आपका दिल कहता है कि आप उसका ख्याल रखें, ताकि वह आपका साथ दे पाए। दिल यानी हार्ट का नाम आते ही मन में अच्छे भाव आते हैं। कोई दिल का हाल पूछे तो उस सवाल का तार प्यार-मुहब्बत से जुड़ जाता है, लेकिन जब सीने में हल्का-हल्का दर्द होता है तो हमारा ध्यान इस बात पर बिल्कुल नहीं जाता कि हमारे दिल को कोई तकलीफ भी हो सकती है। कई बार तेज चलने पर सीने में हल्की तकलीफ होने पर भी हम उसे नजरअंदाज करते हैं और सांस फूलने की समस्या को भी हल्के में ले लेते हैं। हमारा ध्यान इस बात की ओर तनिक भी नहीं जाता कि हमारी शुरुआती दौर की ये छोटी-छोटी तकलीफें बाद में हमारे दिल को मुश्किल में डाल सकती हैं। अगर दिल की मुश्किलें बढ़ जाएं तो हमारी ढेर सारी भावनाएं और खुशियों के तार तो टूटने ही लगते हैं, कई बार जिंदगी के तार भी कमजोर होने लगते हैं।

कुछ कहता है आपका दिल

हमारे दिल के तार हमारी जिंदगी के तार से जुड़े हैं। हम स्वस्थ रहें, इसके लिए जरूरी है कि हमारे पूरे शरीर में रक्त पहुंचाने का काम करने वाले हमारे दिल के तार स्वस्थ रहें। जीवित रहने के लिए भोजन, पानी और हवा की जरूरत पड़ती है। ये सब मिले, तब भी हमारा शरीर काम नहीं करेगा, अगर वह इन सबका इस्तेमाल न कर पाए। आखिर गाड़ी को काम करने के लिए ताकत चाहिए, जो उसे इंजन पहुंचाता है। उसी तरह हमारे शरीर का इंजन होता है हमारा दिल, जो शरीर के तमाम हिस्सों में रक्त पहुंचाता है।

यह काम कैसे करता है

हार्ट के तीन हिस्से होते हैं। एक हिस्सा मसल्स होता है, जो पम्प करता रहता है और रक्त को शरीर के तमाम हिस्सों में पहुंचाता रहता है। अनेक पाइपें है, जिन्हें आर्टरी यानी धमनी कहते हैं और तीसरा हिस्सा वेन्स यानी नसें होती हैं। ये तीनों मिल कर एक इंजन का काम करते हैं। गाड़ी के इंजन को चलाने के लिए ईंधन की जरूरत पड़ती है, उसी प्रकार हार्ट के इंधन का काम करती है ऑक्सीजन।

कब होती है दिक्कत

जब धमनियों में ब्लॉकेज होने और उस कारण रक्त के प्रवाह में रुकावट आने लगती है तो हार्ट की मुश्किलें शुरू हो जाती हैं। इस समस्या के जन्म लेने के मुख्य पांच कारण होते हैं। परिवार में किसी को हार्ट की समस्या रही हो, डायबिटीज, कोलेस्ट्रॉल की अधिकता, उच्च रक्तचाप और तनाव भी हार्ट की मुश्किलें बढ़ा सकते हैं।

आदतें हैं जिम्मेदार

अपने देश में पिछले 30 वर्षों में यह समस्या तेजी से बढ़ी है और पिछले कुछ वर्षों से आरामतलब जिंदगी, अच्छे भोजन, व्यायाम के अभाव और तनाव के बढ़ जाने के कारण समस्या और तेजी से बढ़ रही है। हार्ट की सेहत के लिए हमें अपनी आदतों में बदलाव लाना होगा। इसके लिए तली हुई चीजों से परहेज करने की जरूरत है। ऐसी चीजों में मौजूद चर्बी के रक्त में आ जाने से धमनी में ब्लॉकेज की आशंका बढ़ जाती है। डायबिटीज की समस्या है तो इसका खतरा अधिक है। तबाकू का इस्तेमाल भी हार्ट को बीमार करता है। वजन सामान्य से 10 प्रतिशत भी अधिक है, उनमें डायबिटीज, हार्ट अटैक की आशंका बढ़ जाती है।

किस तरह की समस्या होती है

धमनियों में रुकावट सामान्य समस्या है। दूसरा कारण गठिया है, जिससे हार्ट के वाल्व के खराब होने का खतरा रहता है और तीसरा कारण जन्मजात होता है। इनमें कार्डिएट्रिक समस्या सबसे ज्यादा होती है।

