

स्वास्थ्यकारी फायदों के बरक्स

श्वेताक्षी शर्मा

बैक्टीरिया, स्वास्थ्य, बैक्टीरियाजनित नुकसानदायक संक्रमण, एंटीबायोटिक्स, एंटीबायोटिक युक्त मरहम, साबुन, प्रोबायोटिक्स, स्वास्थ्यकारी फायदों के बरक्स

अनुपयोगी बैक्टीरिया से समस्याएं पैदा हो सकती हैं, वहीं उपयुक्त बैक्टीरिया का इस्तेमाल लाभप्रद होता है। यहीं से प्रोबायोटिक्स की भूमिका शुरू होती है।

प्रोबायोटिक्स जीवित बैक्टीरिया या खमीर होते हैं, जो आपके लिए खासकर आपके पाचन तंत्र के लिए गुणकारी हैं। आपके शरीर में दोनों प्रकार के बैक्टीरिया होते हैं—गुणकारी व अनुपयोगी। प्रोबायोटिक्स प्रायः उपयोगी या सहायक माने जाते हैं क्योंकि स्वस्थ रहने में मदद करते हैं। शरीर में गुणकारी बैक्टीरिया की कमी हो जाती है, उदाहरण के लिए एंटीबायोटिक्स के अधिक सेवन से, तो प्रोबायोटिक्स उनकी जगह ले लेते हैं। प्रोबायोटिक्स खाद्य पूरक आहार हैं, जो शरीर में संतुलन का काम करते हैं। हाल के समय में विश्व भर में स्वास्थ्य बेहतर करने के लिए बाकायदा प्रोबायोटिक्स के सेवन का चलन बढ़ा है।

भले ही खाद्य एवं पूरक आहार उद्योग में प्रोबायोटिक्स नये लग सकते हैं लेकिन वे हमारे जन्म से ही हमारे साथ होते हैं। नवजात शिशु स्वाभाविक जन्म के समय अपनी मां से बैक्टीरिया और ए.एस.ए. बाइफिडोबैक्टीरियम, लैक्टोबेसिलस और एसचेरिचिया कोली नामक बैक्टीरिया हासिल करता है जबकि सीजेरियन सेक्शन के जरिए शिशु जन्मता है, तो ये गुणकारी बैक्टीरिया उसे नहीं मिल पाते। यही कारण

है कि सी-सेक्शन से जन्मे कुछ बच्चों में संक्रमण की शिकायतें देखी जाती हैं।

माना जाता है कि प्रोबायोटिक्स दो तरीकों से मदद करते हैं। पहला, पाचन तंत्र को स्वस्थ रखते हैं। स्वस्थ पाचन तंत्र के लिए उपयोगी व अनुपयोगी बैक्टीरिया के बीच संतुलन जरूरी है। खानपान की आदतों, भावनात्मक तनाव, अनिद्रा, एंटीबायोटिक के अतिरेकी प्रयोग, दवाओं और पर्यावरणीय प्रभावों से यह संतुलन गड़गड़ा सकता है, और अनुपयोगी या खराब बैक्टीरिया हावी हो सकते हैं। दूसरा, प्रोबायोटिक्स शरीर में प्रतिरोधी शक्ति बढ़ाते हैं। प्रतिरोधी शक्ति मजबूत न हो तो एलर्जिक संक्रमण, प्रतिरोधिता संबंधी असामान्यता व डायरिया, त्वचा, यौनसंक्रमण जैसी शिकायतें उभर सकती हैं। प्रोबायोटिक्स दूध, पनीर, आइसक्रीम, मक्खन, दुग्ध पाउडर, दही जैसे डेयरी उत्पादों में ये प्रचुर पाए जाते हैं। गैर-डेयरी उत्पादों में सोया उत्पाद, पोषक आहार, अनाज व विभिन्न जूस इसके अच्छे स्रोत हैं। दही प्रोबायोटिक्स का सबसे उत्तम स्रोत है। दूध में मित्रवत बैक्टीरिया खासकर लैक्टिक एसिड और बाइफिडोबैक्टीरिया की परस्पर खमीर प्रक्रिया से दही बनती है। दही के सेवन से हड्डियों की मजबूती के साथ ही अनेक स्वास्थ्यकर फायदे होते हैं। उच्च रक्तचाप की शिकायत वाले लोगों के लिए भी यह फायदेमंद होती है। बच्चों को एंटीबायोटिक्स से होने वाले डायरिया की शिकायत दूर करने में भी दही उपयोगी है।

