बहु-असंतृप्त वसा दोनों की पूर्ति होती रहती है।



यह खाएं	यह न खाएं
साबुत अनाज (जैसे कि जई)	शराब और कैफीनयुक्त पेयों का सीमित सेवन
लहसुन	तम्बाकू उत्पादों का प्रयोग न करें
अलसी	नमक का प्रयोग कम करें - प्रतिदिन चार ग्राम या चाय का आधा चम्मच, इससे अधिक नमक नालें।
केले	पापड़ और अचार
आलू	कैन में बंद फल और सब्जियाँ
खुबानी	प्रोसेस्ड आहार और पैक आहार जैसे कि चिप्स, साँस, फ्रीज में रखे स्नैक्स, कैन में बंद सूप
कद्दू के बीज	बेकरी उत्पाद- नमकयुक्त संतृप्त वसा वाले पैक उत्पाद, सोडियम की अधिकता वाले खमीर उत्पादक (बेकिंग पाउडर, सोडा)
ब्रोकली	शक्कर- शक्कर और इससे बनी अन्य मीठी वस्तुएँ जैसे कि मिठाइयाँ, गोलियाँ, पेस्ट्री, केक



यह खाएं	यह न खाएं
काजू	वसा- आहार में संतृप्त और ट्रांस वसा के सेवन से बचना चाहिए। सभी तरह का तला आहार, मक्खन, नारियल का तेल
आहार में पोटैशियम युक्त वस्तुएँ शामिल करें	कैफीन- कॉफी का सेवन प्रतिदिन 2 कप तक सीमित करना चाहिए।

इनके स्थान पर	यह खाएं
परांठे या पूरी के स्थान पर	रेशायुक्त चपाती खाना बेहतर है
बिस्कुट आदि के स्थान पर	ब्राउन ब्रेड खाना बेहतर है
बाजारू तले हुए नमकीन पदार्थों के स्थान पर	भुने हुए नमकीन ही खायें
मिठाइयों के स्थान पर	ताजे फल खाना बेहतर है
पकौड़ों के स्थान पर	वसा रहित पोहा और उपमा खाया जा सकता है
पुलाव और फ्राइड राइस के स्थान पर	उबले हुए चावल या सब्जियों से भरपूर बिना तेल का पुलाव बनाया जा सकता है
भैंस के दूध के स्थान पर	सोया दूध और सोया दही का प्रयोग लाभदायक है



शारीरिक गतिविधियाँ

- योग • सीढियाँ चढ़ना • साइकिल चलाना • पैदल चलना • दौड़ना • तैरना • घरेलू कार्य जैसे कि बगीचे की घास काटना • पत्तियाँ छाँटना या फर्श रगड़ कर साफ करना • सक्रिय खेल जैसे बास्केटबॉल या टेनिस।

पाप का घड़ा

शुक्राचार्य असुरों के गुरु थे। वह असुरों को पाप कर्म त्यागने और सत्कर्मों में प्रवृत्त होने की प्रेरणा दिया करते थे। वह कहा करते थे, 'यह कोई न समझे कि मैं जो पाप कर्म कर रहा हूँ, उसका फल मुझे नहीं मिलेगा। ईश्वर, धर्म नीति कुछ नहीं है - ऐसा समझना घोर मूर्खता है, धर्म-नीति का उल्लंघन करना है।' एक असुर ने उनसे पूछा, 'गुरुदेव, अमुक दुर्दान्त दैत्य असंख्य अपराध करके भी सुखपूर्वक जीवन बिता रहा है उसे पाप कर्मों का फल क्यों नहीं मिल रहा है?' शुक्राचार्य उसकी शंका का निराकरण करते हुए बताते हैं, 'किसी को पाप का फल नहीं मिला, तो उससे प्रेरित होकर निरंतर पाप कर्म करते रहना घोर मूर्खता है। जैसे बूंद-बूंद जल से घड़ा भर जाता है, उसी प्रकार पाप कर्मों से, यहाँ तक कि पाप के चिंतन से भी व्यक्ति पाप से सराबोर होकर खुद के विनाश का, नरक द्वार अपने हाथों से खोलता है, 'जो अधर्म कर्म करता है, उसका फल उसे तुरंत नहीं मिलता। जिस प्रकार धरती को जोतकर बीज डालने पर कुछ समय बाद ही पौधा उगता है और फल देता है, उसी प्रकार किया गया पाप कर्म से संचित धन-द्रव्य का दुष्परिणाम तुरंत दिखाई नहीं देता, निश्चय ही आगे चलकर इसका परिणाम किसी न किसी संकट के रूप में भोगना पड़ेगा। 'इसलिए सदा सहिष्णु रहना चाहिए और दूसरों के प्रति दया दिखानी चाहिए। कभी भी ऐसा कोई काम नहीं करना चाहिए, जो अधर्म या पाप कर्म हो और जिससे दूसरों को परेशानी हो।'

साभार - प्रकाश-पुञ्ज (कुसंग कभी न कीजिए)





हृदय रोग में कोलेस्टेरॉल की भूमिका

डॉ० कृष्ण कुमार मिश्र
एसोसिएट प्रोफेसर
जे. हो. भा. वि. शि. के., मुम्बई

चिकित्सा विशेषज्ञों का मानना है कि विगत दशकों में अनेक कंपनियों द्वारा अपने निहित स्वार्थ के लिए कोलेस्टेरॉल संबंधित बहुत-सी भ्रांतियां फैलाई गई हैं। पश्चिम के डॉक्टरों, शोधकर्ताओं और दवा कंपनियों ने मिलकर, कोलेस्टेरॉल कम करने की दवाएं बेच कर अरबों डॉलर कमाए। पैथलैबों में भी कोलेस्टेरॉल जांच का धंधा काफी दिनों से फल-फूल रहा है। लेकिन अब अमेरिकी सरकार द्वारा जारी स्वास्थ्य संबंधी दिशा-निर्देशों के अनुसार कोलेस्टेरॉल स्वास्थ्य के लिए प्रायः नुकसानदेह नहीं है। निर्देशानुसार अच्छे स्वास्थ्य के लिए आहार में कोलेस्टेरॉल को उचित मात्रा में ग्रहण करना आवश्यक है। इससे वसायुक्त भोजन का पाचन सरलता से होता है। तंत्रिका-तंत्र की कार्यप्रणाली तथा स्टेरॉयड हार्मोनों के निर्माण में भी इसकी महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

सामान्य स्थितियों में यकृत शरीर में कोलेस्टेरॉल का संतुलन बनाए रखता है। लेकिन कभी-कभी यह संतुलन बिगड़ भी जाता है। इसके पीछे अनेक कारण हैं, जिनमें अधिक मात्रा में वसायुक्त भोजन का सेवन, शरीर के वजन में अत्यधिक वृद्धि, खानपान में लापरवाही तथा नियमित व्यायाम का अभाव प्रमुख है। अनेक लोगों में आनुवंशिक कारणों से भी कोलेस्टेरॉल वृद्धि की समस्या पाई जाती है। अक्सर देखा गया है कि अगर किसी परिवार में कोलेस्टेरॉल ज्यादा होने की 'केस हिस्ट्री' है तो इस बात की संभावना रहती है कि उनकी संततियों में कोलेस्टेरॉल ज्यादा हो। कुछ लोगों के शरीर में कोलेस्टेरॉल उम्र के साथ बढ़ जाता है।

शरीर में कोलेस्टेरॉल की मात्रा का परीक्षण लिपिड प्रोफाइल परीक्षण के द्वारा किया जाता है। सामान्य लिपिड प्रोफाइल परीक्षण में कोलेस्टेरॉल, एचडीएल, एलडीएल तथा ट्राइग्लिसराइड की जांच की जाती है। विशेषज्ञों के अनुसार, 'स्वस्थ व्यक्ति में रक्त कोलेस्टेरॉल का स्तर 150 से 200 मिलिग्राम प्रति डेसीलीटर के बीच होना चाहिए।' रक्त कोलेस्टेरॉल के 200 से 239 मिलिग्राम प्रति डेसीलीटर तक के चिरस्थायी स्तर को अच्छा नहीं माना जाता है। रक्त कोलेस्टेरॉल का स्तर 240 मिलिग्राम प्रति डेसीलीटर से अधिक होने पर सेहत के लिए नुकसानदेह माना जाता है। लेकिन अगर रक्त कोलेस्टेरॉल का स्तर बढ़ा हुआ मिले तो घबराने तथा चिंतित होने की जरूरत नहीं है बल्कि इसे नियंत्रित करने के उपाय करने चाहिए। इस दिशा में कुछ प्रयास इस प्रकार हो सकते हैं जैसे-

- नियमित रूप से व्यायाम तथा योगासन करना चाहिए।
- संतुलित एवं पौष्टिक आहार का सेवन करना चाहिए जिनमें फलों तथा हरी पत्तेदार सब्जियों तथा अंकुरित अनाज का उपयोग प्रमुखता से करना चाहिए।
- फास्ट फूड (जैसे पिज्जा, बर्गर, कुकीज, पेटीज आदि) तथा अत्यधिक ट्रांस वसायुक्त वनस्पति तेलों से निर्मित वस्तुओं (समोसे, पकौड़े, छोले, कचौरी आदि) से परहेज करना चाहिए।
- शुद्ध दूध, दही, घी तथा पनीर आदि उत्पादों का खूब सेवन करना चाहिए, तथा मिलावटी