शहरों में 12 प्रतिशत लोग हैं प्रभावित

हमारे यहां हार्ट के रोगियों की संख्या अमेरिका की तुलना में चार गुना अधिक है। अमेरिका में हार्ट के सिर्फ 3 प्रतिशत रोगी हैं, जबकि भारत में ऐसे रोगियों की संख्या 12 प्रतिशत है। शहरों में 12 प्रतिशत लोगों को हार्ट अटैक होने की आशंका है, जबकि ग्रामीण क्षेत्रों में यह प्रति 6 से 8 है। अपने यहां इससे पीड़ित लोगों की संख्या 6 करोड़ से अधिक है। ऐसे में जागरूकता जरूरी है।

महिलाओं को रहता है अधिक खतरा

हार्ट का खतरा महिलाओं में पुरुषों की तुलना में अधिक इस कारण होता है, क्योंकि वे छाती में होने वाले दर्द को ठीक से पहचान नहीं पातीं और उसकी गंभीरता को भांप नहीं पातीं।

किस उम्र से खतरा बढ़ने लगता है

30 की उम्र के बाद हार्ट की समस्या हो सकती है यानी 30 की उम्र में ही हार्ट की जांच करा लेनी चाहिए। अगर आपके परिवार में किसी को हार्ट की समस्या रही है तो आपको 25 की उम्र में ही एक बार अपनी जांच करा लेनी चाहिए। उसके बाद अपने डॉक्टर के निर्देशानुसार हार्ट पर नजर रखनी चाहिए और समय-समय पर उसकी जांच कराते रहना चाहिए।

उपचार है संभव, संकेत को समझें

आपके हार्ट में 70-80 प्रतिशत ब्लॉकेज है, तब भी उपचार संभव है। यह ऐसी बीमारी है, जिस पर नियंत्रण पाया जा सकता है, लेकिन इसके लिए जरूरी है कि आप हार्ट के संकेत को समय पर समझें। अगर सीने में दर्द हो, तेज चलने में सीने में तकलीफ महसूस हो, सांस फूलने की समस्या हो और कभी लगे कि कोई आपकी गर्दन दबा रहा है, तो तुरंत डॉक्टर के पास जाएं।

कैसा हो खान-पान

हरी सब्जी, फल और कार्बोहाइड्रेट को अपनी डाइट में प्रमुखता से शामिल करें। चीनी और तेल का इस्तेमाल कम से कम करें। तेल एक दिन में 15 मिलीलीटर से अधिक न खाएं और पांच तरह के तेल का चयन कर हर तीन महीने पर बदल-बदल कर उनका सेवन करें। डालडा, घी आदि जमने वाले वनस्पति को अपने से दूर ही रखें। व्यायाम भी बहुत जरूरी है। हार्ट को चुस्त-दुरुस्त रखने के लिए 6 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार से सुबह 45 मिनट तेज चलें।

त्योहारी मौसम है, ऐसे में खानपान में लापरवाही होने की आशंका काफी होती है। यह लापरवाही आपकी सेहत बिगाड़ सकती है। क्यों न संतुलित आहार लेने का प्रण लें? संतुलित आहार से खुद को कैसे रखें सेहतमंद

खान-पान न बरतें लापरवाही

हम सभी जानते हैं कि सेहतमंद बने रहने के लिए संतुलित आहार यानी हेल्दी फूड बहुत जरूरी है। फिर भी डॉक्टरों के चक्कर लगाने वालों की कमी नहीं। ऐसे लोगों में विटामिन, कैल्शियम, एंजाइम की कमी मिलती है। डॉक्टर उपचार के रूप में किसी को कैल्शियम और आयरन की गोली देते हैं तो किसी को जरूरी विटामिन की गोली। अगर हेल्दी फूड का मतलब जाना जाए और अपने खान-पान पर थोडम ध्यान दिया जाए तो अलग से विटामिन आदि लेने की जरूरत ही नहीं पड़ेगी।

क्या है हेल्दी फूड

हेल्दी फूड का मतलब है, जिस खाने से शरीर को जरूरी न्यूट्रीशन मिल जाए। इस परिभाषा को लोग अलग-अलग तरह से जानते हैं। पढ़े-लिखे लोग तो इसकी सही परिभाषा जानते है, लेकिन जो पढ़े-लिखे नहीं है, वे हेल्दी फूड का मतलब जानते हैं घी, तेल व महंगी चीजों का सेवन, जो ठीक नहीं है। हेल्दी फूड का मतलब है संतुलित आहार, जो शरीर की तमाम जरूरतें पूरी कर पाए।