ध्यान रखें कि सभी दही में जीवित प्रोबायोटिक्स नहीं होते। कई बार जीवित बैक्टीरिया प्रसंस्करण प्रक्रिया के दौरान मर जाते हैं। कहना यह कि प्रोबायोटिक्स के

फायदेमंद होने के लिए आवश्यक है कि उपभोग के समय प्रोबायोटिक बैक्टीरिया जीवित हों। खानपान में प्रोबायोटिक्स का उपयोग लाभकर हो सकता है बशर्ते एंटीबायोटिक्स को डॉक्टर की सलाह के मुताबिक लिया जाए। वह भी नियत समय के लिए। वे नुकसान पहुंचाने वाले बैक्टीरिया को मारने के लिए बेहद कारगर होते हैं, लेकिन वे चुनते नहीं हैं यानी वे सभी प्रकार के बैक्टीरिया को मार देते हैं। ऐसे में उपयोगी बैक्टीरिया भी मर सकते हैं। इसलिए जरूरी है कि एंटीबायोटिक्स लेने पड़े हैं, तो तत्काल बाद प्रोबायोटिक्स का सेवन किया जाए ताकि एंटीबायोटिक्स लेने से जो उपयोगी बैक्टीरिया मारे गए हों उनकी भरपाई हो सके। कुछ लोगों को एंटीबायोटिक्स लेने से डायरिया की शिकायत हो सकती है। ऐसे में प्रोबायोटिक्स इस शिकायत को दूर करने में सहायक हो सकते हैं। यदि आप भ्रमण करते हुए ऐसे देश में जा पहुंचें जहां भोजन विषाक्त की आशंका हो तो जरूर से जरूर प्रोबायोटिक्स का सेवन करें। खासकर उस सूरत में जब आपको डायरिया हो जाने की शंका हो। कहने की जरूरत नहीं है कि प्रोबायोटिक्स ने विभिन्न चिकित्सकीय परिस्थितियों में बचाव और उपचार में अपनी उपयोगिता साबित की है। खासकर गैस्ट्रोएन्टेरोलॉजिकल मामलों में। प्रोबायोटिक्स पर खासा शोध कार्य हुआ है, लेकिन अभी भी बहुत कुछ सीखा जाना है। प्रोबायोटिक्स कोई दवा लेने वाले पर भी दुष्प्रभाव नहीं छोड़ते और माना जाता है कि सभी आयु के लोगों के लिए ये गुणकारी और उपयोगी होते हैं।

संवादकीय

बचत को चपत, खर्च को हरी झंडी

इधर जब हर चीज के रिकॉर्ड बन रहे हैं—सर्दी के, गर्मी के, बरसात के, तब देखिए बजट भाषण का भी रिकॉर्ड बन गया। एक तो यह अपने आप में ही रिकॉर्ड है कि वित्तमंत्री महिला हैं। वे जब रक्षामंत्री थीं, तब भी रिकॉर्ड था। तो यह स्वाभाविक ही था कि वे कोई न कोई और रिकॉर्ड बनाती। इसलिए नहीं कि वे महिला हैं बल्कि रिकॉर्ड बनाने के अपने ट्रैक रिकॉर्ड के चलते। सो उन्होंने बना दिया। बताते हैं कि उन्होंने सत्तर साल का सबसे लंबा बजट भाषण दिया। यह इतना लंबा भाषण था कि कहते हैं कि भाषण देते-देते खुद वित्तमंत्री का ब्लड प्रेशर ही लो हो गया और वे अपना भाषण पूरा नहीं कर पायीं। थक गयी, बैठ गयी। दो पत्रों का भाषण फिर भी रह गया।