दुग्धोत्पादों के सेवन से बचना चाहिए।

- धूम्रपान तथा ऐल्कोहल का सेवन बिलकुल बंद कर देना चाहिए।
- सोयाबीन, राइसब्रान, सरसों, जैतून तथा तिल के तेल से निर्मित भोज्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए। वनस्पति तेलों का इस्तेमाल एक से अधिक बार नहीं करना चाहिए क्योंकि इसे बार-बार गर्म करने से इसमें ट्रांस वसा का निर्माण होता है जो सेहत के लिए नितांत हानिकारक है।
- दूध से निर्मित चाय के बजाय अगर हरी चाय अथवा काली चाय का प्रयोग करें तो बेहतर होगा। इससे शरीर में कोलेस्टेरॉल का स्तर नियंत्रित रखने में मदद मिलती है।
- शरीर का वजन नियंत्रण में रखना चाहिए।
- खानपान में दालों तथा अनाजों का उपयोग करना चाहिए। यह शरीर में कोलेस्टेरॉल के नियंत्रण में मददगार होता है।
- रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट जैसे, सफेद चीनी, सफेद मैदा तथा सफेद चावल का उपयोग कम से कम करना चाहिए। ऐसा इसलिए क्योंकि ये वसा से कहीं ज्यादा नुकसानदायक होते हैं। इनकी जगह खांडू, ब्राउन राइस तथा चोकरयुक्त मैदे का प्रयोग ज्यादा उचित होगा।

भोजन में पाई जाने वाली वसा में अधिकांश रूप से ट्राइग्लिसराइड्स, कोलेस्टेरॉल, और फॉस्फोलिपिड होते हैं। मनुष्य और दूसरे स्तनधारियों के आहार में कुछ वसा का समावेश होना आवश्यक है जैसे कि ऐल्फा लिनोलेनिक एसिड (ओमेगा-3 फैटी एसिड) और लिनोलेइक एसिड (ओमेगा-6 फैटी एसिड)। चूंकि विटामिन (ए, डी, ई, और के) और कैरोटिनायड्स वसा में घुलनशील होते हैं। अतः इनके अवशोषण के लिए आहार में वसा का सेवन करना जरूरी है। ये दोनों फैटी एसिड 18-कार्बन वाले बहुअसंतृप्त फैटी एसिड

यानी (PUFA – Poly Unsaturated Fatty Acids) हैं जिनमें कार्बन संख्या और द्विआबंध की रचना में भिन्नता है। आजकल अकसर देखा जाता है कि कई लोग बिना वजह कोलेस्टेरॉल फोबिया से ग्रस्त जान पड़ते हैं। वे कोलेस्टेरॉल घटाने के लिए विभिन्न प्रकार की ऐलोपैथिक दवाइयों का सेवन करते हैं। इससे उनके स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। इन दवाओं का यकृत पर दुष्प्रभाव पड़ता है। इससे यकृत सम्बन्धी बीमारियों का खतरा उत्पन्न हो जाता है। कोलेस्टेरॉल का नाम सुनते ही लोगों के अंदर हृदय संबंधित बीमारियों का भय उत्पन्न हो जाता है, लेकिन हमें इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि कोलेस्टेरॉल वृद्धि से हृदय संबंधित बीमारियों का जोखिम जरूर बढ़ जाता है, लेकिन हर प्रकार की हृदय संबंधी बीमारियों के लिए कोलेस्टेरॉल ही जिम्मेदार हो, यह जरूरी नहीं है। धमनियों की कोशिकाओं की क्रियाशीलता को बनाए रखने के लिए कोलेस्टेरॉल जरूरी होता है तथा विभिन्न प्रकार के हार्मोनों के निर्माण में भी इसकी बड़ी अहम भूमिका होती है। पाचन-क्रिया तथा विटामिन 'डी' के निर्माण में भी कोलेस्टेरॉल अहम भूमिका निभाता है। अतः कोलेस्टेरॉलयुक्त भोज्य पदार्थों का उपयोग कभी भी पूर्णतया बंद नहीं करना चाहिए। आज अनेक बीमारियों का कारण अनियमित जीवनशैली और असंतुलित आहार है। अगर संयमित जीवनशैली अपनाई जाए तथा खानपान पर ध्यान रखा जाए तो कोलेस्टेरॉल को नियंत्रण में रखा जा सकता है। नियमित व्यायाम, योग एवं प्राणायाम से रक्त कोलेस्टेरॉल को नियंत्रित रखने में मदद मिलती है। निष्कर्ष के तौर पर कहा जा सकता है कि संयमित आहार-विहार तथा दिनचर्या अपनाकर कोलेस्टेरॉल को नियंत्रित रखा जा सकता है तथा दिल को भी सेहतमंद रखा जा सकता है।





दिल को स्वस्थ रखने के कुछ टिप्स

सतीश चन्द्र अग्रवाल
मंत्री, केशवधाम

अप्राकृतिक जीवनशैली जैसे- तला-भुना- मिर्च मसालेदार भोजन, तम्बाखू, सिगरेट आदि का सेवन, शारीरिक श्रम की कमी, मानसिक तनाव आदि ऐसी वजह हैं, जिनसे पहले ब्लड प्रेशर बढ़ता है, बाद में दिल पर खतरा मंडराता है। फलस्वरूप कम उम्र में ही लोग दिल की बीमारियों की चपेट में आ जा रहे हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट के अनुसार 1970 से 2000 के बीच भारत में हृदय रोगियों की संख्या में 300 फीसदी की बढ़ोतरी दर्ज की गई है। ऐसे में यह जानना अत्यंत आवश्यक है कि हृदय को स्वस्थ रखने के लिए क्या उपाय किए जा सकते हैं।

प्रतिदिन 20 मिनट व्यायाम करें : प्रतिदिन प्रातः 20 मिनट व्यायाम करने से हार्ट अटैक का खतरा एक तिहाई तक कम किया जा सकता है। इसके लिए

टहलना, योग, नृत्य आदि विकल्प चुन सकते हैं।

ग्रीन टी का सेवन है लाभकारी : ग्रीन टी में एंटीऑक्सिडेंट होते हैं जो कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में सहायक होते हैं। ग्रीन टी असामान्य ब्लड क्लॉटिंग को भी रोकती है, जिस वजह से यह स्ट्रोक का खतरा भी कम होता है।

सलाद खाएं, कोलेस्ट्रॉल रहेगा नियंत्रित : सलाद में अधिक मात्रा में एंटीऑक्सिडेंट होते हैं जो हमारे शरीर को स्वस्थ रखने में हमारी मदद करते हैं। प्रतिदिन

भोजन के पहले सलाद खाने से कोलेस्ट्रॉल कम रहता है जिससे दिल की बीमारियाँ नहीं होती हैं। इसके अतिरिक्त इससे रक्त का संचार बढ़ता है तथा शरीर को भरपूर मात्रा में विटामिन मिलते हैं।

लहसुन का नियमित सेवन करें : प्रातः निराहार मुँह दो तीन लहसुन के जवे खाने से ब्लड प्रेशर कम होता है। यह कोलेस्ट्रॉल को भी कम करता है, साथ ही रक्त शर्करा को भी नियंत्रित रखता है।



भोजन में जैतून के तेल का प्रयोग करें : हृदय को स्वस्थ रखने के लिए भोजन बनाने के लिए जैतून तेल का प्रयोग किया जा सकता है, इसमें मौजूद फैट्स बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करते हैं।

रेशेदार खाद्यों का प्रयोग अधिक करें : अनुसन्धान से यह सिद्ध हो चुका है कि आप जितना अधिक

रेशेदार खाद्य प्रयोग करेंगे आपका हृदय उतना ही स्वस्थ रहेगा। इसके लिए भोजन में सलाद, सूप, हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन अधिक करें।

नाश्ते में फल आवश्यक रूप से शामिल करें : फलों में ऐसे तत्व होते हैं जो हृदय को स्वस्थ रखने में सक्षम होते हैं जैसे संतरे में फॉलिक एसिड होता है जो हार्ट अटैक के खतरे को कम करता है। वहीं अंगूर में फ्लेवोनॉएड्स और रिजर्वेट्रोल होते हैं जो आर्टरी ब्लॉक करने वाले क्लॉट्स को कम करता है।





पर्याप्त नींद ना लेने पर शरीर में स्ट्रेस हॉर्मोन का स्राव बढ़ जाता है, जो धमनियों को ब्लॉक कर देते हैं। अतः हृदय को स्वस्थ रखने के लिए नींद पूरी होना हर उम्र के लोगों के लिए बहुत आवश्यक है।