दिन भर के खाने में क्या हो

हमारे शरीर को फाइबर चाहिए, इसलिए इस बात का ध्यान रखें कि हम जो भी खाएं उसमें फाइबर शामिल हो। इसकी पूर्ति दाल छिलके के साथ और रोटी चोकर के साथ लेकर भी पूरी कर सकते हैं। शरीर को तमाम प्रोटीन और एंजाइम चाहिए। प्रोटीन दालों से और एंजाइम कच्चे फलों से मिल जाता है, इसलिए दाल और फलों को भोजन में प्रमुखता से जगह देनी बहुत जरूरी है। इसके अलावा फैट्स की जरूरत होती है। उसकी पूर्ति दूध, दही, ड्राई फ्रूट्स खाकर कर सकते हैं। फैट्स की जरूरत शरीर को काफी कम पड़ती है, इसलिए इसकी मात्रा बहुत कम रखें। खाने में तेल की मात्रा 18-20 ग्राम प्रति व्यक्ति प्रति दिन से अधिक नहीं होनी चाहिए, लेकिन हम इससे तीन गुना ज्यादा तेल खा लेते हैं, जो नुकसानदेह है। हम बिस्कुट, तली हुई चीजें, केक, मैगी, चिप्स, कुरकुरे आदि पैकेज फूड काफी खा लेते है, जिनमें तेल की काफी मात्रा होती है। इससे बचना बहुत जरूरी है। दिन भर में 8-10 ग्लास यानी ढाई लीटर पानी पीना भी जरूरी है।

कैसी हो सुबह की शुरुआत

सुबह जागने के बाद गुनगुना पानी अदरक डाल कर ले सकते हैं। लोग आमतौर पर दूध की चाय लेते हैं। दूध की उबाल कर बनाई गई चाय सबसे ज्यादा नुकसानदेह है। अगर आप दूध की चाय ही पीना चाहते हैं तो उसके बनाने के तरीके में बदलाव लाएं। दूध को अलग गर्म करके रखें। पत्ती उबाल कर छानने के बाद उसमें दूध अलग से मिलाएं और फिर कम से कम चीनी मिलाएं। वैसे हर्बल टी बेस्ट है। कुछ लोग साथ में बिस्कुट खाना पसंद करते हैं। इसके बजाए 4-5 बदाम लें तो बेहतर है। बिस्कुट लेना जरूरी हो तो ऐसे बिस्कुट लें, जो कैकर की तरह हो यानी जिसमें आयल न हो। काली चाय में शहद मिला कर पीना भी काफी बेहतर विकल्प है।

कैसा हो नाश्ता

नाश्ते में स्प्राउट खाना चाहिए। चना, मूंग आदि को अंकुरित कर उसमें टमाटर, प्याज आदि मिला कर खाएं। यह अच्छा नाश्ता है। इससे पूरे दिन ऊर्जा मिलती रहती है। दो पराठे पेट को भारी कर सकते है, लेकिन एक बाउल स्प्राउट उससे ज्यादा ऊर्जा देता है और पेट में भारी भी नहीं होता। साथ में नारियल पानी बेस्ट पेय है।

दोपहर के खाने में

इसमें एक पत्तेदार और एक रंगीन सब्जी जरूर रखें। एक पालक या मेथी है तो दूसरी बैंगन, आलू या शिमला मिर्च की सब्जी बना सकते हैं। दोनों सब्जियां हल्के तेल में बनाएं। रोटी मिक्स आटे से बनें तो बेहतर है। सर्दी के मौसम में गेहूं के आटे में 15 प्रतिशत सोया आटा, 20 प्रतिशत चना आटा मिला लें, फिर रोटी बनाएं। गर्मियों में जौ का आटा आधा मिला सकते हैं। सुबह स्प्राउट खा लिया तो दोपहर के खाने में दाल की जरूरत नहीं रह जाती, लेकिन अगर किसी दिन सुबह स्प्राउट नहीं खाया तो दोपहर में दाल खानी चाहिए। दाल का बेहतरीन रूप अंकुरित है। सर्दियों में चाय की जगह दाल और सब्जियों के सूप से अच्छा कुछ नहीं।