अगर यह दो पत्रे और पढ़े गए होते तो शायद रिकॉर्ड और शानदार रहता, हमारे क्रिकेट खिलाड़ियों के रिकॉर्ड की तरह। पर क्रिकेट खिलाड़ी तो एक-दूसरे का रिकॉर्ड तोड़ते रहते हैं जैसे सचिन का विराट ने तोड़ दिया। पर वित्तमंत्री का रिकॉर्ड कौन तोड़ेगा असंभव ही लगता है। क्योंकि ऐसी रिकॉर्ड तोड़ मंदी कब-कब आएगी! ऐसी रिकॉर्ड तोड़ बेरोजगारी कब-कब आएगी! न कभी ऐसी नोटबंदी होगी, न कभी जीएसटी जैसा कानून आएगा और न कभी इस तरह का भाषण होगा। रिकॉर्ड टूटेगा कैसे यह तो कुछ-कुछ वैसा ही है कि हजारों साल नरगिस अपनी बेनूरी पर रोती है, तब कहीं होता है चमन में दीदावर पैदा।

इधर बजट भाषण पढ़ते-पढ़ते वित्तमंत्री का ब्लड प्रेशर लो हुआ और उधर बजट भाषण सुनने वालों का ब्लड प्रेशर हाई हुआ। बजट भाषण से जिस शेर बाजार को हाई होना चाहिए था, वह वित्तमंत्री के ब्लड प्रेशर की तरह लो हो गया। संसेक्स एकदम धराशायी हो गया, गोते खाने लगा और उधर विपक्ष के हमले हाई हो गए। पर इधर शासक पक्ष के हाँसले भी कम हाई नहीं थे। इस बजट भाषण ने यही काम सबसे अच्छा किया कि न शासक पक्ष के हाँसले घटे और न ही विपक्ष के। दोनों के हाँसले उसने हाई कर दिए।

कंप्यूज हुआ तो बेचारा मध्य वर्ग कि आयकर पुरानी प्रणाली से अदा करे कि नयी प्रणाली से। मध्य वर्ग का ब्लड प्रेशर तो बजट की आहट से ही हाई होने लगता है। इसमें उसकी कोई मदद नहीं कर सकता, यह उसकी नियति है। जब आयकर की सीमा हाई नहीं होती तो यह लो हो जाता है। पर इस बार तो उनका ब्लड प्रेशर भी कंप्यूज हो गया होगा कि लो हो कि हाई हो। खैर, सबसे मजे में रहे खाओ, पीओ और ऐश करो की फिलॉसफी वाले। क्योंकि अब तो सरकार ने भी कह दिया है कि बचत को लेकर इतने चिंतित न रहा करो यार—खाओ-पीओ-ऐश करो। उपभोक्तावाद की आधिकारिक शुरुआत हो गयी। स्वागत है!

सू-दोकू क्र.038

	3	7			2	1
2			9		4	
	7		1			5
		1		5	2	7
	5			4		
		4		1	8	5
				1		
1		5		3		9
	2		6		5	1

नियम

- कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9 वर्गों का एक खंड बनता है।
- हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते हैं।
- बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।

सू-दोकू क्र.37 का हल

8	9	5	1	6	3	2	4	7
3	2	1	9	7	4	8	6	5
4	7	6	2	5	8	3	9	1
7	6	9	5	2	1	4	3	8
1	8	3	4	9	7	6	5	2
2	5	4	8	3	6	1	7	9
5	3	8	7	4	2	9	1	6
6	1	7	3	8	9	5	2	4
9	4	2	6	1	5	7	8	3

समाधान में समग्रता हो

भारत डोगरा

हाल के वर्षों में किसानों का संकट बहुत चर्चा में रहा है। खेती-किसानी वास्तव में बहुत कठिनाई के दौर से गुजर रही है।

इसके बावजूद यदि हम केवल किसान के संकट के स्थान पर गांव के संकट को विमर्श के केंद्र में रखें तो यह और सार्थक प्रयास होगा। इसके कई कारण हैं। एक वजह तो यह है कि अनेक गांवों में भूमिहीन मजदूर परिवारों की संख्या अब काफी अधिक है। वे भी खेती में मजदूर या बटाईदार या ठेके पर खेती करने वाले के रूप में महत्वपूर्ण रूप से जुड़े हैं पर प्रायः सरकारी परिभाषा में उन्हें किसान के रूप में मान्यता नहीं मिलती है। यदि गांव के सबसे निर्धन परिवारों को विमर्श के दायरे में रखना है तो भूमिहीन परिवारों व प्रवासी मजदूरों पर आधारित परिवारों को भी ध्यान में रखना होगा। इसके अतिरिक्त किसान परिवार के विभिन्न सदस्य भी अब मजदूरी सहित अन्य रोजगारों में आ रहे हैं।