इसके अतिरिक्त -

1. शारीरिक श्रम करने का अवसर न छोड़ें जैसे ऑफिस में लिफ्ट प्रयोग करने के बजाय सीढ़ियां चढ़ें और उतरें। प्रतिदिन 30 मिनट टहलना शुरू करें इससे हृदय को काफी आराम मिलेगा शरीर की अतिरिक्त चर्बी भी कम होगी।
2. भोजन हमेशा भूख से कम ही करें, खाना खाने से पहले थोड़ा-सा सूप पीने की आदत डालें, इससे भोजन भी अधिक नहीं होगा और पेट भी भर जायेगा। भोजन में मौसम की सब्जियां एवं ताजे फलों का ही प्रयोग करें। फ्रिज में रखे खाद्यों से बचें।
3. रात्रि भोजन सोने के कम से कम दो घंटे पूर्व कर लें। रात को हल्का भोजन करें।
4. भोजन शांतिपूर्वक और चबा-चबा कर करें। भोजन करते समय टेलिविज़न या मोबाइल का प्रयोग न करें।
5. खुशी और गम को कभी भी दबाना नहीं चाहिए। अपनी भावनाओं को प्रकट करने की आदत डालें। भावनाओं को मन में न दबाएँ। इससे अनावश्यक तनाव से बचेंगे। तनाव महिलाओं पर पुरुषों की अपेक्षा ज्यादा असर डालता है। दिल बीमार हो तो तनाव को टालने की आदत डालें।
6. जब भी मौका मिले दिल खोलकर हसें, हँसने से हृदय की पेशियों का अच्छा व्यायाम होता है।
7. अपने स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। वर्ष में कम से कम एक बार अपना मेडिकल चेकअप अवश्य कराएँ।

लोक हितम् मम करणीयम्



उदर रोग विशेषांक

केशवप्रभा

हिन्दी षट्मासिक

आगामी अंक

ग्रीष्म कालीन अंक (उदर रोग विशेषांक) के लिए रचनाएं आमंत्रित हैं -

उदर रोग विशेषांक हेतु-

1. लेख फुल साइज के कागज पर एक ओर सुलेख में अपेक्षित है। CD या हस्तलिखित लेख डाक द्वारा भेजे जा सकते हैं।
2. लेख Kruti Dev 10 या AAText Font में टाइप करके ई-मेल पर भेज सकते हैं।
4. लेख प्रकाशित न होने की स्थिति में पत्राचार संभव नहीं है।
5. लेख प्रकाशित होने पर पत्रिका उचित माध्यम से रचनाकार के पते पर भेजी जाएगी।
6. रचना के साथ अपना नाम, पता, फोटो व मोबाइल नम्बर अवश्य भेजें। प्रकाशित लेख पर कोई पारिश्रमिक देय नहीं है।

आलोक - पत्रिका से संबंधित आपके सुझाव निम्न पते पर सादर आमंत्रित हैं।

केशवधाम, केशवनगर, वृन्दावन जिला-मथुरा 281121 मो. 7088006633

E-mail - keshavdhamvdm@gmail.com



केशव प्रभा
हिन्दी षट्मासिक

21



हृदय रोग एवं उपचार

डॉ० ए० कान्त शर्मा
MSc, ND, Sujo (Rushia)
QCI Level 2nd, योगांचल

समस्त मानसिक शारीरिक अंगों में मात्र हृदय ऐसा अंग है जो जन्म से पूर्व से कार्य करना प्रारम्भ करता है, और निरन्तर जीवन पर्यन्त यह धड़कता रहता है। ऊपरी वक्ष में डायफ्राम के ऊपर पसलियों के जाल में यह सुरक्षित होता है। आजकल हृदय रोगी होना सामान्य सी बात हो गई है। हृदय रोग वैसे तो अधिकतर आराम तलब जीवन शैली वाले लोगों को होता है। दिल का दौरा पड़ना, हृदयशूल, हृदकम्प, रक्त नलियों में कड़ापन, हृदय कपाल सम्बन्धित रोग, हृदय का आकार बढ़ना, परिहार्दिक सूजन, हृदय धमनी सूजन, हृदय की मांसपेशियों का फैलना, हृदयस्पंद वेग बर्धन, रक्त गांठ बनना, रक्त चाप सम्बन्धित रोगों (उच्च व निम्न रक्तचाप) का होना हृदय रोगों में आता है।

हृदय रोगों का कारण : जीवनशैली (आहार विहार एवं विचार) में नकारात्मक परिवर्तन, वसायुक्त आहार, असमय आहार, सोना-जागना और विश्राम में अव्यवस्था, नकारात्मक विचार, वजन बढ़ना, योग-प्राणायाम व व्यायाम में अनिमितता हृदय रोगों का मुख्य कारण है। लम्बे समय तक कब्ज, गैस व अम्लता, दूषित मल का जमा होना भी व्यक्ति को हृदय

रोगी बनाता है। अण्डा, मांसाहार, मैदा, मिर्च-मसालेदार तला हुआ भोजन भी हृदय रोगी बनाता है। अधारणीय वेगों को धारण करना, मानसिक तनाव भी हृदय रोगों का कारण है।

हृदय रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा : हृदय रोगी को हल्का सुपाच्य रसाहार अथवा उपवास पर रखते हैं। इसमें साथ-साथ पेडू की मिट्टी-पट्टी, टब स्नान, पेडू का ठंडा गरम सेंक व एनिमा द्वारा आंतों की सफाई करनी चाहिए। अवस्था अनुरूप कुंजल, नेति व प्राणायाम से ऊपरी आहार नाल वाले भाग की सफाई की जाती है। मौसम के अनुसार छाती की गीली चादर लपेट दें व वाष्प स्नान और धूप वाष्प स्नान भी हितकर है। पूर्ण मिट्टी स्नान व गीली चादर लपेट से पूरे शरीर का शुद्धिकरण

(Detoxification) किया जाता है। योगनिन्द्रा, योगासन, प्राणायाम व मुद्राओं द्वारा उपचार भी दें।

हृदय रोगों की यौगिक चिकित्सा : केवल हृदय रोगों में ही नहीं अपितु समस्त शारीरिक एवं मानसिक रोगों से योग का अभ्यास हमें सुरक्षित कवच प्रदान करता है। शरीर की समस्त उपापचय क्रियायें योग से सुचारू होने लगती हैं। हृदय बाल्व एवं रक्त धमनियों में कड़ापन ठीक होने लगता है। इसके साथ-साथ कुछ विशेष योगासनों के अभ्यास से रक्त का दबाव भी सामान्य होने



एनिमा





लगता है। योगनिद्रा एवं शवासन को यदि ठीक प्रकार से किया जाये तो ब्लडप्रेसर ठीक होने लगता है। ताड़ासन, उत्तान पादासन, पादांगुष्ठासन, जानु-सिरासन, सेतु बंधासन, सुप्त पादांगुष्ठासन, उष्ट्रासन, त्रिकोणासन, सर्पासन, बालासन आदि का नियमित अभ्यास हमें हृदय रोगों से सुरक्षा प्रदान करता है। सूर्य नमस्कार का नियमित अभ्यास भी अति लाभकारी है।

योगासनों के साथ-साथ प्राणायाम भी हमें समस्त रोगों से स्वास्थ्य सुरक्षा प्रदान करते हैं। अनुलोम-विलोम प्राणायाम से रक्तवाहिनियां शुद्ध होती हैं। कपालभाति एवं भस्त्रिका प्राणायाम का अभ्यास हृदय रोगों में लाभकारी है। परन्तु प्रारम्भिक अवस्था में ये समस्त अभ्यास किसी योग विशेषज्ञ की उपस्थिति में करने चाहिए।

मुद्रा द्वारा हृदय रोगों का उपचार : पंच महाभूतों के संतुलन में हस्त मुद्राओं का बड़ा योगदान है। अपानवायु मुद्रा जो कि हृदय रोग मुद्रा भी कहलाती है हृदय रोगों में अति लाभकारी है। दिल का दौरा पड़ने के दौरान भी अपानवायु मुद्रा दौरे के आक्रमण को कम कर देती है, क्योंकि यह मुद्रा नाभि के नीचे की गैस निकाल देती है जिससे समान वायु संतुलित होने लगती है। इस मुद्रा में तर्जनी अंगुली को मूल में लगाते हैं तथा मध्यमा और अनामिका अंगुलियों को अंगूठे के अग्र वाले हिस्से से लगाते हैं। यह अपानवायु मुद्रा कहलाती है। किसी भी

हृदय रोग में अपानवायु मुद्रा का 10-15 मिनट सुबह-शाम का अभ्यास लाभदायक है। सीढ़ी चढ़ने से पूर्व इस मुद्रा को हृदय रोगी 5 मिनट तक करे तो हृदय रोग का खतरा कम हो जाता है।

हृदय रोगों में घरेलू चिकित्सा : शरीर की प्रकृति जब अम्लीय होने लगती है तो हृदय रोगों का खतरा बढ़ने लगता है। शरीर की प्रकृति को क्षारीय बनाने के लिये प्रातः काल 10 से 12 बजे तक केवल फल, सलाद, सब्जियों का सूप अथवा जूस का सेवन करें। इससे शरीर की प्रकृति में परिवर्तन आता है। प्रातः काल अर्जुन छाल के चूर्ण का काढ़ा भी लाभदायक है। दालचीनी का सेवन व लहसुन की कली का सेवन बढ़े हुए हानिकारक कोलेस्ट्रॉल को कम करता है।

उपरोक्त समस्त साधन हृदय रोगों से सुरक्षा प्रदान करते ही हैं साथ में स्वस्थ व्यक्ति इन्हें अपनाए तो हृदय रोगी होने से बचा जा सकता है।



व्यसनों से शारीरिक स्वास्थ्य की हानि, धर्म की हानि, अर्थ की हानि होती है, इसलिए व्यसनों से बचना चाहिए।

- संत शिरोमणि आचार्य श्री विद्यासागर जी महाराज



टब स्नान





आपको पता है - खर्राटे बन सकते हैं मौत का कारण !

