

स्वस्थ रहने के सरल उपाय

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखमाप्नुयात्॥

सब सुखी हों, सब स्वस्थ हों, सब भला अनुभव करें और दुःखी न बनें।



हम खाना क्यों खाते हैं ?
हमें क्या-क्या खाना चाहिये ?
हमें कैसे खाना चाहिये ?

: BOOK MADE AVAILABLE FOR DIGITIZATION BY :

VICHARKRANTI PUSTAKALAY
SURAT, INDIA

: OUR MAIN CENTERS :

Shantikunj, Haridwar,
Uttaranchal, India – 249411
Phone no : 91-1334- 260602,
Website : www.awgp.org
E-mail : shantikunj@awgp.org

Gayatri Tapobhumi,
Mathura, U.P., India – 281003
Phone no : 91-0565-2530128,
Website : www.awgp.org
E-mail : yugnirman@awgp.org

: BOOK DIGITIZED BY :

Vicharkranti Pustakalay, Thana-Faliya, Dindoligam, Surat-394210, Gujarat, India
E-mail: vicharkranti.awgp@gmail.com | Website : www.vicharkrantibooks.org

स्वस्थ रहने के सरल उपाय



श्री वेदमाता गायत्री ट्रस्ट (TMD)
गायत्री तीर्थ, श्रीरामपुरम्-शान्तिकुंज, हरिद्वार
(उत्तराखण्ड) 249411

फोन 01334 260602, 260403, 260309 फैक्स 260866
Email : shantikunj@awgp.org



मूल्य-6.00

सन् 2013

विश्व का सबसे बड़ा आश्चर्य आपका शरीर

विभिन्न वैज्ञानिक शोधों के आधार पर प्रत्येक २४ घंटे में

१. आप ४५० घन फुट / टन शक्ति तैयार करते हैं।
 २. ४८०० शब्द बोलते हैं।
 ३. ७५० मांस पेशियों को उपयोग में लाते हैं।
 ४. ७० लाख मस्तिष्क कोशिकाओं को व्यायाम देते हैं।
 ५. १.५ (डेढ़) किलोग्राम पानी पीते हैं।
 ६. १.४३ पाइन्ट पसीना निकालते हैं।
 ७. ८५.६ के ताप छोड़ते हैं।
 ८. ४३८ घन फुट हवा श्वास में लेते हैं।
 ९. २३०४० बार श्वास-प्रश्वास क्रिया करते हैं।
 १०. खून १६.८० करोड़ (सोलह करोड़ अस्सी लाख) मील यात्रा करता है।
 ११. हृदय १,०३,६८९ (एक लाख ३ हजार ६ सौ नवासी) बार धड़कता है।
- एक सामान्य व्यक्ति के शरीर में औसतन ५-६ लीटर खून होता है।
 - खून की गति (स्पीड) ६५ किलोमीटर प्रति घंटा होती है।
 - मुख से मल द्वार तक पाचन संस्थान की नली की लम्बाई ३२ फुट होती है छोटी आंत २२ फुट और बड़ी आंत ६ फुट होती है।
 - विश्राम की स्थिति में साधारण व्यक्ति लगभग १ कैलोरी प्रति मिनट (५०-६० कैलोरी प्रति घंटा) अर्थात आठ घंटे सोने में ४००/५०० कैलोरी शक्ति खर्च करता है।

हितभुक

(अर्थात सात्विक खाना)

(वही खाओ जो हितकारी हो)

मितभुक

(भूख से कम खाना)

(भूख से कम खाओ)

ऋतभुक

(न्यायोपार्जित खाना)

(ऋतु के अनुकूल खाओ)

स्वस्थ रहने के सरल उपाय - 2

हम खाना क्यों खाते हैं?

जब से हम जन्म लेते हैं शरीर को शक्ति की आवश्यकता होती है। शक्ति के दो प्रमुख स्रोत हैं- १.नींद २.भोजन

नींद तो अनिवार्यतः सब को लेनी ही पड़ती है। एक दो दिन भी कम हो गई तो शरीर हाथ के हाथ उसको पूरा करने को मजबूर होता है।

भोजन हम दो कारणों से करते हैं-१. शक्ति के लिये २. स्वाद के लिये

आरम्भ से ही शक्ति और स्वाद में कुश्ती चलती है और देखा यह गया है कि इस कुश्ती में स्वाद जीतता है और शक्ति पीछे रह जाती है। कई चीजें तो हम -केवल इसीलिये खा-पी लेते हैं कि वे स्वादिष्ट लगती हैं चाहे उनमें शक्ति है या नहीं या चाहे वे अंततः नुकसान ही करें।

कहने को तो कहते हैं कि “हम जीने के लिये खाते हैं” पर वस्तुतः यह पाया जाता है कि “हम खाने के लिये जीते हैं”।

हम खाना पका कर क्यों खाते हैं?

यों तो हम कहते हैं कि खाने की वस्तुओं में कई कीड़े इत्यादि रहते हैं अतः हम पकाकर खाते हैं, पर मुख्यतः स्वाद के लिए ही पकाकर खाते हैं। यद्यपि हम जानते हैं कि पकाने से भोजन की पौष्टिकता निश्चित रूप से कम हो जाती है, फिर भी स्वाद व सुविधा के लिए हम पका कर ही खाना खाते हैं।

हमें क्या-क्या खाना चाहिये?

१.कार्बोहाईड्रेट-	अनाज -जैसे गेहूँ, चावल, जौ, बाजरा, ज्वार, मकई इत्यादि	५०-६० प्रतिशत
२.प्रोटीन -	दाल,मूंगफली,सोयाबीन,दूध आदि	१५-२० प्रतिशत
३.चर्बी -	तेल, घी, अथवा वे पदार्थ जिनसे तेल निकलता है जैसे मूंगफली, नारियल, तिल, सरसों इत्यादि-	८-१० प्रतिशत
४.खनिज लवण } ५. विटामिन }	साग-सब्जी एवं फल	शेष उचित मात्रा में संतुलित भोजन

दूध एवं डेयरी पदार्थों में शरीर के लिये आवश्यक कई चीजें एक साथ होती हैं। अतः इनका नियमित सेवन, खाने में रही किसी कमी को पूरा करने में सहायक होता है तथा पौष्टिकता बढ़ाता है।

स्वस्थ रहने के सरल उपाय - 3

हमें कितना और कब - कब खाना चाहिये ?

एक सामान्य व्यक्ति को हर रोज लगभग २००० कैलोरी का भोजन करना चाहिये। जिस व्यक्ति के शारीरिक श्रम अधिक हो वह १०-२० प्रतिशत अधिक अर्थात् २२००-२४०० कैलोरी खा सकता है। जिनका शारीरिक श्रम कम हो उन्हें १०-२० प्रतिशत कम अर्थात् १६००-१८०० कैलोरी का भोजन पर्याप्त है। पर अक्सर कैलोरी का माप रख पाना आसान नहीं होता।

अतः दूसरा नियम यह अपनाया जा सकता है कि जितनी भूख हो उससे कम खाना चाहिये, या दूसरे शब्दों में खाते- खाते भारी लगने लगे उसके पहले खाना छोड़ देना चाहिये।

कब- कब खाना चाहिये?

सामान्य व्यक्ति को दिन में दो समय का भोजन पर्याप्त माना जाता है। श्रमशील लोगों को प्रातः व्यायाम के बाद पौष्टिक नाश्ता करना चाहिये। उसके लगभग ४-५ घंटे बाद दुपहर का भोजन। उसके ३-४ घंटे बाद हलका सुपाच्य नाश्ता (फल, सलाद या अन्य) और शाम को सूर्यास्त के आसपास, सोने से २/३ घण्टे पहले हलका भोजन श्रेष्ठ माना जाता है। सुबह उठते ही उषा पान (पानी), दुपहर में भोजन के कुछ देर बाद छाछ तथा रात में सोने के पहले उष्ण दूध पीना अमृत सरीखा माना गया है।

अच्छा स्वास्थ्य कैसे?

