

आधुनिक जीवन शैली से रोग ग्रस्त जीवन महिलाओं के संदर्भ में एक समीक्षात्मक अध्ययन

नीलम देवी

सहायक प्रोफेसर, योग विभाग डी.ए.वी कालेज फॉर गर्ल्स, यमुनानगर

सार

इस शोध पत्र के द्वारा महिलाओं में आधुनिक जीवन शैली के कारण होने वाली बिमारियों पर अध्ययन किया गया है आज की व्यस्त जीवन शैली में महिलाओं को मिले सुपर वुमेन के टैग ने उन्हें मल्टीटास्किंग वुमेन तो बना दिया परन्तु इसके बदले में उनकी सेहत को खराब कर दिया । उनके लिए मानसिक व शारीरिक चिंताएं उनके सामने आ कर खड़ी हो गई । घर और कार्यालय दोनों को संभालने की भाग दौड़ में लगी महिलाएं अब कार्यालय में ही नहीं घर पर भी माँ, बेटी, बहु, और पत्नी की भूमिका पूरे मन और दिल से निभाती हैं और वे एक ही समय में कई काम करती हैं जिससे उनकी सेहत खराब होती जा रही है और वे बिमारियों से ग्रस्त होते हुए भी अपने कार्य को अच्छे से करती हैं । इस शोध पत्र में आज की जिन्दगी का हिस्सा बनी हुई बिमारियों कब्ज व मधुमेह का वर्णन किया गया है इन बिमारियों के कारण, लक्षण और इससे कैसे बचा जा सकता है, का वर्णन किया गया है । षट्कर्म आसन प्राणायाम और आहार द्वारा इन बिमारियों के साथ साथ जीर्ण, घातक व प्राणलेवा बिमारियों को भी समूल नष्ट किया जा सकता है । योग को सही विधि से करने पर रोगों से छुटकारा पाया जा सकता है ।

सूचक शब्द – रोग, योग, प्राणायाम, बिमारियाँ, आसन, आहार, मल्टीटास्किंग, शारीरिक, सावधानियाँ ।

परिचय— आज की व्यस्त जीवन शैली में भले ही मनुष्य ने विकास कर लिया है और कई अविष्कार भी किये हैं परन्तु फिर भी मल्टीटास्किंग और तो के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ रहा है आधुनिक जीवन शैली में और तो के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव पड़ रहा है ।

रोग विज्ञान— प्रकृति ने हमारे शरीर की रचना पूर्ण बनाई है इसमें अपने को स्वस्थ रखने में, रोगों से लड़ने, बचाने और रोगों को ठीक करने की पूरी व्यवस्था की है किसी स्वास्थ्य केन्द्र में जाने किसी औषधि का सहारा लेने की आवश्यकता नहीं है स्वस्थ रहना हमारे हाथ में ही होता है परन्तु आज की व्यस्त जिन्दगी में गलत खानपान, गलत रहन सहन से हम अपने आपको स्वस्थ रख नहीं पा रहे हैं । रोग दिन प्रतिदिन बढ़ते जा रहे हैं और मनुष्य शारीरिक व मानसिक रूप से अस्वस्थ होता जा रहा है । स्वास्थ्य का अर्थ अपने आप में स्थित होना है और हमारी सारी शक्तियाँ बाहर की ओर दौड़ रही हैं सब कुछ बाहर ही ढूँढ़ रहे हैं आज की इस भाग दौड़ भरी जिन्दगी में कुछ भी दिखाई नहीं दे रहा थोड़ा सा ठहरकर सोचने की भी फुर्सत नहीं है स्वास्थ्य की सारी प्रक्रिया मनुष्य के अन्दर से शुरू होती है और योग हमें अन्दर की ओर ले जाता है । शरीर में विकार रुक जाने का नाम रोग है आज के समय में जितने भी रोगों के नाम हैं उन सबका कारण शरीर में विकार का रुक जाना है । यदि हम शुरू से ही अपना ध्यान रखें और विकार को शरीर में जमा न होने दें, तो हमें कभी रोग नहीं घेर सकते । आज तक ऐसी औषधि नहीं बनी और न ही बन पाएगी जो आपको पूर्ण स्वास्थ्य दें सबसे बड़ी बात यह है कि वह शक्ति व औषधि आपके अपने ही पास है आज के जीवन में औषधि से हम थोड़ी सहायता अवश्य ले सकते हैं परन्तु पूर्ण स्वास्थ्य लाभ तो शरीर के अन्दर के अंगों के पुष्ट होने से ही संभव है । बार बार दवाई लेते रहने से जिनसे रोगों का बचाव होता है और स्वास्थ्य लाभ करने में सहायता मिलती है बिगड़ जाते हैं । क्योंकि अधिकतर औषधियाँ अधिक जहरीली होती हैं और वे शरीर पर अपना बुरा प्रभाव छोड़ती हैं । जब तक दवाई का जहर शरीर का विकार, जिसके कारण रोग हुआ है शरीर से बाहर नहीं होगा तब तक हम स्वास्थ्य लाभ नहीं ले सकते औषधि भी तभी काम करती है जब शरीर अन्दर से सक्रिय हो जैसे हृदय ठीक काम करे, फेफड़े रक्त को शुद्ध करने का कार्य सुचारु रूप से करें अन्य शरीर के अन्य अंग तथा नाडी मंडल का पूरा नियंत्रण अपने शरीर पर हो, मन पूरी तरह से शांत हो यही औषधि रोगी को स्वस्थ करने वाली होती है । आज जिस तरह से विज्ञान ने उन्नति की है और विभिन्न तरह के रोगों के लिए औषधियों का अविष्कार किया है रोगों के उपचार के लिए अनेक नए ढंग निकल आए हैं रोगों के अनेक विशेषज्ञ उपलब्ध हैं तो मनुष्य को बीमार नहीं होना चाहिए था । परन्तु बिमारियाँ बढ़ रही हैं और नए रोगों के रूप में हमारे सामने आती जा रही हैं जल्दी जल्दी होने वाले जितने भी रोग हैं जैसे बुखार आना, नजला जुकाम होना, सिर दर्द होना, दस्त लगना, उल्टी आना इत्यादि शरीर को