डॉ. आकाश मिश्र
DNYS, D.Pharma

खर्राटा : खर्राटे आना एक आम समस्या है। सोते समय श्वास के साथ तेज आवाज और वाइब्रेशन आना खर्राटे कहलाता है। इसमें काग (युविला) पीछे गिर जाता है जिससे श्वासनली ब्लॉक हो जाती है। इससे श्वास लेने में परेशानी होती है एवं मुँह से श्वास लेने पर आवाज आती है। यदि खर्राटों का इलाज समय पर न किया जाए तो यह स्लीप एपनिया का कारण बन सकता है। आइये जानते हैं क्या है स्लीप एपनिया-

स्लीप एपनिया : यदि खर्राटों का समय पर इलाज न किया जाए तो यह स्लीप एपनिया नामक बीमारी बन सकती है। सोते समय कुछ सेकण्ड के लिए श्वास रुक जाना एपनिया कहलाती है। श्वास रुकने के बाद डरावनी, तीखी आवाज के साथ श्वास आती है। यदि समय पर इस बीमारी की ओर ध्यान न दिया जाए, तो श्वास रुकने का समय बढ़ने लगता है और धीरे-धीरे यह खतरनाक स्टेज पर पहुँच जाता है। इससे कई बार सोते हुए मौत भी हो जाती है। मुख्यतः स्लीप एपनिया दो प्रकार का होता है -

1. श्वास लेने में 5 से 10 सेकेंड तक की रुकावट आती है लेकिन छाती और पेट चलता रहता है श्वास के साथ कर्कश खर्राटे आते हैं। इसे सेंट्रल स्लीप एपनिया कहते हैं।
2. कुछ सेकण्ड के लिए श्वास के साथ छाती और पेट का हिलना भी बंद हो जाता है। ऑक्सिजन न मिलने पर व्यक्ति बेचैनी और घुटन के कारण एकदम हड़बड़ा कर उठता है। यह ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एपनिया कहलाता है।

क्यों होता है ऐसा : खर्राटे और एपनिया होने का प्रमुख कारण मोटापा है। डॉक्टरों का मानना है कि पुरुषों की

गर्दन की माप 17 इंच और महिलाओं की 16 इंच से अधिक नहीं होनी चाहिए। इससे अधिक होने पर एपनिया का खतरा बढ़ जाता है। एपनिया की आशंका उन लोगों में दोगुनी हो जाती है, जिन्हें रात में अक्सर नाक बंद होने की समस्या रहती है। उम्र बढ़ने के साथ इसका खतरा बढ़ जाता है। पुरुषों में एपनिया का खतरा महिलाओं के मुकाबले तीन गुना अधिक होता है। इसके अतिरिक्त निम्न कारण हो सकते हैं -

- ज्यादा थकान होना, निचले जबड़े का छोटा होना
- नाक की हड्डी टेढ़ी होना एवं उसमें मांस बढ़ा होना

घरेलू उपाय :

- यदि आपका वजन अधिक है तो कम करने का प्रयास करें। रात्रि में हल्का भोजन करें।
- पीठ के बल सोने की बजाय करवट लेकर सोएं।
- सोते समय सिर को थोड़ा ऊँचा रखें।
- प्रतिदिन प्रातः कम से कम 5 मिनट कपालभाति एवं 15 मिनट अनुलोम-विलोम प्राणायाम, 5-5 बार उज्जायी एवं भ्रामरी प्राणायाम करें।
- प्रतिदिन प्रातः स्नान के बाद एवं रात्रि सोने से पूर्व नाक में सरसों के तेल की 2-3 बूंदें डालें।
- अपनी जीभ को टंग क्लीनर से साफ करने के पश्चात् जीभ पर थोड़ा-सा घी लगाकर जीभ को तोड़े-मरोड़ें।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में उपचार : आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में एंटी-स्नोरिंग डिवाइस एवं विशेष प्रकार के मास्क के प्रयोग से खर्राटे व स्लीप एपनिया की रोकथाम की जाती है। गंभीर स्थिति में सर्जरी के द्वारा स्नोरिंग (खर्राटा) की समस्या को जड़ से खत्म किया जा सकता है।





हृदय रोगों में अर्जुन की छाल

डॉ० एम. एम. कुलश्रेष्ठ
NDYD, आयुर्वेदरत्न



अर्जुन एक औषधीय पेड़ है जो भारत में आसानी से पाया जाता है। इसे घवल, ककुभ और नदीसर्ज आदि नामों से जाना जाता है। आयुर्वेद के अनुसार यह हृदय रोग के इलाज में लाभकारी है। इसकी छाल से बने चूर्ण को हृदय रोग कोलेस्ट्रॉल, हाई ब्लडप्रेसर, अत्यधिक रक्तस्राव व अन्य रोगों में काफी उपयोगी माना गया है। अर्जुन की छाल अन्दर से लाल रंग की होती है और पेड़ से उतारने पर चिकनी चादर की तरह उतरती है।

हाई ब्लडप्रेसर :

तीन ग्राम चूर्ण की मात्रा सुबह-शाम दूध के साथ लेने से हाई ब्लडप्रेसर की समस्या में आराम मिलता है।

छाल की चाय :

चाय पत्ती के बजाय इसकी छाल को पानी में उबालकर उसमें दूध व चीनी डालकर पीने से हृदय रोग, हाई ब्लडप्रेसर व कोलेस्ट्रॉल में लाभ मिलता है। इसकी छाल के कोई दुष्परिणाम नहीं होते।

कम करें कोलेस्ट्रॉल :

एक कप पानी में तीन ग्राम अर्जुन की छाल का चूर्ण डालकर उबालें। पानी की मात्रा आधी रह जाने पर इसे सुबह-शाम गुणगुना ही पीयें। इससे बड़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल कम होता है।

हृदय के पोषण के लिए :

हृदय सम्बन्धी रोगों में अर्जुन की छाल को लेने की सबसे प्रचलित



विधि क्षीर पाक है। इसके लिये एक कप दूध (बिना मलाई वाला) में एक कप पानी मिलाकर उबालें। उसमें आधा चम्मच अर्जुन की छाल का चूर्ण डालें। जब इस की मात्रा आधी रह जाये तो गुणगुना होने पर पीयें। इसे एक दो बार खाली पेट पीने से हृदय की धड़कन नियमित व व्यवस्थित रहती है। साथ ही हृदय को पोषण मिलता है, इलाज के अलावा इसे हृदय रोगों से बचाव के लिये भी ले सकते हैं।

सदा विनम्र बनो

चीनी सन्त कन्फ्यूसस के मरने का समय निकट आया तो उनके सभी शिष्य उपदेश और आशीर्वाद लेने के लिये एकत्रित हुए। सन्त ने उपदेश न देकर अपना मुँह खोला और शिष्यों से पूछा - देखो इसमें दाँत है क्या? शिष्यों ने उत्तर दिया कि इसमें दाँत तो एक भी नहीं हैं दूसरी बार फिर मुँह खोला और पूछा- देखो इसमें जीभ है क्या, शिष्यों ने उत्तर दिया - हाँ जीभ तो है।

सन्त ने फिर पूछा, अच्छा ये बताओ कि जीभ जन्म से मृत्यु तक रहती है किन्तु दाँत बाद में आये और पहले चले गये, ऐसा क्यों?

इस प्रश्न का उत्तर किसी पर भी न बन पड़ा। सन्त ने उन्हें समझाते हुए कहा - बच्चो! जीभ कोमल होती है अतः अन्त तक टिकी रही। दाँत कठोर थे अतः उखड़ गये।

उन्होंने कहा मेरा यही उपदेश है कि दाँतों की तरह कठोर मत बनना, जीभ की तरह मुलायम रहना। यह उपदेश देकर उन्होंने आँखें मूँद लीं। साभार - प्रकाश-पुञ्ज (कुसंग कभी न कीजिए)



सकारात्मक रहें - सकारात्मक जियें

ललित कुमार

(निदेशक-केशवधाम)



एक दिन एक किसान का बैल कुएँ में गिर गया। वह बैल घंटों जोर-जोर से रोता रहा और किसान सुनता रहा और विचार करता रहा कि उसे क्या करना चाहिए और क्या नहीं।

अंततः उसने निर्णय लिया कि चूँकि बैल काफी बूढ़ा हो चुका था अतः उसे बचाने से कोई लाभ होने वाला नहीं था और इसलिए उसे कुएँ में ही दफना देना चाहिए।

किसान ने अपने सभी पड़ोसियों को मदद के लिए बुलाया सभी ने एक-एक फावड़ा पकड़ा और कुएँ में मिट्टी डालनी शुरू कर दी। जैसे ही बैल कि समझ में आया कि यह क्या हो रहा है वह और जोर-जोर से चीख-चीख कर रोने लगा और फिर अचानक वह आश्चर्यजनक रूप से शांत हो गया।

सब लोग चुपचाप कुएँ में मिट्टी डालते रहे तभी किसान ने कुएँ में झाँका तो वह आश्चर्य से सन्न रह गया....

