



लोकविज्ञान

विज्ञान समिति, उदयपुर

अगस्त 2014

औषधीय गुणों की खान : मीठा नीम

‘मीठा नीम’ भारतीय पाक विद्या में अपने विशिष्ट स्वाद और सुगंध के लिए एक विशेष स्थान रखता है। कढ़ी में छोंक के रूप में इसका उपयोग प्राचीन काल से होता आया है। इसी कारण इसे ‘कढ़ी पत्ता’ या ‘कढ़ी लीफ’ के नाम से भी जाना जाता है।

‘मीठा नीम’ का वानस्पतिक नाम **मुराया कोनिगाई** है। छोटे से मध्यम आकार का यह सदाबहार पादप मूलतः भारत और श्रीलंका में पाया जाता है किन्तु अब यह भारतीय उपमहाद्वीप में लगभग हर जगह बहुतायत से उगाया जाता है। भारत में यह सिक्किम, गढ़वाल, बंगाल, असम, पश्चिमी घाट, ट्रेवनकोर, कोचीन में पाया जाता है। ‘मीठा नीम’ साधारणतया बीजों के द्वारा उगाया जाता है।

‘मीठे नीम’ की पत्तियों में कई आवश्यक तेल प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं जिसमें **सेस्कीटरपीन हाइड्रोकार्बन** प्रमुखता से मिलता है। परिपक्व पत्तियों में 63.2% नमी, 6.15% वसा, 18.92% शर्करा, 14.6% स्टार्च और 6.8% रेशे पाए जाते हैं। पत्तियों में विटामिन ‘ए’ और कैल्शियम की अधिकता पाई जाती है साथ ही इनमें ऑक्सेलिक अम्ल, ग्लाइकोसाइड, कार्बेजोल एल्केलाइड, रेजिन और पीले रंग का वाष्पशील तेल भी पाया जाता है।

‘मीठे नीम’ की पत्तियाँ हल्की तीखी, कड़वी और स्वाद में मामूली खट्टी होती है और सूखने के बाद भी अपनी गंध और गुणों को बनाए रखती है। भारतीय रसोई में ताजी पत्तियाँ, सूखा पाउडर और आवश्यक तेल का उपयोग सूप, कढ़ी, दाल, सांभर में स्वाद और सुगंध के रूप में किया जाता है। दक्षिण भारत में हर घर में इस पौधे का उपयोग होता है। नारियल, उचित मसाले और पिसी हुई मीठे नीम की पत्तियों से बनी चटनी काफी समय तक परिरक्षित की जा सकती है। दक्षिण में कढ़ी पत्तियाँ तोरण बनाने के भी काम आती है। **उत्तरी भारत**



में जितना महत्त्व धार्मिक कार्यों में तुलसी के पादप का है उतना ही महत्त्व दक्षिण में मीठे नीम का है। वर्तमान में विकसित एरोमा उपचार उद्योग इसके आवश्यक तेल का उपयोग साबुन और सौंदर्य प्रसाधन बनाने में करने लगे हैं।

भारतीय रसोई के अभिन्न अंग होने के अलावा ‘मीठा नीम’ एक बहुउपयोगी औषधीय पादप भी है। इसे रक्तशोधी, प्रतिसूक्ष्मजीवीय, कृमिरोधी, मधुमेहरोधी, अतिसाररोधी, जलननाशक, वमनरोधी टॉनिक और यकृत संरक्षक के रूप में जाना जाता है।

‘मीठे नीम’ की पत्तियों को चोट और फोड़े-फुंसी पर लगाने से लाभ मिलता है। यह खुजली और पाइल्स के इलाज में भी कारगर है। **कढ़ी पत्तियाँ कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड स्तर को कम करती है और इस तरह मोटापे को कम करने में सहायक है। यह तनाव को कम करता है तथा अल्जीमर्स व स्मरण क्षति रोग के उपचार में उपयोगी सिद्ध हुआ है।**