अच्छे स्वास्थ्य के लिये तीन चीजें मुख्य होती हैं:-

१. भोजन

२. व्यायाम

३. आराम

यदि अच्छे स्वास्थ्य का पूरा पेपर १०० नम्बर का हो तो भोजन, व्यायाम और आराम तीनों सेक्शन ३०-३० नम्बर के मान सकते हैं, १० नम्बर ग्रेस-मार्क्स दवाई वगैरह का रख सकते हैं जो किसी सेक्शन में थोड़ी लापरवाही हो जावे तो काम में ले सकते हैं।

पास होने के लिये हर सेक्शन (भोजन, व्यायाम, आराम) में पास होना जरूरी है। यह नहीं कि भोजन में तो २५-३० नंबर ले आये और व्यायाम, आराम में ५-४ नंबर ले आये। इस तरह पास नहीं हो सकते।

स्वस्थ रहने के सरल उपाय - 4

स्वस्थ रहने के सरल उपाय

१. सुबह जल्दी उठो और ३-४ मील (४-६ किलोमीटर) रोज टहलो। संभव हो तो शाम को भी थोड़ा टहलो।
२. टहलते समय नाक से लम्बी-लम्बी सांसें लो तथा यह भावना करो कि टहलने से आप अपने स्वास्थ्य को संवार रहे हैं।
३. टहलने के अलावा, दौड़ना, साइकिल चलाना, घुड़सवारी, तैरना या कोई भी खेलकूद, व्यायाम के अच्छे उपाय हैं। स्त्रियां चक्की पीसना, बिलौना बिलोना, रस्सीकूदना, पानी भरना, झाड़ू-पौछा लगाना आदि घर के कामों में भी अच्छा व्यायाम कर सकती हैं। रोज थोड़े समय छोटे बच्चों के साथ खेलना, १०-१५ मिनट खुलकर हंसना भी अच्छे व्यायाम के अंग हैं।
४. प्रातः टहलने के बाद भूख अच्छी लगती है। इस समय पौष्टिक पदार्थों का सेवन करें। अंकुरित अन्न, भीगी मूंगफली, आंवला या इससे बना कोई पदार्थ, संतरा या मौसमी का रस अच्छे नाश्ता का अंग होते हैं।
५. भोजन सादा करो एवं उसे प्रसाद रूप में ग्रहण करो, शांत, प्रसन्न और निश्चिन्ता पूर्वक करो और उसे अच्छी तरह चबाचबा कर खाओ। खाते समय न बात करो और न हंसो। एकाग्र चित्त होकर भोजन करना चाहिए।
६. **भूख से कम खाओ अथवा आधा पेट खाओ, चौथाई पानी के लिए एवं चौथाई पेट हवा के लिए खाली छोड़ो।**
७. भोजन में रोज अंकुरित अन्न अवश्य शामिल करो। अंकुरित अन्न में पौष्टिकता एवं खनिज लवण गुणात्मक मात्रा में बढ़ जाते हैं। इनमें मूंग सर्वोत्तम है। चना, अंकुरित या भीगी मूंगफली इसमें थोड़ी मेथी दाना एवं चुटकी भर-अजवायन मिला लें तो यह कई रोगों का प्रतिरोधक एवं प्रभावी ईलाज है।
८. मौसम की ताजा हरी सब्जी और ताजे फल खूब खाओ। जितना हो सके कच्चे खाओ अन्यथा आधी उबली/ उबली तथा कम मिर्च-मसाले, खटाई की सब्जियां खाओ। एक ग्रास रोटी के साथ चार ग्रास सब्जी के अनुपात का प्रयास रखो।
९. आटा चोकर समेत खाओ, सम्भव हो तो हाथ का पिसा हुआ खाओ। जौ, गेहूं, चना, सोयाबीन का मिस्सी रोटी का आटा सुपाच्य एवं पौष्टिक होता है। पौष्टिकता की दृष्टि से रोटी में हरी सब्जी, पालक, मेथी, बथुआ आदि

पत्तीदार सब्जी मिलाकर बनायें / खायें। दलिया / खिचड़ी में भी पत्तीदार एवं हरी सब्जियाँ मिलाकर पौष्टिकता बढ़ाई जा सकती है। सब्जियों के सूप का नित्य सेवन पौष्टिक एवं हलके भोजन का अच्छा अंग हो सकता है।

१०. भोजन के साथ पानी कम से कम पीओ। दोपहर के भोजन के घंटे भर बाद पानी पियें। भोजन यदि कड़ा और रूखा हो तो २-४ घूंट पानी अवश्य पियें।
११. प्रातः उठते ही खूब पानी पीओ। दोपहर भोजन के थोड़ी देर बाद छाछ और रात को सोने के पहले उष्ण दूध अमृत समान है।
१२. दिन में कम से कम दो लीटर पानी अवश्य पीओ।
१३. धूम्रपान, मादक पेय-पदार्थ (जरदा, गुटखा, सॉफ्ट ड्रिंक जैसे कोकाकोला, पेप्सी इत्यादि एवं शराब आदि) सर्वथा छोड़ दो।
१४. चाय-कॉफी आदि के स्थान पर सादा ठंडा या गुनगुना पानी, नींबू पानी, छाछ, गाजर, पालक चुकन्दर, लौकी, टमाटर इत्यादि सब्जियों का एव मौसमी या संतरा, पपीता इत्यादि फलों के रस का उपयोग लाभकारी होता है।
१५. डाइबीटीज (शक्कर) के रोगी को शक्कर या उससे बने पदार्थों से पूर्ण परहेज करना चाहिए। फलों में अधिक मीठे फल का सेवन कम करें। फल के रस के बजाय फल खायें।
१६. दानामेथी और करेला डाइबीटीज की रामबाण दवा हैं। इनका रोज उपयोग करें। दानामेथी रोज १८/२४ घंटे पानी में, जहां तक संभव हो सके मिट्टी के बर्तन में भिगोयें। दूसरे दिन सुबह नाश्ते के पहले या बाद में दानामेथी का पानी पी लें। दानामेथी अंकुरित कर सलाद में या नमक, नींबू लगाकर भी खा सकते हैं। सूखी दानामेथी या इसका चूरा लेने पर गर्मी कर सकती है।
१७. भोजन में स्वाद बढ़ाने वाली चीजें जैसे मिर्च, प्याज, लहसुन, खटाई इत्यादि का प्रयोग कम से कम करें, हो सके तो छोड़ दें।
१८. रोज शाम निवृत्त हो जाने के बाद, दिनभर में अपने पुरुषार्थ से किये काम-काजों की सफलता अथवा असफलता प्रभु को समर्पित कर, निश्चित होकर, जल्दी सोयें ताकि सुबह भोर में उठ सकें।

घरक सहिता से उद्धृत भोजन करने के दस अनमोल नियम

१. उष्ण आहार लें - गर्म भोजन से जठराग्नि तेज होती है, भोजन शीघ्र पच जाता है।
२. स्निग्ध आहार लें- स्निग्ध भोजन शरीर का पोषण, इन्द्रियों को दृढ़ और बलवान बनाता है।
३. मात्रा पूर्वक आहार लें- पाचन शक्ति के अनुकूल उचित मात्रा में भोजन स्वास्थ्यवर्धक होता है।
४. पचने पर आहार लें- पहले खाया पचने के बाद भूख लगने पर ही दूसरा भोजन करें।
५. अतिरूद्ध वीर्य वाले आहार लें-परस्पर विरूद्धवीर्य (गुण व शक्ति) का भोजन रोग उत्पन्न करता है।
६. अनुकूल स्थान में आहार लें-मन के अनुकूल स्थान में मन के प्रिय पदार्थों का सेवन करें।
७. जल्दी-जल्दी आहार न लें- जल्दी-जल्दी भोजन करने से लालारस ठीक से न मिलने के कारण भोजन के पाचन में विलम्ब होता है।
८. बहुत धीरे-धीरे आहार न लें- धीरे-धीरे, रूक रूक कर भोजन करने से तृप्ति नहीं होती, आहार ठंडा तथा पाक विषम हो जाता है।
९. एकाग्रचित्त हो आहार लें-ऐसा करने से भोजन भली भाँति पचता है और अंग लगता है।
१०. आत्म शक्ति के अनुसार आहार लें- यह आहार मेरे लिए लाभकारी है या हानिकारक है, विचार करके अपनी शक्ति के अनुकूल मात्रा में लिया भोजन हितकारी होता है।