अपनी पीठ पर पड़ने वाले हर फावड़े की मिट्टी के साथ वह बैल एक आश्चर्यजनक हरकत कर रहा था वह हिल-हिल कर उस मिट्टी को नीचे गिरा देता था और फिर एक कदम बढ़ाकर उस पर चढ़ जाता था।

जैसे-जैसे किसान तथा उसके पड़ोसी उस पर फावड़ों से मिट्टी गिराते वैसे-वैसे वह हिल-हिल कर उस मिट्टी को गिरा देता और एक सीढ़ी ऊपर चढ़ आता जल्दी ही

सबको आश्चर्यचकित करते हुए वह बैल कुएँ के किनारे पर पहुँच गया और फिर कूदकर बाहर भाग गया।

ध्यान रखे-

आपके जीवन में भी बहुत तरह से मिट्टी फेंकी जायेगी बहुत तरह की गंदगी आप पर गिरेगी जैसे कि- आपको आगे बढ़ने से रोकने के लिए कोई बेकार में ही आपकी आलोचना करेगा। कोई आपकी सफलता से ईर्ष्या के कारण आपको बेकार में ही भला बुरा कहेगा। कोई

आपसे आगे निकलने के लिए ऐसे रास्ते अपनाता हुआ दिखेगा जो आपके आदर्शों के विरुद्ध होंगे। ऐसे में आपको हतोत्साहित होकर कुएँ में ही नहीं पड़े रहना है बल्कि साहस के साथ हर तरह की गंदगी को गिरा देना है और उससे सीख ले कर उसे सीढ़ी

बनाकर बिना अपने आदर्शों का त्याग किये अपने कदमों को आगे बढ़ाते जाना है।

सकारात्मक रहें-सकारात्मक जिएँ...

बहुत सुन्दर सन्देश

इंसान के अंदर जो समा जायें वो "स्वाभिमान"।

और

जो इंसान के बाहर छलक जाये वो "अभिमान"।

समझदार व्यक्ति वह नहीं जो ईंट का जवाब पत्थर से दे।

समझदार व्यक्ति वो है जो फेंकी हुई ईंट से अपना, आशियाना बना ले..





26



केशवप्रभा
हिन्दी षट्मासिक



हृदय रोग में - एक्युप्रेशर

चुम्बक चिकित्सा

डॉ० चित्ररेखा साहू



हमारे शरीर के रक्त परिसंचरण संस्थान में हृदय की बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका रहती है। यह संस्थान शरीर का वह परिवहन तंत्र है जिसके द्वारा आहार, ऑक्सीजन, पानी व अन्य आवश्यक पदार्थों को कोशिकाओं व ऊतकों तक पहुँचाते हैं तथा वहाँ के अनुपयोगी पदार्थ ले जाये जाते हैं। हृदय एक ऐसा पम्प है जिसका कार्य रक्त को अंदर खींचना और धमनियों के द्वारा शरीर के अन्य भागों तक पहुँचाना है। हृदय के कार्य करने पर लब-डप (Lubb-Dup) के समान ध्वनियाँ उत्पन्न होती हैं। इन्हें हृदय के समीप छाती पर कान लगाकर या स्टैथोस्कोप (Stethoscope) द्वारा सुना जा सकता है।

वर्तमान समय में मानव समाज के सबसे घातक रोगों में से हृदय रोग एक है। प्रति वर्ष लाखों लोग हृदय रोग से पीड़ित होकर काल के ग्रास बन जाते हैं। इन रोगों में हृदयाघात, हृदयशूल, उच्च रक्तचाप, दिल में छेद, कोरोनरी धमनी का रोग, रक्तधमनी का रोग आदि प्रमुख हैं।

हृदय रोग से ज्यादातर वे लोग पीड़ित होते हैं जो शारीरिक परिश्रम नहीं करते हैं। तली हुई व वसायुक्त भोज्य पदार्थों का अधिक मात्रा में सेवन करते हैं, तथा धूम्रपान व नशीली चीजों का सेवन करते हैं। इस रोग के शुरुआत में साधारण दर्द होता है, फिर धीरे-धीरे परेशानी बढ़ती जाती है। इस रोग के होने पर बड़ी बेचैनी होती है। अचानक हृदय में पीड़ा उठती है और फिर सारा शरीर जकड़ जाता है। रोगी की साँस रूक-रूककर बड़ी तेजी से चलने लगती है, तथा बेचैनी के साथ-साथ हाथ पैर में शिथिलता शुरू हो जाती है। यदि तुरंत इसकी चिकित्सा न की जाये तो रोगी की मृत्यु भी हो सकती है।



एक्युप्रेशर चुम्बक चिकित्सा

प्रो० जे० वू० पार्क के कोरियन चिकित्सा पद्धति सुजोक एक्युप्रेशर के अनुसार हृदय के सादृश्य बिंदु पर एक साथ पाँच स्टार चुम्बक (Five star magnet) लगाकर रोगी को उपचार दिया जाता है।

खाने पीने का नियम रहना चाहिये।
इस नियम से आप समय पर खायेंगे-पीयेंगे
तो स्वास्थ्य भी अच्छा रहेगा
और हृदय भी सही कार्य करेगा।





सर्दियों में रखें अपने दिल का ख्याल

प्रस्तुति - श्रीमती गीता अग्रवाल

सर्दियों में हार्ट फेलियर वाली स्थिति तब होती है, जब हृदय शरीर की जरूरत के हिसाब से ऑक्सीजन और पोषक तत्वों की आपूर्ति हेतु पर्याप्त रक्त पंप नहीं कर पाता है। सर्दियों में मौसम में तापमान कम हो जाता है, जिससे ब्लड वेसल्स सिकुड़ जाते हैं, फलस्वरूप शरीर में रक्त संचार अवरोधित होता है। इससे हृदय तक ऑक्सीजन की मात्रा कम हो जाती है, अतः हृदय को शरीर में रक्त और ऑक्सीजन पहुंचाने के लिए अतिरिक्त श्रम करना पड़ता है। इसी कारण से ठंड के मौसम में हार्ट फेलियर का खतरा बढ़ जाता है।

हार्ट फेलियर के लिए जिम्मेदार कुछ प्रमुख कारण

1. उच्च रक्तचाप

सर्दियों में शारीरिक कार्यप्रणाली पर प्रभाव पड़ सकता है, जैसे सिम्पैथिक नर्वस सिस्टम (जो कि तनाव के समय शारीरिक प्रतिक्रिया को नियंत्रित करने में मदद करता है) सक्रिय हो सकता है और कैटीकोलामाइन हार्मोन का स्राव हो सकता है। इसकी वजह से हृदय गति के बढ़ने के साथ रक्तचाप उच्च हो सकता है और रक्त वाहिकाओं की प्रतिक्रिया कम हो सकती है, जिससे हृदय को अतिरिक्त श्रम करना पड़ सकता है।

2. कम पसीना निकलना

सर्दियों में कम तापमान के कारण शरीर से पसीना निकलना कम हो जाता है। इसके परिणामस्वरूप शरीर अतिरिक्त पानी को नहीं निकाल पाता है और इसकी वजह से फेफड़ों में पानी जमा हो सकता है, इससे हार्ट फेलियर मरीजों में हृदय की कार्यप्रणाली पर गंभीर प्रभाव पड़ सकता है।

3. विटामिन-डी की कमी

सूर्य की रोशनी से मिलने वाला विटामिन-डी, हृदय में स्कार टिशूज को बनने से रोकता है, जिससे हार्ट अटैक के बाद, हार्ट फेल में बचाव होता है। सर्दियों के मौसम में सही मात्रा में



धूप नहीं मिलने से, विटामिन-डी का स्तर कम हो जाता है, जिससे हार्ट फेल का खतरा बढ़ जाता है।

4. वायु प्रदूषण

ठंडा मौसम, धुंध और प्रदूषण के कारण छाती में संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है और सांस लेने में परेशानी पैदा हो जाती है। आमतौर पर हार्ट फेल मरीज सांस लेने में तकलीफ का अनुभव करते हैं और प्रदूषण उन लक्षणों को और भी गंभीर बना सकते हैं।

5. प्रतिदिन व्यायाम से प्रदूषित जगहों में भी कम होता है हार्ट अटैक का खतरा

प्रदूषण से दिल के दौरे, दमा और फेफड़े की पुरानी बीमारियों सहित हृदय संबंधी रोगों का खतरा बढ़ सकता है। परन्तु प्रतिदिन व्यायाम करने वाले लोगों में यातायात से होने वाले प्रदूषण के माध्यम से लेकर उच्च स्तर वाले इलाकों में रहने के बावजूद दिल के दौरे का खतरा कम हो सकता है। यह बात 'जर्नल ऑफ द अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन' में प्रकाशित हुए अपने अध्ययन में डेनमार्क के क्रोपेनहेगन विश्वविद्यालय की





शोध छात्रा नाडिन कुबेश ने सिद्ध की है।

डेनमार्क, जर्मनी और स्पेन के शोधकर्ताओं ने 50 से 65 साल की उम्र के 51,868 वयस्कों में खेलकूद, साइकिलिंग, टहलने आदि और प्रदूषण के संपर्क के बीच संबंधों का निरीक्षण किया। अध्ययन में पता चला कि प्रदूषण के ऊंचे स्तर का दिल के दौरों से संबंध है लेकिन यह खतरा व्यायाम करने वाले लोगों में कम था।

