

शरीर को विषमुक्त कैसे करें ?

स्वस्थ रहने के लिए आजकल लोगों में शरीर को विषमुक्त (डिटॉक्सिफिकेशन) करने का चलन जोरों पर है। भागदौड़ भरी जिंदगी में लोगों के पास खुद के लिए बहुत कम समय होता है। पौष्टिक भोजन की कमी, थकान, स्ट्रेस, प्रदूषण, धूम्रपान व शराब का सेवन, शरीर में विषैले पदार्थों (टॉक्सिन्स) की मात्रा बढ़ा देते हैं। जिस तरह से हम हर दिन घर अंदर से साफ करते हैं, ठीक उसी तरह से शरीर को भी हर दिन अंदर से सफाई की जरूरत होती है। यह सफाई आहार के जरिए की जा सकती है। आहार में पाए जाने वाले तत्व शरीर को पोषण तो प्रदान करते हैं ही, इसके अतिरिक्त विषहरण (डिटॉक्सिफिकेशन) भी करते हैं।

क्या है डिटॉक्सिफिकेशन ?

विषहरण (डिटॉक्सिफिकेशन) करना शरीर को विषाक्त पदार्थों से मुक्त कराने की पद्धति है। यह विषहरण-आहार या आहार जो शरीर में जमा विषैले पदार्थों (टॉक्सिन्स) को बाहर निकालने में सक्षम हो, के द्वारा किया जाता है। विषमुक्त (डिटॉक्स) शरीर ज्यादा ऊर्जावान होता है, संक्रमण से लड़ सकता है, वजन कम किया जा सकता है और हृदय रोग एवं कैंसर जैसी घातक बीमारियों से बच सकते हैं।

कैसे करें शरीर को विषमुक्त ?

विषहरण दो प्रकार का होता है- अल्पकालीन और दीर्घकालीन।

अ. अल्पकालीन

1. विषहरण-फलाहार करें: अपने को भूखा रखे बिना उपवास करने का यह एक अच्छा तरीका है विषहरण-फलाहार। इसके स्वास्थ्यवर्धक फायदे हैं, वहीं पर्याप्त मात्रा में फल खाने से शरीर में ऊर्जा के स्तर में बढ़ोतरी हो सकती है, वजन संतुलित करने में मदद मिल सकती है, यहां तक कि हृदयाघात की संभावना को भी कम किया जा सकता है। केवल फलाहार पर एक बार में लगातार 7 दिनों से ज्यादा न रहें। खट्टे फल खा सकते हैं। इन फलों में सर्वाधिक विषहारी क्षमता होती है जैसे संतरे, कीनू, अंगूर, नींबू में। आप इन्हें ऐसे ही खा सकते हैं, या अन्य फलों में इन्हें मिलाकर खा सकते हैं।

2. सिर्फ पेय पदार्थ लेकर उपवास करें: 2-3 दिनों के लिए पेय (पानी, फलों का रस, सब्जी का रस और प्रोटीन शेक) के अलावा कुछ भी न खाएँ।

तरल आहार कैलोरी की मात्रा को सीमित करके वजन घटाने में काफी मदद कर सकते हैं और कुछ जहरीले तत्वों को बाहर निकालकर ये आपके शरीर की सफाई करते हैं, हालाँकि इस दावे के पक्ष में किसी ठोस अनुसंधान का साक्ष्य नहीं है। इसके अतिरिक्त पेय पदार्थों से शरीर में कमजोरी भी आ सकती है। (यदि आपका लक्ष्य वजन कम करना है, तो पेय उपवास खत्म होते ही आपको अपने खाने की आदतों में परिवर्तन करना होगा, वरना आप घटाए गए वजन को जल्दी ही दोबारा हासिल कर लेंगे।)

