

# स्वास्थ्य समाचार पत्रिका (मासिक)



न त्वहं कामये राज्यं न स्वर्गं नाऽपुनर्भवम् ।  
कामये दुःखतप्तानां प्राणिनामार्तिनाशनम् ॥

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।  
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥



स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणमातुरस्य विकार प्रशमनं च ॥

प्रकाशक  
आयुर्वेद संकाय,  
चिकित्सा विज्ञान संस्थान,  
काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी, पिन – 221005

अंक-2

अगस्त-2017

<p><u>संरक्षक</u></p> <p>प्रो० विजय कुमार शुक्ल निदेशक, चिकित्सा विज्ञान संस्थान</p> <p><u>प्रधान सम्पादक</u></p> <p>प्रो० यामिनी भूषण त्रिपाठी संकाय प्रमुख, आयुर्वेद संकाय</p> <p><u>सम्पादक</u></p> <p>प्रो० हरि हृदय अवस्थी</p> <p><u>सह-सम्पादक मण्डल</u></p> <p>डॉ० अभिनव डॉ० अनुराग पाण्डेय डॉ० कंचन चौधरी डॉ० संजीव कुमार डॉ० वैभव जायसवाल</p> <p><u>सम्पादक सचिव</u></p> <p>डॉ० रामजीत विश्वकर्मा श्रीमती चन्दा श्रीवास्तव</p>	<p><b>सम्पादकीय</b></p> <p>प्रिय पाठकों, सादर नमस्कार</p> <p>आपको यह जानकर परम हर्ष होगा कि हमारे कर्मठ संकाय प्रमुख, प्रो० यामिनी भूषण त्रिपाठी जी की दूरदर्शिता, कुशल नेतृत्व एवं सद्प्रयासों से "स्वास्थ्य समाचार पत्रिका (मासिक) का प्रथम अंक-1, जुलाई 2017, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय के वेब पेज पर निम्न लिंक पर <a href="http://www.bhu.ac.in/research_publication/swaasthya-patrika/">http://www.bhu.ac.in/research_publication/swaasthya-patrika/</a> उपलब्ध है उसको वहां से डाउनलोड किया जा सकता है। इससे आयुर्वेद में रुचि रखने वाले देश - विदेश के पाठकों में आयुर्वेद का प्रचार एवं प्रसार होगा और आयुर्वेद के सिद्धान्तों का अनुसरण कर पाठक अपने को अधिक स्वस्थ एवं ऊर्जावान रख सकेंगे। आगे के अंक भी वेब पेज पर उपलब्ध होंगे।</p> <p><b>प्रस्तुत अंक-2 अगस्त 2017, मोटापे पर आधारित है, विशेषज्ञ लेखकों ने गागर में सागर भरने का प्रयत्न किया है, मैं उनका आभार व्यक्त करता हूं।</b></p> <p>मित्रों, मोटापा विश्व में बहुत तेजी से फैल रहा है, हमारे बच्चे एवं युवा आधुनिक जीवन शैली, जंक फूड, फास्ट फूड का अधिक प्रयोग कर रहे हैं, वे समय बचाने एवं मनोरंजन के लिए टीवी देखते हुये, इन्टरनेट प्रयोग करते हुये, भोजन करते हैं क्योंकि अधिकतर परिवारों में भोजन करते हुये, इन्हें देखने की छूट है, उन्हें पता नहीं चलता वे मनोरंजन के समय को बढ़ाने हेतु धीरे-धीरे, बार-बार एवं अधिक मात्रा में भोजन करते हैं। जिससे उनके शरीर में आवश्यकता से अधिक ऊर्जा (कैलोरी) पहुंच रही है। जिससे वे मोटे हो रहे हैं।</p> <p>वर्तमान में इसके समाधान हेतु आयुर्वेद एवं योग सम्मत् सिद्धान्तों एवं जीवन शैली को अपनाने की आवश्यकता है, जिससे अपने को अधिक स्वस्थ, ऊर्जावान एवं क्रियाशील रखा जा सके। <b>जय आयुर्वेद, जय हिन्द!</b></p> <p><b>प्रो० हरि हृदय अवस्थी</b></p>
---	--

### मोटापा-स्वास्थ्य एवं रोग : प्रो० यामिनी भूषण त्रिपाठी संकाय प्रमुख

हर व्यक्ति स्वस्थ रहना एवं सुन्दर दिखना चाहता है इसके लिए वह हर प्रकार का प्रयास करता है, जैसे अच्छा खाना, अच्छा पहनना । हमारे शरीर की सुन्दरता एवं बनावट त्वचा में उपस्थित वसा पर निर्भर करती है। अतः कुछ वसा शरीर में जमा होना आवश्यक है। संचित वसा सुन्दरता के अलावा, शरीर के आन्तरिक अंगों में चोट के प्रभाव को कम करती है, उपवास के समय उर्जा प्रदान करती है एवं स्नायु तन्त्र की रक्षा भी करती है। शरीर में वसा के कई प्रकार होते हैं, परन्तु दो प्रकार— ट्राईग्लिसराइड एवं कोलेस्ट्रॉल प्रमुख हैं, जो संरचना में भिन्न होते हैं तथा उनके कार्य भी अलग होते हैं। हालांकि दोनों, यकृत (लीवर) में ही बनते हैं । कोलेस्ट्रॉल विटामिन डी, स्टैरॉयड हार्मोन एवं बाइल बनाता है, जो भोजन द्वारा लिये गये वसा को छोटी आंत में पाचन योग्य बनाता है। एड्रिनल ग्लैंड, से बनने वाला कार्टिसोल, टेस्टीस द्वारा बना टेस्टोस्टेरोन, ओवरी द्वारा बने इस्ट्रोजन नामक हार्मोन को बनने के लिये भी कोलेस्ट्रॉल अतिआवश्यक है ।

इस प्रकार सामान्य मात्रा में ट्राईग्लिसराइड शरीर के एडिपोस नामक ऊतक में जमा रहता है जो आवश्यकता पड़ने पर काम आता है। परन्तु जब यह वसा आवश्यकता से अधिक हो जाती है तो नुकसानदायक हो जाती है । यह अपने घर (एडिपोस कोशिकाओं) को छोड़ कर अन्य ऊतकों एवं अंगों में जमा होने लगता है। सबसे पहले यह जमाव पेट पर होता है (पेट निकलने लगता है) इसके साथ यह यकृत (लीवर) में भी जमा होने लगता है तथा इसके कार्यों को बाधित कर फेटी लीवर रोग उत्पन्न करता है। इस प्रकार गलत अंगों में जमा वसा को रोग युक्त (खराब) मानते हैं। यह वसा शरीर में सूजन (इन्फ्लेमेशन) उत्पन्न करता है जो अन्य रोगों को उत्पन्न करता है। इसका मुख्य कारण रक्त में प्रवाहित हो रहे मोनोसाइट एवं मैक्रोफेज नामक कोशिकाएँ हैं। ये वसा युक्त एवं मृत कोशिकाओं को शरीर से निकालने के लिये पहुंचाती हैं । इसी अनवरत प्रक्रिया के चलते ये कोशिकाएँ भी स्वयं मरने लगती हैं तथा शरीर में अन्य पदार्थों के साथ इकट्ठा हो जाती हैं।

जब यह जमाव रक्त नलिकाओं में होता है तो इसे एथीरोस्क्लेरोसिस कहते हैं, जिससे हृदय रोग, लकवा, रक्तचाप इत्यादि रोग हो जाते हैं। इसी वसा में (एम.1) प्रकार के मैक्रोफेज जमा होते हैं तथा यह (साइटोकाइन) नामक सूजन उत्पन्न करने वाला हार्मोन बनाता है, जो रक्त में प्रवाहित हो कर शरीर के अन्य भागों में पहुंचता है तथा वहां भी सूजन उत्पन्न करता है, इसकी माप के लिए रक्त में एच.एस.सी.आर.पी. नामक द्रव्य को नापा जाता है, मेरा मानना है कि समाज में सर्वे करके इस पदार्थ की जांच करनी चाहिए । **मोटापा से बचने के प्रयास** —1. भोजन एवं शारिरिक श्रम में सन्तुलन बनाना। 2. वसायुक्त, तला भुना भोजन कम लेना। 3. पेट पर जमा होने वाली चर्बी को कसरत एवं योग से कम करना। 4. भोजन के सुचारु रूप से पाचन के लिए अग्नि वर्धक—पाचक औषधियों को लेना। 5. आंत में रहने वाले स्वस्थ—जीवाणुओं को बढ़ाने वाला (प्रीबायोटिक एवं प्रोबायोटिक) भोजन ग्रहण करना। 6. वातशामक औषधियों से, शरीर में फैल रहे सूजन उत्पन्न करने वाले हार्मोन (साइटोकाइन) का स्राव कम करने का प्रयास करना। 7. यकृत (लीवर) की कार्य क्षमता बढ़ाना। 8. भोजन में प्रोटीन की मात्रा को बढ़ाना। 9. दो भोजन के बीच का अन्तर 3-4 घंटे से कम न हो (बार बार न खाना)। 10. अधिक मात्रा में एक साथ भोजन न करना। 11. मानसिक अवसाद न होने देना, इसका पता बहुत से लोगों को नहीं होता है।

