

अंग्रेज़ी में एक लाख से अधिक प्रतियां बिक चुकी हैं

**ऋजुता दिवेकर**  
अनुवाद: विश्वजीत 'सपन'

# विमोन और वेट लॉस का तमाशा

'खाइए और वजन  
घटाइए' की लेखिका  
की अगली किताब

मशहूर अभिनेत्री  
करीना कपूर  
का निजी वक्तव्य



W

अंग्रेजी में एक लाख से अधिक प्रतियां बिक चुकी हैं

ऋजुता दिवेकर

अनुवाद: विश्वजीत 'सपन'

# विमोन और वेट लॉस का तमाशा

'खाइए और वजन  
घटाइए' की लेखिका  
की अगली किताब

मशहूर अभिनेत्री  
करीना कपूर  
का निजी वक्तव्य



W



वैस्टलैंड

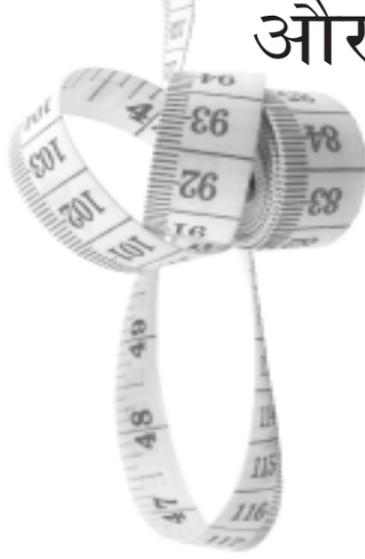
## विमेन और वेट लॉस का तमाशा

डायटिशियन ऋजुता दिवेकर तब सुर्खियों में आई जब आपकी सेलीब्रिटी क्लाइंट करीना कपूर छरहरी होकर साइज जीरो तक पहुंच गई। इसके नतीजतन मिली प्रसिद्धि से प्रोत्साहित होकर ऋजुता दिवेकर ने अपनी पहली किताब *डॉट लूज योर माइंड, लूज योर वेट* लिखी। यह ऐसी किताब साबित हुई जो 100 सप्ताहों तक बेस्टसेलर की सूची में पहले स्थान पर बनी रही। ऋजुता मुंबई में काम करती हैं, ऋषिकेश में योगा सेंटर चलाती हैं और अपना बाकी समय पहाड़ों पर ट्रेकिंग में बिताना पसंद करती हैं। 2010 में आपको एशियन इंस्टीट्यूट ऑफ गेस्ट्रोएंटेरोलॉजी से न्यूट्रिशन अवॉर्ड मिला।

ऋजुता दिवेकर के फिटनेस मंत्र में डायटिशियन के उनके हुनर के साथ ही योग और आयुर्वेद में उनके भरोसे का भी हाथ है। आपके सेलीब्रिटी क्लाइंट की सूची में प्रिटी जिंटा, सैफ अली खान, अनिल कपूर, कोंकणा सेन और अनिल अंबानी के नाम शामिल हैं।

विश्वजीत 'सपन' बहुप्रतिभा संपन्न व्यक्ति हैं। आप एक लेखक, कवि, गायक, संगीतकार, गज़ल गायक और अनुवादक हैं, साथ ही आप आईपीएस की नौकरी भी करते हैं।

# विमेन और वेट लॉस का तमाशा



ऋजुता दिवेकर

अनुवाद  
विश्वजीत 'सपन'



W



**westland ltd**

61, II Floor, Silverline Building, Alapakkam Main Road, Maduravoyal,  
Chennai

600095

93, I Floor, Sham Lal Road, Daryaganj, New Delhi 110002

[www.westlandbooks.in](http://www.westlandbooks.in)

First published in English as *Women and the Weight Loss Tamasha* by  
westland

ltd 2010

First published in Hindi as *Women aur Weight Loss ka Tamasha* by  
westland

ltd, in association with Yatra Books, 2012

Copyright © Rujuta Diwekar 2010

All rights reserved

10 9 8 7 6 5 4 3 2

ISBN: 978-93-81626-62-7

Rujuta Diwekar asserts the moral right to be identified as the author of this  
work.

Cover design by Kruti Saraiya

Typesetting by Archana Printers, East Ramnagar, Shahdara Delhi 110032

This book is sold subject to the condition that it shall not, by any way of trade or otherwise, be lent, resold, hired out, or otherwise circulated without the authors prior written consent, in any form of binding or cover other than that in which it is published and without a similar condition including this condition being imposed on the subsequent purchaser and without limiting the rights under copyright reserved above, no part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted in any form or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise), without the prior written permission of the copyright owner, except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews with appropriate citations.

तुम्हारे लिए, बेबी...

क्योंकि तुमने खाना खाने को फैशनेबल बनाया

## अनुक्रम

करीना कपूर का नोट अंग्रेजी में

करीना कपूर का निजी वक्तव्य

भूमिका

अध्याय 1: तमाशा

अध्याय 2: एक बिंदास उम्र

- रूप में क्या रखा है?

- किशोरावस्था: गलत सूचनाओं की उम्र

- आठ वर्ष में क्या विशेष है?

- मां: सर्वश्रेष्ठ शत्रा?

- लापता कड़ी: पोषक तत्वों की कमी

- ऋतुस्राव के बारे में

- स्तन के बारे में

- चार रणनीतियां

- सत्य आहार विश्लेषण: चौदह वर्षीय लड़की 'बढ़ते वजन से परेशान'

अध्याय 3: शादी: खुद को पहचाने

- सत्य उदाहरण

- छरहरी, गोरी, लंबी और कॉन्वेंट से पढ़ी-लिखी

- शादी: एक ही टोकरी में सारे आम?

- विवाह-पूर्व वजन घटाना

कमर से कूल्हे का अनुपात

पीछे से प्रेशर

- शहर में अकेली

- शादी के बाद वजन बढ़ना

- चार रणनीतियां

- सत्य आहार का विश्लेषण: एक छब्बीस वर्षीय महिला जिसने शादी के एक वर्ष के अंदर दस किलो वजन बढ़ा लिया

**अध्याय 4: गर्भावस्था और मातृत्व: पीड़ा, सदमा और यश**

- सत्य उदाहरण

- गर्भावस्था की तैयारी करना

मुख संबंधी स्वास्थ्य

उचित पोषण

व्यायाम

- जीवनभर के लिए आहार

- उत्तरदायित्व ग्रहण करना

**शिशु के बाद**

- सत्य उदाहरण: मिशन इंपोसिबल

- जीवन जीना, सेक्स, आहार और नींद

- गर्भावस्था के बाद की कल्पित कथा और तथ्य

- चार रणनीतियां

- सत्य आहार विश्लेषण: घर और नौकरी के उत्तरदायित्वों के बीच झूल रही एक चौंतीस वर्षीय नौकरीपेशा मां

**अध्याय 5: रजोनिवृत्ति-- एक पड़ाव**

- सत्य उदाहरण

- प्रकृति की भूमिका

- स्वस्थ अंडाशय: स्वस्थ रजोनिवृत्ति

- रजोनिवृत्ति के बाद का जीवन

- चार रणनीतियां

- सत्य आहार विश्लेषण: एक पैसठ वर्षीय, अत्यधिक लाड़-प्यार से पली पंजाबी महिला

**अध्याय 6: खुद मोल ली गई मुसीबतें**

**हाइपोथाइराइड**

- यह क्या है? यह कैसे काम करता है?

- थायराइड और वजन का कम होना

- क्या यह हमें अन्य मुसीबतों के लिए भी खतरा उत्पन्न करेगा?

- हाइपोथायराइड क्यों होता है ?

- इसके लिए मैं क्या कर सकती हूं?

चार रणनीतियां

- थायराइड की गोली

- सत्य आहार विश्लेषण: छियासठ वर्षीय टीवी कलाकार और हाउस वाइफ

**पीसीओडी/पीसीओएस**

- यह क्या है?

- हार्मोन्स में फुर्ती

हमारे अंडाशयों की कहानी

- यह मुझे किन संकटों के निकट करता है?

- मुझे कौन सी चीजें इस शाप के सन्निकट करती हैं?

- मैं इसके बारे में क्या कर सकती हूं?

चार रणनीतियां

- सत्य आहार विश्लेषण: एक चालीस वर्षीय गृहिणी जो नौकरी छोड़कर, दवाइयों पर जी रही है

## मधुमेह

- यह क्या है?

- चार रणनीतियां

- सत्य आहार विश्लेषण: उनतालीस वर्षीय बैंकर जो अपने तीन बच्चों के साथ लंदन में रह रही है

अन्य मुसीबतों का सारांश और उनका सामना करने की रणनीतियां

अध्याय 7: अच्छी सेहत के लिए चार रणनीतियां

## पोषण रणनीतियां

- स्थानीय खाना खाइए, वैश्विक सोच रखिए

- आहार की मात्रा

ऊनो का नियम

मन की इच्छा

कम खाना

- आहार योजना

- कैलोरियों से परे

पोषक तत्व

खाना पकाने की परंपराएं

छना हुआ तेल

मीठे के लिए वीसा

## व्यायाम रणनीतियां

- संचलनशील (काइनेस्थेटिक) विवेक

- व्यायाम पाठशाला के पांच विषय

- व्यायाम के सिद्धांत

उन्नतिशील उचित भार सिद्धांत

विशिष्ट स्थितियों में रहने की क्षमता

मांसपेशियों को आराम

नियमितता

संतुलन या विविधता का सिद्धांत

नींद रणनीतियां

- सोने के कमरे में कोई टीवी नहीं

- सोने से पहले शराब नहीं

- मीठाहार/पेस्ट्री/चीनी/कॉफी नहीं

- कोई भरपाई नहीं

- सोने के कमरे का शिष्टाचार

संबंध रणनीतियां

- ताकत के साथ जिम्मेदारी का अहसास

- पछताने के बजाय, बैकअप प्लान बनाएं

- दर्द हमारा दोस्त है

- भोजन के साथ हमारा संबंध

परिशिष्ट

परिशिष्ट I पारंपरिक बनाम रेडीमेड नाश्ते

परिशिष्ट II लो-कैल फूड: शॉर्ट-टर्म/लॉन्ग टर्म इफेक्ट्स

परिशिष्ट III स्वस्थ आहार से जुड़े मिथक

परिशिष्ट IV पोषण की कमी और उससे मुकाबला

परिशिष्ट V कुछ और उदाहरण

आभार

## A Personal Note From Kareena Kapoor

### Kareena Kapoor

'Oh God! I'm so busy today, I have no time to eat! The fastest selling excuse, easy to say and believe. Ever thought, 'I hardly ate anything today. I better feel and look thin! Or, I am hardly eating. Why am I not losing weight?' Now my response to that is what my darling Zyta Duvickar has taught me: "PLEASE EAT" or you are not going to loose weight.

Now, as an actress who works 18-20 hours a day, under gruelling circumstances (its -7°C sometimes, other times 50°C), shooting all night, playing and feeling a range of emotions - some days I have to cry, and sometimes despite having my periods. I have to dance in the rain, trying to look beautiful and above all, trying to look and stay thin. But like I said come hail or storm, every 2-3 hours, my stomach makes a loud call of hunger, and like a good girl I attend to it. Now I am sure all the women reading this book probably don't have to dance in the rain, but definitely have so many demands

On their time, it's not that difficult, though, to slip in a slice of cheese, some peanuts or an apple in your handbag. Believe me, it's all about the habit. It takes a week to cultivate a habit of stopping whatever you're doing for just two minutes to grab a bite. I wouldn't give up my profession no matter what, it's the most important thing in my life, but looking after my health and eating habits is a non-negotiable aspect of my life and it's what keeps me going.

A very important aspect of us women are our ever-changing hormones that lead to mood swings, acne, bloating and hair fall... we deal with a lot don't we?? Pregnancy Cravings? Oh! it's all a part of my lovely ladies. My advice is no need to Scream "PANIC" when all these things happen. Just take out the time to EAT RIGHT. The day I come back from a long flight, I am extremely bloated, my hands and feet are swollen because of water retention, jet lag, lack of sleep and air pressure. But like my wife says, lots of water and a home remedy of

ghar ke khana - Some light dal, sabzi, and rice - and immediately re-adopting my two-lutely diet, and the next day I instantly see the difference.

Women, if may say so, have an inherent ability to be beautiful. We just need to feel beautiful, and to feel gorgeous, remember, you have to eat your way to health, fitness and ultimately, "WICKATLOSS!" What would I have done if I hadn't met and learned this from Rujuta? I am proud to eat and eat a lot, despite being so busy... It is the happiest feeling waiting for my next meal. It might not be bhajiyas and Vada Pav but who cares all that if I look like this and stay fit and healthy?

As I write this I am in Switzerland, enjoying the ripe fruits, berries and the yummy cheeses, the fresh milk, and the avocado and aubergine sandwich in my hotel. Awesome! And I don't see myself putting on weight... In fact, I see myself, lovely ladies, "GLOWING!"

Is it the berries, is it Switzerland or was it the apple pie and vanilla ice-cream I had last night? Oops, Sorry Rujuta! 😊

Much love  
To all,

Kareena

Kapoor

## करीना कपूर का निजी वक्तव्य

‘ओ गॉड! आज मैं बहुत बिजी हूं। मेरे पास खाना खाने के लिए समय नहीं है।’ सबसे चलताऊ बहाना, आसानी से कहा जाने वाला और मान लिया जाने वाला। कभी सोचा है आपने, ‘आज मैंने कुछ नहीं खाया तो मुझे पतला दिखना चाहिए...’ या मैं बहुत ही कम खा रही हूं फिर भी वजन कम क्यों नहीं हो रहा? यही तो मेरी प्यारी ऋजुता दिवेकर ने मुझे सिखाया है। “खाना खाओ” वरना वजन कम नहीं कर पाओगी।

अब, एक अभिनेत्री होने के नाते मुझे दिनभर में 18-20 घंटों तक काम करना पड़ता है, वह भी मुश्किल हालातों में (मौसम कभी-7 डिग्री होता है, तो कभी 50 डिग्री), रातभर शूटिंग करना, तरह-तरह के रोल निभाना--कभी बहुत अधिक रोना, तो कभी पीरियड्स होने के बावजूद बारिश में नाचना--पर ऐसे में भी हर वक्त सुंदर और साथ ही साथ पतला दिखने की कोशिश भी करनी पड़ती है। लेकिन चाहे ओले बरसें या तूफान आए, हर 2-3 घंटों में मेरा पेट भूख से कुलबुलाने लगता है और मैं कुछ खा लेती हूं। मुझे पक्का पता है कि वे सभी महिलाएं जो ये किताब पढ़ रही हैं संभवतः उन्हें बारिश में नाचने की जरूरत नहीं होती होगी किंतु निश्चित रूप से उनकी भी अपनी जिम्मेदारियां होती हैं, फिर भी बैग में पनीर का एक टुकड़ा रखना, एक मुट्ठी मूंगफली या एक सेब रखना उतना भी मुश्किल नहीं है। यकीन मानिए बस आदत डालने की बात है। आदत बदलने में एक हफ्ता लगता है-- और आप अपने सारे काम दो मिनट के लिए रोककर खाना खाने के लिए वक्त निकालने लगेंगी। चाहे कुछ भी हो मैं अपना काम नहीं छोड़ूंगी। यह मेरी जिंदगी का अहम् हिस्सा है। लेकिन अपनी सेहत की देखभाल भी एक बहुत अहम् मुद्दा है। हम महिलाओं को लगातार हार्मोन्स के उतार-चढ़ाव से जूझना होता है जिसके कारण चिड़चिड़ापन, मुंहासे, पेट फूलना और बाल झड़ना आदि समस्याओं को झेलना पड़ता है... है न? प्रेग्नेंसी में लगने वाली भूख भी इसी का परिणाम है। माई लवली लेडीज ये तो हम सभी के जीवन का हिस्सा है। ऐसे में घबराने की कोई जरूरत नहीं है। बस समय निकालिए और खाना खाईए। जब मैं लंबा हवाई सफर तय करके आती हूं तो मेरे हाथ पैरों में सूजन सी होती है। ऐसा नींद की कमी, जैट लैग और हवा के दबाव के कारण होता है। लेकिन जैसा कि ऋजुता कहती है खूब सारा पानी पियो और घर का बना खाना खाओ--पतली दाल, सब्जी और चावल--हर दो घंटे में खाना शुरू करके दूसरे ही दिन फर्क महसूस होने लगता है।

महिलाओं में एक नैसर्गिक सुंदरता होती है। बस हमें महसूस करने की आवश्यकता है। याद रखिए आपको अपनी सेहत और अंततः "वजन घटाने" के लिए बस लगातार खाना खाने की आवश्यकता है। यदि मैं ऋजुता से नहीं मिली होती और उससे यह नहीं सीखा होता तो न जाने मैं क्या करती? इतना व्यस्त होने के बावजूद मुझे गर्व है कि मैं खाना खाने-बहुत अधिक खाने का समय निकालती हूँ। अपने अगले अल्प आहार के लिए इंतजार करना मुझे बहुत पसंद है। तो क्या हुआ कि वे भजिया या वड़ा पाव नहीं हैं लेकिन एक आकर्षक फिगर और स्वस्थ शरीर के लिए इतना तो बनता है यार!

मैं इस वक्त स्विट्जरलैंड में हूँ और होटल में फल और स्वादिष्ट चीजों का आनंद ले रही हूँ जैसे ताजा दूध और एवोकैडो (एक प्रकार की नाशपाती) और बैंगन का सैंडविच। शानदार! और मुझे नहीं लग रहा कि मेरा वजन जरा सा भी बढ़ रहा है... दरअसल दोस्तों यही तो मेरी खूबसूरती का राज है। पता नहीं इसका राज ये बेर हैं, या स्विट्जरलैंड में होना या कल रात खाई गई एप्पल पाई और वनीला आइसक्रीम?

उप्स, सॉरी ऋजुता! ☺

मेरी शुभकामनाएं और प्यार  
करीना कपूर

## भूमिका

जब हम स्पीति नदी के ऊपर बसे देमुल गांव पहुंचे तो अंधेरा हो चुका था। शेरिंग जब हमारी गाड़ी अंतिम चढ़ाई की ओर ले गया तो हमने देखा कि वहां गहरे लाल रंग के आकाश की पृष्ठभूमि में स्त्रियों के साये थे, जिनके सिर ढके हुए थे और पीठ सीधी थी। वे सुंदर घोड़ों पर नशे में धुत्त अपने मर्दों को लादकर ले जा रही थीं। मुझे लगा कि मुझे ऊंचाई (4300 मीटर) और थकान के कारण भ्रम हो रहा था (चार दिनों की कठिन पैदल यात्रा के बाद हमसे जबरदस्ती तीस किलोमीटर और पैदल चलवाया गया था)। मैंने जीपी को देखा तो उसकी आंखों में भी यही भाव झलक रहे थे।

तो वह सच था। वार्षिक घुड़दौड़ अभी-अभी समाप्त हुई थी। वहां के मर्द अच्छी जलवायु और अच्छी फसल के लिए उस पहाड़ी और बलेरी शिखर के आस-पास अपने घोड़े दौड़ा चुके थे। अब औरतें नशे में धुत्त अपने पतियों को वापस घर ला रही थीं। जीपी को मैंने कहते सुना था कि स्पीति में लिंगभेद नहीं है लेकिन मैं स्त्री शक्ति की इस प्रदर्शन के लिए बिल्कुल भी तैयार नहीं थी। शहरी भारत की होने की वजह से यह अवधारणा मेरे लिए वैसी ही थी जैसे कि येति--एक मिथक हिम मानव।

मैं इस अदम्य प्रदर्शन को पचा पाने की कोशिश कर ही रही थी कि कुछ वैसा ही एक दूसरा प्रदर्शन मेरे सामने फिर से आया। जिस घर में हमारे ठहरने का इंतजाम किया गया था, वहां घर का मर्द हमारे लिए आलू मोमोज बनाने में व्यस्त था जबकि औरत प्लेट साफ कर रही थी और अपनी तीन महीने की पोती को बहला रही थी। वह हमसे एक ऐसी बोली में बोल रही थी, जिसे हमने पहले कभी नहीं सुना था। आश्चर्यजनक बात यह है कि उसकी बातें हमें समझ आ रही थीं। उसकी बातों का मूल यह था कि अपना जीवन, शक्ति से जीने से नारीत्व में किसी भी प्रकार की कोई कमी नहीं आती।

तो यही इस किताब का आधार है: रूढ़िवाद पर सवाल उठाए जाने चाहिए और यदि वे आधारहीन हों तो उन्हें उखाड़ फेंकना चाहिए--फिर चाहे वह सही वजन हो, आकार हो या सामाजिक रीति-रिवाज हों या फिर किसी स्त्री का फोर इन वन रोल मां, पत्नी, बेटी, बीवी और नौकरीपेशा स्त्री।

**यह किताब क्यों?**

यह सच है कि मैंने अपनी पहली किताब इसलिए लिखी क्योंकि मुझे लिखने का प्रस्ताव मिला था। लेकिन इसलिए भी लिखी क्योंकि वजन कम करने के बारे में लोगों के मन में बहुत सी भ्रांतियां थीं। पहली पुस्तक के बाजार में आने के बाद मेरा इनबॉक्स भयानक अनुभवों वाली कहानियों से भर गया है, जिनमें से अधिकांश मेल महिलाओं द्वारा भेजे गए हैं। मेरे लिए उन्हें देखना और उनका समाधान देना मुश्किल होता जा रहा था। एक तेईस वर्षीय लड़की ने अपने पेट को सर्जरी के माध्यम से बंधवा लिया ताकि अपनी भूख को कम कर सके, तो एक दूसरी सत्रह साल की लड़की को उसके अठारहवें जन्मदिन पर 'लिपोसक्शन' (यह शल्य प्रक्रिया की एक विधि है, जिसके द्वारा वसा को एक विशेष स्थान से सोखकर बाहर निकाल दिया जाता है) का उपहार मिला और सबसे डरावनी कहानी यह थी कि एक छत्तीस वर्षीय महिला आत्महत्या करना चाहती थी क्योंकि बयालीस दिनों तक भूखा रहने के बाद भी वह पांच किलो वजन कम नहीं कर पाई थी।

ईमानदारी से मेरा तो यही मानना है कि सही भोजन करना, व्यायाम करना, सही समय पर सोना, स्वस्थ संबंध बनाना--ये सभी आधारभूत आवश्यकताएं हमारे स्कूलों के पाठ्यक्रम में शामिल होनी चाहिए ताकि हमें हमारे शरीर के संबंध में, उसे चुस्त-दुरुस्त रखने और स्वस्थ रखने के बारे में कम से कम कुछ आधारभूत जानकारियां तो मिल सकेंगी और हम एक संतोषप्रद जीवन जी सकेंगे।

मैंने यह पुस्तक लिखी क्योंकि जिन महिलाओं से मैं मिली, जिनसे बातचीत की और जिनके साथ काम किया उन्हें मैंने असहाय-सा पाया। अपने जीवन से असहाय, वे जिस भूमिका में स्वयं को सीमित कर लेती हैं उससे असहाय, अपने सपने और लक्ष्य से, जिन्हें वे पीछे छोड़ आई थीं, अपने हार्मोन्स से, अपने वजन से और यहां तक कि अपने जीन्स के साइज से भी वे मायूस थीं।

जबकि सच तो यह है कि महिलाएं असहाय कदापि नहीं हैं; बल्कि वे मददगार, संसाधनपूर्ण, करुणामय, उष्ण, प्रेममय और सुलझी हुई होती हैं। मेरी राय लेने के लिए एक विवाहित व्यक्ति कभी भी अकेले नहीं आता है, बल्कि वह हमेशा अपनी पत्नी अथवा अपनी बहू के साथ आता है। ये पत्नियां या बहुएं उन्हें चुस्त, पतला, ताकतवर, स्वस्थ बनने के प्रयास में उनकी मदद करने आती हैं और उन्हें अपनी तंदुरुस्ती पाने में किसी प्रकार की बाधा का सामना न करना पड़े, इसे सुनिश्चित करने के लिए वे किसी भी हद तक उनकी सहायता करती हैं। जबकि एक विवाहित स्त्री अकेली आती है: रसोई बनाने और परिवार में खाने की आदत पर वे स्वयं को असहाय-सा महसूस करती हैं। जब उन्हें व्यायाम करने को या डिनर के समय को थोड़ा पहले करने को कहा जाता है तो वे स्कूल के समय के बारे में या फिर परिवारजनों के खाने के नियत समय के बारे में बताकर अपनी असहायता को जताती हैं। जब परिवार के मर्दों अथवा बच्चों का प्रश्न उठता है, उनके स्वास्थ्य, उनकी तंदुरुस्ती और

तबीयत का प्रश्न उठता है तो औरतें सबकुछ बदलने को तैयार हैं, फिर चाहे वह खाने का समय, पकाने का ढंग, सोने का समय, व्यायाम करने का समय आदि। लेकिन जब वही संसाधन उन्हें खुद के लिए करने होते हैं तो वे नहीं करती हैं।

हमारे जैसे देश में जहां शक्ति को पूजा जाता है, जहां रजिया सुल्तान और लक्ष्मीबाई का इतिहास है और यहां तक कि हमारी वर्तमान राजनैतिक और सामाजिक ताने-बाने में महिलाएं लगभग सभी स्तरों पर सत्तासीन हैं, तो फिर यह लाचारी कैसी। जब मैं ऐसा कहती हूं तो मेरे अंतर्मन का एक हिस्सा कहता है--हां, हमारे जैसे देश में जहां बहुएं सजाई और जलाई जाती हैं, जहां भ्रूण-हत्या की जाती है, बेटियों की हत्या या शादी परिवार के कल्पित मान-सम्मान या हैसियत के लिए की जाती हैं, तो ऐसे में जब हमारे जीवन पर हमारा हक नहीं है तो हमारे शरीर के वजन पर हमारा क्या हक हो सकता है? इस पूरी पुस्तक में आप देखेंगी कि मैं वजन घटाने, सेहत और स्वास्थ्य के संबंध में बातचीत करने की कोशिश करूंगी। अक्सर यह होता है कि जब मैं खाने, व्यायाम, नींद या व्यक्तिगत संबंधों के बारे में कोई महत्वपूर्ण बात बताना चाहती हूं तो मैं विषय से दूर हटकर हमारे घर, समाज, समुदाय, देश और विश्व स्तर पर औरत के वजूद पर बात करने से खुद को नहीं रोक पाती। यह मेरा दृढ़-निश्चयी विश्वास है कि हम इसलिए अपने स्वास्थ्य, सपने, अपनी मनोकामनाएं और अपनी पहचान को पीछे छोड़ देते हैं क्योंकि जैसे-जैसे हम एक लड़की से एक विवाहित स्त्रा, एक मां से दादी का सफर तय करते हैं तो हम खुद के बजाय इन निर्धारित भूमिकाओं को ज़्यादा अहमियत देने लगते हैं। एक स्त्री को स्वास्थ्य, सेहत और सुख हासिल करने के लिए जीवन के हर मुकाम पर चुनौतियों से आगे बढ़ना होगा। एक अतृप्त स्त्री दुखी, असंतुष्ट और अस्थिर रहेगी चाहे उसका वैवाहिक जीवन, उसका वजन या उसकी कमर का साइज कुछ भी हो।

**जिस प्रकार मेरी महिला क्लाइंटों के साथ की गई मेरी बातचीत एक स्वरूप लेती गई, उसी प्रकार मैं इस पुस्तक को लिखती गई।** हम हर विषय पर बात करते हैं: सास, ससुर, घर आई ननद, स्कूल के प्रोजेक्ट, ऑफिस की केजुअल लीव, नौकरानियों की समस्याएं, सड़क पर यातायात, संबंधों में दरार, सजना-संवरना, फैशन, रेलवे स्टेशन पर छेड़-छाड़ और इसके बाद ही हम अगले दो सप्ताहों का डाइट चार्ट बनाते हैं। इस प्रकार हम एक-दूसरे को समझते हैं, साथ रोते हैं, गुस्सा जताते हैं, दिल खोलकर हंसते हैं, और समाधान ढूंढते हैं कब, कैसे और क्यों मुंह बंद करने की आवश्यकता है या फिर समय आ गया है कि हम अपना मुंह खोलें और खाना शुरू कर दें।

इस पुस्तक के संदर्भ में क्या **‘वजन कम करना’** एक योग्य शार्पक नहीं है? मेरे कहने का मतलब यह है कि हम इस संदर्भ में सबसे ज्यादा बातें करते हैं, है कि नहीं? इस प्रकार

हम कह सकते हैं कि यद्यपि तमाशा के बहुत से अवयवों में से यह भी एक है, हमारे मन में कहीं न कहीं इसकी एक विशिष्ट जगह होती ही है।

### उचित आहार के चार मुख्य सिद्धांत...

**सिद्धांत 1: सुबह उठते ही पहले दस से पंद्रह मिनट में कुछ न कुछ खाना।** जब आप उठती हैं तो चाय/कॉफी आपका पहला आहार नहीं होना चाहिए। ये उत्तेजक तत्व आपके रक्तचाप, हृदय गति और श्वास गति को बढ़ाएंगे और जो आपके शरीर को तनावग्रस्त करने में ही सहायक होंगे। जिसके फलस्वरूप शरीर को प्रत्युत्तर देना ही पड़ेगा और वसा जलाने की प्रक्रिया में बाधा आएगी। इसके विपरीत यदि आप उठते ही पहले दस से पंद्रह मिनटों में कुछ खाएंगी तो आपके ब्लड शूगर व ऊर्जा के स्तर में वृद्धि होगी, जिसके कारण मेटाबोलिक रेट और वसा जलाने की क्रिया में वृद्धि होगी और एसिडिटी और सूजन में कमी आएगी। इसके बाद यकीनन आप कम खाएंगी और आपके ब्लड शूगर में पूरे दिन स्थिरता बनी रहेगी। इससे आपके बदन में वसा के जमा होने की संभावना कम होने लगती है।

**सिद्धांत 2: हर दो घंटे पर खाएं।** जब आप हर दो घंटे पर खाएंगी तो जाहिर है कि आपका भोजन हल्का होगा। जब आपका शरीर एक समय में कम कैलोरी ग्रहण करता है तो वह बेहतर तरीके से उसे कंज्यूम कर लेता है और वसा के रूप में जमा नहीं होता है। शरीर को पता होता है कि उसे एक निश्चित अंतराल पर कैलोरी और पोषक तत्व प्राप्त होते रहेंगे, जिसका सीधा-सा अर्थ है फ्लैट टमी। साथ ही, दिनभर आप आड़-कबाड़ चीजें खाने से बच जाएंगी।

**सिद्धांत 3: जब आप अधिक क्रियाशील हैं तब अधिक खाइए और जब कम क्रियाशील हैं तब कम खाइए।** आपकी क्रियाशीलता (मानसिक और शारीरिक) के स्तर, हार्मोन्स में बदलाव आदि पर आपके शरीर की आवश्यकता बदल जाती है। अब जब आप सिद्धांत 1 और 2 का पालन करेंगी तो फिर आपके शरीर के भूख के संकेतों से आपका सामना अक्सर होता रहेगा और जब आपका शरीर आपको अधिक खाने को कहता है तो आप अधिक खाएं। जब आप अधिक क्रियाशील होती हैं और अधिक आहार लेती हैं तो फिर आपका शरीर कैलोरी को जलाने में अधिक प्रभावशाली होता जाता है, जिसके कारण आपके शरीर के मेटाबॉलिक रेट में वृद्धि हो जाएगी। इसके फलस्वरूप आप दिन भर एक्टिव रहेंगी और यह आपकी वसा को कम करने में प्रभावशाली रूप से सहायक होगा।

**सिद्धांत 4: सोने से कम से कम दो घंटे पहले डिनर कर लें।** यह सिद्धांत 3 का ही विस्तार है--सूर्यास्त के बाद कम खाएं क्योंकि आपकी क्रियाशीलता कम हो जाती है। ऐसा करने

से अधिकतर आहार जो आपने लिया होता है वह सोने से पहले पच जाता है, इससे आपको नींद भी अच्छी आएगी और आपका शरीर अपने मरम्मत के कार्यों के लिए स्वतंत्र हो जाएगा।

### ...और पोषक तत्व ग्रहण करने के पांच मौलिक नियम

1. ताजा बने हुए आहार लें और तैयार होने के तीन घंटे के भीतर ही उसे खा लें।
2. जितने कम लोगों के लिए आहार तैयार किया जाए, उसकी पोषकता उतनी ही अधिक होती है।
3. सब्जी और फल को बिना काटे खाएं, उसका रस-जूस न बनाएं और न ही उसे मसलें या चूरा बनाएं।
4. अपने जीन के प्रति निष्ठावान रहें: वही खाएं जो आप बचपन से खाती रही हैं।
5. मौसमी चीजों को खाएं। उदाहरणतः गर्मी में आम।

## अध्याय संकल्पना

सेहत से संबंधित वे चार रणनीतियां ही इस पुस्तक का मूल बिंदु हैं, जो हमारे आहार, व्यायाम, नींद और संबंधों की चर्चा करते हैं। दरअसल, यह पूरी पुस्तक ही सेहत से संबंधित चार रणनीतियों के महत्व और उनकी प्रासंगिकता को रेखांकित करने के मेरे प्रयास को एक स्वरूप प्रदान करती है। यह उचित आहार ग्रहण करने के चार मौलिक सिद्धांतों से हमें आगे ले जाता है। एक स्त्री का जीवन बहुत सारी चीजों से प्रभावित होता है न कि केवल इससे कि वह क्या खाती है अथवा क्या नहीं खाती है। जब एक छोटी-सी बच्ची पहली बार मासिक धर्म से गुजरती है तो वह यह नहीं सोचती कि अब मुझे क्या खाना चाहिए। वह मासिक धर्म की सचाई को अपनाती है, जो अगले बीस-तीस वर्षों तक उसके जीवन का एक हिस्सा बनकर रहने वाली है। इस समय उसके माता-पिता से उसका रिश्ता (विशेषकर माता के साथ) यह नियत करता है कि क्या वह बचपन से किशोरावस्था में सहजता से परिवर्तन कर लेती है अथवा नहीं। यही **यौवन** के अध्याय की विषय-वस्तु है।

**विवाहित** होना, **अकेले** रहने का निर्णय या जीवन-यापन करने की इच्छा, एक स्त्री के लिए एक अन्य चुनौती के दौर के समान उसके जीवन में आता है तब न केवल उसके हार्मोन्स बल्कि सामाजिक और उसकी स्वयं की अपेक्षाएं भी उसके स्वास्थ्य पर असर

करती हैं। एक आदमी के लिए विवाह या समर्पित रिश्ते का अर्थ होता है गर्म, ताजा घर का खाना और एक स्त्री के लिए उस खाने की व्यवस्था करना। विवाह के बाद मोटापा धीरे-धीरे उसे घेर न ले, इसके लिए उसे सतर्क रहना पड़ता है कि कहीं उसकी अपनी अहमियत खो न जाए।