3. सात दिनों तक केवल फल और सब्जियां खाएँ : फलों और सब्जियों में विटामिन, खनिज तत्व और अन्य पोषक तत्व होते हैं, जिनकी जरूरत सेहतमंद रहने के लिए आपके शरीर को पड़ती है। शरीर को उचित मात्रा में आवश्यक पोषक तत्व मिलता रहे, यह निश्चित करने के लिए विविधतापूर्ण आहार लेने का खास खयाल रखें। अपने 7 दिवसीय उपवास के दौरान क्या खाना है, ऐसे तय कीजिए - राजमा, काली सेम, सेब, सोयाबीन, ब्लूबेरी, और वज्रांगी से रेशे प्राप्त करें। गाजर, केले, लीमा बीन्स (फली), सफेद आलू, पकाये गए साग, और शकरकंद से पोटैशियम प्राप्त करें। कीवी, स्ट्रॉबेरी, गोभी, फूलगोभी, टमाटर, संतरा, अंकुरित अनाज व दालें, आम, और शिमला मिर्च से विटामिन सी लें। पकाई हुई पालक, खरबूजे, शतावरी, संतरे और लोबिया से फोलेट प्राप्त कीजिए। रुचिरा, जैतून, और नारियल से स्वास्थ्यकारी वसा पाइए।

आ. दीर्घकालीन

1. जैविक उत्पादों का सेवन करें : प्रचलित उत्पाद रासायनिक उर्वरकों और सिंथेटिक कीटनाशकों के साथ उगाये जाते हैं, जबकि जैविक उत्पाद प्राकृतिक उर्वरक और प्राकृतिक कीटनाशकों की मदद से उगाये जाते हैं। प्रचलित फार्मों में पशुओं को प्रचुर मात्रा में खिलाये जाने वाली हानिकारक एंटीबायोटिक दवाइयों, वृद्धि हार्मोन और अन्य दवाइयों की मात्रा जैविक मांस उत्पादों में बहुत कम होती है। कोई खाद्य पदार्थ ऑर्गेनिक है या नहीं, इसके लिए उस पर लगा लेबल देखें। ऑर्गेनिक खाद्य पदार्थ के पैकेट पर एक प्रामाणिक लेबल लगा रहता है।

2. पर्याप्त मात्रा में पानी पीजिए : आपकी सेहत के लिए पर्याप्त पानी आवश्यक है। कई प्रकार के स्वास्थ्य संबंधी फायदों के अलावा, यह आपके शरीर के तरल पदार्थ के स्तर को बनाए रखने में मदद करता है, जिससे



शरीर से मुख्य जहरीले तत्वों, रक्त की यूरिया नाइट्रोजन आदि को बाहर निकालने में गुर्दे को काफी सहायता मिलती है। पानी में नींबू, संतरा, या मुसम्मी घोलकर दिन भर पीते रह सकते हैं। इन फलों में विटामिन सी होता है, जो शरीर में वसा को काटता है। इसके अतिरिक्त, पानी में स्वाद लाने से रोजाना 8 से 10 गिलास पी पाना आपके लिए आसान हो जाएगा। नींबू से दांतों के अम्लीय क्षय को रोकने के लिए भोजन के अंतराल में ब्रश करते रहें।

3. हवा में मौजूद हानिकारक जहरीले तत्वों से बचें : इसमें कार्बन मोनोऑक्साइड और रेडॉन शामिल हैं, ये सभी आम घरों में मौजूद हो सकते हैं। कार्बन मोनोऑक्साइड एक बेहद घातक गंधहीन रसायन है, जो भट्टी, चिमनी और कार के इंजन से उत्पन्न होता है। इसके प्रभावों में सिरदर्द, चक्कर आना, और सुस्ती शामिल हैं। अपने घर में कार्बन मोनोऑक्साइड का पता लगाने वाले उपकरण लगाने के बारे में सोचें, और घर को पूरी तरह हवादार बनाएँ। मकानों और इमारतों में एक्वेस्टस और रेडॉन के लिए जाँच की जानी चाहिए।

4. ध्यान कीजिए : कई धर्मों और दर्शन में मन को एकाग्रचित्त करने और मन में शांति-भाव विकसित करने के एक माध्यम के रूप में उपवास का समर्थन है। अपने शरीर को विष-मुक्त करते समय, शिकवे-शिकायतें, क्रोध, उदासी और अन्य नकारात्मक भावों से अपने आप को दूर करने का प्रयास करें। जिस समय आप खाना बना रहे हैं, या खा रहे हैं, उस समय का उपयोग अपने लक्ष्यों और आकांक्षाओं के बारे में सोचने में करें। एक डायरी या जर्नल में अच्छे विचारों का संकलन कर अपनी सोच को परिष्कृत कीजिए।