शरीर को भगवान का मंदिर समझकर आत्म संयम और नियमितता द्वारा आरोग्य की रक्षा करें। -आचार्य श्रीराम शर्मा

स्वस्थ रहने के सरल उपाय - 7

स्वस्थ रहना हो तो खाने पकाने के ढर्रे को बदलें

स्वस्थ एवं नीरोग रहने के लिए कड़ी भूख लगने पर चबा-चबाकर खाएँ इस बहुमूल्य शर्त का नियमित पालन करने से ही पाचन ठीक तरह से होता चलता है तथा पेट में किसी तरह की शिकायत होने की संभावना नहीं रहती है। इसके लिए प्रायः निर्देश दिया जाता है- प्रातः तथा संध्या, खाने के लिए समय निर्धारित कर लें तथा जब चाहें, तब खाने से बचें। बार-बार मुँह चलाने तथा पेट में खाद्य पदार्थों को अनियंत्रित रूप से पहुँचाते रहने से भोजन ठीक तरह से कभी पच नहीं पाता। साथ ही भोज्य पदार्थ को सही रूप में चबायें ताकि उसमें पाचक रस की उपयुक्त मात्रा समाविष्ट करने का काम दाँत का ही है। यदि उसका उपयोग न किया गया है और जल्दी-जल्दी में भोजन को पेट की भट्ठी में झोंक दिया तो इसका परिणाम अपच दस्त तथा गैस उत्पत्ति के रूप में अनुभव किया जा सकता है।

खाने के साथ-साथ पकाने की गलत विधि से भी खाद्य पदार्थों के अधिकांश पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। तलने- भूने व मिर्च-मसाले के समावेश के कारण वह जायकेदार तो अवश्य बन जाता है, परंतु स्वास्थ्य की दृष्टि से वह निरूपयोगी व बेकार ही साबित होता है।

इसके अतिरिक्त सब्जियों व फलादि को प्रायः छिलके उतारकर ही खाने के काम में लाया जाता है। इससे उसके अधिकांश पोषक तत्व हमारे किसी काम नहीं आ पाते। आहार विज्ञान की वर्तमान खोजों से यह तथ्य प्रमाणित हुआ है कि आलू के छिलके में एसकार्बिक एसिड (विटामिन सी) की अधिकांश मात्रा उपलब्ध होती है। उसे हटा देने पर १२ से ३५ प्रतिशत विटामिन सी नष्ट हो जाता है। इसी तरह गाजर के छिलकों में ही विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, थियामिन, रिबोफ्लेबिन की पर्याप्त मात्रा पाई जाती है। सेव के छिलकों में एसकार्बिक एसिड की मात्रा पाई जाती है। सेव के छिलकों में एसकार्बिक एसिड की मात्रा उसके गूदे की तुलना में १० गुना अधिक होती है तथा निआसिन व रिबोफ्लेबिन भी अपेक्षाकृत अधिक मात्रा में उपलब्ध होता है। अभिज्ञात है कि एसकार्बिक एसिड (विटामिन सी) स्क्र्वी रोग, त्वचा व ऊतकों के अंतराल में रक्तस्राव तथा एनिमिया दांत टूटने आदि को रोकने की भूमिका निभाता है। यह प्रायः ताजे फल व सब्जियों से उपलब्ध होता है तथा प्रत्येक व्यक्ति के लिए ७० मिलीग्राम प्रतिदिन की मात्रा में आवश्यक होता है।

जहाँ कीटनाशक दवाईयाँ छिड़की जाती हैं वहाँ छिलको में वे सोख ली जाती हैं—इस लिए उनको अच्छी तरह धोकर या नमक के पानी से धोकर ही खाना उचित है।

अनाजों में भी पोषक तत्वों की अधिकांश मात्रा उसके बाह्य परतों व शीर्ष भाग में विद्यमान होती है, परंतु वर्तमान फैशनपरस्ती का शिकार अनाजों को भी होना पड़ा है। देखने में वह स्वच्छ व चमकीले तारे सदृश लगें, इसके लिए उसकी मिलों में घिसाई पिसाई की जाती है। चावल, दाल आदि की स्थिति यही है। गेहूँ को भी चक्की में पीसने तथा घर में उसके आटे से चोकर को पृथक कर डालने की प्रक्रिया अत्यंत दुर्भाग्यपूर्ण है। चावल को खाना बनाने से पूर्व बार-बार धोया जाता है तथा पका लेने के उपरांत उसके अतिरिक्त जल(माँड) को फेंक दिया जाता है। इन सब प्रक्रियाओं के परिणाम स्वरूप सच कहा जाए तो, हम पोषक तत्वों से हीन छूँछ का ही भक्षण करते हैं।

प्रायः सब्जियों को काट व छीलकर जल में काफी देर तक डुबोया जाता है, इससे उसके पोषक तत्व काफी मात्रा में जल में घुल जाते हैं। उदाहरण स्वरूप बंदगोभी को काटकर धोने से उसका ९ से १५ प्रतिशत एसकार्बिक एसिड १ से ५ प्रतिशत थियामिन और ३ प्रतिशत तक रिवोफ्लेबिन नष्ट हो जाता है। यदि उन्हें १ से ३ घंटे तक उसी तरह रहने दिया जाए, तो क्रमशः ८ प्रतिशत ११ प्रतिशत एसकार्बिक एसिड नष्ट हो जाते हैं। मूली को छीलकर २४ घंटे तक उसी स्थितिमें छोड़ देने से २७ प्रतिशत विटामिन नष्ट हो जाते हैं। कटे हुए सेव में भी १ से २ घंटे में २० प्रतिशत और ३ घंटे में ३५ प्रतिशत एसकार्बिक एसिड नष्ट हो जाता है। यह खुली हवा में आक्सीजन से प्रतिक्रिया करके नष्ट हो जाता है वैसे पूर्ण रूप में यह चयापचय प्रक्रिया को सुव्यवस्थित करने, कॉलेजन-स्वस्थ -त्वचा, अस्थि, सहायक ऊतक के निर्माण तथा जख्म -उपचार में सहायक, प्रोटीन को संश्लेषित करने, रक्त नलिका की संरचनात्मक सामर्थ्य को कायम रखने, कुछेक एमिनो एसिड्स के चयापचय तथा संक्रमण से रक्षा करने का कार्य संपादित करता है।

खाद्य पदार्थों में पोषक तत्वों को बचाने के लिए उसे अधिक उबालने तलने, भूनने के स्थान पर प्रेशर कूकर अथवा भाप से खाना पकाने की विधि अपनानी चाहिए। खाना कम तापमान पर पकाया जाए, कम समय में उसे तैयार किया जाए तथा कम चौड़े बर्तन में उसे पकाया जाए।

प्राचीन समय में व्यंजनों को रंगयुक्त बनाने के लिए केसर, धनिया व अन्य वनस्पतियों को प्रयुक्त किया जाता था। परंतु आज इसका स्थान कृत्रिम रंगों ने ले लिया है। इस समय विश्व में अधिकतर कृत्रिम रंगों का प्रयोग हो रहा है। भारत में ही अनेक कृत्रिम रंगों का आम प्रचलन है। **आश्चर्य तो इस बात का है कि इन रंगों के खतरनाक साबित हो जाने के बाद भी इनका प्रयोग बढ़ता जा रहा है।** परिणाम स्वरूप अनेकानेक रोग उत्पन्न होते पाये जा रहे हैं, जैसे प्रजनन अंग, पेट व जिगर का क्षतिग्रस्त होना, शरीर का विकास रूकना, खून में लाल कणों की कमी, जिगर पर छाले पड़ना आदि। **बुद्धिमानी इसी में है कि हम इन अनुपयुक्त व अप्राकृतिक पदार्थों का सेवन न करें।**