### मोटापा कारक खाद्य सामग्रियां : डॉ० शोभा भट्ट एसोसिएट प्रोफेसर

आहार (खाने-पीने) से ली गई ऊर्जा (कैलोरी), चयापचय, शारीरिक गतिविधियों में खर्च की गई ऊर्जा से जब अधिक होती है तब मोटापा होता है। इसे ऐसे भी समझा जा सकता है कि शरीर में भोजन से ऊर्जा की आय अधिक चयापचय एवं गतिविधियों से ऊर्जा का व्यय कम है यही ऊर्जा का अन्तर शरीर में मेद के रूप में संचित हो जाता है। यदि हमें मोटापा कम करना है तो इसके विपरित हमें शारीरिक गतिविधियों में ऊर्जा को भोजन से ली गई ऊर्जा की अपेक्षा अधिक खर्च करना पड़ेगा। जिसके लिये मूल रूप से आहार की मात्रा कम करनी होगी और शारीरिक गतिविधियों को बढ़ाकर ऊर्जा का व्यय बढ़ा देना चाहिये। शारीरिक गतिविधियों के रूप में पैदल चलना, दौड़ना व अन्य व्यायाम, कसरत, योगाभ्यास, भस्त्रिका, प्राणायाम व कपाल भाति आदि कर सकते हैं।

मोटापे में कुछ आहारों को, जिसमें मोटापा तेजी से बढ़ता है उन्हें आधुनिक भाषा में “ओबेसोजेन्स” कहते हैं जिनमें मुख्य रूप से चीनी, आलू, अरबी, चावल, फास्ट फूड, जंक फूड, पास्ता, मैगी, मीठे शीतल पेय, डिब्बा बन्द खाद्य सामग्री, वेपर्स (नमकीन पैकेट्स) एवं कुकीज प्रमुख हैं। अधिकांशतः फास्ट फूड में उसके वजन के ताजे भोजन की तुलना में ऊर्जा, संतृप्त वसा, कार्बोहाइड्रेट और शक्कर अधिक होता है इसके आलावा फास्ट फूड में विटामिन- ए, सी, ई, कैरोटीन, कैल्शियम, मैग्नेशियम खनिज शामिल होते हैं। कई अध्ययनों से पता चलता है कि इनको खाने से मोटापा अधिक बढ़ता है। स्टोर्स से खरीदी गयी डिब्बा बन्द खाद्य पदार्थों में अजीनोमोटो, मारगरीन, क्रीम के रूप में फेट, पोलोजोरबेट-80, कार्बोक्सीथाइल जिंलाइसोसेस जैसे पायसीकारी द्रव्य मिले होते हैं जो मोटापाकारक हैं। शोधों के अनुसार भोजन में ये रसायन पेट में स्थित स्वास्थ्यकारी जीवाणुओं को नुकसान पहुंचा कर, आँतों में सूजन व शारीरिक वजन बढ़ाने के कारण है।

डिब्बा बन्द पदार्थों में कीटनाशक द्रव्य भी डाले जाते हैं जो अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों को प्रभावित कर शरीर के लिये हानिकारक सिद्ध होते हैं साथ ही आर्सेनिक दूषित जल में उत्पन्न चावल भी हानिकारक है अतः इन सभी से बचने के उपाय करने चाहिये।

### मेदोरोग में प्रयुक्त औषधिय द्रव्य :

#### ज्योति शुक्ला शोधछात्रा, डॉ० भुवाल राम एसोसिएट प्रोफेसर

मेदोरोग में अत्यधिक वसा का संचय शरीर में होता है। प्रमेह के दस दूष्यों में मेद की गणना एवं मेद को प्रमुख दूष्य मानना अत्यन्त रोचक एवं वैज्ञानिक है। माधवकर ने माधव-निदान में प्रमेह के तुरन्त बाद मेदोरोग का एक संक्षिप्त एवं स्वतन्त्र वर्णन किया है। चिकित्सा की दृष्टि से – मुस्तक (मोथा), हरिद्रा (हल्दी), कुटकी (कटुका), चित्रक (चिता), गुग्गुलु, यव (जौ), चण (चना), शुण्ठी (सोंठ), आमलकी (आंवला), हरीतकी (हरै), बिभितकी (बहेडा) आदि औषध द्रव्यों का प्रयोग किया जा सकता है। साथ ही अत्यधिक आहार जैसे आलू, चावल, चिकनायी युक्त भोज्य पदार्थ, खोवा, छेना, पनीर एवं तली हुई चीजों का निषेध करना चाहिए। नियमित व्यायाम करना चाहिए एवं दिवा शयन का परित्याग कर मेदोरोग व इससे उत्पन्न अन्य व्याधियों से बचा जा सकता है।

#### मेदोरोग : डॉ० सौरभ यादव जे०आर० द्वितीय, डॉ० वन्दना वर्मा सहायक आचार्य

विश्व स्वास्थ्य संगठन के 2014 के सर्वे के अनुसार 190 करोड़ वयस्क व्यक्ति (18 वर्ष या उससे अधिक) सामान्य से अधिक भार वाले, 6अरब वयस्क व्यक्ति स्थूल थे। वर्ष 1980 से लेकर 2014 तक स्थूलता की दर दोगुना से अधिक हो गयी है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्थूलता के निम्न मानक हैं—(1) जिनका BMI 30kg/m<sup>2</sup> से अधिक हो, (2) महिलाओं के कमर की परिधि 80cm से अधिक और पुरुषों के कमर की परिधि 90cm से अधिक होने पर, (3)

महिलाओं में कमर एवं नितम्ब का अनुपात 0.8 से अधिक और पुरुषों में नितम्ब का अनुपात 0.9 से अधिक होने पर मेदोरोग व अन्य बीमारियों व्यक्ति को स्वतः ही हो जाती हैं।

### मोटापा अनेक बीमारियों की जड़ – कारण, लक्षण प्रभाव एवं बचाव : डॉ० अजय पाण्डेय, सहायक आचार्य

सामान्य बोलचाल की भाषा में स्थौल्य रोग व आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में वर्णित ओबेसिटी रोग को मोटापा शब्द से जाना जाता है। दुनिया के कुछ हिस्सों में मोटापा और अधिक वजन होना धन धान्य का प्रतीक माना जाता रहा है। वर्तमान समय में मोटापे को एक महत्वपूर्ण व्याधि एवं अनेक व्याधियों का जनक माना जाता है। आधुनिक जीवन शैली का प्रचार प्रसार तेजी से होने के कारण गांवों की अपेक्षा शहरों में मोटापे का प्रसार तेजी से हो रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इस रोग को एक उभरती हुई महामारी के रूप में स्वीकार किया है तथा विश्व को आगाह किया है कि मोटापा शीघ्र ही पोषणाभाव जन्य तथा संक्रमण जन्य व्याधियों को पीछे छोड़ देगा एवं स्वास्थ्य को अनेक ढंग से प्रभावित करेगा। विश्व स्वास्थ्य संगठन के 2005 सर्वे के आधार पर विश्व की जनसंख्या में 9.8 प्रतिशत लोग मोटापे से ग्रस्त पाये गये हैं। जिनमें पुरुषों की तुलना में महिलाओं में इस रोग की अधिक वृद्धि प्रदर्शित की गयी है। टाइप 2 डायबिटीज के 80 प्रतिशत रोगियों में, हृदय से सम्बन्धित 70 प्रतिशत रोगियों में तथा स्तन एवं बड़ी आंत के कैंसर में 42 प्रतिशत रोगियों में रोग का प्रमुख कारण मोटापा ही होता है। आधुनिक बदलती जीवन शैली बच्चों में बढ़ते वजन एवं मोटापे का प्रमुख कारण है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में मोटापे का कोई नियमित कारण नहीं बताया है। परन्तु अधिक ऊर्जायुक्त आहार, आराम प्रभावी जीवन एवं वंशानुगत कारणों को प्रमुखता से माना है। जिसका वर्णन 1500 ई० पू० में आचार्य चरक ने स्थौल्य रोग के प्रसंग में किया है। जहां स्थौल्य रोग का उत्पादक कारण अधिक वसायुक्त आहार, अति निद्रा, अव्यायाम बीजदोष आदि माना है। इस रोग में मेद, मांस धातु की अधिक वृद्धि होती है। आचार्य वाग्भट ने अ० हृ० सू० 14/12-14 श्लोक के प्रसंग में तीन प्रकार 1. हीन स्थौल्य- अल्प मोटापा 2. मध्यम स्थौल्य- मध्यम मोटापा 3. अति स्थौल्य- अत्यधिक मोटापा, के स्थौल्य का वर्णन किया है। इसकी तुलना विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा वर्णित शरीर मोटापा निर्देशांक बीएमआई से किया जा सकता है।

बी०एम०आई०

स्थौल्य वर्गीकरण

- |              |                                       |
|--------------|---------------------------------------|
| 1. 25-29.9   | ओवर वेट – अल्प मोटापा                 |
| 2. 30 – 34.9 | क्लास वन ओबेसिटी – मध्यम मोटापा       |
| 3. 35 – 39.9 | क्लास सेकेंड ओबेसिटी – अत्यधिक मोटापा |
| 4. 40        | क्लास थर्ड ओबेसिटी- अत्यधिक मोटापा    |

चरक ने कहा है कि जिन पुरुषों में चयापचय के व्यतिक्रम से शरीर में मेद एवं मांस धातु की अत्यधिक वृद्धि होती है। उनके नितम्ब, उदर तथा स्तन में भी ऊपरोक्त की वृद्धि होती है। जिससे वे चलते समय हिलते हैं। तथा शरीर का गठन एवं उत्साह उचित नहीं होता है। ऐसे पुरुष को अतिस्थूल कहा जाता है। जिसकी आधुनिक चिकित्साविज्ञान की क्लास थर्ड ओबेसिटी से तुलना की जा सकती है। आज आवश्यकता इस बात की है कि मोटापे के कारण, लक्षण, प्रभाव एवं बचाव पर अधिक बल दिया जाये जिससे कालान्तर में अनेक प्रकार के रोगों से मनुष्य की रक्षा की जा सके।