5. किसी भी प्रकार की अति से बचें : सबसे महत्वपूर्ण है कि एक संतुलित और नियमित पालन योग्य कार्यक्रम को अपनाया जाए जिसमें दैनिक व्यायाम, परिवर्तनशील स्वस्थ आहार और नियमित विशेषज्ञ पर्यवेक्षण शामिल हो। याद रखें, आप स्वस्थ आदतों को विकसित करने का माहौल बनाने की कोशिश कर रहे हैं, न कि अतिरिजित, हड़बड़ी पूर्ण और अस्थायी बदलावों से अपने शरीर को और अधिक तनाव में झोंकने की।

6. शराब पीना बंद कर दीजिए : शराब के सेवन से शरीर में विषैले तत्व अत्यधिक उत्पन्न होते हैं। तमाम शोध यह बताते हैं, कि शराब का सम्बन्ध महिलाओं में स्तन कैंसर सहित कई प्रकार के कैंसर की शुरुआत से हो सकता है।

सलाह

विषहरण कार्यक्रम लाइसेंस धारी पोषण-विशेषज्ञ की सलाह से ही शुरू करें। किसी दोस्त के साथ मिलजुल कर आजमा सकते हैं। एक दूसरे के व्यंजनों और सुझावों को साझा करते हुए आप कठिनाई और

असफलताओं में आपसी सहयोग ले सकते हैं और सफलताओं की सराहना कर सकते हैं।

धीरे-धीरे खाएं। विषहरण कार्यक्रम के दौरान बिना किसी जल्दबाजी के अच्छी तरह से अपने भोजन को चबा-चबा कर खाइए। धीरे-धीरे भोजन करना पाचन में सहायक होता है।

हल्के व्यायाम का वक्त निकालिए। योग, तैराकी या तेज चलना आदर्श व्यायाम हैं। उपवास के समय वजन-प्रशिक्षण या दौड़ जैसी श्रमसाध्य गतिविधियों का प्रयास बिल्कुल न करें।

मालिश का मजा लीजिए। एक पेशेवर मालिश करने वाले की सेवा लीजिए, या अपने ऊपर त्वचा से मृत कोशिकाओं की सफाई करने में सक्षम खास दस्तानों का इस्तेमाल कीजिए।

आराम करें। आप पाएंगे कि विषहरण से अपने को अधिक चुस्त और ऊर्जावान महसूस कर रहे हैं, या फिर इसने आपकी सुस्ती बढ़ा दी है। रात को कम से कम आठ घंटे की नींद तय कर लीजिए, जरूरी हो तो इसके साथ दोपहर की नींद भी लीजिए।

चेतावनी

उपवास के दौरान आप जितना भी तरोताजा और चुस्त-दुरुस्त अहसास करें, इसे अधिक से अधिक 10 से 14 दिनों के आगे जारी न रखें। पेय पर आधारित उपवास 3 दिनों से अधिक समय तक मत कीजिए। लंबे समय तक उपवास या भूखा रहने से आपके चयापचय को भारी नुकसान हो सकता है। आपका पोषण-विशेषज्ञ आपको किसी भी नुकसान से बचा सकता है।

मूर्धावस्था के चरम तक उपवास मत कीजिए। यदि आप बेहोश हो जाएँ या ऐसा आभास हो, तो इसका अर्थ है कि आपका आहार चरम असंतुलित हो गया है। रक्त शर्करा बढ़ाने के लिए तुरंत एक बिस्कुट या रोटी खाएँ और एक इलेक्ट्रोलाइट से भरपूर स्पोर्ट्स ड्रिंक पीजिए। बैठिये या लेट जाइए। आहार-संयम दोबारा शुरू मत कीजिए।