6. भाप स्नान से कम हो सकता है दिल के रोगों का खतरा

मायो क्लिनिक प्रोसीडिंग्स पत्रिका में प्रकाशित एक



अध्ययन के अनुसार भाप से स्नान करने से ना केवल शरीर को आराम मिलता है बल्कि इससे दिल की बीमारियां और मानसिक रोग होने का खतरा भी कम हो सकता है। अध्ययन में पाया गया कि भाप स्नान से रक्त वाहिनियों

के रोगों जैसे कि हाई ब्लड प्रेशर और दिल की बीमारियों, न्यूरोकॉग्निटिव बीमारियों, फुफ्फुस संबंधी बीमारियों, मानसिक विकृति और कोमा में जाने जैसी स्थितियों के खतरे को कम किया जा सकता है।

इसके अतिरिक्त भाप स्नान त्वचा के रोगों, गठिया, सिर दर्द और फ्लू जैसे रोगों के खतरे को भी कम करता है। अध्ययन से पता चला कि स्टीम बाथ का संबंध स्वस्थ जीवन से है। फिनलैंड में जैवस्कीला विश्वविद्यालय और ब्रिटेन में ब्रिस्टल विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों ने

स्वास्थ्य पर स्टीम बाथ के प्रभाव पर विस्तृत समीक्षा की है। अध्ययन में कहा गया है कि दिल की बीमारी के मरीज भी स्टीम बाथ का इस्तेमाल कर सकते हैं।

7. हार्टअटैक का खतरा कम करने के लिए भोजन के प्रकार एवं मात्रा पर ध्यान दें

मोटापे से रक्तचाप बढ़ता है और फिर दिल की अनेक बीमारियां होने का खतरा बना रहता है। इसलिए शरीर की आवश्यकता के अनुसार ही भोजन किया जाए। नमक, चीनी और मैदा का सेवन कम करें। सब्जियां और फलों की मात्रा बढ़ाएं। भोजन में अधिक नमक की मात्रा होने से रक्तचाप बढ़ जाता है। इस कारण हृदय में कई बीमारियां होने की संभावना भी बढ़ जाती है। जहां तक हो सके, ताजा खाना खाने की चेष्टा करें, क्योंकि पहले से निर्मित किये भोजन में कई हानिकारक पदार्थ होते हैं।

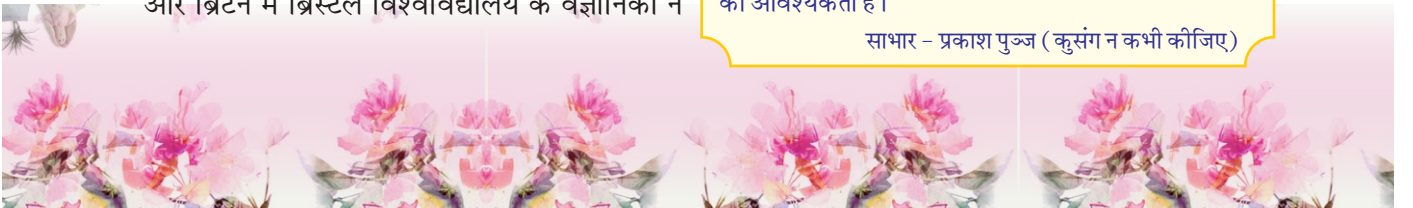


बाहर भीतर एक

भगवान श्री राम वनवास काल में थे। रामचन्द्र जी, सीताजी और लक्ष्मण जी तीनों पम्पा सरोवर के किनारे से निकल रहे थे। सीता जी ने देखा कि सरोवर में एक बगुला बड़ा ध्यानस्थ, एक पैर पर खड़ा हुआ है। भोली-भाली सीता श्रीरामचन्द्र जी से बोल ही बैठीं नाथ! देखो तो ये पक्षी कितना एकाग्र है, कितना ध्यान कर रहा है। इसका मन कितना शान्त और स्थिर बना हुआ है। श्री राम ने कहा सीते! तुम इसके बारे में नहीं जानती हो। यह बगुला है, इसे तुम बड़ा ध्यानस्थ मान रही हो, ये बगुला ध्यान नहीं कर रहा बल्कि इसका दुर्ध्यान चल रहा है। इसका प्रयोजन सिर्फ इतना ही है कि कोई मछली पास में आये और वह उसे अपने मुख में ले ले। यह सुनकर सीता जी को बड़ा आश्चर्य हुआ। वह सोचने लगी इतना उज्ज्वल, सफेद रंग का ये बगुला और अन्दर से इतना काला? श्री रामचन्द्र जी सीता को बगुले की ध्यान मुद्रा का रहस्य समझाते हुए आगे बढ़ गये।

प्रत्येक को सामाजिक व्यवहार में ऊपर से साफ-सुथरा रहने के साथ-साथ अन्दर से भी साफ-सुथरा रहने की आवश्यकता है।

साभार - प्रकाश पुञ्ज (कुसंग न कभी कीजिए)





नाश्ते में खाएं दलिया

प्रस्तुति- श्रीमती वर्तिका गोयल

यदि आप दिन की शुरुआत एक कटोरी दलिया से करते हैं तो न सिर्फ आपका हृदय स्वस्थ रहेगा बल्कि मोटापा, कैंसर और मधुमेह जैसे रोगों से भी बचे रहेंगे यह कहना है ब्रिटेन स्थित न्यू कैसल यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं का। यूनिवर्सिटी के शोधकर्ता मानव सेहत पर दलिया के नियमित सेवन के सकारात्मक प्रभाव आंकने के बाद इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं।

शोध के अनुसार दलिया 'बीटा ग्लूकन' सहित अन्य घुलनशील फाइबर का बेहतरीन स्रोत है। ये फाइबर आंत में पहुँचकर गाढ़े जेल के रूप में परिवर्तित हो जाते हैं, जिससे

पेट लंबे समय तक भरा-भरा महसूस होता है और हम अनावश्यक भोजन से बच जाते हैं फलतः मोटापे की शिकायत नहीं सताती। इतना ही नहीं, 'बीटा ग्लूकन' पाचन क्रिया को सुचारु बनाने वाले एनजाइम के उत्पादन को भी बढ़ावा देता है। यह आंत को खाने में मौजूद कोलेस्ट्रॉल सोखने से रोकता है। पूर्व में हुए कुछ अध्ययनों में भी देखा गया है कि 'बीटा ग्लूकन' की 3 ग्राम नियमित खुराक लेने पर दिल की सेहत के लिए घातक लो-डेंसिटी कोलेस्ट्रॉल का स्तर 7 फीसदी तक घट जाता है। शरीर में 3 ग्राम 'बीटा ग्लूकन' की आपूर्ति प्रतिदिन प्रातः नाश्ते में लगभग 70 ग्राम दलिया खाकर की जा सकती है।

यूनिवर्सिटी के मुख्य शोधकर्ता जॉर्ज ग्रिमबल के

अनुसार 'बीटा ग्लूकन' ब्यूट्रिक एसिड सहित अन्य अम्ल के निर्माण में भी सहायक है। ये अम्ल आंत में मौजूद कोशिकाओं के डीएनए की मरम्मत कर कैंसर का खतरा घटाते हैं। रोग-प्रतिरोधक तंत्र को मजबूत बनाने के अलावा आंत में 'गुड बैक्टीरिया' का स्तर बढ़ाने में भी 'बीटा ग्लूकन' को खासा

असरदार पाया गया है।

ग्रिमबल ने बताया कि दलिया में मैगनीज, कॉपर, आयरन और विटामिन-बी जैसे पोषक तत्व भी मौजूद होते हैं। इससे यह

एनीमिया से बचाव में तो मददगार साबित होता ही है, साथ ही

आंखों की रोशनी भी दुरुस्त रखता है। उन्होंने

दलिया को कम फैट वाले दूध में पकाने और शक्कर की मात्रा बेहद कम रखने की सलाह दी है। मीठे के लिए शहद का इस्तेमाल करना ज्यादा बेहतर रहेगा।

मेडिकल जर्नल 'जामा' में 2015 में छपे एक अध्ययन में दलिया का ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) कम बताया गया था। इसका अर्थ है कि दलिया खून में कैलोरी का प्रवाह धीमा करती है। इससे अग्नाशय से इंसुलिन का नियंत्रित स्राव होता है, जो शरीर को इंसुलिन के प्रति संवेदनशील बनाए रखने और टाइप-2 डायबिटीज का खतरा घटाने में अहम भूमिका निभाता है।





30



केशवप्रभा
हिन्दी षट्मासिक



हार्ट अटैक आने से पहले शरीर देता है यह संकेत

डॉ० अभिषेक मिश्र
'गोपाल'
DNYS

हमारे शरीर के सबसे जरूरी अंग दिल के साथ जरा सी लापरवाही हमें मौत के मुंह में धकेल सकती है। हार्ट अटैक कितना भी दबे पांव क्यों न आए, उसके कुछ लक्षण पहले से नजर आने लगते हैं।

सीने में दर्द : हार्टअटैक का सबसे पहला लक्षण होता है दिल के करीब सीने में दर्द। यह बाजू, जबड़े और पीठ तक जाता है। ज्यादा तनाव से सीने में भारी पन महसूस होता है और खांसी भी आती है। आराम करने से या सॉर्बिट्रेट की गोली