‘मीठे नीम’ की पत्तियाँ सीरम यूरिया और क्रिएटिनीन स्तर को भी कम करती है और किडनी उत्तकों को पुनर्जीवित करने में सहायक है। ल्यूकोडर्मा के इलाज में भी इसकी पत्तियों का उपयोग किया जाता है। कढ़ी पत्तियाँ आँखों की रोशनी को बढ़ाती है साथ ही मोतियाबिंद को विकसित होने से रोकती है। यह भूख बढ़ाने, खाना पचाने और पेट के अल्सर के इलाज में काफी हद तक प्रभावी है। नारियल के तेल में कढ़ी पत्तियों को उबालकर बनाए मिश्रण के उपयोग से बाल लम्बे और चमकदार बनते हैं।

औषधीय गुणों की खान ‘मीठा नीम’ शायद अपनी इन्हीं विशेषताओं के कारण पारम्परिक तौर पर भारतीय रसोई में एक विशेष स्थान बना चुका है।

- अनामिका सिंघवी (मीरा कन्या महाविद्यालय)

- सुनील दत्त पुरोहित (मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय)

सम्पादन-संकलन प्रो. एन. एल. गुप्ता, श्री प्रकाश तातेड़, डॉ. के.एल. मेनारिया, डॉ. एल.एल. धाकड़, डॉ. के. एल. तोतावत

विज्ञान समिति, रोड़ नं. 17, अशोकनगर, उदयपुर - 313 001 दूरभाष : 0294-2413117, 2411650

Website : www.vigyansamitiudaipur.org, E-mail : samitivigyan@gmail.com



लोकविज्ञान के पूर्व अंक से -
नवम्बर-दिसम्बर 1975

मादाम क्यूरी : एक प्रेरक जीवन

नारी मुक्ति वर्ष में- संसार भर में नारी के कल्याण के अनेक कार्य किये गये हैं। सदियों से उत्पीड़ित नारी को उत्पीड़न से मुक्ति दिलाने की ही नहीं अपितु उसे पुरुष के समान अधिकार व अवसर प्रदान करने की ओर संसार भर के स्त्री पुरुषों को ध्यान आकर्षित किया गया है।

वस्तुतः क्या नारी मुक्ति आन्दोलन की भारतीय परिप्रेक्ष्य में कोई आवश्यकता है ? “अबला जीवन हाथ तेरी यही कहानी, आँचल में है दूध आँखों में है पानी” के रूप में नारी की दुर्दशा का जो वर्णन किया गया है वह वस्तुतः ज्ञान, धन व बल रहित किसी भी व्यक्ति की स्थिति का वर्णन है। स्थिति तो यह है कि भारतीय समाज में पुरुष की स्थिति नारी से बदतर है। पश्चिमी समाज में यह दावा किया जाता है कि नारी को अधिक आर्थिक व सामाजिक स्वतंत्रता है। यह सत्य है कि पश्चिम नारी का अपना बैंक खाता होता है ; वह अपना जीवन साथी चुनने व चुने हुए जीवन साथी को टुकराने में अधिक स्वतंत्र है किन्तु क्या भारत में प्रतिवर्ष करोड़ों रुपये जीवन बीमा निगम में जमा कराये जाते हैं ये किनके नाम पर होते हैं - इनसे किनको सुरक्षा प्राप्त होती है ?

हमारे देश में गरीबी है, पिछड़ापन है, अशिक्षा है। भारतीय सांस्कृतिक मूल्यों को दृष्टिगत रखते हुए सम्पूर्ण समाज की शिक्षा का प्रयास किया जाना चाहिये। अधिक से अधिक शिक्षित समाज व शिक्षित नारी किसी भी देश की सबसे बड़ी पूंजी है। अधिकारों की इस खींचतान में नारी, नारी न रह कर वह कुछ और ही बन जायेगी। क्या जीवन का उद्देश्य सुख और शान्ति नहीं है - सुख और शान्ति के लिए ममता, वात्सल्य, ज्ञान, बुद्धि व चातुर्य से परिपूर्ण नारी ही इस देश के स्त्री पुरुषों का आदर्श रही है-रहेगी।