**मोटापे के कारण** – मोटापे का मुख्य कारण अधिक शर्करा एवं वसायुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन, शारीरिक गतिविधियों का अभाव तथा आनुवांशिक है। कुछ अन्य कारण हैं- मद्य का नित्य सेवन, अति भोजन, असमय भोजन, अध्यसन (पाचन के पूर्व भोजन करना), जंक फूड एवं शर्करा युक्त पेय का सेवन, अव्यायाम, व्यायाम का अभाव, रात्रि जागरण एवं दिवा शयन (दिन में सोना), मानसिक तनाव एवं चिन्ता, हाइपोथारायडिज्म, गर्भनिरोधक दवायें, अवसादरोधी दवाएं एवं स्टेरॉयड का प्रयोग।

**मोटापे के लक्षण-** मोटापे से शरीर एवं मनोरत्तर पर अनेक परिवर्तन होते हैं जिसके कारण व्यक्ति में निम्न लक्षण परिलक्षित होते हैं -1. बार-बार सांस का फूलना 2. बार-बार पसीना आना 3. परिश्रम करने पर असमर्थता का अनुभव 4. बल की कमी होना 5. अत्यधिक निद्रा एवं निद्रा में खर्राटे आना 6. पीठ एवं जोड़ों में दर्द 7. आत्म सम्मान एवं आत्म विश्वास में कमी 8. अकेला महसूस करना 9. अधिक भूख एवं प्यास का लगना 10. मैथुन कर्म में असमर्थतादि। जिस प्रकार खांसी व कब्ज को अनेक रोगों का घर कहा जाता है उसी प्रकार मोटापे को भी कई बीमारियों का जनक माना जाता है।

**मोटापे का दुष्प्रभाव -** मोटापे के परिणाम स्वरूप अनेक चिकित्सकीय तथा सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक जटिलताएं उत्पन्न होती हैं -

**चिकित्सकीय जटिलताएं** -1.टाइप 2 डायबिटीज 2. लीवर के रोग 3. स्ट्रोक (मस्तिष्क आघात) 4. दिल का दौरा या विफलता 5. उच्च कोलेस्ट्रॉल तथा रक्तचाप 6. धमनी की बीमारी 7. खर्राटे आना 8. वृक्क विफलता 9. स्तन एवं आंत के कैंसर 10. दमा आदि विकार उत्पन्न होते हैं।

**सामाजिक/मनोवैज्ञानिक जटिलताएं**-1. कम आत्म सम्मान 2. जीवन की अल्पगुणवत्ता 3. मानसिक अवसाद 4.सामाजिक भेदभाव।

**मोटापे से बचाव** -स्वस्थ मनुष्य को अपने खानपान के साथ-साथ अपनी दिनचर्या में थोड़ा सुधार कर मोटापे रूपी विभीषिका से खुद को दूर रख सकता है। लेकिन मोटापे से प्रभावित व्यक्ति निम्न आसान उपाय अपनाकर अपने मोटापे से निजात पा सकता है। जैसे - 1- आहार में परिवर्तन - सम्पूर्ण एवं संतुलित आहार को ग्रहण करें। 2- व्यायाम आदि में परिवर्तन करें तथा खुले वातावरण में व्यायाम करें। 3- व्यवहार में बदलाव करें तथा सामंजस्य बनाकर काम करें। 4- गम्भीर मोटापे में सर्जरी को अपनाकर 5- मोटापा जनित रोगों की उचित चिकित्सा।

**आयुर्वेदीय उपाय** - आयुर्वेद में स्पष्ट निर्देश किया है कि रोगों को उत्पन्न करने वाले कारणों का धीरे-धीरे त्याग कर देने से रोग ठीक से जाता है। या उसके ठीक होते होते महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। मोटापे के बचाव में संतुलित आहार एवं व्यायाम आदि से उचित लाभ मिलता है। नवीन अध्ययनों से एकल औषधियों जैसे - शिलाजतु, गुग्गुलु, आमलकी, हरड़, वृक्षाम्ल, पुष्करमूल, बचा, गुडुची आदि इस रोग में कारगर पायी गयी है। जिसका प्रयोग चिकित्सक की दिशा निर्देश में किया जा सकता है। वर्जित दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या का पालन, सद्वृत् अनुष्ठान तथा योग एवं योगासन मोटापे को दूर करने में लाभकारी सिद्ध हो सकते हैं। इस प्रकार मोटापा रोग का बढ़ता दायरा आधुनिक जीवन की उपज है।

### अति स्थौल्य (मोटापा) में वातशामक द्रव्यों की उपादेयता : श्याम सुन्दर शोध छात्र, डॉ० भुवाल राम एसोसिएट प्रोफेसर

अतिस्थौल्य (मोटापा), चरक द्वारा वर्णित आठ निन्दनीय पुरुष में से एक है- अतिस्थूल पुरुष की आयु का क्षय शीघ्र होता है। शरीर के अत्यधिक मोटे होने के कारण अधिक मात्रा में गुरु, मधु, शीत, सिन्धु, आहार द्रव्यों का सेवन करना, व्यायाम न करना तथा अत्यधिक दिवाशयन करना आदि कारणों से शरीर स्थूल हो जाता है। स्थूल होने पर सबसे अधिक शरीर में मेद धातु की वृद्धि होती है। मेदो रोग में मेद द्वारा स्रोतों के अवरुद्ध हो जाने से अन्य धातुओं का पोषण नहीं होता केवल मेद की ही वृद्धि निरन्तर होती रहती है। मेदावृत्त वायु आँतों में प्रवृष्ट होकर अग्नि की वृद्धि करने लगता है जिससे अधिक भूख के कारण अत्यधिक भोजन की प्रवृत्ति होने लगती है, जिससे मेदो रोग की उत्पत्ति होने लगती है। अतिस्थौल्य की उत्पत्ति में आंत्रगत वातवृद्धि एक महत्त्वपूर्ण कारण है। चिकित्सा के दृष्टि से वातशामक द्रव्यों जैसे- कुष्ठ, हरिद्रा, वरुण, मेषशृङ्गी, चिरबिल्व, हेमवती, अपामार्ग, भू-निम्ब, गुग्गुलु आदि द्रव्यों का प्रयोग सर्वथा हितकर होता है।

### स्थौल्य या मेदोरोग : डॉ० पी० एस० ब्याडगी एसोसिएट प्रोफेसर

**मेदोवृद्धि के कारण— 1 सहज कारण** — कुछ जातियां हैं जिनमें स्वभाव से ही मेदोवृद्धि की प्रवृत्ति पाई जाती है। इनमें डच, दक्षिण जर्मनी के वासी, भारतीय, लंकावासी तथा कुछ अफ्रीका की जातियां मुख्य हैं। **2 सहायक कारण—लिंग** — मेदोवृद्धि पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों में अधिक पाया जाता है। **आयु** — साधारणतया किसी भी आयु में हो सकता है किन्तु चालीस वर्ष की आयु के पश्चात् अत्यधिक होता है। **3 प्रधान कारण** — अ. **निस्रोत ग्रन्थियों की क्रियाहीनता** — इन ग्रन्थियों में चुल्लिका ग्रन्थि मुख्य है। इसके अतिरिक्त पीयूषग्रन्थि, उप वृक्क ग्रन्थि तथा वृषण ग्रन्थि के अन्तः स्रावों की विकृति भी इसमें बहुत बड़ा भाग लेती है। इन ग्रन्थियों के स्राव की कमी से मौलिक समवर्त भी कम हो जाता है जिससे सम्पूर्ण वसा का भंजन नहीं हो पाता और वह धातुओं में एकत्रित होने लगती है। ब. व्यायाम का अभाव। स. दिन में सोना। द. अत्यधिक पौष्टिक आहार का सेवन।

**आचार्य चरक ने मेदोवृद्धि के आठ दोष बताये हैं —**

1. मेदस्वी में मेद की ही अधिक वृद्धि होती है तथा अन्य धातुओं की कमी होती है, अतः आयु का ह्रास होता है। 2. शिथिलता, सुकुमारता एवं गुरुता के कारण उत्साह का अवरोध होता है। 3. शुक्र की कम उत्पत्ति होती है तथा मेद से मार्ग आवृत रहता है अतः मैथुन शक्ति भी हीन होती है। 4. धातुओं के वैषम्य के कारण दुर्बलता आती है। 5. दूषित मेद के स्वभाव से स्वेद की अधिकता से शरीर से दुर्गन्ध आती है। 6. कफ संसर्ग तथा विष्यन्दशीलता, स्वेद की अधिकता एवं थोड़े से भी व्यायाम को सहन करने की शक्ति न होने से स्वेदाबाध होता है। 7. जाठराग्नि तीक्ष्ण होने से भूख-प्यास की अधिकता होती है। 8. कोष्ठ में वायु की अधिकता से भूख और प्यास की अधिकता होती है।

**मेदो रोग जन्य विकार** — मधुमेह, उच्चरक्तचाप, शरीर में अत्यधिक मात्रा में वसा का संचय, यकृत में वसा का संचय, सिरोसिस, नींद-अश्वसन, श्वसन क्रिया का निष्क्रिय होना, कोरोनरी हृदय विकार, मस्तिष्क आघात, मधुमेह रोग का उपद्रव, संधिवात, वैरिकोज वेन, पालीसिस्टिक ओवैरियन सिन्ड्रोम, बांझपन, हिरसुटिज्म — मासिक अनियमितता, शरीर पर बाल का उग जाना, मुहांसे इत्यादि लक्षण का दिखाई देना अवसाद, पित्ताश्रमरी, कोलोरेक्टल कैंसर, चर्म विकार इत्यादि।