अनेक छोटे किसानों की आर्थिक मजबूती के लिए यह जरूरी हो गया है कि ग्रामीण अर्थव्यवस्था में अधिक विविधता भरी आजीविकाएं हों, जिससे वे खेती-किसानी का अपना मूल आधार बनाए रखते हुए भी अन्य रोजगारों से पर्याप्त धन अर्जन कर सकें। खेती-किसानी के टिकारूपन के लिए गांवों में जल-संरक्षण के कार्य जरूरी हैं, गांव के पर्यावरण व

हरियाली की रक्षा जरूरी है। इन सभी महत्वपूर्ण पक्षों को ध्यान में रखते हुए किसान-संकट के समाधान के साथ ग्रामीण संकट के समाधान का अधिक व्यापक विमर्श होना चाहिए। खेती-किसानी पर तेजी से बढ़ते हुए खर्च व इससे जुड़े कर्ज को कम करना बहुत जरूरी हो गया है।

इसी तरह डेयरी कार्य के खर्च को कम करना जरूरी हो गया है। इसके लिए चारागाहों व चारे के वृक्षों को बढ़ाना, जल व नमी के संरक्षण में वृद्धि, आपसी सहयोग से कंपोस्ट खाद में वृद्धि, परंपरागत बीजों का संरक्षण व आदान-प्रदान तथा बुजुर्गों के खेती-किसानी के ज्ञान से सीखना बहुत जरूरी है। परंपरागत दस्तकारी को नवजीवन देकर या आधुनिक सूचना तकनीक का लाभ उठाकर गांवों में विविधतापूर्ण रोजगार उपलब्ध करने चाहिए। दैनिक उपयोग की अधिक वस्तुओं का उत्पादन गांव व कस्बे के कुटीर उद्योगों में होना चाहिए। इन सभी के लिए गांवों में आपसी सहयोग व भाईचारा बढ़ाना व शोषण, भेदभाव तथा दबंगई को दूर करना भी जरूरी है। समाज-सुधार व न्याय के लिए समर्पित युवा आगे आए व संगठित हों तो गांवों का संकट दूर करने में व गांवों की आत्मनिर्भरता बढ़ाने में बहुत मदद मिलेगी।

इन युवाओं में से उस गांव या आसपास के गांवों के लिए भावी शिक्षक व स्वास्थ्यकर्मी निकलने चाहिए व गांवों के प्रतिभाशाली युवाओं को इसके लिए जरूरी

शिक्षा व प्रशिक्षण देने के लिए विशेष कार्यक्रम चलाने चाहिए। बालिकाओं, किशोरियों व महिलाओं को हर स्तर पर अपनी प्रतिभाओं के विकास के लिए खुला माहौल मिलना चाहिए व प्रोत्साहन मिलना चाहिए। शराब, गुटखा व सभी तरह के नशे व जुए को दूर करने के लिए गांव में स्थाई ना-विरोधी समिति बनाकर निरंतरता से प्रयास करना चाहिए ताकि इन बुराइयों को 95 प्रतिशत तक तो दूर कर ही दिया जाए। पुराने झगड़ों, कोर्ट-कचहरी, रिश्तत के खर्च, गुटबंदी, भेदभाव व वैमनस्य को दूर करने के लिए सद्भावना समिति बनाकर निरंतरता से प्रयास होने चाहिए।

दहेज प्रथा समाप्त करने व शादी-ब्याह जैसे अवसरों पर अनावश्यक खर्च कम करने के प्रयास भी निरंतरता से होने चाहिए। शिक्षा व स्वास्थ्य सेवाओं को सरता व सुलभ बनाने के लिए सरकार पर विशेष दबाव बनाना चाहिए व गांव समुदाय को अपनी ओर से सहयोग भी देना चाहिए। स्वयं सहायता समूहों का गठन कर अचानक आई जरूरत को पूरा करने के लिए कर्ज की बहुत कम ब्याज पर व्यवस्था करनी चाहिए। पहले से बैंकों व साहूकारों का जो कर्ज जमा हो गया है, उसका बोझ कम करने के न्यायसंगत उपाय सरकार को घोषित करने चाहिए। राष्ट्रीय व राज्य नीति स्तर पर ग्रामीण विकास के लिए अधिक बजट उपलब्ध होना चाहिए।