रात का खाना कैसा हो

रात में खाना सबसे हल्का लें। खिचरा लेना बेहतरीन विकल्प है। यह दलिया, दाल और सब्जियां मिला कर बनता है। इसे भूख के हिसाब से ले सकते हैं। ज्यादा भूख लगी हो तो दिन की तरह रोटी और सब्जियां ले सकते हैं। चावल खाने की इच्छा हो तो ब्राउन चावल लें। अगर स्वाद नहीं मिले तो सफेद खा लें, लेकिन उसकी मात्रा कम रखें। कुछ लोग रात में दूध लेना पसंद करते हैं। यह अच्छा है, लेकिन भैंस का दूध बहुत भारी होता है, इसलिए अगर भैंस का दूध लें तो उसमें पानी मिला कर लेना चाहिए। गाय का दूध मिले तो सेहत के लिए बेस्ट है। आयुर्वेद में दूध के जो भी लाभ बताए गए हैं, वे गाय के दूध के ही बारे में बताए गए हैं। आम आदमी के लिए 250 ग्राम दूध पर्याप्त है। बॉडी बनाने वाले युवा के लिए गाय का दूध बहुत जरूरी है।

क्या खाएं और क्या नहीं गर...

इम्यून सिस्टम कमजोर है तो डाइट में ड्राइ फ्रूट्स, फ्रूट्स, एलोवेरा आदि को जरूर शामिल करें। जंक फूड से रहें दूर। हीमोग्लोबिन कम है तो भोजन में अंजीर, गुड़, मूंगफली, चना आदि शामिल करें। जंक फूड से बचें।

डायबिटीज की शिकायत है तो चने का आटा और सोया का आटा मिला कर उससे बनी रोटी खाएं। स्प्राउट मेथी सीड्स लें और आंवला का सेवन करें। आंवला को जूस के रूप में लेने की कोशिश करें। आप खाना न छोड़ें, ज्यादा न खाएं, जंक फूड से बचें। बीपी की समस्या है तो जौ के आटे की रोटी लें। ताजा सब्जियों, फल का सेवन करें। तली चीजों, अचार आदि से बचें। वजन अधिक है तो फाइबर वाली चीजें अधिक लें। फ्रूट्स, अंकुरित दालें आदि भी आपके लिए काफी फायदेमंद रहेंगी। आप मीठी, तली हुई, अचार व मसालेदार चीजों से दूर रहें।

मानसिक कार्य अधिक करते हैं तो डाइट में विटामिन बी 12 वाली चीजों की मात्रा बढ़ा लें। पपीता, सेब, अनार आदि में ये विटामिन अधिक होता है। फल और ड्राइफ्रूट्स की जगह सन फ्लावर, अलसी, तिल आदि सस्ते विकल्प हैं।

90 प्रतिशत लोगों को विटामिन की कमी होती है, आप अपनी भी जांच करा लें।

पाचन-तंत्र की तकलीफों से बचाता है बेल

बेल सुनहरे पीले रंग का, कठोर छिलके वाला एक लाभदायक फल है। गर्मियों में इसका सेवन विशेष रूप से लाभ पहुंचाता है। शाण्डिल्य, श्रीफल, सदाफल आदि इसी के नाम हैं। इसके गीले गूदे को बिल्व कर्कटी तथा सूखे गूदे को बेलगिरी कहते हैं। इसके वृक्ष लगभग पूरे भारत में विशेषतः हिमालय के सूखे पहाड़ी क्षेत्रों में पाया जाता है। मध्य तथा दक्षिण भारतीय जंगलों में भी बेल के वृक्ष बहुतायत में पाए जाते हैं। बेल का वृक्ष कंटीला होता है जिसकी ऊंचाई 20 से 30 फुट तक होती है। इसके पत्ते संयुक्त-त्रिपत्रक तथा गंधयुक्त होते हैं। बाजार में प्रायः दो प्रकार के बेल उपलब्ध होते हैं छोटे जंगली तथा बड़े उगाए हुए। दोनों के गुण समान होते हैं। जंगली फल कुछ छोटा होता है जबकि उगाए हुए फल अपेक्षाकृत कुछ बड़े होते हैं।

ग्राही पदार्थ मूलतः बेल के गूदे में पाए जाते हैं। ये पदार्थ हैं- म्यूसिलेज, पेक्टिक, शर्करा, टैनिन्स आदि। मार्मेलोसिन नामक रसायन जो स्वल्प मात्रा में ही विरेचक होता है इसका मूल रेचक संघटक है। इसके अलावा इसमें उड़नशील तेल भी पाया जाता है। इसके पत्ते, जड़ तथा तने की छाल भी औषधीय गुणों से युक्त होते हैं। औषधीय प्रयोगों के लिए बेल का गूदा, बेलगिरी पत्ते, जड़ एवं छाल का चूर्ण आदि प्रयोग किया जाता है। चूर्ण बनाने के लिए कच्चे फल का प्रयोग किया जाता है वही अधपके फल का प्रयोग मुरब्बा तो पके फल का प्रयोग शरबत बनाकर किया जाता है। चूर्ण को शरबत आदि की अपेक्षा प्राथमिकता दी जाती है क्योंकि चूर्ण अपेक्षाकृत अधिक लाभकारी होता है। दशमूलारिष्ट आदि में इसकी जड़ की छाल का प्रयोग किया जाता है।