**गर्भावस्था** और **मातृत्व** जितने प्रकार से हर्षित करने वाला होता है उतना ही वह थका देने वाला भी होता है। एक शिशु की देखभाल करना और उसके खाने, स्वास्थ्य और सेहत के लिए पूरी तरह से जिम्मेदार होना इतना समय और ऊर्जा सोख लेने वाला होता है कि वह कभी-कभी खुद को भी भूल जाती है। वह अपनी जरूरतों को नजरअंदाज करने लगती है-- सही समय पर सोने और खाने की अपनी आवश्यकताओं को भी। अगर यह एक या दो महीने की बात हो तो ठीक है लेकिन यदि यह सिलसिला निरंतर चलने लगता है तो बच्चे को भी हानि पहुंच सकती है। आखिरकार बिना पर्याप्त आराम, भोजन, ताकत और परिवार की सहायता के एक शिशु की अच्छी देखभाल करना असंभव हो जाता है। यह एक ऐसा समय है जब एक स्त्री को अपने आहार और नींद की तरफ ज्यादा जिम्मेदारी बरतनी चाहिए। **रजोनिवृत्ति** (मासिक धर्म का बंद होना) एक बिल्कुल ही अलग प्रकार का अनुभव होता है, जो कई मायनों में प्रथम मासिक धर्म के समान ही होता है, लेकिन पूर्णतया अलग दृष्टिकोण लेकर आता है। यह स्त्री के जीवन चक्र को पूर्ण करता है। उसकी बायोलॉजिकल भूमिका समाप्त हो जाती है। कई मायनों में यह एक स्त्री की अपनी विजय का प्रतीक है।

आप जीवन के किस चरण में हैं और उसके अनुसार उसमें किस प्रकार अपने आहार में सुधार करें, यह जानने के लिए आपको इन सभी चरणों के बारे में और उसके बाद अंत में चार रणनीतियों वाले अध्याय को पढ़ना होगा। यह आपको एक अच्छी समझ देगा कि किस प्रकार आपके जीवन के इन विभिन्न चरणों के अनुसार आपके लिए पोषक तत्वों और अन्य आवश्यकताओं में बदलाव आते हैं। और आप अपनी आवश्यकताओं को समझ पाते हैं। आपको यह समझ आ जाएगा कि कहीं आप बेकार सामाजिक होड़ में तो अपना वजन कम नहीं करना चाहते। या फिर अपने शरीर को सेहतमंद, शक्तिशाली बनाना आपका मकसद है।

मैं एक स्त्री के जीवन में इन चार चरणों के बाद (मैं इन्हें चार चरण कहती हूं क्योंकि यह न केवल हमारे स्वरूप में बदलाव लाते हैं बल्कि हर पड़ाव में हमारा शारीरिक वजन भी बदलता है) उन श्रापों के बारे में लिखती हूं, जो हम स्वयं पर लादती हैं। यहां ये श्राप नकारात्मक नहीं हैं, बल्कि ये हमारे शरीर की प्रवृत्ति है, जो हमें सचेत करती रहती है, साथ ही वे हमें मौका देती हैं अपनी गलतियों को सुधारने का। हाइपोथायराइड और पीसीओडी के बारे में बहुत लिखा गया है और मेरे कई क्लाइंट मुझसे हताश होकर कहते हैं, 'मैं निराश हूं, पूरी तरह से पराजित, मुझे पीसीओडी है, मेरा अब कुछ नहीं हो सकता,' या फिर इसी

प्रकार की अलग परिस्थिति, 'मैं मोटी ही रहूंगी क्योंकि मुझे हाइपोथायराइड है'। विश्वास कीजिए हमारे हार्मोन्स हमें मोटा बनने का श्राप नहीं देते और न ही असंतुलन बनाए रखने का। हार्मोन्स कैसे काम करते हैं, उनके कार्य क्या हैं और किस प्रकार हमारे आहार, व्यायाम, नींद और रिश्ते उन्हें प्रभावित करते हैं, इनके बारे में हमारी अल्प जानकारियों ने हमें अभिशप्त कर दिया है। चाहे आपको हाइपोथायराइड हो या पीसीओडी है, इस अध्याय में आपको आपके शरीर के कार्य करने के बारे में आवश्यक जानकारी मिलेगी। ध्यान रहे इस अध्याय के बाद शरीर के वजन और मुंहासे सहित आप अपनी समस्याओं के लिए हार्मोन्स को दोष नहीं दे पाएंगी। मैंने मधुमेह, गठिया रोग, माहवारी मरोड़ और कब्ज का भी विवरण दिया है लेकिन उतने विस्तार से नहीं जितना हाइपोथायराइड और पीसीओडी का। इसका कारण यह है कि हम में से अधिकतर लोग इस बात को अच्छी तरह से जानते हैं कि जब हम अपनी जीवन-शैली के साथ असावधान हो जाते हैं तो हम शारीरिक वसा का भार बढ़ा लेते हैं और यह हमारे लिए कब्ज, मधुमेह या कमर के दर्द आदि को ग्रहणीय बना देता है। लेकिन ऐसा प्रतीत होता है कि हम यही तर्क हाइपोथायराइड या पीसीओडी के लिए नहीं लगा पाते हैं।

इस पुस्तक के अंत में अच्छी सेहत की चार रणनीतियों पर एक विस्तृत दृष्टि प्रदान की गई है। अगर आपके पास एक ही अध्याय को पढ़ने का समय है तो इसे जरूर पढ़ें। मेरी आशा है कि आप इसे पढ़कर अच्छा लगेगा और आप समझ जाएंगी कि पंद्रह दिनों में पांच किलो कम करना ही जीवन नहीं है। जीवन जीने का मतलब है कि अपनी इच्छाओं का अनुसरण, अपनी पसंद का खाना खाना, व्यायाम करना, सोने के लिए समय निकालना, रिश्तों में मजे लेना, खुद को वरीयता देना और सबसे अहम् बात यह इस यात्रा को खुशी-खुशी तय करना।

## पुस्तक के अवयव

मेरी महिला क्लाइंटों (जहां-जहां आवश्यक था, नाम बदल दिए गए हैं) के **अनुभव** ही इस पुस्तक के आधार हैं। अधिकतर अध्याय एक ऐसे ही उदाहरण के साथ प्रारंभ होते हैं जो उस विशेष चरण में स्त्रियों के द्वारा संघर्षों का प्रतिनिधित्व करते हैं। हार्मोन्स संबंधी, पोषण संबंधी और भावना संबंधी हमारी आवश्यकताएं कैसे प्रत्येक चरण के साथ परिवर्तित होती हैं और हमें उनके प्रतिकार के लिए क्या-क्या बदलाव करने चाहिए, उन पर चर्चा करने के लिए यह एक रूपरेखा प्रदान करता है।

समस्त पुस्तक में **बॉक्स** का प्रयोग किया गया है जिसके द्वारा उस विषय से संबंधित वस्तुओं को बताया गया है जो चर्चा में हैं।

अध्याय 7 में गहराई से समीक्षा के अलावा पोषण, व्यायाम, नींद और रिश्तों के लिए विशेषकर सभी चरणों के लिए व्यावहारिक **रणनीतियां** बताई गई हैं।

मैंने **वास्तविक आहार स्मरण** भी उसके समरूपी मूल्यांकन के साथ दिया है और विभिन्न प्रकार के व्यवसायों में महिलाओं के लिए बदलाव के सुझाव भी दिए हैं, जो प्रत्येक चरण और विकार के उपयुक्त हैं। एक प्रकार से यह उस अध्याय की सीखों को संक्षेप में दोबारा बताता है। आहार स्मरण और विश्लेषण के उदाहरणों को उसी प्रकार उपयोग करें, जिस प्रकार करना चाहिए: शिक्षण उपकरण की तरह। उस अध्याय में उस विशेष चरण या परिस्थिति के लिए जो कुछ भी आपने सीखा है उनका प्रयोग करते हुए इनका उपयोग यह समझने के लिए कीजिए कि वर्तमान आहार की जो आदतें हैं, उनका मूल्यांकन कैसे किया जाए और उसमें बदलाव कैसे किया जाए। किसी एक आहार स्मरण के अनुसार अपनी आहार की आदतों को बदलने का अंधानुकरण मत कीजिए बल्कि अपनी आहार आदतों की योजना बनाने के लिए प्रयास कीजिए और उस पर आवश्यक समय व्यतीत कीजिए, जिसके लिए आपकी वर्तमान जीवन-शैली और चुनौतियों को ध्यान में रखना आवश्यक है। सचमुच ही यह उतना कठिन नहीं है, जितना प्रतीत होता है। इन स्मरणों को एक शिक्षण के उपकरण के रूप में प्रयोग करने के लिए और उसे और बेहतर ढंग से समझने और व्यवहार में लाने के लिए मैंने कुछ अतिरिक्त उदाहरण भी परिशिष्ट में दिए हैं। उन्हें पढ़ने का आनंद लीजिए और अपनी योजना स्वयं तैयार कीजिए लेकिन याद रखिए पुस्तक में दिए गए आहार स्मरण संकेतक हैं और आहार की योजनाएं मात्रा सांकेतिक हैं।

**परिशिष्ट** में कुछ बहुत ही मनोरंजक सूचनाएं शामिल हैं, जैसे मुसली/अन्न-दूध के मिश्रण की तुलना भारतीय नाश्ते के साथ कैसी है, विभिन्न प्रकार के पोषणों की कमी का हमारे शरीर पर प्रभाव और लो कैलोरी आहार का लघुकालीन और दीर्घकालीन प्रभाव किस प्रकार का होता है और साथ ही कुछ अतिरिक्त आहार विश्लेषण के सत्य उदाहरण। मेरे विचार से अपने वर्तमान आहार की आदतों को परखने और उनके मूल्यांकन करने में आपको ये परिशिष्ट बहुत ही उपयोगी प्रतीत होंगे।

एक और बात: पुरानी आदतें जल्दी नहीं जाती हैं, इसलिए पोषक तत्वों, हार्मोन्स, एन्जाइम्स आदि के कार्य करने की व्याख्या करने में (ये प्रक्रियाएं इतनी अधिक जटिल हैं कि यहां तक कि आधुनिक पोषण विज्ञान भी उन्हें पूरी तरह से समझ नहीं पाया है) पूर्णतः असंबंधित वस्तुओं--कार, राजनीति, सास-ससुर आदि--का सहारा लेने के लिए क्षमाप्रार्थी हूं। यह मानवीय शरीर की जटिल प्रक्रियाओं को तुच्छ करने के इरादे से नहीं लिखा गया है, बल्कि एक वृहद व्यवस्था को आसानी से समझने के लिए ही किया गया है।

**इस पुस्तक से क्या सीखें**

जब हम शादी से पहले जल्दी से वजन कम करना चाहती हैं, फोटो के लिए सांस रोके रखती हैं, किसी एक शाम की दावत के लिए भूखा रहती हैं, कम माप के कपड़े में समाने के लिए नितंब पेटी पहनती हैं, देर रात की पार्टियों के कारण आवश्यकता से अधिक व्यायाम करके स्वयं को दंडित करती हैं, तब हम अपने आप में हीनता की भावना से रूबरू होते हैं। अब समय आ गया है जब हम वजन घटाने के इस तमाशे से हमेशा के लिए निजात पा लें? वह समय आ गया है जब हमें अपने शरीर के अनेक क्रिया-कलापों के चमत्कारों को जानना होगा। उसकी हमेशा प्रेम करने वाली और देने वाली प्रकृति को पहचाने और इस बात को समझें कि हम जैसे भी हैं बहुत ही सुंदर हैं। हम जैसे हैं वैसे अच्छे हैं न कि छोटी माप या कुछ किलो कम करने से हम अच्छे बनेंगे। यह समय हमारे स्रात्व की, हमारे दैवत्व की सराहना करने का है।

शुभकामनाओं के साथ  
ऋजुता दिवेकर  
मुंबई

## तमाशा

आप इस देश में किसी स्वास्थ्य पेशेवर से पूछिए और वे निश्चित रूप से कहेंगे कि महिलाओं की अपेक्षा पुरुष किसी भी उपचार में बेहतर प्रतिक्रिया दिखाते हैं, चाहे वह डायबिटीज हो, मलेरिया हो, वजन घटाना हो या फिर पेडिक्योर ही क्यों न हो। एक महिला होने के नाते हम स्वयं को या फिर अन्य महिलाओं की तुलना में पुरुषों को (पिता, भाई, पति, पुत्र, ससुर, दामाद, जीजा) अत्यधिक सहारा देने की दोषी हैं। इसकी जड़ें हमारे देश, हमारी संस्कृति, हमारी परंपरा, हमारे धर्म आदि के ताने-बाने में है। हम महिलाएं स्वयं को पुरुषों के बराबर का नहीं मानतीं। सबसे पहले तो हम अपनी पसंद का खाना तक नहीं खाते, उस वक़्त नहीं खाते जिस वक़्त हमें जरूरत हो और उसके बाद इससे भी बदतर यह कि हम यह मान लेते हैं कि हमारे शरीर को सुंदर और दुबला-पतला रहकर हमारा एहसानमंद होना चाहिए। इसीलिए मैंने यह अध्याय लिखा क्योंकि हमने स्वास्थ्य, शरीर, पोषक तत्वों, नींद, संबंध और जीवन को एक तमाशा बना दिया है। मैं कहना चाहती हूं कि जब आप इस पुस्तक को पढ़ें तो स्वयं से पूछें कि कहीं 'ये मैं तो नहीं?' मैं चाहती हूं कि आप अपने शरीर को एक वस्तु न समझें और यदि वह किसी सांचे के अनुरूप नहीं है तो उसे शर्म या आलोचना का पात्र मानें। मैं वास्तव में इसे मात्र दो शब्दों में कहूंगी कि--'आलोचना जानलेवा'--होती है। लेकिन यदि मुझे उन कारणों को लिखना पड़े कि क्यों महिलाओं के लिए वजन घटाना इतना कठिन होता है या हर पक्ष में हम चांद की तरह क्यों घटती और बढ़ती रहती है, तो वे कारण ये हैं:

### हमेशा अपने शरीर की आलोचना करना

#### *एक सत्य उदाहरण*

काले रंग का टी-शर्ट और जीन्स पहने सरिता ने प्रवेश किया तो वह शानदार लग रही थी और वह मेरी डायटीशियन तेजस के साथ जोशपूर्ण तरीके से बातचीत करने लगी। वे दोनों कुर्सियों बैठकर बातचीत करने लगीं और उसके बाद हमारी हमेशा की तरह की कवायद प्रारंभ हो गई--उसने बताया कि उसने क्या खाया, उसमें क्या सही था, क्या गलत था, किस

बदलाव की अपेक्षा थी और अगले दो सप्ताहों तक क्या-क्या उसी प्रकार रखना होगा, इन सबके बारे में विचार-विमर्श होने लगा। मैं अपनी जगह पर बैठी हुई उनके बीच में हो रही बातचीत को सुन रही थी और मैं एक इंटरव्यू के कुछ जवाब लिख रही थी। जब मेरा काम पूरा हो गया तो मैं उनके पास गई।

‘अरे वाह, सरिता, तुम तो बहुत अच्छी लग रही हो!’

‘प्लीज! तुम हमेशा ऐसा ही कहती हो और यह कहने वाली तुम अकेली हो।’

‘क्यों? मुझे विश्वास है कि तेजस ने भी यही कहा होगा।’

‘बिल्कुल, मैंने कहा था। तुम सचमुच ही बहुत सुंदर लग रही हो, सरिता।’

‘असल में, सरिता, तुम इतनी अच्छी लग रही हो कि इस खुशी में मैं तुम्हारे लिए एक मसाला चाय बनाती हूँ।’

‘यही मेरी कमजोरी है: मैं मसाला चाय को कभी ना नहीं कर सकती। लेकिन तुम्हें पता है, अब मैं सुबह बेड-टी नहीं लेती, बल्कि एक केला खाती हूँ और सच में मुझे अच्छा महसूस होता है। वास्तव में मैंने कभी भी नहीं सोचा था कि मुझे केला कभी अच्छा भी लग सकता था। उठकर चाय न पीना, इतना बुरा भी नहीं है। लेकिन मैं अभी भी तीन कप पी ही लेती हूँ और मैं इससे कम नहीं कर पा रही हूँ।’

‘अरे छोड़ो भी, अपने आपको इतना कष्ट मत दो। तुमने आठ कप से कम करके तीन कप कर दिया है। मेरे विचार से तो यह सचमुच ही अच्छी बात है। यह आधे से भी कम है, मैडम।’

‘हां, लेकिन कभी-कभार मैं चार भी पी लेती हूँ। जैसे कि आज, तुमने मुझसे पूछा कि क्या मैं चाय पी सकती हूँ। अब यह मेरा चौथा कप होगा और मुझमें मना करने की इच्छाशक्ति नहीं है।’

‘अरे, कहीं तुम किसी शिक्षक के परिवार से तो नहीं हो?’

‘हां, मेरी मां शिक्षिका है। क्यों?’

‘क्योंकि तुम अपनी प्रगति के बारे में बहुत ही आलोचनात्मक हो! मुझे बुरा न लगे, इसलिए तुमने मेरी चाय के प्रस्ताव को नहीं ठुकराया, इसका मतलब यह नहीं है कि तुममें इच्छाशक्ति नहीं है। तुम एक प्याली चाय के लिए यहां नहीं आई थीं और तुमने आठ प्याली चाय को कम करके तीन प्याली कर दी है और उसके बाद भी तुम्हें चिंता है कि तुम वह एक कप कम नहीं कर पा रही हो।’

‘लेकिन मेरा संतुलित आहार मुझे दो कप की ही अनुमति देता है।’

‘देखो, इसमें कोई परेशानी की बात नहीं है। तुम्हारे भोजन की जो योजना दी गई है वह केवल एक मार्गदर्शन है, न कि एक कानून कि उसे तोड़ा नहीं जा सकता। और असल में तुम्हें इस बात को समझने की जरूरत है कि चाय कम करने का क्या तर्क है: उत्तेजक पदार्थों से भूख को दबाना या मारना उचित नहीं है। और मेरे विचार से तुमने यह तर्क जान लिया है। अरे, अब रहने भी दो, अभी तो एक महीना ही हुआ है।’ मैं उसकी पीठ थपथपा रही थी।

‘क्या तुम सचमुच लगता है कि मैं अच्छी प्रगति कर रही हूँ?’

‘बिल्कुल! मैं तुमसे कभी झूठ नहीं बोलूंगी। यदि तुम आठ कप से छह-सात कप पर भी आ जातीं तो भी मैं समझती कि तुम अच्छी प्रगति कर रही हो--सही दिशा में लिया गया हर कदम मायने रखता है। हेलो! क्या हुआ? चाय इतनी खराब है क्या?’

सरिता रो रही थी। उसके आंसू गालों से होते हुए ठुड़ी तक बहते जा रहे थे। ‘नहीं,’ उसने अपना सिर हिलाया, वह मुस्कुरा रही थी, लेकिन वह सचमुच ही दुखी लग रही थी। ‘तुमको पता है, आज ही सुबह मेरे पति ने मेरी तारीफ के पुल बांधे कि मैं कितनी अच्छी लग रही थी। उन्होंने महसूस किया था कि मेरा पेट कम हो गया है, मेरा चेहरा पतला हो गया है और मेरी जांघ में कसाव...’

‘वे कितने निष्ठुर हैं,’ मैंने मजाक किया।

‘प्लीज, मैं पहले से ही बहुत बुरा महसूस कर रही हूँ। तुमको पता है मैंने उनसे क्या कहा?’

‘नहीं, लेकिन अनुमान लगा सकती हूँ। तुमने कहा होगा कि बकवास बंद करो।’

‘नहीं, उससे भी बुरा। मैंने पूरा का पूरा भाषण दे डाला कि कैसे उनमें सत्यनिष्ठा की कमी है, कैसे वे ऐसी बातें कह देते हैं, जिन्हें वे खुद नहीं मानते? मुझे उनकी सहानुभूति नहीं चाहिए। क्या हुआ अगर मैं मोटी हूँ? मैं जो भी करती हूँ वह बहुत अच्छा होता है और बस कुछ ही दिनों मैं पतली हो जाऊंगी। उन्हें ऐसी बेकार की बातें बंद कर देनी चाहिए।’

‘ओह! बेचारी लड़की। मुझे माफ करना। फिर उन्होंने क्या कहा?’

‘वे क्या कह सकते थे? उन्होंने मुझे समझाने के बहुत प्रयास किए कि उन्होंने सचमुच ही मुझमें बदलाव देखा था और सच में मेरा वजन कुछ कम हुआ था। तो मैंने उनसे कहा कि मेरे मोटापे का दोष भी उन्हीं को जाता है। उन्हें मुझसे कहना चाहिए था कि मैं मोटी होती जा रही थी। शादी के बाद दो वर्ष में ही मेरा वजन पंद्रह किलो बढ़ गया था और उन्होंने इस बारे में मुझसे कभी कुछ नहीं कहा था।’

‘तुम्हारा मतलब है कि कोई आलोचनात्मक बात नहीं कही?’

उसने मुझे ऐसी तीखी नजरों से देखा जो एक मिसाइल से भी अधिक मारक थीं।

‘तुम गुस्से में हो, है ना? उन्होंने आज सुबह तुमसे कुछ अच्छी बातें कहीं और तुमने अपनी पूरी शक्ति लगाकर उनका प्रतिरोध किया। मेरा अनुमान है कि तुम केवल आलोचना सुनना पसंद करती हो--तुम्हें पता है कि उस पर कैसे प्रतिक्रिया करनी है। लेकिन तारीफ की बात तो छोड़ो कोई तुम्हारी थोड़ी बड़ाई भी करे तो तुम्हें पता नहीं चलता कि अब क्या करें।’

‘क्या तुम्हें ऐसा लगता है?’

‘बिल्कुल। मैंने कहा कि तुम अच्छी लग रही हो और तेजल ने कुछ पंद्रह मिनट पहले भी ऐसा ही कहा और तुम्हारे पति ने सुबह यही कहा! इसके बारे में जरा सोचो।’

‘हां, मेरे दफ्तर के लोगों ने भी मुझसे पूछा कि क्या मैं कुछ कर रही थी क्योंकि मेरा चेहरा काफी बेहतर लग रहा था।’

‘ये लो। तो फिर तुम्हें इसे स्वीकार करने में इतनी कठिनाई क्यों हो रही है?’

‘दरअसल, यह चाय है जो मुझे परेशान कर रही है। यदि मैं संतुलित आहार का अनुसरण ठीक तरह से नहीं करती, तो मुझे महसूस होता है कि मैं न्याय नहीं कर पा रही और जो मैं कर रही हूं, उससे मैं कुछ हासिल नहीं कर पाऊंगी...’

‘देखो सरिता, तेजल यह परीक्षण करना नहीं चाह रही है कि तुम्हारे संतुलित आहार में एक-दो कप चाय कम हैं या नहीं। यह इसके बारे में नहीं है कि तेजल क्या सोचती है, बल्कि इसके बारे में है कि तुम अपने बारे में क्या सोचती हो। तुम अपना परीक्षण कुछ अधिक ही निर्दयता से कर रही हो। तुमने इस बात को स्वीकार नहीं किया है कि तुम कितनी दूर चल चुकी हो; तुम्हारा ध्यान केवल उस बात पर केंद्रित है कि तुम्हें और कितनी दूर जाना है। तुम्हें समझना चाहिए कि यह एक यात्रा है, यह इस बारे में कतई नहीं है कि किसी स्थान पर पहुंचना है और उस स्थान पर चार सप्ताह से पहले या फिर कुछ समय में पहुंचना है। सात-आठ साल तक संपादक रहना, सात-आठ साल तक प्रतिदिन आठ कप चाय पीना और फिर चार सप्ताह से कम समय में उससे निजात पाना और कम करके तीन कप पर पहुंच जाना। यह बहुत अच्छी बात है! क्या तुम अपने आप से प्रभावित नहीं हो? चलो सरिता, एक बार फिर कोशिश करें।’

‘क्या?’

‘थोड़ी तारीफ,’ मैंने पिछला सीन रीवाइंड किया। मैं वापस अपने ऑफिस गई, दरवाजा खोला, उसे देखा और कहा--‘वाह! तुम तो बहुत अच्छी लग रही हो!’

इस बार, सरिता ने कहा, ‘शुक्रिया। मुझे भी अच्छा लग रहा है...’

‘एक मसाला चाय चलेगी?’

‘हां!’

## अक्षमता के भाव को हराना, प्रेम को स्वीकार करना और अपने प्रयासों की प्रशंसा करना।

सरिता की तरह ही हम जैसे अधिकतर लोगों को अपने दिलो-दिमाग में प्रेम और प्रशंसा के लिए स्थान बनाना चाहिए। एक ओर जहां हम इनके लिए तरसते हैं, वहीं दूसरी ओर यदि वह हमारे मार्ग में आते हैं तो हम उस पर धावा बोल देते हैं या फिर इतनी उपेक्षापूर्ण हो जाते हैं कि लोगों को बुरा लग जाता है। सरिता की शादी हुए मात्र दो साल ही हुए थे और उसके पति में अभी भी इतना साहस था कि उसकी प्रशंसा कर सके। जब स्त्रियों की शादियां हुए काफी समय बीत जाता है तो वे अपने पतियों को अपने अधीन बन जाने का प्रशिक्षण देती हैं। मेरे कहने का तात्पर्य यह है कि वे अपने पतियों को अच्छी-अच्छी बातें करने पर इतना अधिक बुरा-भला कहती हैं कि उनके पति जल्दी ही इस बात को समझ जाते हैं कि ऐसे संवेदनशील विषय पर अधिक नहीं बोलना चाहिए। ऐसा लगता है कि महिलाएं अपने पतियों से गुस्सा हैं, लेकिन सामान्यतः होता यह है कि वे अपने आपसे नाराज होती हैं। उनमें चिढ़ होती है कि वे किसी काम को पूरे दिल से नहीं कर पा रही हैं। वे चाहे जो भी करें या फिर वे चाहे कुछ भी उपलब्धि हासिल कर लें, उन्हें अक्षमता महसूस होती रहती है। **यह जो अक्षमता की भावना है उसे हमें हराना है न कि शरीर के वजन को।**

विशेषकर यदि आप एक मध्यवर्गीय परिवार से हैं तो यह आपके लिए प्रासंगिक है और इसकी जड़ें अपने बच्चों के लालन-पालन के भारतीय तरीकों में खोजा जा सकता है। कहीं वे हमें बिगाड़ न दें, इस बात से हमारे माता-पिता इतना अधिक डरते हैं कि वे ऐसे वाक्यों--बहुत अच्छे/बधाई हो/करती रहो, तुम अच्छा कर रही हो आदि--से बचते रहते हैं। यदि आप अट्टानवें प्रतिशत अंक पाती हैं तो बहुत संभव है कि आपकी मां पेपर देखकर आपको उस असावधानी के लिए फटकार लगाएंगी, जिसके कारण दो अंक कम मिले न कि वे आपको गले लगाकर खुशी से यह कहते हुए चिल्ला पड़ेंगी, ‘अट्टानवें प्रतिशत!!’। या फिर किसी दिन आप किसी खेल प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त कर आती हैं, तो आपको एक बड़ा ही उदासीन ‘हुं’ सुनने को मिलता है। ऐसा नहीं है कि आपके माता-पिता आप पर खुश नहीं हैं या आप पर उनको गर्व नहीं है बल्कि वे आपको अनावश्यक रूप से चढ़ाना नहीं चाहते, इसलिए अपनी भावना प्रकट करने में असमर्थ हो जाते हैं ताकि आप धरातल पर रहें और इसलिए वे कुछ नहीं कहते हैं या फिर इससे भी बुरा यह है कि वे उनकी आलोचना ही कर डालते हैं। हमारे समाज में एक ऐसा भ्रम है कि यदि बच्चे (विशेषकर बच्ची) की प्रशंसा की जाती है तो वे आत्मसंतुष्ट हो जाएंगे और निपुणता प्राप्त करने के लिए कड़ी मेहनत नहीं करेंगे। या फिर यदि बच्ची की शादी करनी ही है तो उसकी प्रशंसा करके

उसे बिगाड़ने की क्या आवश्यकता है? कौन जाने वह किस प्रकार के घर में ब्याही जाएगी और पता नहीं उसकी वह प्रतिभा वहां सराही भी जायेगी या नहीं?

मैं एक उदार परिवार में पली-बढ़ी हूं और हम लोग केवल दो लड़कियां हैं। मेरी बहन और मैंने जो कुछ भी किया या फिर जो कुछ नहीं किया, वे हमारे लिंग पर आधारित नहीं था। हमारे विस्तारित परिवार में जहां कहीं भी लड़के और लड़कियां एक ही परिवार में थे, वहां विभेद स्पष्ट था। लड़के ट्यूबलाइट बदलते थे और लड़कियां बर्तन धोती थीं। बड़े पारिवारिक समारोहों में पुरुष अपने बच्चों के साथ पहले खाते थे (चाहे उनकी उम्र, अर्हता, उपलब्धि, उनके गुण-अवगुण कुछ भी रहे हों) और महिलाएं बाद में खाती थीं। ऐसा नहीं था कि कोई ऐसा कानून था कि महिलाओं को बाद में खाना था या जब महिलाएं खाना खा रही हों तो पुरुष खाना नहीं परोस सकते थे (हम लोग कोंकणस्थ ब्राह्मण हैं, इसलिए हमारे पुरुष रसोई घर में हमारा हाथ बंटाते हैं। यद्यपि भेदभाव अन्य समुदायों की अपेक्षा बहुत कम है-- फिर भी है) लेकिन महिलाएं हमेशा ही दूसरे पायदान पर थीं। ऐसे विचार--मैं एक महिला हूं इसलिए मैं अच्छी नहीं हूं और मुझे हमेशा अच्छा बनने की कोशिश करनी चाहिए या तुष्टिकरण करना चाहिए या उनसे सहमत होना चाहिए--संभवतः मेरे अपने परिवार में नहीं थे, लेकिन ये हमारे आसपास बखूबी रहा है।

जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं हम अत्यधिक संवेदनशील हो जाते हैं (विशेषकर किशोरावस्था में)। हमारे मन में असमानता और अक्षमता के भाव आने लगते हैं और इससे पहले कि हम कुछ जान पाएं यह हमारे अस्तित्व का एक अभिन्न हिस्सा बन जाते हैं। हमें विश्वास हो जाता है कि हम अक्षम हैं--समानता के अयोग्य हैं, हां, और इसके साथ ही प्रशंसा और सराहना के भी अयोग्य हैं। यहां तक कि जो महिलाएं इस बढ़ती उम्र की असमानता का अनुभव सीधे तौर पर नहीं करतीं, वे भी इस हीन भावना या अयोग्यता को महसूस करती हैं।

तो फिर हमें इस पर काम करना चाहिए। हमें पता होना चाहिए कि हम उस देश से हैं जहां रसोईघर में महिलाओं को जलाया जाता है, उन्हें डंडों से पीटा जाता है, उन्हें नंगा करके घुमाया जाता है और तो और भ्रुण परिक्षण के बाद ही उन्हें मार दिया जाता है। हमारी जैसी महिलाओं को जिन्हें समान अवसर और घर और परिवार से समर्थन मिले हैं, उन्हें कभी भी निराश होकर चैन से नहीं बैठना चाहिए। दरअसल सबसे बड़ा दानव हमारे अंतर्मन में बैठा हुआ है और वह हमारे संस्कारों, अनुकूलनों और अतीत के अनुभवों से आता है, जिन्हें हमने संभवतः इतना गहरा दबाकर रखा हुआ है कि हमारा ध्यान उस तरफ जाता ही नहीं है। हम खुद ही अपनी दुश्मन हैं और समाज में जो हमारा तथाकथित स्थान है उसी प्रचलित अयोग्यता के बोध को हम प्रतिबिंबित करती हैं। प्रशंसा को स्वीकार न करना तो केवल एक परिणाम है।

यदि आप एक ऐसी महिला हैं, जिसे महसूस होता है कि आपके मित्र/जोड़ीदार/माता-पिता/बच्चे आपकी प्रशंसा नहीं करते हैं तो आपको आत्मविश्लेषण करने की आवश्यकता है। ऐसा तो नहीं कि आप अपनी हृदय में इतनी चिंतामग्न हैं कि आप प्रशंसा को देख भी नहीं पा रही हैं? या फिर वे लोग वास्तव में अच्छी बातें कह रहे हैं, लेकिन आप ही उन्हें स्वीकार नहीं कर पा रही हैं? और अंत में, जब भी कभी आपकी प्रशंसा होती है तो क्या आप उसे एक विनम्र 'धन्यवाद' के साथ स्वीकार करती हैं या प्रशंसा की उतावली की तरह कहती हैं, 'क्या, नहीं! मेरा तो मात्र पांच किलो ही घटा है'; या 'सचमुच? लेकिन मेरा तो दो सौ ग्राम भी नहीं घटा है'।

हमें अंततः उस स्थल तक पहुंचना है जहां हम अपने प्रयासों की सराहना कर सकें। प्रयासों को सराहना की आवश्यकता होती है न कि इस चेतावनी की कि, उफ्फ! दिल्ली अभी दूर है!

### **‘मैं नहीं चाहती कि कोई यह जान पाए कि मैं डायटिंग पर हूं!’**

जीवन में पहली बार मुझे अवैध संबंध बनाने जितना रोमांच महसूस हो रहा था। मैं दिल्ली के एक उच्चवर्गीय महिलाओं के लंच में गई थी। वहां मैं अच्छे भोजन और 'साइज जीरो' की एंबेस्डर थी। मुझे सिर्फ इतना पता है कि इसी प्रकार मेरा परिचय करवाया गया था और मैं 'एक हाई-फाई डायटीशियन' की तरह घूम रही थी। उसी दिन कुछ समय पहले ही मेरी दो क्लाइंटों ने मेरे ऊपर बमबारी करते हुए कहा था--यदि अध्यक्ष द्वारा हमसे परिचय करवाया जाता है तो प्लीज इस प्रकार अभिनय करना कि तुम हमें नहीं जानती हो। ये मेरी ऐसी क्लाइंट थीं, जो दिल्ली के उच्चवर्गीय समाज से थीं। क्या! क्यों? मैंने कभी सोचा भी नहीं था कि वे मेरे जैसे 'एक हाई-फाई डायटीशियन' के साथ अपने व्यक्तिगत संबंधों पर इतराने से कतराएंगी। उनका उत्तर था: 'क्या तुम पागल हो? मैं नहीं चाहती कि कोई यह जान पाए कि मैं डायटिंग पर हूं!'

