

संतुलित आहार ज़रूरी : औरतों के लिए भी

स्वास्थ्य सुधार में पोषण और खानपान का खास महत्व है। हम यह भी अच्छी तरह जानती हैं कि हमारी चर्चाएं शायद इतने विशाल विषय का बड़ा सतही जायज़ा नज़र आएंगे। भारत के विभिन्न समुदायों के सन्दर्भ में पोषण विषय पर विस्तृत चर्चा तथा क्यों कुछ खाद्य पदार्थ उनके आधुनिक रूपों से बेहतर हैं (जैसे पालिश किए हुए चावल की तुलना में सेला चावल, मैदे की तुलना में चोकर सहित आटा, साफ की हुई सफ़ेद चीनी की तुलना में खजूर या गन्ने का गुड़ और शक्कर अच्छे हैं) यह जानने के लिए केरल हस द्वारा सम्पादित पुस्तक 'द बनियन ट्री' खण्ड 2 अध्याय 6 देखें। हमारा मक़सद इस पर रोशनी डालना है कि पोषण तथा अन्य चिकित्सा पद्धतियां भी हमारी स्व: सहायता प्रक्रिया का महत्वपूर्ण भाग थीं।

पोषण तथा दर्द

बहुत सी औरतें प्रायः यहां-वहां दर्द की शिकायत करती रहती हैं। क्यों? उनके दर्द के मुख्य कारण क्या हैं? चिकित्सा व्यवस्था औरतों के दुख-दर्द को क्यों समझ नहीं पाई है? हमारा मानना है कि औरतों की तकलीफों के कारण उनके आर्थिक और सामाजिक हालात में है। अधिकांश औरतें अपनी जरूरतों और भावनाओं को अभिव्यक्ति भी नहीं कर सकतीं। उनकी इच्छाओं तथा आकांक्षाओं को दबा दिया जाता है। वे चुपचाप घुटती रहती हैं।

हमें यह भी पता लगा कि अनेक दर्द उनके काम के बोझ और थकान की वजह से होते हैं इस तरह के दर्द तब ज़्यादा नहीं सताते यदि वह काम करने में आनन्द आ रहा हो तथा काम पूरा करके खुशी मिले। पोचम्मा (आंध्रप्रदेश के कृष्णापुर गांव) कहती है कि जब वह खुश होती है वह खूब ज़्यादा काम कर पाती है। हालांकि वह बहुत मेहनत करती है, पर उसका शरीर नहीं दुखता परन्तु अनेक औरतों के मामले में काम उबाऊ, एक जैसी निरन्तरता, थका देने वाली एक रसता के कारण बोझ मालूम देते हैं। जब काम कर्तव्य या मजबूरी बन जाते हैं तब उससे शरीर और



दिमाग थकने लगते हैं। दर्द के कारण, भिन्न-भिन्न आयु, सामाजिक वर्ग तथा क्षेत्रों जैसे शहर-देहात की औरतों में भिन्न होते हैं। तथापि स्थान और सामाजिक वर्ग को पार करके कमर दर्द, सिर दर्द, जोड़ों का दर्द, छाती में दर्द लगभग सभी

औरतें महसूस करती हैं। परिवार के सदस्य इन तकलीफों की तरफ खास ध्यान नहीं देते। औरतें आराम करें तो अपराधी महसूस करती हैं इसलिए वे तब तक नहीं रुकतीं जब तक कि वास्तव में वे गिरने न लगे। परिवार के मर्द व अन्य सदस्य भी औरतों की तकलीफों की तरफ तभी ध्यान देते हैं जब वे दर्द के कारण अपनी “सामान्य जिम्मेदारियां” निभाने में असफल रहती हैं।

अगर औरत इलाज के लिए जाती भी है तो उसे दर्द की गोलियां देकर आराम करने की सलाह दी जाती है। दर्द की गोलियां सिर्फ थोड़ी देर को राहत देती हैं लेकिन दीर्घकालिक दर्द के कारणों को दूर नहीं करतीं। इसलिए वह दर्द फिर लौट आता है। कभी-कभी दर्द की गोलियां भी फायदा नहीं पहुंचाती क्योंकि या तो अधिक खुराक की जरूरत होती है या अधिक शक्तिशाली दवाई की। जहां तक आराम का सवाल है एक स्थानीय औरत ने ठीक कहा “मुझे तो मर के ही आराम मिलेगा।” उसका विचार था कि औरत के लिए आराम करना तो नामुमकिन है क्योंकि पानी, चारा, ईंधन लाना, बच्चे संभालना, पशुओं की देखभाल, घर और खेत का काम यह सभी उसे दिन भर करना पड़ता है।

हमारे अध्ययन में हमने पाया कि कई उदाहरणों में पीठ के दर्द का सम्बन्ध शरीर में खून की या लौह तत्व की कमी से था। भोजन में सही मात्रा में खनिज तत्वों (कैल्शियम, मैगनेशियम सबसे अहम हैं) की कमी से हड्डियां और मांसपेशियां कमजोर पड़ जाती हैं। गरीबी और सामाजिक-सांस्कृतिक कारणों से औरतें पूरी मात्रा में खाना नहीं खाती और न ही उनका खाना संतुलित