### बच्चों में मोटापा, खतरे का संकेत :

#### डा. सूरज इंगोले जे.आर., डॉ० पी. एस. उपाध्याय असिस्टेंट प्रोफेसर

बच्चों में मोटापा के कई कारण हैं, सबसे महत्वपूर्ण कारण है—आनुवांशिकता शारीरिक व्यायाम का अभाव अस्वास्थ्यकर आहार और इन सबका एकत्रित संयोग शारीरिक परीक्षण और कुछ रक्त परीक्षण के द्वारा मोटापे की समस्या का निदान कर सकते हैं।

बच्चे का वजन उसके आहार और शारीरिक व्यायाम पर निर्भर करता है। आजकल बहुत बच्चे अपना समय व्यर्थ बिताते हैं। साधारणतया एक बच्चा औसतन दिन में 3-4 घण्टे टी०वी० देखने में ही बिता देता है, इसके अलावा कम्प्यूटर एवं विडियोगेम्स भी बच्चों में मोटापे का कारण हैं।

मोटे बच्चों में इन व्याधियों के होने की आशंका होती है— जैसे— हाई कोलेस्ट्रॉल, उच्च रक्तचाप, हृदयरोग, मधुमेह, हड्डियों की समस्याएं, त्वचागत रोग जैसे त्वकस्फोट, फुन्सी, फंगल इन्फेक्शन इत्यादि।

**आपका बच्चा मोटापे का शिकार हो रहा है, कैसे जाने ?**—चिकित्सक बच्चे का वजन और लम्बाई के द्वारा उसका बीएमआई (बाडी मास इंडेक्स) निकालते हैं, और इसको प्रमाण अंकों से तुलना करते हैं। चिकित्सक बच्चे की आयु एवं विकास के स्तर को भी ध्यान में रखता हैं।

**बाल स्थौल्य की चिकित्सा** :- अगर बच्चा मोटा या स्थूल हो गया है, तो यह उसके लिए बहुत जरूरी है कि आप उसके मोटापे को लेकर जागरूक रहे, क्योंकि बच्चों की भावनाएं

उनके माँ बाप की भावनाओं पर निर्भर करती है, इसलिए बच्चों से उनके वजन के बारे में बातचीत करते रहना चाहिए। उनको शारीरिक व्यायाम एवं खानपान के सतुलन पर विशेष ध्यान व प्रोत्साहित करना चाहिए। इसके लिए घर के सभी सदस्यों का समावेश जरूरी है।

**जीवन शैली के बदलाव में परिवार का योगदान :-** अगर आप शारीरिक तौर पर सक्रिय रहते हैं, तो आपका बच्चा भी आप का अनुकरण कर सक्रिय रहता है। वाकिंग, बाईकिंग, स्विमिंग इत्यादि व अन्य प्रकार के व्यायामों का अपनी दिनचर्या में समावेश करना चाहिए। संतुलित आहार के बारे में सदैव जागरूक रहे, इस दौरान कभी बच्चे को कुछ चीजे पसंद न भी आये, लेकिन ऐसे समय में उनको स्वास्थ्यकारी एवं अस्वास्थ्यकारी आहार की विशेषतायें बतायें। बच्चों के लिए हमेशा समय निकाले ताकि वे विडियोगेम्स, टी0वी0 देखना इत्यादि निष्क्रिय करने वाले कारणों से बचे रहें।

### **दूषित कफ का विश्लेषण : डॉ0 पी0 एस0 व्याडगी एसोसिएट प्रोफेसर**

**श्लेष्मा या कफ**—श्लिष् आलिंगने धातु से कृदन्त प्रत्यय होने पर 'श्लिष्यन्तेडनेन इति' श्लेष्मा शब्द बना है। जो जल से बढ़ता है — केन जलेन फलति वर्धन्ते — उसे कफ कहते हैं। यह परस्पर विघटित शरीर अणुओं को आपस में संश्लिष्ट कर मिलाने वाला होता है। यह शरीर के विभिन्न अवयवों को रस के द्वारा उपश्लेषण और पोषण करता है।

**कफ का संचय** — हेमन्त ऋतु में अन्न एवं औषध समय के प्रभाव से परिपक्व वीर्य वाली और शरीर के अंगों को पोषण में समर्थ करने वाली होती हैं। जल भी निर्मल, स्निग्ध और अति गुरु होता है। सूर्य की किरणें मन्द होती हैं, वायु भी शीत होता है। खाये हुए अन्न और औषधियों का पाक मधुर होता है। काल प्रभाव के कारण अन्न और वनस्पतियों में शैत्य, गुरुता और स्निग्धता होने से शरीर में कफ का संचय होता है।

**कफ प्रकोप** — 1. उड़द, तिलपिष्ट, गुड़, दही, दुग्ध, खिचड़ी, खीर, गन्ने के रस से बने खाद्य, आनूप तथा जलचर जीवों का मांस, वसा, कमल नाल, कसेरू, सिंघाड़ा, ताड़, नारियल आदि के मधुर फल, लौकी, अमरूद, लताओं के फल, जौ, सेम, गेहूँ, शीत, स्निग्ध, गुरु, पिच्छिल और अभिष्यन्दी भोज्य पदार्थों के सेवन से कफ का प्रकोप होता है 2. दिन में सोना, व्यायाम न करना, आलस्य, उपवास, मैथुन, शीतवायु में रहना कफ को प्रकुपित करते हैं। 3. मधुर, अम्ल और लवण रस से कफ प्रकुपित होता है। 4. पृथ्वी और जल महाभूतों से उत्पन्न द्रव्य भी कफ को प्रकुपित करते हैं। **कफ प्रकोप के लक्षण** — श्वेतता, शीतलता, कण्डू, इन्द्रियों की असमर्थता, भारीपन, माधुर्य, स्थिरता, स्निग्धता, निद्रा, आर्द्रता, शोथ, आलस्य, मन्दाग्नि और मुख का स्वाद मीठा या नमकीन होना आदि कफ प्रकोप के सूचक विकार हैं।

**कफ का प्रशमन** — 'वमन' कफ प्रकोप को दूर करने का सर्वोत्कृष्ट उपाय है। वमन कफोत्पत्ति के स्थान आमा'ग्य में प्रविष्ट होकर आमा'ग्य तथा उरःस्थल से प्रकुपित कफ को बाहर निकाल देता है, फिर शरीर के अन्य भागों में स्थित अन्य कफ विकार भी शान्त हो जाते हैं। वमन कराने वाला द्रव्य उष्ण और तीक्ष्ण होना चाहिए। श्लेष्मा, गुरू—'गीत—मृदु—स्निग्ध—मधुर—स्थिर तथा पिच्छिल होता है। इसके विपरीत आहार, औषध, द्रव्य एवं कर्म से कफ विकार शान्त हो जाता है।

### **मोटापा घटाने के घरेलु उपाय : श्रीमती चन्दा श्रीवास्तव**

मोटापा बढ़ने का सबसे बड़ा कारण है फास्ट फूड। आये दिन बाजारों में नये-नये तरह के फास्ट फूड आते रहते हैं। आधुनिक जीवन शैली में लोग फास्ट फूड पर अधिक आश्रित रहने की वजह से शरीर में फ़ैट की मात्रा बढ़ती जाती है और लोग मोटे होते जाते हैं। यदि आप आवश्यकता से अधिक सो रहे हैं या फिर आपकी नींद पूरी नहीं हो पा रही है तो भी मोटापा बढ़ने की सम्भावनाएं बढ़ जाती हैं।

**मोटापा घटाने के घरेलु उपाय —**



1. रोज सुबह 1 कप गर्म पानी में नींबू डाल कर पीया करें। तत्पश्चात् दिन भर कुछ भी खाने के बाद खूब पानी पीयें।
2. जब भी चाय पीने का मन हो ग्रीन-टी का ही सेवन करें। यदि कॉफी पीनी हो तो दिन भर में एक ही पीयें।
3. चीनी का सेवन कम करें। चीनी से फ़ैट बढ़ता है। पास्ता और चाउमीन का सेवन न करें। गेहूँ के आटे का सेवन कम करें। उसके स्थान पर जौ एवं चने के आटे का इस्तेमाल करें।
4. हरी सब्जी का सेवन भरपूर करें। गाजर खाने पर एहतियात बरतें। गाजर में ग्लूकोज मौजूद होता है। जिससे शरीर में फ़ैट बढ़ता है।
5. 24 घण्टे में नाश्ते के साथ ही 2 से 3 बार कम मात्रा में खाना खायें।
6. खाने में रेशेदार (फ़ाईबरयुक्त) चीजों का ही सेवन करें। फ़ाईबरयुक्त चीजों से पौष्टिकता भी प्राप्त होती है और फ़ैट भी नहीं बढ़ता और कब्ज भी नहीं होता है।
7. बाजार की चीजों का सेवन कम से कम करें। बाजार की तैल की बनी चीजों में बहुत अधिक मात्रा में कैलोरी मौजूद होती है।
8. प्रोटीनयुक्त चीजों का सेवन करें। कार्बोहाइड्रेट का सेवन कम मात्रा में करें।
9. शाम 7 बजे के बाद बिल्कुल भी न खायें। एक तरह से भोजन (डाइट) का नियम बना लें।
10. काली मिर्च, अदरक, मोसम्मी आदि का सेवन करें। गर्म पानी में काली मिर्च को पीस कर डालें और उसका सेवन करें।
11. तनाव (स्ट्रेस) न लें। स्ट्रेस सम्बन्धित हार्मोन्स की अधिकता शरीर में वजन बढ़ाती है। अतः स्ट्रेस से मुक्त रहें।
12. मांसाहारी खाना बिल्कुल न खायें। मांस में फ़ैट बहुत अधिक मात्रा में मौजूद होता है।
13. खाने में दालचीनी, अदरक, काली मिर्च आदि डालें। इन चीजों के सेवन से आपके बदन में इन्सुलिन रेजिस्टेंस बढ़ेगी और ग्लूकोज की मात्रा कम होगी। ग्लूकोज की मात्रा कम होने से फ़ैट को घटाने में आसानी होती है।
14. मोटापा कम करने के लिये सप्ताह में एक या दो दिन उपवास करना चाहिए।
15. नियमित रूप से व्यायाम करें। अगर आप अपना वजन कम करना चाहते हैं, तो खानपान के साथ-साथ शारीरिक व्यायाम भी जरूर करें।