ऑनलाइन प्राप्त कैसे भी विषहरण आहार-संयम का पालन न करें। इनमें से कई तो किसी विशेष परिस्थितियों में असुरक्षित होते हैं। कुछ विषहारी आहार शुरूआती एक या दो दिन में सुस्ती पैदा करते हैं, इसलिए अपने आप को आराम दीजिए और श्रमसाध्य गतिविधि से बचिए।

अधिकांश पेशेवर चिकित्सक मानते हैं कि लीवर और गुर्दे बिना किसी विशेष आहार के ही पर्याप्त विषहरण करते हैं। यह ध्यान रखें कि, तमाम उपायों के बावजूद आपको अपनी सेहत में कोई बड़ा भारी अंतर नहीं भी महसूस हो सकता है। ऐसे में पोषण- विशेषज्ञ आपकी सहायता कर सकते हैं।

- डॉ. प्राची भटनागर

हमारे शरीर में भी है एक घड़ी

समय को मापने के लिये अनेक विधियां और साधन विकसित कर इनका उपयोग किया है, जैसे- सूर्य घड़ी, रेत घड़ी, जल घड़ी, रात्रि घड़ी, दीपक घड़ी, चन्द्र घड़ी, यांत्रिक घड़ी, पेंडुलम घड़ी, हाथ घड़ी, डिजिटल घड़ी, सिजियम परमाणु घड़ी आदि। एक घड़ी और है, वह है प्रकृति प्रदत्त (Biological clock) जैविक घड़ी। इसके अनुसार सही समय पर नीम में निंबोली, आम के वृक्ष में आम लगते हैं फूल खिलते हैं और वृक्षों पर पतझड़ भी आता है। कीटों के जीवन चक्र में विभिन्न अवस्थाओं का सही समय पर पूर्ण होना, पक्षियों में देशान्तर गमन, पंख गिरना, घोंसला बनाना आदि वार्षिक क्रियाएं जैव घड़ियों से ही नियन्त्रित है।

धरती के जीवधारियों की देह में एक आंतरिक 'जैविक घड़ी' उपस्थित है और इसकी कार्यविधि का प्रारूप सभी में एक जैसा होता है। 24 घंटे अनवरत कार्यरत इस घड़ी की कार्यप्रणाली की जानकारी प्राचीनकाल के शैवाल (alge) से मिली है। केंब्रिज विश्वविद्यालय के भारतीय मूल के वैज्ञानिक अभिषेक रेड्डी की शोध के अनुसार जीवधारियों की कोशिकाओं को 24 घंटे संचालित इस जैविक घड़ी की कार्यप्रणाली का प्रारूप एक सा रहता है।

आधुनिक शोध के अनुसार जैविक घड़ी का मूल स्थान है मनुष्य का मस्तिष्क। यही हमें जगाता है और सुलाता है। 1 मिनट में 15 से 18 बार हम सांस लेते हैं तथा हमारा हृदय 72 बार धड़कता है। हमारे शरीर में लगभग 1 लाख अरब कोशिकाएं और इतनी ही रासायनिक क्रियाएं प्रति सेकण्ड होती हैं। शरीर के सभी भागों को नियमित रूप से क्रियाशील रखने के आदेश मस्तिष्क की पिनियल ग्रंथि के हारमोनों (Hormones) के माध्यम से दिए जाते हैं। इनमें मेलोटोनिन एवं सेरोटोनिन प्रमुख हैं तथा इनका स्राव दिन-रात के कालचक्र के आधार पर होता है। जैव घड़ियों के अध्ययन को क्रोनोबायोलोजी कहा जाता है।

मानव देह कालचक्र : - प्रातःकाल 3 से 5 बजे तक फेफड़े सर्वाधिक क्रियाशील होते हैं, अतः यह समय प्राणायाम जैसी क्रियाओं के लिये श्रेष्ठ है। प्रातः 5-7 का समय बड़ी आंत की सक्रियता का काल है। मल त्याग का उपयुक्त समय है। जो व्यक्ति आलस्यवश देर से उठते हैं उन्हें कब्ज व अन्य पाचन संस्थान के रोग हो जाते हैं। सुबह 7-11 बजे तक की अवधि में आमाशय, प्लीहा, अग्नाशय क्रियाशील रहते हैं अतः यह समय भोजन करने के लिये उपयुक्त रहता है। इस समय अल्पकालिक स्मृति, एकाग्रता, विचारशीलता श्रेष्ठ रहती है। यह तीव्र क्रियाशीलता का समय होता है। सुबह 11-1 हृदय में ऊर्जा प्रवाह का समय होता है। दिन में 1 बजे से 3 बजे तक

