# कैसा रहे हमारा आहार – विहार

अर्चना सिंह, विषय वस्तु विशेषज्ञ, गृह विज्ञान, कृषि विज्ञान केन्द्र, मसौधा, अयोध्या

स्वस्थ एवं निरोगी शरीर के विकास के लिए यह आवश्यक हैं कि परिवार के सभी सदस्यों के खान – पान व जीवन शैली पर विशेष ध्यान रखा जाय। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का वास होता है। परिवार के सदस्यों के उत्तम स्वास्थ्य के लिए महिलाओं की अहम् भूमिका है। इक्कीसवीं सदी में इस समय तेज़ी से हो रहे विकास के इस दौर में लोगों ने अपने पूर्वजों की व्यवस्था व नियमों को अनदेखा कर दिया हैं। उनका आदर सत्कार तो दूर की बात, हम दादी नानी के नुस्खों को अपने जीवन मे अपनाना भी भूल गये। जिस तरह से गॉव –गॉव में चाय और बिस्कुट का प्रचलन बढ़ गया है, अब इस आदत को खत्म करने की मुहीम चलाना आज की मॉग हो गयी हैं। इसमें आप सब का साथ, सूझ–बूझ बहुत जरूरी हैं। आधे से ज्यादा स्वास्थ्य की समस्या तो चाय पीने से ही पनप रही हैं। चाय पीने से हमारे शरीर में अम्लता बढ़ती हैं जिससे वायु विकार शुरू हो जाता हैं। कभी भी वायु, पित्त, कफ का असंतुलन हुआ नहीं की हमें समस्याएं शुरू होने लगती हैं। हम तुरंत डाक्टर के पास दौड़ जाते हैं। सरकारी अस्पताल से आपको बिना पैसे की दवा मिल जाती हैं, आप खुश हो जाते हैं। आप ये भी गौर नहीं करते कि डाक्टर ने न ही आप की तरफ देखा न ही अच्छे से सुना और बम जैसी दवा लिख दिया। बम खा कर तो आराम मिलेगा ही साथ में नई बीमारियों का नेवता भी मिल जाता है। परन्तु आप खुद ही अपने शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को कम कर रहे होते हैं। नहीं फायदा मिला, तो आप प्राइवेट डाक्टर को अमीर करके उनके चंगुल में फंस जाते हैं और कभी – कभी तो जमीन, गहने गिरवी रखने की जरूरत पड़ जाती है। ग्रामीण परिवेश में भी लोगों का तौर तरीका, खान – पान, दैनिक दिनचर्या बदल गयी हैं। फास्ट फूड, बाज़ार के निर्मित उत्पादों का उपयोग बढ़ गया हैं जिसका परिणाम हम देख रहे हैं। चाहे हमारी माटी हो, वातावरण, पर्यावरण व मानव खुद बीमार होता चला जा रहा हैं। मरीजों की संख्या बढ़ती चली जा रही है, नए–नए रोग विकसित हो रहे है और हमारी ग्रामीण जनता भी चपेट में आ रही है कमाई का आधे से ज्यादा भाग इलाज में लगाना पड़ता हैं। स्वस्थ शरीर एवं परिवेश रखने के लिए आवश्यकता इस बात की है कि हम यदि आज से 20 – 30 वर्ष पीछे चले जाय तो आधी से ज्यादा समस्याओं का निदान तो हो ही जायेगा। हमारी महिलाए ही परिवार की धुरी है इसलिए उनका शिक्षित होना नितांत आवश्यक हैं। उनको ही प्रत्येक क्षेत्र में जागरूक होने की जरूरत है जिससे अपने परिवार के प्रत्येक सदस्यों के पोषण पर ध्यान दें व निरोग रख सके। जिसके लिए कुछ जरूरी तथ्यों को साझा कर रही हूँ जिसको

अमल करके हम खुद अपने व अपने परिवार व अन्य परिवार को भी इन बिन्दुओं को ध्यान रखकर खुशहाल बनाया जा सकता हैं।