### मोटापा और बन्ध्यत्व : डॉ० प्रियदर्शनी तिवारी, असिस्टेन्ट प्रोफेसर

मोटापे की वजह से अनेक सेक्स सम्बन्धी समस्यायें उत्पन्न होती हैं, बन्ध्यत्व उनमें से एक है। मोटापे के कारण सन्तान उत्पत्ति की क्षमता में कमी आती है क्योंकि निम्नवा ग्रंथियों से निकलने वाले हार्मोन की गड़बड़ी हो जाती है जिससे अण्डाणुओं की उत्पत्ति में कठिनाई होती है।

मोटापे के कारण इन्सुलिन प्रतिरोध हो जाता है जिसके कारण डिम्ब क्षरण या महिलाओं में प्रतिमाह अण्डाशय से अण्डाणु उत्पत्ति नहीं हो पाती है। इन्सुलिन प्रतिरोध तथा मोटापे की वजह से सेक्स हार्मोन तथा प्रजनन सम्बन्धी अन्य हार्मोन का स्राव बाधित होता है जो बन्ध्यत्व का कारण है। स्त्रियों में वजन घटाने पर अण्डाशय से अण्डाणु कि उत्पत्ति होने लगती है तथा अन्य सेक्स सम्बन्धी समस्याओं में कमी होने लगती है।

मोटापे के कारण महिलाओं में डिम्ब क्षरण हो जाता है, डिम्ब क्षरण का मुख्य कारण पोलिसिस्टिक औबेरियन सिन्ड्रोम है, इसमें मोटापे के साथ साथ अन्य पुरुषों के लक्षण जैसे शरीर पर बाल अधिक आना, मुँहासे, कोलेस्ट्रॉल बढ़ना तथा इन्सुलिन प्रतिरोध होना होते हैं।

मोटापे से गर्भिणी स्त्रियों में गर्भिणी जन्य उच्च रक्तचाप, प्रि-एकलेमसिया, एकलेमसिया (गर्भिणी को गर्भ काल के समय झटके आना) होता है। मोटापा तथा इन्सुलिन प्रतिरोध से गर्भिणी को मधुमेह (गैसटेसनल डायबटिज) होता है। मोटापे के कारण गर्भपात की समस्या बढ़ती जा रही है, जिसका कारण है—अण्डाणु का गुण युक्त न होना, भ्रूण का गर्भाशय से न जुड़ना, निम्नवा ग्रंथियों से निकलने वाले हार्मोन की गड़बड़ी। गर्भिणी को मोटापा जन्य समस्या—उच्च रक्तचाप, गर्भपात, गर्भस्राव, मधुमेह, जीवाणु संक्रमण, मृत सन्तान का होना आदि। मोटापा युक्त स्त्री की संतान को भविष्य में अनेक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या हो सकती हैं। इसलिए इन समस्याओं के समाधान के लिए मोटापा घटाना या वजन कम करना लाभदायी

होता है। मोटापा कम करने के लिए जीवन शैली में परिवर्तन करना आवश्यक है। इन सभी के लिए संतुलित भोजन, नियमित व्यायाम, योग अभ्यास, तनाव मुक्त रहना, 7-8 घण्टे कि नींद, तथा अन्य समाधान के लिए चिकित्सक से परामर्श करें।

### मोटापा (आहार-तालिका) : नविता चन्द्रा आहार विशेषज्ञ

**परहेज** – तले हुए खाद्य पदार्थ, जंक फूड, फास्ट फूड, अत्यधिक पूड़ी, पराठा, मिठाई, चीनी, घी, मीट, चिकन, अण्डा और आलू। **भोजन करने का तरीका** – लंच और डिनर की शुरुआत सलाद (तरह-तरह की कच्ची सब्जियों) से करें व आधा पेट सलाद से भरें, फिर हरी सब्जी (1 से 2 कटोरी) रोटी (1-2) लें और अन्त में दाल, चावल कम लें।

### भोजन तालिका

**6:00 बजे** – प्रातः आधा घण्टा टहले फिर एक दो ग्लास हल्का गर्म पानी 1 नींबू रस डालकर लें।

**6:30 बजे** – 1 कप ग्रीन टी/1 कप काली चाय (नींबू वाली+2 मेरीगोल्ड बिस्किट/1 टोस्ट)।

**7:00 बजे** – 1 फल लें, 100 ग्राम (संतरा, मोसम्मी, पपीता, अनानास, सेब या अमरूद) अगर शुगर (डायबटीज) नहीं है तो इन फलों का जूस लिया जा सकता है (जूस 1 गिलास)।

**8:00 से 8:30 बजे** – हरी सब्जी (1-2 कटोरी, रोटी 2-3)।

**12:00 से 1:00 बजे** – (1) सलाद (100 से 150 ग्राम), (2) हरी सब्जी (1-2 कटोरी), (3) रोटी (1 से 2), (4) दही-1 कटोरी (30 ग्राम), (5) दाल (25 ग्राम), (6), चावल (25 ग्राम)।

**3:00 बजे** – भूना हुआ चना + लाई (100 ग्राम) / सत्तू (50 ग्राम)।

**5:00 बजे** – 1 कप ग्रीन टी/1 कप ब्लैक टी + 2 मेरीगोल्ड बिस्किट

**6:00 बजे** – 1-2 गिलास हल्का गर्म पानी पीयें।

**8:00 बजे** – हल्का आहार लें, हरी सब्जी (1-2 कटोरी, रोटी 1 से 2) + सलाद।

### आचार्य चरक के अनुसार मेदोरोग एवं उसकी चिकित्सा :

#### डा० मुरलीधर पालीवाल, सहायक आचार्य

**मेदोरोग/अतिस्थौल्य के कारण**— गुरु (पचने में भारी), स्निग्ध, मधुर और शीत पदार्थों का अतिसेवन, व्यायाम नहीं करना, दिन में निद्रा लेना, किसी भी काम की चिन्ता न करना और बीज दोष (आनुवांशिकता) प्रमुख कारण माने जाते हैं। **मेदोरोग/अतिस्थौल्य के लक्षण**— मेद तथा मांस धातु की अतिवृद्धि होने से चलने पर या गति करने पर नितम्ब, उदर और स्तन प्रदेश का हिलना (अर्थात् इन्हीं स्थानों पर वसा का अधिक संचय होता है), शरीर की असम्यक् पुष्टि और उत्साह-हानि, अधिक पसीना आना, अधिक भूख और प्यास लगना आदि। **चिकित्सा—सिद्धान्त**— अतिस्थौल्य के रोगी को गुरु (पचने में भारी) किन्तु अपतर्पण (जो मेद नहीं बढ़ावे), आहार देना चाहिए। एतदर्थ रूक्ष धान्यों का प्रयोग करना चाहिए। व्यायाम, चिन्तन आदि को क्रमशः बढ़ाने की राय देनी चाहिए। जीवन-शैली में बदलाव करके ही इस रोग को नियन्त्रित किया जा सकता है। **चिकित्सा**— गुडूची और नागरमोथा का प्रयोग, त्रिफला का प्रयोग, तक्रारिष्ट, मधु, यव और आंवले का चूर्ण, अग्निमन्थ के रस के साथ शिलाजतु का प्रयोग, श्यामक, कोदों आदि।

### अष्टांग हृदय में मेदोरोग नियंत्रण : डा० सुदामा सिंह यादव, सह आचार्य

अष्टांग हृदय सूत्रस्थान अध्याय 14 में अतिस्थौल्यता विषय का वर्णन किया गया है।

**मेदोरोग नियंत्रण के लिए आहार**— मेदोरोग नियंत्रण के लिए कुलथी, जूर्ण (जुनरी), श्यामक, यव, मूंग मधूदक, मस्तु, तक्र एवं अरिष्ट के सेवन का विधान किया गया है। **विहार**— मेदोरोग नियंत्रण के लिए चिन्ता एवं जागरण का निर्देश किया गया है। **औषधियां**—1. त्रिफला, गुडूची, हरितकी, एवं घाना (धान का भुना लावा) का शहद के साथ प्रयोग। 2. रसाञ्जन, बृहतपंचमूल, गुग्गुलु, शिलाजतु का अग्निमन्थ स्वरस के साथ प्रयोग। 3. विडंग, नागर, क्षार, काले लौहरज का

शहद के साथ प्रयोग। 4. यव एवं आमलक का चूर्ण शहद के साथ प्रयोग। 5. व्योष, कटवी, वरा, शियु, विडंग, अतिविषा, स्थिरा, हींग, सौर्वचल, अजाजी, यवानी, धान्य, चित्रक, दोनों निशा (हरिद्रा, दारुहरिद्रा), दोनों बृहती, हपुषा, पाठा और केबुक की जड़ के चूर्ण के साथ शहद, घृत एवं तैल को समान मात्रा में लेकर सोलह गुना यव के सत्तू के साथ प्रयोग। **चिकित्सा सिद्धान्तः** अतिस्थौल्यादिषु, मेदोनिलश्लेष्मनांशनं सर्वअन्नपानौषधमिष्यते । काश्यमेव वरं स्थौल्यात् । न हि स्थूलस्य भेषजम् ॥ अ, ह, सू, 14/31