खाने के साथ-साथ उपवास का भी विशेष महत्त्व है। उससे शरीर रूपी मशीन को थोड़ा विश्राम करने का अवसर मिलता है तथा उसी अवधि में उसकी धुलाई-सफाई भी हो जाती है। उपवास के विषय में आयुर्वेद कहता है- **“लघनम् परमौषधम् ” अर्थात् “उपवास सर्वश्रेष्ठ औषधि है।”**

(युग निर्माण योजना-२००५)

“आहार के सम्बन्ध में यह विशेष उल्लेखनीय है कि सच्ची एवं परिपक्व भूख लगने पर ही खाना खायें।

रूस के स्वास्थ्य विशेषज्ञ ब्लाडीमार कोरेचोवस्को का मत है-भूख से जितना अधिक खाते हैं, समझना चाहिये कि उतना ही विष खाते हैं। ”

-(वाङ्मय-४२-३.११)

सवेरे जल्दी उठेगा जो,

रहेगा हर वक्त वो हंसी खुशी

न आयेगी सुस्ती कभी नाम को,

खुशी से करेगा हर इक काम को

सुबह का वक्त यह और ठण्डी हवा

यह है १०० दवाओं से बेहतर दवा

स्वस्थ रहने के सरल उपाय - 10



उपवास रोग निवारक भी शक्तिवर्द्धक भी

व्यवस्थित रूप से चलने वाले दफ्तरों, कारखानों में सप्ताह में एक दिन अवकाश का रहता है। कहीं-कहीं तो पाँच दिन का भी सप्ताह माना जाने लगा है, और दो दिन छुट्टी में हलके फुलके रहने के लिए मिलते हैं। यह छुट्टी में प्रत्यक्ष काम की हानि होती हुई दीखती है, किंतु परोक्ष में उससे लाभ ही रहता है। दो दिनों में हलका-फुलका रहकर व्यक्ति अधिक उत्साहपूर्वक अधिक मात्रा में काम कर सकता है।

यही बात पाचनतंत्र के बारे में भी है। पेट, आमाशय, आँतें मिलकर एक तंत्र बनता है, इसमें फूलने सिकुड़ने की क्रिया होती रहती है, और उलट पुलट के लिए जगह की गुंजाईश रखे जाने की आवश्यकता पड़ती है। इस सारे विभाग में ढूँसा-भरा जाए और कसी हुई स्थिति में रखा जाए, तो स्वभावतः पाचन में बाधा पड़ेगी, अवयवों पर अनावश्यक दबाव-खिंचाव रहने से उनकी कार्यक्षमता में घटोतरी होती जाएगी। उन अंगों से पाचन के निमित्त जो रासायनिक स्राव होते हैं, उनकी मात्रा न्यून रहेगी और सदा हल्की-भारी कब्ज बनी रहेगी। खुलकर दस्त होने और पेट हलका रहने की वह स्थिति न बन पड़ेगी जो शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए आवश्यक है।

पाचन तंत्र ही आहार को रक्त के रूप में परिणत करने की आश्चर्य भरी प्रयोगशाला चलाता है। इसके कलपुर्जों से अनावश्यक छेड़खानी नहीं करनी चाहिए। इससे कई प्रकार की परेशानियाँ व्यर्थ ही उत्पन्न होती हैं। अधिक मात्रा में खाना, इसी तोड़ फोड़ का प्रत्यक्ष स्वरूप है। आयुर्विज्ञान ने इसी तथ्य का यह कहकर समर्थन किया है कि कम मात्रा में खाया हुआ, अच्छी तरह पच जाता है। फलतः वह अधिक ढूँसने की तुलना में आर्थिक बचत भी करता है। अंगों को सुव्यवस्थित भी रखता है और पोषण भी अधिक मात्रा में प्रदान करता है। वृद्धावस्था के लिए तो यह अनिवार्य अनुशासन है कि वे अपने पाचन तंत्र की क्षमता को देखते हुए आहार की मात्रा घटाएँ। यह न सोचें कि ऐसा करने से शक्ति सामर्थ्य घटेगी, किंतु देखा इससे ठीक उलटा गया है कि मात्रा घटा देने पर आहार सही रूप से पचता है, वह उपयुक्त पोषण बढ़ाता है और पाचन तंत्र में विकृति नहीं खड़ी होने देता।

बच्चों के आहार के संबंध में भी यही सावधानी बरती जानी चाहिए। हर वयस्क उन्हें प्रेम प्रदर्शन के रूप में अपने साथ खिलाने लगे, तो उसका परिणाम यह होता है कि उन्हें बार-बार खाने की, बड़ों जैसे गरिष्ठ पदार्थों को लेने की आदत पड़ जाती है। इस कारण उत्पन्न होने वाले संकटों से बचने के लिए यही उचित है कि बच्चों को खाते समय पास भले ही बिठा लिया जाए, पर उनके आहार का स्तर, अनुपात एवं समय सर्वथा भिन्न रखा जाए। कोमल पेट पर अनावश्यक मात्रा थोपना एक प्रकार से उनके मरण की पूर्व भूमिका विनिर्मित करना है।

उपवास को धर्म प्रयोजनों में बढ़-चढ़कर महत्त्व दिया गया है। धार्मिक प्रकृति के लोग वैसा करते भी रहते हैं। महिलाओं में इसके लिए अधिक उत्साह एवं साहस देखा जाता है। **पर इस संदर्भ में जो अनियमितता बरती जाती है, वह सब प्रकार से खेदजनक है।** उपवास के दिन फलाहारी समझे जाने वाले कूटू, आलू, सिंघाड़ा आदि गरिष्ठ पकवानों को स्वादिष्टता के कारण और भी अधिक मात्रा में खाया जाता है। फलतः परिणाम ठीक उलटा होता है। मात्रा घटाने और सात्विकता बढ़ाने के रूप में ही फलाहार हो सकता है। जब नाम फलाहार है तो उसे शब्दों के अनुरूप ही होना चाहिए। ताजे सुपाच्य पेड़ के पके फल आवश्यकतानुसार फलाहार में एक बार लिए जा सकते हैं। उनके अधिक मँहगे और कोल्डस्टोरो में रखे होने के कारण शाकाहार से काम चलाना चाहिए। ताजे फल मिल सकें, तो वे भी ठीक रहते हैं। अच्छा तो यह है कि शाकों को उबालकर बनाया हुआ रस या फलों का रस काम में लिया जाए। दूध, दही, छाछ जैसी प्रवाही वस्तुएँ भी काम दे सकती हैं। यह सब जंजाल भी जितना कम किया जाए, उतना ही अच्छा।

वास्तविक उपवास वह है, जिसमें पानी तो बार बार और अधिक मात्रा में पिया जाए, पर पेट पर वजन डालने वाला कोई भी आहार न लिया जाए, छुट्टी-सो-छुट्टी। उस दिन पेट को एक प्रकार से पूर्ण विश्राम लेने दिया जाए। सफाई करने के लिए गुणगुने पानी में नींबू का रस, तनिक-सा खाने का सोडा और शहद अथवा गुड़ मिलाकर दिन में कई बार चाय की तरह पीया जा सकता है। अच्छा लगे तो इस पेय में तुलसी की थोड़ी-सी पत्तियाँ भी डाली जा सकती हैं। इस पेय से पेट की सफाई भी होती है और भूख के कारण पेट में जो ऐंठन पड़ती है, उसकी संभावना भी नहीं रहती।

पशु-पक्षियों में से कोई कभी बीमार पड़ता है तो वे अपना उपचार

स्वयं करते हैं। भोजन बंद कर देते हैं निराहार रहने से शरीर में अन्यत्र काम करने वाली जीवनी शक्ति एकत्रित होकर रोग निवारण में लग जाती है और वे इतने भर उपचार से रोगमुक्त हो जाते हैं। मनुष्यों के लिए भी इस आधार को अपनाना रोगमुक्ति का सर्वसुलभ उपचार सिद्ध हो सकता है।