विकार मुक्त करने के लिए प्रकृति द्वारा ये बिमारियां लाई जाती है । शरीर में जो भी विजातीय द्रव्य जमा होगा शरीर की जीवनी शक्ति उसे इसी प्रकार के रोगों के रूप में प्रकट करेगी और यह चेतावनी देती है कि अब शरीर में विकार जमा हो रहा है आप सावधान हो जाओ । शरीर को अन्दर बाहर से आराम देना, उपवास करना नेती करना, कुंजल करना एनिमा द्वारा सफाई करना । इस से यह रोग अपने आप ही चले जाते हैं व्यस्त जीवन शैली में ऐसा करना उस समय संभव न हो तो थोड़ी औषधि का उपयोग कर उसे शांत करें और फिर योग षट्कर्म आसन प्राणायाम और खानपान रहन सहन में बदलाव कर ऊपर की क्रियाओं से शुद्ध कर शरीर के विकार को शरीर से बाहर करें । नहीं तो हमें आधुनिक अस्त व्यस्त जीवन शैली में सिरदर्द और मधुमेह का शिकार हो जायेंगे । आज मल्टीटास्किंग औरते इन समस्याओं से जुझ रही हैं ।

कब्ज – आज के आधुनिक समाज में कब्ज का रोग दिन प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है बारीक छना हुआ आटा खाना, पोलिस किये हुए चावल, बिने छिलके की दाल, मैदे व बेसन की तली हुई चीजे, सॉस बिना साग सब्जी का भोजन बिना चबाए, जल्दी जल्दी भोजन करना, तनावपूर्ण जीवन, व्यायाम न करना, देर रात से सोना, सुबह देर से उठना इस रोग के कुछ कारण हैं । आजकल बहुत से लोगो ने कब्ज की स्थिति को अपने जीवन में स्वीकार कर लिया है । स्वास्थ्य के प्रमुख नियमों की शिक्षा की उचित व्यवस्था न होने के कारण अनजाने में ही लोग जीर्ण कब्ज को लम्बे समय तक सहन करते रहते हैं । इससे उनका शरीर अपुष्ट एवं विषाक्त और मन निष्क्रिय तथा भारी हो जाता है इसके साथ ही उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है जिससे जैविक शक्ति में कमी आ जाती है ।

मानसिक कब्ज— कब्ज केवल शारीरिक ही नहीं मानसिक भी होती है। ऐसे व्यक्ति जिन की विचारधारा और जीवन शैली अस्तव्यस्त होती है पाचन क्रिया धीमी होती है और वे व्यक्ति कब्ज से पीड़ित होते हैं। जिन व्यक्तियों को जीवन की अनिश्चयता और अनियमितता से हमेशा मानसिक डर बना रहता है उन व्यक्तियों में 'कान्स्टीपेशन यूरॉसिस' अथवा कब्ज के प्रति डर अवश्य पाया जाता है। बौद्धिक व्यायाम वाले व्यक्तियों तथा विद्यार्थियों को प्रायः कब्ज या आंतों की क्रियशीलता में कमी की तकलीफ होती है । ऐसा होना स्वाभाविक ही है क्योंकि वे शरीर की अपेक्षा मानसिक रूप से अधिक क्रियशील रहते हैं जिससे उनकी मानसिक ऊर्जा और शारीरिक ऊर्जा में असन्तुलन आ जाता है जिससे उन्हें कब्ज जैसी समस्या का सामना करना पड़ता है ।