प्राणी जगत में ईश्वर की श्रेष्ठ कृति नारी है, किन्तु नारियों में श्रेष्ठ मादाम क्यूरी थी। मादाम क्यूरी का जन्म 7 नवम्बर 1867 को पोलैंड के बारसा शहर में हुआ था। मेरी स्कल्डोवस्ना के पिता भौतिकी के अध्यापक थे व इनकी माता एक कन्या विद्यालय की प्रिंसिपल थी। अतः मेरी क्यूरी के विकास के समुचित अवसर थे किन्तु दुर्भाग्य से उस समय पोलैंड एक स्वतंत्र देश नहीं था। रूस की परतंत्रता में पोलैंड वासियों का दम घुट रहा था। छोटी उम्र में ही मेरी क्यूरी के शिक्षा प्राप्त करने के सभी मार्ग बंद हो गए। किन्तु दृढ़ इच्छा शक्ति व लगन ने कब झुकना सीखा है। उसने बर्तन मांजने व कपड़े धोने का कार्य आरम्भ किया। कुछ धन बचाकर पेरिस चली जाना चाहती थी ताकि वह भी आगे अध्ययन कर सके। इसी काल में जिस घर में मेरी क्यूरी कार्य करती थी उस घर के एक लड़के से क्यूरी को प्रेम हो गया। वे दोनों विवाह सूत्र में बंधना चाहते थे किन्तु गृहिणी ने यह कह कर मेरी क्यूरी को टुकरा दी कि जो लड़की मेरे घर में नौकरानी के रूप में बर्तन साफ करती है वह मेरे घर में बहू नहीं बन सकती। उस बिचारी महिला को क्या परख थी।

सन् 1991 में मेरी क्यूरी पेरिस चली आई व यहां सोर्बन महाविद्यालय में प्रवेश ले लिया। भयंकर आर्थिक कठिनाईयों के मध्य इस महाविद्यालय से ये स्नातक बनी। इस काल में भूख से यह कितनी

ही बार मूर्च्छित हो जाती थी।

सन् 1894 ईस्वी में मेरी क्यूरी की मुलाकात एक प्रसिद्ध रसायनज्ञ श्री पिरे क्यूरी से हुई व 26 जुलाई 1895 को ये दोनों विवाह सूत्र में बंध गये। यह विवाह बंधन न केवल दो देहों व दो आत्माओं का ही मिलन था अपितु यह तो दो महान् मस्तिष्कों का भी मिलन था। संसार में यही एक ऐसी दम्पति थी जिन्हें सम्मिलित नोबल पुरस्कार प्राप्त हुआ है।

रंजन द्वारा खोजी हुई ‘क्ष’ किरणों और बेकरल की रेडियो सक्रिय तत्वों संबंधी खोजों को ही मेरी क्यूरी ने अपने अनुसंधान का विषय चुना। यूरेनियम खनिजों की परीक्षा से इन्हें पता लगा कि इस खनिज से रेडियो सक्रिय किरणें उतनी अधिक थी जितनी केवल यूरेनियम खनिज से निकलना संभव नहीं था। तत्काल मेरी क्यूरी ने विचारा कि निश्चित ही इस खनिज में ऐसे तत्व होने चाहिये जो यूरेनियम से अधिक रेडियो सक्रिय है। मेरी क्यूरी को यह भी ज्ञात था कि सभी ज्ञात तत्व यूरेनियम से कम रेडियो सक्रिय हैं, अतः इस यूरेनियम खनिज में कोई अज्ञात तत्व होना चाहिये। इसी समय पिरे क्यूरी ने अपना अनुसंधान कार्य छोड़ दिया व अपना जीवन भी मेरी क्यूरी के अनुसंधान कार्यों में लगा दिया।

1898 ईस्वी में इस वैज्ञानिक दम्पति ने अथक परिश्रम द्वारा इस यूरेनियम खनिज से अत्यल्प पदार्थ पृथक कर लिया जो यूरेनियम से सैंकड़ों गुना अधिक रेडियो सक्रिय था। इस तत्व का नाम मादाम क्यूरी ने पोलोनियम रखा (पोलैंड के नाम पर), फिर भी यूरेनियम खनिज से निकलने वाली सभी रेडियो सक्रिय किरणों की गणना पोलोनियम से भी ठीक नहीं बैठी।