सप्ताह में एक दिन का पूर्ण उपवास करना ही चाहिए। इतनी छूट सुविधा तो पाचन तंत्र को देनी ही चाहिए। शरीर जुकाम, खाँसी, ज्वर आदि की चपेट में आ गया हो तो एक दिन से अधिक का उपवास भी किया जा सकता है। निराहार उपवास आरम्भ करने से पहले कम से कम एक बार तो खिचड़ी जैसा हल्का भोजन करना ही चाहिए। उपवास तोड़ने के बाद भी आरम्भ में एक बार फिर क्रमशः थोड़ा हलका भोजन लेने के उपरांत ही सामान्य ढर्रे पर आना चाहिए।

(युग निर्माण योजना)

www.awgp.org

‘अग्नि आहार को पचाती है और उपवास मलों व विकारों को पचाता है अर्थात् नष्ट करता है।’ डॉ० डेवी भी इस कथन की सत्यता प्रकट करते हुए कहते हैं- “रोगी को भूखा रखकर आप रोग को भूखा मार सकते हैं। पिछले बीस वर्षों में उपवास चिकित्सा पर काफी प्रयोग हुए हैं। इससे ८० प्रतिशत बीमारियाँ अपने आप ठीक होती पाई गई हैं। केवल दो या तीन दिन के उपवास से दैनंदिन् रोग तथा दीर्घ उपवास से चिरकालिक रोग में सुधार होता है।”

आत्मबल इस संसार का सबसे बड़ा बल है। अंतर्जगत की शक्तियों का महत्त्व कहने-सुनने से नहीं, वरन् अनुभव करने से ही जाना जा सकता है।

(अखंड ज्योति-१९६२, अक्टूबर)

स्वस्थ रहने के सरल उपाय - 13

शरीर के लिए आवश्यक विटामिन व प्रमुख स्रोत

विटामिन


प्रमुख स्रोत

- | | |
|----------------------|--|
| १. विटामिन 'ए' | पीले फल, पीली सब्जियां (आम, गाजर, पपीता, कद्दू) गहरी हरी सब्जियां (पालक, मूली पत्ता) गौघृत, मखन, दूध आदि। |
| २. विटामिन बी १ | जैविक आहार, अन्न , हरी पत्तीदार सब्जियां, कण युक्त चावल (मील छंटा नहीं) आदि। |
| बी-२ | ताजी हरी सब्जियां दूध, फल। |
| बी-३ | नींबू, अंकुरित अन्न, घी, सब्जियां , मूंगफली। |
| बी-६ | अंकुरित अन्न, दूध, मेवे, ताजी सब्जियां, फल। |
| बी-१२ | दूध, दही, अंकुरित अन्न। |
| ३. विटामिन एच- | अंकुरित अन्न, दूध, खमीर आदि। |
| ४. पेन्टोथेनिक एसिड- | अंकुरित अन्न, खमीर। |
| ५. कोलिन- | फल, साग भाजी, अंकुरित अन्न, दूध। |
| ६. इनोसिटाल- | अंकुरित अन्न, खमीर आदि। |
| ७. फोलिक एसिड- | अंकुरित अन्न, ताजी हरी सब्जियां। |
| ८. विटामिन सी- | आंवला, अमरूद, टमाटर व अन्य खट्टे फल, अंकुरित अन्न, ताजी हरी सब्जियां, ताजे फल। |
| ९. विटामिन डी- | सुबह की धूप, दूध। |
| १०. विटामिन ई- | अंकुरित अन्न, हरी सब्जी, गेहूं तथा चावल के अंकुर में सबसे अधिक। |
| ११. विटामिन के- | ताजी हरी सब्जी, फल, अंकुरित अन्न। |
| १२. विटामिन पी- | खट्टे फल(नींबू आदि) में। |
| १३. विटामिन एफ- | घाणी का कोई भी तेल। |

शरीर के लिए आवश्यक खनिज लवण

खनिज लवण

प्रमुख स्रोत

१. कैल्शियम - दूध, पालक, टमाटर, अंकुरित अन्न, हरी सब्जी, ताजे फल।
२. फॉस्फोरस- दूध, अंकुरित अन्न, हरी सब्जी, ताजे अन्न।
३. पोटेशियम- अंकुरित अन्न, हरी सब्जी।
४. सोडियम - पनीर, दूध, छेना, हरीसब्जी, ताजेफल।
५. क्लोरिन नमक, दूध, हरी सब्जी, अंकुरित अन्न।
६. लोहा  हरी सब्जी, ताजे फल, अंकुरित अन्न, खुर्बानी, कालीदाक्ष, तिल, सेव, अंगूर।
७. मैंगनीज- हरी सब्जियां, फल, अंकुरित अन्न।
८. तांबा- ताजी हरी सब्जियां, अंकुरित अन्न।
९. आयोडिन नमक, दूध, समुद्री-खाद्य पदार्थ।
१०. फ्लोरिन हरी सब्जी, फल, अंकुरित अन्न।
११. जस्ता खमीर, अंकुरित गेहूं, यीस्ट आदि।
१२. कोबाल्ट अंकुरित अन्न, जीवन्त आहार।
१३. मोलिब्डन हरी सब्जी, ताजे फल, अंकुरित अन्न।
१४. सिलीफोन- अनाज, हरी सब्जी, ताजे फल, जीवन्त आहार इत्यादि।

स्वस्थ रहने के सरल उपाय - 15

प्रकृति का चमत्कार रसाहार

आज आहार का विज्ञान काफी आगे बढ़ चुका है। बहुआयामी खोजों से यह सत्य उद्घटित हो गया है कि रस के आहार (रसाहार) से न केवल आवश्यक शक्तियां ही प्राप्त होती हैं वरन शरीर की रोगों के प्रतिरोध की क्षमता भी कई गुना बढ़ जाती है।

रसाहार के लिये उपयुक्त खाद्य सामग्री

रसाहार के लिये फल, सब्जी या अंकुरित अनाज आदि खाद्यों को पूर्णतया ताजा ही काम में लें। सड़े, गले, बासी, काफी देर से कटे हुए खाद्य पदार्थ का नहीं, अपितु रोगाणुओं से मुक्त आहार सामग्री का ही रस निकालें, अन्यथा तीव्र संक्रमण हो सकता है।

रसाहार कैसे लें

ताजा रस ही काम में लें। निकालकर काफी देर तक रखा हुआ रस न लें। रखे रस में एन्जाइम सक्रियता, थायमिन, रिबोफ्लेविन, एस्कार्बिक एसिड आदि उपयोगी तत्व नष्ट होने लगते हैं तथा वातावरण के कुछ हानिकारक कीटाणु रस में प्रवेश कर रस को प्रदूषित कर देते हैं। ऐसा रस पीने से तीव्र प्रतिक्रिया होती है। रसाहार बैठकर धीरे धीरे पियें। इसे प्याला या ग्लास में ही लेना चाहिए। ग्लास को मुंह की ओर ऐसे झुकायें कि ऊपरी होंठ रस में डूबा रहे। ऐसा करने से वायु पेट में नहीं जाती।

रस कैसे निकालें

ठोस फल या सब्जियों—ककड़ी, लौकी, गाजर, टमाटर, अनानास, नाशपाती, आलू, सेवाद, का रस निकालने के लिये विभिन्न प्रकार की मशीनें आती हैं। संतरा, मौसम्मी, चकोतरादि नींबू कुल के फलों की अलग तरह की मशीनें आती हैं। *बिजली से चलने वाली मशीनों की अपेक्षा हाथ से चलने वाली मशीनों से निकला रस श्रेष्ठ माना जाता है।*

सब्जी को कद्दूकश से कसने के बाद या कूटकर भी रस निकाला जाता है। रस निकालने के बाद बचे हुये खुज्झे को फेंके नहीं—इसे बेसन/आटे में मिलाकर रोटी बनाकर काम में लिया जा सकता है। यह खुज्झा पेट की सफाई कर कब्ज को दूर करता है।