- अपने रसोई में सिंफ सेंधा नमक, खड़ा नमक प्रयोग करना चाहिए, जिससे थायराईड, रक्त चाप और पेट ठीक रहेगा। सेंधा नमक एक महीने खाने के बाद खड़ा नमक खाएं। सलाद या अन्य में लेना हो तो उपर से आयोडीन वाला नमक खाएं।
- प्रयास करें कि स्टील का कुकर ही प्रयोग हो। घर में कोई भी एल्यूमिनियम के बर्तन या कुकर नहीं होना चाहिए। हमारे बर्तन मिट्टी पीतल लोहा और काँसा के होने चाहिए। जिससे मानसिक विकृतियॉ नहीं होने पाएंगी। प्लास्टिक और एल्युमिनियम रसोई से हटाएं दोनों कैन्सर कारक है।
- कोई भी रिफाइंड तेल न खाकर सिर्फ कोल्ड प्रेस का तिल, मूंगफली सरसों और नारियल के तेल का ही प्रयोग करें। रिफाइंड तेल में बहुत ही अधिक केमिकल मिले होते है, जो शरीर में कई तरह की बीमारियाँ पैदा करते है।
- सोयाबीन बड़ी को 2 घण्टे भिगो कर मसल कर झाग निकल कर ही प्रयोग करे। कुकर में भी कोई भी पकवान बनाते समय शुरू में झाग हटाने के बाद ही ढक्कन बंद करें।
- काम करते समय स्वयं को अच्छा लगने वाला संगीत चलाएं। खाने में भी अच्छा प्रभाव आएगा और थकान कम होगी।
- देसी गाय के घी का ही प्रयोग करें, जिससे अनेक रोग दूर होंगे, वजन भी नहीं बढ़ेगा व कोलेस्ट्रॉल की मात्रा भी कम होती हैं।
- ज्यादा से ज्यादा मीठी नीम/कढ़ी पत्ता खाने की चीजों में डालें सभी का स्वास्थ्य ठीक करेगा। यह पेट के लिए बहुत अच्छा हैं।
- ज्यादा से ज्यादा चीजें लोहे /मिट्टी की कढ़ाई में ही बनाएं, आयरन की कमी किसी को नहीं होगी!
- निश्चित समय पर भोजन करे, भोजन के बीच बात न करें, भोजन ज्यादा पोषण देगा।
- नाश्ते में अंकुरित अनाजों को शामिल करें, खनिज लवण, विटामिन और फाइबर मिलेंगे।
- सुबह के खाने के साथ देशी गाय के दूध का बना ताजा दही/मट्ठा लें।
- चीनी कम से कम प्रयोग करें। चीनी की जगह गुड़ या देशी शक्कर का इस्तेमाल करें।
- अदरक, अजवायन का प्रयोग बढ़ाएं गैस और शरीर के दर्द कम होंगे। छौंक में मेथी, राई के साथ कलौंजी का भी प्रयोग करें। फायदे असंख्य हैं।
- दूध के चाय के स्थान पर आयुर्वेदिक पेय की आदत बनाएगें तो निरोग रहेंगें। रसोई के मसालों से बनी चाय स्वास्थ्यवर्धक है!