दिसम्बर 1898 में इन्होंने इस दूसरे तत्व का भी पता लगा लिया यह तत्व रेडियम था किन्तु इसकी भी मात्रा अत्यन्त सूक्ष्म थी, अतः क्यूरी दम्पति ने सैंकड़ों टन (पिचब्लेंड) खनिज से रेडियम प्राप्त करने का कार्य आरंभ किया। प्रयोगशाला के अभाव में स्कूल में टीन की छत के नीचे ही यह कार्य करते थे। रात दिन अथक परिश्रम के पश्चात् इन्हें 1903 ईस्वी में 1/10 ग्राम रेडियम प्राप्त करने में सफलता मिली। इस कार्यक्रम में मादाम क्यूरी को तत्वों के रेडियो सक्रिय गुणों की खोज पर नोबल पुरस्कार प्राप्त हुआ। 1906 ईस्वी में पिरे क्यूरी का एक दुर्घटना में देहान्त हो गया। मादाम क्यूरी ने अपने पति के स्थान पर अध्यापन कार्य आरम्भ किया व जिस स्थान पर उनके पति ने अपना व्याख्यान अधूरा छोड़ा, उसी स्थान से इन्होंने अपना व्याख्यान आरम्भ किया। सन् 1911 ईस्वी में इन्हें व इनके पति को पोलोनियम और रेडियम की खोज पर दूसरा नोबल पुरस्कार प्राप्त हुआ किन्तु पति की तो मृत्यु पहले ही हो चुकी थी अतः अकेली मादाम क्यूरी ने यह पुरस्कार ग्रहण किया।

रेडियम की खोज मानव कल्याण के लिए एक अद्भूत खोज थी व इससे उन्हें करोड़ों रुपये रॉयल्टी में मिल सकते थे किन्तु उन्होंने रॉयल्टी नहीं ली। नारियों में नारी रत्न मादाम क्यूरी इस संसार से 4 जुलाई 1934 को चल बसी। अपने पीछे अपनी पुत्री इरिन जोलियट् छोड़ गई। महान् वैज्ञानिक माता पिता की पुत्री भी महान् निकली। इन्हें व इनके पति को वैज्ञानिक खोजों के लिए नोबल पुरस्कार मिला।