रसाहार

किसी प्रकार का हो बीमार, लेकर निम्न रसाहार।
पाये स्वास्थ्य का द्वार, बढ़ाये तन मन की शक्ति अपार
अंगअंग में हो नित्य नूतन स्वास्थ्य संचार ॥

कब्ज-

सारे रोगों की जननी है। इसमें सब्जी तथा फलों को मूल रूप में खायें। गाजर, पालक, टमाटर, आंवला, लौकी, ककड़ी, ६ घंटे पूर्व भीगा हुआ किशमिश, मुनक्का, अंजीर, गेहूं पौध, करेला, पपीता, संतरा, आलू, नाशपाती, सेव तथा बिल्व का रस लें।

अजीर्ण अपचन-

भोजन के आधे घंटे पहले आधी चम्मच अदरक का रस। अनानास, ककड़ी, संतरा, गाजर, चुकन्दरा रस।

उल्टी व मिचली-

नींबू, अनार, अनानास, टमाटर, संतरा, गाजर, चुकन्दर का रस।

एसीडिटी-

पत्ता गोभी+गाजर का रस, ककड़ी, लौकी, सेव, मौसम्मी, तरबूज, पेठे का रस, चित्तीदार केला, आलू, पपीता।

एक्यूट एसीडीटी-

ठंडा दूध, गाजर रस।

व गैस्ट्राइटिस

बार-बार दस्त आना-

बिल्व फल का रस, लौकी, ककड़ी, गाजर का रस+डेढ़ चम्मच ईसबगोल की भुस्सी, छाछ+ईसबगोल की भुस्सी।

पीलिया-

करेला, संतरा, मौसम्मी, गन्ना, अनानास, चकोतरा का रस, पपीता, कच्ची हल्दी, शहद, मूली के पत्ते, पालक तथा मूली का रस।

मधुमेह (शुगर)-

जामुन, टमाटर, करेला, बिल्वपत्र, नीम के पत्ते, गाजर+पालक+टमाटर, पत्ता गोभी का रस।

स्वस्थ रहने के सरल उपाय - 17

- पथरी-** सेव, मूली व पालक, गाजर, इमली, टमाटर का रस लें। **फ़ल एवं सब्जियों के नन्हें बीज न लें।**
- गुर्दे के रोग-** तरबूज, फालसा, करेला, ककड़ी, लौकी, चुकन्दर, गाजर, अनानास, अंगूरादि खट्टे फलों का रस, इमली, टमाटर।
- गले का रोग-** गर्मपानी, गर्मपानी+ एक नींबू+शहद, अनानास, गाजर+चुकन्दर+ पालक, अमरूद+ प्याज+ लहसुन का रस।
- खांसी-** गर्म पानी, एक नींबू रस+ शहद, गाजर रस, लहसुन, अदरक, प्याज, तुलसी का रस मात्र ५० सी.सी. लें।
- अनिद्रा-** सेव, अमरूद, लौकी, आलू, गाजर+पालक, सलाद के पत्ते, प्याज का रस।
- मुंहासे-** गाजर+पालक, आलू+गाजर+चुकन्दर+अंगूर, पालक+टमाटर, ककड़ी का रस।
- रक्तहीनता-** पालकादि पत्ते वाली सब्जियों, टमाटर, आंवला, रिजका, चुकन्दर, दूर्वा, पत्ता गोभी, करेला, अंगूर, खुरबानी, भीगा किशमिश, मुन्नका का रस।
- मुंह के छाले-** चौलाई, पत्तागोभी, पालक, टमाटर, ककड़ी व गाजर का रस।
- उच्च रक्तचाप** प्याज, ककड़ी, टमाटर, संतरा, लौकी, सोयाबीन का दही, गाय की छाछ, गाजर व मौसम्मी का रस।
- वजन वृद्धि हेतु-** अनानास, पपीता, केला, दूध, संतरा, आम आदि अधिक कैलोरी वाले मीठे फलों का रस।
- वजन कम करने हेतु-** तरबूज, ककड़ी, लौकी, पालक, पेठा, टमाटर, खीरा आदि कम कैलोरी वाली सब्जियों का रस।

भोजन के सम्बन्ध में २४ उपयोगी सूत्र

१. आमाशय के तीन भाग १/३ ठोस, १/३ अर्धतरल, १/३ खाली।
२. नियत समय नियत मात्रा।
३. ईश्वर ध्यान के बाद भोजन ग्रहण करना तथा भोजन के समय प्रसन्नचित्त रहना।
४. भोजन की मात्रा अपनी शक्ति के अनुकूल ही लेनी चाहिए।
५. जिस भोजन को देखने से घृणा/अरूचि हो ऐसा भोजन नहीं खाना चाहिए।
६. बासी भोजन से आलस्य और स्मरण शक्ति में कमी होती है।
७. शरीर ताप से थोड़ा अधिक गर्म भोजन लाभकारी है, जल्दी पचता है वायु निकालता है जठराग्नि प्रदीप्त करता है। कफ शुद्ध करता है।
८. जली हुई रोटी सार हीन होती है। कच्ची रोटी पेट में दर्द अजीर्ण उत्पन्न करती है।
९. भिन्न मौसम या समय पर भोजन में परिवर्तन भी आवश्यक है।
१०. अधिक गर्म या अधिक ठण्डा भोजन दांतों के लिए हानिकारक होता है।
११. भोजन में कुछ चिकनाहट भी आवश्यक है।
१२. भोजन में अन्तर छः घन्टे का। तीन से कम नहीं होना चाहिए।
१३. ३० मिनट से कम समय में भोजन नहीं करना चाहिए।
१४. क्षार और विटामिन युक्त आहार लें। अर्थात् तरकारी और फल की मात्रा गेहूँ, चावल, आलू दाल से तीन गुनी होनी चाहिए।
१५. घी तेल की तली हुई चीजें कम खानी चाहिए। कटहल, घुइयाँ, उड़द की दाल जैसी भारी चीजें कम ही खानी चाहिए।
१६. भोजन करते समय हँसना और बोलना ठीक नहीं रहता, इससे श्वास नली में रुकावट हो सकती है।
१७. प्रातः चाय काफी के बजाय नींबू पानी लेना चाहिए।
१८. थोड़ी भूख रहे तभी भोजन से हाथ खींच लेना चाहिए।
१९. दोपहर का भोजन करने के पश्चात् दस बीस मिनट लेटकर विश्राम करना चाहिए। पर सोना नहीं चाहिए अन्यथा हानि होगी। शाम को भोजन के बाद कम से कम १.५ कि.मी. टहलना चाहिए।
२०. शाम का भोजन सोने से तीन या कम से कम दो घंटे पहले कर लेना चाहिए। खाते ही सो जाने से पचने में गड़बड़ी होती है और नींद भी सुखमय नहीं होती।

२१. भोजन में एक साथ बहुत सी चीजें होना हानिकारक है। इससे अधिक भोजन की सम्भावना बन जाती है।
२२. रसेदार शाक या दाल भोजन में ठीक रहता है। सूखे भोजन से कलेजे में जलन और रक्त मिश्रण में बाधा पहुँचती है।
२३. अधिक चिकनाई भी हानिकारक है। केवल विशेष श्रमशील व्यायाम वालों के लिए ही ठीक है।
२४. खाने को आधा, पानी को दूना, कसरत को तीन गुणा और हंसने को चौगुना करो। केवल पचने पर ही पोषण मिलता है।
(वाङ्मय-३९-२.४४)

आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः सत्त्वशुद्धौ ध्रुवास्मृतिः स्मृतिलभ्ये सर्वग्रंथीनां
विप्रमोक्षस्तस्मै मृदितकषायाय तमसस्पारं दर्शयाति भगवान् सनत्कुमारः।
www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org
- छांदोग्योपनिषद्

अर्थात् आहार पवित्र होने से अंतःकरण पवित्र होता है। अंतःकरण की शुद्धि से विवेक बुद्धि प्रखर होती है, उस विवेक से अज्ञानजन्य निविड़ बंधन खुलते हैं। यह ज्ञान नारद को भगवान् सनत्कुमार ने दिया है।

आहार में अभक्ष्य त्याग देने से चित्त शुद्ध हो जाता है। आहार शुद्धि से चित्त की शुद्धि स्वयमेव हो जाती है। जब चित्त शुद्ध हो जाता है तो अज्ञान की ग्रन्थियाँ टूटती जाती हैं।
-पाशुपत ब्रह्मोपनिषद्

“आप जितना खाते हैं उसके आधे भोजन से आपका पेट भरता है और आधे भोजन से डॉक्टरों का पेट भरता है। आप आधा भोजन ही करें तो आप बीमार ही नहीं पड़ेंगे और डॉक्टरों की कोई खास आवश्यकता नहीं रह जायेगी ”

(डा० केनेथ वाकर की आत्मकथा से)

अपने आप से १९ प्रश्न पूछिये

१. क्या हम केवल तीव्र भूख लगने पर ही खाते हैं ?
२. पहला भोजन पचने की प्रतीक्षा किये बिना क्या बीच-बीच में कुछ वस्तुयें स्वाद के लिए तो नहीं खाते रहते हैं ?
३. कहीं आधे पेट से अधिक भोजन तो नहीं कर लेते ?
४. कहीं पतली चीजों के साथ भोजन जल्दी तो नहीं निगल लेते ?
५. क्या भोजन में अन्न आधे से कम रहता है ?
६. कहीं हमारा भोजन मांस, मछली, पकवान, मिठाई, चटनी, आचार, मिर्च मसाले जैसे हानिकारक पदार्थों से तो नहीं भरा रहता ?
७. चाय, तम्बाकू, पान की भरमार से पेट खराब तो नहीं हो रहा है ?
८. क्या जल्दी सोते, जल्दी उठते हैं ?
९. क्या हमारी रोटी बेईमानी से तो कमाई हुई नहीं होती ?
१०. क्या इतना श्रम करते हैं कि थककर रात को सो जायें ?
११. क्या दिनचर्या में व्यायाम, मालिश, आसन, टहलना शामिल हैं ?
१२. क्या हमको गन्दगी से घृणा है ?
१३. क्या हम ब्रह्मचर्य की मर्यादाओं का पालन करते हैं ?
१४. क्या हम चिन्ता, शोक, क्रोध, आवेश, ईर्ष्या, द्वेष, उत्तेजना, भय, आशंका, निराशा से ग्रसित तो नहीं हैं ?
१५. हंसने और मुस्कुराने की आदत तो नहीं छोड़ दी है ?
१६. क्या हम उपवास करते हैं ?
१७. शारीरिक, मानसिक श्रम की मात्रा शक्ति से बाहर तो नहीं है ?
१८. बात बात में दवादारू की भरमार तो नहीं करते ?
१९. क्या हमने उपासना के लिए दैनिक कार्यक्रम में कोई समय नियत रखा है ?

याद रखिये।

रोग से अधिक उसकी चिन्तायें हमें दुर्बल कर देती हैं।

सब रोगों की सफल दवा।

मिट्टी, जल, नभ, धूप, हवा ॥

स्वस्थ रहने के सरल उपाय - 21

आहार विहार से स्वास्थ्य सम्बर्द्धन एवं सुधार रोज की दिनचर्या में

प्रातः उठने से रात्रि विश्राम तक आहार-विहार सूत्रों का क्रम

1. प्रातः सूर्योदय से पूर्व बांयी करवट से उठकर बिस्तर पर बैठें तथा परम सत्ता से दिन के उज्ज्वल भविष्य की प्रार्थना करें।
2. नासिका के चलते स्वर को पहचानें, तदनु रूप दाँया या बाँया नंगा पैर पृथ्वी पर पहले रखें फिर दूसरा।
3. बेड टी लेना हानिकारक है। बिना कुल्ला किए, शौच क्रिया से पूर्व एक से तीन गिलास तक ताम्रपात्र का जल घूँट-घूँट कर पियें।

महत्वपूर्ण :-स्वच्छ ताम्रपात्र में जल, रात्रि में शयन के पूर्व खौलता हुआ भरें तथा पात्र को सिरहाने रखें। इसमें थोड़ी मेथीदाना तथा चुटकी भर अजवायन मिला सकते हैं। शीतकाल में यह जल अलग से पुनः गुणगुना करके पिया जा सकता है।

4. शौच क्रिया से निवृत्त हों।
 5. दंत मंजन (तम्बाकू रहित) मध्यमा अंगुली से करें।
जिह्वा की सफाई प्रथम दो या तीन अंगुलियों के दबाव से करें।
 6. मुख धोते समय स्वच्छ जल के छींटे आँखों में दें।
- शौच उपरान्त स्वच्छ ताजा जल से नहायें। जिन्हें ब्रह्ममुहूर्त में नहाने की आदत न हो वे जल से हाथ, पैर, मुँह धोकर पूर्व दिशा की ओर मुख कर सुखासन में कमर सीधी कर बैठें। नेत्र बंद करें। उगते सूर्य की कल्पना करते हुए १०/१५ मिनट मंत्र जप करें। गायत्री परिजन विधि-विधान से गायत्री उपासना करें।
- सुबह खुली हवा में कम से कम ४ से ५ कि.मी. तक अकेले टहलने की आदत डालें। प्रज्ञायोग व्यायाम को महत्ता दें एवं नित्य करने की आदत डालें।
- गहरी श्वाँस की क्रिया ('ॐ भूर्भुवः स्वः' श्वास लेने के समय मन में बोलें, 'तत्सवितुर्वरेण्यं' बोलें तब तक श्वास अन्दर रोकें, 'भर्गो देवस्य धीमहि' के साथ श्वास को बाहर करें, 'धियो योनः प्रचोदयात्' के साथ श्वास बाहर रोकें) प्रातः खुली हवा में या तुलसी के बिरवे के पास सुखासन में बैठकर कम से कम ५ मिनट करें। गंभीर रोगों में यह क्रिया २-३ बार दुहरायी जा सकती है।

स्वस्थ रहने के सरल उपाय - 22

सुबह की चाय के स्थान पर नींबू, शहद तथा पानी (जाड़ों में गुनगुना) लें या एक प्याला गरम पानी चाय की तरह पियें। कब्ज के रोगी, चाय के स्थान पर गरम पानी चाय की तरह दिन में तीन-चार बार पी सकते हैं।

- सुबह का नाश्ता आवश्यक नहीं है। यदि लेना ही है तो सीजनल फल/फल रस, अंकुरित दलहन, वर्षाकाल को छोड़कर अन्य दिनों में दही के साथ खजूर, अंकुरित गेहूँ का दलिया गाय के दूध में लिया जा सकता है। मैदे से बनी डबल रोटी, तली भुनी चीजें, तथा फास्ट फूड का सेवन हानिकारक है।
- दोपहर का भोजन ८ से १२ एवं रात्रि का सायं ६ से ८ तक अवश्य कर लें। जिन्होंने सुबह हल्का नाश्ता किया है, वे भोजन दो घंटे के अंतराल से लें।

(अ) भोजन से पूर्व निम्न प्रक्रियाएं अपनायें :-

१. पालथी लगाकर बैठें २. गायत्री मंत्र या कोई भी प्रार्थना तीन बार बोलें
३. जल पात्र साथ में रखें ४. गला एवं भोजन नली के अत्यधिक सूखे होने की दशा में तीन आचमन मध्य में ले सकते हैं।

(ब) भोजन काल में ध्यान रखें :-

- १ भोजन के संतुलित ग्रास को चबा चबा कर खायें।
- २ शांत मन से एवं बिना किसी से बात किए भोजन ग्रहण करें।
- ३ प्रथम डकार आने तक भोजन समाप्त करने की आदत डालें।
- ४ भोजन काल में तथा उसके उपरांत एक घंटे तक पानी न पियें।

महत्वपूर्ण :- भोजन से पूर्व अधिक प्यास लगने पर जल आधा घंटे पूर्व पी सकते हैं। यदि सभी खाद्य पदार्थ रूखे सूखे हैं तो भोजन के मध्य २-३ घूंट पानी अवश्य पियें।

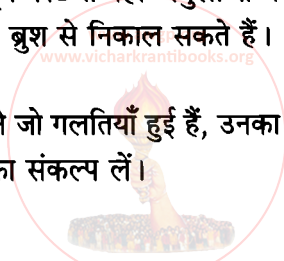
(स) आदत डालें :-

१. दोनों भोजनों के बीच शीतकाल में ६-७ गिलास तथा अन्य मौसम में ८-१० गिलास स्वच्छ एवं शीतल जल (फ्रिज का नहीं) पीने की तथा कोल्ड ड्रिंक्स न पीने की।
२. अत्यधिक मिर्च मसालों से युक्त गरिष्ठ तथा मांसाहारी भोजन न करने की।
३. चोकर युक्त आटा एवं 'अन-पॉलिशड' चावल भोजन में प्रयोग करने की।
४. ऋतु अनुरूप हरी साग-भाजियों एवं फलों का सेवन करने की।
५. कई प्रकार के भोजन एक साथ न करने की।

६. दो भोजनों के मध्य अंतराल कम से कम ५-७ घंटे रखने की। भोजन के एक घंटे उपरांत पानी तथा १ या २ घंटे बाद भूख लगने पर छाछ, नींबू, शहद, पानी, फल या फल रस लेने की।
७. सप्ताह में एक बार उपवास रखने तथा उपवास काल में सीजनल फल/फल रस एवं अधिक पानी का प्रयोग करने तथा सायंकाल (यदि आवश्यक समझें तो) सादा भोजन करने की।
८. ऋतु अनुरूप आँवला, अदरक, काली मिर्च, करेला, नीम, मेथीदाना, को भोजन में सम्मिलित करने की।
९. ब्रह्मचर्य में विश्वास रखने एवं पालन करने की।
 - रात्रि विश्राम में सिर दक्षिण एवं पैर उत्तर दिशा में या सिर को पूव एवं पैर पश्चिम में रखने की।
 - रात्रि शयन से पूर्व निम्न कार्यवाई करें :-
दाँत साफ करें:- टूथ पेस्ट से नहीं अंगुली से मंजन करें। दांतों में फँसे टुकड़ों को खाली एवं गीले ब्रुश से निकाल सकते हैं।

महत्त्वपूर्ण -

दिन में जाने अनजाने जो गलतियाँ हुई हैं, उनका स्मरण कर उनकी पुनरावृत्ति अगले दिन से न करने का संकल्प लें।



हकीम लुकमान कहते थे कि मनुष्य समय से पहले मरने और गड़ने के लिये अपनी कब्र अपनी जीभ से खुद खोदता है। इसका तात्पर्य यह था- चटोरेपन से वशीभूत जिह्वा अनुपयोगी पदार्थों को अनावश्यक मात्रा में उदरस्थ कराती है और जीवन मरण का संकट उत्पन्न करती है।

अंतिम पर महत्त्वपूर्ण

रोज थोड़ा समय दूसरों की भलाई के काम में लगायें,
उस समय आपको अपनी चिंता करने से मुक्ति मिलेगी।

: युगऋषि पं. श्रीराम शर्मा आचार्य- संक्षिप्त परिचय :



ज्यादा जानकारी यहाँ से प्राप्त करें :
http://hindi.awgp.org/about_us

- **विचारक्रान्ति अभियान के प्रणेता** : विचारों को परिष्कृत और ऊँचा उठाने में समर्थ 3000 से भी अधिक पुस्तकों के लेखन के माध्यम से विश्वव्यापी विचार क्रान्ति अभियान की शुरुआत की।
- **वेद, पुराण, उपनिषद के प्रसिद्ध भाष्यकार** : जिन्होंने चारों वेद, 108 उपनिषद, षड् दर्शन, 20 स्मृतियाँ एवं 18 पुराणों का युगानुकूल भाष्य किया, साथ ही 19 वीं प्रज्ञा पुराण की रचना भी की।
- **3000 से अधिक पुस्तकों के लेखक** : मनुष्य को देवता समान, घर-परिवार को स्वर्ग, समाज को सभ्य और समग्र विश्वराष्ट्र को श्रेष्ठ बनाने में समर्थ हजारों पुस्तकें लिखकर समयानुकूल समर्थ मार्गदर्शन प्रदान किया।
- **युग-निर्माण योजना के सूत्रधार** : जिन्होंने शतसूत्री युग निर्माण योजना बनाकर नये युग की आधार शिला रखी।
- **वैज्ञानिक-अध्यात्मवाद के प्रणेता** : जिन्होंने धर्म और विज्ञान के समन्वय की प्रथम प्रयोगशाला 'ब्रह्मवर्चस शोध संस्थान' स्थापित कर सिद्ध किया कि "धर्म और विज्ञान विरोधी नहीं, पुरक है"।
- **'२१ वीं सदी : उज्ज्वल भविष्य' के उद्घोषक** : जिन्होंने '२१ वीं सदी : उज्ज्वल भविष्य' का नारा दिया तथा युग विभीषिकाओं से भयग्रस्त मनुष्यता को नये युग के आगमन का संदेश दिया।
- **स्वतंत्रता संग्राम के कर्मठ सेनानी** : जिन्होंने महात्मा गाँधी, मदन मोहन मालवीय, गुरुवर रविन्द्रनाथ टैगोर के साथ राष्ट्र की स्वाधीनता के लिए संघर्ष किया एवं स्वतन्त्रता संग्राम सेनानी "श्रीराम मत्त" के रूप में प्रख्यात हुए।
- **गायत्री के सिद्ध साधक** : जिन्होंने गायत्री और यज्ञ को रुढ़ियों और पाखण्ड से मुक्त कर जन-जन की उपासना का आधार तथा सद्बुद्धि एवं सतकर्म जागरण का माध्यम बनाया।
- **तपस्वी** : जिन्होंने गायत्री की कठोरतम साधना कर २४-२४ लाख के २४ महापुरश्चरण २४ वर्षों में सम्पन्न किया। प्रकृति प्रकोप को शांत कर अनिष्टों को टाला, सृजन सम्भावनाओं को साकार किया।
- **अखिल विश्व गायत्री परिवार के जनक** : जिन्होंने अपने जीवनकाल में ही अपने साथ करोड़ों लोगों को आत्मियता के सूत्र में बाँधकर विश्व व्यापी युग निर्माण परिवार - 'गायत्री परिवार' का गठन किया।
- **समाज सुधारक** : जिन्होंने नारी जागरण, व्यसन मुक्ति, आदर्श विवाह, जाति-पाँति प्रथा तथा परंपरागत रुढ़ियों की समाप्ति हेतु अद्भूत प्रयास किए एवं एक आदर्श स्वरूप समाज में प्रस्तुत किया।
- **ऋषि परम्परा के उद्धारक** : जिन्होंने इस युग में महान ऋषियों की महान परंपराओं की पुनर्स्थापना की। लुप्तप्राय संस्कार परंपरा को पुनर्जीवित कर जन-जन को अवगत कराया।
- **अवतारी चेतना** : जिन्होंने "धरती पर स्वर्ग के अवतरण और मनुष्य में देवत्व के जागरण" की अवतारी घोषणा को अपना जीवन लक्ष्य बनाया और चेतना का ऐसा प्रवाह चलाया कि करोड़ों व्यक्ति उस ओर चल पड़े।

गायत्री परिवार जीवन जीने कि कला के, संस्कृति के आदर्श सिद्धांतों के आधार पर परिवार, समाज, राष्ट्र युग निर्माण करने वाले व्यक्तियों का संघ है। **वसुधैवकुटुम्बकम्** की मान्यता के आदर्श का अनुकरण करते हुये हमारी प्राचीन ऋषि परम्परा का विस्तार करने वाला समूह है गायत्री परिवार। एक संत, सुधारक, लेखक, दार्शनिक, आध्यात्मिक मार्गदर्शक और दूरदर्शी युगऋषि पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी द्वारा स्थापित यह मिशन युग के परिवर्तन के लिए एक जन आंदोलन के रूप में उभरा है।