भारत के 'हाई-फाई डायटीशियन' होने मेरा गुब्बारा फूट गया। एक नहीं मेरे दोनों ही क्लाइंट चाहती थीं कि मैं ऐसा दिखाऊं कि मैं उन्हें नहीं जानती थी--इसके बावजूद कि उनमें से एक ने ही मुझे इस लैक्चर के लिए बुलाया था! 'मैं नहीं चाहती कि कोई यह जान पाए कि मैं डायटिंग पर हूं!' इस तरह की घटना असाधारण नहीं है। संतुलित आहार और व्यायाम एक लोकप्रिय दावती चर्चा है। यह एक तथ्य है, किंतु (दुर्भाग्य से) एक तथ्य यह भी है कि हम लोग इस बात पर शर्मिंदा होते हैं या स्वयं को दोषी मानते हैं कि हम अपने ऊपर धन खर्च कर रहे हैं और इसके अनेक कारण हैं। मेरे कहने का अर्थ है कि यदि हम

किसी नवीनतम हैंडबैग या एक बड़े हीरे की अंगूठी पर पैसा खर्च करते हैं तो हम इस विश्वास से अपने आपको मूर्ख बनाते हैं कि यह 'पारिवारिक विरासत' है या फिर वह हमारे अपने 'पारिवारिक रुतबे' के मुताबिक है। लेकिन सही खाना खाने के बारे में आप क्या कहेंगीं? इससे आपके पारिवारिक रुतबे या फिर अपनी अगली पीढ़ी को क्या फर्क पड़ता है? तो फिर आपने ऐसा करने की हिम्मत कैसे की?

एक 'आदर्श महिला' केवल अपने परिवार, बच्चे, पति और उनके भोजन, स्वास्थ्य, सेहत आदि के बारे में सोचती है। केवल एक 'व्यावहारिक' महिला ही यह जानती है कि घर और रसोई की सही जिम्मेदारी तभी निभाई जा सकती है जब वह खुद फिट (मानसिक और शारीरिक) हो। यह हासिल करने के लिए शायद उसे बच्चों और परिवार की प्रतिदिन बढ़ती आवश्यकताओं में अनावश्यक रूप से उलझना नहीं चाहिए। निस्संदेह फिट रहने के लिए उसे सही डाइट लेनी होगी और आवश्यकता पड़ने पर प्रोफेशनल हैल्प भी लेनी होगी। इसलिए विकल्प आपको चुनना है आप व्यावहारिक बनना चाहती हैं या आदर्श?

## ‘परिणामों’ के पीछे भागना

### एक सत्य उदाहरण

मुझे अपनी क्लाइंट दीपिका से एक प्रेरक प्रसंग सुनना पड़ रहा था, जो एक पूंजी निवेश कंपनी में मानव संसाधन विभाग में अध्यक्ष थी। 'सुनो, यह मेरी अंतिम आस है। मैं मुंह दिखाने के लायक नहीं रह गई हूं। मैं इन पर (वजन घटाने की सनक और संतुलित आहार पर) बहुत ही अधिक पैसा फूंक चुकी हूं। अब तुम्हें मुझे कुछ रिजल्ट देना ही होगा। तुम एकमात्र हो जो ऐसा कर सकती हो। यदि मुझे रिजल्ट नहीं मिला तो मेरी प्रेरणा नष्ट हो जाएगी। तुम कर सकती हो, ऋजुता, तुम मुझे सही रिजल्ट दे सकती हो।'

‘एक मिनट। किस तरह के रिजल्ट?’ मैंने पूछा।

‘तुम कहना क्या चाहती हो?’ उसने धैर्य खोते हुए मुझसे कहा। ‘वजन घटाना! और जल्दी से। मेरे पास अधिक समय नहीं है। पहले ही तुमसे मिलने के लिए बहुत समय बर्बाद हो चुका है। कम से कम अब तो तुरंत रिजल्ट मिलना ही चाहिए। मुझे विश्वास है कि तुम कर सकती हो। वैसे भी तुम्हारी फीस बम की तरह है, जानू!’

यह पहली बार नहीं था जो मैं सुन रही थी। फिर भी मैंने उसे अपना रटा-रटाया उत्तर दिया: खुशी के समान ही अच्छा स्वास्थ्य खरीदा नहीं जा सकता।

‘क्या तुम इसे विस्तार से समझा सकती हो?’ दीपिका ने मुझे बीच में ही रोकते हुए पूछ लिया। मेरी टीम ने उसका उपनाम ही रख दिया था ‘क्या तुम इसे विस्तार से समझा सकती हो’। उसने इस वाक्यांश को बार-बार दोहराया जब हमने उसे अपॉइंटमेंट की प्रक्रिया, इंतजार करने में लगने वाला समय, पैकेज, उनमें क्या होगा, उसके अगले दो महीने का प्लान... क्या तुम एक गिलास पानी लेना चाहोगी? इस पर भी उसने कहा, ‘क्या तुम इसे विस्तार से समझा सकती हो?’ यह उसका तकिया कलाम था।

तो मैंने विस्तार से समझाया--‘अच्छा स्वास्थ्य अमूल्य है। इसे खरीदा नहीं जा सकता। तुम्हें इस पर लगातार काम करने की आवश्यकता होगी। इतना प्रयास कि अंततः वह सहज हो जाए। तुम मुझे अपने डाइट प्लान और तुम्हारे टाइट शिड्यूल में तुम्हारे साथ बैठकर उन उपायों को ढूँढने के लिए पैसे दे रही हो, ताकि तुम अच्छा और उचित आहार ले सको। इसका सीधा सा अर्थ है कि तुम प्रत्येक ग्राम वजन घटने पर दो रुपये नहीं दे रही हो।’

‘तो? इसका मतलब है कि मैंने पैसे बर्बाद किए हैं?’

‘क्या तुम इसे विस्तार से समझा सकती हो?’ (अरे वाह!! मैंने इस तकिया कलाम की प्रतियोगिता जीत ली। मैंने सचमुच ही पूछा, ‘क्या तुम इसे विस्तार से समझा सकती हो?’)

‘मुझे रिजल्ट चाहिए! वजन का घटना।’

‘तो फिर मुझे माफ करना, हां, तुम अपना पैसा बर्बाद कर रही हो। वजन तो मुफ्त में ही घट जाता है। तुम्हें उसके लिए कुछ भी कीमत देने की आवश्यकता नहीं है।’

‘इसे विस्तार से समझा सकती हो?’

‘ठीक है, दस्त और पेचिस से वजन घटाया जा सकता है। बीमारी लगने के लिए कोई कीमत नहीं अदा करनी पड़ती। अभी की सबसे मॉडर्न और सुंदर बीमारी है, स्वाइन फ्लू। स्वाइन फ्लू तुम्हें बहुत अच्छे रिजल्ट दे सकता है। रिजल्ट = वजन का घटना। मैं वजन नहीं घटा सकती। मैं जो आवश्यक रूप से करूंगी वह होगा तुम्हारी सेहत में सुधार।’

‘क्या??’

‘बैठो दीपिका और मुझे विस्तार से कहने दो। क्या तुमने कुछ कुछ होता है फिल्म देखी है?’

‘हां। लेकिन उसका इससे क्या लेना-देना?’

‘तुम्हें पता है कि तुम्हारी बॉडी को क्या चाहिए, ताकि कुछ-कुछ हो? एक्टिव मांसपेशियां। वसा के मुकाबले मांसपेशी तुम्हारे शरीर में बहुत कम स्थान घेरती है और उनमें संकुचित होने और विद्युतीय आवेग भेजने के गुण होते हैं। तुम मांसपेशियों को सघन बना सकती हो बशर्ते तुम निरंतर कसरत करो, उचित आहार ग्रहण करो, अच्छी तरह से नींद

ग्रहण करो और अच्छा सोचो। जो डाइट-प्लान हम बनाएंगे वह तुम्हें बेकार और अनावश्यक आहारों से बचने को प्रोत्साहित करेगा, उसमें लगातार व्यायाम करने, सही समय सोने और जगने के लिए एक विशिष्ट ढांचा होगा--ये सभी तुम्हारा वजन बढ़ाएंगे। सघन मांसपेशियां और सघन हड्डियां = वजन का बढ़ना।’

‘ठीक है। मुझे अब कुछ-कुछ समझ आ रहा है। आगे और बताओ।’

‘बहुत बढ़िया, दीपिका, एक शरीर में बिना वसा के वजन की वृद्धि का मतलब है कि हम बुढ़ापे के विपरीत जवानी को ला रहे हैं। जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ने लगती है, निष्क्रियता आती जाती है, हमारी मांसपेशियां संकुचित होती जाती हैं और हड्डियां खोखली या भंगुर हो जाती हैं, तो आप शरीर में बिना वसा के वजन को गंवाते हैं और वे समस्त योग्यताएं भी गंवा बैठते हैं, जो आपकी वसा को जलाती हैं।’

‘अब यदि तुम वजन कम करने से समीकरण बनाती हो, तो वह तुम्हारे लिए चीजों को और कठिन बना देता है। यदि तुम अपने प्रयास उचित खाने, व्यायाम, नियमित सोने और उठने आदि में लगाओगी तो तुम अच्छी लगने लगोगी, अच्छा महसूस करने लगोगी, तुम्हारा शरीर सुडौल लगने लगेगा और तुम्हारे आस-पास के सभी व्यक्ति कहने लगेंगे कि तुम्हारा वजन घट रहा है और तुम पहले की तुलना में अधिक फिट और ऊर्जावान महसूस करोगी। उसके बाद भी यह परिवर्तन अगर वेट-मशीन में अंतर नहीं लायेगा तो तुम एक असफल व्यक्ति की तरह महसूस करोगी क्योंकि तुम्हें अभी भी कोई रिजल्ट नहीं मिला, जिसके लिए तुम यहां आई थी।’

‘तो फिर उसके बाद क्या होगा?’

‘अब हमें यह देखना है कि हमारी पहुंच कहां तक है और रिजल्ट के बारे में हमें भूल जाना है। विशेषकर एक तय सीमा के अंतर्गत। फिर एक बार जब तुम्हारा शरीर उचित समय पर उचित पोषक तत्वों को प्राप्त करने लगेगा तो वह तुम्हारे शरीर में जहां कहीं भी मरम्मत की आवश्यकता समझेगा, वहां मरम्मत के काम को प्राथमिकता के आधार पर रखने लगेगा। इसलिए तुम्हारे लिए यही उचित होगा कि इस आंतरिक विवेक को अपना काम स्वयं करने दो और उसकी प्रक्रिया में बाधा न डालो। इस प्रकार यदि तुम्हारा शरीर कम हो चुके पोषक तत्वों के भंडार की सुधि लेता है, हार्मोन्स के बदलाव को संभालता है, हड्डियों, दांतों, नाखूनों या बालों का विकास करता है, तो उसे करने दो। तुम्हें आत्मविश्वास होना चाहिए कि तुम्हारा शरीर तुम्हारे खिलाफ काम नहीं करेगा। इस प्रक्रिया से वह तुम्हारी वसा को गलाता रहेगा, लेकिन केवल इसलिए कि वेट-मशीन पर तुम्हारा भार कम होता नहीं दिखता है तो इसका मतलब यह नहीं है कि वह प्रक्रिया नहीं हो रही है। देखो, हमें पता नहीं चलता है कि हम सांस ले रहे हैं या फिर पृथ्वी घूम रही है, लेकिन फिर भी ये काम हो रहे हैं, है न?’

‘हां, मैंने कभी इस प्रकार सोचा ही नहीं था। लेकिन बात समझ में आ रही है। तो फिर मेरा पैसा सुरक्षित है। धन्यवाद।’

व्याख्या समाप्त हो गई थी, लेकिन मैंने आगे बताया, ‘तो यहां से अपने साथ ले जाने वाली बात यह होगी कि वजन का कम होना चर्बी का कम होना या अच्छे स्वास्थ्य की निशानी नहीं है।’

‘लेकिन मैं अपनी प्रगति का मूल्यांकन कैसे करूं? क्या यह कभी, अंततः वजन कम करेगा या फिर हमारे जैसे लोग इसी प्रकार मोटे रहने को शापित हैं?’

‘बात ऐसी है कि जब तक तुम अपने आपमें हल्कापन महसूस करती हो, तुम इस बात पर भरोसा कर सकती हो कि तुम्हारी चर्बी कम होती जा रही है। देखो दीपिका, उचित प्रकार के खाने के बारे में सीखने का मतलब वजन कम करना नहीं है बल्कि उस तनाव से मुक्ति पाना है, जो तुम अपने शरीर और मन में लेकर चल रही हो। इस प्रकार यदि तुम मन और शरीर में हल्कापन महसूस करती हो तो तुम्हें वेट-मशीन की आवश्यकता नहीं है कि वह इस बात की पुष्टि करे कि तुम सही दिशा में जा रही हो। लेकिन इसे किसी परियोजना की तरह नहीं लेना चाहिए कि एक निर्धारित अवधि में उसे पूरा करना ही है। तुम अपने शरीर के प्रति उतनी ही दयावान रहो जितना कि वह तुम्हारे साथ रहता है। यह गाना सुना है? जो कमल हसन एक बस की छत पर गाता है-- *जितने भी तू कर ले सितम, हंस हंस के सहेंगे हम, ये प्यार ना होगा कम, सनम तेरी कसम...* तो इस प्रकार शरीर को अच्छी तरह से संभालकर रखने की प्रेरणा में कोई शर्त नहीं होनी चाहिए। जो प्यार तुम्हारे शरीर ने तुमको दिया है वह किसी शर्त पर आधारित नहीं है, चाहे तुम उस पर कितना भी अन्याय कर लो--उपवास करना, देर रात की पार्टियां, नए-नए डाइट बदलना सभी कुछ इसमें शामिल है। उसने तुम्हें हर समय सहारा दिया है, अब तुम्हें उसको सहारा देने की आवश्यकता है।’

### जिम की सजा

मैं जिस जिम में जाती हूं वहां एक लड़की सुबह 6 बजे आती है (जिम 5.30 बजे खुलता है) और रात के पौने 10 बजे वहां से निकलती है। वह भी तब, जब प्रशिक्षक उसे लगभग धक्का देकर बाहर निकालते हैं क्योंकि जिम रात 10 बजे बंद हो जाता है। उसके पीछे एक कारण यह भी हो सकता है कि चूंकि वह अभिनेत्री बनने की चाह रखती है तो जिम में लोगों से संबंध बनाना चाहती है लेकिन हममें से बहुत सी महिलाएं हैं जो वजन कम करने के संघर्ष में लगी हैं, दो-ढाई घंटे जिम में बिताने की कोशिश करती हैं। सच तो यह है कि साठ मिनट से अधिक की कसरत मांसपेशीय ऊत्तकों की हानि पहुंचाती है। परिणामतः यह मेटाबॉलिक रेट को घटाती है, जिसका अर्थ है कि पूरे दिन में आप वसा का जलाना

कम कर देती हैं। मौलिकतः एक घंटे से अधिक समय तक का व्यायाम वस्तुतः हमारे उद्देश्य को ही पराजित कर देता है--आप जो करना चाहती हैं, यह उसके बिल्कुल विपरीत है। यह गणित का सवाल नहीं है जहां यदि आप व्यायाम करके एक घंटे में 'क' मात्र में कैलोरी नष्ट करती हैं तो दो घंटे में 'कx2' मात्र में कैलोरी नष्ट कर पाएंगी। दरअसल इसमें बहुत सारे रसायन विज्ञान, जीव विज्ञान और जीव यांत्रिकी शामिल हैं। सोचिए आप अति-व्यायाम से शरीर के किस-किस भाग की खींचतान कर रही हैं, कौन-सा ईंधन आप जला रही हैं, वसा या मांसपेशी? क्या यह सचमुच ही आपके रक्त संचार में मदद कर रहा है अथवा आपके शरीर को और बलहीन बना रहा है? व्यायाम अपने शरीर से प्यार करने का तरीका है, उसे दंड देने का नहीं। जिम में एक घंटे से अधिक समय व्यतीत करना ठीक उसी प्रकार है जैसे आप अपने प्रेमी से बेवफाई करती हैं। किसी को धोखा देना मस्तिष्क, शरीर अथवा इन्द्रियों के लिए आसान नहीं होता है, अतः इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि यदि आप अति-व्यायाम करेंगी तो आपका शरीर उस बात को दिखायेगा--उस प्रकार नहीं जिस प्रकार आप देखना चाहती हैं। व्यायाम करने का अर्थ है कि ऐसा दिखना चाहिए कि आपने व्यायाम किया है, जैसे कि आपका शरीर सुगठित हो जाता है, तब चाहे आप अपने काम वाले वस्त्र में रहें, साड़ी में या फिर सलवार-कमीज में, सुडौलता दिखती ही है। अति-व्यायाम करने पर आपका शरीर ऐसा होगा कि लोग पूछेंगे कि कहीं आप बीमार तो नहीं हैं?

## वेट-मशीन के दास

‘मुझे वैसे न देखो,’ प्रवीण ने कहा।

‘नहीं, मैं तुम्हें नहीं देख रही हूँ। (दरअसल, मैं उसे आंखें फाड़-फाड़ कर देख रही थी।) क्या तुम सचमुच ही ऐसा सोचते हो कि मैं कभी तुमसे यह पूछूंगी कि मेरा वजन क्यों कम नहीं हो रहा है?’

वह संकोचपूर्वक मुस्कुराया और फिर उसने सहमति में सिर हिलाया। मैंने प्रवीण के साथ व्यक्तिगत प्रशिक्षण शुरू किया था और वह मुझे मेरे शारीरिक वजन के अनाप-शनाप परीक्षण से गुजार रहा था। मैं उसे खराब नजर से क्यों देख रही थी? क्योंकि जिम में उपलब्ध तीन अलग-अलग वेट-मशीनों पर मेरा भार 52.5 से 51 और अंततः 50 किलो आया था। ‘अरे, वाह, मेरा वजन कम हो गया है!’ यह मेरी हर्षित प्रतिक्रिया होनी चाहिए थी।

लेकिन नहीं, मैं तो उस दिशा की ओर बढ़ चली थी ‘इस मूर्ख चीज के लिए वास्तव में महिलाएं क्यों अपना जीवन रोक देती हैं’ और दूसरे ‘क्यों हम राई को पहाड़ बना देती हैं’

का मुद्दा। समस्या यह थी, मैं यह नहीं कर सकती थी। मुझे देरी हो चुकी थी और एक वर्क-आउट खत्म करना था।

शारीरिक वजन की माप के साथ दो बड़ी समस्याएं हैं: 1) वेट-मशीन हमेशा सही नहीं होती है। 2) और यह उससे भी अधिक बड़ी बात है--शारीरिक वजन किसी भी तरह से आपके स्वास्थ्य, सेहत अथवा सुंदरता का संकेतक नहीं है। मेरे विचार से हम पहली समस्या को बहुत अच्छी तरह से समझते हैं। मेरे क्लाइंट अक्सर बताते रहे हैं कि कैसे बाथरूम की वेट-मशीन में उनका वजन 'क' था, जिम की मशीन पर 'ख' और डॉक्टर की पर 'ग'। अपने जीवन में और अधिक मस्ती के लिए वे अपना वजन मेरी वेट-मशीन पर देखना चाहते हैं। जब मैं उनसे कहती हूँ कि मेरे पास ऐसी कोई मशीन नहीं है तो वे पूछ बैठते हैं कि ये किस तरह का डाइटिशियन ऑफिस है, जहां एक वेट-मशीन तक नहीं है। उन्हें उत्तर देने के बजाय मैं पूछती हूँ कि क्या वे जैस्मीन टी लेना पसंद करेंगे। 'वैसे, जैस्मीन टी बहुत ही आरामदायक होती है। मन की आरामदेह स्थिति आहार योजना की सफलता के लिए अनिवार्य होती है जिसे मैं इस चाय के बाद आपको बताना चाहती हूँ।' मेरा एक मानकीय वाक्य।

जब आप निश्चित होती हैं तो सामान्यतः आप स्वयं से कठोरता से पेश नहीं आती। मेरे कहने का अर्थ है कि एक स्त्री होने के नाते हमें यह बलात् सिखा दिया जाता है कि लोगों के साथ बहुत अच्छा व्यवहार करना चाहिए, विशेषकर शादी के बाद लेकिन हमें यह कभी नहीं बताया जाता है कि हमें अपने आपसे कठोरता से व्यवहार नहीं करना चाहिए। इस प्रकार अपने आप पर प्रतिदिन इमोशनल अत्याचार करने के लिए हम सभी दोषी हैं। लेकिन जब हम निश्चित होते हैं तो खुद पर मेहरबान होते हैं। इस प्रकार कोई वेट-मशीन नहीं, बल्कि केवल जैस्मीन टी। तुम्हारे पास क्या है? मेरे पास जैस्मीन टी है!

ठीक है, मजाक छोड़ते हैं। परिवार टूट चुके हैं, अवैध धन को वैध बना दिया गया है, स्वास्थ्य खराब हो चुके हैं और शरीर लगभग मरने का अनुभव कर ही चुका है--यह सभी केवल वेट-मशीन पर अपना मनचाहा वजन देखने के लिए किया गया है। मेरी एक क्लाइंट ने अपनी मां को खो दिया क्योंकि लिपोसक्शन, जिसके द्वारा शरीर के किसी विशेष स्थान से वसा ऊत्तकों को चूस लिया जाता है--के कारण कुछ जटिलताएं विकसित हो गई थीं। वे चाहती थीं कि उनके बेटे की शादी के समय उनका मोटापा दूर हो जाए। उसकी कहानी ने मुझे व्यथित कर दिया। कहने का अर्थ है कि हमें क्या हो गया है? हम किसे खुश करना चाह रही हैं और किस कीमत पर? तीस सैकंड के अंदर संभवतः मैं 2.5 किलो कम नहीं कर सकती थी--यह वह समय था, जिसमें मैं एक मशीन से दूसरी मशीन पर उछली। और उसके बाद भी मुझे पता है कि एक स्त्री के लिए किसी जिम में यह एक मानकीय प्रक्रिया है

कि वे तीनों ही मशीनों में अपना वजन देखती हैं ताकि उन्हें शिकायत का एक और बहाना मिल जाए। ओह! मात्र तीन सौ ग्राम? क्या, अभी तक सड़सठ किलो?

चलिए इसे इस प्रकार से देखते हैं--क्योंकि आपका अपनी सास के साथ कभी झगड़ा नहीं हुआ है तो क्या यह मान लेना सही होगा कि आपको उनसे प्यार है? नहीं न? यही बात तो है। एक वेट-मशीन के ऊपर अंकित भार का अंक ठीक उसी प्रकार से आपके स्वास्थ्य का संकेतक है, जिस प्रकार से झगड़े की अनुपस्थिति प्रेम का संकेतक है। या फिर कक्षा में प्रथम आना होशियारी का। यहां तक कि आजकल तो स्कूल में भी बच्चों की प्रगति का मूल्यांकन करने के लिए समग्र रूप से विस्तृत तरीकों को अपनाया जा रहा है--क्या हमारी सेहत सुधारने की योजनाओं में यही नहीं होना चाहिए? ये समग्र तरीके क्या हैं? वास्तव में, आपको यह पता चल जाएगा कि आप सही कर रही हैं अथवा नहीं--उसके लिए आपको वेट-मशीन की आवश्यकता नहीं है। मैं दावे के साथ कह सकती हूं कि आपको 'खुद ही अनुभव हो जाएगा' वाली बात हजम नहीं हो पा रही है। कोई बात नहीं, हम कोशिश करके इन्हें शब्दों में ढालने का प्रयास करते हैं:

1. क्या आप सुबह उठकर तरोताजा महसूस करती हैं?
2. क्या आपकी ललक कम हुई है?
3. क्या आप शारीरिक रूप से हल्का महसूस कर रही हैं?
4. क्या आप व्यायाम करने के लिए प्रेरित महसूस कर रही हैं?
5. क्या आपके नाखून तेजी से बढ़ रहे हैं?
6. क्या आपकी त्वचा तरोताजा दिखती है और आप तरोताजा महसूस करती हैं? क्या धब्बे और मुंहासे कम हो गए हैं?
7. क्या आप अपने परिवारजनों और मित्रों से मिलना पसंद कर रही हैं?
8. क्या आप खरीददारी करना चाहती हैं?
9. क्या आप अक्सर भूख महसूस कर रही हैं?
10. क्या आप अक्सर मुस्कराती रहती है?

अगर आपने अधिकतर प्रश्नों के उत्तर 'हां' में दिए हैं तो, बधाई, आप अपने आपसे प्यार करती हैं। अपने साथी/माता-पिता/ बच्चे/पालतू जानवर आदि की तुलना में खुद से प्यार करना ज्यादा कठिन है। और उसके साथ ही आप चर्बी कम करने की सही राह पर हैं।

सही राह वह है जो करने योग्य हो, लंबे समय तक चल सकने वाली हो और जो आनंद देने वाली हो। आपने मूर्खतापूर्ण गतिविधियों जैसे शारीरिक वजन को मापना आदि से स्वयं को छुटकारा दिला दिया है और आप अपने जीवन का पूरी तरह से आनंद लेने के लिए तैयार हैं।

तो फिर अब हमें हमारी वेट-मशीन का क्या करना चाहिए? उन्हें बाहर फेंक दीजिए। और यदि आपका रद्दीवाला उसे खरीदने का इच्छुक हो उसमें 1000 रुपये मेरी ओर जोड़ दीजिए और वह पैसा एक अच्छे काम के लिए दान दे दीजिए। इससे आपको बहुत हल्का महसूस होगा। वेट-मशीन पुरातन युग से संबंधित है, यह आजकल की महिलाओं के लिए नहीं है। लिहाजा, अपनी खुशी और अपने दुख को किसी एक अंक पर निर्भर मत होने दीजिए, आगे बढ़िए। जीवन में और बहुत कुछ है।

अच्छा तो अब यह जैस्मीन टी का क्या संबंध है? यदि आपने ऊपर दिए गए अधिकतर प्रश्नों के उत्तर 'हां' में दिए हैं तो आप वास्तव में बहुत हद तक शांति का अनुभव कर रही हैं। शांत मन चर्बी को सहजता से पचा सकता है और शारीरिक वसा को ईंधन की तरह इस्तेमाल करता है। इस तरह से यह वसा-रहित ऊतकों को छोड़ देता है, जिससे आपका शरीर न केवल तनाव रहित हल्का रहता है बल्कि वेट-मशीन पर भी हल्का रहता है। अब आप जान गई हैं कि मैंने वेट-मशीन के स्थान पर चाय का चयन क्यों किया था।

### **‘मुझे अभी इसी वक्त चमत्कार चाहिए!’**

‘हर समय खाइए? चार सिद्धांतों के अनुसार खाइए? आप अवश्य मजाक रही हैं! मेरे आकार को देखिए। मैं अट्टानवे किलो की हूं और मात्र दो साल पहले मैं सौ किलो से भी अधिक थी। आपको कुछ भी पता नहीं है कि मैंने वजन कम करने के लिए क्या-क्या पापड़ नहीं बेले हैं: एनीमा, उपवास, नींबू पीना, घीया-जूस, शरीर में सुइयां चुभोना, रात के खाने के बाद उसकी उल्टी कर देना, इतना व्यायाम करना कि बेहोशी छा जाना, तब तक नहीं खाना जब तक कि बेहोश न हो जाना और आप चाहती हैं कि मैं और खाऊं?’

‘आप क्यों नहीं चाहती हैं? बजाय सही खाना खाने के आप खाने की उल्टी करने को या फिर बिना खाये बेहोश हो जाने को तरजीह दे रही हैं?’ मैंने पूछा।

‘नहीं, यह वैसा नहीं है। मैं सामान्य खाना खाने की स्थिति के लिए तैयार हूं, लेकिन उससे पहले मैं कम से कम बीस-तीस किलो वजन कम करना चाहती हूं। मेरा विश्वास कीजिए जब मैं इतना वजन कम कर लूंगी, तब आप मुझे जो भी खाने के लिए कहेंगी और जितनी बार खाने के लिए कहेंगी, मैं खाऊंगी।’

‘बहुत अच्छा, तो फिर हम अब क्या करने जा रहे हैं? यदि आपको ऐसा महसूस होता है कि आप वह ‘प्रारंभिक वजन’ कम करने के लिए कुछ ‘असाधारण’ चीजें करेंगी तो यह गलत जगह है।’ ‘ऐसा मत कहिए। मैंने सब तरह से प्रयास कर लिए हैं।’ ‘यही तो मेरा भी कहना है आलिया, आपने सभी तरह के प्रयास कर लिए हैं और अधिकतर--दरअसल सभी--असाधारण थे। आपका वजन घटता-बढ़ता रहा, आपने कम किए वजन को फिर से पा लिया और उससे भी खराब यह हुआ कि आप हमेशा अनिश्चय की स्थिति में रहीं। मैं गंभीरता से कहती हूँ कि मेरे विचार में जो सबसे अधिक ‘असाधारण’ चीज आप कर सकती हैं वह है कि आप ‘खाना’ खाना शुरू कर दें। और उतने ही सामान्य रूप से खाइए जितना कि आप तब खातीं यदि आप दस/बीस/पचास किलो कम वजन की होतीं।’

मैं आशा करती हूँ कि मैंने आलिया को यह समझने में मदद की कि अपने शरीर से प्यार करना ही वजन कम करने का सही तरीका है। ‘प्रारंभिक वजन’ कम करने के लिए जो ये असाधारण तरीके हम अपनाती हैं, वे असाधारण तरीके हमारे शरीर को हानि पहुंचाते हैं, जिनमें सबसे बुरी स्थिति होती है लगातार वजन का घटना-बढ़ना। और उसी प्रकार जिस प्रकार भारत-पाकिस्तान की शांति वार्ता में हम एक कदम आगे बढ़कर दो कदम पीछे हट जाते हैं, आप हमेशा उनसे भी खराब परिस्थितियों में पहुंच जाती हैं, जहां से आपने शुरुआत की थी।

## पुराने जीन्स का लालच

‘उन्हें बाहर फेंक दो।’

पारुल चकित दिख रही थी। ‘अब छोड़ो भी ऋजुता। कुछ तो मार्कर होना चाहिए। वेट-मशीन पर खड़े मत हो, उस पर निर्भर मत रहो, तो मुझे किस चीज पर निर्भर रहना चाहिए? कम से कम पुराने जीन्स तो होने ही चाहिए, है कि नहीं?’ वह हमारी पहली मुलाकात थी और पहले पंद्रह मिनट पारुल मेरी पहली पुस्तक *डॉट लूज योर माइंड, लूज योर वेट* की दीवानी बनी रही लेकिन उसके बाद असली मुद्दे पर आई। वह अपना वजन कम करना चाहती थी और वह अच्छी तरह से समझ चुकी थी कि वेट-मशीन के साथ स्वयं को फिरौती पर नहीं रख सकती थी।

‘तो तुम अपने आपको फिरौती पर रखने के लिए किसी वैकल्पिक स्थान की तलाश कर रही हो?’

‘क्या सच में? यह बड़ा डरावना प्रतीत होता है।’

‘हां, लेकिन मेरे विचार से तुम एकदम वही कर रही हो।’

‘नहीं, वैशाली ने कहा कि उसने दो महीने का कार्यक्रम तुम्हारे साथ किया था और वह नहीं जानती है कि उसने कितना वजन कम किया लेकिन अब वह उस जीन्स को पहन पा रही है जो उसने कॉलेज के दिनों में पहने थे। और इसी कारण से मैं यहां आई हूं। मैंने अपनी कपड़ों की अलमारी में सबसे आगे स्कूल के जमाने के जीन्स भी रखे हुए हैं, ताकि खुद को प्रेरित कर सकूं। मुझे उनमें समाना है। उसकी माप अट्टाइस है। मैं अब छत्तीस पहनती हूं।’ उसके चेहरे पर मायूसी थी।

‘तो फिर ये बताओ कि तुमने उसे अपनी अलमारी के सामने प्रेरणा के लिए कबसे टांगकर रखा हुआ है?’

‘मैंने उन्हें 95 में खरीदा था। तबसे वे मेरे साथ हैं, लेकिन ईमानदारी से कहती हूं, जब वैशाली ने दिखाया कि वह अपने कॉलेज का जीन्स पहन सकती है तब जाकर मैंने अपने वाले बाहर निकाले।’

‘और क्या तुमने इन छह-सात महीनों में कुछ वजन घटाया है?’

‘नहीं, लेकिन मैंने तुमसे मिलने का समय ले लिया है, तो इस प्रकार यह एक अच्छी शुरुआत है।’

‘ओके, तो अब तुम उन्हें बाहर फेंक दो।’

‘क्यों?’

‘क्योंकि मैं तुम्हारे लिए सब कुछ आसान बनाना चाहती हूं (और अपने लिए भी)। देखो, पाषाण युग के लगभग के समय के जीन्स को घूरते रहने से हमें प्राचीनता का अनुभव होता है और वह सचमुच ही हमारी कोई मदद नहीं करता। हमारा शरीर बदलता रहता है, यह अपरिहार्य है, तुम्हें उसके साथ समझौता करना ही पड़ेगा। तुम्हें केवल यह देखने की आवश्यकता है कि ये बदलाव कहां तक प्राकृतिक हैं और कहां तक ये पारिस्थितिक हैं।’

‘पारिस्थितिक बोलेगा तो?’

‘बोलेगा तो, लादा हुआ। मतलब, देखो, 95 में तुम क्या-क्या खाती थीं? 95 में तुम्हारी गतिविधियां क्या-क्या थीं? 95 में तुम कहां रहती थीं? 95 में तुम्हारी क्या-क्या जिम्मेदारियां थीं? 95 में तुम्हारे पास अपने लिए कितना समय था? 95 में क्या तुम व्यायाम करती थीं? क्या तुम्हारी यह जिम्मेदारी थी कि घर में सभी लोग खाना खाएं और सही समय पर खाएं?’

‘हां, जिन परिस्थितियों में मेरी कमर अट्टाइस हुआ करती थी, वे बहुत ही अलग थीं।’

‘वही तो बात है। इसलिए उन जीन्स को वहां मत रखो। केवल यह पता करो कि 95 की पुनर्चना कितना कर सकती हो, वह तुम्हें उस सुडौलता के करीब लायेगा, जो संकुचित कमर अट्टाइस जीन्स की ओर ले जाएगा। क्या तुम व्यायाम के लिए समय निकाल सकती

हो? क्या तुम खाने के लिए समय निकाल सकती हो? क्या तुम अपने वर्तमान के तनाव को कम सकती हो, कम से कम थोड़ा-सा ही? क्या तुम खुद के लिए थोड़ा और जिम्मेदार बन सकती हो--कम से कम उसका आधा जितनी जिम्मेदारी तुम अपने बच्चों, पति, सास-ससुर के प्रति और रसोईघर, अलमारी आदि को साफ रखने के लिए निभाती हो?’

‘अब छोड़ो भी! यह केवल वैसा नहीं है!! ओके, मेरा मतलब है कि मैं रसोईघर की देवी हूँ। ओके मैं इसे स्वीकार करती हूँ। लेकिन हमें यथार्थवादी होना चाहिए। 95 में मैं चौबीस की थी। मैं अब चालीस को छूने वाली हूँ। उम्र भी एक कारण है। हमें उम्र को दोष देना चाहिए। नहीं?’

‘नहीं। हमें उम्र को धन्यवाद देना चाहिए। यह हमें शिक्षा देता है--अगर हम सीखने की इच्छा रखते हैं--पुराने जीन्स पर अड़े रहना बेवकूफी है, उन्हें त्यागने में ही समझदारी है। उम्र का अर्थ केवल शारीरिक परिवर्तन होता है, इसका यह अर्थ कदापि नहीं होता कि वह अवनति करता है। यह परिवर्तन अच्छे के लिए है अथवा बुरे के लिए, यह तुम्हारे ऊपर निर्भर करता है। करीना आज उससे कम उम्र वाली और आकर्षक लगती है, जितना कि पांच वर्ष पहले।’

‘हां, वह बहुत सुंदर है। लेकिन प्लीज, वह केवल तीस के करीब है।’

‘ओके, सैफ के बारे में क्या कहना है?’

‘हां, वह सचमुच ही उम्र के साथ हॉट होता जा रहा है। अब जब तुमने कहा तो मुझे याद आया कि शाहरुख ने भी ट्विटर पर लिखा था कि वह अपने शरीर के साथ उससे भी अधिक कर सकता है, जितना उसने पंद्रह वर्ष पहले किया था।’

‘देखा, मैंने कहा था न! मैं अपने शरीर के लिए भी ऐसा ही कह सकती हूँ। मेरा मन, मेरा शरीर, दोनों ही अधिक शांत, अधिक ताकतवर, अधिक अच्छा है जितना पंद्रह साल पहले था।’

‘हां, तुम भी तीस के करीब ही हो।’

‘हां, लेकिन उम्र पर विचार किए बिना ही पंद्रह साल की बात कर रही हूँ, और मेरे सारे क्लाइंट ऐसा महसूस करते हैं चाहे उनकी उम्र कुछ भी हो। क्या तुम्हें इसका रहस्य बता दूं? क्या तुम इसके लिए तैयार हो?’

एक गहरी सांस, आंखें बंद, ‘हां।’

‘तो वह रहस्य यह है: अपने शरीर से इस प्रकार का व्यवहार करो जैसे कि वह तुम्हारा नहीं हो, ऐसा व्यवहार करो कि जैसे किसी और का हो और तुमने उसे कुछ समय के लिए किराये पर लिया है। हैरान? सोचो कि यह बहुत कीमती चीज है जो तुम्हारे किसी मित्र ने तुम्हें उधार दी है और तुम्हें जो चाहिए या तुम्हारी जो कामना हो उसके लिए तुम उपयोग में

ला सकती हो। इसके बदले में तुम्हें केवल उसकी देखभाल करनी है। यह कुछ इस प्रकार है कि यदि मैं अपनी कार तुम्हें देती हूँ तो तुम उसे अपनी कार के मुकाबले कम से कम दस गुना अधिक सावधानी से चलाओगी। स्पीड-ब्रेकर पर धीमा चलाओगी, पेट्रोल टैंक भरकर वापस लौटाओगी, टायरों में उचित मात्रा में हवा होगी, सिग्नल तोड़ोगी नहीं आदि?’

‘हां...’

‘हमारी अपनी कार साथ, जैसे ही हम सोचते हैं कि मालिक हम हैं--तब यह हमें जिम्मेदार के बजाय गैर-जिम्मेदार बना देता है। हम वैसे काम करती हैं जिन्हें हम जानती हैं कि गलत है और हम कभी नहीं करेंगी यदि वह दूसरे किसी का हो। इस प्रकार ‘उम्र का बहाना’ के इस पुरातन तथ्य से बाहर निकलो। अपने शरीर का उपयोग इस प्रकार करो जैसे कि **केवल उसी एक व्यक्ति के द्वारा चलाई जाने वाली किसी पारसी की एक कार।** उसके प्रति और अधिक जिम्मेदार बनो, कम से कम उन चीजों के प्रति जिनके बारे में तुम्हें अच्छी तरह से पता है कि वे गलत हैं। वे चीजें जो तुम किसी दूसरे के शरीर के साथ नहीं करोगी-- भूखा मारना/अति व्यायाम करना/उसे टीवी देखकर समय बिताने वाला बनाना/बेकार के मुद्दों पर उसे तनाव देना/कैफीन से मारना/अनावश्यक वसा या फास्ट फूड से उसे भर देना। आहार और व्यायाम के प्रति गैर-जिम्मेदार रहना और पुराने जीन्स को फेंकने से मना करना तो जैसे पूरी तरह से सताना है, हां।’

‘साथ ही यह भी तथ्य है कि पतला होने, चुस्त-दुरुस्त होने, अपने शरीर के प्रति और अधिक उत्तरदायी होने की इस यात्रा में जैसे-जैसे तुम आगे बढ़ती हो तो तुम केवल अट्टाइस की माप तक ही नहीं पहुंचती हो। तुम वहां एक-एक सेंटीमीटर करके पहुंचती हो, छत्तीस से कम होकर चौत्तीस, फिर बत्तीस और फिर और नीचे की ओर बढ़ती हो। और तुमको इस प्रक्रिया पर, इस यात्रा के हर कदम पर आनंदित होना चाहिए न कि किसी पर नाप पर पहुंचने पर। जब हम छत्तीस से बत्तीस पहुंचती हैं तो यह सोचना कि हम अभी तक अट्टाइस नहीं पहुंची हैं, सबसे खराब बात है। सचेत और उत्तरदायी होना ही इस खेल का नाम है। जैसे-जैसे तुम माप में नीचे की ओर उतरती हो तो तुम्हें खुशी से उछलना चाहिए, मुक्के को हवा में लहराना चाहिए। कल से आज अच्छा हुआ है और कल और अच्छा होगा। बस केवल इतना करना है कि अपने शरीर को किसी और के शरीर की तरह मानना है और उसके बाद जब तुमने मालिकत्व के बोध को त्याग दिया है तब उसके लिए नया जीन्स खरीदना चाहिए।’

**स्वयं को कभी प्राथमिकता नहीं देना**

*एक सत्य उदाहरण*

यह वह एक चीज है जो मुझे हर बार लगभग बेहोश कर देती है। हिना मेरे सामने बैठी हुई अपने ब्लैकबेरी पर एक चित्र दिखा रही थी। तुम क्या सोचती हो? उसने पूछा। यह क्या है? मेरा उत्तर था। ‘ओह जीन्स, छे। मेरी देवरानी एन्टवर्प में है और वहां पैंतीस प्रतिशत का सेल लगा हुआ है। इसलिए वह उस चीज का चित्र उतारती है, जिसके बारे में वह सोचती है कि मुझे चाहिए होगी और यदि मुझे पसंद आता है तो वह खरीद लेती है। खर्चा हमारे पारिवारिक व्यापार के खाते में जाता है।’

‘लेकिन क्यों? तुम उन्हीं ब्रैंड की चीजें मेरे दफ्तर के ठीक नीचे वाली दुकान से खरीद सकती हो।’

‘हां, लेकिन वह सेल पर नहीं है। हम पालमपुरी बहुएं अपने पतियों के पैसे बचाने के लिए प्रशिक्षित हैं।’

‘हे भगवान! अब मुझे पता चला कि तुम लोग कैसे लाखों बनाते हो, ये सब चिंदी चोरी।’

‘मजाक बंद करो। तुम जैसे चाहती हो वैसे खर्चा कर सकती हो क्योंकि तुम इतना अधिक कमाती हो।’

‘बिल्कुल सही हिनाबेन, आय कर देने से पहले तुम्हारा जेब खर्च अवश्य ही मेरी वार्षिक आय से अधिक होगा।’

‘नहीं नहीं, हम सभी बहुओं के लिए हमारे परिवार की ओर से बजट अनुमोदित होता है (यानी ससुर, देवर-जेठ गैंग, अधिक से अधिक सास या देवरानी-जेठानी, जिसकी घर में चलती हो।) और केवल खाने के लिए असीमित खर्च की अनुमति है।’

‘ठीक है। तो फिर योजना के अनुसार हर रात तुम क्यों नहीं दाल बनाती? तुम्हें दाल पसंद है, है ना?’

‘मुझे पसंद है। लेकिन देखो, हम दोपहर के भोजन में दाल नहीं बनाते हैं क्योंकि सभी मर्द डब्बा लेकर जाते हैं, इसलिए हम (सभी बहुएं-सास और सभी देवरानियां-जेठानियां जो एक साथ रहती हैं) सूखा नाश्ता और दोपहर का खाना भेजती हैं: थपला-शाक, खाकरा-मूंग, रोटी-सब्जी आदि। इसलिए हम दोपहर के खाने में दाल नहीं बनाते हैं।’

‘लेकिन तुम सभी लोग तो घर में खाते हो ना?’

‘हां, लेकिन कहां फिर से एक नई चीज बनाना? जो हम डिब्बे में भेजते हैं, वही हम भी खा लेते हैं (मर्दों की नई फरमाइश) और उसके बाद रात में हम तरह-तरह के व्यंजन बनाते हैं (हे भगवान, एक बार फिर से नहीं)। कभी भेलपुरी उसके बाद इडली-सांभर या पाव-भाजी (ये सभी प्रायः बच्चों की फरमाइश पर और कृतज्ञता से यहां लिंग का कोई पक्षपात नहीं)।’

‘तो फिर, तुम वह कब खाती हो जो तुम्हारा मन करता है?’

‘कभी नहीं। ओके, नहीं दरअसल करीब 5-6 बजे शाम को हम सभी वे चीजें खाती हैं जो हमारा मन करता है--भज्जिया, सेव पुरी, समोसा, सभी बेकार चीजें। इसलिए हम सभी छोटी माप वाली टी-शर्ट और गस् पैंट पहनते हैं, हमारी पीठ और कूल्हे तो वैसे भी भारीपन के लिए बदनाम हैं। वास्तव में मैं नहीं के बराबर खाती हूँ, लेकिन मेरे कूल्हे को देखो, उठती हुई, इसे देखो? घिनौना और थुलथुला। और अगर तुम मुझे बिना कपड़ों के देखो तो मेरी जांघों में बड़े-बड़े गड्ढे हैं, गलत जगहों पर डिंपल्स हैं।’

‘और फिर भी तुम वे पोषक चीजें नहीं खाओगी जो तुम्हारे शरीर के लिए आवश्यक हैं। दरअसल ये जो तुम्हारे मुद्दे हैं, वे केवल इस कारण से हैं कि लंबे समय से तुमने वे चीजें नहीं खाई हैं जो तुम्हारा शरीर पसंद करता है।’

‘मुझे नहीं पता कि क्या होता है? हम लोग सभी शादी के पहले कितने छरहरे बदन वाले होते हैं, उसके दो साल के अंदर ही हम लोग गुब्बारे की तरह हो जाते हैं। सबके टायर दिखने लगते हैं।’

‘ओके, अपने शरीर के बारे में ऐसी बातें करना बंद करो, तुमने अत्यधिक अनियमित आहारों के द्वारा इसको ऐसे ही बहुत यातना दे रखी है, अब शब्दबाणों की गालियों से इसे बरख्श दो और मुख्य बिन्दु पर आओ। तुम रात में दाल क्यों नहीं खाना चाहती?’

‘देखो, हम सुबह सब्जी बनाते हैं, तो हम दोपहर में एक अतिरिक्त चपाती बनाकर उसी से काम चला लेते हैं। और रात में भी मुझे स्पेशल अपने लिए ही दाल बनानी पड़ेगी। कोई दाल और रोटी-सब्जी नहीं खाता। हम अलग-अलग तरह का खाना बनाते हैं, न?’

‘ओह अब छोड़ो भी, रात के खाने में जहां इतनी वैरायटी बनाती हो वहीं अपने लिए दाल नहीं बना सकती? इसमें पंद्रह मिनट से भी कम समय लगता है! केवल प्रेशर कुक करो, मेहनत लगभग नहीं के बराबर।’

‘लेकिन अपने लिए ही क्या बनाना?’

‘क्यों नहीं? साथ ही ताजी सब्जी और रोटी भी बनाओ, प्लीज। तुम्हारे बच्चों और परिवार के विविधताओं वाले मनोरंजक रात्रि-भोजन की तुलना में तुम और तुम्हारी पोषकीय आवश्यकताएं कम महत्वपूर्ण नहीं हो सकतीं। हे भगवान! प्लीज अब यह मत कह देना कि दाल कितनी महंगी होती जा रही है।’

‘नहीं नहीं, हम रसोई के लिए खर्च कर सकते हैं।’

‘ठीक है। तो फिर जाओ और दाल, सब्जी, रोटी ताजी तैयार करो और छोटे बर्तनों का प्रयोग करो। इस प्रकार तुम ईंधन और रसोई गैस में भी बचत कर सकती हो। ओके? साथ ही, इस बात को समझो कि तुम्हें गलत स्थानों पर डिंपल कैसे हुए। अत्यधिक कैलोरी लेकर

या सीमित व्यायाम करने के कारण पिछले कई सालों में तुमने केवल चर्बी ही इकट्ठी नहीं की है, यह ईंधन की प्रभाविता के बारे में है। तुमने बहुत ही अधिक कैलोरी प्राप्त कर ली है और उसके बदले में बहुत ही कम पोषक तत्व प्राप्त किए हैं। तुमने अपने शरीर को इस प्रकार जबरदस्ती करके इस वंचित करने की स्थिति में रखा है उसके कारण तुम्हारी शारीरिक वसा भी विषैली होती जा रही है और तुम्हारी त्वचा के अन्दर सभी जगहों पर समान रूप से फैलने के बजाय वे खिंचाव के दाग, सेल्युलाइट और गड्ढे के रूप में विकसित हो गए हैं। यह इस प्रकार से है कि जैसे दस व्यक्ति की क्षमता वाली कढ़ाही और उसमें केवल एक व्यक्ति के लिए सब्जी का बनाना। बरबादी हुई ना? कढ़ाही को गर्म करने के लिए इतना अधिक समय और ईंधन और मिला क्या? सब्जी (और वह भी जरूरत से ज्यादा पकाई हुई) केवल एक व्यक्ति के लिए। समझ रही हो?’

‘कुछ-कुछ।’

‘इसलिए मैं तुम्हें कह रही हूँ कि 6-6.30 बजे शाम को जब तुम लोग सभी बेकार की चीजें खाते हो, तो उस समय पूर्ण खाना खाओ--रोटी, सब्जी, दाल--प्रत्येक कैलोरी जो तुम खाओगी वह पोषक होगी।’

‘इतनी वैरायटी सब कबाड़ है क्या? भले ही मैं उन्हें घर में बनाऊं तो भी?’

‘क्या तुम सचमुच चाहती हो कि मैं इसका उत्तर दूँ? हां, हिनाबेन, वे कबाड़ हैं। यदि उसे एक बार से अधिक बार बनाना है तो एक सप्ताह में अधिकतम दो बार, बस। कम पोषक तत्व और अधिक कैलोरी। एक व्यक्ति की सब्जी दस व्यक्ति की कढ़ाही में।’

‘ओके, क्या मैं मूंग-ढोकली खा सकती हूँ? मैं सब्जी के साथ अलग से खाऊंगी। यह दाल ढोकली के समान ही है। रोटी को मैं मूंग दाल में मिश्रित कर दूंगी। मेरी सास इसे बहुत पसंद करती है और मेरा बेटा भी। इस प्रकार कम से कम मैं एक महारानी की तरह केवल अपने लिए कुछ बनाने के लिए दोषी नहीं हूंगी।’

‘हिना... बेन।’

‘धीरे, धीरे! मैं वादा करती हूँ कि मैं अपने लिए भी कुछ न कुछ बनाना शुरू कर दूंगी, लेकिन यह अठारह साल की आदत को और रहन-सहन को केवल एक ही मुलाकात में खत्म नहीं कर सकती, न?’

मुझे इसके लिए तैयार होना था। ‘हां, ओके, मूंग ढोकली एक अच्छी शुरुआत है।’

‘ठीक है और उसके बाद हर बार जब मैं आऊं तो मेरे दिमाग को धीरे-धीरे बदलना होगा और दो-तीन महीने में मैं एक भोजन अपने लिए बनाने लगूंगी, दोषमुक्त होकर!’

जैसे ही वह वहां से चली गई तो मैं सोचने पर विवश हो गई कि हम लोगों को किस प्रकार यह विश्वास करने के लिए अनुकूलित किया गया है कि हम जीन्स और प्रसाधन

सामग्री खरीद सकती हैं क्योंकि हम उनके 'योग्य' हैं। और जब हमारे आहार का प्रश्न आता है, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही मौलिक, निर्णायक और महत्वपूर्ण हैं, तो हम बिल्कुल ही उसके योग्य नहीं होती हैं।

## नींद से समझौता करना

बिना बाधा के गहरी नींद शारीरिक वसा को नष्ट करने का सबसे अधिक आवश्यक, अनिवार्य, समझौता न करने वाला पहलू है। विश्राममय, शांतिमय नींद की महत्ता को मैं अत्यधिक बल देती हूँ। यह एक ऐसी चीज है कि जो आपको करना ही होगा यदि आप कमर की छोटी माप, फ्लैट टमी और सुंदर और तनी त्वचा वाले शरीर को चाहती हैं।

### एक सत्य उदाहरण

अभी शाम के 7 ही बजे थे और नंदिनी पूरी तरह थकी हुई और मरी-मरी सी दिख रही थी। वह हमारी पहली मुलाकात थी। वह सुबह 8 बजे की उठी थी, कुछ खाया नहीं था, एक कप कॉफी पी थी और जिम गई थी। नाश्ते में उसने एक ब्रेड और अंडे का सफेद लिया था और दोपहर तक एक के बाद एक बैठकों के दौरान दो-तीन कप चाय और एक ब्लैक कॉफी ली थी। उसके बाद प्रधान रसोइये से उसकी मीटिंग थी। इस प्रकार अतिसुंदर व्यंजनों के परीक्षण और उनके स्वाद चखने में उसने अत्यधिक खा लिया था क्योंकि वे व्यंजन बहुत ही स्वादिष्ट थे, 'और वैसे भी मुझे तब तक बहुत जोर की भूख लग चुकी थी।' उसके बाद वह यातायात की भीड़ से गुजरी, अपने ड्राइवर पर चिल्लाई, घर में अपने रसोइये को निर्देश दिया कि साहब के लिए रात्रि-भोजन में क्या बनाना था, नौकरानी को बच्चों के लिए सेंडविच बनाने और गुसलखाने में तीन दिन से पड़े कपड़ों को धोने का आदेश दिया, साथ ही एयरकंडीशनर वाले को उसकी सर्विस के लिए बुलाया। उसके बाद, जब उसके ड्राइवर ने कार को रोका तो वह लगभग भागती हुई मेरे दफ्तर में आई और पंद्रह मिनट देरी से आने के लिए अत्यधिक क्षमाप्रार्थी हुई। मैंने कहने की कोशिश की, 'चलता है', लेकिन मेरे विचार में उसने नहीं सुना था। वह उबासी लेती हुई मेरे सोफे पर ढेर हो चुकी थी। ऐसा तो नहीं था कि मरने वाली थी या कोमा में जाने वाली थी पर वह बहुत ही थकी हुई थी और उसे नींद आ रही थी।

बहुत सारी 'कैरियर महिलाओं' (एक शब्द जिसका अर्थ मुझे पूरी तरह से समझ नहीं आया है) के दिन अत्यधिक व्यस्त (क्षमा करें, नंदिनी की ही तरह सामान्य) होते हैं। उन्नीस-बीस का फर्क। (हममें से कुछ लोग वह मर्द बन जाती हैं जिनसे हम शादी करना चाहती हैं--ग्लोरिया स्टाइनम)। मेरा काम उसे कुछ महत्वपूर्ण बातें बताना था, अगर उसके पास सुनने

का वक्त होता। वह या तो उबासी ले रही थी, कुछ बोल रही थी या फोन का उत्तर देने से पहले कह रही थी, ‘माफ करना, बात करनी ही होगी।’

मैं उसके दिन भर के स्मरण के बारे में कैसे जानूं? क्योंकि उसने अपने फोन से मुझे ई-मेल किया था, जब वह कार में थी और अपने दफ्तर जा रही थी। उससे मुलाकात वाले दिन से एक दिन पहले मुझे बताया गया था कि अनेक बार फोन पर बात करने, एसएमएस और ई-मेल के आदान-प्रदान करने के बावजूद पिछले तीन दिनों से उसके आहार के स्मरण के बारे में कोई जानकारी प्राप्त नहीं हो पाई थी। यदि हम किसी क्लाइंट का आहार-स्मरण नहीं रिसीव कर पाते हैं तो एक नीति के तहत हम उनसे मुलाकात रद्द कर देते हैं, मैंने अंतिम क्षणों में उसकी मुलाकात बनी रहने दी ताकि उसे नुकसान न पहुंचे।

जब नंदिनी उबासी लेते हुए सोफे पर बैठी तो मुझे कोई शब्द नहीं सूझ रहा था और मेरे आस-पास की गतिविधियां मुझे विह्वल कर देने वाली थीं। मेरा सहज बोध कह रहा था कि मैं उसके थके हुए शरीर पर एक कंबल और उसके अत्यधिक कार्य किए सिर के नीचे तकिया रख दूं और उसे कुछ समय तक सोने दूं, लेकिन वह नहीं हो सका। जैसे ही मैंने कुछ कहने का प्रयास किया तो उसका फोन फिर से घनघना उठा। लाइन पर उसकी बेटी थी (उसकी एक नीति थी: यदि फोन उसके बेटे या बेटी का था तो उसे सुनना ही था, चाहे वह किसी भी समय हो, कुछ भी कर रही हो), जो शिकायत कर रही थी कि चटनी बहुत तीखी थी और स्वाति ने फिर से सैंडविच में शिमला मिर्च डाल दिया था। ‘ओके बेबी, मैं सब ठीक कर देती हूं। फोन स्वाति को दो’, उसने कहा और मुझे हाथ से दो मिनट और देने का संकेत किया। ‘स्वाति, कितनी बार बोलना पड़ेगा? बेबी को शिमला मिर्च नहीं, वह केवल बाबा के लिए है। और चटनी क्यों तीखी हुई है? अभी उसमें थोड़ा निंबू डालो और प्लीज थोड़ा ध्यान रखो।’

उम्दा!! ‘क्या हम फोन को मौन कर सकते हैं?’ मैंने सुझाव दिया, जब फोन की घंटी दोबारा बजी।

‘बस केवल यह वाला... या लव, वह अठारह को है’, उसने अपने पति से कहा और उसके बाद मुझे कहा, ‘ओके, मैं अब इसे मौन कर देती हूं।’

मैं अब तक खुद ही ऊर्जाविहीन महसूस कर रही थी और मैंने केवल दसक मिनट ही नंदिनी के साथ बिताए थे। ‘वाह! मेरे विचार से तुम घर जाओगी और बिस्तरे में पड़ जाओगी’ मैंने कहा।

उसकी हंसी बनावटी थी। ‘यदि मैं तकिये पर सिर रखूं और सो जाऊं तो वह मेरे लिए एक सुंदर सपना होगा आरडी।’

‘क्यों? मुझे तो ऐसा लग रहा है कि तुम अभी ही सो जाओगी।’

‘हां, मुझे नींद आ रही है और मैं बहुत अधिक थकी हुई हूं। असल में पूरे दिन मैं ऐसा ही महसूस करती हूं, लेकिन सोना मेरे लिए एक कु:स्वप्न के समान है!’

‘क्यों?’

‘देखो, मैं घर जाऊंगी और वहां हजार चीजें करने के लिए हैं और मैं अपने बच्चों के साथ कुछ अच्छा का समय बिताना चाहती हूं। और उसके बाद लगभग 9.30 बजे तक बच्चे बिस्तर पर चले जाते हैं और उसके बाद अंततः मैं अपने सोने के कमरे में चली जाती हूं ताकि मुझे वह तथाकथित ‘मेरा समय’ मिल सके और साथ ही मैं अपने पति के साथ कुछ समय बिता सकूं। मेरे विचार से इस सोमवार से लेकर शुक्रवार तक हमने एक-दूसरे के साथ तीन घंटे से भी कम समय बिताया है। लगभग 1030-11 बजे तक मैं टीवी देखती हूं या फिर अपने लैपटॉप पर ईमेल आदि देखती हूं। उसके बाद मैं बिस्तर पर जाती हूं सोने के लिए, लेकिन घंटों बिस्तर पर लेटी रहती हूं, पूरी तरह से जगी हुई। मैं दुनिया भर के कामों के बारे में सोचती रहती हूं, जबकि मैं चाहती हूं कि सो जाऊं। यह एक ऐसा संघर्ष है कि मैं बता नहीं सकती। मुझे अनुभव होता है कि जैसे मैं शापित हूं--तुम्हारे पास तुम्हारे जीवन में सबकुछ होगा--धन, पति, बच्चे, नौकरी--लेकिन, सुनो, तुम सो नहीं पाओगी। और अंत में लगभग 3.30-4 बजे सुबह, फ्रिज पर हमला बोलने और कम से कम पांच बार गुसलखाने जाने के बाद मुझे थोड़े समय के लिए झपकी आती है। उसके बाद, निस्संदेह, मुझे बच्चों को स्कूल के लिए तैयार करने के लिए सात बजे उठना पड़ता है, वीरेन स्वचैश से वापस आते हैं और मुझे अपनी इस बेतुकी चर्बी को कम करने के लिए जिम जाना होता है और उसके बाद काम पर। यह एक युद्धभूमि है, पूरी तरह से गला घोंट देने वाली। हमेशा निद्रालु और कभी भी वास्तव में सो नहीं पाना।’

‘नींद के साथ तुम्हारी यह समस्या कितने समय से चल रही है? तुम पिछली बार कब अच्छी तरह से सोई थी और ताजातरीन होकर उठी थीं?’

‘मुझे याद नहीं। अवश्य ही बहुत पहले हुआ होगा। मेरे विचार से ऐसा मेरे साथ तेरह वर्षों से अधिक समय से हो रहा है।’

‘क्या?’

‘हां, बेब। ओके, क्या तुम बता रही हो कि मुझे क्या खाना है? मुझे जल्दी से वापस जाना है।’

‘तुम्हें संतुलित आहार की आवश्यकता नहीं है, बेब, तुम्हें आराम की आवश्यकता है।’

‘क्या तुम मुझसे मजाक कर रही हो? मैं ऐसा नहीं कर सकती।’

‘मजाक तुम कर रही हो। मेरे विचार में इस प्रकार सोये बिना रहना तुम अब और नहीं कर सकती। और वह तुम्हें और भी मोटा बनाता जाएगा।’

‘तुम जानती हो, मैं जिम में अंधाधुंध मेहनत करती हूँ। मैं उन सभी दुबली-पतली कुत्तियों को थप्पड़ मारना चाहती हूँ, जिन्हें मैं वहाँ देखती हूँ। इतनी ज्यादा मेहनत और तुमने मेरे खान-पान की आदत को देखा? मैं बहुत ही कम खाती हूँ। (मैं बीच में ही टोकना चाहती थी, हां, यह खान-पान की आदत और अन्य चीजें कुछ नहीं कर सकतीं, लेकिन मुझे कोई अवसर नहीं मिला।) यदि मैं नहीं के बराबर खाने और मोटापे को घटाने के लिए इतना परिश्रम करने के बाद भी वजन कम नहीं कर सकती, तो फिर सोकर कैसे मैं अपना वजन घटाऊंगी?’

कम सोना, व्यायाम और जीवन के स्वास्थ्य लाभ को क्षीण कर देता है। व्यायाम एक मौलिक पूर्वधारणा पर काम करता है कि व्यायाम करते समय जो आपने शरीर को नुकसान पहुंचाया है उसकी आप क्षतिपूर्ति करेंगी। यदि क्षतिपूर्ति नहीं होती है, चर्बी का जलना पूरी तरह से बंद हो जाता है, हार्मोन्स में अस्थिरता, पाचन संबंधित मुद्दे, जब-तब मूड बदलना और घबराहट आदि का हमला हो जाता है।

अब, प्यार की तरह ही, नींद को भी पैसे से खरीदा नहीं जा सकता है। इस प्रकार नींद के लिए आपको सच में ही अपने आपको तैयार करना होगा और निश्चित रहना होना। (मैंने उसके साथ निश्चित रहने जैसे शब्दों का प्रयोग नहीं किया। मुझे मेरे अनुभवों से पता है कि अधिकतर मां इस शब्दावली से घृणा करती हैं। विशेषकर जब आप निश्चित रहने जैसे शब्द का प्रयोग मां शब्द के तत्काल बाद या पहले करें तो।) आवश्यक रूप से आपको प्राथमिकता सूची की समीक्षा करनी होगी। अपने आपको (और नींद और विश्राम को) उस प्राथमिकता सूची में सबसे ऊपर रखना होगा। हां, हां, हां इसे हमें बहुत ही सरलता से लेना आवश्यक है। वैसे भी जब आप अत्यधिक थकी होती हैं तो कुछ भी श्रेष्ठतम प्राप्त करना कठिन होता है और यदि आप कुछ प्राप्त करती भी है (सौभाग्य से) तो उससे कोई आनंद प्राप्त करना लगभग नामुमकिन ही होता है।

इस प्रकार यदि आपकी इंद्रियां आपको विभिन्न दिशाओं में खींचती हैं--बाई, बच्चे, काम, धाम--तो उन्हें केंद्रित होने का अवसर नहीं मिलता है। (उत्तरदायित्वों से मेरा मतलब था कि नंदिनी की बेटी आसानी से खुद ही अपने सैंडविच से शिमला मिर्ची निकालकर अलग कर सकती थी या फिर नौकरानी को ऐसा करने को कह सकती थी; उसके पति ये आसानी से परीक्षण कर सकते थे कि यह अठारह या बीस या क्या तारीख है, आदि।) जब इंद्रियां स्वयं को बाहरी उत्तेजनों से खुद ही नहीं हटा सकतीं, तब विश्राम अथवा नींद बड़ी कठिनाई से आती है। गहरी या शांतिपूर्ण नींद तभी आती है जब आप ‘कुछ भी’ अनुभव नहीं करती हैं और उसके लिए आपको इंद्रियों को अपने बस में करना होगा।

साथ ही एक औरत के लिए, जो पूरे दिन भर सभी दिशाओं में खिंची जाती हैं, सोने से पहले टीवी देखने पर **सख्त मनाही** है। आनंदी, इच्छा, कैरी ब्रैडशॉ, सागरिका घोष क्या

करने जा रही है, उनके बारे में जाने बिना भी आपका जीवन चल सकता है। इससे भी खराब बात है कि जब आपका साथी टीवी पर चैनल पर चैनल बदलता रहता है और आप उसे देखती रहती हैं, आप कुछ नहीं करती हैं और कुछ बोलती भी नहीं हैं। सच में, यदि आप आराम करना चाहती हैं तो टीवी बंद कर दें और सो जाएं।

टीवी, बल्ब/ट्यूबलाइट, ब्लैकबेरी, मैक बंद कर दें। एक अच्छी अहानिकारक, शांतिप्रदायक अगरबत्ती/ महकयुक्त मोमबत्ती या तेल को जलाएं; अपने पांवों को गुनगुने पानी से धोएं; तलवे में कुछ बूंदें घी/तिल के तेल को मलें; और उसके बाद बिस्तर पर लेट जाएं, अपने ऊपर एक अच्छी सी चादर तान लें और 'शून्य' को महसूस करें। आप उठेंगी तो सबकुछ अनुभव करने के लिए आप तैयार होंगी।

और आप अब भी टीवी देखना चाहती हैं? कोई बात नहीं, उसे दूसरे कमरे में रख दीजिए। देखिए और आपका देखना खत्म हो जाए तो उसे बंद कर दीजिए। टीवी जितना पतला होगा और जितना आपके बिस्तर के करीब होगा, उतनी ही मोटी आपकी कमर होगी और आपकी रीढ़ की हड्डी और आपकी नाभि के मध्य उतनी ही अधिक दूरी होगी। नंदिनी की कहानी के बारे में और नींद नहीं आने के कारण होने वाली हानियों के बारे में, उसके हार्मोन्स और मेटाबॉलिक रेट पर प्रभाव को हम आगे (अध्याय 7 में) बताएंगे। फिलहाल बस टीवी बाहर कीजिए।

### माफ करना, भूल जाना, आगे बढ़ते रहना

आपने संतुलित आहार लेना प्रारंभ किया है, आप कहीं फंस जाती हैं और आप अपना आहार नं. 4 नहीं खा पाती हैं। आप निर्णय लेती हैं कि चलो, आज का संतुलित आहार तो गया, मुझे आहार 5 छोड़ देना चाहिए क्योंकि आहार 6 के लिए बिना कैलोरी वाली पेप्सी और पीत्सा तो है। या फिर बुधवार को आप देरी से उठती हैं और आपको गुरुवार को सेमिनार करना होता है, तो इस प्रकार दो दिन आप व्यायाम नहीं कर पातीं और आप शुक्रवार को भी व्यायाम नहीं करने का सोचती हैं क्योंकि आपका पूरा सप्ताह ही बेकार-सा रहा है। इन दोनों ही प्रकरणों में जो काम हमें नहीं करना चाहिए वह यह कि हमें हार नहीं माननी चाहिए। यदि आप आहार 4 नहीं ले सकीं हैं तो कोई बात नहीं, ऐसा होता है। आहार 5 और आहार 6 को यथावत रखिए जैसे कि आपने आहार 4 भी खा लिया हो। इस प्रकार की कभी-कभार होने वाली छोटी गलतियों पर स्वयं को माफ कर देना चाहिए। यदि आपको पता है कि सुबह सेमिनार है तो आप शाम को व्यायाम कर लीजिए, या फिर आराम से सोने चले जाइए, इस बात को जानते हुए कि कल आप व्यायाम नहीं कर पाएंगी। इसमें स्वयं को दोषी मत बनाइए। देखिए किस प्रकार हमने चलना सीखा है। हम

सीखने में अनेक बार गिरे हैं, लेकिन क्या हमने कभी बुरा महसूस किया था? क्या हमने अपने आपको दुत्कारा और हम जीवनभर रेंगते रहे? नहीं न, हमने लगातार कोशिश जारी रखी। हां ये बात जरूर थी कि उस समय हमें सहायता देने वाले कई लोग थे: हमारे माता-पिता और अन्य लोग, जिन्होंने हमेशा इस प्रक्रिया में हमें आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित किया। लेकिन, सबसे महत्वपूर्ण बात है, हमने खुद को नहीं दुत्कारा। वही बात आपके आहार और व्यायाम योजना के बारे में होनी चाहिए। सीखने की प्रक्रिया में कभी-कभार गिर जाना प्राकृतिक होता है--दरअसल यह आवश्यक होता है--और अप्राकृतिक कभी नहीं होता। लेकिन आपको आगे बढ़ते रहना होगा और लगातार अनुसरण करना होगा जो आप कर रहे हैं। केवल माफ करना और भूल जाना नहीं चलेगा--आपको आगे भी बढ़ना होगा।

## 2 एक बिंदास उम्र

### रूप में क्या रखा है?

‘ओके, तो जब आप दो वर्ष की आयु की थीं तब आप जैसी भी दिखती थीं, उस रूप को आपमें से कितने लोग पसंद नहीं करते हैं?’ कोई हाथ ऊपर नहीं उठा। ‘तीन?’ फिर से कोई नहीं। ‘ओके, छह?’ एक हाथ ऊपर उठा। ‘सचमुच?’ मैंने पूछा। उस लड़की ने नीचे की ओर देखा और अपनी एड़ी को हिलाना शुरू किया। मुझे आगे बोलना था, हॉल में लगभग चार सौ लड़कियां थीं। ‘आठ साल की आयु में?’ दो-तीन हाथ ऊपर उठे। ‘ओके...’ मैंने चिढ़ाते हुए कहने की कोशिश की लेकिन मैं खुद भी दृढ़ निश्चयी नहीं थी कि (क) यह हास्यास्पद था (ख) वे लोग अपने आप पर हंसने को तैयार थे। ‘और तेरह की आयु पर?’ लगभग सौ हाथ ऊपर उठे थे। ‘पंद्रह-सोलह?’ वाह! लगा कि वहां मौजूद सभी लड़कियां स्वयं से घृणा करती थीं--अधिकतर हाथ ऊपर थे। ‘और सत्राह?’ कुछ सौ के करीब हाथ नीचे गिर गए। ओह! और उसके बाद एक आवाज आई, ‘लेकिन मैम, हम लोग अभी सत्राह के नहीं हुए हैं!’ हंसी का फव्वारा फूट पड़ा। ‘ओह!’ मैं भी खिलखिला पड़ी, लेकिन मुझे थोड़ा असहज महसूस हुआ। क्यों? मैंने स्वयं से पूछा। वे खुश नजर आती हैं, वे देश के सबसे अच्छे स्कूलों में से एक में जाती हैं, संभवतः बहुत ही अच्छे कपड़े पहनती हैं--यहां तक कि उनके यूनिफार्म भी बहुत अच्छे थे। तो फिर वे जैसी दिखती थीं, वैसा दिखने से उन्हें घृणा क्यों थी?

हमारे विज्ञापन गुरु और बाजार व्यवस्था के जादूगर हमें यह कहकर मार देने की कगार पर ले जाते रहे हैं कि हम लोग कभी भी पर्याप्त दुबले-पतले नहीं हैं, पर्याप्त गोरे नहीं हैं, पर्याप्त ऊंचे कद वाले नहीं हैं। लेकिन यह ठीक है, यही तो उनका धंधा है। सब गंदा है पर धंधा है! और सच कहें तो विज्ञापन केवल उन्हीं चीजों को प्रतिबिंबित करते हैं जो मानक समाज में स्वीकृत है। लेकिन क्या हम सभी दुबले-पतले, गोरे और लंबा होने की आकांक्षा रखते हैं? क्या हमारे पास माता-पिता, शिक्षक, परिवार नहीं हैं जो हममें बेहतर मूल्यों का जन्म देते? या फिर वे भी इस सिद्धांत को मानने लगे हैं कि दुबला-पतला/गोरा/लंबा होना ही

सुंदरता के लक्षण हैं और पर्याप्त सुंदर होना असंभव है? थोड़ा गोरा होना, एक इंच लंबा होना और एक किलो वजन कम करने की गुंजाइश हमेशा रहती है। प्लीज मुझे बख्श दो!

वास्तव में हम लोग जन्म से ही खुद को और अपने शरीर को बहुत प्यार करते हैं। छोटे शिशु अपने पैरों के अगले सिरे और उंगलियों आदि पर से अपनी आंखें नहीं हटा पाते। और ओह, यह तो बहुत ही सामान्य बात है। वह जैसा है वैसा ही हमें मंजूर होता है न कि थोड़ा हल्का, थोड़ा अधिक गोरा और अधिक छरहरा इत्यादि कुछ नहीं। दरअसल अन्य बातें कुछ भी मायने नहीं रखती हैं। सुंदर, अति सुंदर, जैसा वह है वैसा ही उसे स्वीकार करना है। बिना शर्त का प्यार। बिना शर्त की स्वीकृति।

उसके कुछ समय बाद हमारे अपने रूप, आकार आदि से हम सामान्यतः नाखुश हो जाते हैं। एक वैचारिक आदर्शता वाली सुंदरता का हम अनुसरण करने लगते हैं। कितने शर्म की बात है। हम सनातन धर्म की भूमि के रहने वाले हैं जहां भिन्न-भिन्न रूपों में सुंदरता बसती है। तैंतीस करोड़ देवी-देवता, प्रत्येक सुंदर, शोभायमान, दैवीय। एक गुलाबी जीभ वाली काली और गले में नरमुंड की माला वाली देवी, एक लज्जाशील, शिव के मृत देह पर शांत कुंवारी, एक बहुत ही कमजोर शरीर वाली वृ महिला, एक हंस पर श्वेत वस्त्रों में या एक गुलाबी कमल पर, सभी एक से बढ़कर एक शोभायमान हैं।

तेरह वर्ष की आयु के बाद से (हममें से कुछ के लिए, सात-आठ से ही) या जैसे ही हम किशोरवस्था की दहलीज पर होते हैं तो हमें क्या हो जाता है? मेरे हिसाब से वेल्हम गर्ल्स स्कूल की हर छात्र खूबसूरत है और इसके बावजूद वे खुद को अपर्याप्त समझती है। क्यों?

### [किशोरावस्था: गलत सूचनाओं की उम्र](#)

किशोरावस्था हमारे जीवन में एक प्राकृतिक किंतु नाजुक अवस्था है। ऐसा नहीं है कि हमारे शरीर में में कोई नया अंग, नई ऊर्जा व्यवस्था, हार्मोन्स या ऐसा कुछ भी नहीं बदलता। लिंग के हिसाब आपके शरीर में हार्मोन्स या तो बढ़ता है या कम होता है। इस प्रकार लड़कियां एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन के स्तर में वृद्धि महसूस करती हैं और लड़के टेस्टोस्टेरोन के स्तर में।

वह अवधि जब आप किशोरावस्था में प्रवेश करती हैं तो वह अवस्था इस बात का निर्धारण करती है कि आपके जीवन की अनुभूति पर्याप्त होगी या अपर्याप्त। यह वह समय होता है जब आप कुछ क्रियाकलाप करना प्रारंभ करते हैं अथवा छोड़ देते हैं, जो आप खाना पसंद करते हैं उसे छोड़ देते हैं। इसका असर आपके समस्त जीवन पर पड़ता है। शरीर में भी परिवर्तन होता है लेकिन वास्तव में वह कोई मुद्दा नहीं है। यदि आप बहुत अधिक

अनाश-शनाप खाते हैं और बहुत ही कम व्यायाम करते हैं अथवा नहीं करते हैं, तो यह वह समय है जब आप गुब्बारे की तरह फूलकर अनुपात से अधिक हो जाती हैं और मोटापे के दाग, मुंहासे आदि विकसित हो जाते हैं। लेकिन वह मुख्य बिंदु नहीं है। क्योंकि जब कभी भी आप इसमें परिवर्तन करना चाहते हैं, आप कर सकते हैं। जैसे ही आप अपने खाने और व्यायाम की आदत में बदलाव लाते हैं तो आपका शरीर स्वयं को तदनुसार ही परिवर्तित कर लेता है (हम लोगों की कमाई का जरिया यही है।) इस प्रक्रिया में देरी का क्या कारण है अथवा आपकी इस यात्रा को क्या चीज कठिन बनाती है, इस पर विचार करें तो वह है आपका व्यक्तित्व। लगातार व्यायाम के द्वारा यदि आप अपने शरीर और मन का पालन-पोषण करके और ताजे और सफाई के साथ तैयार किए गए भोजन को खाते रहे हैं तो फिर यौवन के आगमन पर आपके शरीर में जो दैहिक बदलाव आते हैं वे सहज और प्राकृतिक होते हैं। हार्मोन्स से हुए बदलाव मन और शरीर को बाह्य वातावरण के प्रति अत्यधिक संवेदनशील बना देते हैं। इस प्रकार किशोरावस्था में अपने व्यक्तित्व और जीवन के लिए व्यायाम और अच्छे खान-पान को एक मकान बनाने वाले विभिन्न आवश्यक पदार्थों की तरह ही समझना चाहिए।

अच्छे खान-पान और व्यायाम का अभाव और अनियमित नींद और अनियमित जगने का समय हमारे शरीर के मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक वृद्धि में बाधा डालते हैं। हृदय, गुर्दा, कलेजा, फेफड़ा, बड़ी और छोटी आंत, कद, मांसपेशियों का भार, हड्डियों की सघनता, हार्मोन्स, प्रत्येक एकल कोष्ठिका और शरीर में उनके कार्य उनकी आवश्यक क्षमता तक न तो वृद्धि ही करते हैं और न ही उसके अनुसार कार्य करते हैं। वृद्धि बाधित होती है जिसके कारण आप बाद के जीवन में बीमारी और असंतुलन (शारीरिक और मानसिक) के शिकार बनते हैं।

यह वह समय है जब परिवार के बड़ों को आपको बहुत अधिक सहारा देना चाहिए ताकि आप सहजता से इस अवस्था को पार कर दूसरी में पहुंच सकें। अब जबकि संयुक्त परिवार का अस्तित्व नहीं रहा है तो इसका सारा भार हमारे माता-पिता पर होता है। परंपरागत रूप से, बड़े संयुक्त परिवार में चाचा-चाची, चेचेरे भाई-बहनों की संख्या इतनी अधिक होती है कि चौबीस घंटे आप एक-दूसरे से मिलकर अपने दुख-दर्द, अपनी असुविधाएं, बड़े होने की पीड़ा आदि के बारे में बातचीत कर सकते हैं और वह भी बिना यह सोचे कि वह अच्छा है अथवा बुरा। इसका कारण यह भी है कि उनमें से कई आपके उम्र की होते हैं। एकल परिवार में जहां माता-पिता काम करने वाले होते हैं, वहां कार तो संभव है, लेकिन संस्कार कठिन (यह पंक्ति परमार्थ आश्रम के स्वामी जी से उधार ली हुई है)। इस दौर में बड़ों के प्यार और उनकी ममता की बहुत जरूरत होती है। यहां तक कि पारंपरिक गुरुकुल व्यवस्था में भी गुरु ही आपके शरीर, मन और जीवन के लिए प्रेम, मार्गदर्शन और

समझ पाने का साधन हुआ करते थे, जहां एक विद्यार्थी को मात्र सात वर्ष की आयु में भेजा जाता था।

एक विश्वसनीय वयस्क तक पहुंच, प्रेम और समझ क्यों इतने महत्वपूर्ण हैं? अपने जीवन के इस चरण में आपको समर्थन और मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है क्योंकि आपका शरीर हार्मोन्स के जिन बदलावों से गुजरता है उनके गूढ़ार्थों को समझने और आत्मसात् करने के लिए आपमें मानसिक क्षमता का अभाव होता है।

### गुस्सा

किशोर अवस्था में बच्चे कुछ अधिक ही आक्रामकता का अनुभव करते हैं, जो उनके द्वारा किए कार्यों में झलकता है। जैसे किवाड़ों को धम्म से बंद करना, मांओं पर गुस्सा करना या जो सबसे खराब होता है वह है भोजन करने में अव्यवस्था का होना। यदि आपको गुस्से का अनुभव होता है और आप में आक्रामकता आती है तो आप चिंता न करें, ये पूरी तरह से सामान्य बात है। (माएं कृपया स्वयं को दोषी न समझें कि आपने अपने बच्चे का लालन-पालन ठीक तरीके से नहीं किया है।) गुस्सा और नाराजगी उन चीजों से आती है जिन्हें हम पूरी तरह से नहीं समझ पाते हैं--क्यों लड़कियां दूसरा स्थान ग्रहण करती हैं, हमारे स्त्री जननांग में क्या होता है, यदि कोई हमें एक विशेष प्रकार से स्पर्श करता है तो हमें गुस्सा क्यों आता है... एक आदर्श स्थिति में, हमारे आस-पास का वातावरण ऐसा होना चाहिए जहां हम इन सबके बारे में खुलकर बातचीत कर सकें। लेकिन जब तक ऐसा नहीं है तो समझ लें कि यह सब स्वाभाविक है: अपने पर ही गुस्सा ना उतारें। अब आप वयस्कों की दुनिया में आ गई हैं और इस दुनिया की आपको पूरी समझ अभी नहीं है। आपको उन भावनाओं को अपने मन में व्यवस्थित और प्रवाहमय करने की आवश्यकता होती है। सबसे अच्छी रणनीति होगी कि कोई खेल खेलें या फिर कोई कला सीखें। खेल खेलने से गुस्से को एक सकारात्मक जरिया मिलता है बाहर आने का और यदि आप किसी रचनात्मक कला में रमती हैं तो यही क्रोध सुजनात्मक ऊर्जा में परिवर्तित हो जाता है।

### आठ वर्ष में क्या विशेष है?

वैसे तो किशोरावस्था प्राकृतिक है, फिर भी यह जीवन का एक बहुत ही विशेष पड़ाव होता है। इसलिए इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि प्रत्येक धर्म हमारे जीवन के इस चरण को एक विशेष उत्सव के साथ चिन्हित करता है। जहां हिन्दू धर्म में उपनयन संस्कार होता

है, वहीं ईसाई धर्म में आठ वर्ष की आयु के बाद कम्यूनियन होता है; और साथ ही इस्लाम, यहूदी, बौद्ध, बहाई, पारसी--आप किसी का भी नाम लें तो देखेंगे कि लगभग हर धर्म में इस आयु के आने पर अथवा किशोरावस्था के प्रवेश पर इस महत्वपूर्ण समय को किसी न किसी रीति-रिवाज या उत्सव से मनाया जाता है। यहां तक कि नास्तिक भी बच्चों के सात या आठ साल की आयु तक पहुंचने पर सामूहिक प्रशिक्षण का आयोजन करते हैं।

आखिरकार, इसके लिए उत्सव मनाने या सामुदायिक मान्यता की आवश्यकता क्यों? यह एक तरीका है जिससे किशोरावस्था से वयस्क होने की हमारी यात्रा सहज हो जाए। यह इस बात को मान्यता देती है कि आप अब एक अलग व्यक्तित्व हैं और प्रौढ़ दुनिया का अंग बनने के लिए आपको ज्ञान और सामाजिक कौशल पाने की आवश्यकता है।

इन उत्सवों या आयोजनों का अर्थ मात्र इतना ही होता है कि हम मानसिक रूप से जीवन में आने वाले इन परिवर्तनों का सामना करने के लिए तैयार हो जाएं। वास्तव में, यह प्रथाएं हमें अपनी शारीरिक सीमाओं से आगे सोचना और स्वयं, परिवार और समुदाय के प्रति उचित और निर्भय होकर अपना धर्म निभाना सिखाती हैं। आज, बड़े दुख की बात है कि हमने केवल इनके प्रतीकात्मक और कर्मकांडी अंशों को ही बचाकर रखा है, जबकि इसके सही अर्थ हम भुला चुके हैं।

और फिर आठ की आयु के आस-पास इस प्रकार का नाच-गाना क्यों? केवल इसलिए क्योंकि हम इस आयु में लैंगिक रूप से परिपक्व होना प्रारंभ करते हैं। हां, हां, मुझे पता है कि आपकी मां इस बात को नहीं मानती, लेकिन यह सही है। निस्संदेह इसकी पूरी प्रक्रिया के संपूर्ण होने में चार साल तक का समय लग सकता है लेकिन यात्रा प्रारंभ हो चुकी है।

## **अंत का प्रारंभ!**

तो क्या यह मासूमियत का अंत है? नहीं। लेकिन यह आपके लैंगिक अंगों और शरीर के संबंध में बढ़ी हुई जागरूकता का समय है। मस्तिष्क में स्थापित शीर्षग्रंथि (पीनियल ग्लैंड) शरीर के विभिन्न प्रकार के हार्मोन्स को संकेत देना प्रारंभ करता है और वे हार्मोन्स आपके लिंग के आधार पर बढ़ने या घटने लगते हैं। विशिष्ट रूप से, यह वह समय होता है जब आप लड़कों से घृणा करने लगती हैं और छोटे लड़के अपनी मां के साथ स्त्री शौचालय जाने के बदले पुरुष शौचालय में जाने में सहज होते हैं। आप समझ रही हैं ना कि मैं क्या कह रही हूँ--आपके लिंग के बारे में जागरूकता।

यह वह सत्य है जब हार्मोन्स परिवर्तित होते हैं और हमारे मन में हर समय एक भ्रम का माहौल बना रहता है। क्या आप एक वयस्क हैं या फिर आप अभी भी छोटी बच्ची हैं? संवेदी परवरिश, स्कूल में सर्वांगीण विकास और संगठित परिवार जो छोटे-छोटे मुद्दों को हल करता है, ये सभी इस समय अनमोल होते हैं। नहीं, वास्तव में अनमोल होता है बहन का

होना--यह मेरा अडिग विश्वास है। मैंने बहुत बार ऐसा देखा है कि जिनकी बहनें होती हैं उन्हें वजन घटाने में आसानी होती है। बहनें हमें क्या देती हैं? प्यार, समर्थन और धैर्य। यही है जो हम खुद को नहीं दे पाते। (इस प्रकार आपकी बहन आपके साथ बहुत धैर्य रखेगी लेकिन हो सकता है कि वह खुद के लिए कठोर हो।)

तो आप सोच रही होंगी कि इन सब का संतुलित आहार/भोजन/पोषण आदि से क्या लेना-देना है? बात यह है कि यदि आप मेरे मुख्य बिन्दु को देखें तो इनका ही सबकुछ लेना-देना है। यह वह समय है जब आप अपने बारे में एक 'बच्ची' के बजाय एक 'लड़की' की तरह सोचने लगती हैं। अब जब आप एक लड़की हैं तो आप समाज में प्रचलित बंधनों का अनजाने ही पालन करने लगती हैं--चाहे वह दुखी मन से, बिना सोचे ही क्यों ना हो। इस प्रकार आप सीखती हैं कि आपको जोर से नहीं हंसना चाहिए, एक सीमा से अधिक ऊंचाई से नहीं कूदना चाहिए, मजे के लिए किसी पाइप से नहीं लटकना चाहिए या जब आप बैठी हुई हैं तो आपकी चट्टी नहीं दिखनी चाहिए--ये सभी अशिष्ट व्यवहार हैं, ऐसा ना ही करें। जो सबसे खराब बात है कि ये संदेश--आपके माता-पिता, परिवार, समुदाय, स्कूल द्वारा इस तरह से दिए जाते हैं कि वे इस तरह से आप पर एक 'अच्छी, सुसंस्कृत लड़की' बनने की जबरदस्ती कर रहे हैं। मेरे दादा के गिरगांव चॉल वाले घर में जब भी कभी मैंने छज्जे से लटकने की कोशिश की तो हर बार मेरे अप्पा कहते, 'लंगड़ी झाली तर लगना होइचा नाहीं।' जिसका सीधा-सा अर्थ था कि यदि मैं गिर पडूं और टांग टूट जाए तो कोई मुझसे शादी नहीं करेगा। यह खतरा कि मैं जीवनभर अविवाहित ही रह जाऊंगी उनके लिए एक बड़ी बात थी ना कि मेरी टांग का टूटना या मुझे चोट लगना!

धर्म, पढ़ाई, पारिवारिक परवरिश की भूमिका यह है कि वो हमें हतोत्साह करने के बजाय अपने व्यक्तित्व को बनाने का बढ़ावा दें--एक ऐसा व्यक्तित्व जो आपका प्राकृतिक स्वरूप हो। आपको जरूरत है एक सुरक्षित और व्यवस्थित वातावरण की जिसमें आपको अपने स्वभाव को प्रकट करने का अवसर मिले। आपको ना तो नाजुक होने की जरूरत है, ना ही लज्जाशील होने की, ये जरूरी नहीं कि आपको गणित ना आए, और ना ही आपको गोरा होने की जरूरत है और यह बात याद रहे कि आपको छरहरी होने की भी कोई जरूरत नहीं है!

मेरी बात को आप समझीं? इस प्रकार आपको पतला होने अथवा एक विशेष प्रकार की माप या आकार का होने की कोई जरूरत नहीं है। वास्तव में, बहुत संभव है कि आप अपने पेट पर थोड़ी उभार के साथ थोड़ा थुलथुल लगे, और अपने स्वरूप के बारे में थोड़ा बेडौल अनुभव करें। इसका केवल इतना ही अर्थ है कि आपके अंग बढ़ रहे हैं और आपके हार्मोन्स तेजी से प्रवाहमय हैं। बहुत ही जल्द आपका पहला मासिक धर्म होने वाला है (तो इस प्रकार आप प्रजनन के लिए तैयार हैं)। अब तक आपका मन तो एक चुलबुली बच्ची का

ही है जो बात-बात पर झल्ला जाती है लेकिन आपका शरीर एक वयस्क महिला का हो चुका है। यही कारण है कि हम सोचते हैं कि हमारा शरीर बेडौल या कुरूप हो गया है। जगह-जगह बाल उग जाते हैं और अचानक ही कपड़े पहनने का एक सलीका आने लग जाता है। बस तीन-चार वर्षों में ही हमारा शरीर एक पूर्ण वयस्क रूप ले लेता है और दुर्भाग्य से हमारी मानसिक क्षमता अभी भी उतनी विकसित नहीं हो पाती है। चाहे इसे निर्दयता ही कहिए, किंतु यही वह उचित समय है जब 'उचित आहार' को ग्रहण करना महत्वपूर्ण हो जाता है!

### वजन पर अंकुश

क्या आप जानती हैं कि जब हम बड़े होने लगते हैं तो सबसे अधिक गौर करने वाली चीज क्या होती है? छह या आठ वर्ष की आयु तक बच्चे इस बात पर गर्व महसूस करते हैं कि उनका वजन बढ़ रहा है और लंबाई की माप करना एक मजेदार गतिविधि होती है। मैं और मेरी बहन अपनी कद की ऊंचाई लगभग हर सप्ताह मापा करती थीं। इस प्रकार सोने के कमरे की किवाड़ के पीछे दीवार पर पेंसिल के कई चिन्ह होते थे और साथ ही उस पर तिथियां भी लिखी होती थीं, जहां तक हमारे सिर का सबसे ऊंचा सिरा पहुंचता था। (यहीं पर हमारे सभी चचेरे भाई-बहनों और मां की सहेलियों के बच्चों की ऊंचाई भी लिखी होती थी।) चाहे वह ऊंचाई कितनी ही कम बढ़ी हो, हम सचमुच ही बहुत खुश होते थे कि हम बड़े हो रहे थे और हमारे वजन भी बढ़ रहे थे, यद्यपि वजन मापना उतना अधिक नहीं हो पाता था (भगवान का शुक्र है कि मेरी मां पूरी तरह से मध्यमवर्गीय थी और उनके पास वेट मशीन नहीं थी)। तो इस तरह, हमारा वजन तभी मालूम पड़ पाता था, जब हम रेलवे स्टेशन जाते थे, हमारे पास पचास पैसे के दो सिक्के होते, ट्रेन देरी से आ रही होती, प्लेटफॉर्म पर ज्यादा भीड़ नहीं होती और सबसे महत्वपूर्ण बात वजन मापने वाली मशीन सही तरीके से काम कर रही होती! बहुत सारी प्रभावित करने वाली बातें थीं। इस प्रकार हमारा वजन छह महीने में एक बार ही मापा जा सकता था और तब इसमें कोई शक नहीं था कि उसमें बढ़ोतरी होती ही थी। हुर्रे! उसके बाद जब हम मासिक धर्म से गुजरने लगे तो हम वजन बढ़ने को लेकर थोड़ा चिंतित होने लगे। हर बार जब हमारा वजन बढ़ता था तो हमें शर्मिंदगी महसूस होती थी और लंबाई ना बढ़ने का भी खेद होता। उसके बाद तो हमने लंबाई नापना तो बंद ही कर दिया! बहुत ही जल्द लंबाई मापना या वजन देखना हमारे लिए मजे की बात नहीं रही बल्कि अब हीनभावना लगी। हमारा ना तो कद ही सही था ना वजन।

## मां: सर्वश्रेष्ठ शत्रु

अब इसे ध्यानपूर्वक पढ़ें। यदि इस उम्र में आपने खाने को लेकर मन में कोई आशंका पाली है और अपने को मोटा समझा है तो बहुत संभव है कि वयस्क होकर आपके लिए वजन घटाना बहुत मुश्किल हो जाएगा। आप खुद को मोटी क्यों समझती हैं? मुझे यह कहने में बड़ा कष्ट होता है, लेकिन यदि आपकी मां है या आप मां होने के नाते अपनी बेटी के (बेटे के लिए भी सही है) पेट को धीरे से सहलाती हैं और उसको तली हुई चीजों--चिप्स, बर्गर, पापड़, भात, केला आदि से दूर रहने के लिए प्रोत्साहित करती हैं तो केवल एक ही संकेत देती हैं। मोटापा कुरूप है और छरहरा होना सुंदर। छरहरा होना स्वीकृत और मोटा होना अस्वीकृत। शोध से पता चलता है कि हम सबसे अधिक संवेदनशील उन आलोचनाओं के लिए होते हैं जो मां की ओर से आती हैं, उसके बाद बहनों से और उसके बाद पिता, भाई आदि से। प्रमाण चाहिए? सचमुच? हमारी शिकायत किससे सबसे अधिक होती है--माता या पिता? किसे आप आसानी से क्षमा नहीं कर सकती हैं--माता या पिता? किससे आप गैर-जिम्मेदाराना व्यवहार की आशा रखती हैं--माता या पिता? यदि आपके पिता या सहोदर आपको मोटी/फैटसो/चुब्बू कह कर पुकारते हैं, तो कोई बात नहीं, वे सभी बेवकूफ हैं। लेकिन अगर आपकी मां आपको पुकारती हैं तो? वह ऐसा कैसे कह सकती हैं? साली! या--ओह नहीं! मेरी कमर के पास थुल-थुल जमा कर मैं पहले से ही परेशान अपनी मां के जीवन में एक और समस्या जोड़ रही हूँ, मैं तो एक बुरी लड़की हूँ।

प्रायः इस आयु में जो लड़कियां संतुलित आहार (अल्पाहार या डायट) की ओर जाती हैं, वे केवल इसलिए कि वे अपने परिवार वालों से प्यार और स्वीकृति चाहती हैं। यह एक अभिव्यक्ति है, अधिकतर उनकी माताओं की असुरक्षाओं और डर की अभिव्यक्ति। एक मराठी साधु ने कभी कहा था, 'स्वामी तिन्ही जगचा आई बिना भिखारी' जिसका अर्थ है, 'इस दुनिया का मालिक बिना माता के भिखारी है'। हम सभी सहमत हैं। मेरा इस पर यह कहना है कि आप किसी एक दुनिया की स्वामी भी नहीं बन सकतीं या फिर आप और भी कुछ नहीं बन सकतीं यदि आपकी मां मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ नहीं हैं। जब हम बड़े होते हैं और खुद को एक लड़की समझने लगते हैं तो हम अपनी मां की आदतों और जीवन शैली की नकल कर अपने जीवन में उतारने लगते हैं। यदि वे व्यायाम करती हैं और उचित आहार लेती हैं तो बहुत संभव है कि आप भी वही करेंगी। यदि वे आपको मोटी कहती हैं और अपने खान-पान में गैर-जिम्मेदारी बरतती हैं तो बहुत संभव है कि आप भी वैसा ही करेंगी। यदि वे अपने माहवारी चक्र में शांत रहती हैं और आपके साथ सहज होकर इस संबंध में बातचीत करती हैं तो आप स्वाभाविक रूप से इस संबंध में सहज अनुभव करती हैं और आप जानती हैं कि यदि आपको किसी भी प्रकार की शंका होती है तो आप

उनसे सलाह-मशविरा कर सकती हैं। यदि वे उसके बारे में अनाड़ी/शर्मिली/अंधविश्वासी होती हैं तो फिर आपको भी माहवारी में समस्या/पीड़ा/असहजता बनी रहेगी।

‘प्लीज, इसे मार्च से पहले छरहरा बना दीजिए,’ एक मां ने मुझसे विनती की। ‘मुझे उन लोगों को दिखाना है कि मेरी बेटी जो चाहे उसे करने में सक्षम है।’

‘अब बस भी करो, मां’, बेटी ने प्रतिवाद किया। आक्रामकता केवल शब्दों और बोलने के तरीके में ही थी क्योंकि उसने अपनी मां की मांग का अनुपालन करना पहले से ही स्वीकार कर लिया था। शाम को अपने दोस्तों के साथ कैफे कॉफी डे जाने के बजाय वो अपनी मां के साथ मेरे ऑफिस आई थी। बेटी संतुलित और अल्पाहार की ओर जाने वाली थी और अपना वजन घटाने वाली थी ताकि मां का सिर परिवारवालों के सामने झुके नहीं। यह मेरे विचार में ‘ऑनर किलिंग’ है। आखिर समाज कौन होता आपके मां होने के कौशल का आंकलन करने वाला, वो भी आपकी बेटी के वजन के आधार पर?

मांओं को अपनी बेटियों को क्या नहीं कहना चाहिए की मेरी सूची में यह सबसे पहले आता है कि ‘इसे छरहरी बना दो’। अमृतसर के एक दूर-दराज इलाके में एक शादी के लिए और उन दूर के सगे-संबंधियों के लिए, जो कभी-कभार शादियों में मिला करते थे उनके लिए पतले होने की क्या जरूरत है? या फिर उससे भी खराब बात यह कि आप उनके लिए अपनी बेटी का वजन कम करवाना चाहती हैं? क्या उसे अपने लिए वजन कम नहीं करना चाहिए और तभी जब वह स्वयं ही ऐसा करना चाहती हो (या फिर ऐसा वातावरण होना चाहिए जिसमें वह किसी और के द्वारा कहे बिना ही स्वयं महसूस करे और सुरक्षित होकर अपनी बात रख सके कि वह वजन कम करना चाहती है)? इस प्रकार यदि आपकी मां आपसे कहे कि आपको वजन कम करना चाहिए तो पलक झपकाइए और कहिए, ओके मोम्सी, दोनों साथ मिल कर करते हैं। मुझे आपकी सहायता और साथ की आवश्यकता है। यदि आपकी बेटी आपसे कहती है कि आपको इससे क्या लेना-देना तो कहिए, ओके। जबरदस्ती न कीजिए। मैं यह बात गंभीरता से कह रही हूँ।

### **सेल्युलाइट: ‘मेरी मां से भी खराब और उनके तानों से भी अधिक घातक’**

ओके, सर्वप्रथम, हम यह समझते हैं कि सेल्युलाइट का अर्थ क्या होता है। हार्मोन्स में बदलाव के कारण आपके शरीर में त्वचा के नीचे सीमित स्थानों पर शारीरिक वसा में परिवर्तन होना ही इसका मौलिक अर्थ होता है।

सामान्यतः यह किशोरावस्था के बाद प्रारंभ होता है क्योंकि शरीर बढ़ता रहता है और बहुत अधिक परिवर्तित होता रहता है जोकि एक सामान्य बात है। इसलिए इसके बारे में चिंता न करें या दुखी मत हों या फिर स्वयं को कुरूप न समझें। ये परिवर्तन कुरूप नहीं हैं,

असल में हम सभी सेल्युलाइट अपने साथ लेकर चलते हैं। इसलिए इसे 'जन्म चिन्ह' की तरह ही 'यौवन चिन्ह' समझें। यहां तक कि लड़कों को भी यह होता है, तो इस प्रकार इसकी चिंता से मुक्त रहें। यह तो वही बात हो गई कि आप अपने दवाई/क्रीम/जेल आदि से अपने जन्म चिन्ह को मिटाने का प्रयास करेंगे जब कोई आपको यह बताएगा कि यह कुरूप, असामान्य या खराब है, मैं सही कह रही हूं ना? इसलिए वे इसके लिए कोई बहुत ही बेकार सा नाम देंगे ठीक उसी प्रकार जैसे सेल्युलाइट के नाम हैं--नारंगी के छिलके या रबड़ी के जैसी त्वचा। सही बात यह है कि जो सेल्युलाइट आप सामान्य शारीरिक वृद्धि के दौरान विकसित करती हैं वह बिलकुल बुरा नहीं लगता।

जब शरीर किसी भी प्रकार की गतिविधि से गुजरता है, जिसके कारण हार्मोन्स में बदलाव आता है तो उसके कारण आपकी त्वचा पर सेल्युलाइट के रूप में उसके प्रतिबिंब उभरते ही हैं। कम हिलना-डुलना, यकायक वजन बढ़ जाना, अत्यधिक तनाव, खाने में अत्यधिक परहेज, अत्यधिक व्यायाम, नींद कम होना आदि। बात यह है कि यदि वे 'यौवन चिन्ह' हैं तो वे लगभग अदृश्य होते हैं--अगर आप खेल खेलती हैं या नियमित व्यायाम करती हैं और आपके भोजन की आदत अच्छी है (कोई जंक फूड नहीं और ना ही अति भोजन करना)। लेकिन यदि आप यौवन के निशान के बारे में चिंतित होकर उसे हटाने के लिए अत्यधिक कम खाने वाले आहार का सेवन करती हैं, शरीर के उन भागों में तेल/क्रीम/जेल/यंत्र आदि से उपचार करती हैं जहां वसा जमता जाता है तो वह बढ़ेगा और आपके शरीर के अन्य भागों में भी फैलेगा (क्योंकि आप पुनः अचानक ही कम अथवा सीमित खाना खाकर अथवा अत्यधिक व्यायाम करके हार्मोन्स में परिवर्तन कर रही हैं)।

तो फिर हम उस चीज से पंगा क्यों लें जो हमारे बड़े होने का एक सामान्य हिस्सा है? बस आवश्यक वसाओं को ग्रहण करना प्रारंभ कर दीजिए जैसे घी, बादाम, पनीर, ताजी सब्जियां और फल खाना प्रारंभ कर दीजिए, कोला से दूर रहिए और बहुत अधिक समय तक भूखी मत रहिए या देर रात तक मत जगिए। साथ ही, नियमित व्यायाम कीजिए (यदि आपको 'स्ट्रेच मार्क्स' होता है तो भी आप यही करें)। हां जी, क्रीम या जेल लगाने से कुछ नहीं होता है, हमें बहुत कुछ करना होता है (और यदि आप सावधानीपूर्वक उस बोतल पर लिखा हुआ पढ़ें तो वह बहुत ही छोटे अक्षरों में कहता है--अच्छे परिणामों के लिए व्यायाम करें और संतुलित आहार लें)।

## लापता कड़ी: पोषक तत्वों की कमी

तो क्या मैं बार-बार कहे जाने की कीमत पर एक बार फिर से कह सकती हूं--इस उम्र में आप क्या खाती हैं, वह आपको एक व्यक्तित्व के रूप बना भी सकता है और बिगाड़ भी

सकता है। शारीरिक और मानसिक सेहत इस तथ्य पर अत्यधिक निर्भर करती है कि आप अपने शरीर को कितनी अच्छी तरह से पोषित करती हैं।

शरीर को अच्छी तरह से पोषित रखने के लिए हमें अच्छा और उचित आहार लेने की आवश्यकता है (ना कि कम; पोषण रणनीति से संबंधित अध्याय 7 को देखें)। और उचित आहार के लिए हमें आहार और शरीर के संबंध में कुछ मौलिक शिक्षा की आवश्यकता होती है। भोजन के संबंध में पारिवारिक रवैया और मूल्य कच्ची मिट्टी के जैसे किशोर मन में आसानी से अवशोषित हो जाते हैं और हम चाहे या ना चाहें, हमें पसंद आते हैं। मित्र समूह के दबाव और स्कूल कैटीन की तुलना में इनका प्रभाव बहुत अधिक होता है। यहां शिक्षा बहुत महत्वपूर्ण है। (कभी-कभी मैं सोचती हूं कि शिक्षा कितनी महत्वपूर्ण होती है-- आतंकवाद, गरीबी, लिंगभेद और मोटापा से मुक्त विश्व के लिए यह शिक्षित होना महत्वपूर्ण है।)

किशोरावस्था के दौरान, हम इस बात पर विचार नहीं करते हैं कि भोजन करना पोषक तत्वों के ग्रहण करने का एक साधन होता है। हमें इस उम्र में भोजन और पोषक तत्वों का ताल्लुक नहीं दिखता। इस उम्र में हमें केवल सुंदर दिखने से मतलब है। हम सब इस होड़ में लगे हैं कि एक बेडौल बत्तख से सुडौल राजहंस में बदल जाएं। हमारे लिए भोजन या तो इसलिए होता है कि उन्हें खाना आवश्यक है अथवा इसलिए कि सुंदर दिखने के लिए उसे नहीं खाना है। हा हा हा, मेरा मतलब है छरहरी काया। अच्छा = दुबला-पतला। सुंदर = दुबला-पतला। आकर्षक = दुबला-पतला। कामुक = दुबला-पतला। तो फिर, हम बहुत दुबली-पतली दिखना चाहते हैं और भोजन को हम या तो सनक बना लेते हैं या फिर भय का कारण ताकि हम वह इच्छित काया प्राप्त कर सकें।

ये सनक अथवा भय जो हम पालती हैं, ये हमारी व्यवस्था को अन्दर ही अन्दर कुचल कर रख देती हैं (क्योंकि पोषक तत्वों की कमी हो जाती है) और ये वे चीजें हैं जिनके बारे में आठवीं कक्षा से ही हम रट्टा मारती रहती हैं। विटामिन सी की कमी = स्कर्वी (एक प्रकार का रक्त रोग), विटामिन डी की कमी = रिकेट्स (सूखा रोग), विटामिन ए की कमी = रतौंधी। चूंकि हम जिन लोगों को जानते हैं, उनमें से किसी को भी इन रोगों से पीड़ित हुआ नहीं देखते हैं, इसलिए ये विषय भी केवल उन अन्य विषयों की तरह ही हो जाती हैं, जिन्हें हम स्कूलों में पढ़ती हैं और उनके बारे में परीक्षा में लिख कर अच्छे अंक प्राप्त करने का प्रयास करते हैं, किंतु उनका अपने जीवन में प्रयोग नहीं करते। (ठीक उसी प्रकार जिस प्रकार हम जानते हैं कि पलासी का युद्ध किस वर्ष लड़ा गया था, रबी की फसल कितनी मात्रा में उत्तर प्रदेश में उगाई जाती है, कैमिस्ट्री के रिएक्शन्स या भौतिकी की समस्याएं, बीजगणित के समीकरण, आदि। कृपया और भी ऐसे अनुभवों के बारे में सोचें और मुझे ईमेल करे। हमें

फेसबुक का एक पेज बनाना चाहिए जिसमें वे चीजें हों जो हमने स्कूलों में सीखी हैं, लेकिन उनका इस्तेमाल कभी नहीं किया।)

दूसरी ओर हमें ये देखने में आता है कि हमारे आसपास के लोग किन समस्याओं से जूझ रहे हैं--जैसे चंचल मन, स्ट्रेच मार्क्स, वजन कम करने के लिए लगातार की जाने वाली मेहनत, लंबोदर, कमर के चारों ओर चर्बी का घेराव (लव-हैंडल्स), पीठ पर चर्बी, आलस, थकावट, अनिद्रा रोग, पीएमएस, उदासी, गर्भावस्था में कठिनाई, रजोनिवृत्ति पर अचानक वजन का बढ़ना, शौचालय में गिरने से कूल्हे की हड्डी का टूटना, घुटने खराब होना, पीठ के निचले हिस्से में दर्द... यह सूची अनंत है। किंतु हम कभी इनको पोषक तत्वों के अभाव या उसकी कमी से नहीं जोड़ते हैं। बॉस, अपने देश में, जब तक आप अच्छे अंक लाती हैं तब तक आपको अपने दिमाग का इस्तेमाल न करने पर क्षमा किया जाता है। तो मेरी सखी, यदि इनके बारे में आपको अहसास नहीं होता है तो आपको क्षमा किया जाता है, यद्यपि आपकी दादी को कभी रिकेट्स नहीं हुआ, लेकिन शौचालय में गिरकर उनका कूल्हा या कमर टूट गई और डॉक्टर ने उनको कैल्शियम की टेबलेट लेने का सुझाव दे दिया। यह संकेत देता है कि बचपन में उन्होंने उचित और संतुलित आहार नहीं लिया।

जबकि हम सभी राज्य परीक्षा बोर्ड से लेकर सीबीएसई/आईसीएसई और निस्संदेह अब आईबी जैसे पाठ्यक्रमों में परिवर्तन करने में व्यस्त हैं कि किसको चुनें और किसको नहीं, तो हमें यह ध्यान रखना चाहिए कि किस बोर्ड से हमने परीक्षा दी वो उतना मायने नहीं रखता जितना कि हमने स्कूल से क्या सीखा।

### **एनोरेक्सिया व बुलीमिया (स्टार्ट अरुचि रोग और खाना उगलने की आदत)**

एक बार मैंने बुक रीडिंग क्लब की मध्यमवर्गीय और अधेड़ उम्र वाली महाराष्ट्र की महिलाओं को संबोधित किया। उसके बाद उनमें से एक ने मुझसे पूछा, 'खाने के बाद खाना उगल देना अच्छी बात है अथवा नहीं'। आश्चर्यचकित होकर मैंने उनसे पूछा कि वे मजाक कर रही थीं या फिर वे सचमुच ही चाहती थीं कि मैं उस प्रश्न का उत्तर दूं। 'कृपया बताइए,' उन्होंने उत्सुकता से कहा, 'क्योंकि राजकुमारी डायना ने छरहरे और दुरुस्त बदन रखने के लिए यही तरीका अपनाया था।' क्या बात है! उस समय तक मैं यह सोच रही थी कि एक मध्यमवर्गीय, अधेड़, महाराष्ट्र में रहने वाली और एक बुक रीडिंग क्लब की सदस्या होने के नाते भोजन की सनक और शरीर के जुनून के बारे में अवश्य ही वे प्रभावशून्य ही होंगीं। लेकिन नहीं, ऐसा नहीं था। किंतु समझने वाली बात यह है कि चूंकि किसी ख्यातिप्राप्त व्यक्ति ने वैसा किया है तो इसका अर्थ यह नहीं है कि वही उचित

तरीका हो सकता है। लेकिन सच तो यह है कि उनसे प्रभावित होने वाले और उनका अनुसरण करने वाले बहुत लोग होते हैं। यदि मेरा पसंदीदा सुपरस्टार एक विशेष प्रकार की चट्टी-बनियान पहनता है तो मैं भी वही पहनूँ।

ठीक है, हम फिर से उसी बिन्दु पर आते हैं। खाना खाने के बाद उसे उगल देना एक मनोवैज्ञानिक विकार है, जिसे बुलीमिया कहते हैं। कुछ भी नहीं खाना (भूखा रहना) या बहुत ही कम खाना एक अन्य प्रकार का विकार है, एनोरेक्सिया कहते हैं। दोनों ही इस प्रकार की स्थितियां हैं, जहां प्रभावित व्यक्ति प्यार, समर्थन और स्वीकृति पाने की चाहत रखता है। यह बहुत ही गहरा भावनात्मक मुद्दा है जो खाने के भय के रूप में प्रकट हो रहा है।

समस्या यहां यह है कि लंबे समय तक भूखा रहने के बाद यह व्यक्ति अक्सर अत्यधिक खाना गले तक ठूस लेते हैं। इसके कारण ग्लानि का अहसास होता है और वह स्त्री और अधिक समय तक भूखा रखकर स्वयं को दंडित करने लगती है। इसका परिणाम यह होता है कि वह दुबारा और अधिक खाने को मजबूर हो जाती है। इस प्रकार वह एक 'अच्छी लड़की' (भूखा रहनेवाली) से हर समय खाने वाली 'बुरी लड़की' बन जाती है। बुलीमिया रोग में केवल भूखा रहना और बहुत भोजन करना ही नहीं होता है बल्कि खाकर उसे उगलना भी शामिल होता है और इस उगले जाने में सबसे महत्वपूर्ण विटामिन बी भी होता है, जो बाहर निकल जाता है। चाहे वह बुलीमिया हो या एनोरोक्सिया हो इससे प्रभावित स्त्री बहुत ही अधिक समस्या में होती है और वे खाने के प्राकृतिक आग्रह और दुबली-पतली रहने की इच्छा के मध्य होते हुए निरंतर जूझती रहती है।

प्रचलित समझ के विपरीत एनोरोक्सिया और बुलीमिया रोग वाली स्त्रियां अधिकतर मोटी होती हैं न कि पतली। और यदि आप उस छोटे अल्पसंख्यक वर्ग से भी हैं जो पतली हैं तो आपका स्वास्थ्य खतरे में है। दुर्भाग्यवश, बहुत से लोकप्रिय वजन कम करने वाले आहार-यहां तक कि वे भी जो योग्यताप्राप्त आहार विज्ञानी द्वारा मथे गए हों--वे लगभग सभी एनोरोक्सिया रोग की प्रकृति वाले होते हैं। फलतः आपका शरीर हारकर आपको खाने के लिए मजबूर करता है। दुर्भाग्य से, इस समय तक बहुत संभावना है कि आप कब और कितना खाएं ये समझ गवां चुकी हैं। ध्यान रखें कि एक 'संतुलित आहार' ऐसे खाद्य पदार्थों से बना होना चाहिए जो आपको खाने के लिए प्रोत्साहन दे, न कि इसके विपरीत। एनोरोक्सिया और बुलीमिया रोग जो कभी मात्र अत्यधिक धनी और किशोरों के मध्य तक ही सीमित थे, अब वे मध्यमवर्गीय, अधेड़, बुद्धिजीवियों के मध्य भी तेजी से फैल रहे हैं। इसके लिए तो वजन घटाने वाले उद्योग का आभार मानें! सामान्य बोध, आपको तो नमस्कार!

[ऋतुस्राव के बारे में](#)

एक अन्य लड़कियों के स्कूल में आठवीं से दसवीं कक्षा की मेरी श्रोताओं ने खाद्य पदार्थों से संबंधित चीजों के बारे में मुझसे जो कहा, मैंने वो सारी चीजें लिखीं। यह कुछ इस प्रकार पढ़ने में आया: खाना = अधिक भोजन करना, भूखा रहना, एनोरोक्सिया, पतलापन, मोटापा, छरहरा, गोलमटोल, ग्लानि। इसमें पोषण और वृद्धि से संबंधित कुछ भी नहीं। सच में कुछ भी नहीं। केवल खाने की सनक और उसका भय। फिर भी यह ठीक है। ये उमर ही ऐसी है। किशोरावस्था में सभी कुछ माफ है। सब चलता है। जो नहीं चलता है, वह है लड़कियों (और लड़कों) को दिशाहीन छोड़ना। बिना किसी आलोचना के सूचना देकर ही इन बच्चों को दिशा दी जा सकती है। इसके बदले लड़कियों से इस उम्र में (जब लड़कियां हार्मोन्स के परिवर्तनों के कठिन दौर से गुजरती हैं) यह कहा जाता है, 'यह मत खाओ, अपने चचेरे भाई के निकट मत जाओ, उस लड़के को इस तरह घूर कर मत देखो, इतने लंबे समय तक अपने आपको आईने में मत घूरो'। उफ! इसके बजाय क्या हम उन्हें ये जानकारियां दी सकते हैं जिनकी उनको जरूरत है? इसकी वजह यह है कि सबसे पहले हमें अचानक ही इस उम्र में अपने शरीर का अहसास होने लगता है। अचानक हम किसी लड़के पर लट्टू होने लगते हैं, फिल्म स्टार्स की फैन बन जाते हैं आदि। इस उम्र पर गाने बने हैं, कहावतें बनी हैं और गुस्ताखी भरे संवाद भी उपलब्ध हैं-- 'गरम जवानी', 'बाली उमर', 'सोलह साल की नाजुक कली' आदि। मराठी में एक गीत है-- सोलवा वारिश ढोक्याचा-- सोलह साल की उमर खतरनाक है।

हमारे शरीर में यह 'खतरनाक' दिलचस्पी इसलिए क्योंकि या तो हम मासिक धर्मी हो जाती हैं या फिर हम मासिक धर्मी होने की कगार पर होती हैं। और समस्या यह है कि हमें मासिक धर्म के बारे में हमें कुछ पता नहीं होता है। हमें केवल इतना पता होता है कि हमारा शरीर बहुत ही तेजी से परिवर्तित होता जा रहा है और अधिकतर समय हमें कुछ भी पता नहीं होता है कि इससे कैसे निपटें। हमारी सभी जानकारियां मित्रों, बड़ी चचेरी बहनों, सस्ती पत्रिकाओं के कॉलमों या अन्य अविश्वसनीय सूत्रों से आती हैं। मैं जानती थी कि खून बहना शुरू होगा और उसके बाद मैं पैड पहनूंगी, वैसा ही जैसा कि मैंने टीवी में देखा था, जो नीले इंक को सोख लेता है। मुझे बताया गया है कि मैं भाग्यशाली हूं क्योंकि पैड के आविष्कार होने से पहले छोटी लड़कियां घंटों शौचालय में वह विशेष कपड़ा या रूमाल धोती पाई जाती थीं जो पैड के स्थान पर इस्तेमाल होते थे। लेकिन वे उन कपड़ों को फेंक नहीं सकती थीं। उन्हें उन कपड़ों को धोना पड़ता था जबकि उनके पेट में मरोड़ें उठती रहती थीं, सिर घूमता रहता था और पीठ में पीड़ा होती रहती थी। उसके बाद जब वे उस कपड़े को सुखाने के लिए बाहर धूप में रखती थीं तब उन्हें अपने भाइयों, पिताओं, चाचाओं और घर आने वाले मेहमानों/संबंधियों आदि की ताक-झांक करती आंखों से छुपाने की उलझन और शर्मिंदगी से भी गुजरना पड़ता था और यदि वे समय पर नहीं सूखते थे तो उन पर पहाड़ टूट पड़ता

था। किंतु अब पैड के साथ सब आसान हो चुका है--प्रयोग करें और फेंक दें। जब मैं आठवीं कक्षा की छात्रा थी तो दसवीं कक्षा की मेरी एक मित्र ने आनंदित होते हुए कहा था।

मुझे महसूस हुआ कि उसके चेहरे पर आनंद कुछ अधिक ही था और पहली माहवारी का पूरा विवरण ऐसे था जैसे यक! (मेरी पीढ़ी की लड़कियां स्कूलों में गंदी गालियां नहीं देती थीं।) बहुत ही दर्दनाक। और चूंकि मेरी भावनाओं को शब्दों में ढालने की मेरी मानसिक क्षमता नहीं थी, तो हर बार जब भी कोई इस बारे में कुछ कहती तो मैं बुरा-सा मुंह बनाती थी। इसके बावजूद मैं और अधिक जानने के लिए उत्सुक थी। इतनी अधिक झूठी सूचनाओं, अंधविश्वासों और रहस्यों के होने ने 'माहवारी' को ऐसा बना दिया था मानो वो कोई सस्पेंस थ्रिलर है। कुछ सहेलियां जो मुझसे उम्र में बड़ी थीं, उन्होंने मुझे बताया था कि यह बहुत ही पीड़ा वाला समय होता है। उन्होंने कहा था कि यह एक औरत को उसके दर्द भरे जीवन के लिए तैयार करता है। शादी के बाद पहली रात और बच्चे को जन्म देने में जो दर्द का अनुभव होता है--यह मासिक धर्म उस स्त्री के लिए एक अभ्यास की तरह है जो दर्द सहने के उसके स्तर को बढ़ाने के लिए होता है। अब माहवारी ऐसा प्रतीत होने लगा था जैसे कोई साप्ताहिक बैडमिंटन का अभ्यास और किसी बड़ी अंतर-सामाजिक प्रतियोगिता की ऐसी पीड़ा है जो प्रसव के दौरान होती है। कठिन, थका देने वाली और जीत के लिए सबसे महत्वपूर्ण।

मेरे स्कूल और घर के आस-पास रहने वाली लड़कियां शिक्षित परिवारों से थीं। अधिकतर की माताएं मेरी मां की तरह ही नौकरी करती थीं और इसलिए 'स्वतंत्र जीवन जीने वाली' थीं और इसके बावजूद उन सबों ने इसे स्वीकार कर लिया था कि दर्द एक लड़की के अस्तित्व का अनिवार्य हिस्सा था और जैसे-जैसे वे बड़ी होकर एक औरत बनेंगी तो वह दर्द और बढ़ता ही जाएगा। इससे पहले कि मैं जान पाती, मुझे इस प्रकार समझाया गया कि एक लड़की के जीवन का मुख्य उद्देश्य चुपचाप इन सारी पीड़ाओं को सहन करना और उसके बाद एक नन्हें से शिशु को जन्म देना होता है, जिसको देखने के बाद सभी पीड़ाएं अदृश्य हो जाएंगी! और एक शिशु को जन्म देने के लिए उसे (चुपचाप और बहादुरी से) हर महीने अत्यधिक पीड़ा से गुजरना पड़ता है और जहां से वह पेशाब करती है वहां से खून बहाना पड़ता है।

अब मैं सोचती हूं, ये सब बकवास है!

हमारे स्कूलों में आहार और व्यायाम के संबंध में कम से कम इतना तो पढ़ाने की आवश्यकता है ही जितना कि कैलिफोर्निया के मौसम, चट्टान के अवसादन, पैथागोरस सिद्धांत, शेक्सपीयर आदि के संबंध में। एक (वैश्विक, भारतीय या स्थानीय) नागरिक के तौर पर हम कितना (शारीरिक और मानसिक रूप से) तंदुरुस्त रहते हैं, वह आहार और तंदुरुस्ती के प्रति हमारे रवैये पर अधिक निर्भर करता है न कि उन पर जो हमें हमारे स्कूलों और

कॉलेजों में पढ़ाए जाते हैं। जैसे आमिर खान 3 इडियट में कहता है, अच्छी तरह से प्रशिक्षित और शिक्षित में बहुत अंतर है। एक बाघिन जानती है कि उसे पेड़ों के झुरमुट में रहना है, वह उन्मुक्त है, वह शिकार करती है, गर्मजोशी से प्यार करती है और जरूरत पड़ने पर उग्र रूप से हमला करती है। दूसरी ओर, (सरकस में) एक प्रशिक्षित बाघिन स्टूल पर बैठ जाती है, जब रिंग मास्टर चाबुक से आदेश देता है।

ऋतुस्त्राव/चम्स/माहवारी वैसे ही प्राकृतिक हैं जैसे सांस लेना, रक्तसंचार और पाचन और साथ ही जीवन की अन्य सभी प्रक्रियाएं जो आपने अपने स्कूल में सीखी हैं। क्या उनमें से कोई पीड़ादायक है? हां, तब जब आप बीमार होती हैं। सामान्यतः वे अपने आप होते रहते हैं और आपको इन प्रक्रियाओं का पता भी नहीं चलता है। तो फिर ऋतुस्त्राव के बारे में इतना बड़ा बखेड़ा खड़ा करने की क्या आवश्यकता है? अतः इसके रहस्य को सुलझाने का मेरा यह प्रयास है। सर्वप्रथम, सांस लेना, रक्तसंचार और पाचन ऐसी प्रक्रियाएं हैं, जिनके बारे में जन्म से ही हमें आदत पड़ी होती है। इस प्रकार वे नई नहीं होती हैं और इससे हमें भय नहीं होता है। दूसरे, वे केवल औरतों में ही नहीं हैं, बल्कि लड़कों, मर्दों में भी उसी प्रकार होते हैं। ऋतुस्त्राव हमारे जीवन में बाद में प्रवेश करता है, इसलिए हमें इससे भय होता है, ठीक वैसे ही जैसे हमें किसी अनजानी वस्तु को लेकर होता है। जब आप किसी नई जगह घूमने जाना चाहती हैं तो आप क्या करती हैं? आप पढ़ती हैं, उन लोगों से बातें करती हैं जो पहले उन जगहों पर जा चुके हैं और जो जानकारियां आपको विश्वसनीय सूत्रों से प्राप्त होती हैं, उनके अनुसार ही आप अपना सामान बांधती हैं। अब आप अनजानी जगह पर जाने के लिए पूरी तरह से तैयार हैं। माहवारी के लिए हमें इसी तरह के तर्क के प्रयोग करने की आवश्यकता है।

माहवारी के दौरान खून की औसत हानि लगभग पैंतीस मिलीलीटर होती है और यह पूरी तरह पीड़ारहित हो सकती है यदि आप सेहतमंद हैं: यदि आप सेहतमंद हैं तो सीढ़ियां चढ़ते वक्त आप की सांस नहीं फूलेगी। साथ ही अगर आप सेहतमंद हैं तो दिनभर काम करने के बाद भी आपके पैर नहीं सूजेंगे। तो चलिए इस प्रकार सोचते हैं--आप सीढ़ियां चढ़ती हैं और आपकी सांस फूल जाती है तो सबसे पहले आपके मन में क्या सोच उभरती है? ओह! मुझे व्यायाम करना चाहिए और हृदय को और मजबूत करने की आवश्यकता है। या फिर आप कहती हैं, यही मेरा भाग्य है! सीढ़ियां चढ़ने पर हर बार मुझे इसी प्रकार के कष्ट भुगतने पड़ेंगे। ठीक उसी प्रकार जिस प्रकार मेरी मां को कष्ट होता है, मेरी चाची को होता है, मेरी बहनों को, मेरी मित्रों को और मेरी नौकरानी को।

---

**काली पोशाक पहनने से आप छरहरी दिखती हैं?**

भांडा फोड़ने के लिए माफी, लेकिन जो पत्रिकाएं ऐसे सुझाव देती हैं कि 'पतली दिखने के लिए काला पहनिए', 'लंबी धारियों वाली टी-शर्ट पहनिए', उन्हें पत्रिकाओं तक ही सीमित रहने दें। अगर आप मोटी हैं तो आप जो भी रंग पहनें, मोटी ही दिखेंगी चाहे वो काला, हरा, गुलाबी कोई भी रंग क्यों ना हो, आप अपने वजन को छुपा नहीं पाएंगीं। आपको एक छोटी काली ड्रेस केवल तब पहननी चाहिए जब आपकी काया सुडौल हो। यदि अधिक वजन वाली कोई औरत काली ड्रेस पहनती है तो वह बेकार की टीका-टिप्पणी को बुलावा देती है, जैसे 'ओह, वह अपने टायरों को छुपाना चाहती है'। केवल एक चीज ही आपको पतला दिखा सकती है और वह है आपका कम वजन--चाहे वह आपके शरीर पर हो या आपके मन में (क्योंकि आप सोचती हैं कि आप मोटी हैं, इसलिए आप हैं)।

एक दूसरा दिल तोड़ने वाला तथ्य--पत्रिकाओं और अखबारों के प्रश्न-उत्तर वाले कॉलम के सुझावों की ओर ध्यान न दें। इस संबंध में मैं यहां कुछ बताना चाहती हूं। एक साल पहले, किसी पत्रिका (एक अग्रणी महिला पत्रिका) के एक पत्रकार से मुझे एक कॉल आया। उसने पहले तो मुझे मेरी पुस्तक के लिए बधाई दी और अपनी पत्रिका में एक सुझाव कॉलम लिखने का आमंत्रण दिया। उसने कहा था कि उसके पाठकों की संख्या बहुत अधिक है और उन्हें मेरी किताब बहुत पसंद आई और खाने और व्यायाम के विषय में वे मेरे विचार जानना चाहते थे आदि-आदि। यह जानकर मुझे बहुत अच्छा लगा कि अचानक उस पत्रकार ने मुझसे कहा कि 'मुझे आधा पेज लिखने के 25,000 रुपये देने पड़ेंगे।' 'क्या! मैंने सोचा था कि आप मुझे पैसे देंगे,' मैंने उगल दिया। खैर, उसने तो सोचा था कि वह मुझे एक बहुत ही अच्छा अवसर दे रहा था ताकि मैं संभावित क्लाइंट्स तक अपनी पहुंच बना सकूँ (उस कॉलम में मेरा फोटो भी छपना था और मैं खुद ही नकली सवाल-जवाब बनाकर भेज सकती थी।) मैंने मना कर दिया। मुझे ठगे जाने की अनुभूति हुई कि ऐसी चीजें भी होती हैं। मेरी किशोरवस्था में रति क्रिया, स्त्री जननांग, माहवारी, गर्भ निरोध के बारे में सभी जानकारियां इसी प्रकार के कॉलमों से आई थीं। अब सोचती हूँ कि संभवतः किसी ने उसके पैसे दिए होंगे या फिर वे सही नहीं थे! यह बस अपनी आमदनी बढ़ाने का एक जरिया है।

और हां, मैं अब एक पत्रिका (आउटलुक) के लिए एक कॉलम लिखती हूँ, लेकिन उसके लिए मुझे पैसे मिलते हैं! कम ही सही, लेकिन पैसे तो मिलते हैं! ☺

जब हमें यह पता है कि मजबूत हृदय होने से सीढ़ियां चढ़ना आसान हो जाता है या वजन कम करने से और पैरों की मांसपेशियों को मजबूत करने से रक्तसंचार आसान हो जाता है तो हमें इन कष्टों के लिए भाग्य, लिंग, समाज, मानसिकता आदि को क्यों दोष देते हैं? हम ये क्यों नहीं समझ पाते हैं कि मजबूत मांसपेशियों, लचीले जोड़, मजबूत हृदय, आदर्श शारीरिक वसा स्तर (यह 'आदर्श शारीरिक वजन' के समान नहीं है, जो एक पुरानी

अवधारणा है और जिसे फौरन बदल देना चाहिए) के परिणामों के कारण ही पीरियड्स में दर्द नहीं होगा? बिना दर्द के सीढ़ियां चढ़ने के समान ही। तो ये समझ लीजिए कि पीरियड्स में दर्द होना उतना ही अस्वाभाविक है जितना कि सीढ़ी चढ़ने पर सांस फूलना और ज्यादा देर खड़े रहने से पैर का सूजन। (उप्स... शायद मैं गलती कर रही हूँ आप लोग सांस फूलने और पैर की सूजन को नॉर्मल मान चुके हैं। जैसे आप पीएमएस को सामान्य मानते हैं।)

तो सबसे पहले हमें मानना पड़ेगा कि अच्छी सेहत हमारा जीवन आसान बनाती है और दर्द दूर करती है। अच्छी सेहत कैसे हासिल करें? उचित भोजन खाकर और सही मात्रा में व्यायाम करके। पूरी तरह से समर्पित होकर। व्यायाम का मतलब टहलना नहीं जैसे बाग/स्कूल/पार्लर या अपने दोस्त के घर तक पैदल चलना और उससे भी बुरा ये कहना कि 'मैं सीढ़ियां चढ़ती हूँ'। यह पूरी तरह से आंटीगिरी है! (यदि आप आंटी की तरह 'व्यायाम' करती हैं तो आप आंटी की तरह दिखेंगी भी--यानी आपका पेट गोल होगा और नितंब चपटा।) आपको कड़ा परिश्रम करना होगा। सीमितताओं से परे और क्षमताओं से ऊपर जाने के लिए आपको अपने शरीर को चुनौती देनी पड़ेगी।

उचित और सही खाना खाने के लिए आपको कुछ भी असाधारण या फैंसी करने की आवश्यकता नहीं है। बस सामान्य घर का पका खाना खाना है। दरअसल उबाऊ चीजें दोस्तों के साथ विचार करने लायक नहीं होती हैं। सबसे आसान तो यह होगा अध्याय 7 में दिए गए चार पोषण रणनीतियों का पालन करना और इस उम्र में जो सबसे बेवकूफी की बात होगी डाइट पर जाना। विशेषकर यदि वह निर्णय यह सोचकर लिया गया हो कि आप एक आदर्श फिगर में समा जाएंगी। आप इस बेखबर हैं कि आप लकीर का फकीर बनती जा रही हैं। सुंदर दिखने की प्रतियोगिता यह नहीं तय कर सकती है कि आप क्या खाएं बल्कि अपने शरीर के प्रति प्रेम और उत्तरदायित्व की भावना से ही सही आहार खाना चाहिए। स्पष्ट रूप से प्रेम और उत्तरदायित्व का यह बोझ कई बार आपको बहुत असुविधा में भी डाल सकता है और आपको अनुचित काम करने पर भी विवश कर सकता है, जैसे घर से रोज टीफिन लेकर जाना!

## प्रभावशाली औरतें

ये दो कहानियां हैं जो मुझे प्रेरित करती हैं: किशोरावस्था में दो महिलाएं क्रैश डाइट पर गईं और उन्हें बहुत सफलता मिली और उसके बाद उन्होंने कुछ ही महीनों में इतना कष्ट उठाया कि अब उन दोनों ने ही अपना जीवन यह पढ़ाने और जागरूकता फैलाने में लगा दिया है कि शरीर को किस प्रकार से उचित ढंग से रखना चाहिए: सम्मान के साथ न कि उसकी अवमानना करनी चाहिए। (उनमें से एक मुंबई में 'फिटनेस स्टूडियो' चलाती है और दूसरी दिल्ली में एक योग केंद्र।)

इनमें से एक महिला को दसवीं की परीक्षा के बाद एक वेट-लॉस फॉर्म में जाने का उपहार मिला था। एक सप्ताह में उसका वजन लगभग बारह किलो कम हो गया और उसके बाद जब वह घर पहुंची तो उसने चार महीने में चालीस किलो वजन और अधिक प्राप्त कर लिया। और दूसरी महिला अत्यधिक इच्छाशक्ति को दर्शाते हुए छह महीनों तक नींबू-पानी पर रही और एक दिन जब वह पूजा पर बैठी तो उसकी रीढ़ की हड्डी बोल गई, ऐसे ही।

वजन कम होने के उनके प्रारंभिक उल्लासोन्माद ने इन दोनों के लिए ही क्रोध, बीमारी, चिड़चिड़ापन का मार्ग प्रदान किया। लेकिन अपने अनुभवों से सीखते हुए और उनके और उनके स्वास्थ्य के बीच में किसी भी चीज को न आने देते हुए उन्होंने प्रवाह के रुख को अपनी ओर मोड़ लिया। नहीं, केवल वजन कम करना नहीं। दोनों ने ही इन बातों को भी जाना कि एक वैज्ञानिक तरीके से उचित आहार लेने और व्यायाम करने से न केवल शारीरिक वजन नियंत्रण में रहता है बल्कि स्वास्थ्य भी अनुकूल बना रहता है। आपको किसी एक की प्राप्ति के लिए दूसरे को खोने की आवश्यकता नहीं है।

दुबली-पतली होने और वजन कम करने के संबंध में आपको सचमुच ही यह समझने की आवश्यकता है कि इसके पीछे आपका अभिप्राय क्या है। मेरी बात मानिए: यदि आपका अभिप्राय स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती में सुधार के अलावा कुछ और है तो यह करने योग्य कदापि नहीं है। यदि आप सबसे कीमती और अमूल्य उपहार अर्थात् स्वास्थ्य को खोने जा रही हैं तो बेहतर है कि आप मोटी ही रहें! मैं पूरी गंभीरता से कह रही हूँ। आप किसी भी कार्यक्रम को अपना सकती हैं बशर्ते वह आपको पर्याप्त मात्रा में भोजन ग्रहण करना सुनिश्चित करे ताकि आपके बढ़ते शरीर को पूरी तरह से पोषण प्राप्त हो सके--सभी प्रकार के विटामिन, खनिज और अमाइनो एसिड्स (प्रोटीन) और सभी पोषक तत्व और मौसमी खाद्य पदार्थों के गुणयुक्त भोजन और उत्सवों के विशेष रूप से तैयार किए हुए भोजन। कोई मनाही नहीं। कोई कैंस ड्राइट नहीं। कोई बेवकूफी नहीं।

### सुंदर क्या है

सुंदरता का आदर्श बदलता रहता है। इस प्रकार वर्तमान में जिसे सुंदर कहते हैं, उसके अनुसार स्वयं को बदलने की कोशिश करना बेवकूफी है। जब मैं बड़ी हो रही थी तो मैं हमेशा चिंता करती थी कि मेरा निचला होंठ मेरी मां की तुलना में पतला और कोमल नहीं था। वह मोटा और उभरा हुआ था। किशोरावस्था के अधिकतर सालों में मैंने अपने निचले होंठ को अंदर की ओर खींचने की कोशिश की (विशेषकर फोटो में) ताकि मैं कुरूप न दिखूं। यह बहुत पीड़ादायक था और जब मेरी अच्छी चाचियां मेरे रूप का वर्णन 'आकर्षक लेकिन सुंदर नहीं' करके किया करती थीं तो उनके कथन पर प्रायः शर्मिंदा

हुआ करती थी। बाद में जब मैं बड़ी हुई और स्पोर्ट्स न्यूट्रिशन में स्नातकोत्तर के दौरान एक एरोबिक स्टूडियो में मैंने पार्ट-टाइम प्रशिक्षक का काम किया, तब मेरे क्लाइंटों ने मेरे 'भरे-पूरे' होंठ के लिए मेरी प्रशंसा की। कोई सात-आठ साल पहले जिसके लिए मुझे शर्मिंदगी होती थी, वही आज सराहना प्राप्त कर रहा है! लोग मेरी कक्षाओं का भरपूर मजा लेते थे और सोचते थे कि मेरी त्वचा स्वस्थ थी, उसके बाद मैं 'टॉम बॉय' नहीं रही। फ्लैट टमी और भरे-पूरे होंठ तब फैशन में थे। उसी प्रकार जिस प्रकार छोटे कूल्हे आज हैं लेकिन आशा पारेख और उनकी सह नायिकाएं पैड लगाकर कूल्हों को चौड़ा दिखाया करते थे। और फिर उन अफ्रीकी आदिवासियों के बारे में सोचिए जो अपने स्तनों को पत्थरों अथवा लोहे से दबाते हैं क्योंकि चपटा सीना सुंदर माना जाता है। हम सभी सुंदर हैं; उसी प्रकार जैसा कि करीना कहती है कि हम सभी में एक नैसर्गिक सुंदरता है। हमें केवल उसका मज़ा लेना चाहिए, न कि उसे छुपाना, न ही उस पर पैड लगाकर उसे विकृत करना चाहिए।