ये भौगोलिक अचरज

- अल्जीरिया में पायी जाने वाली नदी नाइजर (Niger) का जल स्याही जैसा गहरा नीला है इससे लिखा भी जा सकता है। इसमें लोहा तथा लैड ऑक्साइड है, जिनके रासायनिक मिश्रण से ही स्याही बनती है।
 - चिली और अर्जेन्टाइना दोनों देशों की सीमा रेखा के बीच बहने वाली नदी रायओद निराग्रे है, जिसके जल का स्वाद नींबू पानी तरह खट्टा है। लोग इच्छानुसार इसे शर्बत तथा शीतल पेय के रूप में प्रयोग करते हैं।
 - स्पेन में 'रियोरिता' नदी के जल का रंग उस क्षेत्र में चलने वाली हवा के साथ बदलता है। हवा तो बड़ते वेग के साथ पानी का रंग उतनी ही शीघ्रता के साथ रक्तवर्ण हो जाता है। इस नदी में भारी मात्रा में ऐसा खनिज समूह पड़ा है जो हवा के संपर्क में आते ही पूरी नदी को लाल रंग में बदल देता है। आस्ट्रेलिया में पायी जाने वाली 'ब्लूडेन्यूव' नदी का रंग नीला, 'मूली इल्ज' नदी का रंग लाल चाकलेट तथा 'पीली इन' नदी का रंग पीला है। यह तीनों नदियां जब एक दूसरे के संगम से आगे बढ़ती है तो दूर तक पट्टीदार तिरंगी छटा देखने को मिलती है।
 - भारत में गंगा और यमुना एक ही स्थान से निकलती हैं, गंगा का धवल जबकि यमुना का जल बिल्कुल नीला है। यही नहीं, जहां गंगा का महत्व आध्यात्मिकता से जुड़ा है, वहीं यमुना जीवन संघर्ष की विरासत से ओतप्रोत है।
 - वेस्ट इन्डीज के त्रिनिनाद द्वीप में 'पिच लेक' नामक झील है जिसमें सदैव तारकोल भरा रहता है। यह ठोस रूप में है। वैज्ञानिक मत है कि यह स्थान तेल से भरा रहा होगा और भूखण्डीय उथल पुथल से यह झील अस्तित्व में आयी होगी।
 - आयरलैंड को 'झीलों का देश' कहा जाता है। यहाँ की 'लेक टाइल' में कोई वस्तु डालते ही कठोर हो जाती है। वैज्ञानिकों का मत है कि यह झील द्रव मीथेन, प्रोपेन और इथेन से भरी हुई है जिसमें नाइट्रोजन घुला हुआ है। कोई भी बाहरी वस्तु के संपर्क में आते ही यह ठोस अवस्था में बदल जाती है।
 - अमेरिका के कैलिफोर्निया में 12 मीटर गहरी तथा 69 एकड़ में फैली 'सोप लेक' है जिसमें साबुन भरा रहता है। वैज्ञानिक मानते हैं कि इस झील की निचली सतह में भारी मात्रा में क्षार जमा है। जबकि उसी के नीचे पृथ्वी में प्राकृतिक तेल का भंडार है। दोनों के मिलने से झील में साबुन भरता जाता है।
- गहराई से अनुभव करें तो आभास होता है कि परमात्मा ने प्रकृति को ये विविधताएं मानव जीवन को सचेत करने के लिये दी होगी। जब भी मानव उदासीनता से भर उठे तो प्रकृति की इन विलक्षणताओं को देखें और नव संकल्पों के साथ आगे बढ़ें। आइये हम परमात्मा के इन आयामों को प्रणाम करें और अहर्निश प्रयत्नशील बने रहें।

- डॉ. श्रीमती शैल गुप्ता

पर्यावरण एवं वाहनों का उपयोग

विशेष :- लोकविज्ञान के गत अंक (जुलाई 2014) में प्रकाशित इस लेख की सारणी में कुछ तथ्यात्मक त्रुटि होने से इसे पुनर्प्रकाशित किया जा रहा है।

वाहनों का उपयोग पर्यावरण को भी नुकसान पहुँचाता है। एक व्यक्ति एक मिनट में साधारणतया 6 लीटर वायु श्वास द्वारा ग्रहण करता है व प्रश्वस द्वारा इतनी ही कार्बन डाइ ऑक्साइड युक्त वायु वायुमण्डल में छोड़ देता है। पेड़ पौधे कार्बन डाई ऑक्साइड को ग्रहण कर अपने भोजन में परिवर्तित कर ऑक्सीजन वायुमण्डल में छोड़ देते हैं। इस तरह वायुमण्डल शुद्ध बना रहता है।

इसकी तुलना में सबसे छोटे स्वचालित वाहन स्कूटी का भी उपयोग करते हैं तो इससे 250 लीटर वायु प्रति मिनट कई हानिकारक तत्वों द्वारा प्रदूषित हो जाती है। विभिन्न वाहनों के उपयोग से प्रति मिनट अनुमानित प्रदूषित वायु की मात्रा निम्न तालिका में दर्शाई गई है :-

वाहन का नाम	प्रदूषित वायु की प्रति व्यक्ति प्रति मिनट मात्रा (लीटर)
बगैर वाहन के	06
स्कूटी	250
मोटर साईकिल	500
छोटी कार (800 सी.सी.)	2200*
बड़ी कार (2500 सी.सी.)	6500*
बस (50 सवारी)	80
रेलगाड़ी (1500 सवारी)	30
* एक व्यक्ति के उपयोग के लिए	