उपचार – कब्ज से ठीक होने के लिए कुछ दिन लगातार गुनगुने पानी में सैधा नमक डालकर कुंजल करना चाहिए और फिर सप्ताह में दो या तीन बार कुंजल करें । पहले सप्ताह में 400–500 मि.ली. गर्म पानी से एनिमा करें। अगले सप्ताह एक लीटर ताजे पानी में 2 से 3 चम्मच ग्लिसरीन डालकर एनिमा करें, उससे अगले सप्ताह एक लीटर हल्के गर्म पानी में नींबू डालकर एनिमा करें। इसके बाद सप्ताह में दो बार ग्लिसरीन का एनिमा करें । फिर एक दिन शंख प्रक्षालन करें जिससे पूरी आंतों की सफाई होती है। योगासनो में सूर्य नमस्कार पवनमुक्तासन, कौआ चालासन, त्रिकोणासन, हलासन, भुजंगासन, ताडासन, तिर्यकासन, कटिचक्रासन, तिर्यकभुजंगासन, उदराकर्षण, मत्स्यासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन तथा मयूरासन, खाना खाने के बाद दस मिनट तक वज्रासन में बैठें । प्राणायाम प्रतिदिन करें । सूर्यभेदी, भस्त्रिका, अनुलोम विलोम, भ्रामरी, उदगीथ, ओउम् का उच्चारण प्रतिदिन करें ।

षट्क्रिया— बस्ति नौलि लघुशंख प्रक्षालन अग्निसार, और पूर्ण शंखप्रक्षालन उचित मार्गदर्शन में करें ।

विशेष— ज्यादा से ज्यादा पानी पिये । सुबह नमक व नींबू मिलाकर गुनगुना पानी तीन से चार गिलास पीकर टहलें ।

पथ्य आहार – छिलके सहित दालें, चोकर सहित आटे की रोटी, सलाद, हरी पत्तेदार सब्जियां, मौसमी फल । मूंग मसूर, नाशपाती, अंगूर, अमरुद, अंजीर, पपीता, आम, सन्तरा, किशमिश, अखरोट आदि । शारीरिक श्रम रसाहार, फलाहार, जलाहार, उपवास करना लाभदायक है कभी कभी एनिमा का प्रयोग भी करना चाहिए ।

अपथ्य आहार— प्रोटीनयुक्त, गरिष्ठ भोजन, कटहल, मिर्च मसाले युक्त भोजन, मिठाई केक, पेस्ट्री, फास्टफूड, मांसाहार, चीनी, मैदा, ब्रैड, बिना छिलके वाली दालें और केला आदि ।

मधुमेह— मधुमेह एक चयापचय सम्बंधी रोग है । जिसमें हमारी शरीर की कोशिकाओं द्वारा ग्लूकोज का उपयोग नहीं होता । कोशिकाएं ग्लूकोज का उपयोग अपने आप नहीं कर सकती। ग्लूकोज को कोशिकाओं के भीतर प्रविष्ट होने के लिए इन्सुलिन नामक हार्मोन की आवश्यकता पड़ती है। यदि इन्सुलिन न हो या कम मात्रा में हो तो कोशिकाएं ग्लूकोज होते हुए भी ईंधन रूप में उसका उपयोग करने में सक्षम नहीं होती। ग्लूकोज की चयापचयता इन्सुलिन पर निर्भर होती है। । यह इन्सुलिन पेकिंयाज ग्रन्थी द्वारा निकाला जाता है । जब यह

ग्रन्थी तनावग्रस्त होने के कारण ठीक से कार्य नहीं कर पाती तो इन्सुलिन का उत्पादन कम हो जाता है और इसके कारण कोशिकाओं द्वारा ग्लूकोज का उपयोग न होने के कारण रक्त में ग्लूकोज की मात्रा बढ़ जाती है जिसे हमें मधुमेह कहा जाता है ।

कारण—अनियमित दिनचर्या, मोटापा, अतिभोजन, व व्यायाम की कमी, शक्कर, अधिक मिठाईयों का सेवन, कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन का अधिक उपयोग, मानसिक तनाव, चॉकलेट आदि का अधिक सेवन करते रहना इससे हमारा शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने के लिए पैंक्रियाज को जल्दी से अधिक मात्रा में इन्सुलिन स्रावित करना पड़ता है। यदि इसी प्रकार का भोजन प्रतिदिन लिया जाता रहता है तो पैंक्रियाज पर लगातार अधिक मात्रा में इन्सुलिन उत्पादन के लिए दबाव पड़ता है और धीरे धीरे उसकी क्रियशीलता मंद पड़ती जाती है।