## स्तन के बारे में

हां, हम लोग अपने शरीर के वजन, रंग-रूप (यहां तक कि स्केल वाली क्रीम भी हैं, जिससे आप नाप सकते हैं कि आप कितने गोरे हुए--वाह क्या तकनीक है!), कमर की माप और इस प्रकार की सभी चीजों के लिए सचेत हैं, परंतु हम अपने स्तन के आकार को लेकर अत्यधिक चिंतित/नाखुश/सचेत हैं। मेरी अधिकतर महिला क्लाइंट अपने स्तन से नाखुश हैं, विशेषकर यदि वे युवा हैं। मैं बेखटके कह सकती हूं कि उम्र और स्तर के आकार का विचार किए बिना भी मेरी सभी महिला क्लाइंट नाखुश हैं। वे या तो बहुत छोटे हैं या फिर बहुत बड़े। वे कभी भी आदर्श अथवा ओके-ओके नहीं हैं। यह लगभग कुछ ऐसा है कि सभी शर्मिंदा हैं और यह उनके नारीत्व को हानि पहुंचा रहा है। तो फिर वह क्या है कि हम स्तनों के बारे में इतनी बड़ी बात बना देते हैं? आप मुझसे कहेंगी कि इसका सुष्मिता, राखी या पैमेला एंडरसन से पूछो? ज़रा गौर कीजिए, प्राचीन शिल्प कलाओं और चित्रों को देखिए: उनमें कुछ भी नहीं छुपाया जाता है, उनके सुंदर शरीर को सुशोभित करने के लिए मात्र कुछ आभूषण, उनके कूल्हे और स्तन पूरी तरह से प्रदर्शित हैं। अश्लील? बिल्कुल नहीं। स्त्री के आकार में सुंदरता की केवल एक अभिव्यक्ति, 'आदर्श' विस्तार, आकार, रूप आदि से परे। असल में यदि आप पूरे भारत का भ्रमण करें और गुफाओं/कंदराओं, मंदिरों और स्मारकों पर दृष्टि डालें तो आप स्तनों का लगभग एक कैटलॉग देख पाएंगे। कुछ चपटे, कुछ गोल और बड़े, कुछ बेलनाकार और नीचे की ओर लटके हुए, कुछ लंबे और विकृत। सचमुच कोई एक आदर्श आकार नहीं है और हममें से हरेक दूसरे से अलग हैं और जैसे हम हैं वह अपने आपमें आदर्श है।

आपको यह पता होना चाहिए कि आपके दो स्तन भी एक-दूसरे से भिन्न होते हैं (बहुत अधिक नहीं, किंतु वे भिन्न होंगे, एक जैसे ही परंतु अलग होंगे; बहुत संभव है कि एक स्तन दूसरे की तुलना में अधिक बेलनाकार, बड़ा, नीचे की ओर लटका हुआ हो सकता है)। स्तन ऊत्तक का निर्माण वसा ऊत्तक और ग्रंथीय ऊत्तक से होता है। स्तन सीने की दीवार पर मांसपेशी के ऊपर बैठा होता है (इन्हें पेक्ओरेलेस बोलते हैं या सीने की मांसपेशी) और आपके सीने से एक संयोजक ऊत्तक की मदद से जुड़ा होता है, जिसे कूपर्स लिगमेंट कहा जाता है। आपके स्तनों को थामे हुए यह एक प्राकृतिक चोली (ब्रा) की तरह काम करता है। बहरहाल, औरत और मर्द दोनों के स्तन होते हैं, अंतर केवल इतना होता है कि औरतों में ये यौवन के समय हार्मोन्स के स्त्राव की कृपा से पूर्णतः विकसित होते हैं। परंतु अपने लाडले को आप एक ऐसा वातावरण दें जहां शारीरिक वसा के उच्च स्तर और कर्महीनता के कारण एस्ट्रोजन का स्तर ऊंचा है या वह टेस्टोस्टेरोन लेता है और आप मर्दों में भी पूर्ण विकसित स्तन देख पाएंगी। अरे भाई, किसी भी स्वीमिंग पूल या समुद्रतट पर जाइए और वहां औरतों की तुलना में अधिक मर्दों को स्तन का प्रदर्शन करते पाएंगी। और यदि आप इतनी दुष्ट हैं कि आप उन्हें हार्मोन्स दे सकती हैं तो आप उन्हें दूध पिलाने वाला भी बना सकती हैं। स्तनपान कराने में आप एक दूसरे की मदद भी कर सकती हैं।

## स्तन का शरीर रचना विज्ञान

ओके, निंदा कम करते हुए इसकी शरीर रचना को देखते हैं जो कुछ इस प्रकार का होता है। स्तन बना होता है:

1. दूध ग्रंथि (लोब्जूलस) जिससे दूध का उत्पाद होता है।
2. धमनियां (नलिकाएं) जो दूध ग्रंथि से दूध को निप्पल (स्तनाग्र) तक ढोकर ले जाती हैं।
3. निप्पल (जो उत्तेजना, स्पर्श, ठंड और यहां तक कि व्यायाम के बाद भी सख्त हो जाते हैं)।
4. घेरा या 'अरोला' (निप्पल के चारों ओर गुलाबी से लेकर गहरे भूरे रंग का द्रव्य पदार्थ)।
5. संयोजक ऊत्तक जो दूध ग्रंथि और धमनियों को घेरे रहता है।
6. वसा (ढेंन टे नेन... )।

सामान्यतः पतली महिला की तुलना में मोटी महिला के बड़े स्तन होंगे, लेकिन उसके बाद भी यह एक सामान्य लक्षण है। यह बहुत ही संभव है एक पतली महिला के स्तन बड़े हो सकते हैं और मोटी महिला के स्तन छोटे हो सकते हैं। संभवतः यह इस बात पर निर्भर करेगा कि आपने कौन सी अफवाह पहले सुनी या किस पत्रिका ने आपको पहले प्रभावित किया। आप इस पर विश्वास करती हैं कि आकार बढ़ाने और बनावट बदलने के लिए लेप, गाढ़ा तरल, व्यायाम, अल्पाहार आदि होते हैं। नहीं!! वे आपके डर, आपकी असुरक्षा और अपर्याप्तता के साथ केवल खेल रहे हैं। हालांकि, इस कथन में बहुत हद तक सचाई है 'बड़े दिल वाली लड़कियों के छोटे स्तन होते हैं'। यह इसलिए क्योंकि स्तन का एक बहुत बड़ा अंश वसा ऊतकों से बना होता है। इस प्रकार जो लड़कियां व्यायाम करती हैं और सही आहार लेती हैं उनकी शारीरिक वसा का स्तर कम होता है, परिणामतः प्रशिक्षण की प्रतिक्रिया में उनके स्तन छोटे होते हैं और दिल बड़े।

उप्स, यह जोड़ना तो भूल ही गई--स्तन के ऊतकों में रोमकूप होते हैं। तो यदि आपके निप्पल के आसपास बाल बाहर की ओर निकल रहे हैं तो धैर्य रखिए। यह एक सामान्य बात है, आपने विवाह करने के और घर बसाने के अवसरों को हवा में नहीं उड़ाया है।

मुझे अपना वक्षस्थल बढ़ाना ही है! यह उसी प्रकार हमारी याद को ताजा करता है जैसे बच्चों की कविता 'जैक एंड जिल'। जब आप तीन से पांच साल की थीं और अपनी बांहें एक के ऊपर एक मोड़ी थीं और 'जैक एंड जिल' की कविता सीखी थी; और दूसरी कविता में अपने कंधे की एक जोरदार कार्यवाही के साथ आपने अपनी हथेलियों को एक साथ किया था और तब सीखा था जब आप तेरह-पंद्रह साल की थीं।

इस प्रकार मेरे व्यवसायिक जीवन का एक बहुत बड़ा हिस्सा इस मौलिक तथ्य को व्यक्त करने को समझने और सीखने में लगा है--कि शारीरिक वसा का कम होना परिणामतः आपके स्तन के ऊतकों से भी वसा को कम करेगा। यदि हम अपने कप का आकार यथावत रखना चाहते हैं तो कूल्हे, जंघाएं, पेट के निचले हिस्से के उभार को कम करने का कोई जादुई उपाय नहीं है। मानवीय शरीर बहुत ही लोकतांत्रिक है--या तो सबका बढ़ेगा या सबका घटेगा। साथ ही, व्यायाम से डरने की आवश्यकता नहीं है, जैसे लोहे के गोलक उठाना, दंड पेलना या तख्ते पर दंड लगाना (यदि आप पर्याप्त शक्तिशाली हैं कि आप पूरा दंड लगा सकती हैं तो--क्या बात है!--वे आपके वक्षस्थल के आकार को छोटा नहीं करेंगे। मेरे विचार से प्रत्येक प्रशिक्षक को अपने जीवन में इस बोध से युद्ध करना पड़ता है--कैसे मैं मर्दों के शरीर के निचले हिस्से को और औरतों के शरीर के ऊपरी हिस्से को कसरती बनाऊं। खैर, एक भली-भांति विकसित मांसपेशियां आपके स्तनों को देखने में सुंदर बनाती हैं और आपकी पीठ के ऊपरी हिस्से तथा गले पर वजन को कम करती हैं (आपके स्तन गुरुत्वाकर्षण के साथ आपको नीचे की ओर झुकाते हैं विशेषकर यदि आपका वजन अधिक

है या फिर आप पर 'किसी भी प्रकार से वजन कम करने' की सनक सवार होती है। अपनी पीठ को भी प्रशिक्षित करें (ऊपरी, मध्य और निचली) यह आपके स्तन और कूल्हों को देखने में सुंदर बनाने में मदद करता है। दरअसल आपको पूरे शरीर को प्रशिक्षित करना चाहिए: प्रत्येक मांसपेशी (लगभग 640) जिसका अस्तित्व है, उसका व्यायाम करना चाहिए। किसी को जोर से थप्पड़ मारना चाहती हो या अपने शिशु को आसानी से उठाकर चलना चाहती हो? अपनी मांसपेशियों को विकसित करो, लड़कियो।

## चार रणनीतियां

वजन में कमी का अर्थ है अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाना न कि मित्र समूहों से वाहवाही लूटना या फिर किसी एक माप की एक जीन्स में समाने की इच्छा रखना। आपका ध्यान स्वस्थ और तंदुरुस्त होने की ओर होना चाहिए--वजन की कमी इनके ही गौण उत्पाद होते हैं। पहले से ही यह न सोचें कि आपको वजन में कमी करनी है क्योंकि तब आप निश्चय ही कम-कम खाना खाएंगी और ज़्यादा व्यायाम करेंगी, जिससे आपके शरीर में बहुत सी वस्तुओं का नाश हो जाएगा जैसे हार्मोन्स, नसों आदि-आदि। जब आप अच्छी सेहत के लिए ऐसे कदम उठाएं तो कारण ये नहीं होने चाहिए:

1. अच्छे कपड़े पहनने के लिए मुझे वजन कम करना है।
2. मेरा चेहरा इतना सुंदर है कि यदि मैं थोड़ा वजन कम कर लूं तो ऐश को भी चुनौती दे सकती हूं (आगरा की एक पंद्रह वर्षीय युवती ने मुझसे यह कहा था, वह अभिनेत्री बनने का सपना देखा करती थी)।
3. मेरा जीन्स मेरे नितंबों पर तो फिट है लेकिन कमर पर नहीं।
4. मेरे अच्छे नंबर तो नहीं आ रहे पर कम से कम मुझे छरहरी तो होना ही चाहिए।
5. मैं कॉलेज में सेक्सी और स्लिम दिखना चाहती हूं।
6. मेरे प्रेमी को मैं पतली ही पसंद हूं।
7. मेरे माता/पिता तंदुरुस्ती के लिए सनकी हैं।
8. मेरी नितंब/जंघाओं पर स्ट्रेच-मार्क हो रहे हैं।
9. मैं सभी को दिखा देना चाहती हूं।
10. दुबला-पतला होना ही सबकुछ है।

इस उम्र के दौरान पोषण, व्यायाम, नींद और रिश्तों के लिए चार रणनीतियों का सार-संक्षेप निम्नलिखित है। इसके विस्तृत विवरण को अध्याय 7 में देखें।

पोषण रणनीति	व्यायाम रणनीति	नींद रणनीति	संबंध रणनीति
<p>कचरा आहारों (जंक फूड) की पहचान करना सीखिए ताकि आप उन्हें प्रतिदिन खाने की सबसे बड़ी गलती न कर सकें।</p> <p>अपनी मां को संतुष्ट करने के लिए अथवा लोगों को कुछ साबित करने के लिए किसी आहार को मत खाइए।</p> <p>कैंटीन का आहार, कैंटीन का ही होता है। अतः अधिकतर दिन अपने घर से खाना ले जाइए। यदि आप ऐसा करती हैं तो समझिए आपने कर दिखाया है।</p>	<p>कोई शास्त्रीय कला सीखें—नृत्य/संगीत/चित्रकला—आप उसे चाहे जिस नाम से पुकारें। यह उन भावनाओं को व्यक्त करता है जिन्हें आप 'बड़ों' की दुनिया में शब्दों के माध्यम से नहीं कह पाई होंगी। यह 'कोई बड़ी बात नहीं' और माता-पिता के साथ होने वाले तूफानी सत्रों को भी कम करता है।</p> <p>कोई एक खेल सीखें जो आपको घर के बाहर ले जाता हो ताकि आप शारीरिक गति विज्ञान की शिक्षा को विकसित कर सकें।</p> <p>व्युत्क्रम (विपरीतता) सीखें जैसे सिर के बल खड़े होना, हाथों और कंधों के बल खड़े होना ताकि रीति-रिवाजों तथा अनुकूलन के विरुद्ध ताकत (मानसिक और शारीरिक) विकसित हो सके।</p>	<p>देर रात जगना कोई परेशानी की बात नहीं है, जब तक कि यह प्रतिदिन का मामला न हो।</p> <p>कचरा आहारों की पहचान के समान ही विषैले और कचरा रात्रि बिताने की पहचान सीखें।</p> <p>वही करें जो आपको पसंद हो और बारंबारता को स्वतः नियमित करें--दुबली-पतली दिखने का सबसे उत्तम उपाय।</p> <p>रोज देर रात तक जगना (चाहे वह पजामा पार्टी हो या अध्ययन हो या कहीं बाहर ठहरना हो या फोन पर इश्कबाजी हो या इंटरनेट पर फजूल बात करनी हो) = मोटी जंघाएं। इनका सामना करें।</p>	<p>आपको किसी को इसलिए नहीं सुनना चाहिए क्योंकि वे आपसे बड़े हैं, किंतु उनके पक्षों और विचारों को जानने की कोशिश करें।</p> <p>स्वयं को और अपने विवेक को सुनना सीखें। तब निर्णय (बड़े या छोटे) न लें जब आप रो रही हैं/गुस्से में हैं/दुखी हैं या अनियंत्रित रूप से हंस रही हैं। तब लें जब आप शांत हैं।</p> <p>यौन क्रिया, स्त्री जननांग, संभोग, अश्लील साहित्य आदि के बारे में जो सूचना आपको आवश्यक हो उन्हें आप विश्वसनीय सूर्यों (स्कूल सलाहकार, माता-पिता, यौन-शिक्षा) से प्राप्त करें और इस बात को जानें कि यह प्राकृतिक है और अपने शरीर के बारे में जानना शर्मनाक नहीं है।</p> <p>आपके एसएमएस, फोन कॉल, ईमेल, वस्त्र, शरीर, सोच, शारीरिक या मानसिक अंतरंगता को आप किस हद तक अपने मित्रों के साथ बांटना चाहती हैं, यह आप पर निर्भर है। यह कहने के बाद भी ये वो चीजें नहीं हैं, जिनसे आप प्रेम अथवा अंगीकार खरीद सकती हैं।</p>

## सत्य आहार विश्लेषण

*दिशा अरोड़ा स्कूल जाने वाली चौदह वर्षीय लड़की है।*

उसे महसूस होता है कि उसका वजन अधिक है और अपना वजन कम करने के प्रयास में उसने कई आहार विज्ञानियों के चक्कर काटे हैं।

वह अच्छी तरह से खाना नहीं खाती है क्योंकि उसे और अधिक वजन बढ़ जाने का डर है और उसके आस-पास के बड़ों ने उससे अपने वजन पर ध्यान देने को कहा है और इसलिए उसे अपने खाने का ध्यान रखना चाहिए! दिशा की मां भी दिशा के शरीर को लेकर बहुत ही अप्रशंसात्मक है और हमेशा उसे इस बारे में टोकती रहती है। (जब आपको इस प्रकार के अनुकूलन में पाला-पोसा गया हो और आपको यह विश्वास दिलाया गया हो कि 'मोटापा' स्वीकार करने योग्य नहीं है, तो भविष्य में वह आपकी सेहत के प्रत्येक पहलू को प्रभावित करता है।)

दिशा बहुत जल्दी थक जाती है। वह किसी मनोरंजनात्मक गतिविधि की ओर इच्छुक नहीं है और अपनी कक्षाओं के लिए जाती है क्योंकि 'उसका जाना अपेक्षित' है। उसके पीरियड्स अनियमित और पीड़ायुक्त होते हैं और पीरियड्स के एक सप्ताह पहले से ही वह सुस्त, निद्रालु और आलसी महसूस करने लगती है (पीएमएस)।

### *तीन दिनों का आहार स्मरण*

समय	आहार/पेय	गतिविधि स्मरण	व्यायाम
दिन 1			
6.45 प्रातः		सोकर उठी	
7.00-7.30 प्रातः			ठहलने गई
7.45 प्रातः	१ टुकड़ा टोस्ट, 1 गिलास दूध		
7.50 प्रातः		स्कूल के लिए खाना	
10.30 प्रातः	लहसुन की चटनी के साथ १ ब्राउन ब्रेड के टुकड़े		

	पेट में दर्द के कारण लंब उड़ी किया		
3.15 दोपहर		घर पहुंची	
4.00 शाम	2 टुकड़ा टोस्ट, अंडे के सफेद का बना आम्पलेट, 1 गिलास दूध		
4.30-5.00 शाम		विश्राम किया	
5.20-6.30 शाम	6 बजे शाम को एक फल खाया	रेखांकित बनाने की कक्षा	
6.30-8.00 रात		अव्यसन	
7.30 रात	1 रोटी, 1 कटोरी बड़ी, आधा कप बेसन, 3 छोटे पापड़		
8.45-9.45 रात			डॉस बनास
10.00-11.00 रात		टीवी देखा	
11.15 रात		विस्तर पर गई	
<b>दिन 2 (छुट्टी)</b>			
6.50 प्रातः		सोकर उठी	
7.30 प्रातः	2 टुकड़ा टोस्ट ब्रेड 1 गिलास दूध		
8.00-10.15 प्रातः		रसायन/जीव विज्ञान ट्यूशन	
10.30 प्रातः -1.00	दोपहर	अंग्रेजी ट्यूशन	पढ़ाई करते हुए 1 घंटे ठहरना
1.20 दोपहर			ऊपर जाते समय सीढ़ियां चढ़ी
1.30 दोपहर	2 बेसन का परांठ, 1 कप तरी आंबू, ) कप दही		
1.30-3.00 दोपहर		विश्राम किया, लंब किया, टीवी देखा	
3.00 दोपहर	2 छोटे-छोटे चॉकलेट		
3.00 दोपहर -7.30 शाम तक		पढ़ाई की	
6.45 शाम	1 कटोरी सूझी भेल		
7.30-8.30 रात		टीवी देखा, विश्राम किया, तेयार हुई	
8.45 रात		टिनर के लिए खाना	
9.30 रात	एक रेस्तरां में टिनर: 4 टुकड़े मछली, 1 टुकड़ा मुर्गा, 1 रोटी, 1 कप चायल		
11.30 रात		घर वापस पहुंची	
12.45 रात		विस्तर पर गई, उससे पहले पढ़ रही थी	
<b>दिन 3</b>			
7.00 प्रातः		सोकर उठी, स्कूल जाने के लिए तैयार हुई	
7.40 प्रातः	1 गिलास दूध		
7.45 प्रातः		स्कूल के लिए खाना	
10.30 प्रातः	1 अंडे के सफेद का आम्पलेट		

1.00 दोपहर	1 कप लप्सा		
3.00 दोपहर	1 कटोरी पंजीरी		
3.30-4.30 शाम		विश्राम किया, टीवी देखा	
4.30 शाम		पढ़ाई के लिए बठी	
6.30 शाम	2 कप चावल, 1 कटोरी दाल, 3 छोटे-छोटे फल		
9.00-10.00 रात		टीवी देखा	
11.00 रात		सोने के लिए गइ	

### इस आहार स्मरण का मूल्यांकन

उसके आहार स्मरण से आप देख सकती हैं कि दिशा अपना 'वजन कम करने' का प्रयास कर रही है--वह व्यायाम करती है, जब कभी भी उसे समय मिलता है। वह सीढ़ियां भी चढ़ती है, यह सोचकर कि इससे उसे वजन कम करने में मदद मिलेगी।

वह दिनभर में बहुत सारी चीजें करती है--स्कूल, ट्यूशन, कक्षाएं, व्यायाम। परंतु वह पोषण से पर्याप्त भोजन ग्रहण नहीं करती, जो उसके शरीर को स्वस्थ और तंदुरुस्त रख सके। इस उम्र में उसे आवश्यकता है कि उसका शरीर उन प्रत्येक पोषक तत्वों को प्राप्त करे जिनकी उसे आवश्यकता है--सभी आवश्यक विटामिनों और खनिजों के साथ कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा।

एक बार जब उसके शरीर में उचित पोषक तत्व हो जाते हैं और वह नियमित व्यायाम करती है तो उसका वसाहित शारीरिक वजन (मांसपेशियों और हड्डियों का वजन) बढ़ जाएगा जो शक्तिशाली हड्डियां सुनिश्चित करेगा। (यौवन की दहलीज पर होने के दौरान शरीर में हड्डियों का वजन शारीरिक द्रव्यमान का आधा हो जाता है, जो फिर कभी नहीं होता है)। साथ ही, जैसे ही उसका वसाहित शारीरिक वजन बढ़ता है तो उसकी वसा जलाने की प्रक्रिया में भी वृद्धि होगी (क्योंकि शरीर में मांसपेशी ही एकमात्र चयापचयी सक्रिय ऊतक होता है)।

युवा बच्चों के लिए विशेषकर लड़कियों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे अपने शरीर को सराहें। वे चाहे जैसे भी हों अपने शरीर को उन्हें प्यार करना चाहिए। परिवार के सदस्यों द्वारा लगातार दोष निकालने की प्रवृत्ति या पीछे पड़े रहने की प्रवृत्ति से उनके मन में अपने शरीर के प्रति घृणा का भाव उत्पन्न होता है--परिणामतः वसा संचयन होता है। इस उम्र में शरीर जितना अधिक प्रेम का अनुभव करता है, वह उतना ही अधिक सुंदर दिखेगा और वसा का संचयन नहीं करेगा।

सुंदर दिखने के लिए हमें सर्वप्रथम अपने अंतर्मन में अच्छा अनुभव करना चाहिए! दिशा को यही करने की आवश्यकता है--'अच्छा अनुभव करने की'।

जैसे ही वह अपने शरीर को प्रेम करने लगेगी, उसकी सराहना करने लगेगी और सही आहार लेने लगेगी (विशेषकर वे खाद्य पदार्थ, जिन्हें वह पसंद करती है किंतु नहीं खाती है क्योंकि उसे लगातार टोका जाता है) तो पोषक तत्वों का अवशोषण और समावेशीकरण बेहतर हो जाएगा। उसके शरीर की कोशिकाएं खुशी का अनुभव करेंगी, उसके सभी हार्मोन्स विशेषाधिकृत समझेंगे, उसकी त्वचा चमकने लगेगी जैसा पहले कभी नहीं हुआ था, उसकी ऊर्जा का स्तर ऊंचा हो जाएगा और शरीर की वसा का स्तर नीचे गिरेगा!

### संशोधन

दिशा को दिन में और अधिक बार खाना खाने की आवश्यकता है। उसे अपनी बढ़ती हुई शारीरिक कोशिकाओं को पोषित करने की आवश्यकता है और अपने पसंदीदा भोजन से समझौता नहीं करने की आवश्यकता है--चीज, केला, सूजी हलवा, पनीर, पास्ता। यम्मी।



दिशा को जिस आहार की संस्तुति की गई वह निम्नलिखित है:

आहार 1 (7.00 प्रातः) 1 गिलास दूध

आहार 2 (8.00 प्रातः) केला

आहार 3 (10.30 प्रातः) 2 अंडों के सफेद और 2 टुकड़े गेहूं के सिके ब्रेड या सूजी हलवा (ऐसा कुछ जिसे वह पसंद करती थी किंतु दूर रहती थी क्योंकि वह सोचती थी उससे मोटापा बढ़ेगा!)

आहार 4 (1.00 दोपहर) रोटी और सब्जी

आहार 5 (3.30 दोपहर) मुर्गे का सीना और रोटी या सब्जी के साथ घर में बनाया हुआ पास्ता

आहार 6 (5.30 शाम) चीज/सोया दूध

आहार 7 (7.30 रात) रोटी और पनीर सब्जी

आहार 8 (9.00 रात) 1 गिलास छाछ

जब दिशा ने पोषण से भरपूर आहार लेना शुरू किया तो उसने दिनभर स्वयं को बहुत अधिक ऊर्जावान पाया। वह व्यायाम को पसंद करने लगी और उसके लिए इच्छुक रहने लगी न कि कोई उसे ज़बरदस्ती करने को कहे।

उसने रात में जल्दी सोना भी शुरू कर दिया और वह सुबह बहुत ही ताजगी और ऊर्जा महसूस करने लगी (आलस नहीं)। इन सारे बदलावों के कारण वह अपनी पढ़ाई में भी अधिक ध्यान केंद्रित करने लगी।

वह इस बात से बहुत ही उत्साहित थी कि उसे उसका पसंदीदा खाना खाने को मिल रहा था और उसके बावजूद उसका वजन कम हो रहा था और दिशा के लिए 'पीएमएस', 'पीरियड्स का दर्द' और 'मीठे की ललक' आदि बातें इतिहास बन चुकी थीं!

यद्यपि उसकी मां महसूस करती थी कि दिशा को वजन कम करने के लिए और बहुत कुछ करने की आवश्यकता थी, किंतु दिशा अपने शरीर में परिवर्तन को लेकर बहुत खुश थी और अब वह अपने शरीर के बारे में बहुत ही सहज थी, इसलिए उसे अपनी मां का टोकना भी परेशान नहीं करता था।

दिशा अब अपने शरीर से बिना किसी शर्त प्यार करने लगी थी, जिससे निश्चित रूप से वह एक सेहतमंद और स्वस्थ शरीर को प्राप्त करने में सफल हो सकेगी।

## शादी: खुद को पहचाने

### सत्य उदाहरण

‘छोड़ो भी, तुम बहुत सुंदर दिख रही हो... क्या तुम्हें ऐसा नहीं लगता?’ मोनिका बिना हिले-डुले बैठी रही। ‘पहली बार मैं तुम्हें छोटी, बिना बांह वाली टी-शर्ट में देख रही हूं।’

थोड़ी हरकत हुई। ‘हां, मैं कभी कल्पना भी नहीं कर सकती थी कि मैं कभी भी ऐसी टी-शर्ट पहन पाऊंगी।’

मोनिका मेरे साथ पिछले लगभग छह महीने से संतुलित डाइट पर थी (कुछ रुकावटें/शादियां/छुट्टियां और सामान्य बातें बीच में हुईं, किंतु कुल मिलाकर छह महीने से हम मिलकर चल रहे थे)। उसकी बांहों पर से स्ट्रेच मार्क मिट चुके थे और उसने छह किलो वजन घटा लिया था। उसने जीन्स में दो इंच कम कर लिया था (अब वह बत्तीस इंच पहन रही थी और यह भूलने वाली बात नहीं थी कि वह बिना बांह वाली टी-शर्ट भी पहन रही थी) और ट्रेडमिल पर तीस मिनट में पांच किलोमीटर भाग सकती थी और लगातार तीस सूर्य नमस्कार भी कर लेती थी (पहले वह पचास मिनट में पांच किलोमीटर और तीन से चार सूर्य नमस्कार ही कर पाती थी)--सभी अद्भुत परिवर्तन थे और मेरे अनुसार वह भी बहुत कम समय में। मोनिका को लग रहा था कि उसने बहुत ही खराब प्रदर्शन किया था और मैंने उसे धोखा दिया था क्योंकि ‘वजन में कोई कमी’ नहीं थी।

‘मुझे पता है मैं पहले से अधिक अच्छी दिख रही हूं, स्ट्रेच मार्क हट गए हैं और पहले से अधिक ऊर्जा महसूस कर रही हूं। लेकिन मैं अब वजन कम करना चाहती हूं। बस! अब मैं लीन बॉडी वेट और हड्डियों की सघनता के बारे में और कुछ सुनना नहीं चाहती।’

‘सच में? तुम्हें पता है कि तुम्हारी सबसे अच्छी दोस्त किस हालात से गुजरी थी?’

‘हां, लेकिन मैं इतनी तेजी से करने को नहीं कह रही हूं। उसके परिणाम इतने अच्छे थे कि नजर तो लगनी थी!’