- प्रतिदिन यदि 4-5 कि.मी. चलना पड़ता है तो पैदल जाना शारीरिक स्वास्थ्य की दृष्टि से निसन्देह श्रेष्ठ विकल्प है।
- 4-5 कि.मी. से अधिक आना जाना पड़ता हो तो साईकिल के विकल्प पर विचार किया जाना चाहिये।
- अधिक दूरी के लिए सार्वजनिक वाहनों, मिनी बस, बस का उपयोग किया जाना चाहिये।
- रेलगाड़ी की सुविधा उपलब्ध हो तो सभी दृष्टियों से श्रेष्ठ विकल्प है।
- निजी वाहनों का उपयोग कम से कम किया जाना चाहिए।
- सरकार को अधिकतम सार्वजनिक वाहनों की व्यवस्था करनी चाहिए।

- इंजिनियर जगत पोखरणा

तेल के उपयोग में सावधानी जरूरी

अच्छे स्वास्थ्य के लिए सन्तुलित आहार का प्रयोग आवश्यक है जिसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, खनिज लवण एवं विटामिन आदि का समुचित समावेश होता है।

बाजार में वसा के रूप में अनेक खाद्य तेल मिलते हैं जैसे मूंगफली तेल, सूरजमुखी तेल, सोयाबीन तेल, सरसों का तेल, नारियल तेल, तिल का तेल आदि। एक वयस्क व्यक्ति को दिनभर में जितनी कैलोरी की आवश्यकता होती है उसमें 25 प्रतिशत हिस्सा वसा से ही लेना हितकर माना गया है। बाकी का हिस्सा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और अन्य पदार्थों से प्राप्त होता रहता है। तेल का इस्तेमाल केवल खाने में ही नहीं बल्कि मालिश और आयुर्वेदिक उपचार के लिए भी होता है। वसा हमारे शरीर में निम्न कार्य भी करती है।

1. विटामिन ए, ई, विटामिन के और विटामिन डी वसा में घुलनशील होने से वसा द्वारा ही संचित रहते हैं। 2. वसा हमारे महत्वपूर्ण अंगों को सुरक्षित रखती है। 3. वसा हमारे शरीर का तापमान बनाये रखती है। 4. वसा जोड़ों में चिकनाई बनाये रखने के लिए भी जरूरी है। 5. गर्भवती महिलाओं में दूध बनाने में और बच्चों के विकास के लिए भी वसा आवश्यक है। 6. वसा त्वचा को स्वस्थ बनाये रखती है।

वसा के प्रमुख तीन प्रकार है -

1. संतृप्त वसा (Saturated Fats) 2. असंतृप्त वसा (Unsaturated Fats) 3. ट्रांस वसा (Trans Fats)

1. संतृप्त वसा (Saturated Fats) - इस ग्रुप में मक्खन, मांस में मौजूद चर्बी, दूध या इससे बने उत्पादों में घी, जन्तु वसा आदि इन सभी में दीर्घ शृंखला वाले फेटी वसा अम्ल होते हैं। वे नुकसानदायक है। लेकिन घी में लघु शृंखला वाले वसा अम्ल होते हैं। ये शरीर के लिए नुकसान कम करती है। अतः घी शरीर के लिए जरूरी माना गया है। अतः घी कम मात्रा में कभी कभी खाते रहना चाहिए।

2. असंतृप्त वसा (Unsaturated Fats) - इस वर्ग में मूंगफली, जैतून का तेल, आवाकाडो, राइस ब्रान तेल, अलसी तेल, सूरजमुखी तेल, सोयाबीन तेल, मछली तेल, अखरोट और बादाम आदि आते हैं। इनमें ओमेगा 3 और ओमेगा 6 किस्म के फेटी एसिड होते हैं। जो हृदय रोग, डायबीटिज जैसे रोगों से लड़ने में सहायक होते हैं। जोड़ों के सुचारु रूप से कार्य करने में भी मदद करते हैं।

3. ट्रांस वसा (TransFats) - इसे Bad Fats भी कहा जाता है। यह असंतृप्त वसाओं के हाइड्रोजनीकरण द्वारा तैयार किये जाते हैं। जो सामान्य ताप पर जमे हुए घी के माफिक दिखाई देते हैं। काफी सस्ते होने के कारण अधिकतर रेस्टोरेन्ट एवं फास्ट फूड की दुकानों में, बड़े पैमाने वाली खाने पीने की चीजों को बनाने में, कैक, बिस्किट, पिज्जा, आईसक्रीम, बर्गर आदि ट्रांस फेट्स से ही बनाये जाते हैं। इस तरह की वसा के सेवन से हमारे शरीर में कम घनत्व वाले कोलेस्ट्रॉल (LDL) का स्तर बढ़ जाता है जो हृदय आदि अनेक अंगों को नुकसान पहुंचाता है। अतः यह वसा कोई फायदा नहीं करती है।