असंतुलित भोजन, बहुत ज्यादा मेहनत और शारीरिक व्यायाम की कमी—तमाम कारण तरह-तरह के दर्दों को जन्म देता है।

होता है।

इसी प्रकार से गर्भ के दौरान टांगों में बायरे/एंठन खनिज पदार्थों की कमी से होते हैं। यदि खाने में पर्याप्त खनिज नहीं होते तो गर्भ का बालक अपनी बढ़त के लिए माता के शरीर से खनिज चूस लेता है। महत्वपूर्ण खनिज पदार्थ छिलके वाले अनाज में होते हैं। अनाज के बाहरी छिलके में खनिज, विटामिन और थोड़ा सा प्रोटीन होता है। सफेद पालिश किया हुआ चावल और सफेद आटा जो प्रायः औद्योगिक समाज काम में लाते हैं, महत्वपूर्ण खनिज पदार्थ खो चुके होते हैं। खनिज पदार्थों की कमी वाला खाना खाने से ही हड्डियों की कमजोरी व अन्य कमजोरी तथा ह्रास करने वाली बीमारियां होती हैं।

बगैर पालिश वाले अनाज और दालों का उपभोग बढ़ाने के अलावा औरतों को दाल में खूब सारी हरी पत्तेदार सब्जियां मिलाने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए जैसे मेथी के पत्ते हागड़ा या हथिया या अगस्त्य सहजन की पत्तियां, मीठा नीम, बथुआ और चौलाई के पत्ते।

जब शरीर अधिक अम्ल (गर्मी) या अन्य विषैले तत्व बाहर नहीं निकाल सकता तो कई तरीके से

यह असंतुलन दिखलाई पड़ता है। कुछ लोगों में यह पेटदर्द के रूप में दिखता है, कुछ को पेशाब में जलन या सिरदर्द हो सकता है। यह शायद वंशानुगत कारणों से हो सकता है। कुछ और में यह असंतुलन जोड़ों का दर्द पैदा कर सकता है। अगर दिये में बहुत ज़्यादा तेल हो तो भक भक करके बुझ जाता है इसी तरह अगर शरीर में बहुत ज़्यादा गर्मी हो तो दर्द होते हैं। शरीर में अम्ल या तेज़ाबी तत्व अधिक पैदा होने का कारण, असंतुलित भोजन और शारीरिक



व्यायाम की कमी है। जोड़ों के दर्द की शुरुआत के समय ही गर्मी पैदा करने वाले खाद्य पदार्थ खाने कम कर देने चाहिए तथा वे खाद्य पदार्थ खाने चाहिए जो ठंडक दे। सौंफ़ और जीरा ठंडी तासीर के कारण शुरुआत के समय शरीर से गर्मी पैदा करने वाले तत्वों को खत्म करने की प्रक्रिया ढीली पड़ जाती है। तब यदि तुरन्त ही खान पान में बदलाव नहीं लाया गया और व्यायाम शुरू नहीं किया गया तो जोड़ टेढ़े मेढ़े हो सकते हैं और उन्हें हिलाना-डुलाना भी मुश्किल हो जाता है।

माहवारी सदा के लिए बंद होने के समय और माहवारी चक्र के अन्त में औरतों को ये दर्द अधिक सताते हैं। इसका कारण है कि शरीर में ऐस्ट्रोजन हारमोन का स्तर गिर जाता है। ये हारमोन स्टेरॉयड भी हैं और इनका रासायनिक रूप कॉर्टिसोन से मिलता जुलता है। उनके असर से सूजन कम होती है।

इन दर्दों के लिए वे वनस्पतियां जो सूजन घटाती हैं फायदेमंद हैं

- जेठीमध/लिकोरिस काढ़ा।
- जासुन्द आधा कप दूध (यदि दूध न हो तो पानी) में एक छोटा चम्मच जीरे के साथ 4-5 फूल।

ध्यान रहे कि ये पौधे ऐस्ट्रोजन की तरह हैं तथा माहवारी समाप्त होने के समय के आम लक्षणों जैसे शरीर में गर्मी की लपट लगना या योनि सूखी हो जाना को कम करते हैं।

- जोड़ों का दर्द कम करने में गुरकामा भी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है क्योंकि इस वनस्पति से न सिर्फ़ आवश्यक खनिज मिलते हैं बल्कि मूत्र बढ़ाती है, मांस पेशियों का तनाव और खिंचाव कम करती है हल्की नींद लाती है और तासीर ठंडी हैं।

बढ़ती उम्र के साथ लचीलापन कायम रखने के लिए चलते फिरते रहना ज़रूरी है, लेकिन साथ ही भारी काम से छुट्टी मिल जानी चाहिए। अन्त में स्वस्थ खुराक, उम्र और शक्ति के हिसाब से जीने का ढंग और पर्याप्त आराम का कोई और विकल्प नहीं है। □

साभार—टच मी टच मी नॉट
अनुवाद—वीणा शिवपुरी