- करेले मैथी और मूली यानि कड़वी सब्जियां भी खाएँ, रक्त शुद्ध रहेगा।
- पानी मटके वाले से ज्यादा ठंडा न पिएं, पाचन व दांत ठीक रहेंगे।
- माइक्रोवेव ओवन का प्रयोग कैंसर कारक है इसलिए उसके उपयोग करने से बचें।
- भोजन में ठंडी चीजें कम से कम खाएँ, ये पेट और दांत को खराब करती हैं!
- आर ओ के पानी का प्रयोग बंद कर दें। परम्परागत फिल्टर ही प्रयोग करे। सस्ता भी और पानी में खनिज तत्व भी मिलेंगे। पानी को खुले में उबाल कर पीने से संचित आम रस का ह्रास होता हैं।
- रात को आधा चम्मच त्रिफला एक कप पानी में डाल कर रखे। सुबह कपड़े से छान कर इस जल से आंखें धोएं, चश्मा उतर जाएगा। छानने के बाद जो पाउडर बचे उसे फिर एक गिलास पानी में डाल कर रख दें। रात को पी जाएं। पेट साफ होगा तो कोई रोग नहीं होगा। सौन्दर्य के लिए सुबह गुनगुने पानी में 1 चम्मच शहद के साथ लें।
- घर में चप्पल न पहनें शुद्धता भी रहेगी तथा फर्श के संम्पर्क में आने से रक्त संचार अच्छा होगा।
- रात का भिगोया आधा चम्मच कच्चा जीरा सुबह खाली पेट चबा कर वही पानी पिने से एसिडिटी में राहत मिलती हैं।
- चौथाई चम्मच दालचीनी का कुल उपयोग दिन भर में किसी भी रूप में लेने से लाभ मिलता है।
- खाना खाने के 40 – 45 मिनट बाद ही पानी पीना चाहिए। पानी घूँट घूँट करके पीना है जिससे अपनी मुँह की लार पानी के साथ मिलकर पेट में जा सके पेट में एसिड बनता है और मुँह में क्षार, दोनो पेट में बराबर मिल जाए तो कोई रोग पास नहीं आएगा। पानी कभी भी ठंडा व खड़े नहीं पीना चाहिए।
- सुबह उठते ही बिना कुल्ला किए 2 – 4 ग्लास पानी पीना चाहिए। रात भर जो अपने मुँह में लार है वो अमूल्य है, उसको पेट में ही जाना ही चाहिए।
- खाना खूब चबा चबा कर खाना चाहिए। जितने आपके मुँह में दाँत है उतनी बार ही चबाना है!
- खाना जमीन में पालथी मुद्रा में बैठकर या उकडूँ बैठकर खाना अच्छा होता है।
- दोपहर के भोजन के बाद कम से कम ३० मिनट आराम करना चाहिए और शाम के भोजन बाद थोड़ा पैदल चलना चाहिए।
- घर में चीनी (शुगर) का उपयोग नहीं होना चाहिए क्योंकि चीनी को सफेद करने में केमिकल मिलाने पड़ते है। इसकी जगह गुड़ का उपयोग करना चाहिए और आज कल गुड़ बनाने में कॉस्टिक सोडा मिलाकर गुड को सफेद किया जाता है इसलिए सफेद गुड़ ना खाए। प्राकृतिक गुड़ ही खाये।
- दोपहर का भोजन 11 बजे तक अवश्य और शाम का भोजन सूर्यास्त तक हो जाना चाहिए!