बेल का सर्वाधिक प्रयोग पाचन संस्थान संबंधी विकारों को दूर करने के लिए किया जाता है। पुरानी पेचिश तथा दस्तों में यह फल बहुत लाभकारी है। इसके कच्चे फल का प्रयोग अग्निमंदता, जलन, गैस, बदहजमी आदि के उपचार में किया जाता है। बेल में म्यूसिलेज इतना अधिक होता है कि डायरिया के बाद यह तुरन्त घावों को भर देता है। जिससे मल संचित नहीं हो पाता और आतें कमजोर नहीं होतीं। बेल चाहे कच्चा हो या पक्का आंतों के लिए लाभदायक होता है। इससे आंतों की कार्यक्षमता बढ़ती है तथा भूख सुधरती है। पुरानी पेचिश के साथ-साथ यह अल्सरेटिव, कोलाइटिस जैसे जीर्ण असाध्य रोगों के इलाज में भी उपयोगी होता है। पेचिटव बेल के गूदे का एक महत्वपूर्ण घटक है। यह अपने से बीस गुना अधिक जल में एक कोलाइटल घोल के रूप में मिल जाता है जो विषाविषा तथा अम्ल प्रधान होता है। यह घोल आंतों पर अधिशोषक (एड्सारबेंट) तथा रक्षक के रूप में कार्य करता है। बड़ी आंत में पाए जाने वाले जीवाणुओं को मारने की क्षमता भी इसमें होती हैं। ताजे कच्चे फल का स्वरस आधा से एक चम्मच दिन में एक बार, सुखाए कच्चे बेल के कतलों के जल का निष्कर्ष एक से दो चम्मच दो बार, बेल का चूर्ण दो से चार ग्राम। ये सभी संग्रहणी व रक्त स्राव सहित अतिसार में बहुत लाभदायक होते हैं। पुरानी पेचिश तथा कब्जियत में पके फल का शर्बत या 10 ग्राम बेल, 100 ग्राम गाय के दूध में उबाल कर ठंडा करके देते हैं। संग्रहणी जब खून के साथ बहुत वेगपूर्ण हो तो कच्चे फल के लगभग पांच ग्राम चूर्ण को एक चम्मच शहद के साथ दो-चार बार देते हैं। हैजा होने पर बेल पर शरबत या चूर्ण गर्म पानी के साथ देते हैं। आषाढ़ या श्रावण मास में निकाले गये पत्तों के रस को काली मिर्च के साथ देने से रोगी को पुराने कब्ज में आराम पहुंचता है। इसके अलावा पके हुए फल का गूदा मिसरी के साथ देने से कब्ज में लाभ मिलता है। दांत निकलते समय जब बच्चों को दस्त लगते हैं तब बेल का 10 ग्राम चूर्ण आधा पाव पानी में पकाकर शेष बीस ग्राम को पांच ग्राम शहद में मिलाकर दो-तीन बार देते हैं। इससे उन्हें दांत निकलने की तकलीफ से आराम मिलता है। कच्चे बेल का गूदा गुड़ के साथ पकाकर या शहद मिलाकर देने से रक्तातिसार तथा खूनी बवासीर में लाभ पहुंचता है। इन स्थितियों में जहां तक हो सके, पके फल का प्रयोग नहीं करें क्योंकि ग्राही क्षमता अधिक होने के कारण हानि भी हो सकती है। बेल की कोमल पत्तियों को सुबह-सुबह चबाकर खाने और फिर ठंडा पानी पीने से शूल तथा मानसिक रोगों में शांति मिलती है। आंखों के रोगों में इसके पत्तों का रस, उन्माद अनिद्रा में जड़ का चूर्ण तथा हृदय की अनियमितता में फल का प्रयोग करना लाभदायक होता है। प्रायः सर्वसुलभ होने के कारण बेल के फल में मिलावट कम होती है। परन्तु कभी-कभी इसमें ग्रासीनिया मेंगोस्टना तथा कैच के फल मिला दिए जाते हैं परन्तु फल को काटकर इसे पहचाना जा सकता है। अनुप्रस्थ काटने पर बेल दस-पन्द्रह भागों में बंटा सा दिखाई देता है जिसके प्रत्येक भाग में 6 से 10 बीज होते हैं।