उपचार—षट्कर्म, गजकरणी, नौलि, शंखप्रक्षालन, कपालभाती

आसन—अर्धमत्स्येन्द्रासन, कटिचक्रासन, त्रिकोणासन, कोणासन, गर्भासन, भूनमनासन, पश्चिमोत्तानासन, कुर्मासन, मंडूकासन आदि

प्राणायाम— कपालभाति, नाडिशोधन, भस्त्रिका, सूर्यभेदी, उडियान बंध । अग्निसार क्रिया में श्वास बाहर निकालें पेट को अन्दर ले जाकर उडियान बंध लगाए । पेट को अन्दर बाहर चलाकर आंतडियों का व्यायाम करें । सुबह सायं गरम ठंडा सेक करें दस से पन्द्राह मिनट योगनिद्रा करें ।

विशेष— त्रिफला चूर्ण गर्म जल से सेवन करने पर लाभ मिलता है त्रिफला को हम शहद के साथ मिलाकर भी ले सकते हैं ।

अपथ्य आहार — वायु बढ़ाने वाले समस्त आहार जैसे मूली, मिर्च, प्याज, गुड, तेल, मिठाई, गन्ने का रस, केला, आलू, उड़द की दाल आदि ।

पथ्य आहार— जौ का सत्तू, आटे में दो भाग गेहूं और एक भाग जौ चना सोयाबीन मिलाकर पिसवाये उसमें मैथी बथूआ चौलाई को मिक्सी में पीसकर आटे को गूथें। दो – दो चपाती सुबह सायं खाए इसके साथ अधिक मात्रा में सलाद हरी पत्तेदार सब्जी और थोड़ा दही ले । सुबह करेला, टमाटर और खीरे का जूस लें, सायं को किसी मौसमी फल संतरा, अनानास, अनार या जामुन खाएं । बरसात के दिनों में खाली पेट 6 से 7 नीम के पत्ते, सदाबहार के पौधे के 3 से 4 पत्ते, बेल के पत्ते धोकर चबाकर खाए ।

अकुंरित मूगं चना हल्के भाप में पकाए उसमें टमाटर, प्याज, खीरा, अदरक डालकर लें । पुदीने की चटनी लें ।

निष्कर्ष — संक्षेप में आज की व्यस्त जीवन शैली में मल्टीटास्किंग महिलाओं का बीमार होना स्वाभाविक है हमें अपने काम के साथ साथ अपने स्वास्थ्य पर पूर्ण रूप से ध्यान देना चाहिए अपनी दिनचर्या को ऐसा बनाए जिसमें काम के साथ साथ स्वस्थ रह सकें । दिनचर्या में षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, पथ्य, आहार को शामिल करते हुए अपने आप को स्वस्थ रखें ।

सन्दर्भ ग्रन्थ सुची —

1. स्वात्माराम, स्वामी(1980)—हठयोगप्रदीपीका कवैल्याधाम श्री मन्माधव योग मन्दिर समिति स्वामी कुललयानन्द मार्ग लोनावाला
2. सरस्वती, स्वामी सत्यानंद (1998) रोग और योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुर्गैर, बिहार, भारत
3. ग्रोवर, डॉ. सत्यपाल (2014) योग और भोजन द्वारा रोगों का ईलाज , केरल वाडी ठाकुर द्वार मुम्बई
4. सरस्वती, स्वामी निरजानंद (1997)— घेरण्ड संहिता योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मूर्गैर, बिहार, भारत
5. सरस्वती, स्वामी सत्यानंद (1969) — आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मूर्गैर, बिहार, भारत
6. रावत, डा. अनुजा (2014) — योग और योगी सत्यम पब्लिकेशन हाउस नं. 325, मोहन गार्डन उत्तम नगर नई दिल्ली ।
7. गुप्ता, अनन्त प्रकाश (2005)— शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान, सुमित प्रकाशन— आगरा दिल्ली ।
8. प्रणीत, महर्षि पंतजलि (2005)— योग—दर्शन, स्वामी रामदेव कुपालु बाग आश्रम, कनखल, हरिद्वार
9. वर्मा, डा. एम.पी.एस. शरीर विज्ञान व योगाभ्यास दुरस्थ शिक्षा संकाय गुस्कुल कागड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार ।