

अग्निहोत्र से हृदय रोग का संपूर्ण उपचार

मैं गोवंश सेवक सहदेव भाटिया विद्युत अभियंता योगाचार्य, प्राकृतिक चिकित्सक, महापंचगव्य चिकित्सक, विपश्यना, जीवन विद्या के जानकार जून 2000 में टाउन होल रायपुर में अंतरा-द्वीय ज्योति-न सम्मेलन में भारतीय गाय माता एवं भारतीय ज्योति-न पर अनुसंधान पत्र पढ़ने पर स्वर्णपदक से सम्मानित, 24 सितम्बर 2001 को संध्या 5 बजकर 30 मिनट पर महापंचगव्य दवाओं से चिकित्सा पर वेबसाइट बनाने के कारण चिकित्सक संगठन अमेरिका के द्वारा चिकित्सा पुरस्कार से सम्मानित, 2003 सितम्बर माह में गोसंपदा सम्मेलन कोलकत्ता में अलबर्ट आइसटीन पुरस्कार से सम्मानित 48 सालों से विश्व की 96 करोड़ गोवंश की जानकारी एकत्र कर तथा गोशालाओं में अवलोकन कर निरन्तर अनुसंधान कर हृदय रोग का अग्निहोत्र से संपूर्ण उपचार पर यह प्रथम संस्करण सेवा भावना से बहुत ही कम मूल्य पर प्रकाशित कर रहा हूँ मेरे द्वारा हृदय रोग पर वीडियो डीवीडी भी तैयार की गयी है.



हृदय रोग पर बहुत सारी पुस्तकें प्रकाशित की गयी हैं. गोवंश से हृदय रोग के उपचार पर भी अनेको पुस्तकें प्रकाशित की गयी हैं. भारतीय गोवंश चलता फिरता चिकित्सालय है इस पर पहली बार पुस्तक प्रकाशित की गयी है. मेरी यह पुस्तक अमेरिका में बहुत अधिक पसंद की गयी है. अमेरिका में 100 अरब डालर हर साल दवाओं पर खर्च किए जा रहे हैं. अमेरिका में दवाओं पर खर्च में वृद्धि 17 प्रतिशत हर साल की जा रही है. अमेरिका हृदय रोग से सबसे अधिक भयभीत है. नया संस्करण भी जल्दी ही प्रकाशित किया जायेगा. 2002 में गो महाविज्ञान ग्रंथ का प्रथम संस्करण प्रकाशित किया गया है. प्रथम संस्करण गोशालाओं में बहुत ही अधिक लोकप्रिय हुआ है.

आप यदि हृदय रोग से गंभीर रूप से परेशान हैं तथा ऐलोपैथी चिकित्सा करवा कर पूरी तरह से निराश हो गये हैं तथा आर्थिक रूप से खोखले हो गये हैं तो काउ थेरेपी जरूर अपनायें. मेरी यह पुस्तक पूरे विश्व में पहुंचाने के लिए आप तन, मन, धन से भरपूर सहयोग अवश्य करें.

3200 अलग अलग पुस्तकें मैं प्रकाशित कर रहा हूँ. सरल हिंदी में बोलचाल की बोली में वीडियो सीडी, डीवीडी, वेबसाइट, धारावाहिक, चलचित्र तैयार कर रहा हूँ. कौन बनेगा गोवंश सेवक? प्रतियोगिता मैं तैयार कर चुका हूँ. प्रत्येक प्रश्न के 4 संभावित उत्तर मैंने दिये हैं. सही उत्तर का चयन करना है. गांव गांव में इस प्रतियोगिता के माध्यम से जागृति उत्पन्न करने का मेरा लक्ष्य है. 50 किलो सोना सही उत्तर देने वाले विजेता को देने का हमारा लक्ष्य है. हर घर में गोवंश को एक बार फिर से लाना है. 2011 से संपूर्ण गोवंश हत्याबंदी कानून पारित करवाने के हमारे अपने लक्ष्य को हासिल करने के लिए संगठित कार्य करेंगे. 2015 में न तो कोई गरीब रहेगा और न ही कोई बीमार रहेगा.

सभी प्रकार के हृदय रोगों का सफलतापूर्वक अग्निहोत्र से संपूर्ण उपचार



आचरणकर्ता

वर्तमान में भारत से इंजीनियर, चिकित्सक, अधिवक्ता, चार्टड अकाउन्टेन्ट, आईपीएस, आईएएस जैसी उच्च शिक्षा ग्रहण कर अग्निहोत्र से हृदय रोग का संपूर्ण उपचार का प्रचार करने के लिए विश्व में 12,000 प्रचारक पूरी तरह से सक्रिय हैं।



जापान

1945 में 6 अगस्त एवं 9 अगस्त को जापान के सबसे महत्वपूर्ण महानगरों हिरोशिमा एवं नागासाकी में परमाणु बम अमेरिका के द्वारा द्वितीय विश्व युद्ध के समय में गिराये जाने के कारण उत्पन्न समस्या से जापान बहुत ही अधिक परेशान है। विश्व युद्ध के समय में परमाणु बम जापान पर गिराने पर परमाणु विकिरण के कारण जापान में बहुत अधिक बरबादी देखने के लिए मिल रही है। परमाणु विकिरण के कारण जापान की कई पीढ़ियाँ विकलांग हैं। परमाणु विकिरण के कारण उत्पन्न समस्या से जापान सिर्फ अग्निहोत्र से ही समाधान कर सकता है यह बात जापान को बहुत ही अच्छी तरह से समझाने की आवश्यकता है। जापान ने अपनी प्रगति करने के लिए औद्योगिक विकास पर लगातार ध्यान देकर विश्व को पूरी तरह से चौका दिया है। जापान में प्रदूषण के कारण वैज्ञानिक बहुत अधिक चिंता में हैं। जापान में प्रदूषण के कारण हृदय रोग चरम सीमा पर है। जापान में दूसरे विश्व युद्ध के बाद में सुख एवं शांति सिर्फ अग्निहोत्र से ही आ सकती है।

भारत से श्री वसंतराव जी परांजपे के द्वारा सबसे पहले 1973 में अमेरिका में अग्निहोत्र पहुंच गया था। अमेरिका की अंतरिक्ष विज्ञान अनुसंधान संस्था नासा के अनुसार पिरामिड उर्जा सौर उर्जा से कई गुना अधिक क्रांतिकारी साबित होगी। अमेरिका में 1973 से अग्निहोत्र को बहुत अधिक धन खर्च कर आधुनिक विज्ञान की सभी कसौटियों पर परखा गया था। अमेरिका ने अग्निहोत्र को होमा के नाम से बहुत ही अच्छी तरह से पहचाना गया था तथा अग्निहोत्र विश्वविद्यालय एवं अग्निहोत्र कृषि 1980 से प्रारम्भ की थी जिसके कारण ही विश्व में अग्निहोत्र करने के लिए विश्व के कई देशों का ध्यान गया था। अमेरिका के निरन्तर अनुसंधान के कारण जापान में अग्निहोत्र को बढ़ावा मिला था।

पश्चिमी जर्मनी में 1974 में बोडेन्सी संभाग में फार्मास्यूटिकल्स रिसर्च इंस्टीट्यूट की प्रमुख श्रीमती मोनिका येले के द्वारा अग्निहोत्र की भस्म की ओर अनवरत कार्य कर विश्व का ध्यान आकर्षित किया था तथा अग्निहोत्र भस्म से औषधियाँ अग्निहोत्र कैप्सूल, अग्निहोत्र मलहम, अग्निहोत्र आई ड्रॉप, अग्निहोत्र इनहेलेशन तैयार किया था। अग्निहोत्र भस्म के अध्ययन करने के कारण अग्निहोत्र की प्रचंड ताकत का अनुभव विश्व को हुआ था। पश्चिमी जर्मनी के कारण जापान में अग्निहोत्र को बढ़ावा मिला था।

जापान ने विश्व में अग्निहोत्र के लिए हलचल को देखकर अग्निहोत्र के जनक विश्व गुरु भारत में अग्निहोत्र के बारे में पूरी जानकारी प्राप्त की थी। जापान ने भारत से योग, ध्यान, प्राणायाम, विपश्यना, कुम्फु, कराटे आदि बहुत सारी विद्यायें पहले से ही प्राप्त की थीं। अग्निहोत्र के द्वारा विकलांगता दूर करने में क्या मदद मिलती है इस पर जापान ने कार्य कर सफलता प्राप्त की है। तबसे जापान अग्निहोत्र के लिए बहुत अधिक धन खर्च कर विश्व में सबसे गहन अनुसंधान कर रहा है। भारत में अग्निहोत्र पर सिर्फ दो संस्थाएं लंबे समय से मात्र कुछ कर रही हैं। जापान को मार्गदर्शन करने के लिए भारत को अग्निहोत्र पर मेहनत करने की आवश्यकता है।

टोकियो

अग्निहोत्र एक बार करने पर मानव के मन पर होने वाले परिवर्तन को जापान ने गंभीरता के साथ अनुभव किया है। जापान में अग्निहोत्र करने के लिए टोकियो में अनुसंधान केंद्र बनाया गया है।

टोकियो में इंस्टीट्यूट फोर रिलीजिस सायकोलोजी में अग्निहोत्र पर गहन अनुसंधान चल रहा है। जापान योग के समय अग्निहोत्र से मानव के उर्जा चक्रों पर कार्य कर रहा है। अग्निहोत्र चिकित्सा के लिए जापान बहुत ही अधिक सक्रिय है। हृदय रोग को पूरी तरह से अच्छा करने के लिए जापान ने पातांजलि योग को अपनाया है।

चक्र

पातांजलि योग के अनुसार मानव के देह में सहस्राधार, आज्ञाचक्र यानी गुरु चक्र, स्वाधि-ठान चक्र, अनाहद चक्र, मूलाधार चक्र मौजूद है। इन चक्रों से लगातार उर्जा प्रवाहित होती रहती है। इन उर्जा चक्रों के द्वारा देह के अंदर के अंगों के संचालन करने के लिए उर्जा मिलती रहती है। यदि चक्र के द्वारा उर्जा यदि कम मिलती है तो अंग बीमार पड़ सकता है। अंग को उपचारित करने के लिए पातांजलि योग में 7 प्राणायाम बताये गये हैं।

यंत्र

डा. मोतोयामा कई सालों से अग्निहोत्र पर कार्य कर रहे हैं। डा. मोतोयामा के द्वारा चक्रों के द्वारा उत्सर्जित उर्जा को नापने के लिए यंत्र तैयार किया है। चक्रों की उर्जा को कर्मेन्द्रियों तथा ज्ञानेन्द्रियों पर क्या प्रभाव पड़ता है इसको नापना संभव है। चक्रों की उर्जा का इंद्रियों की कार्यक्षमता पर क्या प्रभाव पड़ता है तथा मानव के चारों ओर की उर्जा को नापना भी संभव है।

अनाहद चक्र

डा. मोतोयामा ने अग्निहोत्र करने के पहले अनाहद चक्र की उर्जा को नापा तथा अग्निहोत्र करने के बाद में अनाहद चक्र की उर्जा को

नापने पर वे दंग रह गये क्योंकि अग्निहोत्र करने के बाद में अनाहद चक्र की उर्जा कई गुना बढ़ जाती है.

हृदय रोगियों पर अग्निहोत्र के प्रयोग देखने के लिए डा. मोतोयामा के द्वारा तैयार किया गया यंत्र बहुत ही उपयोगी साबित हुआ है.

अग्निहोत्र में उपयोग किये जाने वाले भारतीय गोवंश के गोबर के कंडों के बारे में जापान ने बहुत ही गंभीरता के साथ समझा है.

इंडोल



देशी गोमाता के गोबर में इंडोल मौजूद है. गोबर के कंडे जलने के बाद में इथोलिन ओक्साइड गैस उत्पन्न करते हैं. गोबर के कंडे जलने पर बुखार एवं मलेरिया के रोगाणुओं को समाप्त कर देते हैं. सांस की बीमारी को दूर करने के लिए गोबर के चूरे का उपयोग करते हैं. गोबर के कंडे जलाने के लिए कपूर का उपयोग किया जाता है. गुगल या रुई की बत्ती का उपयोग किया जाता है. विश्व में रुस में गोबर पर अनुसंधान किए गये हैं. इटली में भी वैज्ञानिकों ने गोबर पर अनुसंधान किए हैं.

मेंथोल

फास्फोरिक अम्ल



0.21 प्रतिशत फास्फोरिक अम्ल गोमाता के गोबर में पाया जाता है.

पोटाश



0.16 प्रतिशत पोटाश गोमाता के गोबर में पाया जाता है.

कैरोटिन



कैरोटिन गोबर में हमेशा ही मिलता है. कैरोटिन के कारण ही सूर्य की किरणों में गोबर चमकने लगता है.

विटामिन बी 12

गोवंश के गोबर में विटामिन बी-12 मौजूद है.

नाइट्रोजन



0.32 प्रतिशत नाइट्रोजन गोमाता के गोबर में पाया जाता है.

स्ट्रोंशियम



न्यूयार्क टाइम्स के अनुसार देशी गोमाता के गोबर में स्ट्रोंशियम होता है जो परमाणु विकिरण को पूरी तरह से सोखता है. गोबर के इस गुण के कारण ही गांवों में घरों को लिपा जाता है. पो-नक आहार पर पत्ती गोमाता के गोबर में कीटाणुनाशक के गुण मौजूद हैं. गोमाता के गोबर में बिजली की असाधारण उर्जा को सोखने का भी गुण है. गोबर में बिजली की उर्जा को एकत्रित कर ठोस में बदलने का गुण भी मौजूद है. गोमय तापमान को भी सोखने का गुण रखता है. गोबर से अग्निहोत्र करने के कारण वातावरण सुरक्षित रहता है.

अमोनिया

फीनोल



गोमाता के गोबर में कीटाणु नहीं पड़ते हैं क्योंकि गोमाता के गोबर में कीटाणुओं को पूरी तरह से समाप्त करने के लिए फीनोल मौजूद है. गोमाता के गोबर से उत्पन्न धुआं बहुत ही उपयोगी है. विश्व में

गोमाता के गोबर पर बहुत सारे अनुसंधान किए गये हैं। जन्म से मृत्यु तक मानव गोबर का उपयोग करता है। नहाने के लिए भी गोबर का नियमित उपयोग करता है। गोबर के कंठों की राख दांत साफ करने के लिए उपयोग की जाती है। अग्निहोत्र की राख दवा के रूप में उपयोगी है। गोबर के कंठों अग्निहोत्र में प्रयोग करने पर धुआ सभी कीटाणुओं का पूरी तरह से नाश करता है।

फार्मेलीन

गोमाता के गोबर में फार्मेलीन मौजूद है। फार्मेलीन का उपयोग चिकित्सक अपने औजारों को साफ करने के लिए कर रहे हैं। अग्निहोत्र करने के बाद में फार्मलडीहाइड गैस वातावरण में मौजूद सूक्ष्म जीवाणुओं को पूरी तरह से साफ कर देती है। एक बार के अग्निहोत्र करने पर 8700 घनफुट क्षेत्र में वातावरण पवित्र रहता है। 91.4 प्रतिशत कीटाणु साफ हो जाते हैं।

गोबर का आयात

गोवंश का गोबर परमाणु विकिरण को पूरी तरह से सोख लेता है। गोवंश के गोबर में स्ट्रॉशियम परमाणु विकिरण को पूरी तरह से सोखने के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जापान में भारतीय गोवंश के गोबर नहीं मिल पाने के कारण जापान को अग्निहोत्र करने में बहुत ही कठिनाई हुई थी। जापान ने भारत के द्वारा अग्निहोत्र के कार्य को देखकर अग्निहोत्र को बहुत ही अधिक महत्व दिया है। भारत से जापान हर साल गोवंश का गोबर टनों में नेवई राजस्थान से आयात कर रहा है। जापान में अग्निहोत्र करने के लिए गोबर के कंठों बहुत बड़ी मात्रा में तैयार किए जाते हैं।

प्रदू-ण में वृद्धि

जापान में बहुत तेजी से औद्योगिक प्रगति होने के कारण ही प्रदू-ण में वृद्धि हुई है। जापान में पर्यावरण के लिए बहुत ही अधिक जागृति है।

आफ्रीका

आफ्रीका में भारत से व्यापार के लिए बहुत बड़ी संख्या में लोगों का जाना लंबे समय से हो रहा है। आफ्रीका में मूल निवासियों के द्वारा अग्नि को बहुत अधिक महत्व दिया गया है।

अग्निहोत्र कृ-ि

आफ्रीका में अमेरिका का बहुत ही अधिक प्रभाव है। अमेरिका के द्वारा 1973 से अग्निहोत्र करने के कारण आफ्रीका ने भी अग्निहोत्र पर गंभीरता के साथ ध्यान दिया गया है। अमेरिका के द्वारा 1979 से अग्निहोत्र कृ-ि प्रारम्भ करने के कारण आफ्रीका भी अग्निहोत्र कृ-ि की ओर मुड़ गया है।

अग्निहोत्र भस्म

पश्चिमी जर्मनी के द्वारा 1974 में अग्निहोत्र भस्म पर कार्य कर विश्व का ध्यान आकर्षित किया गया था तब आफ्रीका ने अग्निहोत्र भस्म पर कार्य कर अग्निहोत्र चिकित्सा पर कार्य किया था।

प्रचार

अग्निहोत्र का भारत से प्रचार करने लोग आये थे। अग्निहोत्र करने के लिए आफ्रीका में भारतीय गोवंश 7000 साल पूर्व भारत से ले जाया गया है। अंकोल एवं अंकोल वाटसी, बोरन तथा अन्य बहुत सारी गोवंश प्रजातियां आफ्रीका में पूरी तरह से आदिवासियों के द्वारा सुरक्षित रखी गयी हैं। अग्निहोत्र करने के लिए कंठों तथा घी का कार्य किया गया है। भारत को आफ्रीका में अग्निहोत्र करवाने के लिए मेहनत करने की आवश्यकता है।

मिश्र

पिरामिड

मिश्र में पिरामिड पर बहुत ही लंबे समय से काफी गहराई से कार्य किया गया है। अग्नि प्रज्वलन सु-िट के प्रथम मानव ने अपौरु-ेय वाणी के माध्यम से अग्निमीडे पुरोहितं ऋग्वेद के इस प्रथम ऋचा के द्वारा सीखा। प्रकृति की सभी शक्तियां इसी के बाद में मानव के वश में आयी। अग्नि के कारण ही मानव की प्रगति का द्वारा खुल गया है।

अग्निहोत्र

मानव को अपनी सभी इच्छाओं की पूर्ति करने के लिए तथा विश्व में सुख एवं शांति लाने के लिए अग्निहोत्र का महत्व भी समझ में आ गया है इसलिए मानव अग्निहोत्र करता है। आधुनिक विज्ञान ने अग्निहोत्र को वंडर वीपन कहा है। आधुनिक विज्ञान ने अग्निहोत्र को हर कसौटी पर परखा है।

आधुनिक अनुसंधानों ने यह पूरी तरह से साबित किया है कि पिरामिड उर्जा सौर उर्जा से कई गुना अधिक क्रांतिकारी सिद्ध होगी। अग्निपात्र में विद्युत चुम्बकीय शक्तियां अंतरिक्ष में निर्माण होने वाली प्रचण्ड शक्तियों का विकेन्द्रीकरण करके उन्हें अपने आसपास के वायुमंडल में प्रसारित करती है।

तांबा उत्तम विद्युत का वाहक है। तांबा धातु के मूलाणु का आकार हूबहू अग्निपात्र जैसा ही है। नित्य अग्निहोत्र की कार्य प्रणाली में पात्र की तांबा धातु उत्प्रेरक का काम करती है। तांबे का अग्निपात्र अंतरिक्ष की सभी शक्तियों का रिसेवर है।

सूर्योदय के समय में अग्निहोत्र करने पर अग्निपात्र दिन में सूर्य की शक्तियों को अपनी ओर आकर्षित करता है तथा सूर्यास्त के समय में अग्निहोत्र करने पर रात्रि के समय में चंद्रमा एवं अन्य ग्रहों की शक्तियों को आकर्षित करता है।

अग्निपात्र की क्षमता अग्निहोत्र के समय में अग्नि के कारण कई गुना बढ़ जाती है। एक बार तांबे के अग्निपात्र में अग्निहोत्र करने पर 12 घंटों तक प्रभाव बना रहता है। अग्निहोत्र करने के लिए तांबे का अग्निपात्र सर्वश्रे-ठ हैं। तांबा उत्तम चालक भी है तथा तांबा अंतरिक्ष की उर्जा को अपनी ओर खींच कर एकत्रित करता है।

अग्निहोत्र करने के लिए अग्निपात्र उल्टे पिरामिड आकार का है इसलिए मिश्र में अग्निहोत्र प्रारम्भ किया गया है।

भारत से मिश्र में जाकर पिरामिड पर बहुत गहराई से अध्ययन किया गया है। अग्निहोत्र चिकित्सा करने के लिए विश्व के वैज्ञानिक मिश्र में पिरामिड के बारे में गहन अध्ययन कर रहे हैं। मिश्र के द्वारा पिरामिड के माध्यम से विश्व का ध्यान आकर्षित किया गया है। पिरामिड उर्जा पर मिश्र

के पास बहुत ठोस जानकारी मौजूद है. मिश्र में पूरे विश्व से लोग पिरामिड का अध्ययन करने के लिए विशेष-रूप से आते रहते हैं.

मिश्र में 1974 में पश्चिमी जर्मनी के बोडेन्सी संभाग की फार्मास्यूटिकल्स रिसर्च इंस्टीट्यूट की प्रमुख श्रीमती मोनिका येले के द्वारा अग्निहोत्र भस्म के औ-धि गुण के विश्व व्यापी प्रचार करने के कारण कार्य प्रारम्भ किया गया है.

1973 से अमेरिका के द्वारा अग्निहोत्र पर गहन अनुसंधान करने के कारण भी मिश्र में अग्निहोत्र पर अनुसंधान किया गया है. अग्निहोत्र पर वैज्ञानिकों ने गंभीरता के साथ मेहनत की है. अमेरिका में अग्निहोत्र कृ-ि 1979 में प्रारम्भ करने के कारण ही मिश्र ने भी अग्निहोत्र कृ-ि पर ध्यान दिया है.

मिश्र में गोवंश की अमृतमहाल नस्ल को हैदरअली के समय से ही पाशा के द्वारा पूरी तरह से सुरक्षित रखा है. अमृतमहाल नस्ल के गोवंश से गोमय से कंडे तैयार किये जाते हैं. अग्निहोत्र करने के लिए गोघृत भी उपलब्ध है.

ओस्ट्रीया

ओस्ट्रीया के द्वारा विश्व में हृदय रोग पर अग्निहोत्र चिकित्सा पर चल रहे अनुसंधानों को ध्यान में रखकर लंबे समय से कार्य चल रहा है.

पोलैंड

पोलैंड के द्वारा विश्व में अग्निहोत्र पर तेजी से हो रहे अनुसंधानों के कारण ही अग्निहोत्र पर लंबे समय से हृदय रोग पर वैज्ञानिक अनुसंधान किये गये हैं.

मलेशिया

मलेशिया के द्वारा भारत के साथ लंबे समय से बहुत ही प्रगाढ संबंध हैं तथा मलेशिया भारत से बहुत ही नजदीक भी है इसलिए भारत से बहुत बड़ी संख्या में लोग मलेशिया पहुंच गये हैं. अग्निहोत्र का प्रचार करने के लिए मलेशिया गये थे इसलिए अग्निहोत्र मलेशिया पहुंच गया है. प्रदू-ण के कारण हृदय रोग मलेशिया में बहुत ही तेजी से बढ़ गया है इसलिए अमेरिका के द्वारा 1973 तथा 1974 में पश्चिमी जर्मनी के द्वारा अग्निहोत्र भस्म पर कार्य करने के कारण ही मलेशिया के द्वारा अग्निहोत्र चिकित्सा पर काफी लंबे समय से कार्य किया जा रहा है. मलेशिया में अग्निहोत्र को बहुत उत्साह के साथ में अपनाया गया है तथा अग्निहोत्र करने के लिए गोमय के कंडे भारत से बहुत बड़ी मात्रा में नियमित रूप से आयात किये जाते हैं.

यूरोप

इंग्लैंड

यूरोप में विशेष-रूप इंग्लैंड में भारतीयों की संख्या बहुत ही अधिक है. इंग्लैंड में प्रदू-ण बहुत तेजी के साथ में बढ़ रहा है इसलिए हृदय रोग में भी उल्लेखनीय वृद्धि देखी गयी है. भारत से लंबे समय से इंग्लैंड जाना लगा हुआ है. भारत से अग्निहोत्र का प्रचार करने के लिए जाना हुआ है. इंग्लैंड में अग्निहोत्र पर वैज्ञानिकों ने बहुत ठोस कार्य किया

है. इंग्लैंड में अमेरिका तथा जर्मनी के कारण ही 1973 एवं 1974 के बाद से अग्निहोत्र पर बहुत ही गंभीरता के साथ में ध्यान दिया गया है.

भारत

अग्निहोत्र चिकित्सा

अग्निहोत्र चिकित्सा विश्वविद्यालय

भारत में अग्निहोत्र चिकित्सा पर गहन अनुसंधान करने के लिए अग्निहोत्र चिकित्सा विश्वविद्यालय की तुरन्त ही आवश्यकता है. अग्निहोत्र चिकित्सा विश्वविद्यालय के द्वारा हर गांव में अग्निहोत्र चिकित्सालय प्रारम्भ करने में आसानी रहेगी. अग्निहोत्र चिकित्सालय में अग्निहोत्र के बारे में सभी को ज्ञान देना संभव है. अग्निहोत्र चिकित्सालय में मानव के साथ में गोवंश का उपचार करना संभव है. अग्निहोत्र चिकित्सा विश्वविद्यालय के लिए धन गांव में ही जमा करना है. अग्निहोत्र से गोवंश एवं अन्य जानवरों के रोगों का संपूर्ण उपचार करना संभव है. अग्निहोत्र चिकित्सा के बारे में 35 सालों में विश्व में बहुत अधिक जागृति उत्पन्न हुई है. अग्निहोत्र चिकित्सा गांव में बहुत ही सस्ती तथा बहुत ही सरल है. भारत में वर्तमान में 6 लाख गांव मौजूद हैं. गांव में अग्निहोत्र चिकित्सक तैयार करने पर करोड़ों शिक्षित लोगों को सम्मानजनक तरीके से रोजगार प्राप्त होगा. अग्निहोत्र चिकित्सक आधुनिक परीक्षणों के बाद में ठोस परिणाम देंगे. अग्निहोत्र चिकित्सा से गांव का पैसा गांव में ही रहेगा. केंद्र सरकार तथा वर्तमान की सभी राज्य सरकारें अग्निहोत्र के लिए पूरी तरह से उदासीन हैं.

श्री शंकरलाल जी अखिल भारतीय गो सेवा प्रमुख मोबाइल 9414337444 अग्निहोत्र के लिए समर्पित हैं.

श्री रविशंकर जी शर्मा 35, रामराजपुरा, गोविन्दपुरी, सोढाला दूरभा- 2451475 के द्वारा नियमित अग्निहोत्र करने के कारण आये आश्चर्यजनक परिवर्तनों ने नये लोगों को अग्निहोत्र करने के लिए आवश्यक सामग्री समर्पित ढंग से उपलब्ध करवायी जा रही है.

श्री विनोद वर्मा 252, सूर्यनगर, सुदामा कुटीर के पास में महेशनगर दूरभा- 2502465 मोबाइल 9413236627 के द्वारा अपने जीवन में हुए क्रांतिकारी परिवर्तन को देखकर नये लोगों को अग्निहोत्र करने के लिए आवश्यक सामग्री उपलब्ध करवायी जा रही है.

श्री रामावतार वर्मा 62 बरकत नगर माडर्न पब्लिक स्कूल के पास में मोबाइल 9414145450 के द्वारा नये लोगों को अग्निहोत्र करने के लिए आवश्यक सामग्री पूरी तरह से समर्पित होकर कार्य किया जाता है.

श्री चिरंजीलाल साहू मकान नंबर 27, शक्तिनगर, त्रिवेणीनगर चौराहा, ट्रेफिक लाइट के पास में गोपालपुरा बाईपास दूरभा- 3964958 के द्वारा अग्निहोत्र के कारण आये आश्चर्यजनक परिवर्तनों ने बहुत ही प्रभावित किया है. नये लोगों को अग्निहोत्र करने के लिए आवश्यक सामग्री में गोबर के कंडे उपलब्ध हैं.

श्री कैलाश जी गंगवाल दिगम्बर जैन परिवार के हैं श्री कृपा, ए-260 गोपालपुरा बाई पास त्रिवेणीनगर जयपुर दूरभा- 0141-2760335, मोबाइल 9414771036 में 25 सालों से लगातार सपरिवार एक अलग कमरे में अग्निहोत्र कर बहुत ही गहराई से जुड़ गये हैं. 25 सालों में 1000 लोगों को नियमित अग्निहोत्र करने के लिए तैयार कर चुके हैं.

अग्निहोत्र करने के कारण रोग प्रतिरोधक क्षमता में असाधारण वृद्धि होने के कारण किसी भी प्रकार की दवा परिवार में किसी को भी नहीं खानी पड़ रही है. 25 सालों में अग्निहोत्र करने के कारण मन में संतो-न है. अग्निहोत्र की राख का उपयोग नियमित दांत साफ करने, जल, छाछ के साथ में लेते हैं. अग्निहोत्र 1 साल करने पर मिर्गी की बीमारी से श्रीमती गंगवाल जी को पूरी तरह से आराम मिल गया है. नये लोगों को अग्निहोत्र करने के लिए अग्निपात्र, चार्ट, साहित्य, गोबर के कंड़े, गाय का घी, पत्रक आदि से अग्निहोत्र के लिए पूरी तरह से समर्पित श्री कैलाश जी गंगवाल एवं उनके संपूर्ण परिवार के द्वारा अग्निहोत्र का प्रचार एवं प्रसार का कार्य प्रदर्शनी, सम्मेलनों, सेमिनार, कथा, प्रवचनों में स्टोल लगाकर जयपुर में माधव आश्रम के मार्गदर्शन में किया जा रहा है.

श्री सी.एल.महाबल, 55/34, रजत पथ मानसरोवर दूरभा- 2785934 नये लोगों को अग्निहोत्र चालू करने के लिए आवश्यक सामग्री गोबर के कंड़े, चार्ट, साहित्य, देकर पूरी तरह से समर्पित हैं.

श्री वि-गु पोद्दार 60/97, रजतपथ, मानसरोवर दूरभा- 2782221 मोबाइल 2001458 अग्निहोत्र करने के लिए समर्पित हैं.

श्री सत्यपाल सिंह 53/44, वीर तेजाजी रोड, मानसरोवर दूरभा- 2785002, मोबाइल 9414780838 के द्वारा अग्निहोत्र करने के लिए प्रचार एवं प्रसार के लिए पूरी तरह से समर्पित हैं.

श्री आर बी मौर्य, 42/34/1, माणकपथ, स्वर्णपथ मानसरोवर दूरभा- 2391982 अग्निहोत्र के लिए समर्पित हैं.

श्री राधेश्याम जी शर्मा 101/42, पटेल मार्ग, मानसरोवर दूरभा- 5178083 अग्निहोत्र करने के लिए समर्पित हैं.

राकेश श्रीवास्तव 1/126, एस.एफ.एस, अग्रवाल फार्म मानसरोवर दूरभा- 3228182, 9829560883 अग्निहोत्र करने के लिए समर्पित हैं.

श्री देवेन्द्र कुमार जी शर्मा 33/37, प्रतापनगर सांगानेर दूरभा- 2791478 अग्निहोत्र करने के लिए पूरी तरह से समर्पित हैं.

श्री भगवान नरयानी 50/411, प्रतापनगर सांगानेर दूरभा- 2793209 अग्निहोत्र करने के लिए पूरी तरह से समर्पित हैं.

श्री ओ पी गुप्ता जी 599, विजयनगर, अलवर मोबाइल 9413259185, दूरभा- 2732699 अग्निहोत्र के लिए पूरी तरह से समर्पित हैं. वर्तमान में नये साधकों को अग्निहोत्र करने के लिए देशी गोवंश के गोबर के कंड़े उपलब्ध करवा रहे हैं.

श्री सार्वजनी गोशाला, सेवाधाम, स्टेशन रोड, अलवर 301001 के द्वारा जी जान से गोवंश के संवर्धन एवं संरक्षण के लिए कार्य किया जा रहा है.

श्री रामावतार वर्मा 10, शांतिप्रिय नगर, जोधपुर दूरभा- 2759102 मोबाइल 94141-45450 के द्वारा अग्निहोत्र करने के बाद में आये परिवर्तनों के कारण ही नये लोगों को अग्निहोत्र करने के लिए आवश्यक सभी सामग्री उपलब्ध करवायी जा रही है.

श्री वृजेश जी शर्मा ई-23, शास्त्रीनगर, जोधपुर 2644522 मोबाइल 9214577663 अग्निहोत्र के लिए पूरी तरह से समर्पित हैं.

डा. अशोक कलवार प्रधान जांचकर्ता, सलाहकार एवं लेक्चरर आचार्य तुलसी रीजनल केंसर ट्रीटमेंट एवं रिसर्च इंस्टीट्यूट सरदार पटेल मेडिकल कॉलेज एंड होस्पिटल बीकानेर दूरभा- 0151-2200608 मोबाइल

09314766190, 09413726876 निवास शास्त्री निवास 25 इंडस्ट्रीयल एरिया, रानी बाजार बीकानेर 334001 के द्वारा प्रतिदिन सुबह एवं संध्या के समय में अग्निहोत्र नियमित किया जाता है.

श्री एम एल पाटीदार भीलवाड़ा स्पिनर्स लि. गांधीनगर भीलवाड़ा 234149 मोबाइल 9828211983 के द्वारा अग्निहोत्र करने के बाद में आये क्रांतिकारी परिवर्तनों के कारण नये लोगों को अग्निहोत्र करने के लिए आवश्यक सामग्री उपलब्ध करवाने के लिए पूरी तरह से समर्पित है.

गुजरात

गुजरात वर्तमान में अग्निहोत्र चिकित्सा में सबसे आगे है.

अहमदाबाद

श्री गोपाल गोवर्धन परमार्थ केंद्र

श्री गोपाल गोवर्धन परमार्थ केंद्र 24/1, न्यू क्लोथ मार्केट, सारंगपुर अहमदाबाद 380001 में श्री सांवरमल जी गाडिया के नेतृत्व में श्री अनिल गाडिया, अनूप गाडिया, गोवंश सेवक श्री सहदेव जी भाटिया, श्री इंद्रवदन जी सुतरिया, श्री सुनील जी अग्रवाल, श्री रामनिवास जी चौधरी, श्री नारायण भाई अग्रवाल आदि हर कपड़ा दुकान एवं उनके निवास में अग्निहोत्र करने के लिए वीडियो सीडी एवं संपूर्ण साहित्य तैयार कर अपनी समर्पित सेवाएं दे रहे हैं.

ढेड़ साल से अग्निहोत्र से चिकित्सा करने के लिए श्री गोपाल गोवर्धन गोशाला पथमेड़ा के गोबर के कंड़े तथा गोमाता का घी पथमेड़ा एवं श्री जलाराम गो सेवा केंद्र भाभर जिला बनासकांठा गुजरात से तैयार उपलब्ध है.

प्रचारक श्री रमेश भाई सेवक, श्री हसमुख भाई महेरिया, श्री भरत भाई अग्निहोत्र का जबरदस्त प्रचार कर रहे हैं.

अग्निहोत्र चिकित्सालय

वैद्य सुश्री हेता बेन परीख 27 अप्रैल 2009 अक्षय तृतीया सोमवार से दोपहर 2.30 से 4 बजे तक अग्निहोत्र चिकित्सा से असाध्य रोगों का उपचार करेगी.

गोशाला विकास मेनेजमेंट

श्री भगवान भाई पटेल गोशाला विकास मेनेजमेंट बी-8, मनपसंद कोम्लेक्स, समझुबा होस्पिटल के पास में बापूनगर अहमदाबाद गुजरात मोबाइल 9979865826 दूरभा- 079-22744851 के द्वारा अग्निहोत्र चिकित्सा का महत्व समझाने के लिए प्रचारक रखे गये हैं तथा अग्निहोत्र चिकित्सा का कार्य हर उद्योग एवं निवास में प्रारम्भ किया गया है. न्यू क्लोथ मार्केट में रसराज दुकान पर अग्निहोत्र करने के लिए गोमय के कंड़े तथा घी उपलब्ध करवायेगे. अग्निहोत्र एवं अग्निहोत्र चिकित्सा की पुस्तकें गुजराती में वितरित की जायेंगी. उद्योग में ओक्सीजन की कमी को ध्यान

में रखकर अग्निहोत्र करवाने के लिए बिलौने के घी उपलब्ध करवाकर प्रारम्भ किया गया है।

श्री अन्नपूर्णा गोशाला

श्री चतुरभाई पटेल जी श्री अन्नपूर्णा गोशाला में 52 गोवंश रखकर सामुहिक अग्निहोत्र करने के लिए तैयारियां कर रहे हैं। संगठन के माध्यम से अग्निहोत्र के बारे में संपूर्ण जानकारी एवं गोबर के कंडे तथा गोमाता का घृत अखिल विश्व गायत्री परिवार के माध्यम से हर घर में पहुंचाने के लिए पूरी तरह से सक्रिय हैं।

अक्कलकोट

भारत अग्निहोत्र का जनक जरूर है। भारत में अग्निहोत्र के लिए भगवान श्री परशुराम जी के द्वारा 1944 में विजयादशमी के दिन अक्कलकोट में श्री गजानन जी महाराज को बहुत ही कठोर प्रतिज्ञा दिलवायी गयी थी।

अग्नि-टोम महायज्ञ

श्री गजानन जी महाराज ने अग्निहोत्र नगर शिवपुरी का निर्माण किया था और सबसे पहले अग्नि-टोम महायज्ञ भी 6 दिनों तक करवाया था। अग्निहोत्र का औ-धि उपयोग उस समय नहीं किया गया था।

वेदविज्ञान अनुसंधान संस्था

वेद विज्ञान अनुसंधान संस्था का संचालन श्री श्याम जी झाझू के द्वारा वर्तमान में किया जा रहा है। वेद विज्ञान अनुसंधान संस्था शिवपुरी अक्कलकोट जिला सोलापुर महारा-द्र दूरभा-न 02181220708 वर्तमान में सबसे पुरानी अग्निहोत्र की संस्था है।

अफसोस की बात तो यह है कि अग्निहोत्र चिकित्सा पर वीडियो सीडी भी आज तक तैयार नहीं की गयी है एवं अग्निहोत्र चिकित्सा पर पुस्तक भी आज तक प्रकाशित नहीं की गयी है। वर्तमान में आश्रम में अग्निहोत्र चिकित्सा करने के लिए कोई व्यवस्था नहीं है।

गोशाला

40 गोवंश के साथ में जिसमें जर्सी आदि वर्णसंकर जानवर भी मौजूद हैं अग्निहोत्र के लिए आवश्यक घी एवं गोमय के कंडे उपलब्ध करवाये जा रहे हैं।

अग्निपात्र

अग्निहोत्र करने के लिए तांबे के अग्निपात्र 185 रु. में उपलब्ध है। मिटटी के अग्निपात्र तैयार नहीं किये जाते हैं। अग्निहोत्र पर पुस्तक का प्रकाशन हिंदी, मराठी एवं अंग्रेजी में किया गया है।

अग्निहोत्र कृ-ि

अग्निहोत्र कृ-ि पर 30 पन्ने की पुस्तक का प्रकाशन किसानों के संपूर्ण मार्गदर्शन करने के लिए किया गया है। किसानों के द्वारा उत्पन्न अग्निहोत्र कृ-ि से उत्पन्न फसल हृदय रोगियों को उपलब्ध करवायी जा सके।

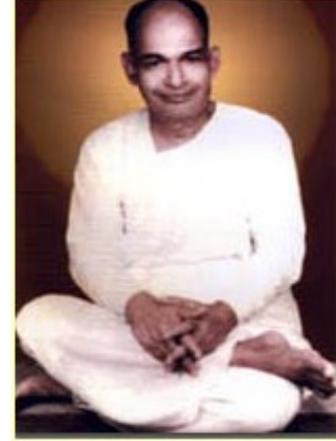
भगवान श्री परशुराम जी जयंती

भगवान श्री परशुराम जी का जन्मदिन अक्षय तृतीया के दिन हर साल हृदय रोगियों को पूरी तरह से अच्छा करने के लिए सामुहिक अग्निहोत्र कर बहुत ही उत्साह के साथ में मनाया जाता है।

श्री गजानन जी महाराज जयंती

श्री गजानन जी महाराज का जन्मदिन बहुत ही उत्साह के साथ में मनाया जाता है। 1947 में भारत आजाद जरूर हुआ था लेकिन अग्निहोत्र पर भारत सरकार ने कोई ध्यान नहीं दिया था।

प्रेरणा



श्री माधव जी पोतदार को 1954 में पहली बार घूमने जाने पर शिवपुरी अक्कलकोट जिला सोलापुर महारा-द्र में गजानन महाराज यानी श्रीजी से भगवान श्री परशुराम जी के सामने विश्व को अग्निहोत्र करवाने के लिए प्रेरणा मिली थी।



22 फरवरी 1963

अग्निहोत्र को विश्व के सामने सबसे पहले श्री माधव जी पोतदार ने महाशिवरात्रि 22 फरवरी 1963 से सूर्यास्त के समय प्रारम्भ कर पूरी तरह से रखा है.



अग्निहोत्र जयंती

22 फरवरी को विश्व में अग्निहोत्र का जन्मदिन मनाने की परम्परा बन गयी है.

अग्निहोत्र प्रचार

17 फरवरी 1968 से अग्निहोत्र के प्रचार का कार्य विश्व में प्रारम्भ किया था.



15 फरवरी 1968 से 5 अगस्त 1968 तक अग्निहोत्र आचरणकर्ताओं की संख्या 100 हो गयी थी.



1969 में कुंभ मेले में उज्जैन में अग्निहोत्र का बहुत ही अधिक प्रचार हुआ था.

संचालिका जी

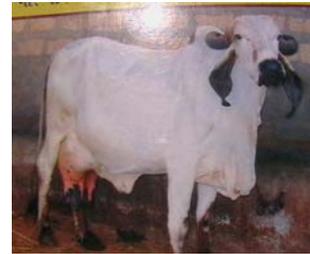


1970 से सुश्री नलिनी माधव जी को संचालिका का भार सौपा गया था.



श्री माधव जी पोतदार माधव आश्रम सिहोर मार्ग बैरागढ़ भोपाल मध्यप्रदेश 462035 दूरभा- 0755-2641403 ने विश्व के सामने युगधर्म अग्निहोत्र की वैदिक जानकारी प्रस्तुत की है.

पंचरत्न गोशाला



विजयादशमी दशहरा के दिन 29 सितम्बर 1970 को गो घृत के लिए माधव आश्रम में पंचरत्न गोशाला का प्रारम्भ किया था जो श्री माधव जी पोतदार के देहांत के स्वर्गवास होने के बाद में 1975 में बंद हो गयी थी.



provided by Hoard's Dairyman

गोशाला के नाम पर डेयरी

माधव जी के स्वर्गवास होने के बाद में उनके परिवार के द्वारा अग्निहोत्र करने के लिए कम दर पर प्रचारकों को गोघृत उपलब्ध करवाने के लिए डेयरी के रूप में वर्णसंकर जर्सी

जानवरों के साथ में गोशाला को 1981 में एक बार फिर से चालू किया गया था.



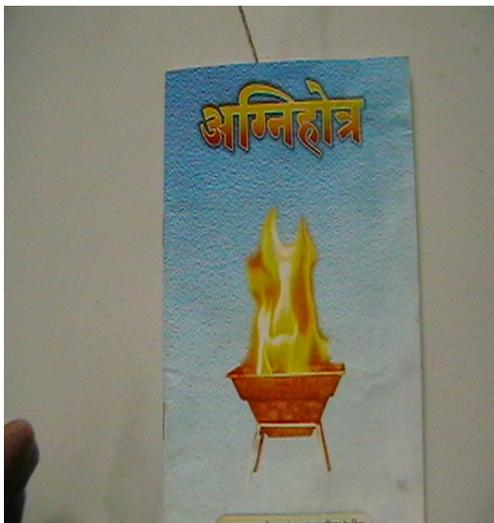
जर्सी जानवर का घी 150 रु. किलो के मूल्य पर आश्रम में बेचा जाता है. जर्सी अपने भार का 13 गुना दूध देती है. अग्निहोत्र के प्रचारक जर्सी जानवर एवं हमारी भारतीय गोवंश के अंतर को नहीं जान पाये हैं इसलिए घी बहुत अच्छी मात्रा में बहुत ही आराम से भारत में भी प्रचारकों के माध्यम से बिक रहा है.

वर्णसंकर जानवर मानव के द्वारा अधिक दूध प्राप्त करने के लिए तैयार किये गये हैं. वर्णसंकर जानवर में रोगप्रतिरोधक क्षमता कम होती है. वर्णसंकर जानवर के दूध में रोगप्रतिरोधक क्षमता में कमी पायी जाती है. अग्निहोत्र करने के लिए वर्णसंकर जानवर का घी मना किया गया है. वर्णसंकर जानवर संवेदनशील बहुत ही कम है. वर्णसंकर जानवर में सूर्यकेतु नाड़ी नहीं होती है. वर्णसंकर जानवर में कंधा यानी हम्प नहीं होता है. वर्णसंकर जानवर की आवाज सुअर के समान दबी हुई होती है.

जर्सी का जन्म

जर्सी एक टापू इंग्लैंड में मौजूद है जिसमें 1771 में हिंसक जानवरों को पालतु बनाया गया था तथा अधिक दूध तथा मांस प्राप्त करने के लिए सुअर के साथ क्रॉस करवाया गया था.

अग्निहोत्र पुस्तक का प्रकाशन

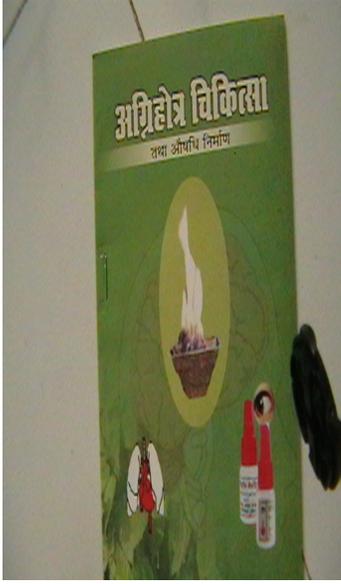


अगस्त 1981 को 5000 प्रतियां माधव आश्रम ने श्री जयंत पोतदार जी के द्वारा अग्निहोत्र के बारे में पूरी बात बतलाने के लिए बहुत ही कम मूल्य मात्र 10 रु. में 50 पन्नों में अग्निहोत्र पुस्तक का प्रकाशन पहली बार किया गया था. माधव आश्रम को अपने सीमित साधन होने के बाद भी अग्निहोत्र के बारे में लोगों की अपार जिज्ञासाओं को ध्यान रखकर 2 मार्च 2002 तक 17 संस्करण प्रकाशित करने पढ़ गये थे.

मराठी



विश्व के हिंदी बोलने वालों के लिए बहुत ही अच्छा प्रयत्न था. अंग्रेजी तथा मराठी में भी पुस्तक का प्रकाशन किया गया था. अग्निहोत्र के बारे में जितनी भी जिज्ञासाएं हैं उनका वैज्ञानिक ढंग से समाधान करने के लिए पुस्तक की महत्वपूर्ण भूमिका रही है. अग्निपात्र, आहूति, मंत्र, समय आदि के बारे में बताया गया है. अग्निहोत्र की उत्पत्ति, अग्निहोत्र के बारे में वैज्ञानिक जानकारी पढ़कर अग्निहोत्र करने के लिए प्रेरणा मिली थी. अग्निहोत्र चिकित्सा, अग्निहोत्र कृति के बारे में भी बतलाया गया है. अग्निहोत्र पुस्तक को लोगों ने बहुत ही पसंद किया था. पंचसाधन मार्ग के बारे में बताया गया है.



अमेरिका

अमेरिका में 1973 में भगवान श्री परशुराम जी के आदेश पर श्रीवसंतराव जी परांजपे हृदय रोग को पूरी तरह से दूर करने के लिए अग्निहोत्र का प्रचार करने साधनहीन अवस्था में भारत से पहली बार गये थे.



होमा

अमेरिका में श्री वसंतराव जी परांजपे के द्वारा अग्निहोत्र को पूरी तरह से समझकर उसका आधुनिक विज्ञान पर हर तरह का गहन परीक्षण होमा के नाम से अग्निहोत्र प्रसिद्ध है.



अस्पताल

अमेरिका में अग्निहोत्र हृदय रोग को पूरी तरह से दूर करने के लिए वायु को पूरी तरह से पवित्र करने के लिए अस्पतालों में सूर्योदय एवं सूर्यास्त के समय में नियमित किया जाता है.



प्राणवायु

अग्निहोत्र करने पर इथोलीन ओक्साइड गैस मरीज को मिलती है जो प्राणवायु है. हृदय रोग के मरीज को 24 घंटे में 21,600 बार सांस लेते समय पवित्र प्राणवायु की आवश्यकता होती है.



फार्मलडीहाइड गैस वातावरण का पवित्रीकरण करती है. एक बार अग्निहोत्र करने पर 8700 घनफुट वायु पूरी तरह से पवित्र हो जाती है.



अग्निपात्र

दिन के समय सूर्य की शक्तियां तथा रात्रि के समय चंद्र तथा अन्य ग्रहों की शक्तियां पिरामिड आकार का 14.5 गुनित 14.5 सेमी उपर का भाग तथा तल का भाग 4.5 गुनित 4.5 सेमी उंचाई 6 सेमी आकार का तांबे का अग्निपात्र ग्रहण करता है.



महामृत्युंजय हवन

अमावस्या तथा पूर्णिमा के दिन चंद्रमा के तीव्र प्रभाव को नियंत्रित करने के लिए महामृत्युंजय हवन कम से कम 4 घंटे तक किया जाता है.



आवश्यकता पड़ने पर 6 घंटे, 12 घंटे एवं अधिकतम 24 घंटे तक यज्ञ किया जाता है.



अग्निहोत्र विश्वविद्यालय

अमेरिका ने अग्निहोत्र विश्वविद्यालय प्रारम्भ कर अग्निहोत्र पर गहन अनुसंधान किया है.



अग्निहोत्र कृति

भारत में प्राचीन समय में ऋषियों ने खेती करने के लिए पांच संस्कारों की आवश्यकता बताई थी.

1. भूमि संस्कार

1900 के बाद में अचानक जनसंख्या विस्फोट होने के कारण ही अधिक फसल प्राप्त करने के लिए भूमि संस्कार को पूरी तरह से समाप्त कर रासायनिक खाद एवं जहरीले 535 प्रकार के कीटनाशकों के निरन्तर प्रयोगों के कारण भूमि में सूक्ष्म जीवों की उपस्थिति बहुत ही कम हो गयी है इसलिए भूमि बंजर हो गयी है. बंजर भूमि में खेती करने से उत्पन्न फसल मानव के लिए बहुत ही अधिक नुकसानदायक है. बहुत सारी बीमारियां मानव को इन फसलों के सेवन करने के कारण हो रही है.

भूमि संस्कार की आवश्यकता क्यों है?



भारत की 36 करोड़ एकड़ भूमि के संस्कार की आज एक बार फिर से आवश्यकता है. वर्तमान में अज्ञानता के कारण ही बिना भूमि संस्कार के ही खेती की जा रही है. ऋषि पाराशर के अनुसार भूमि जीवंत होनी चाहिए. जीवंत भूमि में भरपूर सूक्ष्म जीव मौजूद रहते हैं. संस्कारित भूमि में पो-क तत्वों की पूर्ति स्वयं होने लगती है. संस्कारित भूमि में अधिक फसल मिलती है.

वटवृक्ष की मिट्टी से भूमि संस्कार

वटवृक्ष के नीचे की अथवा चीटियों के बिल से निकली 15 किलो मिट्टी एक एकड़ भूमि पर छिड़कनी चाहिए. इससे करोड़ों जीवाणु और केंचुओं का उत्पादन हो जाता है.

अमृत पानी से भूमि संस्कार

दस किलो देशी गाय के गोबर, 250 ग्राम गाय का मक्खन से तैयार किया गया घी, 500 ग्राम मधु लेकर 2 घंटे तक मिलाना चाहिए. इसे 200 लीटर पानी में घोलने से अमृत पानी बनता है. एक एकड़ भूमि अमृत पानी से संस्कारित हो जाती है.

दही की छाछ से भूमि संस्कार

चार किलो दही की छाछ को दस दिन तांबे के पात्र में रखें. रंग हरा होने पर 200 लीटर पानी में मिलाकर 1 एकड़ में छिड़के.

सींग की खाद से भूमि संस्कार

35 ग्राम सींग की खाद को तेरह लीटर पानी में आधा घंटे तक मिलाकर एक एकड़ में छिड़के.

अग्निहोत्र की भस्म से भूमि संस्कार

भारत में वर्तमान में अग्निहोत्र की भस्म से संपूर्ण खेती करने योग्य भूमि का संस्कार करना संभव है.

2.बीज संस्कार



भारत में प्राचीन समय से ही खेती करने के पूर्व बीज संस्कारित करना अनिवार्य है. वर्तमान में किसान अज्ञानता, लापरवाही, आलस, मार्गदर्शन के अभाव के कारण ही भारत में बीज संस्कारित नहीं करते हैं.

बीज संस्कार की आवश्यकता क्यों है?

बीज के अंदर के दो-बीज संस्कारित करने के बाद में पूरी तरह से दूर हो जाते हैं. संस्कारित बीज का अंकुरण बहुत ही अच्छा होता है. संस्कारित बीज से फसल निरोगी रहती है.

अग्निहोत्र की भस्म से बीज संस्कार



गोमूत्र तथा अग्निहोत्र की भस्म में कम से कम 10 मिनट भिगोकर बीजों को रखना चाहिए. गोमूत्र 10 लीटर आवश्यक है. गोमूत्र में बहुत अधिक गुण मौजूद हैं तथा अग्निहोत्र की भस्म में अदभुत गुण मौजूद हैं तथा अग्निहोत्र की भस्म के वैज्ञानिक परीक्षण करने के बाद बहुत सारे आश्चर्यजनक तथ्य सामने आये हैं. बीज भिगने के बाद में पूरी तरह से संस्कारित हो जाते हैं.

3. जल संस्कार

जल का संस्कार करने पर जल के दो-न पूरी तरह से दूर हो जाते हैं. दू-नित जल किसानों के स्वास्थ्य के लिए भी घातक हैं. भारत में प्राचीन समय में जल का संस्कार किया जाता था लेकिन वर्तमान समय में अज्ञानता, लापरवाही, आलस के कारण ही जल का संस्कार नहीं किया जाता है. जल में मौजूद रसायनों के कारण जल बहुत ही अधिक जहरीला है. जल संस्कार नहीं करने के कारण उत्पन्न फसल बीमार उत्पन्न हो रही है.

जल संस्कार की आवश्यकता क्यों है?

वर्तमान में श्री मोहन शंकर जी देशपांडे के कारण जल का संस्कार भारत में अमृत पानी से किया जाता है. खेती में सिंचाई किए जाने वाले जल में अग्निहोत्र की भस्म मिलाकर संस्कारित करना आवश्यक है.

3.वायु संस्कार



100 सालों में 24 लाख टन ओक्सीजन वातावरण में कम हो गयी है. वायु में ओक्सीजन की कमी बहुत ही अधिक हो गयी है तथा वायु में प्रदू-ण भी बहुत ही अधिक हो गया है इसलिए वायु संस्कार की आवश्यकता है. वर्तमान में वायु संस्कार के बिना ही भारत में खेती की जा रही है. जहरीली वायु में की गयी खेती मानव के स्वास्थ्य के लिए प्राणघातक है. जहरीली वायु में किसान का भी स्वास्थ्य बहुत अधिक प्रभावित होता है.

वायु संस्कार की आवश्यकता क्यों है?



खेती करने की भूमि के केंद्र में एक कुटिया 12 गुना 16 फुट की तैयार कर वायु संस्कार पूरी तरह से अग्निहोत्र से ही करना संभव है. 20 एकड़ से अधिक भूमि में पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण एवं केंद्र में कुटिया तैयार कर सूर्योदय एवं सूर्यास्त के समय में अग्निहोत्र करने की आवश्यकता है.

महामृत्युंजय यज्ञ

महामृत्युंजय यज्ञ प्रतिदिन 2 से 4 घंटे खेत में कम से कम करने की आवश्यकता है. आवश्यकता पढ़ने पर 6 से 12 घंटे तक महामृत्युंजय यज्ञ करना है. हर अमावस्या को 24 घंटे का महामृत्युंजय यज्ञ करना है. खेत में वायु संस्कार पूरी तरह से हो जाता है.

परख



अग्निहोत्र प्राण उर्जा का विज्ञान आधुनिक विज्ञान, पैथालोजी, सायकोथेरेपी, रेडिएस्थेशिया, किरलियन फोटोग्राफी, बाडी इलेक्ट्रीसिटी, आदि आदि के द्वारा परखा गया है.

प्रक्रिया



ठीक सूर्योदय एवं सूर्यास्त के समय देशी गोवंश के गोबर के कंडे, अक्षत, दो बूंद देशी गाय के घी से पात्र का आकार उपरी 14.5 गुणित 14.5 सेमी तथा नीचे का तला 5.25 गुणित 5.25 सेमी उंचाई 6.5 सेमी का तांबे के पिरामिड आकार के अग्निपात्र में वेदिक मंत्रों सूर्योदय के समय में सूर्य मंत्र एवं प्रजापति मंत्र तथा सूर्यास्त के समय में अग्नि मंत्र तथा प्रजापति मंत्र के साथ में करने की पूरी प्रक्रिया विश्व के सभी देशों में बहुत ही जिज्ञासा का वि-य थी.

सूर्य उदय



सूर्य की तरंगें जब पृथ्वी पर सबसे पहले पहुंचती हैं तब उदय होता है. सूर्य के उदय के समय में सूर्य की तरंगें अलग अलग गैसों में अनन्त उर्जा के साथ में प्रवेश करती हैं तब गैसों में से विद्युत चुम्बकीय तरंगें, इथर, अग्नि, सूक्ष्म तरंगें धरती की ओर प्रवाहित होती हैं. वायुमंडल में बहुत तेजी से परिवर्तन होता है. मानव सूर्योदय के समय दोनों नाक से सांस ग्रहण करता है.

सूर्य अस्त



जिस स्थान पर सूर्य की किरणें अंतिम लुप्त होती हैं उसे अस्त कहते हैं.

आवश्यक सामग्री



एक बार अग्निहोत्र करने के लिए दो बूंद गाय का घी, 10 से 15 अक्षत, एक गोबर का कंडा चाहिए. अक्षत विश्व में सभी जगह उपलब्ध है. 1 बार अग्निहोत्र करने के लिए मात्र 1.5 रु. खर्च आता है.

5. वनस्पति संस्कार

वर्तमान समय में भारत के किसानों के द्वारा वनस्पति संस्कार नहीं किया जाता है जिसके कारण फसल में 33000 प्रकार की बीमारियां उत्पन्न होती हैं तथा बीमारियों के रोकने के लिए 535 प्रकार के जहरीले कीटनाशकों का प्रयोग आवश्यकता से अधिक किया जाता है.

वनस्पति संस्कार की आवश्यकता क्यों है?

अपनी फसल को पूरी तरह से निरोगी रखने तथा अधिक उत्पादन लेने के लिए रासायनिक खाद एवं जहरीले कीटनाशकों का प्रयोग बिलकुल नहीं करना चाहिए.

छाछ

तांबे के पात्र में रखी हुई गाय की खट्टी छाछ का पानी के साथ में छिड़काव करने की परम्परा है।

मटका खाद

यूरिया के बदले में 15 किलो ताजा गोबर, 15 किलोग्राम ताजा देशी गाय का गोमूत्र, आधा किलो गुड़ और 15 किलो जल मिट्टी के घड़े में मिलाकर रखें। घड़े का मुंह कपड़ मिट्टी से पैक कर दें। पांच दिन बाद इस घोल में 200 लीटर पानी मिलाकर एक एकड़ भूमि पर छिड़काव करने की परम्परा बन रही है। यह मटका खाद है।

मधुमक्खी पालन

अखाद्य खली, हडडी का चूरा, समुद्र का फेन, राख, जंगल की खरपतवार तथा मधुमक्खी पालन भी फसल की पैदावार बढ़ाते हैं।

गोमूत्र

5 लीटर देशी गाय के मूत्र और 1 लीटर नीम का तेल मिलाकर 100 लीटर जल में मिलाकर एक एकड़ भूमि पर छिड़काव करने की वर्तमान में परम्परा है। अग्निहोत्र की भस्म से वनस्पति संस्कार करने की आवश्यकता है।

अग्निहोत्र कृनि को भी 1979 से अमेरिका में प्रारम्भ किया है। हृदय रोगियों को अग्निहोत्र कृनि से उत्पन्न फसल का प्रयोग किया जाता है।



पश्चिमी जर्मनी

पश्चिमी जर्मनी में बोडेन्सी संभाग में फार्मास्यूटिकल्स रिसर्च इंस्टीट्यूट की प्रमुख श्रीमती मोनिका येले एवं उनके पति श्री बर्थोल्ड येले के द्वारा भारत से अग्निहोत्र को पूरी तरह से समझने के बाद में नियमित अग्निहोत्र करने के बाद में अग्निहोत्र की भस्म अपने बगीचे में फेकने पर पौधों में असाधारण वृद्धि देखकर दंग रह गये।

अग्निहोत्र की भस्म

अग्निहोत्र की प्रचंड ताकत देखकर वे पहले से ही हैरान थे ही साथ में पौधों में असाधारण वृद्धि के कारण अग्निहोत्र की भस्म के प्रभाव के कारण उन्हें और जानने की इच्छा हुई थी।

वैज्ञानिक विश्ले-ण

अग्निहोत्र भस्म के वैज्ञानिक विश्ले-ण करने के बाद में मौजूद चमत्कारिक रसायनों के बारे में पता लगने पर और अधिक आश्चर्य में पड़ गये थे।

अग्निहोत्र भस्म

अग्निहोत्र की भस्म पर वैज्ञानिक विश्ले-ण में पाया गया कि सबसे अधिक फास्फोरस पेंटा ओक्साइड 97 प्रतिशत है। फास्फोरस पेंटा ओक्साइड हृदय रोग के लिए बहुत ही अधिक उपयोगी है। नाइट्रोजन 0.34 प्रतिशत, पोटाश 2.32 प्रतिशत मौजूद है। अग्निहोत्र की भस्म में बहुत सारे अज्ञात रसायन मौजूद हैं। अज्ञात रसायनों के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए अग्निहोत्र में उपयोग में आने वाली आहूति की हर सामग्री के बारे में भी गहराई से वैज्ञानिक विश्ले-ण किया था।

गोमाता का घी

जड़ीबूटी खाने वाली गोमाता के दूध को चांदी या मिट्टी के पात्र में जमाकर दही तैयार कर उसको बिलोकर मक्खन निकालकर उसका घी में वैज्ञानिक विश्ले-ण करने के बाद में पाया गया कि 22 प्रकार के अमिनो अम्ल : ग्लिसिन, एलानिन, वेलिन, ल्यूसिन, फिनिलेलेनिन, टिरोसिन, सेरिन, सिस्टिन, प्रोलिन, हाइड्रोक्सीप्रोलिन, ग्लूटामिक एसिड, हाइड्रोक्सीग्लूटामिक एसिड, एस्पार्टिक एसिड, ट्रिप्टोफिन, आर्जिनिन, हिस्टिडिन, लाइसिन, मिथिओनिन, डोडेकेनोमिनो एसिड, अमोनिया, फास्फोरस, सल्फर, 60 प्रकार

के पाचक रस, 4 प्रकार के फास्फोरस योगिक मुक्त फोस्फेट, केसीन के साथ मिला हुआ फोस्फेट, सिफेलीन, डाइमिनो मोनोफास्फेटाइड, तीन अम्ल द्रावक सेन्द्रीय फास्फोरस योगिक, 11 प्रकार के स्नेह पदार्थ यानी फैटि अम्लों में स्टेरिक अम्ल 10 प्रतिशत, ओलेक अम्ल 34.50 प्रतिशत, ब्यूटिक अम्ल 0.9 प्रतिशत, कैप्रिलिक अम्ल 0.9 प्रतिशत, मिरीस्टीक अम्ल 10 प्रतिशत, पेमिडिक अम्ल 26 प्रतिशत, लिनोलिनीक अम्ल 5 प्रतिशत, केप्रोइक अम्ल 2 प्रतिशत, कैरिक अम्ल 2 प्रतिशत, लोरिक अम्ल 4.5 प्रतिशत, सी.एल.ए 4.5 प्रतिशत, स्ट्रोशियम, 19 प्रकार के नाइट्रोजन लेक्टोकोम, क्लिएटिन, यूरिया, थियोसायनिक एसिड, ओरोटिक एसिड, हाइपोक्सेन्थीन, जेन्थीन, यूरिक एसिड, कोलिन, ट्राइमेथिलेमिन, ट्राइमेथिलेमिन ओक्साइड, मेथिल ग्वेनिडिन, अमोनिया के क्षार, 8 प्रकार के किण्व यानी बैक्टेरिया, 25 प्रकार के धातु तत्व, 25 प्रकार के जीवन तत्व यानी विटामिन्स जिसमें कैरोटिन प्रमुख है, विटामिन ए एवं ए-1, बी-1, बी-2, बी-3, बी-4, बी-6, बी-9, बी-12, विटामिन सी, विटामिन डी, विटामिन ई, विटामिन एच, विटामिन के, 25 प्रकार के खनिज सोडियम, पोटेशियम, कैल्शियम, फास्फोरस, लोहा, क्लोरिन, एम.डी.जी.आई नाम का प्रोटीन, अन्य बहुत सारे अज्ञात तत्व 1.1 प्रतिशत मौजूद हैं।

चावल

आहूति में प्रयुक्त अखंड चावल में मौजूद प्रोटीन 6.94 प्रतिशत, वसा 0.5 प्रतिशत, स्टार्च 77.61 प्रतिशत, जल 14.41 प्रतिशत, सा डस्ट 0.08 प्रतिशत, अन्य 0.46 प्रतिशत है।

चावल की भस्म

चावल की भस्म का अलग से विश्लेषण करने के बाद पता लगा कि पोटाश 21.37 प्रतिशत, सोडा 5.5 प्रतिशत, चूना 3.24 प्रतिशत, मैग्नेशिया 11 प्रतिशत, फेरिक ओक्साइड 1.23 प्रतिशत, फास्फोरिक अम्ल 53.68 प्रतिशत, सिलिका 2.7 प्रतिशत, सल्फयूरिक अम्ल 0.62 प्रतिशत, क्लोरीन 0.01 प्रतिशत है।

मंत्र

हृदय रोग में मंत्र के प्रभाव का भी गहन विश्लेषण किया था।

मन

हृदय रोग का उपचार करने के लिए पातांजलि योग की भूमिका बहुत ही महत्वपूर्ण है तथा भारत से पश्चिमी जर्मनी में पातांजलि योग पहले ही पहुंच गया था। पश्चिमी जर्मनी में श्री वेर्नर मेलजर संचालक

क्रियायोग विश्वविद्यालय के अनुसार हृदय रोग के उपचार में अग्निहोत्र की उपयोगिता पर विस्तार से बताया था। मन बहुत ही ताकतवर है तथा मानव के चारों ओर उर्जा का आवरण बना रहता है। मन के कमजोर होने पर मानव के चारों ओर का आवरण कमजोर हो जाता है। मन में भय बैठने के कारण ही हृदय रोग होता है। अग्निहोत्र करने के बाद मन के नियंत्रित होने के कारण ही चारों ओर का उर्जा आवरण ताकतवर बन जाता है।

कैप्सूल

अग्निहोत्र की भस्म से कैप्सूल तैयार कर हृदय रोगियों को देने पर बहुत अच्छे परिणाम देखने मिले थे।

अग्निहोत्र औ-धियां

पश्चिमी जर्मनी ने अग्निहोत्र भस्म से मलहम, आंख के ड्राप्स, अग्निहोत्र पावडर, अग्निहोत्र इनहेलेशन आदि भी तैयार की थी।

अग्निपात्र

अग्निहोत्र में उपयोग होने वाले अग्निपात्र के बारे में बहुत अधिक जिज्ञासा थी। अमेरिका की अंतरिक्ष विज्ञान अनुसंधान संस्था नासा के वैज्ञानिकों के अनुसार पिरामिड आकार के अग्निपात्र रहने के कारण कहना पड़ा था कि पिरामिड उर्जा सौर उर्जा से कई गुना अधिक क्रांतिकारी है।



भारत में सूर्यास्त के समय में विश्व का पहला अग्निहोत्र श्री माधव जी पोतदार माधव आश्रम सिहोर मार्ग बैरागढ़ भोपाल मध्यप्रदेश 462035 में 22 फरवरी 1963 में प्रारम्भ किया गया था।



विश्व में 128 देशों में वर्तमान में अग्निहोत्र से सभी प्रकार के हृदय रोगों का सफलतापूर्वक उपचार किया जाता है.



अग्निहोत्र 2015 तक विश्व के हर देश में पहुंच जायेगा.

प्रस्तावना

रक्त परिचालक यंत्र का नाम हृदय है। हृदय अनैच्छिक मांसपेशियों से निर्मित है तथा दोनों फेफड़ों के बीच में वक्ष के भीतर बाईं ओर रहता है। हृदय 15 सेंटीमीटर लंबा तथा 10 सेंटीमीटर चौड़ा होता है। हृदय मानव जीवन का प्रमुख आधार है। हृदय 24 घंटे धड़कता है। आधुनिक युग में काम, क्रोध, चिन्ता, भय, शोक, मोह, लोभ आदि मानसिक आवेगों के कारण बढ़ते हुए मानसिक तनाव के समय मस्तिष्क को अधिक रक्त की आवश्यकता होती है। पर्यावरण में ओजोन की परत में छेद हो जाने के कारण ही असंतुलन के कारण 100 सालों में 40 लाख टन ओक्सीजन की कमी उत्पन्न हुई है। ओक्सीजन की कमी के कारण धरती का तापमान निरन्तर बढ़ता ही जा रहा है। सूर्य से उत्पन्न पराबैंगनी तरंगें प्रतिरोधक क्षमता में निरन्तर कमी ला रही है।

भारत में गांवों में परिवहन बैल गाड़ियों के माध्यम से किया जाता था। बढ़िया बैलों की कमी के कारण डीजल, पेट्रोल से चलने वाले वाहनों को बढ़ावा मिल गया है जिससे प्रदूषण बहुत अधिक बढ़ गया है। बहुत अधिक खेती भी गोबर की खाद से ही की जाती थी। हरित क्रांति के नाम पर अधिक अन्न उपजाने के लिये 40 साल से अधिक समय से रासायनिक खादों का बहुत अधिक प्रयोग करने के कारण फसलों में 33,000 प्रकार की बीमारियां उत्पन्न हुई हैं जिसे रोकने के लिये 535 खतरनाक जहरीले कीटनाशकों इंडोसल्फान, डीटीसी, डीकोफाल, बीएचसी, बीएचसीडी, एचसीएच, डायएल्डिन, लिन्डेन, लीन्यूरान, ईडीबी, इथाइल, डीब्रोमाइट, पैराथिमान, डीबीसीपी, फोसीडोल, फोरेट, मैलाथियान, मोनोकोटोमिडान, अल्डीकार्ब, केटीफोल, करोफुरान, क्लोरोबेंजलेट, थीरम, सोडियम सायनायड, मेलियक, मिथाइल पैराथियान, मोनोक्लोरोफास, आक्सीक्लोरोफेन, पाराक्विट डीक्लोराइट, फास्फामीडोन, हाइड्राजाइट, ट्राइक्लोरोएसिटिक एसिड, कारबोफुरेन, अल्क्लोर, एल्युमिनियम फास्फाइड, बेनोमाइल, केप्टन, कारबारिल, कारबोसल्फान, डीमेथेट, डयूरान, फेनप्रोपारिन, प्रेटलाकोर, सोडियम सायनायड, थियोमेटान, जीरम, न्यूरोटोक्सीकेंट, मोक्सीक्लोरो, हेटोक्लोरो, डाइबोमो-क्लोरोप्रोपेन, ट्रायाजोफास, ट्राइडेमार्फ, हबीसाइडस-2, फोर डी, का प्रयोग करना पड़ रहा है।

गाय माता के दूध में जहरीले कीटनाशकों से उत्पन्न हरे चारे और पानी को देने के कारण महाराष्ट्र में 74 प्रतिशत सबसे अधिक जहर है। दिल्ली, हरियाणा, उत्तरप्रदेश में प्रतिदिन जहरीले रसायनों को मिलाकर 2 करोड़ लीटर नकली दूध का उत्पादन किया जाता है। नकली दूध से खोआ, घी आदि तैयार किया जाता है। विश्व में हुए वैज्ञानिक सम्मेलनों में विकसित देशों ने रासायनिक खाद तथा 30 कीटनाशकों पर पूर्ण प्रतिबंध लगा दिया है। जैविक खाद से उत्पन्न अनाज, फल, सब्जी, चाय, कोफ़ी, मसालों का आयात बहुत मंहगे दामों पर विकसित देश कर रहे हैं। अमेरिका 90,000 केंचुआ खाद बनाने के फार्महाउस स्थापित कर चुका है। कनाडा से हर साल 30,000 डालर के केंचुआ आयात करता है।

अमेरिका लंबे समय से भारतीय गोवंश का विकास जैविक खाद तैयार करने के लिये कर रहा है। ब्राजील ने विश्व में भारतीय गोवंश के विकास करने में कमाल कर दिया है। स्वीडन बायो गैस से बस, ट्रक, कार आदि वाहन कई सालों से चला रहा है। कई देश सी.एन. जी. गैस से वाहन चला रहे हैं। चीन में बहुत ही अधिक गोबर गैस प्लांट हैं। बहुत अधिक मोटापा, चाय, कोफ़ी, धूम्रपान, मद्यपान, मांस खाने वालों, रात्रि में बहुत अधिक भोजन करने वालों की संख्या बढ़ने से हृदय रोग के मरीज वर्तमान में बहुत ही तेजी के साथ पूरे विश्व में बढ़ रहे हैं तथा आने वाले समय में हृदय रोग के मरीज भारत में बहुत ही अधिक बढ़ जायेंगे।

वर्तमान समय में सभी रोगों में हृदय रोग के मरीजों की संख्या विश्व में सबसे अधिक है। अमेरिका में बहुत अधिक जागृति स्वास्थ्य के प्रति होने के बाद भी हृदय रोग तेजी के साथ परेशान कर रहा है। अमेरिका में चिकित्सकों के पास में सभी आधुनिक सुविधायें मौजूद हैं। हृदय पर निरन्तर अनुसंधान भी चल रहे हैं। अमेरिका में 100 अरब डालर से अधिक चिकित्सा पर खर्च किया जा रहा है। हर साल 17 प्रतिशत खर्च बढ़ रहा है। अमेरिका इतना करने के बाद भी बहुत परेशान है। अमेरिका में हृदय रोग के कारण बहुत अधिक मौतें हो रही हैं।

अब अमेरिका में काउ थैरेपी बहुत ही लोकप्रिय है। अमेरिका में बसे भारतीय चिकित्सक काउ थैरेपी के बारे में लोगों को बतला रहे हैं। उनकी मानसिक तैयारी होने के बाद में उन्हें काउ थैरेपी से उपचार कर अच्छा कर रहे हैं। अमेरिका में बसे भारतीय जब भी भारत में आते हैं तब गोशालाओं में जाकर वहां तैयार गोमूत्र एवं पंचगव्य तथा महापंचगव्य से तैयार दवाएं अपने साथ में बहुत बड़ी मात्रा में ले जा रहे हैं। आर्य वैद्यशाला कोटटकल केरल की दवाएं 105 सालों से लोकप्रिय हैं। आर्यवैद्य फार्मास्यूटिकल्स कोयम्बतूर 70 सालों से अपनी दवाएं निर्यात कर रहे हैं। अमेरिका के पेटेंट कार्यालय में 1 दिसम्बर 2000 को गोमूत्र अर्क के पेटेंट करने के लिए आवेदन किया गया था जिसे 25 जून 2002 को 6410059 पेटेंट मिल गया है। उसके बाद लगातार भारत को पेटेंट मिल रहे हैं। अमेरिका में वर्तमान में बहुत बड़ी संख्या में भारतीय बसे हुए हैं। अमेरिका में बसे भारतीय गोमाता की काली बछिया का ताजा मूत्र पीना सुबह उठकर पसंद कर रहे हैं। अमेरिका में बहुत अच्छी नस्ल की गायें पाल रहे हैं। भारत से गीर, कांकरेज, लाल सींधी, धारपारकर आदि बहुत सारी अच्छी नस्लें ले जाकर उनसे विकसित ब्राह्मण नस्ल अमेरिका में बहुत अधिक सफल है। संसार की सबसे घातक व्यथा हृदय रोगों की है। कैंसर की त्रासदी व अन्य सभी रोगों का नम्बर इसके बाद आता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार हर साल लाखों लोग हृदय रोग के कारण मर रहे हैं। आने वाले समय में हृदय रोग महामारी का रूप धारण कर लेगी। हृदय रोग पर लगातार गहन अनुसंधान करने के बाद पूरे विश्व में बहुत सारे अनुसंधान पत्र प्रकाशित किये गये हैं।

हृदय रोग के बचाव के लिये जागरूकता शिविरों का आयोजन किया जा रहा है। 40 साल के बाद ही प्रायः हृदय रोग का आक्रमण लोगों पर होता है। मेग्नेशियम और विटामिन बी-1 की कमी के कारण ही हृदय रोग होता है। दैनिक जीवन में आहार में विटामिन बी-1 एवं मेग्नेशियम की पूर्ति नहीं हो पाती है। दैनिक जीवन में लोग गरीबी के कारण ही दूध, दही, छाछ का बहुत ही कम प्रयोग गांव में करते हैं।

भारत में गांवों में हृदय रोग के उपचार करने के लिये विशेषज्ञों और प्रारम्भिक जांच एवं परीक्षण करने के लिये आधुनिक उपकरणों का अभाव है इसलिये हृदय रोग के मरीज की मृत्यु बहुत ही तकलीफ के साथ हो रही है। भारत में गरीब आदमी ऐलोपैथी चिकित्सा नहीं करवा सकता है। गरीब आदमी को सस्ती चिकित्सा की गांव में तुरन्त ही आवश्यकता है।

हृदय की कार्य प्रणाली

हृदय की कार्य प्रणाली को अच्छी तरह से समझना बहुत अधिक आवश्यक है। हृदय एक डाकघर की तरह कार्य करता है। जिस तरह से डाकघर में सभी जगह से पत्र आते हैं तथा उनको बाहर भेजकर बंटवा दिया जाता है उसी प्रकार दिल में शरीर के सभी भागों से नीला खून जिसमें ओक्सीजन की मात्रा कम होती है और पोषक तत्व भी कम होते हैं, उपर और नीचे वाली दो नलिकाओं से दाहिनी ओर के उपर वाले को-ठ यानी राइट ऐट्रियम में प्रवेश करता है। वहां से यह नीला खून तीन

पल्लेवाले ड्राई कस्पिड वाल्व के द्वारा दाहिनी ओर निचले को-ठ में प्रवेश करता है. यह काम ज्यादा अंश में खून के बहने से पूरा होता है.

हृदय के वाल्व

हृदय के अंदर चार वाल्व होते हैं जिनका सिर्फ एक ही कार्य होता है खून के प्रवाह को रास्ता दिखाना, दिशा देना, सिर्फ एक ही ओर ही जाने देना, वापस न आने देना. दायें वेण्डिकल के सिकुड़ने से तीन पल्ले वाला ड्राई-कस्पिड वाल्व बंद हो जाता है और फुस्फुस धमनी के मुंह पर पलमोनेरी वाल्व खुल जाता है और तब दाहिनी ओर के वेण्डिकल के सिकुड़ने से उसमें मौजूद खून फुस्फुस धमनी द्वारा फेफड़ों में ओक्सीजन बटोरने चला जाता है. फेफड़ों से खून बाएं उपरी को-ठ में नलिकाओं द्वारा पहुंचता है. उपर के बाएं को-ठ से खून नीचे वाले शक्तिशाली बाएं वेण्डिकल में माइडल वाल्व के द्वारा पहुंचता है.

रक्तचाप का जन्म स्थान

शक्तिशाली बाएं वेण्डिकल के सिकुड़ने पर रक्तचाप पैदा होता है. इसके सिकुड़ने पर दो पल्ले वाला माइडल वाल्व बंद हो जाता है और महाधमनी के मुंह पर स्थित एओरटिक वाल्व खुल जाता है. तब ओक्सीजन से भरपूर लाल खून महाधमनी में प्रवेश करता है जहां से खून ओक्सीजन, शक्ति, और पौ-टिक तत्व पहुंचता है.

पेस मेकर

भगवान ने आदमी के हृदय के अंदर आलपिन के सिर के आकार का एक मिलीमीटर का पेस-मेकर बनाया है जो सौ साल तक बिना बैटरी बदले काम करता है और मानव अपनी अज्ञानता, मानसिक विकारों, आलस, लापरवाही के कारण भगवान के बनाये पेसमेकर को खराब कर देता है तब आदमी के बनाये पेसमेकर की आवश्यकता होती है. आदमी का बनाया पेसमेकर एक रुपये के सिक्के से बड़ा होता है 25 से 30 मिलीमीटर आकार का होता है और पेस मेकर की बैटरी दस बारह सालों में बदलनी होती है.

पेसमेकर 30 साल से ही बनाये जा रहे हैं. पेसमेकर में दो कार्य करने की क्षमता होती है. पेसमेकर हृदय की धड़कन निर्धारित समय 86/100 सेकेंड में आई या नहीं इसकी निगरानी रखता है. धड़कन न आने पर हृदय को एकदम थोड़ा करंट देकर उसमें धड़कन पैदा करता है. पेसमेकर रोगी को बेहोशी के दौर आने पर लगाया जाता है. पेसमेकर का मूल्य तीस से पैतीस हजार तक होती है. कुछ नये पेसमेकर चालीस से पैतालीस हजार तक मिलते हैं. पेसमेकर लगाने का खर्च तीन चार हजार से दस हजार तक होता है. दो से चार सप्ताह का समय पेसमेकर लगाने में लगता है. पेसमेकर वर्तमान में सभी विदेशी हैं. पेसमेकर की आवश्यकता बंगाल, बिहार, उड़ीसा, असम, जम्मू कश्मीर में ज्यादा है.

हृदय की गति

हृदय की गति नवजात शिशु में करीब 120 से 140 प्रति मिनट, तीन चार साल के बालकों में 100 से 110, 12-13 साल के आसपास 70

से 75 प्रति मिनट, व्यस्क के हृदय की गति 60 के आसपास और कुछ व्यस्क की 90 से 100 प्रति मिनट होती है.

हृदय रोग के प्रकार

आज की आधुनिक चिकित्सा में हृदय रोगों के यों अनेकों भेद उपभेद हैं पर उनमें तीन मुख्य हैं

1. कान्जेनिटल हार्ट डिजीज

जन्मजात हृदय रोग जन्म लेने वाले बच्चों में ही पाया जाता है. गर्भावस्था में हृदय बनने का कार्य पहले 50 दिनों में होता है. एक बार हृदय बनने के बाद बनावट में खराबी नहीं आती है. हृदय की बनावट में खराबी क्यों आती है इसके बारे में हम अभी बहुत ही कम जानते हैं. हृदय की बनावट में खराबी के बारह प्रमुख रूप हैं जो 75 से 80 प्रतिशत बच्चों में पाये जाते हैं. 20 से 25 प्रतिशत बच्चों में खराबी के सैकड़ों रूप हैं.

1. ऐट्रियल सेप्टल डिफेक्ट जिसे संक्षिप्त में ए.एस.डी. भी कहते हैं उपर वाले दोनों चेम्बरों के बीच की दीवार में छेद होने को ए.एस.डी. कहते हैं. यह छेद पचास पैसे के सिक्के के बराबर के होते हैं तथा इन छेदों के अपने आप बंद होने के लिये कोई अवसर नहीं होता है. किसी कारण से एक्स रे किया जाता है तब यह बीमारी पकड़ में आती है. समय पर इन छेदों को बंद करने पर मरीज की जान बचायी जा सकती है. 20 से 25 साल तक इस रोग के मरीज को कोई परेशानी नहीं होती है. 30 साल के आसपास परेशानी आती है और बिना ओपरेशन के 50 साल तक जी पाते हैं. 50 साल के बाद लाचार और अपाहिज बन जाते हैं.

2. वेंट्रिकुलर सेप्टल डिफेक्ट जिसे संक्षिप्त में वी.एस.डी. कहते हैं हृदय के नीचे वाले दो चेम्बरों के बीच में छेद को वी.एस.डी. कहते हैं. छेदों का आकार 2 से 3 मिलीमीटर से 10 से 12 मिलीमीटर तक होता है. 10 साल तक छेद अपने आप बंद हो जाते हैं. छेद बंद न होने पर ओपरेशन कराना पड़ सकता है.

3. पेटेन्ट डक्टस आर्टीरियोसस जिसे संक्षिप्त में पी.डी.ए. कहते हैं में महाधमनी और फुसफुस धमनी के बीच का रास्ता यदि पतला हो तो खून का प्रवाह कम होने पर परेशानी कम रहती है लेकिन रास्ता यदि चौड़ा हो तो खून का प्रवाह ज्यादा होने पर परेशानी बढ़ जाती है. तीन महीने की आयु के बाद यह रास्ता अपने आप बंद नहीं हो सकता है. जानलेवा क्रोम्प्लीकेशन बैक्टेरिया के आक्रमण का खतरा बना रहता है.

4. पल्मोनेरी स्टीनोसिस जिसे संक्षिप्त में पी.एस. कहते हैं में फुस्फुस धमनी के मुंह पर लगे वाल्व का सकरापन. 5 से 6 प्रतिशत बच्चों में यह बीमारी पायी जाती है. इस बीमारी में कोई परेशानी नहीं होती है. चिकित्सा के समय स्टेथेस्कॉप से सुनने पर दिल से मरमर की आवाज जोरदार सुनाई पड़ती है.

5. एओरटिक स्टीनोसिस जिसे संक्षिप्त में ए.एस. कहते हैं में महाधमनी के मुंह पर लगे वाल्व का सकरापन. इसमें 40 साल की आयु में वाल्व बदलने की आवश्यकता होती है. एओरटिक वाल्व पर बैक्टेरिया का जमाव गंभीर समस्या है.

6. महाधमनी का तंग होना इसमें सांस का फूलना, दूध पीने में कठिनाई होती है.

2. प्रिमेच्योर बीटस

अपरिपक्व धड़कनें.

3. ब्रेडीकार्डिया

जब थायरॉइड ग्रंथि की कार्यक्षमता घटी हुई होती है तब दिल का सामान्य गति से कम धड़कना प्रति मिनट 50 धड़कन से कम होती है.

4. टेकीकार्डिया

धड़कन असामान्य गति से बढ़ना

5. एंजाइना पैक्टोरिस

एंजाइना पैक्टोरिस में दर्द बहुत ही अधिक होता है जिसके कारण रोगी जोर से चिल्लाता है और बेहोश हो जाता है. दर्द का फैलाव सीने के दायें बायें, कंधे, गर्दन और बाजू तक बढ़ जाता है. ऐसे दौरे अक्सर काम करते करते पड़ जाते हैं. रक्तचाप, मधुमेह, सिफलिस जैसे रोग पहले से मौजूद हों तो वे एंजाइना पैक्टोरिस को आमंत्रित करते हैं.

6. हार्ट ब्लाक

दिल की धड़कन को नियंत्रित करने वाला विद्युतीय संकेत यदि पैदा ही नहीं होता है या उसके परिचालन मार्ग में कोई बाधा आती है तो हृदय की मांसपेशियों की धड़कन क्रिया बंद हो जाती है. परिणामस्वरूप मृत्यु हो जाती है. इस परिस्थिति को हृदय में अवरोध यानी हार्ट ब्लाक कहते हैं. 70 से 75 धड़कनों से घटकर आधी 30 से 35 धड़कने हार्ट ब्लाक में हो जाती हैं. गंभीर हृदयाघात के बाद इस प्रकार की स्थितियां अक्सर पैदा हो जाती हैं. वर्तमान समय में आधुनिक चिकित्सा में पेसमेकर लगाकर हृदय की धड़कन को नियमित करने का प्रयास किया जाता है.

7. कोरोनरी थ्रोम्बोसिस,

कोरोनरी थ्रोम्बोसिस का दर्द हल्का और लगातार कई दिनों तक टिकने वाला होता है. कोरोनरी थ्रोम्बोसिस का दौरा प्रायः रात को सोते सोते पड़ते हैं.

8. कोरोनरी एम्बोलिज्म

कोरोनरी एम्बोलिज्म उस स्थिति में जिसमें कोई रक्त की फुटकी हृदय नाडी में अडी होती हो, दुर्घटना में रक्तवाहिनी के टूटने पर उस जगह से हवा का खून के साथ मिलकर बुलबुला उत्पन्न करना और बुलबुले का हृदय में रुक जाना में देखा गया है.

9. कार्डियक डायलेटेशन

हृदय गुहा के आकार में वृद्धि.

10. आर्टिकुलर फिब्रिलेशन

हृदय की पेशियों का सिकुड़ना.

11. पेरीकार्डिटिस

हृदय के आवरण में सूजन होना.

12. कार्डियक हाइपरट्राफी

हृदय के आकार का असामान्य होना.

13. पेरीकार्डियल इन्फ्यूजन

हृदय के आसपास तरल पदार्थ इकट्ठा होना.

14. मायोकार्डियल डिजनरेशन

हृदय प्राचीर के अंदर की परत का क्षय.

15. एक्यूट कार्डाइटिस

हृदय के आसपास तीव्रता से सूजन. हृदय के अंदर सूजन जीवाणुओं के संक्रमण तथा फफुंंदी के कारण होती है. जीवाणु रक्त के साथ प्रवाहित होकर हृदय के अंदर आते हैं तथा वहीं रहते हैं.

16. एड्रेंट पेरीकार्डियम

पेरीकार्डियम का चिपकना.

17. एक्ज्हाशन आफ दी हार्ट मसल्लस

हृदय को सिकुड़ने की शक्ति प्रदान करने वाली मांसपेशियां कड़ी अथवा हीली पड़ जाती हैं. हृदय की पेशियों का थकना हृदय की पंपिंग क्षमता को कमजोर करता है. ऐसी परिस्थिति में हृदय को बदलना आवश्यक हो जाता है.

18. साइनस एरीथेमा

अस्थि गुहा लालिमायुक्त त्वचा.

19. हार्ट फेल्योर

हृदय की धड़कन का एकाएक कम हो जाना, थोड़ी देर या फिर हमेशा के लिये बंद हो जाना ही हृदय की गति रुकना कहलाता है. दिल की धड़कन बंद हो जाने से पहले नाड़ी बहुत तेज चलती है फिर बाद में धीमी हो जाती है, हृदय की मांसपेशियों का संकुचन भी बहुत धीमा पड़ जाता है, सांस लेने में तकलीफ होती है, गले से आवाज निकलती है, मुंह से झाग निकलता है, मुंह पीला, होठ, हाथ पैरों की अंगुलियां नीली पड़ जाती हैं, ठंडा तथा चिपचिपा पसीना आने लगता है.

20. आर्टिकुलर फलटर

हृदय के कार्य की गति अति तीव्र होना.

21. मायोकार्डियल इन्फ्रक्शन हार्ट अटैक

हृदय की किसी बड़ी कारोनारी धमनी में एकाएक रुकावट आ जाने से जब रक्त का बहाव रुक जाता है और दिल के उस भाग की मांसपेशियां जीवित नहीं रह पाती तो उस स्थिति को दिल का दौरा कहते हैं. दिल के दौरे के समय

अचानक सांस की तकलीफ एक बहुत गंभीर बात है. दिल के दौरे के कई महीने बाद दिल के बड़े होने पर सांस फूलने लगती है.

जांच

हृदय रोग का निदान करते समय हृदय की संपूर्ण जांच अवश्य करनी चाहिये.

इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम यानी इसीजी

इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम एक ऐसी मशीन है जिसके द्वारा हृदय में उत्पादित विद्युत तरंगों को नापा जा सकता है. इसके लिये इलेक्ट्रोड व्यक्ति के शरीर के विशिष्ट हिस्सों में स्थापित किये जाते हैं जो विद्युत प्रवाह को एक ग्राफ पर चित्रित करते हैं. कुछ लोगों का विचार है कि इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम करते समय विद्युत शरीर में प्रवाहित की जाती है लेकिन वास्तव में ऐसा नहीं है. इसीजी यंत्र के द्वारा हृदय के द्वारा प्रवाहित तरंगों को जो बहुत कमजोर होती हैं और साधारण यंत्रों से कमजोर तरंगे नहीं नापी जा सकती हैं को नापने का कार्य किया जाता है. इसीजी से रोगी को किसी प्रकार का क-ट नहीं होता है और न ही व्यक्ति के स्वास्थ्य पर इसीजी का कोई हानिकारक प्रभाव पड़ता है. इसीजी से चिकित्सक को हृदय की धड़कन गति कितनी है? हृदय ठीक लय ताल से धड़क रहा है या ताल में कोई विसंगति आ गई है?

हृदय द्वारा उत्पन्न तरंगों का प्रवाह बिना किसी अवरोध के हो रहा है अथवा नहीं? हृदय के आकार संबंधी अनुमान. पहले यदि हृदयाघात हुआ है तो हृदयाघात से हृदय की मांसपेशी में कोई क्षति चिन्ह तो नहीं बन गया है? यदि बन गया है तो किस स्थान पर और क्षति चिन्ह कितना बड़ा है? इसीजी की भूमिका बहुत ही अधिक महत्वपूर्ण साबित हुई है. इसीजी के द्वारा जांच होने पर हृदय का उपचार आसान, तुरन्त और निश्चित है.

दिल की किसी भी मांसपेशी के मर जाने से लेकर अवरोध तथा घाव होने तक की स्थिति का पता लगाना इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम यानी इसीजी के द्वारा तैयार किये जा रहे ग्राफ से पता चल जाता है. कार्डियक मानीटर की क्षमता इससे भी अधिक है. कार्डियक मानीटर टेलीविजन के पर्दे पर आने वाली तस्वीरों की तरह दिल की हरकत के चित्र प्रस्तुत करता रहता है. हृदय के कक्षों में नलियां डालकर अंदर का दबाव जानने का प्रयत्न किया जाता है और खून के स्तर का पता लगाया जाता है. इस प्रक्रिया को कार्डियक केथेराइजेशन कहते हैं.

हृदय धमनियों में डाय का प्रवेश करके उसके फोटोग्राफ लेना और आन्तरिक स्थिति का पता लगाना एंजियोकार्डियोग्राम कहा जाता है. ऐसी ही अन्य परीक्षा प्रक्रियाएं हैं जिनके द्वारा हृदय पर कहां क्या बीत रही है इसका विवरण जाना जाता है. वर्तमान जीवन स्तर पर मानव का रहन सहन तथा खानपान बहुत ही परिवर्तनशील है जिसके कारण ही हृदय रोग हो रहा है. भारत में धन की अधिकता के कारण आधुनिक जीवन जीने की लालसा बढ गयी है.

वर्तमान समय में मानव के द्वारा तेजी से मानसिक विकास के कारण ही दैनिक जीवन में श्रम का महत्व पूरी तरह से समाप्त हो गया है जिसके कारण घर में बैठे बैठे मानव तनाव में जी कर हृदय रोग जैसी प्राणघातक बीमारियों को आमंत्रित कर रहा है. हृदय रोग के दौरे पहले की तुलना में आज बहुत ही अधिक क्यों आ रहे हैं और उनका उपचार क्या

हो सकता है इस पर विचार करने के पूर्व हृदय की संरचना को समझना अनिवार्य है.

हृदय चार कक्षों में विभक्त है. दायीं ओर के दो कक्षों का काम यह है कि वे खून को फेफड़ों में भेजकर उसमें ओक्सीजन का सम्मिश्रण कराये. बायीं ओर के दो कक्षों का काम यह है कि साफ खून को संपूर्ण देह में भेजे. दो निकास नलियां हृदय से निकलती हैं. फुसफुस धमनी तथा महाधमनी. महाधमनी में ऐसे वाल्व होते हैं, जो एक ही दिशा में खुले और बंद हो. इसी व्यवस्था के कारण ही खून उलटा नहीं लौट सकता है. भारत में विश्व में हृदय रोग के कारणों में भैंस के दूध के गाढेपन के बारे में समझ में आने के कारण ही भारतीय गाय के दूध, दही, छाछ, घी, पंचगव्य का प्रयोग बहुत ही तेजी से बढ रहा है. पहली नली फेफड़ों तक आती है तथा दूसरी बाकी के देह तक आती है. खानपान में गाय के गोबर से उत्पन्न अनाज के बदले रासायनिक खाद तथा कीटनाशकों से उत्पन्न अनाज तथा गाय माता के दूध का स्थान वर्णसंकर तथा भैंस के दूध, नकली दूध, चाय, काफी, तंबाकू तथा मांसाहारी पदार्थों ने ले लिया है. सेंधा नमक के बदले रासायनिक नमक का उपयोग किया जा रहा है. वर्तमान में अज्ञानता के कारण भोजन के बाद गाय के दूध से तैयार पतली छाछ चांदी के बर्तन में पीना बंद कर दिया गया है. गाय माता के घी के बदले भैंस का घी, वनस्पति घी, मिलावटी घी, नकली घी का उपयोग भारत में बहुत ही तेजी से बढ गया है. अमेरिका जैसे विकसित देशों की तरह ही भारत में भी आधुनिक एलोपैथी चिकित्सा में हृदय रोग का उपचार मानव के लिये बहुत ही अधिक मंहगा है जिसके कारण गरीब एवं सामान्य व्यक्ति अपने जीवन को बचाने के लिये आधुनिक उपचार के लिये तरस जायेगा. आधुनिक एलोपैथी चिकित्सा में साइड इफेक्ट होने के कारण विकसित देशों में गाय का महत्व समझ में आने के कारण ही जैविक अनाज का उपयोग तेजी के साथ बढ रहा है.

हृदय रोग के कारण

हृदय के रोगों के होने में निम्नलिखित प्रमुख कारण होते हैं.

1. मानसिक तनाव

शरीर का संपूर्ण नियंत्रण मस्तिष्क पर ही निर्भर होता है. मानसिक तनाव से रक्त में खराब प्रकार की वसा बढ जाती है जिससे रक्त की नलियों में संकुचन उत्पन्न हो जाता है. मानसिक तनाव से मस्तिष्क तथा नाड़ी संस्थान के कार्यों में बाधा पड़ती है. वायु, गैस और कब्ज की शिकायत रहती है, शरीर शिथिल नहीं हो पाता है जिसका प्रभाव हृदय पर पड़ता है.

2. मांसाहार

मांसाहार से मानव में 300 रोग उत्पन्न होते हैं. मांसाहार त्यागकर मानव को हमेशा प्रकृति से प्रदत्त वस्तुएं ही ग्रहण करनी अनिवार्य है. जानवर को मारते समय उसके शरीर में कुछ ऐसे रासायनिक तत्व उत्पन्न होते हैं जो शरीर में पहुंच कर हृदय को नुकसान पहुंचाते हैं और उच्च रक्तचाप उत्पन्न करते हैं. इसके अलावा अधिक प्रोटीन से हृदय के अलावा गुर्दे और यकृत को भी हानि पहुंचती है.

3. बैठे रहने का काम

अधिकांश नौकरियों, व्यवसाय में जो लोग बैठ कर घंटों काम करते हैं और रात को देर से सोना और सुबह देर से उठने के कारण प्रतिदिन घूमना या व्यायाम नहीं करते, आलस और सुस्ती उन्हें घेर लेती है। विकार शरीर में ही रुकने और जमने के कारण उनकी पाचन क्रिया में खराबी आती है जिसके कारण मल विसर्जन में भी अनियमितता होती है। शरीर में चर्बी वाले तत्व बढ़ जाते हैं जिससे कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ती है। कोलेस्ट्रॉल बढ़ने के कारण ही रक्तचाप बढ़ता है, ऐसे में हृदय को रक्त पहुंचाने वाली कोरोनरी धमनियों के अवरुद्ध होने की संभावना बढ़ जाती है जिससे हृदय रोग होने की संभावना बढ़ जाती है।

4. आनुवंशिकता

माता पिता और दादी के हृदय रोगों की बीमारी रही हो, तो उनकी संतानों में भी यह बीमारी होने की पूर्ण आशंका रहती है। हृदय रोग आनुवंशिकता वाले लोगों को बहुत अधिक सावधानी की आवश्यकता है।

5. मधुमेह व उच्च रक्तचाप

अग्नाशय यानी पैंक्रियास एक दोहरी ग्रंथि जो उदर गुहा से बाईं तरफ को स्थित है। भूरे गुलाबी रंग की इस ग्रंथि का आकार कुत्ते की जीभ की तरह होता है और भार 85 ग्राम होता है। अग्नाशय का रंग मटमैला, बाह्य संरचना शहतूत की तरह है। अग्नाशय का आकार 15 सेमी लंबा, 3.75 सेमी चौड़ा, 3.12 सेमी मोटा है। क्लोम ग्रंथि के साथ एक सफेद रंग की मोटी नली दिखाई देती है जो पित्त नलिका के साथ मिलकर ड्यूडिनम में खुलती है। इसमें ग्रंथि के विभिन्न अंगों में बना रस छोटी छोटी नलिकाओं द्वारा लाया जाता है, मोटी नली को पैंक्रियाटिक डक्ट कहते हैं।

पैंक्रियाटिक डक्ट तथा बाइल डक्ट ड्यूडिनम में कुछ दूर जाकर मिलकर हिपेटो पैंक्रियाटिक एम्पूला गुम्फ बनाती है। यहां पर क्लोम ग्रंथि का रस ट्रिप्सिन जो अपचित प्रोटीन को पचाने वाला है एमाइलोप्सिन या एमिलेस अपचित कार्बोज को पचाने वाला, लाइपेस वसा को पचाने वाला, रेनिन दूध को पचाने वाला तथा पित्ताशय का पित दोनों ड्यूडिनम में प्रवेश करते हैं। अग्नाशय के पाचक रसों में सोडियम और पोटेशियम कार्बोनेट के अलावा जिंक, मेग्नेशियम, कैल्शियम, आदि खनिज तत्व, पैंक्रियाटिस लाइपेज, एमाइलेज, काइमोट्रीप्सीनोजन आदि पाचक रस हैं।

पैंक्रियास की कार्य क्षमता इतनी तीव्र, सशक्त तथा विशाल होती है कि यदि इस अंग का 90 प्रतिशत हिस्सा बिलकुल काम करना बंद कर दे तो बचा हुआ 10 प्रतिशत हिस्सा ही पाचन व शर्करा का नियंत्रण करता है। हमारे शरीर में ऐसी व्यवस्था होती है कि जितनी आवश्यकता होती है उतना ही इंसुलिन यह ग्रंथि रक्त में छोड़ देगी। अग्नाशय का एक भाग भोजन के पाचन में सहयोग करता है, पाचक रसों के स्राव जिसे एक्सोक्राइन कहते हैं। दूसरा भाग जिसे एण्डोक्राइन कहते हैं, अल्फा, बीटा, गामा कोशिकाओं के समूह से बना होता है। इस समूह को लेंगर हैंस आइलेटस कहते हैं।

इस समूह की अल्फा कोशिकाओं द्वारा ग्लूकोगोन स्राव है और बीटा कोशिकाओं द्वारा इंसुलिन का स्राव होता है। इंसुलिन के स्राव में संदेशवाहक तंत्र में कोई गड़बड़ी पैदा हो जाती है तो इंसुलिन की कमी या

स्राव बंद हो जाने के कारण ही मधुमेह रोग होता है। इंसुलिन शरीर में सेवन की गयी चीनी का पाचन कर उसे उर्जा में परिवर्तित करता है और रक्त में ग्लूकोज की मात्रा एक निश्चित स्तर से अधिक नहीं बढ़ने देता। रक्त में ग्लूकोज 4.5 ग्राम सामान्यतः रहता है। जो भी कार्बोहाइड्रेट हम भोजन में ग्रहण करते हैं वे सब रासायनिक प्रक्रियाओं से गुजरकर अंततः ग्लूकोज में परिवर्तित हो जाता है तथा ग्लूकोज रक्त में घुल जाता है।

रक्त में ग्लूकोज को हमारे शरीर की करोड़ों कोशिकाएं ग्रहण करती हैं जहां पर ग्लूकोज ईंधन का काम करता है। प्रत्येक कोशिका भट्टी का कार्य करती है जिससे उर्जा का उत्पादन होता है एवं यही उर्जा शरीर की सभी क्रियाओं का संचालन करती है। ग्लूकोज को कोशिकाओं में पहुंचाने के लिये इंसुलिन का सहारा लेना पड़ता है। इंसुलिन की कमी से शरीर की सारी संचालन क्रिया ही गड़बड़ा जाती हैं। शेन अतिरिक्त शर्करा की मात्रा इंसुलिन द्वारा ही ग्लाइकोजन में परिवर्तित करके यकृत और मांसपेशियों में एकत्रित कर दी जाती है। इंसुलिन के बनने में क्रोमियम की कमी रुकावट आती है। इन रोगों से पीड़ित व्यक्तियों को प्यास अधिक लगती है, वह थकावट का अनुभव करता है, मूत्र करने की इच्छा जल्दी जल्दी होती है, घाव जल्दी नहीं भरते हैं, शरीर मोटा तथा रक्तचाप तेज हो जाता है।

आनुवंशिक

परिवार में मां, बाप, दादा, दादी, नाना, नानी, यदि किसी को मधुमेह है तो बच्चों में मधुमेह हो सकता है। मां, बाप की सात पीढ़ियों में भी किसी को मधुमेह का इतिहास है तो बच्चे मधुमेह से पीड़ित हो सकते हैं। विश्व के कुल एक चौथाई से भी अधिक मधुमेह के रोगियों में आनुवंशिक कारण मिलते हैं। जुड़वा बच्चों में यदि जीन एक ही हो तो एक के मधुमेह होने पर दूसरे बच्चे को मधुमेह होने की संभावना 70 प्रतिशत है। जिन जुड़वा बच्चों के जीन अलग अलग होते हैं उनमें यह संभावना मात्र 10 प्रतिशत होती है।

कुछ आयुर्विज्ञानियों के अनुसार आनुवंशिक मधुमेह का कारण वास्तव में वह स्वस्थ जीन है जो मधुमेह होने ही नहीं देता है, उसे रोकता है। इस जीन के एक वंश से दूसरे वंश में न जाने के कारण पैतृक गुणों के संवाहक आइलेट बी कोशिकाओं के जीन कमजोर हो जाते हैं जिसके कारण पैतृक मधुमेह होता है। इसलिये विवाह के पूर्व भावी संतति के स्वास्थ्य के लिये ध्यान रखें कि माता पिता अथवा माता पिता के खानदान में दोनों मधुमेही न हो। अत्यधिक मात्रा में इंसुलिन का प्रयोग करने वाली माताओं के बच्चे जन्मजात मधुमेह से ग्रस्त हो सकते हैं।

अंतःस्रावी ग्रंथियों के अंतःस्राव से मधुमेह रोग का नियंत्रण

पीयूष ग्रंथि मास्टर ग्रंथि कहलाती है। पीयूष ग्रंथि अन्य ग्रंथि के अंतःस्राव को नियंत्रित करती है। पीयूष ग्रंथि को अंग्रेजी में पिट्यूटरी ग्लैंडस कहा जाता है। पीयूष ग्रंथि से 2 प्रकार के रस छूटते हैं। पीयूष ग्रंथि के दो भाग होते हैं। अग्र भाग से थायरायड स्त्रीमुलेटंग रस थायरायड ग्रंथि के अंतःस्राव थायराक्सीन को नियंत्रित करता है। थायराक्सीन वसा को नियंत्रित करता है। थायराक्सीन आयोडीन से नियंत्रित होता है। थायराक्सीन की कमी से मोटापा बढ़ जाता है। पीयूष ग्रंथि से दूसरा रस एडीनो कोरटीको ट्रोपिक हार्मोन जिसे संक्षिप्त में ए.सी.टी.एच. कहते हैं एडिनल ग्रंथि के अंतःस्राव को नियंत्रित करता है। एडिनल ग्रंथि के दो भाग होते हैं। अंदर का भाग मेड्यूला तथा बाहर का भाग कॉर्टेक्स है। कॉर्टेक्स से दो आवश्यक हार्मोन्स निकलते हैं। कॉर्टिजोन तथा एल्डोस्टेरोन। कॉर्टिजोन का मुख्य कार्य आपातकाल में शरीर को अतिरिक्त उर्जा की पूर्ति के लिये ग्लूकोज उपलब्ध कराना है। कॉर्टिजोन शरीर की सोई हुई उर्जा को जाग्रत करता है तथा शरीर की प्रतिरक्षात्मक व्यवस्था को मजबूत बनाता है तथा

नियंत्रित करता है। बीमारी के समय तथा दुर्घटना के समय कोर्टिजन अतिरिक्त ताकत प्रदान करता है। जब कभी शरीर में अतिरिक्त उर्जा की आवश्यकता होती है तब पीयूष ग्रंथि रक्त में ए.सी.टी.एच. के स्त्राव को बढ़ा देती है जिससे ए.सी.टी.एच. एड्रिनल के कार्टेक्स भाग को उदीप्त कर कोर्टिजोन के उत्पादन को बढ़ा देता है।

मेड्यूला से निकलने वाला एक अन्य हार्मोन एल्जोस्टेरोन रक्त में जल एवं खनिज लवणों के संतुलन को बनाये रखता है।

रक्त में खनिज लवणों की कमी हो जाने से जलांश की कमी हो जाती है फलतः निर्जलीकरण की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। रक्त के आयतन घटने से रक्तचाप भी कम हो जाता है। रक्तचाप कम हो जाने से हृदय की पम्पिंग क्रिया तथा रक्त संचार अस्त व्यस्त हो जाता है। एल्जोस्टेरोन रक्त में खनिज लवणों को संतुलित कर जल को रोकने का कार्य करता है। एल्जोस्टेरोन स्त्राव का नियंत्रण गुर्दे से निकलने वाले स्त्राव रेनिन द्वारा होता है। रेनिन की क्रिया से एंजियोटेन्सिन नामक प्रोटीन रक्त में बढ़ता है जो रक्तचाप बढ़ा देता है। गुर्दे के उपरी भाग में टोपी के समान स्थित दोनों एड्रिनल ग्रंथि के आंतरिक भाग में मेड्यूला से एड्रिनलिन तथा नारएड्रिनलिन हार्मोन निकलते हैं। इन हार्मोनों का स्त्राव मुख्यतः विपरीत परिस्थितियों में तनाव, दबाव, खतरे से जुझने के लिये अतिरिक्त उर्जा देने के लिये होता है जिससे हम सहजता से मुकाबला कर सकें। एड्रिनलिन तथा नारएड्रिनलिन हार्मोन रक्त संचार, मांशपेशीय प्रक्रिया, शर्करा चयापचय की क्रिया को प्रभावित करते हैं। मानसिक तनाव का सीधा संबंध मेड्यूला से है। मांसपेशीय संकोचन बल उत्पन्न होने से आक्समिक थकान दूर हो जाती है। तन तथा मन में एक अपूर्व ताकत एवं उर्जा का संचार होता है। शरीर की प्रतिरक्षात्मक जीवनी शक्ति तीव्र हो जाती है। प्रमाद तथा आलस्य की स्थिति दूर हो जाने के कारण कुछ करने का उत्साह मन में छा जाता है।

अमेरिका में बसे यहूदियों में इजराइल से अधिक मधुमेह के मरीज मौजूद हैं। मधुमेह समय से पहले बुढ़ापा लाती है। हृदय रोग के तरीज को मधुमेह न हो इसके लिये बहुत अधिक सावधानी खानपान में रखने की आवश्यकता है। हृदय के निचले भाग के प्रकोष्ठ में संकुचन होकर प्रत्येक धड़कन के साथ जो अधिकतम दबाव उत्पन्न होता है उसे सिस्टोलिक और हृदय की मांसपेशियों के फेलने के समय जो कम से कम दबाव रहता है उसे डायस्टोलिक प्रेशर कहते हैं। सामान्य तौर पर इन दोनों के संतुलित दबाव को ही ब्लडप्रेसर के नाम से जाना जाता है। एक स्वस्थ युवा का ब्लडप्रेसर 120/80 मिमी. मरकरी होता है। सिस्टोलिक प्रेशर 120 से 150 तक तथा डायस्टोलिक प्रेशर 60 से 90 मिमी. मरकरी तक सामान्य होता है। 150 के उपर सिस्टोलिक और 90 मिमी मरकरी से उपर डायस्टोलिक प्रेशर उच्च रक्तचाप के नाम से जाना जाता है। रक्तचाप आयु और प्रकृति के अनुसार कम व अधिक हो सकता है। उच्च रक्तचाप का मूल कारण शरीर में वात की अधिकता है। इससे धमनियां कठोर हो जाती हैं। उच्च रक्तचाप की बीमारी मनुष्य की अनियमित दिनचर्या के कारण ही होती है। स्त्रियों में मासिक धर्म बंद होने के समय अनियमितता का होना उच्च रक्तचाप का प्रमुख कारण है। अधिक शोक, मानसिक क्षोभ, चिन्ता, क्रोध करने से, भय के मनोविकारों, मानसिक आघात, रक्त में कोलेस्ट्रॉल बढ़ने के कारण शिराओं और धमनियों के सिकुड़ने, गुर्दे की खराबी, वंश परम्परागत रोगों, शराब व धूम्रपान के अधिक सेवन, मोटापा, बहुत ज्यादा मानसिक परिश्रम और उसके अनुपात में शारीरिक श्रम न करना, अधिक भोजन करना, रजोनिवृत्ति, गठिया, ज्यादा नमक खाने की आदत, हृदय रोग के कारण रक्तचाप बढ़ सकता है। उच्च रक्तचाप के मूल कारण में मांस का सेवन भी है। उचित उपचार न कराने पर हृदय के दौरे पड़ने की बहुत अधिक संभावना होती है।

6. अधिक भार और मोटापा

मोटापा आनुवांशिक अर्थात वंशगत है। जिनके माता पिता मोटे होते हैं उनकी संतान अधिकतर मोटी होती है। उपापचय की विकृति के कारण मोटापा होता है। उपापचय की गति धीमी होने पर मोटापा होता है। उपापचय की गति ताप पर आधारित होती है। स्वस्थ व्यक्ति का तापमान 98.8 फेरहेनहाइट होता है। भूख से ज्यादा खाने पर, रात्रि भोजन करने पर, शीतल पेथ पदार्थ के लगातार सेवन करने पर तथा कम हलचल करने पर वर्तमान में लोगों को मोटापा होता है। श्रम की कमी के कारण शरीर में फालतू चर्बी पेट, कूल्हा, कमर, नितंब, गर्दन पर जमा होने पर मोटापा होता है। जो लोग खाना खाकर पड़े रहते हैं उन्हें मोटापा आ जाता है।

अधिक चर्बी वाला भोजन करने से मोटापा आता है। उम्र के बढ़ने पर जो शरीर से मेहनत नहीं करते हैं तथा अधिक कैलोरी तथा कार्बोहाइड्रेड वाला भोजन करने पर मोटापा आता है। हमारे शरीर में अतिरिक्त वसा के कारण यदि 1 किलो भार बढ़ता है तो उसमें रक्त के दौरे की व्यवस्था करने के लिये शरीर को लगभग 300 किलोमीटर कोशिकाओं का जाल बिछाना पड़ता है। शरीर में जब मोटापा बढ़कर अधिक भार हो जाता है तो अनेक रोग होते हैं। चर्बीयुक्त मांस और गरि-ठ भोजन करने से मोटापा बढ़ता है। मोटापे के कारण रक्त नलिकाओं और मांसपेशियों में वसा जमा होने लगती है। इससे धमनियों और शिराओं का मार्ग अवरुद्ध होने लगता है जिससे हृदय रोग होने की संभावना बढ़ जाती है।

7. चरबीयुक्त भोजन

मन के चंचल होने के कारण ही मानव के द्वारा जानबूझकर तली हुई वस्तुएं, मेवे, चाकलेट, आइसक्रीम आदि खाने से रक्त में अम्ल तत्व बढ़ते हैं और रक्त खराब हो जाता है। यह खराब रक्त थक्कों के रूप में जमने लगता है। खराब प्रकार की चरबी बढ़कर रक्त वाहक हृदय की धमनियों में जम जाती है और उनका संकुचन कर देती है, जिससे हृदय रोग होते हैं।

8. क्रोध, भय और चिंता

ज्यादा गुस्सा करने और ज्यादा डरने से हृदय पर बहुत दबाव पड़ता है। गुस्सा करने से खायी पीया अन्न जहर बन जाता है। इससे पाचन बिगड़ जाता है। हृदय गति तेज हो जाती है, सांस फूल जाती है, ज्यादा डरने से कई बार हृदय की गति रुक जाने का खतरा रहता है। इससे मानसिक संतुलन बिगड़ जाता है और हृदय व रक्तचाप को हानि पहुंचती है। यहां तक कि हृदय की गति में अवरोध पैदा हो जाता है।

9. धूम्रपान, तंबाकू, शराब चाय

धूम्रपान

1400 करोड़ पेड़ सिगरेट बनाने के लिये हर साल इंडियन टोबैको कंपनी काटती है। 90 अरब सिगरेट को भारत में 34 करोड़ लोग पीते हैं जिससे 4000 रसायनों से युक्त 46 लाख टन सल्फर डाई

ओक्साइड, सल्फर ड्राई ओक्साइड, कार्बन मोनो ओक्साइड, कार्बन डाई ओक्साइड उत्पन्न होती है। मानव एक दिन में 21,600 जहरीली सांस लेता है। लम्बे समय तक जहरीले वातावरण में सांस लेने की मजबूरी ने मानव को हृदय रोग से बहुत अधिक बीमार कर दिया है। एक पेड़ हमें साढ़े सात लाख रुपये की ओक्सीजन यानी शुद्ध प्राण वायु देता है।

धूम्रपान, तंबाकू, शराब तीनों व्यसन हृदय के लिये जहरतुल्य होने के कारण घातक परिणाम पैदा करते हैं। धूम्रपान स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है। धूम्रपान करने वाले 34 करोड़ लोगों को सिगरेट के पैकेट पर प्रकाशित यह चेतावनी तथा विज्ञापन कितने लोगों को सिगरेट छोड़ने के लिये प्रेरित करती होगी? एक को भी नहीं। धूम्रपान करने वालों को हृदय का दौरा पड़ने की संभावना बहुत अधिक है। तंबाकू में पाया जाने वाला निकोटिन हृदय की धड़कन बढ़ाता है जिससे उच्च रक्तचाप की बीमारी हो जाती है। तंबाकू के धुएं में विद्यमान कार्बन मोनोओक्साइड रक्त में घुलकर ओक्सीजन अणुओं को बाहर निकाल देती है जिसके कारण हृदय एवं शरीर के सभी अंगों को पूरा शुद्ध रक्त नहीं मिल पाता है।

धूम्रपान से धमनियों की भीतरी सतह क्षतिग्रस्त हो जाती है जिससे वहां कोलेस्ट्रॉल का जमाव शुरू हो जाता है जो आगे जाकर हृदयाघात का कारण बनता है। धूम्रपान से रक्त में पाये जाने वाले प्लेटलेट्स को नुकसान पहुंचता है एवं क्षतिग्रस्त प्लेटलेट्स रक्त में थक्का जमा देते हैं जो हृदयाघात का कारण बनते हैं। धूम्रपान से हानिकारक कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ती है और लाभकारी कोलेस्ट्रॉल एच.डी.एल. की मात्रा कम होती है। निकोटिन से शरीर में पिट्रेसिन नामक रासायनिक द्रव्य पैदा होता है जो धमनियों को सिकोड़ता है। यदि धमनी में पहले से कोलेस्ट्रॉल का जमाव है तो इस सिकुड़ने से तुरन्त हृदयाघात हो जाता है। शराब मस्तिष्क और स्नायुमंडल बहुत दुर्बल हो जाते हैं जिसकी वजह से व्यक्ति नशीले पदार्थों का गुलाम हो जाता है और उसे अधिक तथा उदपटांग खाने की इच्छा होती है शरीर के संचालन और नियंत्रण में बाधा आती है। शराब हृदय की मांसपेशियों को कमजोर करती है।

चाय

चाय भारत में 1906 में बहुत ही सोच समझकर लायी गयी है। तीन चाय पीने से एक सिगरेट के बराबर जहर उत्पन्न होता है। सिगरेट पर सरकार के कारण मजबूरन लिखा होता है कि सिगरेट पीना स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है। चाय पर स्वास्थ्य संबंधी चेतावनी क्यों नहीं है? कोफी भारत में 1965 में चाय की सफलता के बाद बहुत ही योजनाबद्ध तरीके से लायी गयी थी। एक कोफी में 21 चाय या 7 सिगरेट के बराबर जहर होता है। कोफी पर स्वास्थ्य संबंधी चेतावनी क्यों नहीं लिखी जाती है? आज चाय, कोफी, शीतल पेय हमारे देश की सभ्यता का आवश्यक अंग बन गये हैं। चाय के अंदर मौजूद खतरनाक जहर के बारे में वैज्ञानिक रूप से बहुत ही कम लोगों को मालूम है।

चाय में थीन नामक विष का प्रभाव है जो ज्ञान तंतुओं के संगठन पर बहुत ही विषैला प्रभाव डालता है। चाय में टेनिन नाम का विष मौजूद है जो कब्ज करने वाला एक तीव्र पदार्थ है। पाचन शक्ति एवं नींद को नष्ट कर देता है। शरीर पर इस विष का प्रभाव शराब के समान मिलता जुलता पड़ता है। चाय पीने के बाद प्रारम्भ में जो ताजगी अनुभव होती है परन्तु थोड़ी देर में नशा उतर जाने के बाद खुश्की तथा थकान उत्पन्न होती है जिसके कारण और अधिक चाय पीने की इच्छा होती है।

चाय में कैफीन विष तंबाकू में पाये जाने वाले निकोटिन के समान होता है। कैफीन दिल की धड़कन को बढ़ाता है तथा चाय के सेवन

की मात्रा की अधिकता होने पर धड़कन एकदम बंद हो जाती है तथा व्यक्ति मौत का शिकार हो जाता है। कैफीन के कारण मूत्र की मात्रा में लगभग तीन गुनी वृद्धि हो जाती है। मूत्र से कैफीन का विष पूरी तरह से निकल नहीं पाता है जिसके कारण हृदय गति का अनियमित रूप से चलना संभव है।

10. विटामिन बी और ई की कमी

विटामिन बी 18 प्रकार के बताये गये हैं। विटामिन बी-1 की कमी से हृदय रोग होने की संभावनायें बहुत अधिक हो जाती हैं। विटामिन बी-2 आहार में मौजूद कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, चर्बी में से शरीर के लिये आवश्यक कमी समाप्त न होने वाली शक्ति की पूर्ति करता है। विटामिन बी-2 यानी रिबोफ्लेविन शरीर के विकास के लिये शरीर में बनने वाले हार्मोन यानी पोषक क्षारों के लिये तथा रक्तकणों के लिये बहुत अधिक आवश्यक है।

विटामिन बी-3 यानी नियासिन आहार में मौजूद कार्बोहाइड्रेट्स में से आवश्यक उर्जा प्राप्त करने का महत्वपूर्ण कार्य करता है। विटामिन बी-3 प्रोटीन तथा चर्बी को पचाने में मदद करता है। रक्तकण तथा हार्मोनस यानी पोषक क्षार बनाने के लिये विटामिन बी-3 अनिवार्य है। विटामिन बी-3 की कमी से शरीर में कमजोरी महसूस होती है। विटामिन बी-3 की कमी के कारण भूख लगनी बहुत कम हो जाती है। विटामिन बी-3 की कमी के कारण पाचन एवं त्वचा की समस्या उत्पन्न हो जाती है। शरीर में आलस भी विटामिन बी-3 की कमी के कारण ही उत्पन्न होता है। विटामिन बी-3 की भारी कमी के कारण जीभ पर सूजन, शरीर में कपकपी आनी, सेंड्रल नर्वस सिस्टम में हानि पहुंचना जैसी गंभीर समस्या उत्पन्न होती है।

विटामिन बी-6 गाय माता के दूध में मौजूद है। विटामिन बी-6 की कमी से गर्भावस्था में एवं बच्चों में इसकी कमी होने से रक्तहीनता रोग होता है। रक्ताल्पता रोग होता है। विटामिन बी-6 लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में खास भूमिका निभाता है। विटामिन बी-6 को-एन्जाइम का कार्य करता है। विटामिन बी-6 की उपस्थिति में ही डीप्टोफिन नायसिन में रुपान्तरित होता है इसलिये इसे प्रोटीन विटामिन भी कहते हैं। विटामिन बी-6 का रासायनिक नाम पायरिडाक्सिन है। यह तीन प्रकार का होता है-पायरिडाक्सिन, पारयिडोक्सल, प्यरिडाक्सामिन।

विटामिन बी-9 जिसका रासायनिक नाम फोलिक अम्ल है गाय माता के दूध तथा दूध से बने सभी पदार्थों में 0.7 से 12.5 माइक्रोग्राम पाया जाता है। विटामिन बी-9 खून के मुख्य घटक लाल रक्त कोशिकाओं, सफेद रक्त कोशिकाओं तथा एंटी बाडीज के निर्माण करने में सहायक होता है। विटामिन बी-9 हृदय की पम्पिंग क्रिया को भी सही सलामत रखकर शरीर के अंग-प्रत्यंग में खून का संचार करता है। विटामिन बी-9 की कमी से रक्ताल्पता रोग तेजी से पनपता है। गर्भावस्था में इसकी कमी होने से नवजात शिशुओं में खून की कमी एवं दिमागी विकृतियां पैदा हो जाती है। अस्थि में लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में उत्प्रेरक का कार्य करता है। चमकीली हरी पत्तियों में प्रचूरता से मिलने के कारण ही विटामिन बी-9 को फोलिक अम्ल कहा जाता है। फोलिक अम्ल चमकीला पीला पदार्थ है जो सूर्य के प्रकाश में नष्ट हो जाता है। फोलिक अम्ल गर्भस्त्राव को भी रोकता है। खतरनाक प्रोटीन उत्पाद हीमोसिस्टिन से मुक्ति दिलाता है।

विटामिन बी-12 शरीर की वृद्धि करने के लिये आंखों के उचित पोषण, टुडडी, मुंह की मांसपेशियों के कार्य, त्वचा का समय पूर्व काल प्रभावन रोकने के लिये जरूरी है। कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, चर्बी की सामान्य प्रक्रिया के लिये बहुत अधिक आवश्यक है। कुछ निश्चित एमिनो एसिड

यानी द्वि अम्लों और चर्बी के निर्माण के लिये तथा सेंटल नर्वस सिस्टम के लिये विटामिन बी-12 बहुत आवश्यक है।

अमेरिका में 3300 चिकित्सक विटामिन ई का हृदय रोग पर क्या प्रभाव है इस पर अनुसंधान कर रहे हैं। जब आटे को मैदे के समान महीन बनाकर उपयोग में लेते हैं, तो ये विटामिन न-ट हो जाते हैं। गाय माता के दूध में मौजूद विटामिन ई शरीर में चर्बी और विटामिन ए की सुरक्षा कर हानिकारक ओक्सीजन फ्रेगमेंट्स से बचाकर चमड़ी की चमक को बनाये रखता है। विटामिन ई शरीर की वृद्धि एवं उत्पादन शक्ति के लिये अपेक्षित सहयोग करता है। शरीर की कुछ महत्वपूर्ण ग्रंथियों पर विटामिन ई का विशेष प्रभाव पड़ता है। गर्भवती महिलाओं को विटामिन ई की अत्यंत आवश्यकता होती है। विटामिन ई की कमी के कारण गर्भपात हो जाता है। नवजात शिशुओं में विटामिन की कमी के कारण एनिमिया होने की संभावना है। बड़े व्यक्तियों के शरीर में विटामिन ई की कमी के कारण मज्जा तंतु को नुकसान पहुंचता है। इन विटामिनों की कमी से दिल, दिमाग और नाड़ियां ठीक तरह से काम नहीं करती हैं और शरीर की मरम्मत का कार्य व स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। मानव के लिये प्रतिदिन आवश्यक विटामिन ई की मात्रा 14 से 19 मिलीग्राम है।

11. कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना

हमारा शरीर निर्धारित मात्रा में कोलेस्ट्रॉल का निर्माण करता है जो हमारे स्वास्थ्य को ठीक रखता है। कोलेस्ट्रॉल वसीय या तेलीय पदार्थ है जो आमतौर पर शरीर की प्रत्येक कोशिका पर दीवार का निर्माण करता है। कोलेस्ट्रॉल का एक तिहाई हिस्सा जो रक्त में होता है वह पाचन क्षेत्र से सीधे रक्त में जा मिला है वहां आहार से खींच लिया जाता है। रक्त में मौजूद कोलेस्ट्रॉल कुछ मात्रा में यकृत में चला जाता है। यकृत में कोलेस्ट्रॉल पिताशय के द्वारा पित के रूप में सुरक्षित रहता है। शरीर कोलेस्ट्रॉल एवं प्रोटीन को एक साथ मिलाकर लिपोप्रोटीन का निर्माण करता है। लिपोप्रोटीन दो प्रकार के होते हैं। पहला कम घनत्व वाला यानी एल.डी.एल तथा दूसरा अधिक घनत्व वाला यानी एच.डी.एल.. एल.डी.एल में एच.डी.एल. की अपेक्षा वसा की मात्रा अधिक होती है तथा उपर ही तैरता रहता है। एल.डी.एल को स्वास्थ्य के लिये बुरा माना गया है क्योंकि एल.डी.एल धमनियों की दीवार में जमता रहता है। एच.डी.एल. धमनियों से असंगठित कोलेस्ट्रॉल को साफ करते हुए पुनः यकृत में ले आता है और वहां पित के रूप में इकट्ठा हो जाता है। एच.डी.एल. को बढ़ाने के लिये व्यायाम करना आवश्यक है। गाय के दूध से तैयार दही में मौजूद मिथियोनिन अमिनो अम्ल कोलेस्ट्रॉल को घटाती है। बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल धमनियों में एकत्र होने लगता है और उसका मार्ग सकरा कर देता है। तंग धमनियों से उच्च रक्तचाप हो जाता है। इनमें रक्त का थक्का अटकने से दिल का दौरा पड़ता है, जो मृत्यु का कारण बनता है।

12. मानसिक आघात

अत्यधिक खुशी का अवसर या दुःख जैसे किसी निकटतम व्यक्ति की मृत्यु का सदमा हृदय को ऐसे आघात पहुंचाते हैं, जिससे हृदय का दौरा या हृदय बंद भी हो जाता है।

हृदय रोग के प्रमुख लक्षण

छाती में बाईं ओर भयंकर दर्द होना, तड़पना और दर्द बांह तक जाना। सांस लेने में तकलीफ होना, जरा से परिश्रम से सांस फूलना। दिल की धड़कनें तेज और बढ़ी हुई होना। इतना अधिक पसीना छूटना जिससे शरीर

भीग जाये, मुंह से लार गिरना, बहुत अधिक बैचेनी लगना, बहुत अधिक प्यास लगना, सिर चकराना, सिर में लगातार दर्द का बना रहना। हांथ पांव कांपना, नींद न आना, उलटी, मानसिक तनाव बढ़ना, बिना किसी कारण के थकावट लगना, अचानक सीने में तेज असह्यनीय दर्द उठता है, लेटने की स्थिति में सांस लेने में क-ट होना। मूर्छित यानी बेहोश होना। टखनों पर सूजन आना। पैरों में भी सूजन आना। नुकीली वस्तु चुभने जैसा लगना, एक के दो दिखना बहुत खतरनाक लक्षण है। अपच से खट्टी या सामान्य डकार आना। अचानक हृदय की धड़कने पूरी तरह से बंद होकर मृत्यु होना जैसे बहुत सारे लक्षण हृदय रोग आने के पहले दिखाई देने लगते हैं। वर्तमान समय में इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई दे तो तुरन्त ही योग्य चिकित्सक को दिखाकर मार्गदर्शन अवश्य ही लेना चाहिये।

सावधानी

वर्तमान समय में हमें अपनी दिनचर्या में यदि हृदय रोग के कोई भी लक्षण दिखाई देते हैं तो लापरवाही नहीं करनी चाहिये। हृदय का दौरा पडने पर शरीर की प्रायः सभी स्वाभाविक क्रिया प्रक्रियाएं लडखडा सकती हैं। हृदय का दौरा पडने पर डाक्टर अपने ढंग से काम करने में लग जाते हैं। डाक्टर दिल के रोगी को अधिक वसा वाले पदार्थों के सेवन करने के लिये मना जरूर करते हैं लेकिन भैंस के दूध जिसमें बहुत अधिक वसा है भारत में कभी भी पीने के लिये मना नहीं करते हैं।

क्या खायें पीयें ?

छाछ

गाय माता के दूध से तैयार ताजा पतला मठठा 1 गिलास पानी के अंदर मात्र 2.5 चम्मच दही यानी छाछ जीरे, मीठी नीम की पत्ती, काली मिर्च, पिप्पली, सोंठ, सेंधा नमक के साथ में भोजन के बाद 2 गिलास अवश्य ही लेना चाहिये। दूध को हमेशा ही मिट्टी अथवा चांदी के बर्तन में जमाना चाहिये। चांदी हल्की होती है तथा चांदी में जमायी वस्तु सुपाच्य होती है। चांदी में छाछ ग्रहण करने पर अपने आप पाचक रस छूटने लगता है। छाछ में

प्रोटीन

शरीर क्रिया विज्ञान के विद्वान के अनुसार गाय माता के दूध में मौजूद प्रोटीन मानव शरीर के लिये बहुत अधिक महत्वपूर्ण है। प्रोटीन से हृदय, यकृत, आंत, वृक्क पेशियां, त्वचा, बाल, नख, रक्त निर्माण होता है। उच्च प्रोटीन मानव के देह कर्णों को बनाने वाले और स्फूर्ति पहुंचाने वाले होते हैं।

गर्भवती माता को प्रोटीन की सबसे अधिक आवश्यकता गर्भ में पल रहे बच्चे के संपूर्ण विकास के लिये होती है।

पहले माह गर्भ एक चौथाई इंच हो जाता है। एक चौथाई में एक तीहाई भाग में सिर होता है। रीढ़ की हडडी बनने की शुरुआत हो जाती है।

दो माह में गर्भ 150 गुना बढ़ जाता है। गर्भ का आकार 1 इंच हो जाता है। दिमाग का निर्माण प्रारम्भ हो जाता है। गर्दन, हड्डियां, अंगुठे,

अंगुली, त्वचा की परतें, यौन अंग बनने प्रारंभ हो जाते हैं। चेहरे की बनावट विकसित होने लगती है।

तीसरे माह में गर्भ में पल रहे शिशु का हृदय का निर्माण होता है। दांत, कान, पेट, जिगर, गुर्दे, मुंह, जबड़े, गला, स्वर यंत्र, आंखों की पल्लें बंद होनी प्रारंभ हो जाती हैं। गर्भ का आकार तीन इंच का हो जाता है। हृदय के निर्माण करने में दूध से अधिक दही महत्वपूर्ण है। चांदी के बर्तन में दही जमा कर गर्भवती महिला को खिलाने की परम्परा भारत में बहुत प्राचीन समय से है। चांद जैसा सुंदर बच्चा उत्पन्न करने के लिये गर्भवती महिला को आवश्यक दूध एवं दही खिलायी जाती है।

चौथे माह में गर्भ का आकार आठ इंच का हो जाता है। गर्भ की हरकत प्रारंभ हो जाती है।

न्यूट्रोड्रांसमीटर्स अमीनो अम्ल से बने होते हैं। अमिनो अम्ल हमें गाय माता के दूध में मिलते हैं। स्मरण करने की क्षमता बढ़ाने के लिए गाय माता का दूध महत्वपूर्ण है।

नवजात शिशु को प्रोटीन की आवश्यकता सबसे अधिक होती है। नवजात शिशु गाय माता के दूध में मौजूद उच्च प्रोटीन को बहुत ही आसानी से आंतों के द्वारा अवशोषित कर पचा लेता है। नवजात बच्चे को हमेशा गाय माता का दूध पीने की सलाह चिकित्सक के द्वारा दी जाती है। प्रोटीन के प्रभाव के कारण बच्चों में अधिक भूख लगती है।

प्रोटीन की कमी के कारण रोग प्रतिरोधक क्षमता न-ट हो जाती है। प्रोटीन की कमी के कारण रक्तचाप असंतुलित हो जाता है। रक्तचाप की बीमारी में अतिरिक्त प्रोटीन दिया जाता है। प्रोटीन की कमी से शरीर में विकार उत्पन्न होते हैं। प्रोटीन की कमी से पाचन क्रिया में अव्यवस्था होने लगती है।

प्रोटीन मानव शरीर में जल के बाद सबसे अधिक पाया जाता है। प्रोटीन शरीरवर्धक तत्व है। पूर्ण व्यस्क व्यक्ति को 60 से 65 ग्राम प्रोटीन की आवश्यकता होती है। 10 से 18 साल के युवक को 70 से 75 ग्राम प्रोटीन की आवश्यकता होती है। पुरु-नों से महिलाओं को प्रोटीन की आवश्यकता कम होती है।

प्रोटीन का सबसे महत्वपूर्ण भाग अमिनो अम्ल है। पौधों से प्राप्त एमिनो अम्लों में शरीर के लिये अनिवार्य अम्लों की कमी पायी जाती है। अनाजों में लाइसिन और दालों में मेथियोनिन की कमी पायी जाती है।

मानव शरीर में अमीनों अम्ल नहीं बन पाते हैं या कम बनते हैं। दूध में मौजूद प्रोटीन उन सभी आवश्यक अमीनों अम्लों की पूर्ति करता है जो मानव के लिये अनिवार्य हैं। सभी एमिनो अम्लों की पूर्ति अनाज से संभव नहीं है। दूध के अभाव में मनुष्य वर्तमान में अनाज का सेवन बहुत ही अधिक करता है।

गोवंश को दैनिक भोजन में प्रोटीन की आवश्यकता होती है। दूध देने वाली गायों को प्रतिदिन प्रोटीन अवश्य ही मिलना चाहिये। प्रोटीनयुक्त आहार से ही दूध में भी प्रोटीन मिलता है। गेहूं का चोकर गाय माता को नियमित खिलाना चाहिये। गेहूं के चोकर में प्रोटीन है। गेहूं के चोकर से दूध में प्रोटीन बढ़ता है। दूध से अधिक प्रोटीन छाछ के अंदर मिलता है। ज्वार में 6 से 7 प्रतिशत, सुडान घास में 5.68 प्रतिशत, दीनानाथ घास में 8 से 10 प्रतिशत, लोबिया के चारे में 14 से 20 प्रतिशत, संकर नेपियर बाजरा घास में 8 से 10 प्रतिशत, पैरा घास में 6.9 प्रतिशत, गिन्नी घास में 6 से 7 प्रतिशत, नंदी घास, अंजन घास में 11 प्रतिशत प्रोटीन है।

स्टायलो घास, सिराद्रो घास में प्रोटीन के बारे में जानकारी नहीं है। हरी दूब, बरसीम आदि गोवंश को खिलाना चाहिये।

गोवंश के द्वारा भोज्य पदार्थों को ग्रहण करना, चबाना, निगलना, जुगाली करना, पचाना, अवशोषण करना और उत्सर्जन आदि क्रियाएं आती हैं। पाचन संस्थान में मुंह, जीभ, आहार नलिका, आमाशय, क्षुद्रांत, बड़ी आंत, गुदा आते हैं।

गोवंश का आमाशय चार भागों में बंटा होता है। आमाशय के चार भागों में रुमेन, रेटीकुलम, ओमेजम, एबो ओमेजम आता है। इनमें से रुमेन, रेटीकुलम, ओमेजम ग्रंथिविहीन होते हैं अतः मुंह में स्थित लार ग्रंथि के स्त्राव का पाचन में बहुत महत्व है। गोवंश पहले अपना आहार मुंह के अंदर ले जाते हैं और उसे थोड़ा सा चबाने एवं लार के साथ एक गोला बनाकर अंदर ले जाते हैं। आहार नाल से यह भोजन तत्काल रुमेन में पहुंच जाता है।

यहां पर आहार रुमेन में स्थित द्रव में जाकर मुलायम हो जाता है। इस तरह से जल्दी से अंदर ले जाया गया आहार, आहार नाल के सहारे पुनः धीरे धीरे मुंह में पहुंचता है जहां लार के साथ अच्छी तरह से चबाकर दोबारा आमाशय के पहले भाग रुमेन में पहुंच जाता है। इस पूरी प्रक्रिया को जुगाली करना कहते हैं। इस पूरी प्रक्रिया का गोवंश के पाचन में बहुत महत्व होता है। तीन जोड़ा लार ग्रंथियों से लार मुंह में उत्सर्जित की जाती है। लार आहार को फिसलदार, नर्म तथा सोडियम, पोटैस स्पूर के लवणों का समावेश कराती है। ये लवण आमाशय के प्रथम भाग रुमेन की अम्लता-क्षारता के बीच संतुलन बनाये रखने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं।

गोवंश के लार की संरचना अन्य जीवों की तुलना में भिन्न होती है। 50 से 100 लीटर लार प्रतिदिन उत्पन्न होकर झाग विरोधी गुण गोवंश को अफरा रोग से बचाते हैं। सूक्ष्म जीवी हरे चारे एवं पत्तियों में पाये जाने वाले अत्यंत जटिल कार्बोहाइड्रेट जैसे सेल्यूलोज को वसीय अम्लों कोलाराइल फैटी अम्ल में तोड़ देते हैं इस तरह से आहार पचनशील हो जाता है। आमाशय में मौजूद सूक्ष्म जीवी मुख्यतः जीवाणुओं एवं एक कोशिय जीवों का मिश्रण होते हैं।

ये सूक्ष्म जीवी आहार के नत्रजन युक्त सभी पदार्थों को भी अमिनो अम्ल में परिवर्तित कर देते हैं। ये सूक्ष्म जीवी अधिकांश प्रोटीन एवं नत्रजन पदार्थों का उपयोग अपने शरीर की कोशिकाओं की रचना में करते हैं जो आगे आगे चलकर आंत में अवशोषित हो जाता है। इस प्रकार अधिकांशतः आहार में बिना का भाग अमिनो अम्ल में बदल जाता है और आमाशय में सभी अमिनो अम्लों का निर्माण हो जाता है।

गाय माता के दूध में उपस्थित 22 प्रकारों के द्वि अम्लों में विघमान उच्च प्रोटीन जिसमें 2.86 प्रतिशत केसिन, 0.38 प्रतिशत अल्फा लेक्टो एल्यूमिन, 0.18 प्रतिशत बीटा लेक्टो ग्लोब्यूलिन के रूप में 97 प्रतिशत बहुत ही अच्छी तरह से पच जाते हैं। केसिन 8 प्रतिशत प्रोटीन का निर्माण करता है। दूध प्रोटीन में 4.1 कैलोरी प्रति ग्राम उर्जा मौजूद है। गाय माता के दूध में 75 कैलोरी प्रति ग्राम उर्जा मौजूद है। केसिन दूध को गर्म करने पर अवशोषित हो जाता है।

केसिन मुख्यतः कैल्शियम, फास्फोरस से बना होता है। केसिन को दूध से अलग किया जाता है।

मानव शिशु का पाचन गाय के बच्चे की तुलना में कम विकसित है। गाय माता का दूध मानव को संतुलित जीवन देता है। गाय माता के दूध के बदले में आज वर्ण संकर गायों का दूध ही अधिक पीया जा रहा है। मानव गाय माता के दूध के बदले में तामसी वस्तुओं का सेवन करना बहुत ही अधिक पसंद कर रहा है।

गाय माता के धारोष्ण दूध में 3.56 प्रतिशत 22 प्रकार के एमिनो एसिड यानी द्वि अम्ल जिनमें मुख्यतः ग्लिसिन, एलनिन, वेलिन, ल्यूसिन, फिनिलेलेनिन, टिरोसिन, सेरिन, सिस्टिन, प्रोलिन, हाइड्रोक्सीप्रोलिन, ग्लूटामिक एसिड, हाइड्रोक्सीग्लूटामिक एसिड, एस्पार्टिक एसिड, ट्रिप्टोफिन, आर्जिनिन, हिस्टिडिन, लाइसिन, मिथिओनिन, डोडेकेनोमिनो एसिड, अमोनिया, फास्फोरस, सल्फर उपलब्ध हैं। मेथिओनिन अमिनो अम्ल कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करता है। प्रोटीन युक्त आहार गायों को खिलाने पर दूध में एमिनो एसिड को नियंत्रित करना संभव है।

मनुष्य के लिये आवश्यक अमिनो अम्ल वैलीन, ल्यूसिन, आइसो ल्यूसिन, थियोनिन, लाइसिन, मिथायोनिन, फेनिलएलानिन, ट्रिप्टोफेन हैं। विटामिन बी-6 ट्रिप्टोफेन से सेरोटोनिन को बनाता है। मीठे दूध में मौजूद इंसुलिन ट्रिप्टोफेन को दिमाग के अंदर पहुंचा देता है। हिस्टीडिन बच्चों के विकास के लिये आवश्यक है लेकिन व्यस्क व्यक्ति के लिये आवश्यक नहीं है।

वसा

गाय माता के दूध में मौजूद वसा अथवा चर्बी स्नेहिल पदार्थ है। इसके सेवन से शरीर में चिकनाई पहुंचती है। वसा दिमाग की संरचना के लिए भी जरूरी हैं और दिमाग के कामकाज के लिए भी आवश्यक है। हमारे दिमाग में 1,000 खरब स्नायु कोशिकाएं होती हैं। इन कोशिकाओं को न्यूरोन्स कहते हैं। न्यूरोन्स के माध्यम से ही स्मरण करने का कार्य दिमाग करता है। न्यूरोन्स आयु के अनुसार कमजोर हो जाते हैं। न्यूरोन्स को कमजोर न बनाने के भी तरीके हैं। इंसानी दिमाग सख्त जेली का बना है। हमारे दिमाग में विद्युत तरंगें होती हैं। हमें अपनी स्मरण करने की क्षमता को विकसित करने के लिए आयु बाधक नहीं है।

सामान्यतः आयु के साथ स्मरण करने की क्षमता कमजोर होती है। 30 से 40 साल के बीच में हमें स्मरण करने की क्षमता प्रभावित होती है। स्मरण करने की क्षमता शोर्ट टर्म मेमोरी एवं लॉग टर्म मेमोरी में बांटा गया है। फोटोग्राफिक मेमोरी के बारे में हम जानते हैं। हमारे दिमाग में जो बातें बहुत ही कम समय में अपने आप भूला दी जाती हैं वे शोर्ट टर्म मेमोरी के नाम से जानी जाती हैं। जो बातें हम बहुत ही लंबे समय तक याद रहती हैं वे लॉग टर्म मेमोरी के रूप में जानी जाती हैं। फोटोग्राफिक मेमोरी में पूरी की पूरी बातें तस्वीर की तरह ही याद रह जाती हैं। दिमाग का 60 प्रतिशत भाग वसा ही होता है। दिमाग की हर स्नायु कोशिका पर एक झिल्ली लिपटी होती है जो वसा अणुओं से बनी होती है।

इनमें से बहुत से अणु माइलीन शीथ से ढंके होते हैं जो स्नायुओं के संदेश लाने ले जाने की गति बढ़ा देते हैं। इस शीथ का 75 प्रतिशत भाग वसा ही होता है। संदेश पहुंचाने इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने रक्त संचार को सुचारु बनाने प्रदाह रोकने तथा मूड बनाने में वसा की अहम भूमिका रहती है। जन्म के कुछ दिनों के बाद उर्जा की आवश्यकता के लिए गाय माता का दूध बहुत ही अच्छा है।

50 साल पहले भारत में गाय माता का दूध 4 प्रतिशत वसा की आवश्यकता के लिए प्राथमिकता के आधार पर ग्रहण किया जाता था।

वर्तमान में श्रम में कमी आ जाने के कारण ही कम वसा के दूध को पूरे विश्व में प्राथमिकता दी जाती है।

अमेरिका में आज 2 प्रतिशत वसा वाले गाय के दूध पर जोर दिया जाता है।

गाय माता के दूध में मौजूद वसा में 9.3 कैलोरी प्रति ग्राम उर्जा मौजूद है।

दूध में मौजूद वसा जटिल लिपिड यौगिकों से मिलकर बनती है। लिपिड का घनत्व पानी से कम होता है। वसा दूध में हमेशा ही तैरती रहती है। भारतीय गोवंश के दूध में मौजूद वसा जर्सी आदि वर्णसंकर की तुलना में बहुत अच्छी होती है।

गोवंश के आहार में अत्यंत कम वसा की आवश्यकता होती है। उपलब्ध वसा के अधिकांश भाग सूक्ष्म जैविक वसीय अम्लों में परिवर्तित कर देते हैं जो अंततः गोवंश की आंत में अवशोषित हो जाता है। आहार में उपलब्ध वसा के कुछ भाग को वसीय अम्लों एवं ग्लिसरोल में परिवर्तन कर दिया जाता है। ग्लिसरोल को सूक्ष्म जीवों के द्वारा ही केंप्रीयोनिक अम्ल में परिवर्तित कर दिया जाता है जो कि रुमेन में ही अवशोषित हो जाता है।

गाय माता के दूध में वसा प्राप्त करने के लिये बिनौला प्रतिदिन खिलाना चाहिये। बिनौले में सबसे अधिक वसा 18.5 प्रतिशत है। ठंड के दिनों में गाय माता को बिनौला उबालकर और उसमें गुड़ मिलाकर खिलायें। दूध में मक्खन तथा मिठास का अंश बढ़ जायेगा। गर्मी के दिनों में बिनौला खिलाना ठीक नहीं है। गेहूं के चोकर में वसा है इसलिये गेहूं का चोकर प्रतिदिन खिलायें। दूध में वसा की मात्रा संतुलित रहती है।

गाय के दूध में पायी जाने वाली वसा प्राकृतिक वसाओं से जटिल होती है। गाय माता के दूध में उपस्थित स्नेह पदार्थ मानव के लिये वात्सल्य, ममत्व, देवत्व के गुण प्रकट कर राक्षस मानव से पशु मानव, पशु मानव से मानव, मानव से देव मानव, देव मानव से दिव्य मानव तक ले जाकर मानव का संपूर्ण विकास करने के कारण लाभप्रद हैं। गाय माता कभी भी पशु नहीं है इसलिये मां के दूध के समान ही मानव के अंदर साहस, उत्साह, स्फूर्ति, धैर्य, ममता, दया, उदारता, पराक्रम के गुण गाय माता के दूध पीने से विकसित होते हैं

गाय माता के दूध में उपस्थित स्नेह पदार्थ ताकत प्रदान करते हैं। मानव केवल दूध पीकर ही अपनी दिनचर्या बहुत ही संतुलित रूप से और प्रसन्नता के साथ बीता सकता है। वर्तमान समय में दूध में वसा के आधार पर दूध का मूल्य निर्धारित किया जाता है। दूध में वसा में परिवर्तन के लिये गाय माता की नस्ल, ब्यांत की अवस्था, गाय माता की आयु, गाय माता का स्वास्थ्य, मौसम और जलवायु, प्रातः समय तथा संध्या समय, दो दुहान के बीच का समय, दूध स्व्रवण की अवस्था, थनों में भिन्नता, आहार, मानसिक स्थिति, व्यायाम, मद चक्र का प्रभाव, रोगों का प्रभाव की महत्वपूर्ण भूमिका है।

मादा गोवंश निश्चित समय के बाद लैंगिक उत्तेजना अनुभव करती है और उसी को मद चक्र कहते हैं। इस समय गाय माता काफी चंचल तथा परेशान रहती है जिसके कारण पाचन से प्राप्त उर्जा इस तरफ प्रयुक्त हो जाती है। ऐसे समय दूध की उत्पादन क्षमता कम हो जाती है और एक ही दुहान का अंतिम दूध ठीक प्रकार से थनों से नहीं निकाला जा सकता है जिससे दूध की मात्रा तथा वसा दोनों में कमी आ जाती है। उत्तेजना के समय वसा रहित ठोस पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। व्यायाम

से दूध की मात्रा कुछ कम हो जाती है तथा वसा की प्रतिशत मात्रा बढ़ जाती है। इसका मुख्य कारण यह हो सकता है कि भोजन के पाचन से प्राप्त उर्जा का अधिक भाग व्यायाम में खर्च हो जाता है और शेष थोड़ी उर्जा दूध के उत्पादन में उपयोग होती है इसलिये दूध की मात्रा में कमी आ जाती है। गाय को हल्के व्यायाम की आवश्यकता है।

थनों का रोग गाय माता को होने पर वसा की मात्रा कम हो जाती है। थनेला रोग में सीरम प्रोटीन एवं क्लोराइड की मात्रा बढ़ जाती है। थनेला रोग के कारण दूध एवं वसा की मात्रा में कमी आ जाती है। थनेला रोग के कारण दूध में अम्ल रहित ठोस, लेक्टोस, केसीन की मात्रा कम हो जाती है। थनेला रोग के कारण दूध में रक्त लवण आने लगते हैं। यदि क्लोराइड लेक्टोस संख्या 1.5 से 3 के बीच में है तो दूध सामान्य है। यदि यह संख्या 3 से ज्यादा है तो दूध थनेला रोग से प्रभावित है। थनेला रोग से दूध का पी. एच. मान 6.8 से बढ़कर 7.4 हो जाता है। दूध में श्वेताणुओं की संख्या बढ़ जाती है। पाचन संबंधी रोगों जैसे अतिसार में दूध की मात्रा कम हो जाती है तथा वसा की मात्रा बढ़ जाती है। पाचन संबंधी रोग में दूध का सुवास बदल जाता है। सड़ने वाले पदार्थों का आंत से शोषण होता है।

यह पाया गया है कि गाय माता को पिट्यूट्रिन का इंजेक्शन लगाने से कूपिका कोशिकाओं पर अधिक दबाव पड़ता है जिससे दूध एवं वसा पूर्ण रूप से कोशिकाओं से निकल आते हैं और दूध तथा वसा की मात्रा बढ़ जाती है। ऋतुओं के कारण तापमान एवं नमी में परिवर्तन दूध के संघटन और मात्रा पर विशेष प्रभाव डालते हैं। दूध में वसा का प्रतिशत शीतकाल में अधिक और ग्रीष्मकाल में कम होता है।

दूध में प्रोटीन, खनिज, कैल्शियम, फास्फोरस की मात्रायें ग्रीष्म ऋतु में कम तथा ठंडी में अधिक होती है।

दूध में वसा की प्रतिशत मात्रा संभवतः पैतृक लक्षणों से प्रभावित होती है।

गाय की प्रजाति भी वसा को प्रभावित करती है। आहार का प्रभाव दूध पर पड़ता है। दूध में वसा की मात्रा एक पैतृक लक्षण है। वसा के लिये आहार अस्थायी प्रभाव डालते हैं। आहार का सीधा प्रभाव दूध की मात्रा पर पड़ता है। वसा तथा प्रोटीन युक्त आहार खिलाने पर दूध में वसा की मात्रा केवल 0.1 से 0.3 प्रतिशत तक बहुत कम समय के लिये बढ़ाना संभव है। अलसी की खली खिलाने से दूध की मात्रा बढ़ जाती है परन्तु वसा पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। गिरी की खली खिलाने से वसा का प्रतिशत बढ़ जाता है और बिनौले की खली से दूध में प्रोटीन की मात्रा बढ़ जाती है।

गोवंश की जाति का वसा से सीधा संबंध है। अंकोल वाटसी जो भारतीय गोवंश है तथा वर्तमान में आफ्रीका तथा अमेरिका में मौजूद है में वसा की मात्रा 10 प्रतिशत है जो विश्व में अधिकतम है।

केरल की वैचूर गाय में वसा की मात्रा 8 प्रतिशत है। दार्जिलिंग की सीरी गोवंश में वसा की मात्रा 6 प्रतिशत है। गावलाव में वसा की मात्रा 5 प्रतिशत है। सौंधी गोवंश में 5 प्रतिशत वसा है। हरियाणा में 4.6 प्रतिशत, गीर में 4.55 प्रतिशत, साहीवाल में 4.55 प्रतिशत है।

वसा अधिक प्राप्त करने के लिये वर्तमान में भारत में भदावरी भैंस का पालन बढ़ रहा है क्योंकि भदावरी भैंस के दूध में वसा 7 से 10 प्रतिशत है। अधिकतम 13 प्रतिशत तक वसा है।

गाय की ब्यात का प्रभाव दूध की वसा पर पड़ता है तथा वर्तमान में गोपालकों को ब्यात के बारे में सही जानकारी नहीं है। गाय माता की आयु यानी प्रथम, द्वितीय, तृतीय ब्यात में वसा 5 प्रतिशत तक रहती है जो आयु बढ़ने के साथ 4.5 प्रतिशत तक घटती जाती है। दूध की मात्रा छठवे या सातवे साल में सबसे अधिक होती है। गाय माता का स्वास्थ्य का वसा पर सीधा प्रभाव पड़ता है। गोपालकों को गाय माता के स्वास्थ्य के प्रति बहुत ही सजग रहना अनिवार्य है। चारे का प्रभाव दूध की वसा के बदले दूध की मात्रा पर अधिक पड़ता है। गाय के खानपान से भी वसा प्रभावित होती है। हरा चारा खाने वाली गाय माता के दूध में वसा कम रहती है इसलिये गिरी की खली, चोकर, संतुलित आहार खिलाना बहुत ही अनिवार्य है।

वर्तमान समय में गायों को सूखा भूसा ही खिलाया जाता है। सुबह के समय दूध दोहने पर दूध में वसा अधिक होती है क्योंकि रात्रि के समय गाय माता आराम से जुगाली करती है। दिन के समय गाय माता की गतिशीलता बढ़ जाने के कारण काफी उर्जा नष्ट हो जाती है जिससे संध्या के समय दूध दोहने पर वसा में कमी आ जाती है। एक दुहान के समय भी प्रारम्भिक दूध में वसा की मात्रा अंतिम दूध में वसा की मात्रा से कम होती है। इसका मुख्य कारण वसा का आपेक्षित घनत्व है। गाय माता के थनों से पूर्ण रूप से दूध निकालना अनिवार्य है। गाय माता निश्चित समय पर उत्तेजना अनुभव करती है जिसके कारण ही वसा प्रभावित होती है। गाय माता को संगीत सुनाकर दूध दोहने पर गाय माता संगीत सुनकर प्रसन्न होने से दूध में वसा अधिक आती है।

वर्तमान में गाय माता को तेज आवाज के बीच पालने के कारण मानसिक दशा बहुत ही अधिक प्रभावित हो रही है। गाय माता को कम से कम 2 किलोमीटर प्रतिदिन घुमना अनिवार्य है। दुग्ध स्त्रवण की अवस्था भी दूध की मात्रा तथा उसके संगठन को प्रभावित करती है। लेक्टोज की मात्रा बयाने के प्रारम्भ के 3 माह तक समान रहती है। धीरे धीरे दूध के स्त्रवण काल के अंत तक कम होती जाती है। दूध के अवयवों वसा रहित ठोस, प्रोटीन, राख, कैल्शियम, फास्फोरस, क्लोराइड की मात्रायें दूध स्त्रवण के प्रारम्भिक कुछ सप्ताहों में कम रहती है और उसके बाद एकदम या धीरे धीरे दूध स्त्रवण काल के अंत में बढ़ जाती हैं।

गाय माता के दूध में स्नेह पदार्थ ओलिक, पामिटिक, स्टिअरिक, मीरिस्टिक, ब्यूटिरिक, केप्रोइक, केप्रीलिक, लोरिक, ऐरेकिडिक, कैप्रिक, लिनोलिक हैं। प्रचूर मात्रा में ट्राइग्लिसराइड, कम मात्रा में फास्फोलिपिड व स्टेरोल पाये जाते हैं। दूध की वसा में अमिगा वसीय अम्ल पाये जाते हैं जो दिमाग के विकास के लिये आवश्यक है। अध्ययन बताते हैं कि ओमेगा-6, ओमेगा-3 दिमाग का आकार तथा दिमाग में स्नायुओं की संख्या तक बढ़ा सकते हैं। सुनने तथा देखने की ताकत भी बढ़ाते हैं। लेक्टोएल्बुमिन और लेक्टोग्लोव्यलिन वसा में उपस्थित रहते हैं। गरमी से इनका स्कन्दन हो जाता है जो पनीर प्राप्त करने में सहायक है। गाय के दूध में वसा की मात्रा भैंस के दूध की तुलना में कम है इसलिये वसा आसानी से पच जाती है इसलिये लाभप्रद है।

गाय माता के दूध में मौजूद स्नेह पदार्थ शरीर में उष्णता पहुंचाते हैं और पाचनशक्ति को बढ़ाते हैं। गाय माता के दूध में मौजूद वसा अन्य सभी स्रोतों से प्राप्त वसाओं से भौतिक और रसायनिक दृष्टि से काफी भिन्न हैं। गाय माता के दूध में कम अणुभार वाले वसा अम्ल अधिक पाये जाते हैं। नवजात शिशुओं एवं बच्चों के लिये दुग्ध वसा बहुत ही उत्तम है। असंतुप्त वसा अम्ल या अधिक संख्या में दोहरे बंध वाले असंतुप्त वसा अम्ल कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करते हैं। लीनोलेइक और लीनोलेनिक तथा अरैचिडानिक अम्ल शरीर के लिये बहुत ही महत्वपूर्ण हैं।

इन तीनों के अभाव में शरीर में बहुत अधिक बीमारियाँ उत्पन्न हो जाती हैं।

नाइट्रोजन

19 प्रकार के नाइट्रोजनों में लेक्टोक्रोम, क्लिएटिन, यूरिया, थियोसायनिक एसिड, ओरोटिक एसिड, हाइपोक्सेन्थीन, जेन्थीन, यूरिक एसिड, कोलिन, ट्राइमेथिलेमिन, ट्राइमेथिलेमिन ओक्साइड, मेथिल ग्वेनिडिन, अमोनिया के क्षार उपस्थित हैं। गाय माता के दूध में मात्रा 5 प्रतिशत नाइट्रोजन मौजूद है। दूध में मौजूद यूरिक अम्ल मानव के अंदर के जहर को समाप्त करता है।

25 प्रकार के धातु तत्व

8 प्रकार के किण्व

4 प्रकार के फोस्फोरस यौगिक

में मुक्त फोस्फेट, केसीन के साथ मिला हुआ फोस्फेट, सिफेलीन, डाइमिनो मोनोफास्फेटाइड, तीन अम्ल द्रावक सेन्द्रीय फास्फोरस यौगिक मौजूद हैं।

खनिज

गोवंश को प्रतिदिन 50 ग्राम तक खनिज खिलाया जाता है। धारोष्ण दूध में पाये जाने वाले 17 प्रकार के खनिजों के अलावा रुबीडियम, टिटैनियम, लिथियम, स्ट्रॉशियम, वेनेडियम, बोरान आदि अतिरिक्त हैं। कुछ खनिज क्षारीय होते हैं और कुछ खनिज अम्लीय होते हैं। खनिज से शरीर में अम्ल तथा क्षार का संतुलन बना रहता है। खनिज हृदय को भी कार्यक्षम बनाने में बहुत अधिक सहायक होते हैं। खनिज के कारण रक्त में प्रगाढ़ता आती है। खनिज के कारण रक्तचाप होने की संभावना कम होती है। खनिज मानव के लिये आवश्यक सभी खनिजों की पूर्ति सिर्फ गाय माता के दूध से करना संभव है। सामान्य अमिनो अम्ल को ताकतवर न्यूरो मेसेंजर में बदलने के लिए खनिज की आवश्यकता होती है।

सोडियम

गेहूँ के चोकर में सोडियम होता है। चोकर खिलाने से दूध में सोडियम मिलता है। गाय माता के दूध में पाया जाने वाला सोडियम शरीर के लिये वरदान है। अतिसार और वमन शरीर में सोडियम की कमी उत्पन्न होती है। दूध के बदले छाछ का सेवन करना चाहिये। सोडियम मानव शरीर के लिये अनिवार्य है। सोडियम मानव जीवन के लिये बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। सोडियम के कारण रक्त पूरी तरह से साफ रहता है। सोडियम के कारण शरीर में नाडी विकार नहीं होता है। सोडियम भोजन को पचाने में सहायक होता है। शरीर में अन्य खनिजों को शरीरोपयोगी बनाने तथा उनका सात्व्य करने के लिये सोडियम बहुत महत्वपूर्ण है। सोडियम के कारण पसीने में खनिज पाया जाता है। सोडियम दूध में 58 मिलीग्राम है। एक व्यक्ति के लिये 100 मिलीग्राम सोडियम की आवश्यकता होती है।

पोटेशियम

गेहूँ के चोकर में पोटेशियम होता है। चोकर खिलाने से पोटेशियम दूध में मिलता है। हमारे शरीर में पोटेशियम बहुत ही महत्वपूर्ण

खनिज है। एक स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में 250 ग्राम पोटेशियम मौजूद रहता है। जितना पोटेशियम हमें दैनिक आहार में मिलता है लगभग उतना पोटेशियम मलमूत्र के माध्यम से बाहर निकलता है। आवश्यकता पड़ने पर गुर्दे पोटेशियम की थोड़ी मात्रा भी मूत्र के साथ उत्सर्जित कर देते हैं। पोटेशियम धन आयन के रूप में मौजूद रहता है। पोटेशियम कोशिकाओं में पाया जाता है। पोटेशियम प्रमुख अन्तःकोशिकीय धनायन है और सक्रिय कोशिकीय संरचना इसकी आंतरिक और बाह्य कोशिकीय सांद्रता को स्थिर बनाये रखती है। शरीर में पोटेशियम का प्रमुख कार्य कोशिकाओं के आयतन तथा उनके रसाकर्ण दाब को स्थिर बनाये रखता है। पोटेशियम शरीर अम्लीय-क्षारीय संतुलन को प्रभावित करता है। साथ ही अनेक उपापचयी प्रक्रियाओं में योग देता है। अंतः तथा बाह्य कोशिकीय पोटेशियम आयनों का पारम्परिक अनुपात ही उत्तेजनीय उत्कों के झिल्ली-विभव को निर्धारित करता है। कुछ बीमारियों में पोटेशियम के भंडार में कमी आ जाती है। अतिसार और वमन शरीर में सोडियम की कमी एवं जलाभाव के साथ पोटेशियम अभाव की स्थिति उत्पन्न होती है। अभिवृक्क प्रतिरक्षा पसीने के स्त्राव में हुई वृद्धि भी पोटेशियम अभाव पैदा कर सकती है क्योंकि ये हार्मोन गुर्दों के पोटेशियम स्त्राव दर में वृद्धि करते हैं। उत्कों के न-ट होने के कारण भी शरीर को पोटेशियम के अभाव का सामना कर पड़ सकता है। पोटेशियम मांसपेशियों को काम करने में सहायता करता है। पोटेशियम की कमी से आंतों की पेशियों में विकार उत्पन्न हो सकता है। जब किसी वजह से शरीर का कोई उत्क न-ट हो जाता है तो उस उत्क की कोशिकाओं का पोटेशियम मूत्र के साथ उत्सर्जित होने लगता है। एक ग्राम कोशिकीय प्रोटीन के न-ट होने पर लगभग 3 मिलीग्राम पोटेशियम मुक्त होता है। रक्त में मौजूद हाइड्रोजन आयनों की सांद्रता में कमी तथा गुर्दजन्य सोडियम आयनों की कमी भी पोटेशियम अभाव पैदा कर सकती है। ऐसा भी हो सकता है कि शरीर में मौजूद कुल पोटेशियम की मात्रा में कमी न आये पर शरीर में पोटेशियम अभाव के लक्षण स्प-ट होने लगे। यह सब उस समय होने लगता है जब बाह्य कोशिकीय प्रभाग का पोटेशियम आंतरिक कोशिकीय प्रभाग में सीनातरिक होने लगता है। जब शरीर में पोटेशियम का अभाव होता है तो यह जरूरी नहीं है कि उसका प्रभाव रक्तप्लाज्मा के पोटेशियम स्तर पर भी पड़े। दरअसल रक्तप्लाज्मा तथा कोशिकीय पोटेशियम के बीच काफी जटिल संतुलन रहता है जो अनेक कारणों से प्रभावित हो सकता है। इनमें से एक प्रमुख कारण है रक्त के अम्लीय-क्षारीय संतुलन में गड़बड़ी। अम्ल-रक्तता पोटेशियम को कोशिकाओं से बाहर निकालती है पर खार रक्तता बाह्य कोशिकीय पोटेशियम को अन्तः कोशिकीय प्रभाग में भेजती है। अत्यधिक पोटेशियम अभाव हो जाने पर शरीर के अन्तः व बाह्य कोशिकीय दोनों ही प्रभागों में पोटेशियम की सांद्रता कम हो जाती है। यद्यपि किसी भी प्रभाग में हुए पोटेशियम हास के कारण शरीर में पोटेशियम अभाव के लक्षण दिखाई देने लगते हैं किंतु दोनों ही प्रभाग में एक साथ होने वाली पोटेशियम अभाव की स्थिति से संबंधित लक्षण शीघ्रता से प्रकट होने लगते हैं। पोटेशियम अभाव से पीड़ित व्यक्ति संभ्रांति का शिकार हो जाता है। वह उदासीनता एवं घबराहट का शिकार होकर मूर्च्छा की स्थिति में भी पहुँच सकता है परन्तु उपचार के बाद स्वस्थ होने पर रोगी को यह सब कुछ याद नहीं रहता। पोटेशियम के अभाव से पेशियों में कमजोरी आ जाती है। कंकाल पेशियों पर इसका सबसे अधिक प्रभाव पड़ता है। आमाशय की पेशियों में आई कमजोरी के कारण छोटी आंत में अवरोध की स्थिति पैदा हो सकती है। हृदय पेशी में उत्पन्न दुर्बलता, हृदय को विस्तारित करती है और फलस्वरूप रक्तचाप गिरने लगता है। ऐसी स्थिति के लंबे समय तक बने रहने पर हृदय अपना काम करना बंद भी कर सकता है। श्वसन पेशियों में आई कमजोरी के कारण श्वसन केंद्र नि-क्रीय हो सकता है और फलस्वरूप व्यक्ति मौत का शिकार बन सकता है। पोटेशियम अभाव की स्थिति में गुर्दे मूत्र में पोटेशियम की सांद्रता बढ़ाने या घटाने में अक्षम हो जाते हैं। मूत्रतारोधी के हार्मोन भी गुर्दों की क्रियाशीलता को प्रभावित नहीं करते हैं। पोटेशियम अभाव से पीड़ित व्यक्ति को बार बार मूत्र त्यागना पड़ता है। अत्यधिक मूत्र निकलने

के कारण शरीर में जलाभाव की स्थिति भी उत्पन्न हो जाती है और पीड़ित व्यक्ति को बार बार प्यास लगने लगती है। पोटेशियम अभाव से ग्रस्त व्यक्ति के शरीर में हाइड्रोजन आयन के अभाव की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। पोटेशियम आधिक्य की स्थिति जिसमें पोटेशियम आयनों की अधिकता होती है शरीर के लिये घातक है। जब शरीर अपनी आवश्यकता से अधिक पोटेशियम को बाहर निकाल नहीं पाता है तब शरीर में पोटेशियम की मात्रा बढ़ने लगती है। पोटेशियम आधिक्य गुर्दे के विकार उत्पन्न हो जाने के कारण तथा रक्त में पोटेशियम की मात्रा एकाएक अधिक मात्रा पहुंचने के कारण होता है। कभी कभी कोशिकीय पोटेशियम के अचानक मुक्त होने के कारण पोटेशियम आधिक्य की स्थिति उत्पन्न होती है। पोटेशियम आधिक्य से हृदयपेशी पर अवर्तमान प्रभाव पड़ता है। फलस्वरूप हृदय धड़कने की दर कम और असामान्य हो जाती है। सीरम में पोटेशियम की सांद्रता प्रतिलीटर में सात मिलीलीटर अधिक हो जाती है तो हृदय गत्यावरोध हो जाता है। रक्त में पोटेशियम की सांद्रता को ज्वाला ज्योतिर्मापी की सहायता से आसानी से मापी जाती है। मनु-य के रक्त में सामान्यतः 3.5 से 5.5 मिली मोल पोटेशियम प्रतिलीटर होता है। पोटेशियम के आधिक्य अथवा अभाव की जानकारी इ.सी.जी. में हुए परिवर्तन से भी प्राप्त की जा सकती है। मुंह से कुछ ऐसे पदार्थ दिये जाते हैं जो आमामशय तथा छोटी आंत में पहुंचकर पोटेशियम का अधिशो-ण कर सकें। ग्लूकोज तथा इंसुलिन भी पोटेशियम आधिक्य को कम करने में सक्षम हैं। ये पोटेशियम को बाह्य कोशिकीय प्रभाग से अंतःकोशिकीय प्रभाग में जाने के लिये प्रेरित करते हैं। पोटेशियम की कमी के कारण अपच, मंदाग्नि, कब्ज, वायु विकार उत्पन्न होते हैं। पोटेशियम शरीर के प्राकृतिक विकास के लिये बहुत ही अधिक आवश्यक है क्योंकि पोटेशियम के कारण पाचन बहुत ही सही ढंग से होता है और भूख बहुत ही तेज लगती है। गर्भ में पल रहे बच्चे को संपूर्ण विकास के लिये पोटेशियम की आवश्यकता 5 माह के बाद पड़ती है इसलिये गर्भवती महिला को गाय माता के दूध एवं छाछ का सेवन प्रतिदिन अवश्य करना चाहिये। एक व्यक्ति को 140 मिलीग्राम पोटेशियम की आवश्यकता होती है। धारोष्ण दूध में पोटेशियम 141 मिली ग्राम पर्याप्त मात्रा में विद्यमान है। छाछ में मौजूद पोटेशियम ज्यादा लाभकारी है इसलिये 10 साल से अधिक आयु के व्यक्ति को दूध के बदले में छाछ का ही सेवन करना चाहिये।

कैल्शियम

गेहूँ के चोकर में कैल्शियम होता है। चोकर खिलाने से दूध में कैल्शियम मिलता है। कंकाल, दांतों, शरीर के कुछ अन्य भागों में 98.5 प्रतिशत कैल्शियम होता है। कैल्शियम रक्त तथा मुलायम मांसपेशियों में होता है जो मांसपेशियों के सिकुड़ने एवं फैलने में सहायक होता है। शरीर में रक्त शोधक का कार्य करता है जिसके कारण रक्त हमेशा सही रहता है। कैल्शियम रक्त को जमने से रोकता है। शरीर में हड्डियों के विकास के लिये कैल्शियम की महत्वपूर्ण भूमिका है। कैल्शियम उत्तम रक्त स्कन्दन है। शरीर का वजन कैल्शियम के कारण पूरी तरह से नियंत्रित रहता है। बच्चों के विकास के लिये अधिक कैल्शियम की आवश्यकता होती है। कैल्शियम की कमी के कारण गर्भ में पल रहे बच्चे मानसिक विकलांगता का शिकार हो सकते हैं। स्त्रियों को गर्भावस्था के अंतिम दो माहों में तथा स्तनपान कराने के काल में कैल्शियम की आवश्यकता विशेष रूप से होती है। 1200 से 1500 मिलीग्राम कैल्शियम की आवश्यकता गर्भ के अंतिम 2 माह में तथा स्तनपान करने के समय है। गर्भवती महिला को छाछ कल्प के माध्यम से कैल्शियम की पूर्ति होती है। 40 दिनों से 180 दिनों के छाछ कल्प से गर्भ में पल रहा बच्चा संपूर्ण विकास करता है। छाछ में मौजूद कैल्शियम शरीर दूध की तुलना में 18 गुना ज्यादा अवशोषित करता है। कैल्शियम अकेले ग्रहण करने से धमनियों में पहुंचकर ब्लाक कर देता है। कैल्शियम को मेग्नेशियम के साथ लेने पर उत्तेजना और अनिद्रा जैसी बीमारियों से बचाता है। कैल्शियम की कमी से बच्चों का विकास रुक जाता है। लेक्टोस,

कैल्शियम तथा विटामिन डी का परस्पर संबंध शरीर द्वारा कैल्शियम का उपयोग करने में सहायक होता है। कैल्शियम वानस्पतिक मूल के खाद्यों में भी उचित मात्रा में पाये जाते हैं परन्तु शरीर द्वारा कैल्शियम का अवशोषण आसानी से नहीं हो पाता है। मानव को दूध के बदले छाछ का सेवन करना चाहिये। छाछ के माध्यम से 80 प्रतिशत कैल्शियम अवशोषित हो जाता है। एक व्यस्क व्यक्ति को 900 मिलीग्राम से 1100 मिलीग्राम कैल्शियम की आवश्यकता होती है।

कैल्शियम की मात्रा 0.12 प्रतिशत गाय माता के धारोष्ण दूध में मौजूद है।

मेग्नेशियम

मेग्नेशियम रक्त कोशिकाओं के निर्माण में सहायता करता है। क्लोरोफल यानी ग्रीन ब्लड का न्यूक्लीयस मेग्नेशियम है। न्यूक्लीयस मेग्नेशियम होने के कारण क्लोरोफिल का रंग हरा होता है। मेग्नेशियम रक्त कोशिकाओं को पुनर्निर्माण एवं पुनर्जीवन देने के कारण संजीवनी का काम करता है। मेग्नेशियम मांसपेशियों की क्रिया तथा तंत्रिका स्थायित्व में सहायता पहुंचाता है। शरीर में शोधक प्रभाव हेतु मेग्नेशियम आवश्यक है। किण्व तत्वों यानी पाचक रसों की क्रिया का प्रेरक है। मस्तिष्क की कमजोरी को समाप्त करता है। पाचन में सहायक होकर पाचन विकार नहीं होने देता है। उत्तम क्रीटाणुनाशक है। हृदय गति की तीव्रता से रक्षा करता है। शरीर की वृद्धि में सहायक है। एक व्यक्ति को 19 मिलीग्राम मेग्नेशियम की आवश्यकता होती है। धारोष्ण दूध में 12 मिली ग्राम मौजूद है। गाय माता के दूध के बदले छाछ का प्रयोग करने पर लाभ अच्छा मिलता है।

कोबाल्ट

गाय माता को हरे पत्ते वाली सब्जी खिलाने पर गाय माता के दूध में कोबाल्ट बहुत अधिक मात्रा में मिलता है। गाय माता के दूध में मौजूद कोबाल्ट का खून के निर्माण में तथा उनकी वृद्धि करने में विशेष योगदान होता है एवं खून द्वारा आक्सीजन अवचूषण में सहभागिता निभाता है। खून के निर्माण में विटामिन बी-12 की खास उपयोगिता है। विटामिन बी-12 के निर्माण में कोबाल्ट अति महत्वपूर्ण आहार है। यही वजह है कि विटामिन बी-12 को कोबाल्टएमिन कहा जाता है। छोटी आंत में विटामिन बी-12 पैदा करने वाले बैक्टेरिया कोबाल्ट खाकर ही बैक्टेरियल प्रक्रिया द्वारा कोबाल्ट एमिन बनाते हैं।

जस्ता

गेहूँ के चोकर में जस्ता होता है। चोकर खिलाने पर दूध में जस्ता मिल जाता है। दूध में जस्ता बहुत मात्रा में खीस में उपस्थित रहता है जोकि मनुष्य की सामान्य वृद्धि के लिये बहुत आवश्यक है। एक व्यक्ति को 2 से 3 मिलीग्राम जस्ते की आवश्यकता होती है।

एल्यूमिनियम

तांबा

गेहूँ के चोकर में तांबा होता है इसलिये भरपूर गेहूँ का चोकर नियमित रूप से गाय माता को खिलाने पर तांबा उसके दूध में मिल जाता है। लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में तांबे का खास महत्व है। लाल रक्त कणिकाएं तांबे के बिना नहीं बन सकती हैं। तांबे की कमी से खून की कमी हो सकती है। तांबे से विटामिन सी, लोहा, जिंक को पचाने में मदद मिलती है। तांबा कई पाचक रसों में पाया जाता है। तांबा जहर के प्रभाव को कम करने के लिये तथा संक्रामक रोगों को रोकने के लिये महत्वपूर्ण है। तांबा वसा के ओक्सीकरण को उत्प्रेरित करती है। तांबा भी

बहुत कम उपस्थित होता है। तांबे की आवश्यकता बहुत कम होती है। तांबे के अधिक प्रयोग से यकृत का डिजेनरेटिव रोग सिरोसिस हो जाता है। तांबा 2 मिलीग्राम से ज्यादा नहीं लेना चाहिये।

लोहा

गाय माता को नियमित रूप से दुर्वा, गेहूं का चोकर, जौ का चोकर लोहे की कड़ाई में खिलाने से उसके दूध में लोहा पर्याप्त मिलता है। लोहे की मात्रा दूध में अधिक होने पर दूध में विद्यमान विटामिन आक्सीकरण द्वारा नष्ट हो जाते हैं और दूध का स्वाद खराब हो जाता है। लोहा वसा के ओक्सीकरण को उत्प्रेरित करती है। लोहा रक्त में हिमोग्लोबिन के निर्माण करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लोहे के कारण रक्त की वृद्धि होती है। लोहा संक्रमण वृद्धि, सुस्ती, कौशिका सम्बन्धी विकार, हृदय विकार, थकान, भारीपन, छाती के अंदर दर्द, घबराहट, अनिद्रा, सिरदर्द, सूजन आदि को रोकता है। गाय माता के दूध में लोहे की मात्रा बहुत ही कम 0.02 प्रतिशत है। लोहे की आवश्यकता 4 मिलीग्राम होती है।

मेगनीज

गाय माता के दूध में पर्याप्त मात्रा में मेगनीज उत्पन्न करने के लिये गाय माता के दैनिक आहार में पुदीना, पालक, केला, दलहन, तिलहन अवश्य ही देना चाहिये। यकृत, बालों, अग्नाशय यानी पैन्क्रियाज के लिये मेगनीज आवश्यक है। खून के निर्माण में मेगनीज एक महत्वपूर्ण खनिज है। मेगनीज लोहे तथा फास्फोरस के कार्य एक दूसरे से संबंधित है तथा ये एक दूसरे पर आश्रित भी हैं। मेगनीज खून के साथ साथ उतकों को भी ताकत प्रदान कर शरीर को सुडौल और सुंदर बनाता है। मेगनीज थायरायड से निकलने वाले हार्मोन थायराक्सीन तथा लाल रक्त कणों के निर्माण में खास भूमिका निभाता है। रक्त निर्माण में सहायक विटामिन कोलिन तथा प्रोटीन के मेटाबोलिज्म को उन्नत करने के लिये विशेष प्रकार के पाचक रसों को क्रियाशील बनाता है। मेगनीज की कमी के कारण इंसुलिन बनना प्रभावित होता है। मधुमेह के मरीजों को मेगनीज की आवश्यकता होती है। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता के लिये मेगनीज आवश्यक है। गाय माता के दूध में मेगनीज होता है। 12 मिलीग्राम मेगनीज की आवश्यकता होती है।

क्रोमियम

क्रोमियम रक्त में ग्लूकोज के स्तर को बनाये रखता है तथा रक्त में वसा की मांग को सामान्य बनाये रखता है। क्रोमियम की कमी के कारण इंसुलिन बनना प्रभावित हो जाता है। मधुमेह के मरीजों को क्रोमियम की आवश्यकता इंसुलिन बनने के लिये होती है। मिर्गी के मरीजों को क्रोमियम की आवश्यकता होती है। क्रोमियम की आवश्यकता 2 मिलीग्राम होती है। 50 से 200 माइक्रोग्राम ही ग्रहण करना चाहिये। गाय माता के दूध, दही, छाछ, मक्खन, घी में क्रोमियम है।

फास्फोरस

कंकाल एवं दांतों तथा शरीर के कुछ अन्य भागों में फास्फोरस 86 प्रतिशत होता है। फास्फोरस दांतों और हड्डियों के लिये आवश्यक है। फास्फोरस कोशिकाओं का भी बहुत उपयोगी घटक है। फास्फोरस एंजाइम को सक्रिय बनाये रखता है तथा रक्त का पी.एच. मान एक निश्चित स्तर पर रखने में भी मदद करता है। फास्फोरस दूध में उचित अनुपात में पाया जाता है जिससे फास्फोरस का अवशोषण शरीर में बहुत ही अच्छी तरह से होता है। फास्फोरस की मात्रा 0.09 प्रतिशत यानी 95 मिली ग्राम है। फास्फोरस की आवश्यकता 780 मिलीग्राम होती है।

क्लोरीन

गेहूं के चोकर में क्लोरिन होता है। गाय माता को भरपूर गेहूं का चोकर खिलाने से दूध में क्लोरिन मिलता है। आमाशयिक रस के स्त्राव में क्लोरिन सहायक है। पाचक रसों को क्रियाशील बनाता है इसलिये पाचन में सहायक है। जल धारण शक्ति का नाश नहीं होने देता है। शरीर भार में कमी नहीं होने देता है। पाचन विकार नहीं हो पाते हैं। रक्त तथा धातुओं के व्यापन भार का नियमन करता है। क्लोरीन की आवश्यकता 95 मिलीग्राम होती है। 119 मिलीग्राम क्लोरीन दूध में मौजूद है।

आयोडीन

थायराइड ग्रंथि के स्त्राव का एक हिस्सा आयोडिन होता है। आयोडिन की पर्याप्त मात्रा के लिये थायराइड ग्रंथि की क्रियाशीलता ठीक होना आवश्यक है। आयोडिन की कमी से घेंघा होता है। आयोडिन की कमी से बच्चों में मिक्सोडिमा रोग, महिलाओं में मासिक स्त्राव संबंधी बीमारियों, गलगंड रोग होता है। 13 मिलीग्राम आयोडीन की आवश्यकता होती है। गाय माता के दूध में मानव के लिए आवश्यक आयोडीन होता है।

क्लोराइड,

सल्फेट,

साइट्रेट्स,

कार्बोनेट्स कार्बन डाई ओक्साइड के रूप में 20 मिली ग्राम हैं।

सिलिका,

फ्लोरिन

मौजूद हैं। गाय माता के धारोष्ण दूध में 0.75 प्रतिशत खनिज हैं। खनिज हमारे शरीर के लिये बहुत ही अधिक आवश्यक हैं। हमारे अवयवों की पुष्टि खनिज करते हैं।

पाचक रस

60 प्रकार के एंजाइमों यानी पाचक रसों की भूमिका हमारे पाचन में बहुत ही अधिक महत्वपूर्ण है। पाचक रसों के कारण ही मुंह में थुक की लार बढ जाती है। पाचक रस कार्बनिक उत्प्रेरक हैं जो जीवित कोशिकाओं के द्वारा पैदा किये जाते हैं। पाचक रसों का नामकरण उनके द्वारा लाये जा रहे परिवर्तनों पर रखे गये हैं।

डायस्टेज

पेरोक्सीडेज

हाइड्रोजन पेराक्साइड से ओक्सीजन को दूसरे पदार्थों पर स्थानान्तरित करता है।

लेक्टोपेरोक्सीडेज गाय के दूध को 2 से 3 घंटे खराब नहीं होने देता है।

रिडक्टेज

अपचयन करने वाले एंजाइम

लाइपेज

वसा को तोड़ने वाले एंजाइम

लाइपेज वसा अम्ल उत्पन्न करता है।

प्रोटीएज

प्रोटीन को तोड़ने वाले एंजाइम

लेक्टेज,

फास्फाटेज,

फास्फेटेज दो प्रकार के होते हैं क्षारीय एवं अम्लीय

फास्फेटेज फास्फेट एस्टर का जल अपघटन करते हैं।

ओलीनेज,

कैटेलेज

हाइड्रोजन पेरोक्साइड का विघटन जल और सक्रिय ओक्सीजन में मौजूद हैं।

एम.डी.जी.आई.

विश्व में विकसित देशों में किये गये निरन्तर गहन अनुसंधानों से यह ज्ञात हुआ है कि गाय माता के धारोष्ण दूध में मौजूद एम.डी.जी. आई. प्रोटीन कैंसर को रोकने में महत्वपूर्ण कार्य करता है। वर्तमान समय में बहुत ही अधिक लोगों को विभिन्न प्रकार के कैंसर जिनमें रक्त कैंसर, मुंह का कैंसर, मसूढ़ों का कैंसर, गले का कैंसर, ग्रासनली का कैंसर, आमाशय का कैंसर, आंतों का कैंसर, गुदा कैंसर, यकृत का कैंसर, फेफड़ों का कैंसर, अंडकोष का कैंसर, लिंग का कैंसर, आंख का कैंसर, गुर्दे का कैंसर, मूत्राशय का कैंसर, गर्भाशय की रसौली का कैंसर, स्तन का कैंसर, गर्भाशय का कैंसर, लसिका ग्रंथि का कैंसर, अस्थि का कैंसर, जीभ का कैंसर, निचले होंठ का कैंसर, बाल्यावस्था के कैंसर, त्वचा का कैंसर, गर्भाशय ग्रीवा का कैंसर हो रहा है लेकिन दुर्भाग्य से अधिकांश लोगों को एम.डी.जी.आई. प्रोटीन से कैंसर के उपचार के बारे में पता ही नहीं है।

स्ट्रेन्शियम

गाय माता के धारोष्ण दूध में स्ट्रेन्शियम रसायन परमाणु विकिरण तथा प्रदूषण से मानव की रक्षा करता है।

सेरेब्रोसाइडस

गाय माता के धारोष्ण दूध में मौजूद सेरेब्रोसाइड मानव के मस्तिष्क की 35 मानसिक क्षमताओं में मुख्यतः श्रंगार और प्रेम, स्नेह और मिलन सारिता, विनोदप्रियता, ध्यान केंद्रियकरण, विध्वंसक शक्ति, गोपनीयता, प्राप्ति की लालसा, परोपकारिता, आत्म सम्मान, प्रशंसा की चाह, सतर्कता, दृढता, अंतःकरण की शुद्धता, आशा, विस्मय, सृजन करने की शक्ति, अनुकरणीयता, स्वरूप एवं आकार की शक्ति, भार, व्यवस्था, संख्या बोध, रंगप्रियता, समय बोध, संभावित संबंध, भाषा, तुलना, श्रद्धा एवं 6 प्रकार की स्मरणशक्ति को पूरी तरह से सक्रिय करता है। मेधा की वृद्धि होती है। आकलन शक्ति बढ़ती है। बुद्धि का संपूर्ण विकास होता है। निर्भयता, दया, अहिंसा, धैर्य, क्षमा, पवित्रता, विनम्रता के गुणों में वृद्धि होती है।

कंज्यूगैटेड लीओलिक एसिड

विश्व में 25 सालों से गाय के दूध पर निरन्तर अनुसंधान करने के बाद गाय माता के दूध में मौजूद कंज्यूगैटेड लीओलिक अम्ल का प्रभाव मधुमेह, विभिन्न प्रकार के कैंसरों में बहुत ही सटीक पाया गया है। कंज्यूगैटेड लियोलिक अम्ल डेयरी उद्योग के लिए वरदान साबित हुआ है। कंज्यूगैटेड लियोलिक अम्ल वसा को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। चूहों पर वैज्ञानिकों के द्वारा कंज्यूगैटेड लियोलिक अम्ल के प्रयोग करने पर पाया गया है कि वसा नियंत्रित होती है तथा मांसपेशियों में वृद्धि होती है। कंज्यूगैटेड लियोलिक अम्ल मानव का भार भी नियंत्रित करता है। मधुमेह में कंज्यूगैटेड लियोलिक अम्ल ग्लूकोज मेटोबोलिज्म को सामान्य बनाता है। हृदय रोग में वसा कम घनत्व लिपोप्रोटीन्स वाला कोलेस्ट्रॉल खून में अधिक होती है। कंज्यूगैटेड लियोलिक अम्ल के कारण एल.डी.एल. में कमी आ जाती है। वैज्ञानिकों का मानना है कि कैंसर के उपचार करने के पहले से कैंसर की रोकथाम करने पर ज्यादा सफलता मिलती है। वर्तमान में सीएलए का उपयोग कैंसर के रोगियों के लिये पूरे विश्व में किया जाता है। गाय माता के दूध में से मधुमेह तथा बहुत सारे प्रकार के कैंसरों को रोकने के

लिये बहुत सारी दवायें तैयार की जा रही हैं। पंचगव्य यानी दूध, दही, छाछ, गोबर का रस, गोमूत्र, घी तथा महापंचगव्य यानी दूध, दही, गोबर का रस, गोमूत्र, घी, 24 जड़ीबूटियां भारत में 103 सालों से आयुर्वेदशास्त्र कोटकल केरल के द्वारा तैयार की जा रही हैं। कंज्यूगैटेड लियोलिक अम्ल जिसे सक्षित में सीएलए कहते हैं, धारोष्ण दूध में कंज्यूगैटेड लियोलिक अम्ल कैंसर को रोकने के लिये बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। गाय माता के पचन संस्थान में चार पेट होते हैं जिसमें से पहले पेट रुमेन में मौजूद सूक्ष्म जीवाणुओं के द्वारा आहार में पाये जाने वाले वसायुक्त तत्व को पचाने के दौरान अनसेचूरेटेड फेटि एसिड मुक्त होकर बायो हाइड्रोजिनेशन के दौर से गुजर कर मुक्त हाइड्रोजन के साथ मिलकर सीएलए उत्पन्न होता है। दुधारु गाय माता के पेट में ब्यूटाइरिविब्रियो फाइब्रिसाल्वेन्स नामक जीवाणु उपस्थित होते हैं जो कि लियोनिक अम्ल को कंज्यूगैटेड लियोलिक अम्ल में परिवर्तित कर देते हैं। हरा चरने वाली गाय माता के पेट में 30 मिलीग्राम सीएलए मिल जाता है। गर्मी के समय में जंगलों में हरे चारे चरने वाली गाय के दूध में सीएलए 2 से 3 गुना अधिक पाया जाता है। सीएलए मानव रक्त एवं कोशिकाओं में पहुंचने के बाद कुछ ऐसे एंजाइम उत्पन्न करते हैं जो ट्यूमर उत्पन्न करने या कोशिका मिति को नष्ट होने से बचाते हैं जैसे आरथिनिन, डिकार्बोक्सिलेज या प्रोटीनकाइनेज-सीआर साइटोक्रोम-पी-450 जो कैंसर उत्पन्न करने वाले कारक माने जाते हैं, सीएलए या तो इन पदार्थों को बनने से रोकता है या उनकी मात्रा को अत्यंत कम कर देता है या उनकी संभावना को अत्यंत क्षीण करता है। सीएलए को कैंसर पर प्रयोग करने के लिये चूहों पर अध्ययन किया गया। चूहों की बड़ी आंत के कैंसर को रोकने में सीएलए उपयोगी पाया गया। सीएलए कैंसर उत्पन्न होने के 2 सप्ताह पूर्व से ही देना प्रारम्भ करने पर स्तन के कैंसर में बहुत अधिक कमी आयी। ओस्ट्रेलिया में किये गये अध्ययन के अनुसार गाय के दूध, दही, छाछ, मक्खन, घी के सेवन करने से रक्त के अंदर कैंसर रोधी तत्वों की मात्रा स्वाभाविक रूप से बढ़ने लगती है। विश्व में सीएलए की जागृति के कारण ही गाय माता के दूध तथा दूध से तैयार पदार्थ के नियमित सेवन करने के कारण ग्रासनली, फेफड़े, छाती, अग्नाशय, बड़ी आंत, प्रोस्टेट, मूत्राशय, मुंह, गले, दांत, दिमाग, रक्त, अस्थि, गर्भाशय, गर्भाशय ग्रीवा, गर्भाशय की रसौली, लसिका ग्रंथि, गुर्दे, आंख के कैंसर को रोकने में मदद मिली है। कुछ वनस्पति तेलों जैसे मारगोरिन्स में लियोनिक अम्ल पाया जाता है लेकिन बिना बेक्टेरिया की मदद के सीएलए में बदल नहीं पाता है। कंज्यूगैटेड लियोलिक अम्ल और किसी भी पदार्थ में उपलब्ध नहीं है। प्राकृतिक रूप से मिलने वाला सीएलए ही शरीर के लिये उपयोगी है। भारत में सीएलए की जानकारी बहुत ही पहले से थी। पहले हर घर में गाय माता का पालन भी इसलिये किया जाता था। मक्खन, चीज, योगर्ट, दही, कंडेन्सड मिल्क में सीएलए सर्वाधिक पाया जाता है। गाय माता के घी को 120 अंश तापमान पर बनाने पर सीएलए सर्वाधिक मिलता है। गाय माता के घी में 2.5 से 3.5 प्रतिशत तक सीएलए रहता है। मांसाहारी पदार्थ में सीएलए नगण्य है। गाय माता के दूध में 4.5 मिलीग्राम सीएलए मौजूद है। गाय माता को बिना रसायनिक खाद का भोजन देने पर 8 मिलीग्राम सीएलए दूध में मिलता है। विश्व के विकसित देशों ने अपने देशों में जहरीले 30 कीटनाशकों पर पूर्ण प्रतिबंध हैं। विश्व में बहुत ही कम लोगों को सी.एल.ए. से होने वाले लाभों की पूरी वैज्ञानिक जानकारी है। मधुमेह को रोकने के लिये भी सीएलए की महत्वपूर्ण भूमिका है।

76 सीसी कार्बन ड्राई ओक्साइड,

ओक्सीजन,

नाइट्रोजन,

जल

गाय माता के दूध में 87.1 प्रतिशत जल मौजूद हैं। जल दूध में अन्य संघटकों के लिये एक परिक्षेपण माध्यम का कार्य करता है। दूध में मौजूद

जल को बंधित जल कहते हैं। दूध में उपस्थित जल के कारण दूध के घटकों की पाचकता बढ़ जाती है। जल का बहुत थोड़ा भाग दूध के घटकों जैसे लेक्टोज, खनिज, प्रोटीन के साथ इतने नजदीकी ढंग से बंधा रहता है कि वह दूध के दूसरे घटकों को घोलने या निलम्बित करने वाले माध्यम का काम नहीं करता है।

कार्बोहाइड्रेड

कार्बोहाइड्रेट्स शरीर के लिये आवश्यक उ-गता और शक्ति उत्पन्न करते हैं। गाय माता के दूध में कार्बोहाइड्रेड प्राप्त करने के लिये गाय माता को प्रतिदिन दिये जाने वाले आहार में गेहूँ का दलिया और चोकर बहुत ही बढ़िया होता है इसलिये प्रतिदिन भरपेट गेहूँ का दलिया अवश्य ही देना चाहिये। गेहूँ में कार्बोहाइड्रेड सबसे अधिक 83.2 प्रतिशत है। प्राकृतिक रूप से उपलब्ध द्रव्य पदार्थों में केवल गाय माता के दूध में ही लेक्टोज यानी दुग्ध मीठास 4.9 प्रतिशत मौजूद है। लेक्टोज प्रति ग्राम 4.0 किलो कैलोरी उर्जा प्रदान करता है। लेक्टोज की मीठास अन्य मीठास से बहुत ही कम होती है। लेक्टोज की मीठास इसलिये मानव को नुकसान नहीं करती है। लेक्टोज से ही गैलेक्टोज प्राप्त होता है। गैलेक्टोज नवजात शिशु में सेरेब्रोसाइडों को बनाने में सहायक होता है। सेरेब्रोसाइड मस्तिष्क का मुख्य भाग है। लेक्टोज आंतों में विटामिनो के संश्लेषण और कैल्शियम, फास्फोरस, मैग्नेशियम के अवशोषण को बढ़ाता है। लेक्टोज वसा को शरीर में जमने से रोकता है। ताजे धारोष्ण दूध में दो प्रकार की मीठास जिसमें अंगूर और लेक्टोज उपस्थित है। गाय माता के दूध में मौजूद मीठास केंद्रीय नाडी मंडल और बुद्धि के विकास के लिये बहुत ही महत्वपूर्ण है। लेक्टोज एक प्रकार से मानव के मस्तिष्क का भोजन है। लेक्टोज का पाचन अन्य सुक्रोज तथा शर्कराओं की तुलना में धीरे धीरे होता है। लेक्टोज का काफी भाग आमाशय से अपचित रूप से आंतों तक पहुंच जाता है इसलिये अपचित लेक्टोज की उपस्थिति में कुछ लाभदायक जीवाणु लोकोबेसीलस आंतों में विकसित हो जाते हैं जो कि अम्लीयता पैदा करते हैं। दुग्ध कल्प करने पर मानव के शरीर में लेक्टोज के कारण ही परिणाम बहुत ही क्रांतिकारी परिणाम देखने मिल गये हैं। मांस तथा बल को बढ़ाने में मीठास महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लेक्टोज दूध में पाया जाने वाला प्रमुख कार्बोहाइड्रेड है। दूध में लेक्टोज किण्वन के लिये महत्वपूर्ण है। लेक्टोज के बिना किण्वन करना संभव नहीं है। लेक्टोज की मात्रा थनैला रोग होने पर घट जाती है। भोजन में लेक्टोज की उपस्थिति से कैल्शियम, फास्फोरस, मैग्नेशियम तथा बेरियम का अवशोषण आंतों में बढ़ जाता है। कुछ व्यक्ति दूध को पचाने में असमर्थ होते हैं। बचपन में जिन व्यक्तियों को दूध नहीं मिला है उन्हें दूध पचाने में परेशानी है। गाय माता के दूध में अलग से मीठास डालना प्राकृतिक मीठास का अपमान है और स्वास्थ्य के लिये भी घातक है। आयुर्वेद के अनुसार गाय माता का दूध अत्यंत मधुर, रुचिकर, कोमल, सौम्य, ठंडा, मन को प्रसन्न करने वाला है। गाय माता के दूध में मीठास मानव के लिये लाभप्रद है और मधुमेह के मरीज भी गाय माता का दूध सेवन कर सकते हैं

विटामिन

गाय माता जो स्वयं नियमित रूप से कम से कम 2 किलोमीटर के क्षेत्र में घूमकर हरी हरी घांस और जड़ी बूटियां चरती है या 20 किलो हरी घांस और दाना खाती है के धारोष्ण दूध में विटामिनो की भरमार है। 1.25 प्रतिशत 25 से अधिक प्रकार के विटामिन गाय माता के धारोष्ण दूध में पाये जाते हैं। विटामिन को लोकप्रिय बनाने के लिये बहुराष्ट्रीय कंपनियो ने चिकित्सकों के माध्यम से होशियारी से मनमोहक जाल बिछाया है। वर्तमान में मरीज चिकित्सकों को विटामिनो के लिये आग्रह करते हैं। विटामिन हमारे शरीर में नहीं बनते हैं इसलिये विटामिनो को हमें आहार के द्वारा

ग्रहण करना अनिवार्य है। पाश्चात्य संस्कृति के कारण ही पहले कार्बोहाइड्रेड, प्रोटीन, वर्तमान में विटामिन स्वास्थ्य के प्रतीक माने जाने लगे हैं। विटामिन टानिक नहीं है। आमतौर पर दूरदर्शन पर विटामिनो के मनमोहक विज्ञापनों को बार बार दिखाकर लोगों को यह मानने के लिये मजबूर किया जा रहा है कि विटामिन हमें अतिरिक्त बल और स्फूर्ति देते है हमारा वजन भी विटामिनो के नियमित सेवन करने से बढ़ जाता है हमारा मानसिक विकास होता है जो पूरी तरह से गलत है।

दूरदर्शन में गर्भवती माताओं को बदल बदल कर विटामिन ग्रहण करने के लिये मनोवैज्ञानिक रूप से तैयार किया जाता है। बहुराष्ट्रीय कंपनियो के तर्क इतने अधिक प्रभावशाली हैं कि विटामिन नहीं लेने के बारे में कल्पना भी नहीं कर सकते हैं। सच्चाई तो यह है कि मां के गर्भ में पल रहे बच्चे के लिये विटामिनो की जबरदस्ती की बौछारों का कोई अर्थ ही नहीं है।

आज के आधुनिक युग में बहुराष्ट्रीय कंपनियो विटामिनो का महत्व नवजात शिशु के लिये बहुत ही अधिक बताती हैं। नवजात शिशु के लिये सिर्फ मां का दूध ही संपूर्ण आहार रहने के कारण ही पूरी तरह से पर्याप्त है। विटामिनो का चलन हमारी दिनचर्या में इतना अधिक बढ़ गया है कि लोग नाश्ते के साथ विटामिन विशेष ध्यान देकर ग्रहण कर रहे हैं। विटामिन ग्रहण करने पर लोगों में धारणा है कि वे अब पूरी तरह से स्वस्थ हैं। असल में विटामिन रासायनिक यौगिक हैं। विटामिन कार्बनिक पदार्थ हैं जो शरीर रचना में काम नहीं आते हैं। शरीर में कोशिकाओं में हर क्षण होते रहने वाली प्रक्रियाओं के लिये जरूरी होते हैं। विटामिन उर्जा देने वाली प्रक्रियाओं की शुरुआत करने के लिये अनिवार्य हैं। विटामिन उर्जा को एक स्थान से दूसरे स्थान पहुंचाते हैं। शरीर को सही ढंग से संचालित करने के लिये उर्जा की आवश्यकता है इसलिये विटामिनो की हमारे शरीर में बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका है। विटामिनो की आवश्यकता मात्रा में बहुत ही कम माइक्रो ग्राम या मिलीग्राम में ही है। विटामिन यानी जीवन तत्व शरीर के पोषण में संतुलन रखते हैं। हमारे दैनिक जीवन के भोजन में हमें शरीर के लिये आवश्यक सभी विटामिन मिल नहीं पाते हैं। हम अपनी अज्ञानता के कारण हमारे स्वास्थ्य को बिगाड़ने में लगे हुए हैं। गेहूँ का आटा हम चक्की में पिसवाते हैं तब गेहूँ के अंदर मौजूद विटामिन चक्की की गर्मी के कारण समाप्त हो जाते हैं। वर्तमान में हम ताजी सब्जी खाने के बदले फ्रिज में रखते हैं। सब्जी काटने के बाद हम पानी से धोते हैं तब शरीर के लिये आवश्यक विटामिन पानी में घुलकर व्यर्थ में बह जाते हैं। हम जीभ के स्वाद और पेट भरने के लिये बहुत कुछ खाते रहते हैं लेकिन विटामिन की उपस्थिति नहीं होने के कारण शरीर के पोषण के लिये व्यर्थ है। आहार विशेषज्ञ हमेशा भोजन के स्थान पर गाय माता का धारोष्ण दूध पीने की सलाह देते हैं। हम आजकल गाय माता का दूध न पीकर विटामिनो की कमी की पूर्ति करने के लिये दूरदर्शन पर मन को भ्रमित करने वाले विज्ञापन देखकर बहुत सारी रंग बिरंगी विटामिन की गोलियां खाते हैं लेकिन विटामिन की गोलियों से शरीर को आवश्यक पोषण नहीं मिल पाता है क्योंकि विटामिन का आचूषण शरीर में नहीं हो पाता है और पेशाब से विटामिन निकल जाते हैं। शक्तिवर्धक के नाम पर हम बहुत सारे टोनिक जबरदस्ती पीते रहते हैं। गाय माता के दूध में मौजूद विटामिन शरीर में पहुंचकर आसानी से पच जाते हैं जिसके कारण शरीर और दिमाग का विकास निरन्तर होता है। गाय माता सूर्यकेतु नाडी के सूर्य के प्रकाश में जाग्रत हो जाने के कारण ही सूर्य के प्रकाश में अधिक से अधिक रहना पसंद करती है इसलिये सूर्य के प्रकाश से गाय माता को बहुत अधिक मात्रा में विटामिन ए और डी मिल जाता है। गाय माता के दूध में भी विटामिन ए और डी बहुत ही पर्याप्त मिल जाता है।

विटामिन डी

कैल्शियम और फास्फोरस ग्रहण करता है। कैल्शियम और फास्फोरस शरीर की हड्डियों और दांतों की मजबूती के लिये बहुत ही आवश्यक हैं। विटामिन डी नर्वस एवं स्नायु की रक्षा करता है। विटामिन डी को हमारी त्वचा की चिकनाई सूर्य के प्रकाश की किरणों से तैयार करती है। वर्तमान में हमारी दिनचर्या में हम सूर्य के प्रकाश में कम रहते हैं जिसके कारण विटामिन डी की कमी उत्पन्न हो जाती है जिसके कारण हडडी के रोगों की बहुत सारी गंभीर समस्या उत्पन्न हो गयी है। विटामिन डी की कमी के कारण आंत का कैसर उत्पन्न हो जाता है। विटामिन डी दूध की बनी पाचन में हल्की वस्तुओं में उपलब्ध है।

विटामिन ए

गाय माता के दूध में विटामिन ए और ए-1 प्राप्त करने के लिये गाय माता को प्रतिदिन गेहूं का चोकर अवश्य ही देना चाहिये। चोकर में विटामिन ए रहता है। हरी ताजी घास अवश्य मिलनी चाहिये। दूध देने वाली गाय माता को भरपेट हरा चारा प्रतिदिन मिलना चाहिये। हरा चारा गाय माता के लिये समुचित भोजन है। हरा चारा रसीला होने के कारण जल्दी पचता है और जायकेदार भी होता है। हरी दूब, लूसर्न, बरसीम, ज्वार की हरी चरी, गेहूं का हरा दानों सहित पौधा, जौ और जई के हरे पौधे, हरी नरम और सिगरीदार सरसों, मूंग का हरा पौधा, हलीम, झरुआ, मूंगफली का हरा पौधा, सूडान घास, दीनानाथ घास, लोबिया, नेपियर बाजरा घास, पैरा घास, गिन्नी घास, नंदी घास, अंजन घास, स्टायलो घास, सिराट्टो घास में विटामिन ए बहुत ही अधिक होता है। गाय माता के धारोष्ण दूध में भी विटामिन ए और ए.1 180 यूनिट प्रति ग्राम मौजूद रहता है। विटामिन ए शरीर में वसा में घुलकर समा जाते हैं। समय समय पर शरीर की जरूरत के अनुसार विटामिन ए काम में आ जाता है। विटामिन ए शरीर में संचित रहता है इसलिये विटामिन ए की कमी नहीं रहती है। आंखों और शरीर की चमडी के लिये विटामिन ए बहुत अधिक आवश्यक है। विटामिन ए चर्बीरहित वनस्पतियों से प्राप्त होता है। गाजर, बीट, कुमडा, धनिया, मूली, पालक और मेथी की भाजी, केला, पपीता, संतरा, पक्के आम, दूध से तैयार चीज, पनीर, विटामिन ए के लिये प्रमुख स्रोत हैं। विटामिन ए की कमी से रतौंधी होती है जिसके कारण रात्रि के समय देखने में परेशानी होती है। विटामिन ए की कमी से भूख मर जाती है। दांतों में भी परिवर्तन विटामिन ए की कमी से देखने मिलता है। शरीर में बहुत से रोगों के संक्रमण की भी संभावना विटामिन ए की कमी से बढ़ जाती है। विटामिन ए शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

विटामिन बी

विटामिन बी 18 प्रकार के बताये गये हैं। मस्ति-क, नेत्र, गला, हृदय, तिल्ली, गुर्दा, आंत, हडडी, गुर्दा, चमड़ी, स्नायु, रक्त में विटामिन बी की आवश्यकता बहुत अधिक है। गाय माता के दूध में मौजूद विटामिन बी काफी तादात में है। बी-1, बी-2, बी-3, बी-4 शरीर को स्वस्थ और सक्रिय बनाये रखते हैं। विटामिन बी कोम्प्लेक्स के इंजेक्शनों के कारण मरीजों की मौत हो जाती है।

विटामिन बी-1

गेहूं के चोकर में विटामिन बी-1 होता है इसलिये चोकर से दूध में विटामिन बी-1 प्राप्त होता है। गाय माता के 100 ग्राम दूध में विटामिन बी-1 0.5 मिलीग्राम है। विटामिन बी-1 यानी थियामिन शरीर के कोषों को बराबर काम करने में बहुत ही मदद करता है। विटामिन बी-1 पानी में घुलनशील है। आवश्यकता से अधिक विटामिन बी-1 पेशाब तथा पसीने से बाहर निकल जाते हैं। विटामिन बी-1 संतुलित मात्रा में ही ग्रहण करना अनिवार्य है। स्नायु में होने वाली प्रक्रियाओं में विटामिन बी-1 आवश्यक

है। विटामिन बी-1 का सीधा संबंध नसों की कमजोरी, मानसिक तनाव, मानसिक विकास से है। विटामिन की कमी से शरीर में बिना परिश्रम के लगातार थकान लगती है। विटामिन बी-1 की कमी से भोजन करने की रुचि समाप्त हो जाती है। विटामिन बी-1 की बहुत अधिक कमी के कारण मानसिक बैचेनी बढ़ जाती है। विटामिन बी-1 की कमी से हृदय रोग होने की संभावनायें बहुत अधिक हो जाती हैं। विटामिन बी-1 हमें चावल, गेहूं, बाजरा, जवारी, कठोर, मूंगफली, मटर, आलू, संतरा, दूध से बनी वस्तुओं में मिलता है।

विटामिन बी-2

गेहूं के चोकर में विटामिन बी-2 होता है। दूध में विटामिन बी-2 प्राप्त करने के लिये गाय माता को गेहूं का चोकर अवश्य ही खिलायें। गाय माता के धारोष्ण दूध में विटामिन बी-2 0.20 है। विटामिन बी-2 आहार में मौजूद कार्बोहाइड्रेड, प्रोटीन, चर्बी में से शरीर के लिये आवश्यक कभी समाप्त न होने वाली शक्ति की पूर्ति करता है। विटामिन बी-2 यानी रिबोफ्लेविन शरीर के विकास के लिये शरीर में बनने वाले हार्मोन्स यानी पोषक क्षारों के लिये तथा रक्तकणों के लिये बहुत अधिक आवश्यक है। दूध से बने सभी पदार्थों में विटामिन बी-2 मिल जाता है। इसके अलावा हरी सब्जियों, कठोर, बेकरी की वस्तुओं में यानी ब्रेड में मिल जाता है। मंही होटल में मछली का चलन बहुत ज़ोरों पर है। बेकरी और फास्ट फूड का चलन बहुत अधिक बढ़ गया है। विटामिन बी-2 की कमी से मुंह, होठ, जीभ पर सूजन आ जाती है। विटामिन बी-2 की कमी से आंखों में जलन तथा खूजली होने लगती है जिसके कारण आंखों को सतत मसलना पड़ता है। विटामिन बी-2 की कमी से आंखों की रोशनी कम हो जाती है। विटामिन बी-2 की कमी से प्रकाश में आंखों में तकलीफ महसूस होने लगती है। विटामिन बी-2 की बहुत अधिक कमी से शरीर में डीप्रेसन यानी हीनता की भावना महसूस होने लगती है। विटामिन बी-2 की भारी कमी से हिस्टीरिया की खतरनाक बीमारी होती है।

विटामिन बी-3

यानी नियामिन आहार में मौजूद कार्बोहाइड्रेट्स में से आवश्यक उर्जा प्राप्त करने का महत्वपूर्ण कार्य करता है। विटामिन बी-3 प्रोटीन तथा चर्बी को पचाने में मदद करता है। रक्तकण तथा हार्मोन्स यानी पोषक क्षार बनाने के लिये विटामिन बी-3 अनिवार्य है। विटामिन बी-3 की कमी से शरीर में कमजोरी महसूस होती है। विटामिन बी-3 की कमी के कारण भूख लगनी बहुत कम हो जाती है। विटामिन बी-3 की कमी के कारण पाचन एवं त्वचा की समस्या उत्पन्न हो जाती है। शरीर में आलस भी विटामिन बी-3 की कमी के कारण ही उत्पन्न होता है। विटामिन बी-3 की भारी कमी के कारण जीभ पर सूजन, शरीर में कपकपी आनी, सेंड्रल नर्वस सिस्टम में हानि पहुंचना जैसी गंभीर समस्या उत्पन्न होती है। अनाज, कठोर, मूंगफली में विटामिन बी-3 मिलता है। दूध तथा अंडे में विटामिन बी-3 कम रहता है।

विटामिन बी-6

विटामिन बी-6 गाय माता के दूध में मौजूद है। विटामिन बी-6 की कमी से गर्भावस्था में एवं बच्चों में इसकी कमी होने से रक्तहीनता रोग होता है। रक्ताल्पता रोग होता है। विटामिन बी-6 लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में खास भूमिका निभाता है। विटामिन बी-6 को-एन्जाइम का कार्य करता है। विटामिन बी-6 की उपस्थिति में ही डीप्टोफिन नायसिन में रुपान्तरित होता है इसलिये इसे प्रोटीन विटामिन भी कहते हैं। विटामिन बी-6 का रासायनिक नाम पायरिडाक्सिन है। विटामिन बी-6 ट्रिप्टोफेन से सेरोटोनिन

को बनाता है। यह तीन प्रकार का होता है-पारिडाक्सिन, पारयिडोक्सल, प्यरिडाक्सएमिन।

विटामिन बी-9

विटामिन बी-9 जिसका रासायनिक नाम फोलिक अम्ल है गाय माता के दूध तथा दूध से बने सभी पदार्थों में 0.7 से 12.5 माइक्रोग्राम पाया जाता है। विटामिन बी-9 खून के मुख्य घटक लाल रक्त कोशिकाओं, सफेद रक्त कोशिकाओं तथा एंटी बाडीज के निर्माण करने में सहायक होता है। विटामिन बी-9 हृदय की पम्पिंग क्रिया को भी सही सलामत रखकर शरीर के अंग-प्रत्यंग में खून का संचार करता है। विटामिन बी-9 की कमी से रक्ताल्पता रोग तेजी से पनपता है। गर्भावस्था में इसकी कमी होने से नवजात शिशुओं में खून की कमी एवं दिमागी विकृतियां पैदा हो जाती है। विटामिन बी-9 गर्भवस्था शिशु में न्यूरल ट्यूब विकृति को रोककर दिमाग एवं नर्व्स सिस्टम को ताकतवर एवं स्वस्थ बनाता है। अस्थि में लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में उत्प्रेरक का कार्य करता है। चमकीली हरी पत्तियों में प्रचुरता से मिलने के कारण ही विटामिन बी-9 को फोलिक अम्ल कहा जाता है। फोलिक अम्ल चमकीला पीला पदार्थ है जो सूर्य के प्रकाश में नष्ट हो जाता है। फोलिक अम्ल गर्भस्त्राव को भी रोकता है। खतरनाक प्रोटीन उत्पाद हीमोसिस्टीन से मुक्ति दिलाता है।

विटामिन बी-12

गाय माता के 100 ग्राम दूध में विटामिन बी-12 0.7 माइक्रोग्राम है। हमें प्रतिदिन 0.3 से 2 माइक्रोग्राम विटामिन बी-12 की आवश्यकता है। विटामिन बी-12 कोबाल्ट तथा फास्फोरस के सहयोग से निर्मित होता है। गाय माता के धारोष्ण दूध में मौजूद विटामिन बी-12 रक्त के प्रमुख घटक लाल रक्त कोशिकाओं तथा हीमोग्लोबिन के बढ़ाने तथा बनने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसके अभाव में घातक प्रभाव गर्भावस्था में गर्भवस्था तथा जन्मजात शिशु पर होता है। विटामिन बी-12 न्यूक्लिक अम्ल तथा न्यूक्लिक प्रोटीन संश्लेषण भी करता है। इसके अभाव के कुप्रभाव में अस्थि-मज्जा में लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण का कार्य ठप पड़ जाता है। परिणामस्वरूप परनीशिय रक्तहीनता होती है। शरीर की वृद्धि करने के लिये, आंखों के उचित पोषण, ठुडडी, मुंह की मांसपेशियों के कार्य, त्वचा का समय पूर्व काल प्रभावन रोकने के लिये जरूरी है। कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, चर्बी की सामान्य प्रक्रिया के लिये बहुत अधिक आवश्यक है। कुछ निश्चित एमिनो एसिड यानी द्वि अम्लों और चर्बी के निर्माण के लिये तथा सेंटल नर्वस सिस्टम के लिये विटामिन बी-12 बहुत आवश्यक है। गाय माता का दही, पनीर, छाछ, अंकुरित अनाज, गोमूत्र, गोबर में भी विटामिन बी-12 मौजूद है। शाकाहारी भोजन में विटामिन बी-12 मौजूद नहीं है। वर्तमान में भारत में मांसाहार का प्रचलन विटामिन बी-12 की लालच के कारण बहुत अधिक बढ़ गया है। विटामिन बी-12 की कमी के कारण दिमाग की बीमारियां तथा एनमिया होती हैं। विटामिन बी-12 का रासायनिक नाम कोबाल एमिन है।

विटामिन ई

गाय माता के दूध में मौजूद विटामिन ई शरीर में चर्बी और विटामिन ए की सुरक्षा कर हानिकारक ओक्सीजन फ्रेगमेंट्स से बचाकर चमडी की चमक को बनाये रखता है। विटामिन ई शरीर की वृद्धि एवं उत्पादन शक्ति के लिये अपेक्षित सहयोग करता है। शरीर की कुछ महत्वपूर्ण ग्रंथियों पर विटामिन ई का विशेष प्रभाव पड़ता है। गर्भवती महिलाओं को विटामिन ई की अत्यंत आवश्यकता होती है। विटामिन ई की कमी के कारण गर्भपात हो जाता है। नवजात शिशुओं में विटामिन की कमी के कारण एनमिया होने की संभावना है। बड़े व्यक्तियों के शरीर में विटामिन ई की कमी के कारण मज्जा तंतु को नुकसान पहुंचता है। विटामिन ई दिमागी ताकत

बढ़ाने, फ्री रेडिकल्स को समाप्त करने, दिमागी कुवत को कम करने वाली बीमारी अल्जीमर तथा पार्किन्सन से लोहा लेने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। विटामिन ई की कमी से हृदय रोग होता है। विटामिन ई यानी अल्फाटोकोफेराल प्रबल एंटी ओक्सीडेंट रक्तवाहिनियों का लचीलापन बरकरार रखता है जिससे दिल के धड़कने की ताकत बढ़ जाती है। विटामिन ई खून को पतला बनाये रखता है जिससे खून की नलिकायें बिना रुकावट के कार्य करती हैं। विटामिन ई के हृदय रोग पर प्रभाव पर अमेरिका में 3300 चिकित्सक अनुसंधान कर रहे हैं। विटामिन ई वनस्पति तेल, गेहूं के अंकुर, मटर, चाय के पौधे, मूंगफली, हरी सब्जी, अंडों में होता है। वनस्पति तेल का उपयोग भारत में सर्वाधिक हो रहा है। अंडों का चलन चरम सीमा पर पहुंच गया है। गाय माता के दूध में विटामिन ई 0.98 मिली ग्राम प्रति लीटर होता है। मानव के लिये प्रतिदिन आवश्यक विटामिन ई की मात्रा 14 से 19 मिलीग्राम है।

विटामिन एच यानी बायोटिन

गाय माता के दूध में मौजूद बायोटिन शरीर में खून को बनाने में भाग लेता है। चर्बी, द्वि अम्ल यानी एमिनो एसिड्स, कार्बोहाइड्रेट को बनाने और सरलता से पचाने के लिये मदद करता है। बायोटिन की कमी के कारण रक्तहीनता, नर्वसनेस, त्वचा का पीला पड़ना, त्वचा की जलन, बालों का गिरना, आंखों की खतरनाक बीमारी कन्जक्टिवाइस, कोलेस्ट्रॉल का खून में बढ़ना, शरीर का जड हो जाना, भूख मर जाना, जोड़ों का दर्द, यकृत का फेलना, उबकाई आना, आलस का अनुभव होना, मांसपेशियों में दर्द प्रमुख है।

बायोटिन दही, पनीर, गेहूं, गेहूं के अंकुरण, खट्टे फल, ताजी सब्जियों, मशरूम, मूंगफली में मिलता है। ताजी सब्जियों के अंदर रासायनिक खाद और कीटनाशक का खतरनाक जहर सर्वाधिक है। भारत में सरकार के विशेष प्रोत्साहन के कारण मशरूम का चलन भी बहुत अधिक है।

विटामिन कोलिन

कोलिन गाय माता के दूध में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। कोलिन, मेथियोनिन अमिनो अम्ल, विटामिन बी-12 तथा विटामिन बी-9 एक दूसरे का सहयोग कर रक्ताल्पता से रक्षा करते हैं। कोलिन के द्वारा विटामिन बी-12 तथा दिमाग में विद्युत चुम्बकीय न्यूरोट्रान्समीटर्स एसीटाइल कोलिन का निर्माण करते हैं।

विटामिन के

गेहूं के चोकर में विटामिन के होता है। दूध में विटामिन के प्राप्त करने के लिये गाय माता को नियमित चोकर अवश्य ही खिलायें। गाय माता के पहले पेट रुमेन में मौजूद सूक्ष्म जीव विटामिन के का निर्माण करते हैं। विटामिन के का रासायनिक नाम फाइलोक्यूइनोन है। गाय माता के दूध में विटामिन के के-1 एवं के-2 के रूप में मौजूद है। विटामिन के का तीसरा रूप मनोडियोन भी है। विटामिन के का प्रमुख काम प्रोथेम्बिन को बनाना है। रक्त में प्रोथाम्बिन के सामान्य स्तर को नियंत्रित करना तथा बनाये रखना है। प्रोथाम्बिन की कमी के कारण ही रक्त का थक्का जल्दी नहीं बनता है। विटामिन के शरीर में पर्याप्त मात्रा में मौजूद रहता है। विटामिन के की कमी अधिकतर नवजात शिशुओं में प्रोथामिन की रक्त में कमी के कारण होती है। यह कमी तब तक बढ़ती जाती है जब तक कि आंतों के जीवाणु अच्छी तरह से स्थापित नहीं हो जाते क्योंकि आहार के द्वारा विटामिन के की पूर्ति नहीं हो पाती है। हमारी आंतों में उपस्थित कुछ उपयोगी बैक्टेरिया द्वारा भी विटामिन के का निर्माण होता है। अल्सर, अतिसार, यकृत की खराबी में शरीर में विटामिन के की कमी हो जाती है। इसके कारण कभी

कभी रक्तस्त्राव संबंधी रोग पैदा हो जाते हैं। विटामिन के सूर्य के प्रकाश, गेहूँ की धूली, हरी सब्जी, फूल गोभी, गाजर के सिरे, टमाटर, सोयाबीन, चावल के चोकर, अंडे, मक्खन में उपलब्ध है। विटामिन के की कमी कभी कभी गलत दवाई लेने पर होती है।

कैरोटिन

गायों को प्रतिदिन ताजा एवं कोमल हरा चारा भरपेट खिलाने पर कैरोटिन दूध में मिल जाता है। श्यामा गाय में सूर्य के प्रकाश के साथ अन्य तरंगों को सोखने का अदभुत गुण मौजूद है जिसके कारण श्यामा गाय का दूध विशेष गुणकारी है। कपिला गाय में विशेष उर्जा मौजूद है। कपिला गाय का दूध ज्यादा गुणकारी माना गया है। गाय माता के दूध में मौजूद कैरोटिन यानी स्वर्णक्षार बहुत ही चमत्कारिक कार्य करता है। गाय माता के दूध में मौजूद कैरोटिन की मात्रा गाय माता के अधिक से अधिक सूर्योदय से सूर्यास्त तक सूर्य के प्रकाश में रहने और खानपान पर पूरी तरह से निर्भर करती है। कैरोटिन शरीर में प्रवेश कर विटामिन ए में परिवर्तित हो जाता है। कैरोटिन के कारण ही रोग प्रतिरोधक क्षमता बहुत अधिक बढ़ जाती है। गाय के दूध, मक्खन, घी के अंदर बहुत अधिक प्रो विटामिन ए बीटा कैरोटिन कैंसर जैसे खतरनाक रोगों से भी शरीर के लड़ने की क्षमता तैयार रहती है।

विटामिन सी

विटामिन सी चयापचय की क्रिया के लिये बहुत ही आवश्यक है। विटामिन सी सीधे रक्त निर्माण में भाग नहीं लेता है लेकिन विटामिन सी के अभाव में रक्त निर्माण करने वाला मुख्य घटक लोहे का अवशोषण भली-भांति नहीं होता है। विटामिन सी रिड्यूसिंग एजेंट का कार्य करता है अर्थात् लौहयुक्त आहारों में मौजूद फेरिक लोहे को फेरस लोहे में परिवर्तित कर देता है। फेरस लोहा शरीर के द्वारा शीघ्र सोख लिया जाता है तथा खून के निर्माण हेतु भेज दिया जाता है। विटामिन सी लोहे के मेटाबोलिज्म को उन्नत करता है। विटामिन सी रक्त कोशिकाओं की दीवारों को भी मजबूत बनाता है। शरीर की रक्तनली को सही रखने, टेण्डेन्स, लिगोमेंट्स, कार्टिलेज, अस्थि मज्जा, हड्डी के बाहर के मनको के लिये विटामिन सी आवश्यक है। विटामिन सी की कमी के कारण विषाक्त तत्व रक्त में उत्पन्न हो जाते हैं। विटामिन सी शरीर को रोगों के आक्रमण से सुरक्षित रखता है। विटामिन सी की कमी के कारण मसूढ़ों में सूजन आ जाती है और मसूढ़ों में से खून निकलता है। विटामिन सी की कमी के कारण चमडी पर लाल, हरे रंग के निशान दिखाई पड़ते हैं। विटामिन सी की कमी के कारण हड्डी कमजोर हो जाती है। जब मनुष्य गिर जाता है तब हड्डी में दरार पड़ जाती है और हाथ पैर में दुःखने लगता है। मनुष्य का भार विटामिन सी की कमी के कारण कम हो जाता है। गाय माता के धारोण्य दूध में विटामिन सी 20 मिलीग्राम से अधिक है। मानव को दैनिक आहार में प्रतिदिन 70-100 मिलीग्राम विटामिन सी की आवश्यकता होती है। गाय माता के दूध में विटामिन सी की कमी दूध को बहुत ही लम्बे समय तक प्रकाश में रखने पर एवं गाय माता के दूध को बार बार गरम करने पर रहती है जिसकी पूर्ति आंवले, मोसम्बी जैसे रसीले फलों, संतरा, अमरुद, बेर, नींबू, स्ट्रोबेरी, टमाटर, कच्ची हरी सब्जियां, हरी मिर्च से की जा सकती है। आंवले में विटामिन सी सबसे अधिक है। 10 ग्राम आंवले में विटामिन सी 760 मिलीग्राम है। मीठी नीम की पत्ती में कैल्शियम की मात्रा 805 मिलीग्राम है। जीरे में मेग्नेशियम की मात्रा सबसे अधिक 475 मिलीग्राम है। काली मिर्च में कैल्शियम की मात्रा 1350 मिलीग्राम है। पाचन के लिये भोजन के बाद 2 गिलास पतली छाछ अनिवार्य है क्योंकि हृदय रोगियों के लिये छाछ अमृत है। छाछ कोलेस्ट्रॉल को पूरी तरह से नियंत्रित करती है। रक्त को हमेशा पतला बनाये रखती है। हृदय की मांसपेशियों को

मुलायम बनाये रखती है। हृदय की धड़कन को पूरी तरह से नियंत्रित करती है। 6 माह में छाछ हृदय रोग को पूरी तरह से दूर कर देती है।

फल

मेथी के दाने

मेथी दाने में प्राकृतिक रूप से ग्लोब्यूलिन जिसमें हिस्टडीन, गंधक, कार्टिकोस्टीरायड, ट्रिगोनेल्लिन कोलिन, फास्फेट लेसिथिन, न्यूक्लियो एल्यूमिन तथा विटामिन डी पाया जाता है। मेथी के दानों पर निरन्तर अनुसंधान जारी हैं। मेथी के दाने में मधुमेह की मीठास को मूत्र के माध्यम से निकालने को नियंत्रित करने की क्षमता मौजूद है। मेथी के दाने वर्तमान में बहुत ही आसानी से भारत में उपलब्ध हैं। हर घर में मेथी के दाने सामान्यतः रहते ही हैं। मेथी के दाने बहुत ही कम मूल्य पर बारह माह वर्तमान में मिल जाते हैं। मेथी के दानों का स्वाद ही मधुमेह को दूर करता है। मेथी के दानों के बहुत सारे व्यंजन हम बना सकते हैं। 50 ग्राम प्रतिदिन मेथी के दाने हमारे पेट में जाने ही चाहिए। हमारी दिनचर्या में मेथी के दानों की भूमिका महत्वपूर्ण है। हम आज अपनी व्यस्त दिनचर्या में मेथी के दानों का प्रयोग करना ही भूल गये हैं जिसके कारण मधुमेह की बीमारी उत्पन्न हो रही है।

मधुमेह के मरीज 5 ग्राम भूनी हुई मेथी के चूर्ण को 50 ग्राम गाय माता के दही के साथ मिलाकर भोजन के पूर्व सेवन करें।

मधुमेह के मरीजों को मेथी के दाने एक डेढ़ माह तक 25 ग्राम से 100 ग्राम तक रात्रि के समय भिगोर कर प्रातःकाल खाली पेट नियमित सेवन करना चाहिये। मेथी के दाने काली देशी बछिया का ताजे गोमूत्र में रात्रि को भिगोर सुबह सेवन करने पर मधुमेह के मरीज को लाभ बहुत ही अधिक मिलता है।

श्री मेवालाल जी पुरोहित गायत्री शक्तिपीठ सेंधवा जिला बड़वानी मध्यप्रदेश के द्वारा जड़ीबूटी खाने वाली काली बछिया के ताजे गोमूत्र से उपचारित कर मेथी के दाने तैयार कर पैक कर के पूरे भारत के हर गांव में बहुत ही कम मूल्य पर गायत्री ज्ञान मंदिरों, प्रज्ञापीठों, शक्तिपीठों में बेचे जा रहे हैं।

हरी मेथी

हरी मेथी में अधिक रेशा 44.1 प्रतिशत, प्रोटीन 26.2 प्रतिशत, लोहा 14.1 प्रतिशत, कोबाल्ट, तांबा, मेगनीज, कैल्शियम 395 मिलीग्राम, खनिज 3 प्रतिशत, मेग्नेशियम, विटामिन के, विटामिन बी-9 यानी फोलिक अम्ल, कोलिन, विटामिन ए 4000 अंतरा-द्रीय ईकाई, विटामिन बी-1 210 अंतरा-द्रीय ईकाई, विटामिन बी-2, विटामिन ई विटामिन के, मौजूद है। वर्तमान में बहुत सारी प्रजातियां मेथी की विकसित की गयी हैं। मेथी को गमले में भी लगाया जा सकता है। मेथी अपने घर में अवश्य ही उगाना चाहिए। परिवार में हर सदस्य को मेथी नियमित सेवन अवश्य ही करनी चाहिए। मेथी वायु को ठीक करती है। मेथी महिलाओं के बहुत सारे रोग पूरी तरह दूर करती है। मेथी से जवानी बनी रहती है। कामशक्ति भी पूरी तरह से बनी रहती है। आंख के लिए मेथी उपयोगी है। आंख के 72 रोग पूरी तरह दूर होते हैं। हरी मेथी बारह माह उपलब्ध नहीं होती है। हरी मेथी प्राकृतिक रूप से भारत में हमेशा ठंडी के समय ही उपलब्ध रहती है। वर्तमान में भारत में मेथी बहुत ही कम प्रयोग दैनिक जीवन में

की जा रही है।

मेथी महिलाओं के लिए बहुत ही लाभकारी है। मेथी में पेट के दर्द मिटाने का अदभुत गुण मौजूद है। मेथी नियमित सेवन करने से नीरोगी तथा दीर्घायु रहते हैं। बाजार में हाइब्रिड मेथी ही अधिक मिलती है जो बहुत ही सस्ती भी रहती है इसलिए लोग उसका ही उपयोग करना पसंद करते हैं। हाइब्रिड मेथी के पत्ते बड़े होते हैं। हाइब्रिड मेथी में प्राकृतिक मेथी के जैसे गुण नहीं होते हैं। मेथी रसायनिक खाद एवं जहरीले कीटनाशकों से उत्पन्न की जा रही है इसलिए ऐसी मेथी लीजा की जगह नुकसान अधिक कर रही है। जंगली मेथी में बहुत ही कम गुण होते हैं। जंगली मेथी जंगल में ही उगायी जाती है तथा महानगरों में बिकने के लिए आ जाती है। मेथी ताजी ही सेवन करनी चाहिए। बासी मेथी फायदेमंद कम रहती है। वैसे मेथी सुखाकर उपयोग करने की परम्परा है।

हरी मेथी का रस, सलाद, चटनी, रायता, कचूबर, सब्जी, दाल, मुठया, धेपला, हांडवा, भजिया, दलिया, आदि बहुत सारे व्यंजन बनाते हैं। हरी मेथी का ताजा रस कम से कम 1 गिलास नियमित अवश्य ही पीना चाहिये। हरी मेथी के नियमित सेवन करने से पेट के अंदर की पूरी सफाई बहुत ही अच्छी तरह से होती है। मल विसर्जन सुबह जल्दी अपने आप होने लगता है। कब्ज यदि मधुमेह के मरीज को है तो पूरी तरह से दूर हो जाता है। खून की खराबी भी यदि है तो पूरी तरह से दूर करता है। कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करता है। हृदय को मजबूत करता है। आंखों को भी पूरी तरह से चमकदार बनाये रखता है। खून की कमी यदि है तो पूरी तरह से दूर करता है। मरीज को पूरी तरह से निरोगी तथा दीर्घायु बनाता है। हरी मेथी वर्तमान समय में गुणों के आधार पर भारत के गांवों में बहुत ही सस्ती है। मेथी अपने स्वाद के कारण ही मधुमेह की असरदार दवा है।

पालक

पालक में विटामिन सी 27 मिलीग्राम, लोहा 10.9 मिलीग्राम, प्रोटीन बहुत ही अधिक 2 प्रतिशत, रेशा 0.6 प्रतिशत, वसा 0.7 प्रतिशत, खनिज 1.7 प्रतिशत, फास्फेट 21, कैल्शियम 73, कोबाल्ट, तांबा, मेगनीज, मेग्नेशियम, विटामिन के, विटामिन बी-9 यानी फोलिक अम्ल, कोलिन, विटामिन ए 5580, विटामिन बी-2, विटामिन सी 28, विटामिन ई मौजूद है। अल्फाटोकोफेराल पालक के अंदर पाया जाता है। पालक के अंदर पोषक एंटी ओक्सीडेंट सिस्टीन तथा मेथियोनिन अमिनो अम्ल पाये जाते हैं। एस कार्बिक अम्ल पालक के अंदर पाया जाता है। मधुमेह के रोगियों में अक्सर विटामिन ए की कमी हो जाती है।

पालक का ताजा रस ठंडी के दिनों में प्रतिदिन नियमित अवश्य ही पीना चाहिये। पालक में सबसे अधिक विटामिन ए पाया जाता है। पालक आपके अंदर उत्पन्न कब्ज को पूरी तरह से दूर करती है। पालक आपके अंदर कई समय से जमे मल को पूरी तरह से निकालती है। मल जमने पर पेट में चिपककर काला काला हो जाता है। पालक के रेशे जमे हुए मल को पूरी तरह से बाहर निकालते हैं। मल काला निकलने पर मरीज को घबराना नहीं चाहिए। मोटापा यदि है तो पूरी तरह से दूर होने लगता है। अनावश्यक चर्बी कम होने लगती है। मरीज दीर्घायु तथा निरोगी हो जाता है। पालक के कारण आंखों की रोशनी में वृद्धि होती है। चेहरे की चमक बढ़ जाती है।

चेहरे पर लालिमा दिखाई देने लगती है। खून की खराबी पूरी तरह से दूर हो जाती है। खून की कमी यदि उत्पन्न हो रही है तो वह भी दूर हो जायेगी। पालक का सलाद, पालक की रोटी, पालक का सूप, पालक की दाल, पालक वाला दलिया, पालक की सब्जी, पालक का रायता, पालक

की चटनी, पालक का दोसा, पालक का चीला, पालक के पकौड़े आदि अवश्य बनायें तथा नियमित सेवन करें। पालक ठंडी में ही प्राकृतिक स्तर पर उगायी जाती है। पालक वर्तमान में भारत में जहरीले कीटनाशकों के लगातार प्रयोग करके 12 माह उत्पन्न की जाती है तथा पालक के कारण पथरी की बीमारी भी बढ़ रही है इसलिये मधुमेह के मरीज को जैविक पालक की ही आवश्यकता है।

हरी धनिया

हरी धनिया सिर्फ बारिश के समय में ही बोते हैं तथा हमें खाने के लिए कुछ दिनों में ही मिल जाता है। प्रकृति में हरी धनिया मधुमेह के मरीज के लिए अदभुत वरदान है। हरी धनिया वर्तमान में बहुत ही मंहगी बिक रही है इसलिए गरीब आदमी हरी धनिया नहीं खा सकता है। मांग की तुलना में उत्पादन बहुत ही कम किया जा रहा है। हरी धनिया हम अपने मकान में गमले में भी उगा सकते हैं। हरी धनिया वर्तमान में 12 माह मिल रही है लेकिन जैविक नहीं होने से नुकसान अधिक कर रही है। जैविक धनिया ही हमें उपयोग करनी चाहिए।

हरी धनिया का ताजा रस अधिकतम 50 ग्राम पीने से काया का कल्प हो जाता है। हमने अपनी व्यस्त दिनचर्या में हरी धनिया का प्रयोग बहुत ही कम कर दिया है इसलिए मधुमेह की खतरनाक बीमारी बहुत ही तेजी के साथ बढ़ रही है। हरी धनिया कब्ज के रोग को पूरी तरह से दूर करता है। हरी धनिया खून की खराबी को भी पूरी तरह से समाप्त करती है। खून की कमी यदि मरीज को है तो उसे भी पूरी तरह से समाप्त कर देती है। आंखों के रोगों को भी दूर कर देती है।

हरी धनिया में प्रोटीन 14.1 प्रतिशत, वसा 16.1 प्रतिशत, खनिज 4.4 प्रतिशत, रेशा 32.6, कार्बोहाइड्रेट 21.6 प्रतिशत, कैल्शियम 630 मिलीग्राम, फास्फेट 393 मिलीग्राम, लोहा 17.9 मिलीग्राम, विटामिन ए 10,000 अंतरा-द्वीय ईकाई विटामिन बी-1, विटामिन-बी-2, विटामिन बी-3, है। निकोटिनिक अम्ल भी होता है। हरी धनिया पाचक, स्निग्ध, कसैला, कटु, तीक्ष्ण, लघु, अग्नि प्रदीपक, वीर्यवर्धक, रक्तशोधक, मूत्र के अवरोध को समाप्त करने वाली है। धनिया पाचक तथा उत्तेजक है। नेत्रों के लिए हरी धनिया सर्वश्रेष्ठ है। हरी धनिया मधुमेह की बीमारी के लिये बहुत अधिक गुणकारी है तथा बहुत ही सस्ती है तथा 12 माह सभी जगह उपलब्ध रहती है इसलिये हरी धनिया की चटनी बनाकर, दाल, सब्जी, सलाद, रायते, कचूबर आदि के साथ अवश्य ही खानी चाहिये। हरी धनिया का ताजा रस पीने से लाभ मिलेगा। गोमूत्र के साथ में हरी धनिया का रस पीने से मधुमेह में लाभ 1 माह में मिलने लगता है।

हरा कच्चा नारियल

हमने अपनी दिनचर्या में बहुत अधिक परिवर्तन कर दिया है। हम प्रकृति से बहुत ही दूर चले जा रहे हैं। हम कृत्रिम वस्तुओं का उपयोग बहुत ही अधिक कर रहे हैं जिसके कारण हमें बहुत ही खतरनाक बीमारियां हो रही हैं। हमारे जीवन में हरे नारियल का उपयोग नगण्य है। हम यदि हरे कच्चे नारियल जिसे दाब भी कहते हैं सेवन करें तो हम निरोगी रहेंगे। हरे नारियल का उपयोग बहुत ही प्राचीन समय से ही भारत में हो रहा है। हमारे प्राचीन ग्रंथों में हरे नारियल को कल्प फल माना गया है। हरे नारियल के जल में विटामिन ए, बी, सी, डी, सभी आवश्यक खनिज, वसा, प्रोटीन बहुत ही अधिक होते हैं।

दक्षिण में श्रीलंका में सबसे अधिक हरे नारियल का उत्पादन होता है। एक पेड़ से निरन्तर 25 से 30 साल तक नारियल मिलता है। हरे नारियल में दूध के समान ही सभी आवश्यक पो-नक तत्व मौजूद हैं। जिस तरह से मानव के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है ठीक उसी तरह से हरा नारियल भी मानव के लिए संपूर्ण आहार का कार्य करता है। दूध कल्प की तरह नारियल का कल्प किया जा सकता है। नारियल का कल्प करने पर मधुमेह पूरी तरह से दूर हो जाता है।

हरा नारियल पूरी तरह से सात्विक है इसलिए राक्षस मानव से पशु मानव, पशु मानव से मानव, मानव से देव मानव तथा देव मानव से दिव्य मानव की ओर विकास करता है। हरा नारियल बहुत ही ठंडा होता है। हरे नारियल पीने पर थूक की लार बढ़ जाती है जिससे पाचन करने की क्षमता विकसित हो जाती है। ओपरेशन के बाद में जब पानी देने के लिए मना किया जाता है तब हरे नारियल का पानी दिया जाता है। नारियल के पानी को वर्तमान में वैज्ञानिक ढंग से निकालकर भी लोगों को उपलब्ध करवाने के लिए स्वदेशी कंपनी ने प्रयास प्रारम्भ किया है।

मधुमेह के मरीज के लिए हरा नारियल पानी पचने में हल्का होने के कारण आंतरिक प्रतिरोधक क्षमता बनी रहती है। हरे नारियल में कैल्शियम बहुत ही अच्छी मात्रा में रहता है जिससे मधुमेह के मरीज के अंदर कैल्शियम की कमी को दूर कर देता है। मधुमेह के मरीज को प्यास बहुत ही अधिक लगती है जिसका समाधान हरा नारियल पीने पर हो जाता है। मधुमेह के मरीज को बार बार मूत्र होता है जिसका समाधान हरे नारियल से संभव है।

मधुमेह के मरीज को अक्सर हृदय रोग होता है। हरे नारियल में हृदय रोग को अच्छा करने की अदभुत क्षमता है। मधुमेह के मरीज को बहुत ही कमजोरी लगती है तब हरे नारियल से बल मिलता है। मधुमेह के मरीज को मधुमेह अधिक होने पर हरे नारियल का प्रयोग नियमित अवश्य ही करना चाहिए। हरे नारियल में मानसिक तनाव को कम करने की भी क्षमता है। तनाव मधुमेह का प्रमुख कारण है। आंखों को भी हरा नारियल अच्छा रखता है। मधुमेह के मरीज को अक्सर आंख की परेशानी होती है।

हरा नारियल बहुत ही आसानी से कम मूल्य पर सभी जगह मिल जाता है। ताजा हरा नारियल यदि हम सुबह एवं संध्या के समय पी लेते हैं तो मधुमेह 6 माह में पूरी तरह से नियंत्रित हो जायेगा। दक्षिण भारत में समुद्र के किनारे में हरा नारियल बहुत ही अधिक होता है इसलिए हर घर में भी हरा नारियल लगाते हैं। हरा नारियल दक्षिण भारत में बहुत ही कम मूल्य पर मिल जाता है। हमारे जीवन में हमने हरे कच्चे नारियल को बहुत ही दूर कर दिया है।

नारियल के फल को श्रीफल कहते हैं। नारियल का बहुत ही पवित्र माना गया है। नारियल का उपयोग भारत में बहुत ही लंबे समय से किया जाता है। नारियल का उपयोग ठंडे पेय के कारण वर्तमान में बहुत ही कम हो गया है। हरे कच्चे नारियल में बहुत सारे रसायन मौजूद हैं। हरे नारियल को नियमित सेवन करने पर कब्ज पूरी तरह से 6 माह में दूर हो जाता है। हरा नारियल गले में थूक की लार उत्पन्न करता है जिससे पाचन अच्छा होने लगता है।

नारियल को पूरे भारत में लगाया जा सकता है। महानगरों में बहुत ही मंहगे में हरा नारियल बिक जाता है। हरे नारियल के माध्यम से श्री कमाना संभव है। दक्षिण भारत में नारियल के बहुत सारे व्यंजन तैयार किये जाते हैं। खून भी साफ हो जाता है।

कोलेस्ट्रॉल का स्तर नियंत्रित हो जाता है। हृदय 6 माह में

मजबूत होता है। मधुमेह नारियल पानी से 1 साल में पूरी तरह से अच्छा हो जाता है। नारियल के पानी में मानव के लिए जीवनी शक्ति मौजूद है। हरा कच्चा नारियल भारत में बहुत ही सस्ता हर जगह मिल रहा है। हरा कच्चा नारियल कम से कम एक रोज अवश्य ही पीना चाहिए। हरे नारियल के पानी में मधुमेह के मरीज को ताकत देने के लिए सभी आवश्यक चीजें मौजूद हैं। हरे नारियल में अदभुत जीवनीशक्ति है। मधुमेह के मरीज को यदि चक्कर आते हैं तो दूर हो जाते हैं।

लौकी

लौकी 100 ग्राम में पानी 96 प्रतिशत, प्रोटीन 0.2 प्रतिशत, वसा 0.1 प्रतिशत, खनिज 0.5 प्रतिशत, रेशे 0.6 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट्स 2.5 प्रतिशत, कैल्शियम 20 मिलीग्राम, फास्फोरस 10 मिलीग्राम, आयरन 0.7 मिलीग्राम, विटामिन सी 88 मिलीग्राम, विटामिन बी अल्प मात्रा में मौजूद है। लौकी में दूध के सभी गुण मौजूद हैं। वास्तव में लौकी वनस्पतिजन्य दूध है। लौकी की निर्दो-ता दिखाने के लिए लौकी तुलना माता के दूध के समान की जाती है। लौकी की अनेक प्रजातियां हैं। लौकी का प्रयोग भारत में सुश्रुत के समय से किया जाता है। लौकी को ऋग्-मुनियों ने सात्विक बताया है। लौकी के माध्यम से काया का कल्प करना संभव है।

मधुमेह के मरीज को अपनी दिनचर्या में अधिक से अधिक उबली हुई लौकी का प्रयोग करना चाहिए। बहुत अधिक तेल और मसाले वाली लौकी की सब्जी मधुमेह के मरीज को बहुत ही नुकसान करती है। उबली हुई लौकी मधुमेह के मरीज को बल प्रदान करती है। दिमाग के संतुलन को बनाये रखती है। पाचन को उत्तम रखती है। खून को साफ करती है। आंखों को भी अच्छा रखती है। गुर्दे का कार्य सुचारु रखती है।

लौकी उत्पन्न करना बहुत ही आसान है इसलिए हर जगह लौकी उगाना आवश्यक है। लौकी वर्तमान में मांग की तुलना में पूर्ति नहीं कर पाने के कारण मंहगी हो गयी है। लौकी में जल की मात्रा बहुत ही अधिक होती है। लौकी बहुत ही आसानी से पाचन हो जाती है। जल अधिक होने के कारण ही लौकी पेट के रोगों में बहुत अधिक लाभकारी है। रेचक होने के कारण ही कब्ज को हमेशा के लिए पूरी तरह से दूर करती है। मल जो पेट में बहुत लंबे समय से चिपक जाता है उसे निकालती है। मल के निकलने के बाद में खून का प्रवाह नियमित हो जाता है।

हृदय के लिए लौकी बहुत ही लाभकारी है। मधुमेह के मरीज को हृदय के रोग की संभावना रहती है। खून की खराबी, गर्मी, अधिक कोलेस्ट्रॉल भी दूर करती है। मधुमेह के मरीज को नियमित लौकी का सेवन अवश्य ही करना चाहिए। लौकी के महत्व को लोग अब समझ रहे हैं। लौकी का ताजा रस, लौकी का रायता, लौकी की सब्जी, लौकी की चटनी, लौकी का कचूबर, लौकी का दलिया, लौकी का सत्तू, लौकी का भरता, लौकी का भरवा, लौकी का भजिया, लौकी के अनेकों व्यंजन बनाये जा सकते हैं।

पुदीना

पुदीने में मेंथोल काफी मात्रा में होता है। पुदीने में एक अदभुत सुगंध होती है। सुगंध से कई रोगों का उपचार हो जाता है। पुदीने में विटामिन ए बहुत ही अधिक होता है। विटामिन ए मधुमेह के मरीज के लिए बहुत ही आवश्यक है। पुदीने में थायमोल होता है। पुदीने से भूख बहुत ही अच्छी लगती है। पुदीना मुंह में अमृत उत्पन्न करता है। पुदीने के

कारण थूक की लार अधिक बनने लगती है जिससे मानव पूरी तरह से निरोगी एवं दीर्घायु रहता है।

पुदीने के नियमित सेवन करने से पाचन बराबर रहता है। 100 ग्राम पुदीने में पानी 84.9 प्रतिशत, प्रोटीन 4.8 प्रतिशत, वसा 0.6 प्रतिशत, खनिज 1.9 प्रतिशत, रेशे 2 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट्स 5.8 प्रतिशत, कैल्शियम 200 मिलीग्राम, फास्फोरस 62 मिलीग्राम, आयरन 15.6 मिलीग्राम, विटामिन सी 27 मिलीग्राम, विटामिन बी अल्प मात्रा मौजूद है। हमने अपनी दिनचर्या में से पुदीने को बाहर कर दिया है। हमारी रसोई में पुदीना नहीं मिल रहा है। पुदीना एक अदभुत औ-धि है।

हम पुदीने के अंदर मौजूद रसायनों के बारे में बहुत ही कम जानते हैं। पुदीना हम बहुत ही आसानी से हमारे निवास पर गमले में भी उत्पन्न कर सकते हैं। पुदीना 12 माह भारत में हर जगह आसानी से बहुत ही कम मूल्य पर उपलब्ध है। पुदीना मांग की तुलना में बहुत ही कम उत्पन्न होता है इसलिए बहुत ही मंहगा है। वर्तमान में बहुत ही कम लोग पुदीने का उपयोग कर रहे हैं। पुदीने को अलग अलग बहुत सारे तरीके से उपयोग किया जाता है।

पुदीने को चटनी के रूप में सभी जगह उपयोग किया जाता है। पुदीने की चटनी स्वाद में भी लोगों को बहुत ही पसंद है। पुदीना हमारे लिए जीवन में रामबाण है। मधुमेह के मरीज को यदि 5 ग्राम से 50 ग्राम तक नियमित पुदीना खिलाया जाये तो मधुमेह में नियंत्रण देखने मिलता है। डार का पुरीन हरा सेवन करने के बजाय ताजा पुदीना ज्यादा लाभकारी है। पुदीना स्वाद में जरूर अलग लगता है लेकिन उसके सेवन करने पर निश्चित रूप से लाभ मिलता है।

हल्दी

हल्दी में प्रोटीन 6.30 प्रतिशत, कैल्शियम 0.15 प्रतिशत, कार्बोनिक् पदार्थ 69.04 प्रतिशत, स्टार्च 23 प्रतिशत, खनिज पदार्थ 3.05 प्रतिशत, पानी 13.01 प्रतिशत, एलब्यूमिन 30 प्रतिशत, फास्फोरस 0.28 प्रतिशत, चर्बी 5 प्रतिशत, लोहा 18.06 मिलीग्राम मौजूद है। हल्दी एक दवा है जो मधुमेह के मरीज को निरोगी तथा दीर्घायु कर देती है। हल्दी हमारे अंदर रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास कर हमारी रक्षा करती है। हल्दी का उपयोग बहुत ही प्राचीनकाल से भारत में किया जाता है। हल्दी आंखों के लिए उपयोगी है। हल्दी की कई प्रजातियां मौजूद हैं। आमा हल्दी हल्दी का एक प्रकार है। वन हल्दी भी हल्दी का एक प्रकार है। दारु हल्दी भी हल्दी का एक प्रकार है। हल्दी खुजली को भी दूर करती है। मधुमेह के मरीज को खुजली बहुत अधिक होती है। हल्दी नेत्र के रोग को भी दूर कर देती है। मधुमेह के मरीज को नेत्र की परेशानी होती है। हल्दी प्रमेह को दूर करती है। मधुमेह के मरीज को बार बार मूत्र आता है। हल्दी मूत्र को नियमित करती है।

अमेरिका ने हमारी हल्दी पर बहुत सारे पेटेंट ले लिए हैं। अमेरिका हमें आज हल्दी के उपयोग करने के लिए पूरी तरह से जागरूक कर रहा है। हल्दी में बहुत सारे चमत्कारी रसायन मौजूद हैं। वर्तमान में मानव ने अपने उपयोग करने के लिए बहुत सारे अनुसंधान कर लिए हैं जिससे उसे पूरी तरह से समझ में आ गया है कि हल्दी क्यों खानी चाहिए। हल्दी कच्ची खानी चाहिए। हल्दी के फूल भी गुणकारी है। हल्दी के गुणों को ध्यान में रखकर उसका नियमित सेवन अपनी आहार की थाली में अवश्य ही करना चाहिए।

दालचीनी

दालचीनी भारत में दक्षिण के भागों में तथा श्रीलंका, यूरोप और मिस्त्र में होती है। दालचीनी के गुणों से मानव पूरी तरह से परिचित नहीं है इसलिए दालचीनी का उपयोग नगण्य है। दालचीनी में बहुत सारे गुण मौजूद हैं। दालचीनी में प्रोटीन, वसा, रेशा, कार्बोहाइड्रेट्स, खनिज, विटामिन्स, काफी मात्रा में पाये जाते हैं। दालचीनी भारत में मसाले के रूप में प्रयोग की जाती है। दालचीनी प्राचीन समय में भारत से बाहर विश्व के कई देशों को निर्यात की जाती थी। दालचीनी के पत्ते, छाल सभी का प्रयोग किया जाता है। दालचीनी के उचित और नियमित प्रयोग करने से मानव को बहुत अधिक लाभ मिलता है।

दालचीनी मंहगी भी है इसलिए गरीब आदमी दालचीनी का उपयोग नहीं कर सकता है।

दालचीनी हम यदि अपने दैनिक जीवन में विभिन्न व्यंजनों के रूप में नियमित रूप से उपयोग करें तो मधुमेह से हमें पूरी तरह से मुक्ति मिल सकती है। भारत में दालचीनी हमें बहुत ही आसानी से मिल जाती है।

नीम

नीम को अमृत के समान माना गया है। नीम की हर चीज काम आती है। नीम के फूल मानव के लिए सबसे उपयोगी है। नीम का तना भी बहुत ही उपयोगी है। नीम पेट के कीड़े मार देता है। नीम प्राचीनकाल से ही उपयोग किया जाता है। नीम पसीने की दुर्गंध पूरी तरह से दूर करता है। नीम मल की दुर्गंध भी दूर करता है। नीम आंतों को नया बना देता है। नीम मधुमेह के मरीज के घाव को भी भर देता है। नीम वीर की रक्षा करता है। नीम मुंह की बदबू भी दूर कर देता है। मधुमेह में आंखों पर गहरा असर होता है। नीम आंखों के रोग को अच्छा करता है।

मधुमेह में चर्मरोग भी होते हैं। नीम चर्म रोग दूर कर देता है। मधुमेह में खुजली बहुत ही अधिक होती है। नीम खुजली को पूरी तरह से दूर कर देता है। गरमी के समय में नीम फलता है इसलिए उस समय नीम की कोमल पत्तियां खायी जाती हैं। कड़वी नीम की पत्तियां हर जगह आसानी से उपलब्ध है। नीम की पत्तियां सुबह उठकर खाली पेट चबानी चाहिए। नीम का कड़वा स्वाद ही मधुमेह के लिए गुणकारी है। नीम का रस गोमूत्र के साथ में मिलाकर भी पीने से बहुत ही लाभ मिलता है। नीम का धुआं भी गोबर के कंडों पर करने से लाभकारी है। वातावरण पवित्र बना रहता है। 6 माह में नीम की पत्तियों से मधुमेह पूरी तरह से समाप्त हो जाता है।

नीम के दातौन को करने से बहुत ही लाभ मिलता है। दांत में कभी भी कीड़े नहीं लगते हैं। दांत सदैव ही मजबूत तथा चमकदार रहते हैं। आयुर्वेद में नीम का उपयोग बहुत ही प्राचीन समय से किया जा रहा है। नीम की केपसूल भी लोग खाते हैं। नीम की चटनी भी बनायी जा सकती है। नीम की चटनी कारगर सिद्ध होती है। नीम के व्यंजन स्वादि-ट तथा स्वास्थ्यवर्धक हैं। नीम का साबुन जो ग्रामोद्योग के द्वारा तैयार किया गया हो तथा कम मूल्य में मिल रहा है नीम के तेल से तैयार किया जाता है नियमित स्नान करने से बहुत ही उपयोगी है।

वर्तमान में नीम का भारत में कोई मूल्य नहीं है। नीम पर अमेरिका ने 90 पेटेंट लिए हैं। अमेरिका नीम के महत्व को पूरी तरह से समझ गया है। भारत में पहले नीम के महत्व को अच्छी तरह से समझते थे लेकिन समय के साथ में नीम का ज्ञान जनसाधारण में से लुप्त हो गया है। नीम के चमत्कारी गुणों के कारण उसे बहुत ही बड़ी मात्रा में उगाया

जाता है। नीम के पेड़ में रोगों को भगाने का गुण मौजूद है इसलिए नीम के आसपास रहने से 126 बीमारियां मात्र हवा से दूर हो जाती हैं। नीम बहुत ही गुणकारी हैं तथा नीम की कड़वी पत्तियां सुबह खाली पेट ही सेवन करनी चाहिए। मधुमेह गारंटी के साथ पूरी तरह से समप्त हो जायेगा।

अजवाइन

अजवायन के कई नाम हैं। भारत में अजवायन पश्चिम हिमालय के गरम प्रांतों में, काश्मीर से गढ़वाल तक पायी जाती है। सराहनपुर, आगरा, पूना, अजमेर, पंजाब, सिंध के वन्य क्षेत्रों में अजवाइन उगाया जाता है। अजवायन की कई प्रजातियां हैं। अजवायन में हायोसायमिन, हायोसीन, एट्रोपीन, हायोसिप्रिन, तेल, गोंद, अलब्यूमिन, पोटेसियम नाइट्रेट पाये जाते हैं। वर्तमान समय में अजवायन का मूल्य बहुत ही अधिक है इसलिए गरीब आदमी आसानी से दैनिक जीवन में उपयोग नहीं कर पाता है। गरीब आदमी को अपने निवास पर गमले में अजवायन के पत्ते उगाने आवश्यक है। अजवायन की गंध बहुत ही प्रभावशाली है। अजवायन का गुण गुरु, रुक्ष है। अजवायन के पत्तों का रस तिक्त, कटु, कणाय होता है। विपाक कटु होता है। प्रभाव मादक होता है।

अजवाइन का उत्पादन अधिकांशतः भूमध्यसागरीय क्षेत्रों में होता है। प्राचीन ग्रीस, रोम, चीन, अजवाइन के पत्ते हमें बहुत ही आसानी से भारत में मिल जाते हैं। अजवाइन के पत्ते सुबह उठकर खाली पेट चबाने चाहिए। अजवाइन के पत्तों का रस बनाकर भी लोगों को पिलाया जा सकता है। अजवाइन के पत्ते गमलों में उगाना भी बहुत ही आसान है। बहुत बड़ी मात्रा में गमलों में उगाना संभव है। अजवाइन के पत्ते बाजार में बिक्री नहीं किये जाते हैं। अजवाइन के पत्ते स्वाद में तेज होते हैं तथा चटनी के रूप में प्रतिदिन ग्रहण कर सकते हैं। अजवाइन के पत्तों के भजिये बनाये जा सकते हैं। अजवाइन के पत्तों की सब्जी भी बनायी जा सकती है। अजवाइन के पत्ते गुणकारी होने के कारण विभिन्न रूपों में अवश्य ही ग्रहण करें।

नाशपती

नाशपति को अमृत कहा गया है। नाशपती झुरियों को रोकता है। विटामिन ई के कारण त्वचा की चमक बढ़ती है। नाशपती मानव को सुन्दर बनाती है। चेहरे की चमक नाशपती खाने से बढ़ जाती है। खून साफ होने के कारण ही खून तेजी से चेहरे पर लालिमा बिखेरता है। प्रातःकाल नाशपती खाना चाहिए। नाशपती मानव को पूरी तरह से निरोगी तथा दीर्घायु बनाती है। प्रकृति ने मानव को नाशपति बहुत ही अदभुत फल दिया है। नाशपती में अन्य फलों की तुलना में अधिक वसा होती है। केवल एक दो बीजे होते हैं। विटामिन ए काफ़ी मात्रा में होता है। विटामिन आंतों को नया कर देते हैं। नाशपती के गूदे में रेशा नहीं होता है। दूध के बदले में इसका प्रयोग किया जा सकता है।

नाशपती में वायुनाशक गुण मौजूद है। कब्ज में अक्सर वायु होती है। कैल्शियम बहुत ही अधिक होता है। फासफोरस भी बहुत ही अधिक होता है। नाशपती के दाने भी गुणकारी होते हैं। नाशपति तीनों दो-नों को पूरी तरह से दूर करती है। नाशपती के अंदर मौजूद गैलिक एवं टार्टरिक अम्ल सेव की अपेक्षा अधिक होता है। मीठी नाशपति का सेवन करने से फेफड़े, हृदय, दिमाग की दुर्बलता दूर होती है। मंदबुद्धि बच्चों को अवश्य ही नाशपती खिलाना चाहिए। नाशपती से अरुचि, अतिसार, प्रवाहिका, संग्रहणी, दाह, जलन, उलटी, दिमाग की गर्मी, खून की खराबी

दूर होती है। जठर और यकृत को नाशपती नियमित खाने पर बल मिलता है। नाशपती कई तरीके से खायी जाती है। मीठी नाशपती हर दिन खाने वाले को हृदय रोग कभी भी नहीं होता है।

नाशपती बुखार में नुकसान करती है इसलिए बुखार में कभी भी नहीं खानी चाहिए। नाशपति यूरोप और एशिया में होता है। वर्तमान में पश्चिम से बहुत सारी अच्छी प्रजातियां आ गयी हैं। नाशपति भारत में ठंडे पर्वत पर उगायी जाती है। वर्तमान में नाशपति बहुत ही मंहगी हो गयी है जिससे हर आदमी नाशपति नहीं खरीद सकता है। नाशपति थूक की लार को बहुत ही बढ़ाती है तथा प्यास को कम कर देती है। नाशपति के कारण मानव को अच्छी भूख लगती है। नाशपति पेट के लिए बहुत ही अच्छी है। नाशपति खून को साफ करती है। नाशपति पेट को बहुत ही अच्छी तरह से साफ करती है। पित्त के प्रकोप को भी पूरी तरह से दूर कर देती है। नाशपती नया खून बनाती है। नाशपती के द्वारा कल्प करने पर काया नयी बन जाती है।

दानेदार मीठी नाशपति खाने में बहुत ही अच्छी लगने के कारण ही सभी नाशपति खाना चाह रहे हैं। नाशपति का मूल्य कम करने के लिए इसका उत्पादन बढ़ाना बहुत ही आवश्यक है। नाशपति के कारण मूत्र विसर्जन बहुत ही अच्छी तरह से होता है। नाशपति सेव की तुलना में बहुत ही सस्ता है तथा गुण भी बहुत ही अधिक होते हैं। नाशपति की अनेक प्रजातियां मौजूद हैं। साल में जुलाई सितम्बर में नाशपति होता है। नाशपति दो प्रकार की प्रजातियां मीठी एवं खट्टी होती हैं। गुलाबी नाशपति गुलाबी आभा लिए हुए होती है। नाशपति खाने से मन प्रसन्न हो जाता है।

कब्ज के रोग में नाशपती बहुत ही प्रभावशाली है। नाशपती अन्य फलों की तुलना में बहुत ही सस्ता है। नाशपती के समान में नाग भी बाजार में मिलता है जो मंहगा फल है तथा नाशपती की तुलना में कम प्रभावशाली है। नाग नरम रहने के कारण लोग अधिक पसंद करते हैं। नाशपती में रेशा बहुत ही अधिक होता है इसलिए कब्ज को पूरी तरह से तोड़ता है। नाशपती के कारण पाचक रस अपने आप छूटने लगते हैं। नाशपती का रस गुणकारी है।

कब्ज के रोग में प्रतिदिन एक नाशपती जरूर खाना चाहिए। नाशपती एक समय में ही मिलता है लेकिन वर्तमान में कोल्ड स्टोरेज में रखने के कारण ही साल भर मिलता है। कोल्ड स्टोरेज में रखने के कारण नाशपती का मूल्य बढ़ जाता है। नाशपती का स्वाद अदभुत है। नाशपती के व्यंजन बनाये जा सकते हैं। नाशपती बहुत ही गुणकारी एवं प्रकृति का अदभुत फल है। नाशपती बहुत ही सस्ता एवं सभी जगह आसानी से मिलने वाला फल है।

बिल्व

बेल के बारे में हमारे पास बहुत ही कम ज्ञान मौजूद है। वर्तमान में बेल पर निरन्तर अनुसंधान करने के बाद बेल का महत्व पेट के रोगों में समझ में आ गया है। बेल का फल महाकाल यानी महादेव जी को बहुत ही प्रिय है। बेल की पत्तियां भी भगवान शंकर को चढ़ायी जाती हैं। बेल का हमारे जीवन में अमृत के समान है। बेल हमारे अंदर के सभी जहर बाहर निकाल देता है। बेल कब्ज के लिए वरदान साबित हो गया है।

बेल का फल दो प्रकार का होता है। कच्चा तथा पक्का। कच्चा बेल बहुत ही अधिक गुणकारी है। बेल को दिव्य फल माना गया है। बेल के बहुत सारे नाम भी हैं। बेल को श्रीफल भी कहा जाता है। श्री यानी

लक्ष्मी. बेल का वर्णन सुशुभ ने किया है. बेल के छिलके में सबसे अधिक गुण मौजूद है. बेल के छिलके को हम निकाल देते हैं.

बेल में पानी 61.5 प्रतिशत पानी, प्रोटीन 1.8 प्रतिशत, वसा 0.3 प्रतिशत, खनिज 1.7 प्रतिशत, रेशे 2.9 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट्स 31.8 प्रतिशत, कैल्शियम 85 मिलीग्राम, फास्फोरस 50 मिलीग्राम, आयरन 0.6 प्रतिशत, विटामिन सी 8 मिलीग्राम, विटामिन बी अल्प मात्रा में मौजूद है. बिल्व यानी बेल का फल कब्ज के लिए प्रकृति का अदभुत वरदान है. वर्तमान में हमारी दिनचर्या में से बेल का फल गायब हो गया है.

बेल के कारण मल की दुर्गंध कम हो जाती है. मल गुदा में चिपकता नहीं है. कब्ज की बीमारी पहले बहुत ही कम होती थी. बेल का फल बहुत ही सस्ता तथा आसानी से मिलने वाला फल है. गांवों में बेल का फल ऐसे ही लोग ले आते हैं. गर्मी के समय में बेल का उपयोग अधिक किया जाता है. बेल पेट के रोगों को दूर करता है. भारत में बेल का फल उत्तरप्रदेश में अधिक मात्रा में उगाया जाता है. बेल का फल कब्ज के मरीज के लिए लाभ करने के साथ में उसे पो-क तत्व भी देता है. बेल के बहुत सारे व्यंजन बनाये जाते हैं. बेल का चूर्ण बनाकर सेवन किया जाता है. बेल साल भर व्यंजनों के माध्यम से सेवन करना संभव है.

टमाटर

टमाटर सदैव चिकित्सक से दूर रखता है. हमेशा एक या दो टमाटर कम से कम प्रतिदिन खाने चाहिए. टमाटर के अच्छे गुणों के बारे में बहुत ही कम लोगों को मालूम है. टमाटर के दवा के गुण प्रकाश में आने पर टमाटर का प्रयोग बढ़ जायेगा. टमाटर में अदभुत रोग प्रतिरोधक गुण है. अनजाने में हम टमाटर खा रहे हैं. टमाटर से पाचन की क्षमता अच्छी होती है. टमाटर रेचक है इसलिए मल विसर्जन बराबर करता है. 6 माह में टमाटर कब्ज को दूर कर देता है. कब्ज के मरीज को टमाटर का उपयोग अलग अलग ढंग से करना चाहिए. टमाटर पर लोगों ने बहुत गंभीरता के साथ में कब्ज को दूर करने के लिए ध्यान नहीं दिया है. वर्तमान में टमाटर पूरे विश्व में सबसे अधिक उत्पादन किया जाता है. टमाटर में आवश्यक सभी रसायन मौजूद हैं.

टमाटर आसानी से तथा बहुत ही सस्ता ठंडी में मिलने वाला फल है. कच्चा टमाटर ज्यादा लाभकारी है. टमाटर पकने के बाद में ही गुणकारी है. टमाटर से पाचनशक्ति बढ़ती है. टमाटर हमेशा ही गोबर की खाद से ही मौसम में उगाना चाहिए. मौसम के टमाटर कब्ज को दूर करने के लिए लाभदायी हैं टमाटर केबारे में बहुत सारी गलतफहमियां लोगों के मन में बस गयी हैं. मौसम में टमाटर अलग अलग व्यंजन बनाकर खाने पर कब्ज में 6 माह में आराम मिलने लगता है. टमाटर के बीजे छानकर निकाल देना चाहिए. टमाटर के बीजे पेट में जाकर गुर्दे में पथरी करते हैं. पथरी के कारण लोग हाइब्रिड टमाटर पसंद करते हैं.

हाइब्रिड टमाटर वर्तमान में बहुत ही अधिक चलन में है. हाइब्रिड टमाटर कब्ज के लिए काम के नहीं हैं. हाइब्रिड टमाटर जहरीले कीटनाशकों के कारण नुकसानदायक है. रसायनिक खादों के अंधाधुंध प्रयोग करने के कारण ही टमाटर नुकसानदायक है. देशी टमाटर की प्रजाति भी वर्तमान में बिगड़ गयी है. खट्टापन कब्ज के तोड़ने में प्रभावशाली भूमिका निभाता है. टमाटर के बहुत सारे स्वादि-ट व्यंजन तैयार किए जाते हैं. टमाटर ठंडी के समय में ही मिलता है. टमाटर कब्ज को दूर करता है. वर्तमान में टमाटर 12 माह मिलने लगा है. बिना मौसम का टमाटर नहीं खाना चाहिए.

पपीता

पपीते का वर्णन चरक ने किया है. पेट के रोगों में कच्चे पपीते का रस पीना चाहिए. पपीते में पानी बहुत ही अधिक होता है. 96.60 प्रतिशत पानी पपीते में होता है. प्रोटीन 0.6 प्रतिशत, वसा 0.1 प्रतिशत, खनिज 0.5 प्रतिशत, रेशे 0.8 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट्स 9.2 प्रतिशत, कैल्शियम 17 मिलीग्राम, फास्फोरस 13 मिलीग्राम, आयरन 0.5 मिलीग्राम, विटामिन सी 57 मिलीग्राम, विटामिन बी अल्प मात्रा में मौजूद है. पपीते में विटामिन ए 3000 ईकाई होता है जो हमारे लिए बहुत ही आवश्यक है. पपीते खाने से हमारे अंदर रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित हो जाती है. पपीते का कारण गांव में बहुत ही कम बीमार पड़ते हैं. पेट के रोग कम होते हैं. पपीते में टारटरिक अम्ल होता है. साइट्रिक अम्ल होता है.

पपेन नामक औ-धि तत्व पपीते में पाया जाता है. पपेन एक प्रकार का दूध है. यह बहुत ही कीमती तत्व है. पेट के रोगों को दूर करने के लिए पपेन बहुत ही उपयोगी है. पपेन में प्रोटीन को पचाने की क्षमता मौजूद है. पपेन से उदर रोगों की दवाएं बनायी जाती हैं.

पपीता मानव के लिए प्रकृति का अदभुत वरदान है. पपीते के बहुत सारे नाम हैं. पपीते की जन्मभूमि उत्तरी अमेरिका का मेक्सीको है. भारत में पपीते की तीन प्रजातियां पायी जाती हैं. देशी, पहाड़ी तथा कैरियन. देशी पपीता बहुत ही अधिक उगाया जाता है. देशी पपीता अधिक गुणकारी है. पर्वतीय पपीता 7000 फूट पर उगाया जाता है. पपीता हमारे यहां पर पुर्तगाली 1600 में लेकर आये थे. पपीता भारत में बहुत बड़ी मात्रा में उगाया जाता है. वर्तमान में भारत में पपीता बहुत ही कम उपयोग किया जाता है. पपीते को बहुत ही गंभीरता के साथ लेना है. वर्तमान में मांग की तुलना में बहुत ही कम पपीता उगाया जाता है इसलिए पपीता बहुत ही मंहगा है. गरीब आदमी पपीता नहीं खा सकता है. गरीब आदमी को पपीता खाना बहुत ही आवश्यक है.

पपीता भारत में सभी जगह बहुत ही आसानी से मिल जाता है. वर्तमान में बिना बीज के पपीते मिलते हैं जो अच्छे नहीं हैं. बड़े पपीते स्वादहीन होते हैं. पपीता विदेशी बीजों से उगाने के कारण ही साल भर वर्तमान में मिल जाता है. वर्तमान में पपीता हाइब्रिड बीजों से उत्पन्न किया जाता है जो उतना अधिक गुणकारी नहीं है. पपीता जैविक ही उगाना चाहिए. वर्तमान में पपीता रसायनिक खाद से ही उगाया जाता है. पपीता पेट के विकारों को दूर करने के लिए बहुत ही उपयोगी है. पपीता कच्चा बहुत ही अदभुत कब्ज के लिए बहुत ही अधिक लाभकारी है. कच्चे पपीते में उसके अनोखे स्वाद के कारण ही कब्ज को समाप्त करने के सभी गुण मौजूद है. पक्का पपीता भी बहुत ही गुणकारी है. पपीते के बहुत सारे व्यंजन बनाये जाते हैं.

चीकू

चीकू वर्तमान में भारत में बहुत ही मंहगा फल है. चीकू को गरीब आदमी नहीं खा सकता है. चीकू को अभी बहुत ही कम लोगों के द्वारा उपयोग किया जाता है. चीकू वर्तमान में अभी सिर्फ दूर से देखने का फल है. गांव में चीकू देखने भी नहीं मिल पाता है. विश्व में चीकू कुछ देशों में मिलता है. वर्तमान में चीकू भारत में बिहार, पश्चिम बंगाल, गुजरात, महारा-द्र में बहुत बड़े स्तर पर उगाये जाते हैं. कार्बोहाइड्रेट्स तथा प्रोटीन चीकू में अधिक होने के कारण चीकू लाभकारी है. मानव के

लिए बहुत ही लाभदायी है। कच्चे चीकू कब्ज करते हैं इसलिए पके हुए चीकू ही खाना चाहिए। चीकू को खाने से आंतों की ताकत बढ़ जाती है।

चीकू को यदि नियमित रूप से खाया जाये तो कब्ज का रोग 6 माह के अंदर ही समाप्त किया जा सकता है। चीकू को अलग अलग तरीको से ग्रहण किया जा सकता है। चीकू को कम से कम एक भोजन के बाद में अवश्य ही खाना चाहिए। चीकू को सभी उसके अलग स्वाद के कारण ही पसंद करते हैं। चीकू को वर्तमान में कोल्ड स्टोरेज में रखने के कारण 12 माह मिल जाता है। चीकू कब्ज के रोग में बहुत अधिक लाभकारी है। चीकू के अंदर रेशे बहुत ही अधिक होते हैं जो कब्ज को दूर करते हैं अथपके चीकू नहीं खाने चाहिए। कच्चे चीकू खाने से कब्ज होता है। अधिक मात्रा में चीकू खाने से अतिसार होता है। मधुमेह के मरीज को चीकू नहीं खाना चाहिए।

अनार

अनार प्रकृति का अदभुत वरदान है। अनार को देखने पर मुंह में लार अपने आप उत्पन्न होने लगती है। अनार देखने में बहुत ही सुंदर लगता है। अनार मानव के लिए एक आवश्यक फल है जिसमें पानी 78 प्रतिशत, प्रोटीन 7.6 प्रतिशत, वसा 0.1 प्रतिशत, खनिज 0.7 प्रतिशत, रेशे 5.1 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट्स 14.5 प्रतिशत, फास्फोरस 70 मिलीग्राम, कैल्शियम 10 मिलीग्राम, आयरन 0.3 मिलीग्राम, विटामिन सी 16 मिलीग्राम, विटामिन बी अल्प मात्रा में मौजूद है। अनार एक मंहगा फल है इसलिए गांव में अनार दिखाई नहीं देता है। गांव में अनार का उपयोग ही नहीं है। गांव में अनार उगाने के लिए जानकारी देने की आवश्यकता है। गरीब आदमी के लिए अनार खरीद पाना संभव नहीं है। अनार की मांग भारत में बहुत ही अधिक है लेकिन पूर्ति नहीं करने के कारण आसानी के साथ कम मूल्य पर नहीं मिल पा रहा है।

अनार में बहुत ही अधिक गुण हैं इसलिए कम से कम एक अनार प्रतिदिन जरूर सेवन करना चाहिए वर्तमान में दूरदर्शन के विज्ञापनों को देखकर गरीब आदमी कब्ज निवारक चूर्ण खाता है जिसे बंद करना आवश्यक है। अनार के अलग अलग प्रकार से उपयोग करने से मन प्रसन्न रहता है। अनार भी कोल्ड स्टोरेज में रखने के कारण 12 माह मिलता है। अनार वैसे मौसमी फल है। मौसम के अनुसार ही अनार के गुण हमें मिल जाते हैं। अनार अपने आप में अदभुत रंग एवं स्वाद के कारण ही हर किसी को अपनी ओर आकर्षित करता है। अनार कब्ज को पूरी तरह से दूर करने के लिए वरदान है।

काली किशमिश

काली किशमिश उत्तम कोटि का मेवा है। काली किशमिश वर्तमान में भारत में बहुत बड़ी मात्रा में उपयोग की जा रही है। काली किशमिश स्वाद में बहुत ही अदभुत रहती है। काली किशमिश विश्व में बहुत बड़ी मात्रा में उत्पन्न की जाती है। काली किशमिश का प्रयोग बहुत लंबे समय से भारत में कब्ज के लिए किया जाता है। आयुर्वेद के अनुसार काली किशमिश मानव के लिए अनिवार्य है। मांग की तुलना में पूर्ति कम होने के कारण ही काली किशमिश बहुत ही मंहगी है इसलिए गरीब आदमी काली किशमिश नहीं खा सकता है। काली किशमिश के मूल्य को कम करने के लिए संगठित प्रयत्न करने की आवश्यकता है।

काली किशमिश लाल किशमिश से अधिक प्रभावशाली है। काली किशमिश रेचक होने से बहुत अधिक गुणकारी है। कब्ज की मंहगी दवाओं के बदले में काली किशमिश बहुत प्रभावशाली है। काली किशमिश हर जगह हर समय में मिल जाती है। गरीब आदमी को सुविधा रहने पर सेवन करना चाहिए। काली किशमिश के बहुत सारे लाभ हैं। काली किशमिश को रात्रि में भीगा देना चाहिए। सुबह तक बहुत ही अधिक फूल जाती है। किशमिश का पानी भी पीना चाहिए। पानी किशमिश के सभी रसायनों को रात भर में ग्रहण कर लेता है। 6 माह में खून की पूरी सफाई होने लगती है। यून नया बनने लगता है। एक दाना पहले दिन दूसरे दिन 2 दाने तीसरे दिन 3 दाने इस तरह बढ़ाते हुए सेवन करने से बहुत ही अच्छा लाभ कब्ज में मिलने लगता है।

मुनक्का

मुनक्का दाक्ष का ही एक प्रकार है। जिस तरह से काली दाक्ष कार्य करती है ठीक उसी प्रकार से मुनक्का भी कार्य करता है। कब्ज के लिए मुनक्का बहुत ही लाभकारी है। बहुत ही कम लोगों को कब्ज मुनक्का दूर करता है इसकी जानकारी है। मुनक्का वर्तमान में बहुत ही मंहगा होने के कारण ही कम लोग खा पाते हैं।

खजूर

खजूर में अनेको पो-क तत्व मौजूद हैं। खजूर में जो चीनी मौजूद है वह गन्ने से तैयार चीनी से अधिक अच्छी है। खजूर से हमारे देह में ग्लूकोज तथा फ्रूक्टोज के रूप में प्राकृतिक मीठास 75 प्रतिशत मिलती है जो पूरी तरह से अवशोषित हो जाती है। 100 ग्राम खजूर में पानी 15.3 प्रतिशत प्रोटीन 2.5 प्रतिशत, वसा 0.4 प्रतिशत, खनिज 0.4 प्रतिशत, रेशे 3.9 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट्स 75.8 प्रतिशत, कैल्शियम 120 मिलीग्राम, फास्फोरस 50 मिलीग्राम, आयरन 75 मिलीग्राम, विटामिन सी 3 ईकाई, विटामिन बी अल्प मात्रा में उपलब्ध है। खजूर का उपयोग कब्ज को पूरी तरह से दूर करने के लिए बहुत ही प्राचीनकाल से हो रहा है। महर्षि चरक ने भी खजूर के उपयोग करने पर बहुत ही जोर दिया है।

खजूर रेचक भी है। इसलिए कब्ज को दूर करने में सक्षम है। भारत में खजूर होती है लेकिन उसका उपयोग खाने में कांटे के कारण नहीं कर पाते हैं। खजूर पकने के लिए अच्छे सूर्य के तापमान की आवश्यकता होती है जो भारत में संभव नहीं है। खजूर पकने की कला से भारत के लोग पूरी तरह से परिचित नहीं हैं। मजबूरन खजूर बसरा और अन्य मुस्लिम देशों से मंगवानी पड़ती है। खजूर को देखकर मुंह में रस अपने आप ही छूटने लगता है। खजूर भारत में बहुत ही आसानी से उपलब्ध है। खजूर कब्ज के दूर करने के लिए बहुत ही लाभकारी है। खजूर के नियमित सेवन करने से कब्ज पूरी तरह से दूर करना संभव है। खजूर आम आदमी की पकड़ में आसानी से तो नहीं है लेकिन मजबूरन उसके लाभ को ध्यान में रखकर खरीदना पड़ता है। खजूर का उपयोग वर्तमान में बहुत ही कम है। खजूर के गुणों को ध्यान में रखकर अधिकतम उपयोग ठंडी के मौसम में अवश्य ही करना चाहिए।

अंजीर

अंजीर अंदर से गीला तथा उपर से सूखा होता है। यह एक साल तक उपयोग में आता है। बारीक बारीक अनगिनत बीजों वाला फल

है. अंजीर माला के रूप में बाजार में मिलता है. सूखे फलों में 42 से 62 प्रतिशत मीठास रहती है. बीजों में 30 प्रतिशत तेल होता है. कार्बोहाइड्रेट्स 17.1 प्रतिशत है. अंजीर नियमित खाने से सभी को कब्ज मुक्त रखता है. अंजीर का उपयोग मेवे के रूप में बहुत ही कम होता है लेकिन दवा के रूप में अधिक किया जाता है. अंजीर ताजा तथा सूखा दोनों प्रकार से प्रयोग किया जाता है. हरे अंजीर में पो-नक तत्व बहुत ही अधिक होते हैं.

सूखे अंजीर में उपयोगी क्षार और विटामिन होते हैं. सूखे अंजीर को रात्रि में भिगोकर सुबह खाने चाहिए तथा पानी पी लेना चाहिए. अंजीर को दूध में भी भिगोकर सेवन किया जा सकता है. अंजीर के बहुत सारे व्यंजन भी बनाये जाते हैं. अंजीर मानव के लिए प्रकृति का अदभुत वरदान है लेकिन वर्तमान में मानव अंजीर के लाभ से बहुत ही दूर है. अंजीर में लोह तत्व बहुत ही अधिक है. भारत में होने वाले अंजीर बड़े तथा बहुत ही स्वादि-ट होते हैं. अंजीर को देखकर मुँह में लार छूटने लगती है. अंजीर का उपयोग अपनी आवश्यकता को ध्यान में रखकर ही करना चाहिए.

अंजीर के 4 टुकड़े करके दूध में उबाल कर नियमित सेवन करने पर कब्ज पूरी तरह से दूर हो जाता है. हरे ताजे अंजीर अधिकतम 4 प्रतिदिन खाने चाहिए. सूखे अंजीर अधिकतम 50 ग्राम तक उपयोग करने चाहिए. पुराने से पुराने कब्ज में भी अंजीर लाभकारी है. अंजीर पचने में भारी होते हैं इसलिए इनका उपयोग पाचन करने की क्षमता को ध्यान में रखकर करना चाहिए. अंजीर में बहुत सारे रसायन प्रकृति ने दिये हैं. अंजीर कब्ज के रोग को दूर करने के लिए बहुत ही अच्छा है. वर्तमान में अंजीर के बारे में बहुत ही कम लोगों को जानकारी होने के कारण कम चलन में है. अंजीर बहुत ही अधिक मंहगा होने के कारण हर कोई नहीं खा सकता है.

गाजर

गाजर भारत के हर प्रांत में उगाया जाता है लेकिन वर्तमान में गाजर मांग से कम उगाया जाता है इसलिए बहुत ही मंहगा मिल रहा है. गाजर में बहुत सारे गुण मौजूद हैं. कैरोटिन बहुत ही अधिक गाजर में उपलब्ध है इसलिए कब्ज के मरीज के लिए लाभकारी है. गाजर कब्ज के मरीज के लिए अनिवार्य है. कम से कम एक कच्ची गाजर लगातार 2 माह तक खाने पर कब्ज हमेशा के लिए दूर हो जाती है. गाजर कई सालों का मूल जो चिपककर काला हो जाता है उसे गाजर धकके मारकर अंदर से निकाल देता है.

गाजर के गुणों को ध्यान में रखकर सस्ता मिलना आवश्यक है. गांव में गाजर अच्छी खेती होने पर सस्ती मिल जाती है. मंहगा गाजर गरीब आदमी के लिए खरीदना संभव नहीं है. गाजर देशी एवं विलायती दो प्रकार की मिलती है. विलायती गाजर नहीं खाना चाहिए. विलायती गाजर की तुलना में देशी गाजर अधिक प्रभावशाली है. कोल्ड स्टोरेज में गाजर रखने के कारण वर्तमान में बारह माह गाजर मिलती है. गाजर हमेशा देशी तथा ठंडी में ही सेवन करना चाहिए.

गाजर उदर रोग के लिए बहुत ही लाभकारी है इसलिए गाजर कब्ज को पूरी तरह से दूर करता है. कब्ज के मरीज को ठंडी के मौसम में दिसम्बर से मार्च तक गाजर मिलता है तब गाजर का मुरब्बा, गाजर की खीर, गाजर का हलुआ, गाजर का शरबत, गाजर का मीठा रायता, गाजर का कटलेट, गाजर का लड्डू, गाजर की बरफी, गाजर का अचार, गाजर की सब्जी, गाजर का सलाद, गाजर का कचूर, गाजर की रोटी, गाजर का रस, गाजर का शेक, गाजर की आइसक्रीम आदि बहुत सारे स्वास्थ्यवर्धक व्यंजन बनाकर नियमित खने चाहिए.

ककड़ी

ककड़ी गरमी के मौसम की प्रकृति की अदभुत वस्तु है. नदी एवं तालाब के किनारे के खेतों में ककड़ी बहुत अधिक उत्पन्न होती है कच्ची ककड़ी ही खाने में अच्छी लगती है. पकने के बाद में ककड़ी की मीठास खत्म हो जाती है. बीज भी अंदर से पक जाते हैं. ककड़ी के रस के नियमित सेवन करने से लाभ मिल जाता है. ककड़ी के बहुत सारे व्यंजन बनाकर सेवन करने से लाभ मिलता है. ककड़ी बेल के रूप में होती है. ककड़ी हम अपने निवास में भी लगा सकते हैं. ककड़ी एक बार लग जाने के बाद में आसानी से विकसित हो जाती है. ककड़ी रेतीली जमीन में ही उत्पन्न होती है. ककड़ी को अलग अलग नामों से जाना जाता है. ककड़ी के फूल, छिलके, जड़ सभी का दवा के रूप में उपयोग किया जाता है. ककड़ी पहले बहुत ही सस्ती थी इसलिए .ककड़ी पहले गरीब लोग ही खाते थे लेकिन ककड़ी के गुणों से परिचित होने के बाद में अमीर भी ककड़ी खाना पसंद करते हैं. अमीरों के कारण ही ककड़ी आज मंहगी बन गयी है. ककड़ी बारिश एवं ठंडी में नहीं खानी चाहिए. वर्तमान समय में रासायनिक खाद एवं जहरीले कीटनाशकों के कारण बारह माह ककड़ी मिलती है. ककड़ी बहुत ही ठंडी है इसलिए गरमी के समय में राहत देती है. बारिश के समय में खाने पर नुकसान करती है.

ककड़ी सात्विक है इसलिए मानव का नशा उतर जाता है. भारत में बहुत बड़ी मात्रा में वर्तमान में ककड़ी होती है. ककड़ी कड़वी भी आती है इसलिए ककड़ी खरीदते समय सावधानी से चखकर ही लेना चाहिए. ताजी ककड़ी को देखकर कच्ची ही खाने का मन अपने आप हो जाता है. ताजी ककड़ी पाचन अच्छा बनाये रखती है. ककड़ी के खाने पर लार उत्पन्न होती है जिससे पाचन अच्छा होता है. वर्तमान में ककड़ी बहुत ही मंहगी हो गयी है इसलिए गरीब आदमी नहीं खा सकता है. ककड़ी गोबर की खाद से उगाने पर कीमत कम हो सकती है. वर्तमान में रासायनिक खाद एवं जहरीले कीटनाशकों के कारण ककड़ी खतरनाक तथा मंहगी भी है. ककड़ी की अनेकों प्रजातियां हैं. खीरा और ककड़ी लगभग एक समान ही हैं.

पत्तागोभी

पत्तागोभी भारत में बहुत ही अधिक मात्रा में उत्पन्न की जाती है. पत्तागोभी में बहुत सारे गुणकारी रसायन मौजूद हैं. पत्तागोभी ताजी मिलने से लाभकारी है. पत्तागोभी में बहुत सारे गुण मौजूद हैं. पत्तागोभी कब्ज को दूर करने के मानव के लिए बहुत ही उपयोगी है.

अमरुद

अमरुद की मूल उत्पत्ति पेरु अमेरिका है. अमरुद की 5 प्रजातियां पायी जाती हैं. इलाहाबादी सफेदा, सेब अमरुद, बेदाना, करेला, चित्ती वाला.इलाहाबादी अमरुद में बीज कम और गुदा अधिक होता है. यह मध्यप्रदेश में होशंगाबाद और उत्तरप्रदेश में मिरजापुर के आसपास काफी मीठा और स्वादि-ट होता है. इलाहाबादी अमरुद सफेद रंग का होता है. बेदाना अमरुद बहुत कम बीजों वाला होता है. हमने हमेशा ही अमरुद की उपेक्षा की है इसलिए अमीर अमरुद बहुत ही सस्ता मिल जाने के कारण ही बहुत कम खाना पसंद करते हैं. अमरुद का सेवन गांव के लोग हमेशा करते हैं. कच्चे अमरुद खाने से पेट में दर्द हो सकता है.

अमरुद को अमर फल कहा गया है। अमरुद पित्तनाशक है। अमरुद को उगाना बहुत ही आसान है। अमरुद कहीं पर भी किसी भी जमीन में उग सकता है। अमरुद रेचक है। अमरुद बनारस, इलाहाबाद, मिरजापुर, गुजरात में बड़ीदा, पादरा के प्रसिद्ध हैं। अमरुद कसैला, खारा, वीर्यवर्धक, सात्विक, बुद्धिवर्धक, कफकारक, वात और त्रिदोष नाशक है। अमरुद भारत में बहुत आसानी से कम मूल्य पर ठंड के समय में उपलब्ध है। अमरुद को हरा कच्चा छिलके के साथ ही कब्ज के मरीज को ताजा ही खाना चाहिये।

कच्चा ताजा हरे रंग का अमरुद स्वाद में खट्टा मीठा होता है। खट्टा मीठा स्वाद ही कब्ज के पूरी तरह से लाभकारी है। अमरुद हरा रंग का अमरुद बहुत अधिक तन्तु यानी रेशो वाला होता है। नियमित रूप से कम से कम एक अमरुद खाने पर कब्ज का मरीज 6 माह में बहुत अधिक परिवर्तन अनुभव करने लगता है। मानव को दीर्घायु तथा पूरी तरह से निरोगी रखता है। अमरुद को छिलके के साथ ही खाना चाहिए। छिलके में विटामिन सी बहुत ही अधिक होता है। भोजन के बाद में अमरुद खाने से पाचन में सुधार होता है।

अमरुद में प्रोटीन 0.9 प्रतिशत, वसा 0.3 प्रतिशत, खनिज 0.7 प्रतिशत, रेशा 5.2 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेड 11.2 प्रतिशत, कैल्शियम 10 प्रतिशत, फास्फेट 28 प्रतिशत, लोहा 1.4 प्रतिशत, विटामिन सी 300 मिलीग्राम होता है। अमरुद हृदय के लिये टानिक है। अमरुद हृदय की मांसपेशियों को बल प्रदान करता है। पु-पांजली प्रतापगढ़ उत्तरप्रदेश के द्वारा अमरुद की टोफी तैयार की गयी है। अमरुद की सब्जी बनती है। अमरुद के बहुत सारे स्वादि-ट एवं स्वास्थ्यवर्धक व्यंजन बनते हैं। अमरुद का पेड़ उगाना बहुत ही सरल है। अमरुद अदभुत वस्तु है।

अमरुद भोजन के पहले खाने पर कब्ज को हमेशा के लिए पूरी तरह से तोड़ता है और बड़ी आंत की पूरी सफाई करता है। 300 ग्राम अमरुद 4 से 5 दिनों तक खाने पर कब्ज दूर हो जाता है। अमरुद खाने पर मल सूखता नहीं है। जो कई समय से जमा होता है तथा चिपककर काला हो जाता है मल बिना जोर लगाये लगातार काला काला कई दिनों तक निकल जाता है। काला मल निकलने पर चेहरे पर चमक बढ़ जाती है। खून का प्रवाह अच्छी तरह से चेहरे पर लालिमा दिखने लगती है। अमरुद मल विसर्जन की प्रक्रिया नियमित करता है। मल विसर्जन प्रातःकाल 24 घंटे में एक बार ही होता है। मल केलाकार, बंधा हुआ, भूरे रंग का, गंधहीन, गुदाद्वार में बिना चिपके, 100 से 200 ग्राम, मल विसर्जन की अवधि 5 से 7 मिनट होती है। अमरुद खाली पेट सुबह खाने पर नुकसान होता है। अमरुद अधिक मात्रा में खने से अतिसार हो सकता है। अमरुद को बीजों के साथ खाने पर चबाकर न खाने पर उदर शूल हो सकता है। संयम न रखने पर अमरुद खतरनाक साबित होगा।

आंवला

आंवला विश्व का सर्वाधिक प्रबल सक्रिय जैव एंटी ओक्सीडेंट है जिसमें जबरदस्त एंटी ओक्सीडेंट पाचक रस एसकार्बिक अम्ल तथा सकसिनिक अम्ल पाया जाता है। आंवला फ्री रेडिकल को पूरी तरह से समाप्त करता है। फ्री रेडिकल वास्तव में अपूर्ण एवं असंतुलित ओक्सीजन के अणु हैं जो कोशिकाओं के अंदर बाहर से आक्रमण करके उनके झिल्ली, प्रोटीन, पाचक रस को समाप्त कर देते हैं। आंवले के अंदर मौजूद एंटी ओक्सीडेंट लिपिड पर ओक्सीडेशन की प्रक्रिया को रोकता है। आंवले के अंदर मौजूद पोषक एंटी ओक्सीडेंट मानव को भरपूर पोषण देता है। ताजा हरा आंवला कब्ज के लिये बहुत अधिक गुणकारी है।

ताजा आंवला सेंधा नमक के साथ कच्चा ही खाना चाहिये। आंवले के बीज निकालकर आंवले के टुकड़े कर मधु के साथ मिलाकर धूप में मुरब्बा बना लें। आंवले का मुरब्बा भी स्वास्थ्यवर्धक है। बाजार में आंवले का मुरब्बा चीनी से बना होता है इसलिये बाजार का आंवले का मुरब्बा न खरीदें। आंवले का च्यवनप्राश बाजार में बिकता है लेकिन बाजार के च्यवनप्राश पर भरोसा नहीं करें। आंवले का रस मधु के साथ खाली पेट पीने से हृदय के लिये बहुत अधिक गुणकारी है। प्रतापगढ़ उत्तरप्रदेश में पु-पांजली के द्वारा आंवले के लड्डू, बरफी, कैंडी आदि 75 वस्तुएं बनायी जाती हैं। इन वस्तुओं का प्रदर्शन साल भर में खादी एवं ग्रामोद्योग के द्वारा आयोजित प्रदर्शनी, मेलों, बाजारों में किया जाता है।

आंवले में प्रोटीन 0.5 प्रतिशत, वसा 0.1 प्रतिशत, 0.5 प्रतिशत, रेशा 3.4 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेड 13.7 प्रतिशत, कैल्शियम 50, फास्फेट 20, लोहा 1.2, विटामिन ए 9, विटामिन सी सबसे अधिक 760 मिलीग्राम है। आंवला सूखाकर भी खाने में उपयोग किया जा सकता है। धूप में सूखाकर आंवला रखने पर विटामिन सी न-ट नहीं होता है। छोटे ताजे आंवले का नियमित दिन में कई बार सेवन ठंडी में अवश्य ही करना चाहिये। आंवले की लोंजी भी घर में तैयार करनी चाहिये। मुखवास के रूप में भी भोजन के बाद में आंवला उपयोग किया जा सकता है।

केला

विश्व का सबसे अच्छा केला भारत में होता है। केले के उत्पादन में भारत सबसे आगे है। केला भारत में ही उत्पन्न होना प्रारम्भ हुआ है। 4000 सालों से केला उत्पन्न किया जाता है। कच्चा केला हृदय के मरीज के लिए बहुत ही उपयोगी है। कच्चे केले के व्यंजन बनाकर नियमित सेवन करना चाहिए। कच्चे केले के व्यंजन को नाश्ते एवं भोजन में शामिल करना चाहिए। आज केला भारत में बहुत ही अधिक मंहगा बिक रहा है इसलिए गरीब आदमी केला खा नहीं सकता है। मांग की तुलना में उत्पादन कम होने के कारण ही केला मंहगा है। केले के अभाव में हृदय रोग भारत में बहुत ही तेजी के साथ में बढ़ रहा है। केला गांव का आदमी नहीं खरीद पाता है। गांव के आदमी के लिए केला अनिवार्य है।

पका हुआ केला मधु के साथ खाने पर हृदय के लिये बहुत अच्छा टानिक है। केले में प्रोटीन 1.2 प्रतिशत, वसा 0.3 प्रतिशत, खनिज 0.8 प्रतिशत, रेशा 0.4 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेड 27.2 प्रतिशत, कैल्शियम 17 प्रतिशत, फास्फेट 36 प्रतिशत, लोहा 0.9 प्रतिशत, विटामिन ए 78 प्रतिशत, विटामिन सी 7 प्रतिशत यानी 24 मिलीग्राम मौजूद है। केले में पाया जाने वाला पोटेशियम खनिज उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करता है। केले का घुलनशील रेशा कोलेस्ट्रॉल को कम करता है। केले में पाया जाने वाला मैग्नेशियम कैल्शियम की मात्रा कम करता है तथा धमनियों में जमी हुई प्लेक को खोलने का काम भी करता है। कच्चा केला सब्जी के रूप में खाया जा सकता है। नाश्ते में कच्चे केले का खारा नमकीन घी का जीरे के साथ छोककर बना सलाद बहुत ही ताकतवर, जायकेदार, सुपाच्य है।

संतरा

संतरे के जन्म के बारे में भारत, मलाया या चीन माना जाता है। संतरा दो बार अक्टूबर से फरवरी तक तथा दूसरा मार्च से मई तक में आता है। संतरा साल भर मिलने वाला फल है। संतरा दो प्रकार का होता है। खट्टा एवं मीठा। संतरे की कई प्रजातियां होती हैं। भारत में गुजरात,

खानदेश, असम, बंगाल, मध्यप्रदेश, पूना, अहमदनगर में संतरा उगाया जाता है। संतरा वर्तमान में रासायनिक खाद से उत्पन्न करने के कारण बहुत ही मंहगा है। रासायनिक खाद के कारण जहरीले कीटनाशक डालने से संतरा नुकसान अधिक करता है। संतरा गोबर की खाद से ही उगाना आवश्यक है।

संतरा मंहगा होने के कारण गरीब आदमी नहीं खा सकता है। संतरा विटामिन सी से भरपूर है। संतरे का उपयोग स्कवेश, शर्बत, रस आदि कई रूपों में किया जाता है। संतरा बहुत गुणकारी स्वादि-ट, शीतल, मधुर फल है। संतरा देखकर मुंह में पानी आता है संतरा मानव को तरोताजा रखता है। संतरे से गर्मी दूर होती है। संतरे से उपवासी व्यक्ति को ताकत मिलती है। संतरे से कायाकल्प करना संभव है।

संतरे के छिलके में अधिक गुण मौजूद हैं। संतरे के छिलके के बहुत सारे उपयोग हैं। सामान्यतः मानव संतरे के छिलके को बाहर फेक देता है। संतरे में 40 प्रतिशत विटामिन है। संतरे में विटामिन के हैं। संतरे से भूख बढ़ती है तथा पाचन करने की क्षमता भी विकसित हो जाती है। संतरा प्रतिदिन सुबह नाश्ते के समय खाने से कब्ज पूरी तरह से दूर हो जाता है। संतरे से मूत्र का पीलापन दूर होता है। बुखार में भी संतरे का रस पिलाया जाता है। संतरा खाने से आमाशय को लाभ मिलता है। संतरा उल्टी को भी रोकता है। प्रतिदिन 200 मिलीलीटर संतरे का रस पीने से कब्ज के मरीज को लाभ मिलता है। भोजन के बाद में संतरा खाने से पाचन क्रिया अच्छी रहती है। संतरा हृदय रोग को दूर करने के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

खरबूजा

खरबूजे के सेवन करते समय बीजे अलग कर देना चाहिए। बीजे चिकने एवं नुकीले होने के कारण नुकसान करते हैं। खरबूजे को खाली पेट नहीं खाना चाहिए। खाली पेट खरबूजे खाने से पित्त विकारों की उत्पत्ति होती है। ऐसी अवस्था में कब्ज के मरीज को लाभ के बजाय नुकसान अधिक होता है। आमवात से पीड़ित व्यक्ति को खरबूजा नहीं खाना चाहिए।

गरम प्रकृति के व्यक्ति को खरबूजे के सेवन करने से नेत्र विकार उत्पन्न हो जाते हैं। खरबूजे को बहुत ही अधिक नहीं खाना चाहिए। खरबूजे खाने के तुरन्त ही बाद में पानी नहीं पीना चाहिए। जल पीने से वमन तथा हैजे की आशंका रहती है। अधिक खांसी और जुकाम से पीड़ित व्यक्ति को खरबूजे का सेवन नहीं करना चाहिए। कफ विकृति के रोगियों को भी खरबूजे का सेवन नहीं करना चाहिए।

खरबूजे में विटामिन सी बहुत ही अधिक होता है। खरबूजा कब्ज दूर करने वाला गर्मी में होने वाला फल है। खरबूजा बहुत ही सावधानी के साथ में खाना आवश्यक है। खरबूजा पचने में भारी होता है। पाचन में कमजोर व्यक्ति को खरबूजा नहीं खाना चाहिए। खरबूजा गर्मी में ठंडक देता है। खरबूजा मौसम में खाने पर बहुत ही लाभकारी है।

सेब

सेब 100 ग्राम में पानी 84.6 प्रतिशत, प्रोटीन 0.2 प्रतिशत, वसा 0.5 प्रतिशत, खनिज 0.3 प्रतिशत, रेशे 1 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट्स 13.4 प्रतिशत, कैल्शियम 10 मिलीग्राम, फास्फोरस 14 मिलीग्राम, आयरन 1 मिलीग्राम, विटामिन ए 40 मिलीग्राम, विटामिन ई अल्प मात्रा, विटामिन बी अल्प मात्रा में मौजूद है। सेब की अनेकों प्रजातियां विकसित की गयी हैं। स्वाद भी हमेशा अलग अलग रहता है। भूखे पेट सेब खाने से कब्ज दूर होता है। भोजन करने के बाद में सेब खाने से कब्ज बढ़ जाता है। कब्ज वालों को हमेशा ही छिलके के साथ में ही सेब खाना है। सेब सभी को भाने वाला फल है। सेब के छिलके में अधिक गुण हैं। छिलके में विटामिन ए 5 गुना होता है। हम अज्ञानता के कारण छिलका निकालकर हमेशा ही सेब का उपयोग करते हैं।

सेब आमाशय के लिए बहुत ही अच्छा है इसलिए पाचन बहुत ही अच्छा होता है। सेब के अंदर मौजूद टारटरिक अम्ल होता है जो महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हृदय रोग के मरीज को सेब रोज खाने पर चिकित्सक से हमेशा के लिए मुक्ति मिल जाती है। सेब उत्तम कोटि के फलों में है। सोते समय आप सेब खाकर सोयें। अपने आप आपको सुबह ब्रह्म मूर्हत में ही मल विसर्जन करने जाना आवश्यक हो जायेगा। मल भी अपने आप ही आयेगा। सेब के अंदर मौजूद महत्वपूर्ण क्षार आपको कब्ज से हमेशा के लिए मुक्ति दिलवायेंगे। सेब के गुणों से सभी बहुत ही अच्छी तरह से परिचित हैं।

सेब के लिए लोगों के मन में विशेष आकर्षण देखा गया है। सेब के अनेकों व्यंजन लोकप्रिय हैं। सेब में मानव के लिए आवश्यक सभी तत्व मौजूद है। सेब प्रकृति के द्वारा प्रदत्त एकमात्र ऐसा फल है जो मानव को कब्ज रुपी बीमारी से हमेशा के लिए मुक्ति दिलवाता है। सेब वर्तमान में आसमान में पहुंच गया है इसलिए गरीब आदमी सेब नहीं खा सकता है। सेब मानव को कम से कम एक अवश्य ही ग्रहण करना चाहिए। सेब देखकर मानव के मुंह में लार अपने आप बन जाती है। सेब पाचन करने के लिए बहुत अच्छा है। सेब पूरे विश्व में लोकप्रिय है।

अदरक

भारत में हम लंबे समय से अपनी दिनचर्या में अदरक का नियमित प्रयोग अपने आहार में करते रहे हैं। चरक ने अदरक को सांड कहा है। अदरक हमारे देह में मौजूद रसों की रक्षा करता है। अदरक अमृत के समान ही है। वर्तमान में अदरक के वैज्ञानिक महत्व को पूरी तरह से समझने के कारण मांग अधिक तथा पूर्ति कम होने से मूल्य बढ़ गया है। गरीब आदमी अदरक नहीं खा सकता है। हम बहुत ही अच्छी तरह से जानते हैं कि अदरक हमारे लिए प्रकृति का वरदान है। अदरक भारत में बहुत ही आसानी से कम मूल्य पर हमेशा ही उपलब्ध है।

हम अदरक के बहुत सारे उपयोग बहुत पहले से ही जानते हैं। आज के व्यस्त जीवन में अदरक का प्रयोग बहुत ही कम हो गया है। हृदय रोग के मरीज को प्रतिदिन कम से कम 5 ग्राम अधिकतम 50 ग्राम तक अदरक का सेवन मरीज के लिए करना अनिवार्य है। अदरक रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास करता है। अदरक खाने से सर्दी, खांसी, कफ पूरी तरह से दूर हो जाती है। मधुमेह के मरीज को अपनी दिनचर्या में अदरक का प्रयोग बढ़ाना है। अदरक का रस ठंडी के समय में लाभकारी है। अदरक का रस बहुत ही सीमित मात्रा में लेना है। अदरक के सेवन को पुदीने तथा अन्य लाभकारी वस्तुओं के साथ में मिलाकर कम से कम 25 ग्राम मात्रा चटनी में प्रयोग करने से लाभ मिलेगा। अदरक के प्रिय व्यंजन तैयार करने पर हमें विविधता मिलती रहेगी। अदरक के तेज स्वाद

को संतुलित करने के लिए अन्य दैनिक वस्तुओं का प्रयोग करना है।

अदरक में मेग्नेशियम की मात्रा 405 मिलीग्राम है इसलिये अदरक का प्रयोग सब्जी, चटनी, अदरक के लम्बे बारीक टुकड़े काटकर नींबू एवं सेधा नमक के साथ मिलाकर भोजन के समय में तथा भोजन के बाद सुखाकर मुखवास के लिये अवश्य ही करना चाहिये।

अदरक में प्रोटीन 6.3 प्रतिशत, वसा 0.1 प्रतिशत, खनिज 1 प्रतिशत, रेशा 0.8 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेड 29.8 प्रतिशत, कैल्शियम 30 प्रतिशत, फास्फेट 310, लोहा 1.3 प्रतिशत, विटामिन ए बहुत कम, विटामिन सी 13 प्रतिशत है। अदरक रक्त में थक्का जमने नहीं देता है। इसके साथ ही हृदय के लिये उददीपन का कार्य करते हुए हृदय की कार्य शक्ति को भी बढ़ाता है। अदरक कोलेस्ट्रॉल को कम कर देता है। अदरक मधुमेह के मरीज को हृदय के रोगों से सुरक्षित कर देता है।

जैविक गेहूं के जवारे का रस

विश्व में हुए निरन्तर वैज्ञानिक अनुसंधानों के अनुसार गेहूं के जवारे में अदभुत प्राणशक्ति है। गेहूं के जवारे के रस में लोहा 6.9 मिलीग्राम, जस्ता, कोबाल्ट, मेगनीज, तांबा, मेग्नेशियम, विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन के, विटामिन एच, विटामिन बी-1, विटामिन बी-2, विटामिन बी-3, विटामिन बी-6, विटामिन बी-9, विटामिन बी-12, विटामिन एच यानी बायोटिन, विटामिन के, बीटा कैरोटिन, कोलिन, पैरा एमिनो बैजिक अम्ल मौजूद है। गेहूं के जवारे के रस पर बहुत सारी पुस्तकें भी सरल हिंदी में प्रकाशित की गई हैं। विश्व में गेहूं के जवारे के रस के नियमित सेवन करने से हृदय रोग के हजारों मरीज पूरी तरह से ठीक हो चुके हैं। गेहूं के जवारे का रस पूरी तरह से सात्विक, ताकतवर, सुपाच्य, संपूर्ण आहार है। गेहूं के जवारे के रस के सेवन करने पर तुरन्त ही मुंह में थूक की लार बहुत अधिक बढ़ती है। हृदय रोग के मरीज का कोलेस्ट्रॉल 6 माह में पूरी तरह से नियंत्रित हो जाता है। गेहूं के जवारे के रस में रोग प्रतिरोधक क्षमता को विकसित करने का बहुत अदभुत गुण मौजूद है। रक्त में हिमोग्लोबिन, प्लेटलेट्स, श्वेत कोशिकाओं की मात्रा बहुत ही तेजी से बढ़ती है। हृदय रोग के मरीज का पाचन पूरी तरह से 6 माह में सही हो जाता है। 6 माह बाद हृदय रोग के मरीज का मल विसर्जन 24 घंटों में प्रातःकाल एक बार होता है। गेहूं के जवारे 50 ग्राम के ताजा रस सुबह खाली पेट ग्रहण करने से हृदय रोग के मरीज को कुछ दिनों में पूरी तरह से ठीक करना संभव है। गेहूं के जवारे का रस भारत में वर्तमान में आसानी से बाजार में उपलब्ध नहीं है। घरों में गेहूं के दाने सप्ताह के सात दिनों के लिये 7 गमलों 9 इंच गहरे और 12 इंच चौड़े में जैविक खाद से उत्पन्न करना अनिवार्य है। गमलों के बदले में लकड़ी के बक्से, टूटे हुए घड़े के नीचे के हिस्से, बांस की टोकरियां, लोहे या टिन के डिब्बे, तश्तरियां भी काम में लायी जाती हैं। छोटी सी क्यारी बनाकर भी घर आंगन में गेहूं बोए जा सकते हैं। गेहूं बोने के लिये बढ़िया किस्म के गेहूं के दाने काठी गेहूं के बीज होने चाहिये। काठी गेहूं बहुत ही सुपाच्य हैं। सबेरे गेहूं के दाने बोने हैं तो रात को पहले गुनगुने पानी में भिगों दें। फिर गेहूं के दाने बोएं। इससे अंकुर जल्दी निकलेंगे। सिंचाई करते समय पानी का हल्का छिड़काव करें, पानी उड़ले नहीं। सभी गमलों में गेहूं के दाने एक साथ न बोकर प्रतिदिन एक एक गमले में 100 ग्राम बो दें और उन्हें तेज धूप से बचाते हुए हो सके तो हल्के छायादार स्थान या बरामदे में लगाकर रख दें। पहले दिन एक गमले में 100 ग्राम दूसरे दिन दूसरे गमले में गेहूं उगायें। इस प्रकार बारी बारी से सात दिनों तक सात गमलों में सौ सौ ग्राम गेहूं बोएं। गेहूं बोने के बाद आठवे दिन आवश्यकता के अनुरूप अर्थात् 4 से 5 इंच जवारों की उंचाई हो जाती है। 100 ग्राम गेहूं से

आठवे दिन लगभग 100 ग्राम गेहूं के जवारे मिल जाते हैं। आठवे दिन पहले गमले में उग आई गेहूं की हरी पत्तियों को जड़ के पास से कैंची से काट लें। उसमें लगी मिटटी को साफ कर लें। गेहूं के जवारों का तुरन्त ही उपयोग करना अनिवार्य है। गेहूं के जवारे लेकर सिल पर बारीक पीस लें। पीसते समय 2 से 3 चम्मच पानी मिलाने से रस आसानी से निकल जायेगा। इसके बाद स्वच्छ महीन कपड़े में रखकर उसे दबाकर निचोड़ लें। रस निकालकर ताजा ही तुरन्त घूट घूट कर चुस्की लेते हुए पीना चाहिये। इलेक्ट्रिक मिक्सर में गेहूं के जवारे डालकर रस निकालने पर पीसने की मेहनत से बचा जा सकता है और समय की बचत की जा सकती है परन्तु पूरा व तुरन्त लाभ सील पर पीसने पर ही मिलता है। भारत में हृदयरोग के डाक्टर गेहूं के जवारे का रस पीने की सलाह किसी हृदय रोग के मरीज को कभी भी नहीं देते हैं। गेहूं के जवारे के रस 6 माह तक पीने से गारंटी के साथ बहुत कम मूल्य पर हृदय रोग का मरीज पूरी तरह से अच्छा हो जाता है। गेहूं के जवारे के रस को लोगों को आसानी से उपलब्ध करवाने के लिये कई लोग बहुत लंबे समय से सेवा भावना से कार्य भी कर रहे हैं। स्वामी श्री रामदेव जी गेहूं के जवारे के रस पर बहुत अधिक जोर देते हैं।

गेहूं का जैविक चोकर

विश्व में लगातार किये गये अनुसंधानों के फलस्वरूप ही अब कई देशों के द्वारा गेहूं के जैविक चोकर को हृदय के रोगी को नियमित खिलाया जाता है। गेहूं के जैविक चोकर के लगातार प्रयोग करने के कारण गारंटी के साथ हृदय रोगी पूरी तरह से ठीक हुए हैं। भारत में गेहूं के जैविक चोकर के सेवन करने के बारे में भी हृदय रोग के मरीज को आज तक हृदय रोग के विशेषज्ञ के द्वारा कभी सलाह नहीं दी गयी है। भारत रासायनिक अनाज के जहर के कारण हृदय रोग को तेजी से उत्पन्न कर रहा है। गेहूं के जैविक चोकर के अंदर प्रोटीन, वसा, सबसे अधिक 83.2 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेड एवं रेशे, सोडियम, पोटेशियम, कैल्शियम, क्लोरिन, जस्ता, तांबा, गंधक, विटामिन ए, विटामिन बी-1, बी-2, पेंटाथेनिक अम्ल, फोलिक अम्ल, पायरिडोक्सीन, निकोटिनिक अम्ल मौजूद है। चोकर का उपयोग प्रतिदिन के आहार में नियमित करने पर हृदय रोग की संभावना समाप्त हो जाती है। वर्तमान में अज्ञानता, लापरवाही के कारण गेहूं के चोकर को गेहूं के आटे में से छानकर फेक दिया जाता है।

जौ का जैविक चोकर

हृदय रोग में जौ का चोकर बहुत अधिक लाभकारी है। जौ में पाया जाने वाला प्रोटीन बहुत ही उच्च कोटि का होता है। जौ के दानों की उपरी सतह में एक ऐसा तत्व होता है जो यकृत की एल.डी.एल. निर्माण प्रक्रिया को शिथिल कर देता है और इस प्रकार एथेरोक्लेरोसिस से बचाव करता है। जौ के चोकर की रोटियां आप प्रतिदिन अपने दैनिक भोजन में अवश्य ही खायें। जौ का चोकर बहुत अधिक सुपाच्य है। जौ के चोकर में एवेनेथामाइड नाम का तत्व होता है जो एंटीआक्सीडेंट होता है। एवेनेथामाइड हृदय की धमनियों में रक्त के थक्के जमने नहीं देता है। स्कोटलैंड में लंबे समय से सुबह के नाश्ते के समय में जौ का दलिया खा रहे हैं।

गाय माता के दूध से तैयार दही

ताजा मीठा गाय माता के दूध से तैयार दही हृदय रोग में बहुत लाभकारी है। गाय माता के दूध से तैयार ताजे दही में विटामिन बी कोम्लेक्स, थियासिन, रिवोफ्लेविन, फोलिक एसिड, पेन्थेथेनिक एसिड, विटामिन बी 12, दूध से 18 गुना अधिक कैल्शियम, लेक्टिक एसिड, कैसर विरोधी तत्व, लेक्टोबेसीलस के तमाम गुण, 6 प्राकृतिक एंटीबायोटिक, लाभप्रद पाचक

रस, कैरोटिन, अन्य प्रोटीन्स जिसमें मिथिओनिन अमिनो अम्ल मौजूद है जो कोलेस्ट्रॉल को बढ़ने से रोकता है।

हरी पत्तेदार सब्जियां

पालक में विटामिन सी 27 मिलीग्राम, लोहा 10.9 मिलीग्राम, प्रोटीन बहुत ही अधिक, कोबाल्ट, तांबा, मेगनीज, मेग्नेशियम, विटामिन के, विटामिन बी-9 यानी फोलिक अम्ल, कोलिन, विटामिन ए, विटामिन बी-2, विटामिन ई, चौलाई, मेथी, बथुआ की भाजी में बहुत अधिक रेशे हैं तथा बथुआ एक अच्छा हृदय टानिक व रक्तशोधक है इसलिये पालक की सब्जी, पालक का रस हृदय के लिये बहुत अधिक लाभकारी है।

आंवला

ताजा हरा आंवला हृदय के लिये बहुत अधिक गुणकारी है। ताजा आंवला नमक के साथ कच्चा ही खाना चाहिये। आंवला सुखाकर भी उपयोग किया जा सकता है। आंवला धूप में सुखाने पर विटामिन सी न-ट नहीं होता है। आंवले के बीज निकालकर आंवले के टुकड़े कर मधु के साथ मिलाकर धूप में मुरब्बा बना लें। आंवले का मुरब्बा भी स्वास्थ्यवर्धक है। बाजार में आंवले का मुरब्बा चीनी से बना होता है इसलिये बाजार का आंवले का मुरब्बा न खरीदें। आंवले का च्यवनप्राश बाजार में बिकता है लेकिन बाजार के च्यवनप्राश पर भरोसा नहीं करें। आंवले का रस मधु के साथ खाली पेट पीने से हृदय के लिये बहुत अधिक गुणकारी है। आंवले में विटामिन सी सबसे अधिक 760 मिलीग्राम है। आंवले में विटामिन पी होता है। छोटे ताजे आंवले का नियमित दिन में कई बार सेवन ठंडी में अवश्य ही करना चाहिये। आंवले की लॉजी भी घर में तैयार करनी चाहिये। मुखवास के रूप में भी भोजन के बाद में आंवला उपयोग किया जा सकता है।

जैविक खाद से उत्पन्न खाने की वस्तुएं

विश्व के कई देशों में चिकित्सकों के द्वारा जोर देने के कारण ही मंहगे दामों में जैविक खाद से उत्पन्न अनाज, फल, सब्जी, मसाले, चाय, कोफ़ी आदि जीवन उपयोगी वस्तुएं आयात की जाती हैं। भारत में जैविक खाद से बहुत ही कम वस्तुएं उत्पन्न की जाती हैं जो आसानी से उपलब्ध ही नहीं हैं। भारतीय गाय के दूध पीने की सलाह बहुत ही कम चिकित्सक देते हैं। दिल के रोगी को दौरे के समय कम से कम श्रम करने की सलाह जरूर देते हैं लेकिन गाय के घी से हवन करने की सलाह कोई भी चिकित्सक नहीं देता है। वर्तमान अध्ययन में यही देखने में आया है कि दिल के रोगी दर्द की अधिकता से नहीं ओक्सीजन के अभाव में मरते हैं।

अग्निहोत्र से हृदय रोग का संपूर्ण उपचार

वैज्ञानिकों ने यह साबित कर दिया है कि गाय माता के घी को एक तोला जलाने पर एक टन ओक्सीजन उत्पन्न होता है। भारत में 12,000 से अधिक प्रचारक अग्निहोत्र का प्रचार पूरी तरह से निःशुल्क करते हैं। प्रारम्भ में तांबे के पिरामिड आकार के पात्र अथवा मिट्टी के पात्र में गाय माता के गोबर के पतले कंडों, अक्षत यानी बिना टूटे हुए चावल, गाय माता के घी से वेद मंत्रों के उच्चारण के साथ मात्र 10 से 15 सैकंड में हवन करवाते हैं। अग्निहोत्र का राष्ट्रीय कार्यालय भोपाल में बैरागढ़ में सिहोर रोड पर माधव आश्रम में मौजूद है जहां पर हर साल 27 और 28 जनवरी को प्रचारक अग्निहोत्र से हृदय रोग के उपचार पर अनुसंधान करने के लिये एकत्रित होते हैं। माधव आश्रम में अग्निहोत्र, अग्निहोत्र से हृदय रोग की चिकित्सा, अग्निहोत्र से खेती करना पुस्तकें भी प्रकाशित की गयी हैं। इंटरनेट पर भी अग्निहोत्र पर वेबसाइटें उपलब्ध हैं। डाक्टर यह तो जानता है कि श्रम बढेगा तो ओक्सीजन का खर्च बढेगा और खून उसे

पूरा नहीं करेगा तो मौत निश्चित है लेकिन डाक्टर यह नहीं जानता है कि यदि मरीज के घर में भारतीय गाय है जो 24 घंटे ओक्सीजन प्रदान करती है तो मरीज नहीं मरेगा। डाक्टर उस कारण को ढूंढते हैं जिसके कारण व्यथा की उत्पत्ति हुई है। डाक्टरों के कारण ही घरों में से तेजी से गाय माता का पलायन हो रहा है। दिल के दौरे पडने पर बहुत सारे परीक्षण-निरीक्षण, इसके बाद बहुत सारी दवायें, विश्राम, निद्रा और उतने पर भी कुछ न बने तो आपरेशन का खर्च या निकम्मे दिल को हटाकर किसी दूसरे दिल को उस स्थान पर लगाना यही है आज के आधुनिक चिकित्सकों की सीमा मर्यादा। आज के आधुनिक डाक्टर मूल कारण को ढूंढ कर उसे पूरी तरह से दूर करने का प्रयास कभी नहीं करते हैं इसलिये सामयिक उपचार करने के बाद भी दिल के दौरे बार बार पडते रहते हैं। कुछ दिन विराम मिलने के बाद दिल की बीमारी फिर उभर आती है। दिल का रोगी दिल का दौर पडने के बाद लाचारी के कारण ही पूरी तरह से चिकित्सक पर निर्भर हो जाता है। आधुनिक डाक्टरों पर से धीरे धीरे दिल के मरीजों का भरोसा कम हो जाने के कारण ही लोग गोशालाओं की ओर मुड़ रहे हैं। वर्तमान समय में दिल के दौरे बहुत अधिक पडने के कारण ही बहुत सारी स्वास्थ्य पत्रिकायें प्रकाशित हो रही हैं तथा इलेक्ट्रॉनिक मीडिया में भी दिल के मामले में हलचल अवश्य दिखाई पडती है लेकिन गाय का पक्ष सही ढंग से कोई भी रखने के लिये तैयार नहीं है। वर्तमान समय में प्रकाशित गाय की पत्रिकाओं को पढने वाले गिने चुने लोग हैं। गाय की बात ठोस प्रमाणिक वैज्ञानिक आधार पर समाज के सामने रखने के लिये गाय का धारवाहिक दूरदर्शन पर प्रसारित करने की आवश्यकता है।

हृदय रोग में पंचगव्य चिकित्सा

वर्तमान समय में पूरे विश्व में गोशालाओं में हृदय रोग को दूर करने के लिए बहुत बड़े स्तर पर गोमूत्र सुबह पिलाया जा रहा है। विश्व की सबसे बड़ी गोपाल गोवर्धन गोशाला आनन्दवन पथमेड़ा तहसील सांचौर जिला जालोर राजस्थान 343041 दूरभा-न 02979 253101, 2, 9 में 1 लाख 25 हजार गोवंश का मूत्र एकत्रित कर उनकी दवाएं तैयार की जा रही हैं। पूरे भारत में हृदय रोग का उपचार करने के लिए 7 सालों से कामधेनु कल्याण महोत्सव परम श्रद्धेय स्वामी श्री दत्तशरणानन्द जी महाराज के मार्गदर्शन में दिसम्बर माह में यहां पर मनाया जा रहा है जिसमें पूरे भारत के लाखों लोग बहुत ही उत्साह से 5 दिनों के लिए आते हैं। कामधेनु कल्याण मासिक पत्रिका का प्रकाशन किया जा रहा है।

36 वें शंकराचार्य जी श्री राघवेश्वर जी भारती महाराज श्री रामचंद्रपुरम मठ हानिया तहसील होशानगर, जिला शिमोगा कर्नाटक राज्य में बहुत बड़ी संख्या में गोवंश मूत्र एकत्रित करके उनकी दवाएं तैयार कर हृदय रोग का उपचार पूरे भारत में किया जा रहा है। हृदय रोग को दूर करने के लिए जागृति उत्पन्न करने के लिए 21 अप्रैल से 29 अप्रैल 2007 तक पहली बार विश्व गो सम्मेलन आयोजित किया गया था जिसमें 20 लाख लोगों ने भाग लिया था। 9 घंटों तक लगातार सम्मेलन चलता था। बड़े परदे पर 1 घंटे की वीडियो सीडी दिखाई गयी थी जिसमें स्वामी जी ने अंग्रेजी में जानकारी दी है।

डा. हरिप्रसाद जी जोशी जी उज्ज्वल गोरक्षण केंद्र बंजारीधाम रांवाभाटा रायपुर छत्तीसगढ़ राज्य 492001 के द्वारा 12 सालों से 20,000 गोवंश को कटने से बचाकर उनका मूत्र एकत्र कर उनकी दवाएं तैयार की गयी हैं. कामधेनु विज्ञान मासिक पत्रिका का प्रकाशन सन 2000 से किया जा रहा है जिसमें गोमूत्र से हृदय रोग के उपचार के बारे में जानकारी दी जाती है. 3500 प्रतियां पूरे भारत में गोशालाओं में भेजी गई हैं. पंचगव्य महो-धि पुस्तक का प्रकाशन भी किया गया है. 3000 प्रतियों का निःशुल्क वितरण किया गया है. 2008 जनवरी में 585 पन्नों की गोमय महो-धि का प्रकाशन किया जायेगा. 189 पन्नों की 368 पेटेंट दवाओं के बारे में पुस्तक प्रकाशित की जायेगी. हर गाह 2 लाख मूल्य की दवाएं डा. कौशलेश पांडे जी तकनीकी निदेशक उज्ज्वल फार्मास्यूटिकल्स के मार्गदर्शन में हृदय रोग के मरीजों को निःशुल्क पिलायी गयी हैं.

श्री जगमोहन अग्रवाल जी अखिल विश्व कामधेनु परिवार गायत्री ज्ञान मंदिर तेलधानी नाका स्टेशन रोड रायपुर छत्तीसगढ़ राज्य 492009 में 4 मार्च 2000 से हर सप्ताह के 1 दिन में सुबह 9 बजे से संध्या 7 बजे तक हृदय रोग के मरीजों की गहन जांच करके उन्हें दवाएं दी जा रही हैं. गोमूत्र बैंक की भी नींव रखी गयी है. 7 सालों में हृदय रोग के मरीजों को बहुत ही लाभ हुआ है. सांस्कृतिक भवन शंकरनगर रायपुर में भी हृदय रोग के मरीजों का उपचार डा. लालजी कानजी भानुशाली जी के द्वारा गहन जांच एवं परीक्षण के बाद पंचगव्य दवाओं से रविवार के दिन सुबह 9 बजे से 1 बजे तक किया गया है.

डा. शंकरलाल जी पाटीदार एवं श्री मेवालाल जी पुरोहित श्री राजेश, वेदप्रकाश, केशव जी अखिल विश्व गायत्री परिवार भोपाल एवं सेंधवा एवं मंदसौर मध्यप्रदेश के द्वारा पूरे भारत में गोमूत्र की दवाएं बहुत बड़े स्तर पर तैयार की जा रही हैं.

श्री केसरीचंद जी मेहता अध्यक्ष अखिल भारत कृनि गोसेवा संघ गोपुरी वर्षा के द्वारा पूरे भारत में गोशालाओं में हृदय रोग दूर करने के शिविर 7 दिनों के लगाए जा रहे हैं. हर शिविर में 300 मरीज भरती किए जाते हैं. मरीजों की गहन जांच करके उन्हें पंचगव्य दवाएं दी जा रही हैं. गोबर गोमूत्र से उपचार पुस्तक का प्रकाशन किया गया है. गोप्रास मासिक पत्रिका का प्रकाशन किया जाता है.

डा. अशोक कलवार जी के द्वारा राजस्थान गोसेवा संघ रानीबाजार बीकानेर राजस्थान में हर दिन सुबह 9 बजे से 100 मरीजों को गोमूत्र पिलाया जा रहा है. गोमूत्र पीने से मरीजों को बहुत ही आराम मिलना अनुभव होने लगा है.

श्री वीरेन्द्र जी जैन काउ थैरेपी बी-12 रतलाम कोठी, इंदौर 452001 के द्वारा 10 सालों से गोमूत्र हृदय रोग के मरीजों को पूरे भारत में पिलाया जा रहा है. 160 करोड़ का कार्य किया गया है. अंग्रेजी में वेबसाइट भी तैयार की गयी है. जिसके माध्यम से पूरे विश्व के हृदय रोगियों को मार्गदर्शन दिया जा रहा है. वितरकों को अच्छा कमीशन दवाओं को बेचने के लिए दिया जाता है. अहिंसक खेती मासिक पत्रिका का प्रकाशन किया जा रहा है. आस्था चैनल में भी प्रतिदिन सुबह 10 से 10.30 तक हृदय रोग के उपचार करने के लिए गोमूत्र के बारे में जानकारी दी जाती है.

श्री मोहन जी नामधर गोपाल गोशाला भीलवाड़ा मार्ग पर चितौड़गढ़ राजस्थान 10 सालों से 250 गोवंश कटने से बचाकर उनका मूत्र एकत्रित करके चितौड़गढ़ जिले में दवाएं बनाने का प्रशिक्षण भी श्री रेवाशंकर जी के मार्गदर्शन में दे रहे हैं तथा बहुत ही कम मूल्य पर हृदय रोग के मरीजों को दवाएं दे रहे हैं. गोमूत्र महो-धि पुस्तक भी 4000

प्रतियां प्रकाशित कर चुके हैं. गोमूत्र महो-धि पुस्तक में 108 रोगों को दूर करने के लिए जानकारी प्रकाशित करने के कारण इस पुस्तक की बहुत ही अधिक मांग भी है.

श्री रतनचंद जी खंडेलवाल के द्वारा अकोला जिले में बहुत बड़ी संख्या में गोवंश को बचाकर उनका मूत्र एकत्र कर 22 अलग अलग गोरक्षण केंद्रों में दवाएं तैयार करने का कार्य बहुत बड़े स्तर पर चल रहा है.

श्री रतनचंद जी बाफना अहिंसा तीर्थ जलगांव महारा-द्र के द्वारा 15 करोड़ खर्च करके 1650 गोवंश कटने से बचाकर लाखों रुपयों के अनुसंधान केंद्र में उनके मूत्र का उपयोग हृदय रोग को दूर करने के लिए दवाएं तैयार की जा रही हैं. बहुत सारी वीडियो सीडी तैयार की गई हैं. हर साल गोसंस्कृति जैसे बहुत बड़े तीन सम्मेलन किए जाते हैं.

गो विज्ञान अनुसंधान केंद्र नागपुर के द्वारा 12 सालों से हृदय रोग को दूर करने के लिए देवलापार में 350 गोवंश को कटने से बचाकर उनके मूत्र को एकत्र कर दवाएं बहुत बड़े स्तर पर तैयार की जा ही हैं. अंग्रेजी में वेबसाइट भी तैयार की गयी है. पंचगव्य तथा गोमूत्र पर पुस्तकें भी प्रकाशित की गयी हैं. गोसंस्कृति के सम्मेलन हर साल किए जा रहे हैं. सम्मेलन में भी हृदय रोग पर विस्तार से चर्चा की जा रही है.

डा. रामस्वरुपसिंह चौहान जी संयुक्त निदेशक कैडरेड इंडियन वेटनरी रिसर्च इंस्टीट्यूट इज्जतनगर बरेली उ.प्र. 243122 मो. 09412288343 के द्वारा हृदय रोग को दूर करने के लिए द इंडियन काउ त्रैमासिक पत्रिका का संपादन 2004 जुलाई से किया जा रहा है. लव फोर काउ ड्रस्ट दिल्ली के द्वारा अंग्रेजी में द इंडियन काउ पत्रिका का प्रकाशन किया जा रहा है. लव फोर काउ ड्रस्ट के द्वारा अंग्रेजी में वेबसाइट भी तैयार की गयी है. अन्य पुस्तकों का भी प्रकाशन किया गया है.

60,000 गोवंश को कटने से बचाकर उनके गोमूत्र को एकत्र कर दवाएं बनाने का कार्य श्री सूर्यकांत जी जालान जी के द्वारा सुरभि शोध संस्थान रविन्द्र पुरी वाराणसी में किया जा रहा है.

गोवंश रक्षा को ध्यान में रखकर ही द इंटरनेशनल जनरल ओफ काउ साइंस का प्रकाशन 2005 से किया जा रहा है. गोमूत्र से हृदय रोग को दूर करने के लिए बहुत ही गहराई से कार्य किया जा रहा है.

हृदय रोग को समाप्त करने के लिए ही पंचगव्य एवं गोवंश, गोवंश एवं मानव स्वास्थ्य पुस्तकों का प्रकाशन किया गया है.

कानुपर गोशाला सोसायटी 55/112 जनरल गंज कानपुर के द्वारा 12 सालों से गोवंश को बहुत बड़ी संख्या में कटने से बचाकर उनका मूत्र एकत्र कर 50 लाख के अनुसंधान केंद्र में पंचगव्य दवाएं तैयार की गयी हैं. बहुत बड़ी संख्या में हृदय रोग के मरीजों को लाभ हो रहा है.

प्रकृति भारती लखनऊ के द्वारा 2002 से विशाल सम्मेलन आयोजित किए जा रहे हैं जिसमें हृदय रोग के उपचार करने के लिए पूरे भारत से पंचगव्य के चिकित्सक एकत्रित होते हैं. स्मारिका का प्रकाशन किया जाता है.

आर्य वैद्यशाला कोटटकल केरल के द्वारा 105 साल से 500 से अधिक महापंचगव्य दवाएं तैयार की जा रही हैं तथा 100 करोड़ से अधिक की दवाएं बहुत ही न्यूनतम मूल्य पर वितरकों के माध्यम से विश्व के मरीजों को दी गयी हैं. वैद्यों को प्रशिक्षण भी दिया जाता है.

मांग बहुत ही अधिक होने के कारण पूर्ति करने में परेशानी हो रही है. गुणवत्ता को ध्यान में रखकर दवाओं को तैयार किया जाता है. प्रचार प्रसार करने के लिए चिकित्सा संग्रह पुस्तक का प्रकाशन हिंदी, अंग्रेजी तथा मलयालम, संस्कृत में किया गया है. वैद्यों के लिए मासिक पत्रिका का प्रकाशन भी किया गया है. 1घंटे की वीडियो सीडी भी तैयार की गयी है.

आर्यवैद्य फार्मास्यूटिकल्स कोयम्बतूर तमिलनाडू के द्वारा 70 करोड़ की महापंचगव्य की दवाएं तैयार की गयी हैं तथा विश्व में बहुत ही कम मूल्य पर मरीजों को दी गयी हैं. पुस्तक, ग्रंथ आदि का भी प्रकाशन कई सीनीय बोली में है.

1200 करोड़ के वित्तीय सहयोग से स्वामी श्री रामदेव जी के द्वारा कानपुर गोशाला सोसायटी से गोमूत्र अर्क मंगवाकर अपने योग शिविरों में हृदय रोग के मरीजों को पिलाया जा रहा है. पुस्तकों, वीसीडी, डीवीडी, आस्था चैनल के माध्यम से विश्व के हृदय रोगियों को मार्गदर्शन दिया जाता है. पूरे भारत में योग प्रशिक्षित चिकित्सक भी हृदय रोगियों को सुबह बगीचों में पातांजलि योग, आसन एवं प्राणायामों के साथ में गोमूत्र की जानकारी दे रहे हैं.

विश्व में हृदय रोग में पंचगव्य चिकित्सा बहुत ही अधिक लोकप्रिय होती जा रही है. गरीब आदमी के लिये हृदय रोग के लिये गाय माता ही अंतिम उपाय है. वर्तमान में विश्व में हो रहे गो अनुसंधानों के अनुसार प्रतिदिन भारतीय गाय की पीठ पर आधा घंटा हाथ फेरने पर 6 माह में हृदय रोग में चमत्कारी लाभ मिलता है. गरीब आदमी को गोमूत्र हृदय की बीमारी में टानिक का कार्य करता है. गोमूत्र में प्रोटीन 0.1037 ग्राम प्रति लीटर, यूरिक अम्ल 135 मिलीग्राम प्रति लीटर, यूरिया 5.5418 मिलीमोल प्रतिलीटर, क्रियाटिनिन 0.6670 ग्राम प्रति लीटर, लेक्टेट 3.7830 मिलीमोल प्रति लीटर, विटामिन सी 216.408 मिलीग्राम प्रति लीटर, विटामिन बी-1 444125 माइक्रोग्राम प्रति लीटर, विटामिन बी-2 0.6336 मिलीग्राम प्रतिलीटर, कैल्शियम 5.735 मिलीमोल प्रति लीटर, फास्फोरस 0.4805 मिलीमोल प्रति लीटर, पाचक रसों में लेक्टेट डिहाइड्रोजेनेज 21.780 यूनिट प्रति लीटर, अल्कलाइन फास्फेटेज 110.110 के.ए. यूनिट, अम्लीय फास्फेटेज 456.620 के.ए. यूनिट, फिनोल 4.75 मिलीग्राम प्रति 100 मिलीलीटर है. वर्तमान समय में हृदय रोग के मरीज तेजी से जडीबूटी खाने वाली गायों का गोमूत्र पीने लगे हैं. काली भारतीय बछिया का गोमूत्र प्रातःकाल में हृदय रोग में बहुत ही अधिक लाभकारी है. गोमूत्र उष्ण वीर्य है गोमूत्र उष्मा उत्पन्न करता है इसलिये गोमूत्र हृदय को कार्यकारी उर्जा प्रदान करता है. हृदय में साधक पित का विशिष्ट स्थान कहा गया है. गोमूत्र पितवर्गान्तगत द्रव्य है अतः गोमूत्र साधक पित को पुष्ट करता है. साधक पित प्रोटीन तथा कार्बोहाइड्रेड का पाचन करता है जिससे उष्मा तथा शक्ति प्राप्त होती है. हृदय रोग को पूरी तरह से समाप्त करने के लिये गोमूत्र, अर्जुन, हत्पत्री, आमलकी, कुटकी, गोसत्ववटी उपयोगी है.