### मोटापा – एक अभिशाप : डा० विनय कुमार वर्मा जूनियर रेजिडेन्ट, प्र० के० एन० द्विवेदी

मोटापा एक कुपोषणजन्य व्याधि है। आचार्य चरक ने अतिस्थूल को आठ प्रकार के निन्दित पुरुषों में से एक माना है। जनसामान्य को जागरूक करने के लिए प्रतिवर्ष 11 अक्टूबर को विश्व मोटापा दिवस मनाया जाता है। चतुर्थ राष्ट्रीय परिवार सर्वेक्षण के आंकड़ों के अनुसार, वर्ष 2014-15 में, 39.3 प्रतिशत भारतीय नागरिक मोटापा ग्रस्त थे। कुल पुरुषों में से 18.6 प्रतिशत एवं महिलाओं में 20.7 प्रतिशत का वजन सामान्य से अधिक था।

**कारण** – अनियन्त्रित खानपान, शारीरिक श्रम का अभाव एवं मानसिक तनाव मोटापा रोग के प्रमुख कारण है। अंग्रेजी में एक कहावत है – “ You are what you eat.” इस रोग के सन्दर्भ में भी यह उक्ति सटीक बैठती है। भारतीय मध्यमवर्ग की बढी हुई क्रयशक्ति ने डिब्बाबंद, रेडीमेड खाद्य एवं पेय पदार्थों तक उनकी पहुँच आसान बनाई है। इनमें कार्बोहाइड्रेट, वसा और नमक की मात्रा अत्यधिक एवं प्रोटीन कम होता है। स्वाद ग्रन्थियों को उत्तेजित करने के कारण यह रुचिकर होते हैं जिससे लोग इन्हें अधिक मात्रा में खा लेते हैं। यही अतिरिक्त भोजन शरीर में वसा के रूप में संचित होकर धीरे- धीरे मोटापा रोग में बदल जाता है। तेज तकनीकी विकास, इन्टरनेट और यातायात के साधनों की सुलभता ने आम लोगों को शारीरिक श्रम से वंचित कर दिया है। मोबाइल और टी०वी० ने बच्चों को खेल के मैदान से दूर कर दिया है। आज की भागदौड़ भरी जिन्दगी में घर और कार्यस्थल पर होने वाला मानसिक तनाव भी मोटापा रोग में सहायक है। आनुवांशिक कारणों से भी मोटापा हो सकता है।

**बचाव के उपाय** – रोग के कारणों का परित्याग ही सर्वप्रथम चिकित्सा है। आयुर्वेदीय ग्रन्थों में स्थौल्य में उपयोगी आहार-विहार का वर्णन किया गया है जो निम्नवत् है-

क्या करें	क्या न करें
<b>आहार</b> —जौ, जई, ज्वार, बाजरा, मक्का, गेहूँ, कोंदों, कंगुनी, सांठी चावल, पुराना शालि चावल, मूँग, मसूर, कुलथी की दाल, बथुआ, चौलाई का साग, लौकी, नेनुआ, परवल, बैंगन, करेला, सहजन, जिमीकन्द, मूली, अदरक, मट्ठा, नींबू, आँवला, टमाटर, पिप्पली, मरिच, शहद, गुनगुना पानी का सेवन।	<b>आहार</b> —नया चावल, बिना चोकर का आटा, मैदा, उड़द, आलू, चीनी, दही, घी, माँस, शराब, अधिक नमकीन, मसालेदार तैलीय पदार्थ, फास्ट फूड, कोल्ड ड्रिंक, आइसक्रीम, ठंडे पानी का सेवन।
<b>विहार</b> —तेज टहलना, दौड़ना, साइकिल चलाना, रस्सी कूदना, तैराकी, कुश्ती, सूर्य नमस्कार, रात में जागना, मैथुन।	<b>विहार</b> —दिन में सोना, तैल मर्दन।

**चिकित्सा** – आचार्य चरक ने स्थौल्य चिकित्सा में गिलोय, त्रिफला, मुस्ता, अग्निमंथ, बिल्व, शिलाजीत और लौह चूर्ण प्रयोग का निर्देश किया है। आधुनिक चिकित्सा पद्धति में भूख को स्थाई रूप से कम करने वाली दवाओं और वसा को कम करने वाली शल्यक्रिया के द्वारा मोटापे से निजात मिल जाती है परंतु कालान्तर में इसके गंभीर दुष्परिणाम हो सकते हैं। अतः जीवनशैली में बदलाव के द्वारा ही मोटापा रूपी अभिशाप से मुक्ति मिल सकती है।

### **विरुद्ध आहार : डॉ. दाता राम जे.आर., डॉ. नीरू नत्थानी एसोसिएट प्रोफेसर**

कोई भी आहार द्रव्य जो दोषों का उत्कलेश करता हो परन्तु शरीर से बाहर नहीं निकालता तथा रस, रक्त आदि को दूषित कर रोग उत्पन्न करे, उसे विरुद्ध आहार कहते हैं। अर्थात् दोषों को बढ़ाने वाले एवं धातुओं के विरुद्ध गुण वाले आहार को विरुद्ध आहार कहते हैं।

**पथ्य :** वह द्रव्य जो शरीर के लिए हानिकारक न हो, शरीर के स्रोतसों के लिए हितकर हो और मन के लिए प्रिय हो उसे पथ्य कहा गया है। ये कहावत है कि जो व्यक्ति पथ्य का सेवन करता है, उसे औषधि लेने की आवश्यकता नहीं पड़ती और जो व्यक्ति औषधि सेवन करता है परन्तु पथ्य का सेवन नहीं करता उसे चिकित्सा से संपूर्ण लाभ नहीं मिलता। अतः सभी को विरुद्ध आहार छोड़कर पथ्य का सेवन करना चाहिए। आचार्यों ने आयुर्वेद में 18 प्रकार के विरुद्ध का वर्णन किया है। वर्तमान समय में भी लोग ज्ञान के अभाव के कारण विरुद्ध आहार सेवन करते हैं। अतः उन मुख्य विरुद्ध आहार पर चर्चा करना अति आवश्यक है। कुछ मुख्य विरुद्ध आहार के उदाहरण निम्न हैं—

- 1. देश—विरुद्ध—** आज के समय में सभी महानगरों में रहने वाले व्यक्तियों को स्निग्ध (अधिक तेल, वसा) एवं शीतल पदार्थों का सेवन देश विरुद्ध माना जाता है। अतः इनका प्रयोग नहीं करना चाहिए।
- 2. काल—विरुद्ध—** गर्मियों में कटु, उष्ण द्रव्यों का सेवन जैसे ग्रीष्म ऋतु में उष्ण वायु एवं दही का सेवन काल विरुद्ध है।
- 3. मात्रा—विरुद्ध—** आहार द्रव्यों को अपनी भूख से कम या अधिक मात्रा में खाना, मात्रा विरुद्ध कहलाता है। अतः इस प्रकार से भोजन को ग्रहण न करें।
- 4. दोष—विरुद्ध—** किसी व्यक्ति में जो भी दोष प्रकृपित हों उसके समान गुण वाले आहार का सेवन निषिद्ध है जैसे— मोटे व्यक्तियों में कफ की अधिकता होती है। उनको तेल, वसा, घी का अधिक मात्रा में सेवन दोष विरुद्ध कहलाता है।
- 5. वीर्य—विरुद्ध—** शीत वीर्य वाले द्रव्य को उष्ण वीर्य वाले द्रव्य के साथ खाना; उदाहरण स्वरूप— मछली (उष्ण वीर्य) एवं दुग्ध (शीत वीर्य) का साथ में सेवन रक्तज रोग एवं मल—मूत्र का अवरोध उत्पन्न करता है।
- 6. अवस्था विरुद्ध—** आलसी या अधिक सोने वाले व्यक्ति, अल्प श्रम करने वाले व्यक्तियों को कफ वर्धक आहार (मधुर, स्निग्ध द्रव्य) का उपयोग अवस्था विरुद्ध आहार है।
- 7. उपचार—विरुद्ध—** जो व्यक्ति घृत आदि स्नेहों का सेवन करने के पश्चात् शीतल आहार या शीतल जल का सेवन करते हैं तो उपचार विरुद्ध कहलाता है। अतः इस प्रकार से ग्रहण न करें।
- 8. संयोग—विरुद्ध—** दुग्ध के साथ केला, नीबू, उड़द, सेम, अचार सेवन संयोग विरुद्ध है। अतः इस प्रकार के आहार से बचना चाहिए। खीर खाने के बाद सत्तू को जल में घोलकर पीना संयोग विरुद्ध होता है क्योंकि यह कफ को कुपित करता है।
- 9. हृदय विरुद्ध—** जो आहार अपने हृदय के विरुद्ध हो अर्थात् अपने मनोनुकूल न हो उसका सेवन नहीं करना चाहिए।
- 10. संपद—विरुद्ध—** जिन आहार द्रव्यों में पूर्ण रस अर्थात् ठीक से न पका हो या अधिक पाक होकर रस समाप्त हो गया हो वह विकृत गुणयुक्त आहार कहलाता है, जैसे कच्चा सेब, अनार आदि फल, ठीक से न जमे दही का सेवन, संपद विरुद्ध है।
- 11. पाक—विरुद्ध—** भोज्य द्रव्यों का कम पाक या अधिक पाक करके सेवन करना, स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।
- 12. विधि—विरुद्ध—** एकान्त में एवं मन लगाकर भोजन न करना विधि विरुद्ध है।
- 13. अग्नि—विरुद्ध—** मन्द अग्नि से पीड़ित व्यक्ति (जो अधिक भोजन को न पचा सके) वह यदि अधिक भोजन ग्रहण कर लेता है तो अग्नि विरुद्ध माना गया है।
- 14. सात्म्य—विरुद्ध—** जिस व्यक्ति को कटु (अधिक मिर्च—मसाले) के सेवन का अभ्यास हो गया हो, उसे मधुर द्रव्यों का अधिक प्रयोग कराना सात्म्य विरुद्ध है।

विरुद्ध आहार से विभिन्न प्रकार के रोगों का आगमन होता है। जिसमें खून की कमी, दुर्बलता, ज्वर, त्वचा रोग, भोजन का ठीक से न पचना, शोथ, मल निष्कासन में पीड़ा, पेट का फूलना, गले के रोग, नपुंसकता, संतान दोष आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं। कोई भी विरुद्ध आहार जो अभ्यास से अनुकूल भी हो गया हो उसे धीरे-धीरे छोड़ देना चाहिए, ऐसा न करने

पर रोगों की उत्पत्ति होती है। विरुद्ध आहार को पादांशिक क्रम (क्रमशः मात्रा कम करते हुए) से त्यागना चाहिए। नित्य व्यायाम, शरीर को समय-समय पर संशोधन करने से, विरुद्ध आहार जन्य रोग नहीं होते हैं।

### मेदोरोग में आहार-विहार : डॉ० के० एन० सिंह एसोसिएट प्रोफेसर

मेदो रोगी को आहार में पुराने बाँस का यव (बीज), कोंदों, जौ, क्षुद्र धान्य (ज्वार, बाजरा इत्यादि), कुल्थी, अंकुरित चना, मसूर, मूंग, अरहर की दाल, मधु (शहद), सभी तरह के कटु, तिक्त एवं कषाय रस (जैसे: करेला, मेंथी इत्यादि), तक्र (मट्ठा या घी निकली लस्सी), मछली, बैंगन का भर्ता, सरसों के पत्तों का साग, त्रिफला, गुग्गुलु, लौह भस्म, त्रिकटु-शुण्ठी (सूखी अदरक), काली मिर्च एवं पिप्पली समभाग में, सरसों का तैल, तिल का तैल, छोटी इलायची, सभी प्रकार के रुक्ष पदार्थों का सेवन, अगुरु का लेप, शिलाजीत व उष्ण जल का सेवन करना चाहिए। मेदो रोगी को शीतल जल से स्नान, रसायन औषधियों का सेवन, चावल, गेहूँ, दूध, इक्षु (गन्ना), खोया, गुड़, चीनी, मिठाई, उड़द, राजमा इत्यादि की दाल, भोजन के तुरन्त बाद अधिक जल पीना, मांस इत्यादि का सेवन नहीं करना चाहिए।

शारीरिक श्रम, रात्रि जागरण, उबटन, लंघन (उपवास), चिंता, धूप सेवन, घूमना, हाथी घोड़े की सवारी करना, मैथुन, भोजन से पहले पानी पीना, सीमित व्यायाम करना, योग (अनुलोम-विलोम, कपाल-भाति इत्यादि), मानसिक श्रम आदि विहार नियमित रूप से करना चाहिए, जिससे मेदो रोग को नियन्त्रित किया जा सकता है। मेदो रोगी को दिन में सोना, हमेशा बैठे रहना या लेटे रहना, ज्यादा सोना, अत्यधिक व्यायाम आदि नहीं करना चाहिए।

### मोटापे में पंचकर्म चिकित्सा : डा० श्वेता जे.आर. डॉ० अभिनव असिस्टेंट प्रोफेसर

आयुर्वेद चिकित्सा प्रणाली में पंचकर्म चिकित्सा का विशेष महत्व है। मोटापे में निम्न पंचकर्म चिकित्सा का विधान है—

**उद्धर्तन** — इस चिकित्सा के अन्तर्गत रोगी को रुक्ष चूर्ण द्रव्यों (त्रिफला इत्यादि) से मालिस (अभ्यंग) किया जाता है। रुक्ष चूर्ण शरीर के मेद को गलाकर परीने के रूप में निकाल देते हैं साथ ही साथ त्वचा की कांति को भी बढ़ाते हैं। उद्धर्तन के माध्यम से रोगी का वजन कम होता है और उसे अपने रोग से मुक्ति मिलती है।

**वमन** — वमन के माध्यम से शरीर के उर्ध्वार्ग के दोषों, कफ दोष को शरीर से बाहर किया जाता है जिससे शरीर में लघुता आती है तथा वमन के ऊपरान्त संसर्जन क्रम के द्वारा धीरे-धीरे शरीर की जठराग्नि की वृद्धि होती है जो की चय-अपचय की क्रिया को भी सुचारु रूप से बढ़ाता है। इस क्रिया के द्वारा भी मोटापा कम होता देखा जाता है।

**विरेचन** — विरेचन प्रक्रिया अग्नि को सुदृढ़ करती है जिसके द्वारा चयापचय की विकृति नष्ट होती है और व्यक्ति के शरीर में बेवजह चर्बी इकट्ठा नहीं होती।

**बस्ति** — आयुर्वेद शास्त्रों में वर्णित रुक्ष द्रव्यों को बस्ति में देने का प्रावधान है जो अपनी रुक्षता के कारण शरीर की चर्बी को गला कर मोटापे को कम करते हैं। यव, कोल, कुलथ, वचा, मधु इत्यादि से तैयार की गयी लेखन बस्ति का दृष्टान्त हमें आयुर्वेद के संहिता ग्रन्थों में प्राप्त होता है।

### मोटापा में लाभप्रद योगाभ्यास : अभिषेक कुमार शोध छात्र,

#### प्रो० अनिल कुमार सिंह

योग में सही विधि, समय, निरंतरता, एकाग्रता और सावधानी बरतना जरूरी होता है। आरामदायक, सूती ढीले कपड़े पहनें। योगासन सुबह खुली हवा में लाभदायक रहता है, योगाभ्यास सीधे जमीन या फर्श पर बैठकर न करें। इसके लिए मैट, दरी या कालीन को जमीन

पर बिछाकर ही योगासन करें। किसी भी योगासन को झटके से न करें और न ही योग की मुद्रा से झटके से निकलें उतना ही करें, जितना आप आसानी से कर पाएं। यदि आपको किसी भी प्रकार की कठिनाई या दर्द महसूस हो तो घबराएं नहीं धीरे-धीरे से उस आसन की अवस्था से अपने आपको बाहर निकाल लें, योगासन समाप्त करने के तुरंत बाद न नहाएं। अगर कमर दर्द हो तो आगे न झुकें, पीछे झुककर कर सकते हैं। अगर हर्निया हो तो पीछे न झुकें और अगर दिल की बीमारी हो या हाई ब्लड प्रेशर हो तो तेजी के साथ योगासन कभी नहीं करना चाहिए। योगाभ्यास करते समय कभी भी मुंह से श्वास ना लें। नाक के माध्यम से श्वास लें। जब आप शरीर फैलाये या पीछे की तरफ जाएं तब श्वास भरें और जब भी शरीर सिकोड़ें या फिर आगे की तरफ झुकें तो श्वास छोड़ते हुए ही झुकें। आप जब योगासन करते हैं, तो फिर आपको खाने पर नियंत्रण करना भी जरूरी होता है, अगर आप अत्यधिक कैलोरी या अत्यधिक फेट युक्त खाना, तेज मिर्च मसाले वाला खाना खाते रहेंगे तो फिर योगासन करने का कोई खास असर नहीं होने वाला है। भोजन करने के 3 से 4 घण्टे बाद योगाभ्यास कर सकते हैं। योगासन का अच्छी तरह से असर होने में थोड़ा वक्त लगता है। एकदम से नतीजों की उम्मीद नहीं करनी चाहिए। कम से कम 3 से 6 माह का समय दें फिर देखें असर हुआ या नहीं। महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान योगाभ्यास नहीं करना चाहिए। योगाभ्यास करने से पहले योग प्रशिक्षक से जरूर परामर्श लें।

### खड़े होकर किये जाने वाले आसन

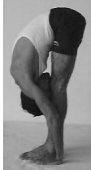
**1. त्रिकोणासन** — सीधे खड़े होकर दोनों पैरों में लगभग 2 फुट की दूरी बनाकर फैलायें। श्वास भरते हुए हाथों को दोनों तरफ बगल में फैलायें। श्वास छोड़ते हुए बायीं हथेली को दाहिने पैर के पास रखें। दाहिना हाथ सीधा आकाश की ओर एवं दृष्टि को ऊपर अंगूठे की ओर रखें। अब श्वास भरते हुये दोनों हाथों को बगल से फैलायें तथा श्वास छोड़ते हुए, दांयी हथेली को बांये पैर के पास रखें, बांया हाथ आकाश की ओर सीधा रहेगा। इसी प्रकार की आवृत्तियां 15 से 20 बार करें। **लाभ** — पसलियों के पास की चर्बी कम होती है। **सावधानी** — कमर दर्द, सर्वाइकल रोग वाले न करें।



**2. चन्द्रासन** — सावधान मुद्रा में सीधे खड़े हो जायें। दोनों पंजों को खोल लें। श्वास भरते हुए दोनों हाथ बगल से सिर के ऊपर ले जायें और हाथों को ऊपर खींचें। श्वास छोड़ते हुए दाहिनी ओर धीरे-धीरे झुकें। 5 सेकेण्ड रुकने के बाद श्वास भरते हुए वापस आयें। इसी प्रकार श्वास छोड़ते हुए बांयी ओर झुकें। 5 सेकेण्ड रुकने के बाद श्वास भरते हुए वापस ऊपर जायें और श्वास छोड़ते हुए दोनों हाथों को बगल से नीचे लायें एवं विश्रामावस्था में रुकें, इस आसन को 10 से 15 बार करें। **लाभ** — मांसपेशियां लचीली होती हैं एवं चर्बी का क्षय होता है।



**3. पादहस्तासन** — दोनों पैरों से पूरा शरीर सन्तुलित अवस्था में सीधा रख कर



श्वास भरते हुए दोनों हाथों को सामने से सिर की ओर ले जायें एवं हाथों को खींचें। श्वास छोड़ते हुए दोनों हाथों को पैरों के पास रखते हुए, माथे को घुटनों से लगाने का प्रयत्न करें। श्वास भरते हुए हाथों को ऊपर वापस लायें। इस प्रकार 10 से 15 बार करें। **लाभ** — पेट की चर्बी कम होती है। इससे सुषुम्ना नाड़ी भी शुद्ध होती है। **सावधानी** — कमद दर्द, गर्दन दर्द, उच्च रक्तचाप में न करें।

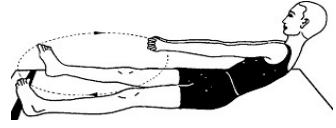
### बैठ कर करने वाले आसन

**1. वक्रासन** — दोनों पैरों को सामने फैला दें एवं पैर मिलाकर बैठ जाएं। दाहिने पैर को घुटने से मोड़ें तथा टखने को बांये घुटने से मिलाकर रखें। बांया पैर एकदम सीधा रखें। दाहिनी हथेली को कमर के पीछे 6 इंच की दूर पर रखें। बांये हाथ को दाहिने पैर



के घुटने के ऊपर से पार लाकर हथेली को जमीन पर एड़ी के पास लाने का प्रयास करें। गर्दन को दाहिनी ओर मोड़ें। शरीर का सम्पूर्ण भार नितम्बों पर रहेगा। वापस आने के लिए पहले गर्दन को सीधा करें बायें हाथ को कमर के पास तथा अन्त में दाहिने हाथ को वापस लाकर शरीर के बगल में रखें। इसी प्रकार इस क्रम का विपरीत ओर से अभ्यास करें। 5 से 10 बार दोनों तरफ से करें। **लाभ** — पाचन क्रिया ठीक रहती है। **सावधानी** — उच्च रक्तचाप, हार्निया, अल्सर वाले न करें।

**2. चक्की चालन** — दोनों पैरों को सामने की ओर से दोनों तरफ फैला दें। पूरा श्वास भर लें।



दोनों हाथों को सामने की ओर फैला कर अंगुलिया बन्द कर लें। श्वास छोड़ते हुये हाथों को दांये पैर के अंगूठे से सटाकर बायें पैर के अंगूठे से सटाते हुये श्वास भरकर पीछे की ओर झुके तथा पुनः श्वास छोड़कर इसी चक्र को 20-20 बार दोनों तरफ से करें। **लाभ** — उदर

के बगल की चर्बी कम होती है, मेरुदण्ड मजबूत होता है। **सावधानी** — कमर दर्द में न करें।

**पेट के बल लेटकर किये जाने वाले आसन**

**1. भुजंगासन** — पेट के बल सीधे लेट जाएं। दोनों पैरों की एड़ियों और पंजों को मिलाकर तान दें। दोनों हाथों को कोहनियों से मोड़ते हुये छाती के दोनों ओर सटाकर रखें। माथा जमीन पर सटाकर रखें अब श्वास भरते हुए धीरे-धीरे सर्वप्रथम माथा उठाएं, कुहनियों को सीधा रखते हुए मेरुदण्ड के मध्य भाग को तानें, पैर मिलाकर ही रखें श्वास रोक कर 5-20 सेकेण्ड तक रुकें एवं धीरे से श्वास छोड़ते हुये सामान्य स्थिति में आयें। इस आसन को 5 से 10 बार करें। **लाभ** — पाचन क्रिया ठीक रहती है, कमर दर्द में लाभप्रद है, उदर के साथ पीठ की चर्बी कम होती है। **सावधानी** — अल्सर, हार्निया एवं उच्चरक्तचाप में न करें।



**2. खगासन** — पेट के बल सीधे लेट जायें। दोनों हाथों एवं पैरों को दूरी बनाकर बगल में फैलायें। श्वास भरते हुए, शरीर का सम्पूर्ण सन्तुलन पेट के ऊपर बनायें। श्वास छोड़ते हुये वापस आयें। इस चक्र को 5 से 10 बार करें। **लाभ** — पेट तथा जंघाओं एवं भुजाओं की अतिरिक्त जमा चर्बी कम होती है। **सावधानी** — अल्सर, हार्निया एवं उच्च रक्तचाप में न करें।



**3. विपरीत नौकासन** — पेट के बल लेटकर, श्वास भरते हुए दोनों हाथों एवं पैरों को मिलाकर आकाश की ओर ऊपर खींचें। श्वास छोड़ते हुये वापस आयें। इस चक्र को 5 से 10 बार करें। **लाभ** — पेट एवं जांघों की चर्बी कम करता है, पेट की गैस को



दूर करता है। **सावधानी** — भुजंगासन के समान।

**सीधे लेट कर करने वाले आसन (पीठ के बल)**

**1. अर्धहलासन** — सीधे पीठ के बल लेट जायें। दोनों पैरों को मिलाकर, हाथ कमर के बगल में हथेली भूमि से लगी हुयी रहेगी। श्वास भरते हुए दोनों पैरों को मिला लें एवं क्रमशः 30 डिग्री, 60 डिग्री से 90 डिग्री तक ले जायें, 5 से 10 सेकेण्ड रोककर, श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे वापस आयें। इसी क्रम को धीरे-धीरे 10 से 20 बार कर सकते हैं। **लाभ** — निम्न उदर सहित नाभि प्रदेश एवं घुटनों में लाभ मिलता है। **सावधानी** — कमर दर्द एवं उच्च रक्तचाप में न करें।





**2.पादवृत्तासन** – सीधे पीठ के बल लेटकर दोनों हाथों को बगल से कन्धों के समान्तर फैला कर हथेलियां जमीन की ओर रखें। श्वास भरते हुए बायें पैर को घड़ी की सुई की विपरीत दिशा में 3 से 5 बार घुमायें, घुटने सहित पैर सीधा रखें। श्वास छोड़ते हुये घड़ी की सुई की दिशा में 3 से 5 बार घुमायें, इसी क्रिया को

दायें पैर से धीरे-धीरे करें। इस प्रक्रिया को 10 से 15 बार तक कर सकते हैं। **लाभ** – जांघों एवं कमर के पास की अतिरिक्त चर्बी कम होती है।

**3.नौकासन** – सीधे लेटकर हाथों को जंघाओं के ऊपर रखें, दोनों पैरों को मिलाकर रखें। श्वास छोड़ते हुए गर्दन के साथ दोनों हाथों एवं पैरों को धीरे-धीरे 45 डिग्री तक उठायें। शरीर का सन्तुलन कूल्हों पर रहेगा, श्वास सामान्य अवस्था में कर लें 10 सेकेण्ड से 25 सेकेण्ड तक इस स्थिति में रुक सकते हैं। वापस आने के लिए पहले गर्दन एवं हथेलियों को यथा स्थान पर



वापस लायें एवं पैरों को साथ-साथ जमीन पर रख लें। इस चक्र को 5 से 10 बार करते हैं।

**लाभ** – उदरस्थ सभी अंगों पर अच्छा प्रभाव पड़ता है, अतिरिक्त चर्बी कम होती है।

**सावधानी** – कमर दर्द, हर्निया एवं उच्च रक्तचाप में न करें।

**4. श्वासन** – सीधे लेट जायें। दोनों पैरों को खोलकर लगभग दो फूट की दूरी बना लें।

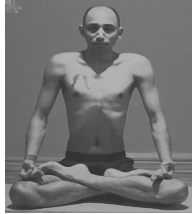
दोनों हाथों को भी शरीर से अलग लगभग 1 फुट की दूरी पर रखें, हथेलियां आकाश की ओर रहेंगी। सम्पूर्ण शरीर को तनाव रहित, ढीला, शिथिल अवस्था में महसूस करें, श्वास की प्रक्रिया धीरे-धीरे, लम्बा और गहरा श्वास लें एवं छोड़ें। 2 से 5 मिनट इस अवस्था में रहकर बांयी करवट लेते हुए उठकर बैठ जायें।



**लाभ** – शरीर में विश्रान्ति एवं मन में प्रसन्नता आती है। उच्च रक्तचाप, तनाव एवं विक्षेप में लाभप्रद है।

#### प्राणायाम—

**कपालभाति प्राणायाम**— सुखासन में बैठ कर कमर, गर्दन सीधा रखते हुए हथेलियों को घुटनों के ऊपर रखें। श्वास को झटके से बाहर निकालने का क्रम अपनायें।



इस स्थिति में श्वास को भीतर लेने की आवश्यकता नहीं है। लगभग 1 सेकेण्ड में 1 बार झटके से श्वास बाहर फेंकना चाहिए। श्वास को बाहर झटके से छोड़ते हैं तो पेट भीतर जाता है और 1 से 5 मिनट तक इस क्रिया को धीरे-धीरे बढ़ाते हुए करना चाहिये। **लाभ** – श्वासन तन्त्र को बल मिलता है। उदर की पेशियां मजबूत होती हैं और पेट की चर्बी भी कम होती है। **सावधानी** – उच्च रक्तचाप में न करें।

**भस्त्रिका प्राणायाम** – बजासन में बैठकर दोनों हाथों को तेजी से श्वास भरते हुए ऊपर आकाश की ओर ले जायें एवं तेजी से श्वास छोड़ते हुए कुहनियों को मोड़कर छाती के बगल में सटायें, पुनः श्वास भरते हुये ऊपर ले जायें एवं धीरे-धीरे 60 बार तक (3 बार में) कर सकते हैं। **लाभ** – पूरे शरीर में रक्त का संचार तेज होता है। **सावधानी** – उच्च रक्तचाप में न करें।