- सुबह के समय तक आपको देशी गाय के दूध से बनी छाछ सेंधा नमक और जीरा बिना भुना जीरा मिलाकर पीना चाहिए। प्रोबायोटिक का काम करेगा।
- 6 से 8 घंटे की नींद, वो भी रात 10 बजे से सुबह के 4 बजे का समय सोने का अवश्य होना चाहिए, इस समय को ब्रम्ह मुहर्त इसलिए कहा गया हैं। आजकल नई पीढी का सोने का समय ही उलटा – पुलटा हो गया हैं। माता – पिता भी खुश हो जाते हैं कि बच्चा बहुत मेहनत कर रहा हैं। आपको संयम से सोना व काम करने की आदत अपने व प्रत्येक सदस्यों में डालनी है।
- अपनी प्रतिरोधक क्षमता बढ़ानी होगी, अपने आहार में खट्टे फलों, हरी मिर्च को जरूर शामिल करें।
- तुलसी का पेड़ ज्यादा से ज्यादा लगाएं व पत्तियों को गिलोय, हल्दी, काली मिर्च, अदरक, लहसुन, हरश्रिंगार के पत्तियों के साथ काढ़ा बिना सुबह चाय के स्थान पर पीना शुरू करें। चाय बनाने से जो दूध, चाय की पत्ती, चीनी पर जितना रूपये की बचत होगी, उससे दूध लें या देशी गाय रखें, व दूघ, दही, छांछ व घी का सेवन शुरू करें। धुम्रपान आदि से दूर रहें।
- दिनभर में 3 से 4 लीटर पानी पीजिए, धूप में बाहर निकलने पर पानी और ज्यादा पीएं, खासकर गर्मीयों में।
- योग, मेडीटेशन या घ्यान, भजन, गाना आदि सुनते रहें। जिससे तनाव दूर होगा।
- सुपाच्य, पौष्टिक आहार लें। नीम, आंवला, एलोवेरा, गिलोय, ब्राम्ही, गुरूच, हरश्रींगार आदि के पौध लगाए व इनको ज्यादा से ज्यादा इनका इस्तेमाल करें।
- ताजी सब्जियों के लिए आस – पास की भूमि का प्रयोग कर सब्जियों के बीज बोएं व अपने रसोई के अपशिष्टों से खाद बनाकर उससे जहर मुक्त सब्जियों को उगाएं, खाएं, स्वस्थ व मस्त रहें।
- मानव फैक्ट्री मे निर्मित सभी खाध प्रदार्थो को छोड़कर प्रकृति निर्मित सभी खाध प्रदार्थ खाएं व उद्यम शुरू करने के बारे में भी सोचना शुरू करें। मौसमी, क्षेत्रीय व खाद्य सामग्रियो के मूल स्वरुप यानि की सीजनल, रीजनल और ऑरिजनल खाने में ज्यादा विश्वास करें।
- जब तक बहुत जरूरी न हो, अंग्रेजी दवाइयों को हाथ न लगायें। अपने भोजन में पौष्टिक आहार की मात्रा बढ़ानी होगी। आपका शरीर हृष्ट – पुष्ट होगा तो बीमारी पास नहीं आयेगी।
- ब्रेड, चाउमिन, फास्ट फूड, पिट्जा, बर्गर, कोल्ड डिंक, आदि को भूलना पड़ेगा। यहीं सबसे उत्तम समय हैं जब इन सब चीज़ों के खिलाफ बच्चों में नफरत पैदा कर दें जिससे बच्चा ही आपको समझाने लग जाय।
- अपने अपने गॉव में जो सक्षम हैं केसर लगाएं व गुड़ बनवाए व गुड़, खांड, शक्कर का प्रयोग करें। चीनी बिल्कुल ही त्याग कर दें।

- महिला बहने स्वयं सहायता समूह बनाए, व अपने अपने जनपद के कृषि विज्ञान केन्द्रों से संपर्क स्थापित कर छोटे – छोटे कुटीर उद्योग स्थापित करें, जिससे आर्थिक रूप से सुदृढ़ हो सके।

गांव की हालत दिन पर दिन बिगड़ती चली जा रही है जितनी भी हमारी शहर की गंदी आदतें थी सारी गांव तक पहुंच गई है गांव में यदि बीमार हो जाता है सीधे अस्पताल जाकर दवाओं का सेवन करता है बिना जांच के अंग्रेजी दवा हमारे लिए बहुत ही ज्यादा नुकसान देय है। हमारे वेदों के अनुसार स्वस्थ रहने के नियम हैं यदि हमारी माता, बहनें ये नियम अपने जीवन में अपना लें, तो आपको डॉक्टर के पास जाने की जरूरत नहीं पड़ेगी और देश के लाखों करोड़ की बचत होगी। इस प्रकार से अपने आहार – विहार में परिवर्तन करके स्वस्थ व खुशहाल रख सकती हैं अपने जीवन शैली में बदलाव लाएं व हमारे एक –एक संस्कार को याद करके अपने परिवार के सदस्यों में बॉटे व अपनाने को बाध्य करे, जिससे हमारे संस्कार पीढ़ी दर पीढ़ी चलता रहेगा व हम सभी पाश्चात्य देशों की सभ्यता को अपनाने से बचेंगें व अपनी संस्कृति पर गर्व करेंगें

————X—————