छोटी आंत सक्रिय रहती है। यह आहार के पोषक तत्वों का अवशोषण कर व्यर्थ पदार्थों को बड़ी आंत में धकेलने का समय होता है। इस समय पूरा पानी पीना चाहिए। दिन में 3 बजे से 5 बजे की अवधि में मूत्राशय सक्रिय रहता है और मूत्र त्याग की सहज इच्छा होती है। शाम को 5 से 7 बजे के मध्य हल्का भोजन करें। सूर्यास्त से 40 मिनट पूर्व और 10 मिनट पश्चात् (संध्या काल) तक भोजन न करें। रात्रि 7 से 9 बजे तक अग्नाशय, गुर्दे मस्तिष्क सक्रिय रहते हैं। अध्ययन की दृष्टि से यह सहयोगी समयावधि है। रात्रि 9 से 11 के मध्य रक्त वाहिनियाँ सक्रिय रहती हैं। रीढ़ में ऊर्जा प्रवाह होता है। रात्रि 11 से 1 की अवधि में पित्ताशय, यकृत सक्रिय रहते हैं और इस अवधि में न सोने से पित्त प्रकोप बढ़ता है। परिणामतः अनिद्रा, सिरदर्द, पित्त विकार हो जाते हैं। रात्रि 12 बजे के पश्चात् निद्रा-अवस्था में शरीर नवीन कोशिकाओं का निर्माण करता है। इस समय जागते रहने से वृद्धावस्था जल्दी आने की संभावना होती है।

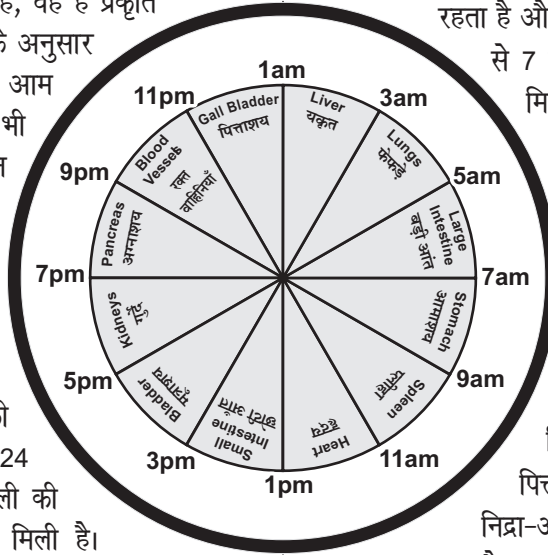
प्रातः 1-3 की अवधि में यकृत (liver) क्रियाशील रहता है, सूक्ष्म पाचन करता है। इस समय गहरी नींद चाहिए। इस काल में जागकर वाहन चलाने से सड़क दुर्घटनाएं अधिक होती हैं क्योंकि दृष्टि मंद होकर भ्रमित रहती है। इस समय विश्राम (शयन) द्वारा मेरुरज्जु को ऊर्जा प्राप्त होती है।

जो व्यक्ति बचपन से ही नियमित और संयमित जीवन बिताते हैं उनकी जैविक घड़ी प्राकृतिक ढंग से कार्य करती है। हमारी दिनचर्या यदि हमारी जैविक घड़ी के अनुरूप होती है तो स्वास्थ्य उत्तम रहता है, हम प्रसन्न रहते हैं और दीर्घायु होते हैं। अन्यथा रोग और असमय बुढ़ापा और चिड़चिड़ापन हमें घेर लेते हैं।

जैविक घड़ी पर आधुनिक युग में जेम्स एवं डॉरोथी मूर ने मैक्समेलियन विश्वविद्यालय, जर्मनी में शोध कार्य करते रहे हैं। पेनसिलवेनिया विश्वविद्यालय के शोधकर्ता जॉन होजेनेच के अनुसार जैविक घड़ी के अनुरूप दवा सेवन का समय भी महत्वपूर्ण होता है अन्यथा दवा वांछित लाभ न पहुँचाकर दुष्प्रभाव भी उत्पन्न कर सकती है।

जीवों के शरीर में स्थित इन घड़ियों का आवर्तकाल व आयाम प्रकृति की दिनरात की लय, ऋतुचक्र व ताप के साथ अपना तारतम्य स्थापित कर लेता है। इस क्रम में थोड़ा सा परिवर्तन मानसिक, शारीरिक व व्यावहारिक क्रियाओं पर प्रभाव डालता है।

- डॉ. के.पी. तलेसरा





विज्ञान समिति द्वारा आयोजित-

डॉ डी एस कोठारी विज्ञान चेतना अभियान

तिथि : 1-2 अगस्त 2017

प्रायोजक : डॉ यशवन्त कोठारी चेरिटेबल पब्लिक ट्रस्ट, उदयपुर

प्रतियोगिताएं :

1. **विज्ञान क्विज**, संयोजक - श्रीमती रेणु भण्डारी

राजकीय विद्यालयों के लिए आयोजित, कुल प्रतिभागी-10, कक्षा : 9-10

परिणाम : प्रथम - इतिश्री यदुवंशी, राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय, गोवर्धन विलास; द्वितीय - हर्षिता राठौड़, राजकीय बालिका उच्च माध्यमिक विद्यालय, जगदीश चौक; तृतीय - अर्चना मीणा, राजकीय बालिका उच्च माध्यमिक विद्यालय, भूपालपुरा

2. **वाद-विवाद प्रतियोगिता**, संयोजक - डॉ एल एल धाकड़ विषय : - संचार क्रांति से मानवीय सभ्यता एवं संस्कृति अत्यधिक दूषित हो रही है। कुल प्रतिभागी - 36, प्रत्येक प्रतिभागी द्वारा पक्ष/विपक्ष में विचार प्रकट, समय 3 मिनट। कक्षा 11-12 के लिए

परिणाम :

प्रथम - जाह्नवी पटेल, सेंट ग्रेगोरियस सी.सै. स्कूल
द्वितीय - साक्षी सक्सेना, दिल्ली पब्लिक सी.सै. स्कूल
तृतीय - दीक्षिता माली, गुरु नानक सी.सै. स्कूल, सेक्टर 4

3. **प्रयोग प्रदर्शन प्रतियोगिता**, संयोजक : डॉ के पी तलेसरा
कुल प्रतिभागी - 55, प्रत्येक प्रतिभागी द्वारा वैज्ञानिक सिद्धांत आधारित प्रयोगों एवं मॉडल द्वारा प्रदर्शन एवं स्पष्टीकरण।

परिणाम :

प्रथम - देवांश गुप्ता, रॉकवुड्स हाई स्कूल, चित्रकूट नगर
द्वितीय - तनिष्क शर्मा, सेंट एन्थोनी सी.सै. स्कूल, सेक्टर-14
प्रोत्साहन पुरस्कार (6) - अंशिका गाँधी, दिल्ली पब्लिक सी.सै. स्कूल
वैभव खण्डेलवाल एवं दिव्यांगना राणावत, स्कॉलर्स एरिना सी.सै. स्कूल, टेकरी; श्रेया मेहता, महाराणा मेवाड़ पब्लिक स्कूल, भक्ति गंधर्व, स्कॉलर्स एरिना सी.सै. स्कूल, से. 9; कुमेल, सेंट ग्रेगोरियस सी.सै. स्कूल

4. **अवलोकन आधारित प्रश्नोत्तरी** : संयोजक : डॉ प्राची भटनागर

उपस्थित 22 विद्यार्थियों ने विज्ञान समिति के प्रदर्शनी कक्ष का अवलोकन किया। उसके बाद स्मृति द्वारा मौखिक प्रश्नोत्तरी कार्यक्रम में विजेता 10 विद्यार्थियों को तत्काल पारितोषिक देकर प्रोत्साहित किया।

5. **विशिष्ट सहभागिता** : बधिर उच्च माध्यमिक विद्यालय, अम्बामाता के 4 विद्यार्थियों ने प्रयोग-प्रदर्शन में भाग लिया उसमें से मुकुल मालवीय प्रथम तथा नरेंद्र तेली द्वितीय रहे।

पुरस्कार : प्रत्येक प्रतियोगिता के विजेता कुल 14 विद्यार्थियों को निम्नानुसार पुरस्कार प्रदान किए गये। प्रथम : रु.1100 /- द्वितीय: रु. 700 /- तृतीय एवं प्रोत्साहन - रु.500 /-साथ ही पुस्तक 'स्वस्थ रहें, सफल बनें' लेखक डॉ यशवन्त कोठारी, विज्ञान समिति द्वारा

प्रकाशित ज्ञानोदय प्रश्नमाला एवं डॉ डी एस कोठारी जीवन परिचय पुस्तिका, स्मृति चिन्ह एवं प्रमाण-पत्र दिए गये।

अवार्ड समारोह :

मुख्य अतिथि - डॉ. जे.पी. शर्मा, कुलपति मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय

अध्यक्षता - डॉ. के.बी. शर्मा, अध्यक्ष विज्ञान समिति

मंचासीन - डॉ. के.एल. कोठारी, डॉ. एल.एल. धाकड़, डॉ. यशवन्त कोठारी, डॉ. के.पी. तलेसरा

अतिथियों द्वारा उद्बोधन-आशीर्वाद एवं विजेताओं को पुरस्कार, प्रतीक चिन्ह, प्रमाण-पत्र राशि प्रदत्त।

- प्रकाश तातेड़, समन्वयक

शरीर निर्माण में कैल्शियम की भूमिका

कैल्शियम हड्डियों और दांतों के विकास और मजबूती के लिए बहुत जरूरी होता है। कैल्शियम की कमी से हड्डियाँ कमजोर हो जाती है व इनके जल्दी टूटने की आशंका रहती है। कैल्शियम के मुख्य स्रोत प्रति 100 ग्राम पदार्थ की मात्रा में क्रमवार इस प्रकार है -

खसखस 1.45, तिल 1.45, अजवाइन 1.42 खोवा (मलाई रहित) 0.99, पनीर 0.79, लाल चोलाई 0.50, मैथी की भाजी 0.37, भैंस का दूध 0.21 और गाय का दूध 0.12

साधारणतया हमें प्रतिदिन 0.8 ग्राम कैल्शियम की जरूरत होती है। सिर्फ दूध से इसकी आपूर्ति की जाय तो 700 ग्राम गाय के दूध का प्रतिदिन सेवन करना पड़ेगा। हमारी खाने पीने की परंपरा में सर्दी के मौसम में तिल से बने पदार्थ, गजक आदि के सेवन का रिवाज है। सिर्फ 120 ग्राम गजक का प्रतिदिन सेवन करने से जिसमें 60 ग्राम तिल व 60 ग्राम गुड़ माना जाय तो न केवल कैल्शियम की आपूर्ति हो जायगी बल्कि साथ में तिल में 10.4 मिलीग्राम व गुड़ में 11.4 मिलीग्राम लोह तत्व की आपूर्ति भी हो जायगी। ज्ञातव्य हो कि हमें प्रतिदिन 20 मि ग्रा लौह तत्व की ही आवश्यकता है।

तिल के अतिरिक्त सर्दी के मौसम में बादाम काके हलुवे खाने का रिवाज भी है जिसमें बादाम के साथ साथ खसखस के दाने भी मिलाये जाते हैं जैसा की ऊपर बताया जा चुका है कि खसखस में सबसे ज्यादा कैल्शियम की मात्रा होती है। अजवाइन तीसरा ऐसा पदार्थ है जिसमें कैल्शियम की अधिक मात्रा होती है। हमारी परंपरा में प्रसूताओं को अजवाइन खिलाते हैं जो पौष्टिक पदार्थों के पाचन में भी मदद करता है।

- इंजी. जगत पोखरना