अब आप सोचते होंगे कि बाजार में जो तेल मिल रहे हैं उनमें

कौनसे तेल/घी हमें खाने चाहिए या नहीं खाने चाहिए। यह वास्तव में काफी कठिन कार्य है।

1. मूंगफली तेल 2. तिल तेल 3. सूरजमुखी तेल 4. सोयाबीन तेल आदि तेलों में स्वास्थ्य के लिए उपयोगी सभी प्रकार के फेटी एसिड और ओमेगा 3 व ओमेगा 6 नहीं होते, अतः तेलों को बदल बदल कर अपने भोजन में शरीक कर सकते हैं। इसके साथ आप अखरोट और बादाम भी खाते रहें। एक बात और है असंतृप्त वसा यानि Good Fats अगर घर में ही बार-बार गरम कर खाने की वस्तु बनाते जावें या तलते रहें तो इस तेल की गुणवत्ता खत्म होकर Trans Fats के माफिक हानिकारक बन जाती है। अतः यह सावधानी भी रखनी चाहिए।

- डॉ. जी.सी. लोढ़ा

तलुए की मालिश

एक्यूप्रेसर एक चमत्कारिक व रोगियों के लिए वरदान स्वरूप चिकित्सा पद्धति है। यह पद्धति मालिश पद्धति का ही विकसित व प्रभावकारी स्वरूप है। मालिश के द्वारा शरीर के विभिन्न अंगों पर हथेली के माध्यम से दबाव



दिया जाता है। इस प्रकार एक्यूप्रेसर के माध्यम से शरीर के विभिन्न प्रतिबिम्बों पर विशेष प्रकार से दबाव दिया जाता है। उक्त पद्धति का जन्मदाता हमारा भारत देश ही है। उक्त पद्धति को चीनी यात्री द्वारा भारत में सीखा गया व इसका विकास उनके द्वारा चीन में किया गया।

कहते हैं तलवा चमकाइए, चेहरा दमकाइए यह सत्य है, क्योंकि तलवे में शरीर के समस्त अंगों के दाब बिन्दु होते हैं। इसीलिए एक्यूप्रेसर चिकित्सक पंजों के बिन्दु विशेष पर दबाव देकर रोगी को ठीक करते हैं। पहले के समय में हमारे आंगन व सड़क मिट्टी की बनी होती थी। हमारे पूर्वज नंगे पैर धार्मिक यात्रा करते थे। इस कारण उनके पैर के तलवों पर पर्याप्त दबाव पड़ता था। वैसे भी पुराने समय में यातायात के साधनों का अभाव था इस कारण पैदल यात्राओं का चलन बहुत अधिक था। न तो आजकल मिट्टी के आंगन है न ही नंगे पैर चलने के अनुकूल पर्यावरण है। मनुष्य के पंजे दिनभर जूते-चप्पल व मोजे में जकड़े रहते हैं।

अतः रात्रि को सोने के पूर्व किसी भी खाद्य तेल से 5-5 मिनट दोनों पंजों की मसाज करनी चाहिए। मसाज करने से शरीर के समस्त दाब बिन्दुओं पर दबाव पड़ता है। इस प्रयोग से थकान छूमंतर हो जाती है व शरीर आरोग्यता प्राप्त करता है। तलवे पर मसाज का प्रयोग स्नान के समय भी कर सकते हैं। खुरदरे पत्थर व टॉवेल से पंजों को अच्छी तरह रगड़कर मसाज चिकित्सा का लाभ ले सकते हैं। इस प्रकार रगड़ने से एक्यूप्रेसर चिकित्सा का स्वमेव लाभ मिल सकता है।

- संकलित