लेने से भी इस समस्या में राहत नहीं मिलती है। इस तरह का दर्द आमतौर पर एक घंटे से अधिक समय तक रहता है।



पसीना आना : हार्टअटैक के शुरुआती लक्षणों में से एक है सीने में दर्द के साथ सामान्य से अधिक पसीना आना। मरीज को पहले से कोई परेशानी नहीं होती है और बिना किसी वजह के अचानक उसे पसीना आने लगता है।

सांस लेने में तकलीफ : आराम करते समय भी घबराहट या घुटन जैसा महसूस करना, हृदयाघात के प्रमुख लक्षणों में से एक होता है। मरीज को सांस लेने में तकलीफ होती है या ऐसा लगता है जैसे उसे सांस लेने में काफी मेहनत करनी पड़ रही है।

दम फूलना और खांसी आना : मरीज की सांस फूलने के साथ ही उसे खांसी भी आती है। उसे झागदार बलगम की भी समस्या हो सकती है। इस कफ का रंग गुलाबी हो सकता है या इसमें खून के निशान भी हो सकते हैं। अगर ऐसा हो रहा है तो इस का मतलब है कि मरीज के फेफड़ों से खून आ रहा है। यह हार्टफेल होने की निशानी है।

आंखों के सामने अंधेरा छा जाना : यह समस्या ब्लडप्रेसर कम होने या दिल की धड़कन कम होने की वजह से हो सकती है। इसे बिलकुल नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

स्वस्थ हृदय के लिए संतुलित नींद लें : हृदय को स्वस्थ रखने के लिए नींद पूरी और गहरी होनी चाहिए अन्यथा वह हृदय को समय से पहले बूढ़ा कर देती है। पिछले 50 बरस में हमारी औसत नींद में लगभग डेढ़ घंटे की कमी आई है। ऐसा देखा गया है कि प्रतिदिन सात घंटे से कम और नौ घंटे से ज्यादा सोने वालों को कोरोनरी हार्ट डिजीज (सीएचडी) की आशंका अधिक रहती है। बदलती जीवनशैली और खानपान के बीच आधी अधूरी नींद या बहुत ज्यादा सोना हमारे हृदय को हमारे शरीर से पहले ही बूढ़ा कर रहा है जो बहुत ही खतरनाक संकेत है।

स्वस्थ हृदय के लिए पर्याप्त और अच्छी नींद बहुत मायने रखती है। अच्छी नींद से अभिप्राय है कि आदमी सुकून से सोये। प्रतिदिन आधे घंटे का व्यायाम, शाम को चाय व काफी से दूरी और एक दिन में कम से कम सात घंटे की नींद हमारे दिल के स्वस्थ रहने के लिए पर्याप्त है।





प्राकृतिक जीवनशैली क्या है?

डॉ. शोभा अग्रवाल

वरिष्ठ चिकित्सा, साहित्यकार एवं शिक्षाविद

लेखिका परिचय :

कार्य: सेवानिवृत्त अध्यापिका,
केन्द्रीय विद्यालय

सदस्य : अन्तर्राष्ट्रीय प्राकृतिक
चिकित्सा परिषद एवं भारतीय प्राकृतिक
चिकित्सक संघ

प्रकाशित साहित्य: कुल 64 पुस्तकें
प्रकाशित

प्रमुख पुरस्कार

उत्तर प्रदेश हिन्दी संस्थान द्वारा

‘मानव अधिकार व कर्तव्य एवं
महिलाएँ’

परीक्षा का भय- कारण एवं निवारण

रामराज्य (आदर्शराज्य) आज भी
सम्भव है

पुस्तकों पर क्रमशः वर्ष 2015, 2016
तथा 2017 में पुरस्कृत।

वर्ष 2018 में सुभद्रा कुमारी चौहान
महिला बाल साहित्य सम्मान से
सम्मानित।

प्राकृतिक जीवनशैली का अर्थ है कि अपने शरीर को प्रकृति या कुदरत के ऊपर छोड़ दें। शरीर में कोई व्याधि होती है तो भी उसके लिए कोई औषधि न लें। प्रकृति शरीर को स्वयं ठीक कर देगी।

इस बात को हम इस प्रकार अधिक अच्छी तरह समझ सकते हैं- नदी के बहते हुए पानी में स्वतः शुद्धीकरण

की क्षमता होती है। जो सामान्य गन्दगी आती है, उसे हमें साफ करने की कोई आवश्यकता नहीं पड़ती है, नदी स्वतः साफ कर लेती है। नदी का जल तब ही प्रदूषित होता है, जब हम आवश्यकता से अधिक कचरा उसमें डालते रहते हैं। यदि गंगा, यमुना आदि नदियों में या किसी भी नदी में आज की तारीख से भी कचरा डालना बन्द कर दिया जाए तो नदी का पानी कुछ समय में स्वयं को शुद्ध कर लेगा। एक तरफ तो नदी में पिछला कचरा पड़ा है, दूसरी तरफ अब भी कचरा

डालते रहते हैं तो यह नदी की स्वतः शुद्धीकरण क्षमता की सीमा से अधिक हो जाता है और नदी का जल प्रदूषित हो जाता है।

इसी प्रकार यदि किसी की हड्डी टूट जाए तो शरीर में यह क्षमता होती है कि वह स्वयं जुड़ जाती है। प्लास्टर चढ़वाना केवल इसलिए आवश्यक है कि हड्डी सीधी जुड़े।

इसी प्रकार शरीर में कोई भी बीमारी होती है तो प्राकृतिक चिकित्सा का सिद्धान्त यह मानता है कि शरीर में कोई विकार है, यदि उसके लिए कोई दवा न दें तो प्रकृति उस विकार को निकाल कर शरीर को स्वस्थ कर देगी। कहा भी गया है-

‘आहारं पचति शिखि, दोषान् आहारवर्जितः।’

अर्थात् जठराग्नि आहार को पचाती है और आहार के अभाव में दोषों को पचाती है। तात्पर्य यह है कि यदि शरीर को बीमारी की अवस्था में आहार न दिया जाए तो शरीर में स्थित जठराग्नि को आहार पचाने के कार्य से छुट्टी मिल जाएगी और वह शरीरस्थ विकारों को पचाकर शरीर को रोगमुक्त कर देगी।

इसी के साथ यदि शरीर को बीमारी की अवस्था में आराम भी दिया जाए तो शरीर और जल्दी स्वस्थ हो जाता है।

प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त को निम्न बिन्दुओं से समझा जा सकता है-

- प्रकृति में स्वयं रोगनिवारक क्षमता होती है।
- रोग इस बात का संकेत करते हैं कि शरीर में विकार हैं। प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार रोग शत्रु नहीं मित्र हैं। प्रकृति द्वारा विकार बाहर निकालने का उपक्रम मात्र





रोग हैं। जब तीव्र रोग होता है तो इसका अर्थ है- शरीर में विकार की मात्रा काफी अधिक है।

- तीव्र रोग एकाएक नहीं होता है। शरीर में पहले हल्का रोग होता है। हम शरीर के उस विकार को निकलने नहीं देते हैं और दवा के द्वारा रोग को दबा देते हैं। इस प्रकार विकार इकट्ठा होते जाते हैं फिर वह तीव्र रोग के रूप में उभरते हैं।
- गाँधी जी कहते हैं-जो व्यक्ति कुदरत के नियमों का पालन करेगा वह बीमार पड़ेगा ही नहीं। यदि बीमार पड़ेगा भी तो जिन पंचतत्त्वों से यह शरीर बना है, उन्हीं की मदद से उसे सही कर लेगा। पंचतत्त्वों अर्थात्- मिट्टी, पानी, धूप, हवा और आकाश। इनमें रामनाम अर्थात् ईश्वर का नाम साथ में चलते रहना चाहिए।
- प्रकृति के नियमों का उल्लंघन करने के फलस्वरूप ही बीमारी होती है। सुबह देर से उठना, रात्रि में देर से सोना। देर रात तक खाना, बिना भूख लगे खाना, बिना चबाए खाना अर्थात् दाँतों का कार्य आँतों से करना आदि।

- पक्षियों को कोई पढ़ाता नहीं है कि ब्रह्ममुहूर्त में उठो किन्तु प्रातः तीन बजे उठे, पक्षियों का शोर सुनाई पड़ेगा और सन्ध्याकाल में पक्षियों के झुण्ड के झुण्ड उड़ते हुए दिखाई देंगे, वापस अपने घरों में लौटते हुए।
- अर्थात् पशु-पक्षी भी सहज ही प्रकृति के नियमों के अनुसार चलते हैं। पशु पक्षी बीमार पड़ जाने पर भोजन छोड़ देते हैं, अर्थात् शरीर में जो अपचा भोजन विकार के रूप में विद्यमान है वह दूर हो जाता है, तब वह स्वाभाविक भूख लगने पर ही भोजन करते हैं।
- पशु पक्षियों के समक्ष चाहे जितना मनपसन्द भोजन पड़ा हो, वह उसे तब तक नहीं खाते हैं, जब तक उन्हें भूख न लगी हो। बीमार पड़ने पर वह स्वाभाविक रूप से उपवास कर लेते हैं। हम पालतू पशुओं की आदतें अपनी जैसी डाल देते हैं अर्थात् बीमार पड़ने पर उसकी दवा करने लगते हैं, उससे रोग दब जाता है, जो बार-बार उभरता है, उसे हम रोग का नाम दे देते हैं।
- इसी प्रकार पालतू पशुओं की आदतें बदल जाती हैं और वह भी बिना भूख लगे खाने लगते हैं।



हृदय रोग में कारगर पीपल का पत्ता

डॉ. दीनदयाल अमृते
NDYD

हृदय रोग भागदौड़ तनाव भरी जिन्दगी तथा गलत खान-पान (आधुनिक जीवन शैली) के कारण होने वाला रोग है। इसे योग एवं प्राकृतिक जीवन शैली द्वारा बिना ऑपरेशन स्वस्थ किया जा सकता है। खान-पान, रहन-सहन को बदलकर काफी हद तक इस रोग से बच सकते हैं।

यहाँ एक सर्वसुलभ उपचार दिया जा रहा है जिसे आसानी से कोई भी कर सकता है। प्रकृति ने पीपल के पत्ते का आकार दिल के समान दिया है। पीपल के 15 हरे पत्ते लें उसके ऊपर का डण्डल काट कर अलग कर दें तत्पश्चात् पत्ते को पानी से धोकर 300 ग्राम पानी में उबालें जब पानी 100 ग्राम रहें तब ठण्डा होने पर स्वच्छ कपड़े से छान लें। इस काढ़े की 3 खुराक बनाकर 3-3 घण्टे बाद पी लें। हार्ट अटैक के बाद इसे 15 दिनों तक लेने से हृदय स्वस्थ हो जाता है तथा 99 प्रतिशत ब्लॉकज को भी रिमूव कर देता है तथा दोबारा दिल का दौरा पड़ने की संभावना नहीं रहती। उपरोक्त काढ़े को प्रातः 8 बजे फिर 11 बजे तथा 2 बजे सेवन कर सकते हैं। खाली पेट औषधि न लें, कुछ नाश्ता करते के बाद ही ले।





उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करे- पैर का गरम स्नान

डॉ. रेनू द्विवेदी
महिला चिकित्सिका

केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान, केशवधाम वृन्दावन

कई बार घर में यह समस्या आ जाती है कि अचानक किसी का रक्तचाप बढ़ जाता है। ऐसे में पैर का स्नान रामबाण चिकित्सा का कार्य करता है। पैर का गरम स्नान हृदय रोगों में तो लाभकारी है ही इसके अन्य अनेक लाभ भी हैं। आइये जानते हैं विस्तृत रूप में इसकी विधि एवं लाभ।

गरम पैर स्नान को करने के लिए आवश्यक साधन

- बाल्टी - 1
- गरम पानी 8-10 ली.
- कुर्सी या स्टूल - 1
- कम्बल - 1
- छोटा तौलिया - 1



विधि :

पैरों के गरम स्नान के लिए एक बाल्टी में गरम पानी भर लें। ध्यान रखें कि बाल्टी में पानी उतना ही रखें जितना कि घुटने तक आ सके। पानी हल्का गरम रहने पर एक कुर्सी पर बैठ जाएं और पैरों को पानी में रखें। जब पानी धीरे-धीरे ठंडा होने लगे तो उसमें से पानी निकाल लें और ऊपर से गरम पानी मिला दें। साथ ही एक कम्बल से सिर को छोड़कर पूरे शरीर को ढककर रखें। कम्बल को ऐसे लपेटे की बाल्टी समेत पूरा शरीर कम्बल से ढक जाए। इस स्नान में शुरू में और बीच-बीच में हल्का गरम पानी थोड़ा-थोड़ा करके पीते रहें। साथ ही सिर पर एक पानी से भीगा हुआ तौलिया रखें। यह स्नान 10-20 मिनट तक करें। स्नान के बाद शरीर पर आए पसीने को तौलिये से अच्छी तरह पोंछकर सुखा लें। यदि इच्छा हो तो इसके बाद ठंडे पानी से साधारण स्नान

भी कर सकते हैं।

लाभ :

1. यह स्नान उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करता है।
2. तीव्र सर्दी, माइग्रेन, अस्थमा, हृदय रोग व थकान की अवस्था में गरम पानी का पैर स्नान जादू सा असर करता है।
3. सामान्य अवस्था में इस प्रयोग को करने से शरीर स्फूर्ति का अनुभव करता है।
4. इस प्रयोग को अस्थमा रोग की तीव्र अवस्था में भी कराया जाए तो अस्थमा रोगी को तुरंत लाभ मिलता है।
5. आधाशीशी दर्द की प्रारंभिक स्थिति में इस प्रयोग को किया जाए तो आशातीत लाभ मिलता है।
6. शारीरिक रूप से थकने पर यदि पैर स्नान किया जाए तो थकान में बहुत राहत मिलती है।
7. इस स्नान से सर्दी-जुकाम, बेहोशी आदि रोग दूर होते हैं।
8. यह नौद का न आना तथा दमा के रोग को ठीक करता है।
9. जिन स्त्रियों का मासिकधर्म आना बन्द हो गया हो उन्हें यह स्नान करना चाहिए। इससे मासिकधर्म की परेशानी दूर होती है। इस स्नान को 20 से 30 मिनट तक किया जाए तो अधिक लाभ होता है।
10. यदि रोगी की नाक बहती है और उसे गरम पानी का पैर स्नान करा दिया जाए तो बहती नाक कुछ ही समय में बहना बंद हो जाती है।





हृदय रोग : मेरे अनुभव एवं प्रयोग से स्वास्थ्य लाभ

वीरेन्द्र कुमार

अध्यक्ष - जन सेवा न्यास, मेरठ

हृदय हमारे शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग है यह छाती के मध्य में थोड़ी सी बाईं ओर स्थित होता है। हृदय की मांसपेशियाँ जीवंत होती हैं और उन्हें जिन्दा रहने के लिए आहार और ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है। जब एक या ज्यादा आर्टरी रूक जाती है तो हृदय की कुछ मांसपेशियों को आहार और ऑक्सीजन नहीं मिल पाती इस स्थिति को हार्टअटैक यानी दिल का दौरा कहा जाता है। वसा का धमनियों के अंदर जमने और खून के बहाव में रूकावट होने से हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है।

हृदय रोग के लक्षण :

- अचानक सीने में दर्द दिल का दौरा पड़ने का संकेत हो सकता है।
- लगातार सांस टूटना, दोनो हाथों, कमर, जबड़े या फिर पेट में दर्द और बेचैनी महसूस होना।
- व्यायाम या अन्य शारीरिक श्रम के दौरान सीने में दर्द होना।
- शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना।
- चक्कर आना, पसीना आना, खाँसी आना, साँस फूलना, थकान और कमजोरी होना, चिंता होना आदि।

हृदय को स्वस्थ रखने हेतु घरेलू चिकित्सा :

- एक कली वाले लहसुन की पाँच कलियाँ, देशी पान के पाँच पत्ते, 20-25 ग्राम अदरक इन तीनों का एक साथ रस निकालकर इसको बराबर मात्रा में शहद मिलाकर दो-दो चम्मच दिन में दो बार सेवन करें (प्रातः जलपान और दोपहर भोजन के एक 1 घण्टे बाद सेवन करना बेहतर है) ये उपचार सर्दियों के लिए है।

ये औषधि हमारी धमनियों के मध्य कोलेस्ट्रॉल को जमने नहीं देती जिससे रक्त का बहाव सुचारू रूप से बना रहता है और हमारा हृदय स्वस्थ रहता है।

- आधा किलो लौकी का रस दस बारह पत्ते पुदीने के और थोड़ा सा सेंधा नमक दिन में दो बार भोजन और जलपान के एक घण्टे बाद ये उपचार गर्मियों के लिए है।

हृदय को स्वस्थ रखने के अन्य महत्वपूर्ण उपाय :

- समय से भोजन करें और आवश्यकता से कम खाएँ।
- भोजन सूर्यास्त से पहले ही कर ले और भोजन में तरल पदार्थों का सेवन अधिक करें।
- अवस्था के अनुरूप नियमित योग एवं व्यायाम करें।
- रात्रि को सोने से पहले आधा घंटा टहलें।
- अपने मन की बातें दूसरों के साथ बाँटे।
- दूसरों में अच्छाइयाँ देखें, बुराइयों से बचें।
- मन, वाणी और कर्म से किसी का बुरा न सोचें, न करें। इसी में आत्मसुख है।
- आत्म बल को दृढ़ करें।
- चिन्तन सकारात्मक हो।

सन् 1998 में मुझे पहली बार हार्ट अटैक पड़ा, जिसमें छह माह तक मेरी चिकित्सा हुई। जब मुझे स्वास्थ्य लाभ मिल गया। उसके बाद अपने शरीर और हृदय को स्वस्थ रखने के लिए मैंने उपर्युक्त घरेलू उपाय प्रारंभ किये जिससे दोबारा कभी हार्ट-अटैक की समस्या नहीं हुई न ही कोई अन्य चिकित्सा करानी पड़ी। आज मैं 72 वर्ष की अवस्था में भी पूर्ण रूप से स्वस्थ हूँ।