उसकी सबसे अच्छी दोस्त ने ‘आश्चर्यजनक परिणाम’ पाए थे--अपने संतुलित आहार की अति पर जाने पर उसने दो महीने में सत्राह किलो वजन कम कर लिया था। उसके बाद

एक दिन जैसे ही उसने अपनी कार का ब्रेक लगाया तो उसे अनुभव हुआ कि जैसे उसके गुप्तांग से कुछ बाहर की ओर निकल पड़ा था। उसे तुरंत अस्पताल ले जाया गया जहां स्त्री रोग विशेषज्ञ ने उसे बताया कि उसके गर्भाशय का निपात हो चुका था। 'संतुलित आहार' ने उसके उदर की उन समस्त मांसपेशियों को नष्ट कर दिया था जो गर्भाशय को पकड़कर रखती थीं। 'क्या तुम सचमुच ऐसा कह रही हो?' मैंने मोनिका से आश्चर्य से पूछा।

'हां, मेरे वजन में कमी बहुत-बहुत धीरे हो रही है। एक महीने में एक किलो! मैं किसी को मुंह दिखाने के लायक नहीं रह गई हूं। मेरे माता-पिता ने वजन की कमी, संतुलित आहार, व्यायाम आदि इन सब पर बहुत पैसे बर्बाद किए हैं--मैं उनसे क्या कहूं? कि मैं ट्रेडमिल पर अधिक तेजी से भाग रही हूं? मुझे कम से कम अट्ठावन किलो होना चाहिए।'

'मोनिका, अपने आपको कुछ और समय दो और यदि तुम इसी प्रकार लगी रहें तो तुम निश्चय ही पचपन के भी नीचे होगी।'

'कब? दस साल बाद? मैं अट्ठाइस की हूं, लानत है। अविवाहित! एक बार जैसे ही मैं तीस को पार करूंगी तो कोई मुझे छुएगा करना भी नहीं (अर्थात् शादी के बाजार में मेरे दाम घट जाएंगे), फिर मैं चाहे भागती रहूं ट्रेडमिल पे या दो सौ सूर्य नमस्कार कर लूं। मुझे कुछ नहीं मिलने वाला ज़िंदगी में।'

'तुम बहुत अधिक दबाव में हो। आखिरकार तुम्हारे माता-पिता तुम्हारी शादी कराना चाहते हैं क्योंकि वे चाहते हैं कि तुम खुश रहो। तुम खुश रहोगी यदि तुम ऐसे लड़के को पाती हो जो तुम्हें प्रेम करे, तुम्हारा समर्थन करे और तुम्हें ठीक उसी प्रकार स्वीकार करे जिस प्रकार तुम हो। न कि इसलिए कि तुम पांच किलो कम हो।'

'३३... तुम कभी नहीं समझोगी कि दक्षिण मुंबई में एक धनी मारवाड़ी परिवार के विवाह योग्य लड़की होने का अर्थ क्या होता है।'

यह सही है कि मैं अंधेरी में रहने वाली मध्यवर्गीय मराठी मुल्गी हूं। लेकिन मैं समझती हूं क्योंकि विरार से लेकर वाशी तक, कश्मीर से कन्याकुमारी तक किसी जाति, वर्ग, संप्रदाय, धर्म की प्रासंगिकता के बगैर सभी लोग इस एक समस्या को समझते हैं। 'छरहरी, गोरी, लंबी' और संभव हो तो कॉन्वेंट में पढ़ी-लिखी। हम सभी इसे समझते हैं। हम सच में ये बात जानते हैं। यह हमारे मर्दों को एक सूत्र में बांधता है (यहां तक कि क्रिकेट से भी अधिक) और वे सभी वैसी ही लड़की चाहते हैं। और सभी लड़कियां वैसा ही बनना चाहती हैं, चाहे इसकी कोई भी कीमत हो।

---

**जीन्स बनाम जीन (पैतृक)**

दुकानों में जो जीन्स आप लेती हैं, वे आपकी फिगर के अनुसार तैयार नहीं किए जाते हैं तो प्लीज, आप, अपने शरीर को उस जीन्स में ठूसने की कोशिश न करें। अगर आपकी जीन्स वे कूल्हें पर तो फिट हैं, लेकिन कमर पर नहीं तो बुरा मत मानिए, किसी दूसरे ब्रांड की जीन्स ट्राई कीजिए। और यदि कोई ब्रांड आपको सही नहीं आता तो जीन्स मत पहनिए या फिर दर्जी से अपनी माप के अनुसार एक जीन्स बनवा लीजिए। यदि कोई एक जीन्स आपकी जांघ और कूल्हे पर ठीक से नहीं आती है तो इसका मतलब है यह आपके लिए नहीं बनी है। एक टी-शर्ट आसानी से आपकी माप का हो सकता है क्योंकि यह आपके विभिन्न जोड़ों से नहीं गुजरता है। एक जीन्स को आपके घुटनों और कूल्हों से गुजरना पड़ता है--दो बड़े जोड़ों से। मैं उन महिलाओं को जानती हूँ जो जीन्स में समाने के लिए इतनी उत्साहित हो जाती हैं कि वे बिस्तर पर लेट जाती हैं ताकि चेन और बटन को बंद कर सकें। यदि आप इतनी अति उत्साही हैं कि आप जीन्स में स्वयं को भर देती हैं तो आप न केवल स्वयं को अजीबो-गरीब दिखाने का जोखिम उठाती हैं (हां, यह लोगों को स्पष्ट हो जाता है कि आपने जबरदस्ती उस पैट में अपने आपको समाया हुआ है) बल्कि आप अपने गुप्तांग को संक्रमण रोग से भी ग्रस्त करवा सकती हैं क्योंकि हवा का परिसंचालन नहीं होगा। लोग कहते हैं कि अनुवांशिकी के तौर पर (जीन के कारण) भारतीयों के कूल्हे अपेक्षाकृत बड़े होते हैं, जैसे औरों के नहीं होते। इसमें कोई गलत बात नहीं है: तो इसलिए किसी मानक के हिसाब से बने जीन्स में समा जाने की प्लीज कोशिश न करें।

### छरहरी, गोरी, लंबी और कॉन्वेंट से पढ़ी-लिखी

मोनिका क्यों कम से कम अट्टावन किलो की होना चाहती थी? ताकि वह वैवाहिक ब्यूरो के लिए अपना वजन पचपन किलो लिखवा सके। हां, इसे लिखना अनिवार्य है। इस प्रकार इसके साथ-साथ आपकी उम्र, लंबाई, त्वचा का रंग, जन्मतिथि और जन्म का समय भरना पड़ता है और आपको वजन की श्रेणी भी भरनी होती है और निस्संदेह उसके साथ फोटो तो संलग्न करना ही होता है। कई ब्यूरो वाले बड़े सख्त होते हैं और एक पूरे आकार का तथा **एक नजदीक से लिये गए फोटो** की मांग करते हैं। मोनिका के लिए पचपन लिखना उचित नहीं जान पड़ता था क्योंकि वह अभी भी तिरेसठ किलो की थी।

मैं समझ सकती थी कि वह किस दौर से गुजर रही थी, लेकिन वह एक ऐसी स्थिति में थी जहां वह अपने लिए निर्धारित किए गए मानकों को स्वीकार करने के बजाय उसके विरोध में खड़ी हो सकती थी। सचाई से कहें तो उसने अक्सर इसकी कोशिश की थी। वे सारी पंक्तियां जो उसने इससे पहले कही थीं 'जब मैं तीस को पार कर लूंगी तो कोई मुझे छुएगा तक नहीं करेगा... वगैरह वगैरह' वे सभी उसकी मां की प्रतिक्रियाएं थीं। मोनिका

उन्हें बताती थी कि उसकी संतुलित डाइट मेरे साथ बहुत अच्छी चल रही थी क्योंकि उसको अब खाने की ललक नहीं रही थी, उसके स्ट्रैच मार्क हट रहे थे और वह अधिक ताकतवर और ऊर्जावान महसूस कर रही थी--हालांकि मां का मानना था कि जब तक बदलाव वेत मशीन पर नहीं नज़र आते बाकी बातें बेमायने थीं।

उसकी मां ने बहुत शक्ति से ब्रिटेन में उसके द्वारा फाइनेंस पढ़ने का विरोध किया था और भविष्यवाणी की थी कि यदि उसने 'आवश्यकता से अधिक' शिक्षा ग्रहण की तो उसके लिए वर ढूंढना बहुत कठिन हो जाने वाला था। उसकी मां के विचार में उसे मुंबई में ही रहकर अपने पिता या चाचा/मामा आदि के साथ एकाउंट में मदद करनी चाहिए थी। उसे कुकिंग क्लास लेनी चाहिए थी (यदि वह चाहती तो सालसा और पिलाटिस की भी ले सकती थी) और इसी तरह बिजी रहना चाहिए था ताकि वे उसके लिए वर की खोज प्रारंभ कर सकें और तेइस-चौबीस तक उसकी शादी हो जाती। इसकी एवज में उसे और उसकी कज़िन को स्विट्ज़रलैंड का टूर (जैसे 'दिलवाले दुल्हनिया ले जाएंगे' में काजोल) मिलने वाला था। मोनिका को अब ये प्लान बड़ा धांसू लगा, लेकिन तब उसके सिर पर 'फाइनेंस का भूत' चढ़ा हुआ था। उसके पिता नरम पड़ गए और उन्होंने सोचा था कि एक वर्षीय डिप्लोमा के लिए उसे जाने देने में कोई बुराई नहीं थी।

उस एक साल में उसने पांच किलो वजन बढ़ा लिया था। ब्रिटेन की एक कंपनी में पढ़ते समय ही अवसर आ जाने से उसने वहां दो साल रुककर काम भी कर लिया था। अंततः उसके परिवार ने जिद पकड़ ली और मोनिका को वापस आना पड़ा। तब तक उसने दस किलो वजन बढ़ा लिया था और बहुत गुस्से में थी क्योंकि उसके कैरियर की चिंता किए बगैर ही उसे वापस बुला लिया गया था। आखिरकार उसने सोचा कि वह अपने घर पर होगी और यह ठीक ही रहेगा क्योंकि बहुत सारी बहु-राष्ट्रीय कंपनियां भारत में आ चुकी थीं। उसे निराशा हुई कि जिस घर में वह पली-बढ़ी थी वहां उसे घर की अनुभूति नहीं हुई, पता नहीं कैसे, लेकिन तीन सालों में बहुत कुछ परिवर्तित हो चुका था।

अब उसके परिवार वाले 'वर' की तलाश में पूरी तरह जुट गए थे। उसने नौकरी ढूंढने के काम पर रोक लगा दी थी क्योंकि उसने सोचा था कि उसे वहां नौकरी ढूंढनी चाहिए जहां वह शादी के बाद रहने वाली थी। उसके परिवार ने निर्णय लिया था कि शादी के लिए उसे वजन कम करना था तो फिर वह डायटिंग की एक सनक से दूसरी सनक की ओर चलती गई थी। कभी उसका वजन थोड़ा घटा तो कभी बढ़ गया और इस चक्कर में उसने अपने पीरियड्स, त्वचा और बालों को अस्त-व्यस्त कर दिया और साथ ही स्ट्रैच मार्क भी पा लिए।

शीघ्र ही उसने अपनी शर्तें हटा दीं, जैसे 'लड़का मुंबई का होना चाहिए', 'परिवार ऐसा होना चाहिए जिसे मेरे नौकरी करने पर ऐतराज न हो', आदि और उसने अपने लिए और परिवार के लिए सबकुछ आसान बनाते हुए स्वयं को दबा दिया। अपने परिवार की समस्या

कम करने के चक्कर में उसने खुद के लिए बहुत बड़ी समस्या खड़ी कर ली। वह जो बन गई थी, उस व्यक्तित्व से उसकी पहचान अब नहीं रह गई थी। उसकी प्रतिदिन की गतिविधियां जैसे रसोई में मदद करना, वजन कम करना, खूबसूरत दिखना, माता-पिता के मार्गदर्शन में लड़कों से मिलना, आदि-इत्यादि उसकी बुद्धि और विचार के लिए पर्याप्त चुनौतीपूर्ण नहीं थे। रोज-रोज के रिजेक्शन से उसका आत्मविश्वास कम हो चला था और फिर भी वह मन ही मन कामना कर रही थी उनमें से कोई 'हां' कह दे और वह उस 'नरक' से बच निकले जो उसने अपने लिए बना लिया था।

उप्फ! यह सब बहुत ही उलझन भरा है लेकिन हम सभी इसे समझते हैं। या तो हम ऐसी ही एक मोनिका रहे हैं--एक ओजस्वी किरण (इतनी ओजस्वी कि शीघ्र शादी होना या घर बसाना कठिन हो जाए या इतनी चमकदार कि संभावी वर को घबरा दे या फिर इतनी अधिक स्वतंत्र कि संभावी वर का परिवार निर्णय लेता है कि उनके परिवार के रीति-रिवाजों और उनके तरीके में आप सटीक नहीं बैठेंगी, भले ही आप ये साबित करने के लिए अपनी जान ही क्यों न दे दें।)--या हम ऐसी लड़की को जानते हैं, जिसके साथ ऐसा ही कुछ हो चुका है। इसमें समझने योग्य क्या है--वास्तव में कुछ भी नहीं, संभवतः मुझे कुछ इस प्रकार से कहना चाहिए--इस दुनिया की मोनिकाओ को अपनी प्रतिक्रियाएं बदलने की जरूरत है। संभवतः उन्हें मना करना प्रारंभ कर देना चाहिए और अपने दिल की सुननी चाहिए--चाहे उनका दिल उन्हें दूसरी नौकरी, दूसरे देश या दूसरे परिवार की ओर ही क्यों न ले चले। और उसके बाद, दिल के अनुसार जाने पर चाहे जो भी परिणाम हो, उन्हें स्वयं को दोषी नहीं मानना चाहिए या फिर उन्हें अपनी बुद्धि पर या अपने स्वतंत्र विचार पर शर्मिंदा नहीं होना चाहिए। एक समाज के रूप में हमें उन सारी महिलाओं को समर्थन देना चाहिए जो अपनी राह खुद चुनती हैं न कि हमें उन्हें किसी ढांचे में समाने को विवश करना चाहिए।

हमें कृतज्ञ होना चाहिए उन महिलाओं का जिन्होंने शिक्षा, कला को पाने की कोशिश की, पैंट पहने, कैरियर बनाया, अपनी दुनिया की रचना करने के लिए पारिवारिक अधिकार-क्षेत्र से बाहर आईं और समाज के द्वारा बहिष्कार का सामना किया या फिर उन्हें 'मॉडर्न', 'चालू', 'फास्ट' आदि कहकर पुकारा गया क्योंकि उन्होंने मर्यादा और आत्मसम्मान से जीवन जीने का चुनाव किया और नकली मुखौटे नहीं पहने। कृपया ध्यान दें कि जब मर्द गैर परंपरागत कार्य करते हैं तो वे हीरो और लीडर बन जाते हैं लेकिन औरत अगर ऐसा करती है तो उसे लांछित किया जाता है। यदि आज हमारा जीवन बेहतर है, यदि हम आज शिक्षा को अपना हक समझते हैं (हमारे देश में बहुत सारी महिलाएं हैं जो पढ़-लिख नहीं सकती हैं इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप इसे पसंद करें या नहीं, लेकिन आप उन भाग्यशाली महिलाओं में से एक हैं जो पढ़-लिख सकती हैं, आपके पास पुस्तक खरीदने के लिए पैसे हैं और शारीरिक वजन के बारे में चिंता करने की विलासिता है) यदि हम कला, साहित्य,

सैनिक बलों में नौकरी या अकेली यात्रा करने, अकेला रहने, पैसा कमाने आदि को अपना मुकाम बना सकती हैं तो उन महिलाओं के कारण जिन्होंने अपने त्याग से इन्हें स्वीकार करवाने के लिए इस समाज को परिवर्तित किया है। हमें उन्हें सलाम करना चाहिए। सक्षम महिलाएं जो स्वयं के लिए निर्णय लेने के लिए स्वतंत्र हैं, वे खुश हैं और यही खुशी एक शांतिपूर्ण और खुशनुमा समाज की रचना करती है। जब औरतें लगातार भयभीत और दमित होती हैं तो सारा समाज उसकी भरपाई करता है। जरा अफगानिस्तान को देखिए।

### शादी: एक ही टोकरी में सारे आम?

गंभीरता से कह रही हूं, ज़रा सोचिए कि जीवन को पूरी तरह से जीने के लिए हमारी सीमितताओं और अव्यवस्थाओं के अलावा और क्या रोड़े हैं, जो हमारे मार्ग में आ रहे हैं? विचार कीजिए कि मोनिका ने चौबीस से अट्ठाइस साल तक--जो यौवन की चढ़ान के वर्ष हैं--किसी अन्य रूप में ढलने की कोशिश की (एक शादीशुदा)। एक ऐसा रूप जो वह नहीं थी। इस प्रक्रिया में वह इतनी कड़वी हो गई कि उसकी इस कड़वाहट ने उसमें निराशा और क्रोध भर दिया। ये सामान्यतः वे महिलाएं हैं जिनका हम मज़ाक उड़ाते हैं, 'यार, उसे बस एक मर्द दिला दो'। मोनिका नहीं जानती थी कि वह किस कीमत पर शादी करना चाहती थी (इसमें कोई शक नहीं कि इसने उसके स्वास्थ्य पर बहुत बुरा असर किया था) और उसके बाद भी वह खुद को दोषी मान रही थी कि वह अपने माता-पिता की इच्छाओं के विरुद्ध गई। वह 'कम से कम अब' अपने माता-पिता की बात मानने को तैयार थी। इस दोष यात्रा के दौरान वह भूल चुकी थी कि जो वह कर रही थी उसका परिणाम उसे पांच/दस साल में भुगतना होगा। एक फाइनेंस स्कूल में पढ़ी लड़की होने के नाते उसे इतना तो पता होना चाहिए था कि ये परियोजनाएं किस तरह की जाती हैं। यदि ये परियोजनाएं निवेश के बढ़ने में बाधा डालें तो मूल निवेश में परिवर्तन की आवश्यकता थी।

एक विवेकी वित्त पेशेवर एनपीए (बिना लाभ वाली संपत्ति) में पैसे कभी नहीं लगाता है। साथ ही एक व्यक्ति चाहे वह वित्त को जानने वाला हो अथवा न, वह इस मौलिक नियम को जानता है--'सभी अंडे एक टोकरी में कभी नहीं रखने चाहिए'। जब हम अपना पूरा समय, पैसा, प्रयास, भावनाएं, सभी संसाधन विवाह की एक एकल टोकरी में निवेश करते हैं तो फिर हम इसे अनदेखा कैसे कर सकते हैं? जिस प्रकार विविधताओं से भरी निवेश सूचियां वित्तीय जीवन को स्थिरता और स्वास्थ्य प्रदान करती हैं, उसी प्रकार हमारे जीवन के सभी निवेश--कला, संस्कृति, शिक्षा, स्वास्थ्य, स्वतंत्रता, सहभागिता, दयालुता, पेशा आदि मन और शरीर को स्थिरता और स्वास्थ्य प्रदान करते हैं।

जब आप अपने सारे अंडे एक टोकरी में रखते हैं तो वह जुए से कम नहीं। घोड़ा चल गया तो चल गया नहीं तो रास्ते पे आओगे। इसलिए **वास्तव में यह विवाह की संस्था के लिए**

**ही अनुचित है कि हम अपनी सारी आशा, खुशी, स्थिरता और सुरक्षा के लिए उसी को आधार मानें।** वास्तव में ये सभी विवाह को कठिन, अरुचिकर, दमघोंटू और उबाऊ बना देते हैं। विवाह को संतोषप्रद, शांतिमय और चिरयुवा रखने के लिए दोनों ही सहयोगियों के पास शक्ति, स्थिरता और लचीलापन होना चाहिए ताकि उसका सहयोगी अपने अस्तित्व को बनाये रखे। यह त्रिकोण आसन के समान है--आपकी मुद्रा तब आदर्श होगी जब आपका दायां और बायां हिस्सा बिना हिले-डुले और बिना दूसरे से प्रभावित हुए वैसा ही करे जैसा उसे करना चाहिए। इसलिए जब आप दायीं ओर बढ़ते और झुकते हैं तो कमर का चक्र, कूल्हे में लचीलापन और आपकी बांहों की पहुंच इस बात पर निर्भर करती है कि आपके पैर, कूल्हे, सीना, कंधे और हाथ कितने संतुलित, शक्तिशाली और स्थिर हैं। यदि आपके शरीर का केंद्र अथवा नाभि जो संतुलन बनाने के लिए उत्तरदायी है, वह दायीं ओर खिसकता है या आपके प्रबल दिशा की ओर चला जाता है तो आपकी मुद्रा नष्ट हो जाती है। इसलिए नाभि को केंद्र में स्थित होने के लिए आपके बायीं ओर को सही काम करना होगा और उसे दायीं ओर नहीं झुकना होगा; यह इस बात को भी सुनिश्चित करता है कि आप दायीं ओर भी अपनी अच्छी पहुंच बना सकते हैं। अब आपकी मुद्रा बहुत अच्छी है।

ठीक उसी प्रकार विवाह में अपना पार्ट पूरी तरह से निभाने के लिए एक स्त्री में आंतरिक शांति, शक्ति और समझ होनी चाहिए। केवल उसके बाद ही कोई विवाह स्थिर और खुशनुमा हो सकता है। यदि आप अपने पति के द्वारा निरंतर मानमर्दित होती रहती हैं या फिर अपनी सारी आशाओं को उन पर छोड़ देती हैं तो आप न केवल अपनी उन्नति को नष्ट करती हैं, बल्कि अपने पति की उन्नति को भी नष्ट कर देती हैं।

मुझे लगता है कि अब स्पष्ट हो जाना चाहिए कि क्यों महिलाओं को अपने जीवन में विविधताओं वाले तरीकों में निवेश करना चाहिए और उन्हें यह आशा नहीं करनी चाहिए कि विवाह शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक और आध्यात्मिक समेत उनकी आवश्यकताओं और सारी इच्छाओं को पूरी करेगा। वस्तुतः विवाह आपके कुछ सपनों को पूरा कर सकता है, सारे नहीं। इसलिए मोनिका को ज़िंदगी के बाकी पहलुओं में भी रुचि रखनी चाहिए थी जैसे व्यायाम, पढ़ाई, कामकाज, यात्रा इत्यादि बजाय इसके कि अपना पूरा ध्यान शादी पर लगाकर। याद रहे इसका तुक बर्बादी से है।

### **दुल्हन के साजो-सामान के लिए छरहरा होना**

मेरे इनबॉक्स में ऐसे ईमेल बहुत हैं जैसे, 'दो महीने में मेरी शादी होने वाली है और मैं अपना वजन घटाना चाहती हूं। यह मेरा यादगार दिन है और मैं बहुत अच्छी दिखना चाहती हूं।' हैलो, आपको यह नहीं सोचना चाहिए कि आपको छरहरा होने की

आवश्यकता है क्योंकि आपको इतने सारे डिज़ाइनर कपड़े कोलकाता, दिल्ली से शादी के लिए मिल रहे हैं। क्या आप सच में दुल्हन के साजो-सामान के लिए छरहरा होना चाहती हैं? केवल विवाह के समय उन शानदार वस्त्रों में समाना चाहती हैं और उसके बाद जब भी उन्हें देखें तो खिड़की से बाहर कूदने का मन करे? यदि आप छरहरा होना चाहती हैं तो यह जीवनभर की वचनबद्धता होनी चाहिए, न कि उत्सव के दस दिन पहले और दस दिन बाद तक की। एक और बात--‘शादी के लिए मैं छरहरा होना चाहती हूँ’ यह क्या नाटक है? एक सुलझे व्यक्तित्व वाला व्यक्ति कभी भी किसी लड़की को इसलिए स्वीकार या अस्वीकार नहीं करेगा कि उसका आकार क्या है। यदि वह ऐसा करता है, तो मेरा विश्वास कीजिए कि आपको उसके साथ शादी नहीं करनी चाहिए। साथ में रहने के लिए इससे कहीं अधिक ठोस कारण होने चाहिए। एक विवेकी सहयोगी आपके शरीर को स्वस्थ और चुस्त-दुरुस्त देखना चाहता है, आपको अपने शरीर के प्रति शांत और सुखी देखना चाहता है। हम सभी उस व्यक्ति के साथ रहना चाहते हैं जिसके कंधे पर एक संयत सिर है न कि ऐसा व्यक्ति जो हमें बार-बार परखे।

### विवाह-पूर्व वजन घटाना

शरीर को स्वस्थ और ताकतवर बनाने के लिए वजन कम करने की चाह होनी चाहिए। आपकी सेहत ऐसी होनी चाहिए जिससे एक अर्थपूर्ण जीवन जीने के लिए जो आप करना चाहें वह कर सकें। फिर भी देखते हैं कि विवाह के लिए हम वजन घटाने के लिए इतने आसक्त क्यों हैं! इसके मुख्यतः दो कारण हैं: विकासमूलक कारण और पारिस्थितिक प्रतिक्रिया या आंतरिकी सामाजिक या सांस्कृतिक प्रतिक्रिया।

### कमर से कूल्हे का अनुपात

सर्वप्रथम हम विकासमूलक कारण को देखते हैं। संभोग के दौरान आप छरहरे जोड़ीदार को क्यों पसंद करेंगी? वैसे, मर्द भी शादी से पहले वजन कम करने का प्रयास करते हैं, हालांकि उनके ऊपर यह दबाव बहुत कम होता है। और यदि वे जो कर रहे हैं उनमें अच्छे हैं, एक अच्छे परिवार की पृष्ठभूमि से आते हैं और अच्छा कमाते हैं तो उन्हें दुबला-पतला या सुगठित मांसपेशियों वाला होने की आवश्यकता नहीं है। परंतु यदि आप स्त्री जाति से संबंध रखती हैं तो उन सारे लक्षणों के होने के बावजूद भी आपको छरहरा और गोरी होने की आवश्यकता होती है, इस समय हम लंबी होने के बारे में थोड़ा कम ध्यान देते हैं।

ओके, मुख्य बिंदु पर आते हैं। क्या आपने कमर से कूल्हे के अनुपात के बारे में सुना है? कमर के सबसे पतले हिस्से अर्थात् नाभि के ठीक ऊपर का नाप लें और उसके बाद

कूल्हे के सबसे चौड़े हिस्से का नाप लें। अब कमर की नाप को कूल्हे की नाप से विभाजित करें। क्या अंक आता है? यदि वह 0.7 है तो आप अच्छी जोड़ीदार हैं। कमर से कूल्हे का अनुपात बहुत चीजों के साथ-साथ तंदुरुस्ती, जनन क्षमता, शक्ति और हां सुंदरता का भी एक संकेतक है। (मर्दों के लिए आदर्श या इष्टतम अनुपात 0.9 है।) इसलिए शरीर के वजन और कमर की नाप का विचार किए बिना, चाहे आप छब्बीस, तीस या छत्तीस पहनती हों या फिर बने-बनाये जीन्स में आप बिल्कुल नहीं समाती हों, जब तक आप सही अनुपात में हैं तो आप तंदुरुस्त हैं। यदि कोई जलवायु विषयक बदलाव आता है, जैसे बाढ़, अकाल, भुखमरी आदि तो भी आप अस्तित्व में बनी रहेंगी। बेहतर स्वास्थ्य वाले शिशु को जन्म देंगी जिसके अस्तित्व में बने रहने का अवसर अधिक होगा और विकास की प्रक्रिया आपके अनुकूल रहेगी क्योंकि आप उसे आगे बढ़ाने में सक्षम होंगी। यह अनेक संस्कृतियों में पाया जाता है और संभोग के लिए चुनावी प्रक्रिया में बहुत गहराई तक समाया हुआ है (और विवाह भी तो संभोग प्रक्रिया के लिए समुदाय और समाज से स्वीकृति प्राप्त करना ही होता है)। इसलिए यद्यपि अफ्रीकी महिलाएं आकार और स्वरूप में यूरोपियन या पूर्वी दुबली-पतली महिलाओं से भिन्न होती हैं, तथापि संभोग के लिए वही जोड़ीदार वरीयता पाएंगी जो 0.7 के अनुपात के करीब होंगी। अफ्रीकी महिलाओं के कूल्हे बड़े और कमर बड़ी होगी और दक्षिण-पूर्वी एशिया की महिलाओं के कूल्हे की हड्डी छोटी और कमर पतली होगी।

आप छरहरी हों, मध्यम आकार वाली हों या बड़े आकार वाली, किंतु जब तक आप इष्टतम शारीरिक वसा के स्तर को नियंत्रित रखती हैं तो आपकी कमर और आपका कूल्हा एक-दूसरे के समानुपात में रहेगा। आपकी कमर आपके शरीर के मध्य भाग का सबसे पतला हिस्सा होगी जिसके आस-पास कोई चर्बी झूलती नहीं रहेगी और आपके कूल्हे शरीर का सबसे बड़ा अंग होंगे। यह समानुपात माहवारी चक्र की जानकारी प्रदान करता है और इसलिए हार्मोन्स संबंधी अनुरूपता या संतुलन प्रदान करता है। जो औरतें न केवल खाने और व्यायाम में बल्कि सर्वांगीण विकास में अपना अच्छा खयाल रखती हैं, अनुकूलनों की चुनौती में और रचनात्मक कार्यों में मन लगाती हैं, अपने जीवन के मालिकत्व का भार उठाती हैं और जो उतार-चढ़ाव उसके साथ आते हैं उनका सामना करती हैं, वे सामान्यतः अच्छी तंदुरुस्ती के स्तर पर रहती हैं। उनकी शारीरिक वसा का स्तर असामान्य रूप से कभी बहुत अधिक या कम नहीं होता है इसलिए उनके हार्मोन्स भी अच्छी तरह से होते हैं। यह उन्हें उनके मेटाबॉलिक रेट, अंडोत्सर्ग, प्रतिरक्षा स्तर, त्वचा, बाल और नाखूनों को भी स्वस्थ रखने में मदद करता है।

यह अनुपात वसा के वितरण का भी संकेतक है, विशेषकर अंतड़ियों संबंधी वसा के बारे में। अंतड़ियों की वसा वह वसा है जो आप अपने उदर के ऊपर एकत्रित करती हैं। सबक्यूटेनस वसा वह वसा होती है जो हम हमारी त्वचा के ठीक नीचे पाई जाती है।

**पूर्णतया स्वास्थ्य की दृष्टि से (और अब आकर्षक दिखने की दृष्टि से भी) उदर या पेट के क्षेत्र में वसा का कम जमा होना बेहतर होता है** और वसा का वितरण पूरे शरीर पर होना अच्छा होता है। यह तभी संभव है जब आप सही आहार लेकर नियमित व्यायाम करते हैं। इसलिए वजन कम करने की पागलपन भरी दौड़ को हमें बंद देना चाहिए, स्वास्थ्य की दृष्टि से बेहतर शारीरिक वसा स्तर को पाने की कोशिश करनी चाहिए और स्वास्थ्य के मानकों में सुधार करना चाहिए। व्यायाम कीजिए और सही आहार ग्रहण कीजिए ताकि वसा पूरे शरीर में वितरित रहे न कि एक जगह पर जमा हो जाए। आपने अक्सर यह अवश्य देखा होगा कि जिन महिलाओं को पीसीओएस/पीसीओडी होता है उनकी कमर गुब्बारे की तरह से फूल जाती हैं। पीसीओएस/ पीसीओडी इंसुलिन की असंवेदनशीलता की ओर ले जा सकता है और कई बीमारियों को जन्म दे सकता है जैसे लंबी अवधि में प्रजनन की क्षमता में बाधा। ऐसा अक्सर खराब जीवन शैली, कोई गतिविधि न करना और फास्ट फूड को नियमित खाने से होता है (देखें अध्याय 6)। इसलिए जिन्हें ये समस्याएं होती हैं, वे कभी भी अपनी कमर और अपने कूल्हे के इष्टतम अनुपात में नहीं आ सकतीं।

साथ ही, यदि आप किसी 'क्रैश डाइट' का अनुसरण करती हैं--जो सही आहार और नियमित व्यायाम को महत्व नहीं देता है--या आप किसी ऐसे वजन कम करने वाले कार्यक्रम से जुड़ती हैं, जो कहता है 'दस किलो के लिए पैसा दें और पांच किलो अतिरिक्त वजन मुफ्त में घटाएं' या ऐसों के साथ, जो बिना आपको हिलाये-डुलाये आपका वजन घटाने का वादा करते हैं अर्थात् 'कोई व्यायाम नहीं, कोई पसीना नहीं'--तो आपका शारीरिक वजन कम तो हो सकता है (केवल कुछ समय के लिए ही) किंतु साथ ही आपके कूल्हे सपाट हो जाएंगे और आपकी कमर पर चर्बी जमा हो जाएगी और उसके बाद भी आप कमर-कूल्हे का इष्टतम अनुपात प्राप्त नहीं कर पाएंगी। इसलिए वह आकर्षण भी नहीं प्राप्त कर पाएंगी जो इष्टतम शारीरिक वसा आपके जीवन में लाती है। कहने की आवश्यकता नहीं कि आपके पीरियड्स, हार्मोन्स, हड्डियों की सघनता, मेटाबॉलिक रेट, त्वचा, बाल और नाखून सभी इस 'वजन घटाने' के अनावश्यक अत्याचार से गुजरने पर दुखी होंगे।

इस बारे में जरा सोचिए, यदि ब्यूरो (और अब वेबसाइट) आपके कमर-से-कूल्हे का अनुपात पूछें तो वास्तव में वे विवेकी हैं। आपको अपने वजन को कम करने की या मुख्य-मुख्य आंकड़ों को कम करने की आवश्यकता ही नहीं होगी; यह इस बात को सुनिश्चित करेगा कि धेखाधड़ी कम हो। क्योंकि 0.7 या 0.8 का अंक आपके स्वास्थ्य की स्थिति के अलावा कुछ नहीं बतायेगा। साथ ही यह बहुत सारी युवा महिलाओं को वजन कम करने की होड़ में स्वयं को लगभग मार देने वाली स्थितियों से भी रोक पायेगा।

**पारिस्थितिक प्रतिक्रिया**

संभोग के लिए फिट होना (यद्यपि वजन कम करना समझ में नहीं आता है) और स्वास्थ्यप्रद संतान के अवसर बढ़ाना, यह विकासमूलक दृष्टिकोण से समझ में आता है। अन्य सांस्कृतिक और शिक्षाप्रद सामाजिक प्रतिक्रियाएं थोड़ी अधिक जटिल हैं। एक कारण यह है कि विवाह लिंग से निष्पक्ष नहीं है। मेरे कहने का अर्थ है कि यदि आप दामाद हैं तो आपके सास-ससुर आपसे जो अपेक्षा करते हैं वह पूर्णतः भिन्न है जो बेटी के सास-ससुर उससे अपेक्षा करते हैं। इसे हम इस प्रकार कह सकते हैं कि मान लीजिए आप एक बहू हैं और आपके सास-ससुर फोन पर आपको एसएमएस भेजता देखकर गुस्सा नहीं होते या यह नहीं समझते हैं कि आप उनका अनादर कर रही हैं--वह भी तब जब वे आपसे बात कर रहे हो--तो निश्चित रूप से आप मानने लगेंगी कि आपके सास-ससुर कितने अच्छे हैं। वहीं अगर आप एक दामाद हैं तो अपने सास-ससुर के ऐसा करने पर आपका ध्यान तक नहीं जाता है। मेरे कहने का तात्पर्य है कि भले ही आप एसएमएस पर व्यस्त होने के बावजूद उनकी बात बड़े ध्यान से सुन रहे थे, आपने एक बार उन्हें सिर उठाकर भी देखा और कहा कि थोड़ा और गाजर का हलवा चाहिए। खैर जाने दीजिए, पारिस्थितिक प्रतिक्रिया को बेहतर समझने के लिए इस प्रयोग की कोशिश करते हैं।

### खुद को ढालने की कोशिश

मैंने हमेशा अनुभव किया कि शादी हो जाना एक लड़की की स्थिति को एक औसत भारतीय पर्यटक के समान बना देता है, जैसे ऋषिकेश, गोवा या धर्मशाला में होता है। आप एक औसत गोरे से बेहतर हैं, आपके पास अधिक पैसा है, आप उतना मोल-भाव नहीं करते, जितना एक इजरायली; एक अमेरिकी से अधिक मित्रवत् हैं, फ्रांसीसी की तुलना में कम मांग करते हैं, उतनी सिगरेट नहीं पीते, जितना कि एक इटलीवासी लेकिन स्थानीय लोग या होटल के मालिक आपको नहीं चाहते। वे गोरे को अधिक प्राथमिकता देते हैं। आप महसूस कर सकते हैं। आपको वह स्थान भले ही अच्छा लगता हो, आप वहां खुश भी हैं, किंतु जैसे ही आप 'गृहप्रवेश' करते हैं, आप भेदभाव का अनुभव करने लगते हैं। आप बेकार में भी उनके बीच शामिल होने की बेवकूफी करते हैं या चाहते हैं कि आपको स्वीकार कर लिया जाए। आप ऐसे कपड़े पहनते हो जो सामान्यतः आप कभी नहीं पहनते, ऐसी चीज़ें खाते हो जो आपको बिल्कुल पसंद नहीं और वैसी चप्पलें पहनते हो, जो स्पष्ट रूप से सप्ताह से अधिक चलने वाली नहीं होती हैं।

आपको ऐसा करने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन आप हताशा में उनका हिस्सा बनना चाहते हो और स्थानिकों से घुलने-मिलने का प्रयास करते हो जबकि आपको पता भी नहीं होता कि आप ऐसा क्यों कर रहे हो। और ईमानदारी से कहूं तो आपका यह बेवकूफी भरा

या झल्ला व्यवहार दरअसल आपके अंदर छुपे पक्षपात और हीन-भावना के कारण होता है। धीरे-धीरे किंतु निश्चित रूप से आपको यह अनुभव हो ही जाता है कि आप उन स्थानिकों के मुकाबले स्वयं अपने आपसे ही अधिक भेदभाव कर रहे हैं। क्योंकि आप ऋषिकेश में हैं तो आपको हैरम पैंट और बांसुरी बजाते हुए कृष्ण जी की फोटो वाली टी-शर्ट पहनने की आवश्यकता नहीं है या क्योंकि आप गोवा में हैं तो शॉर्ट्स और स्पैगिटी टॉप पहनने की कोई जरूरत नहीं है। ठीक उसी प्रकार शादी करने के लिए छरहरा होने की कोई जरूरत नहीं है। मैं सोचती हूँ कि शादी के लिए दुबला-पतला होना खुद को नकारना ही है।

## पीछे से प्रेशर

विरार की एक लोकल में यात्रा कीजिए। हो सके तो तेज चलने वाली 12 नंबर कोच में ही चढ़ें। जैसे ही आप अपने आपको सिकोड़ते हुए घुसा देते हैं और आपको दम घुटने का अनुभव होता है या सोचते हैं कि संभवतः ऐसा ही होता होगा जब लोग अपनी अंतिम सांसें ले रहे होते होंगे तो आपके सामने एक महिला कहती है, 'और किती प्रेशर' और आप जवाब देंगी, 'मैं क्या करूँ, पीछे से कितना प्रेशर है!' शादी में भी यही होता है, पीछे से कितना प्रेशर। इसलिए यदि आप वह करना चाहती हैं जो एक महात्मा ने कहा था कि यदि बदलाव आप देखना चाहते हैं तो आपको शक्तिशाली और लचीला होना होगा। चाहे आप पर पीछे से कितना ही दबाव आए, आपको उन्हें झेलना होगा (परम्परा, संस्कृति, धर्म, परिवार आदि)। इस यात्रा में न केवल अपने आपको बचाना होगा बल्कि सामने खड़ी उस महिला पर भी अपना वजन नहीं डालना होगा, ताकि आप दोनों सांस ले सकें। यदि आप इस दम घुटने वाली यात्रा के वजन को सहन करने के लिए पर्याप्त शक्तिशाली नहीं हैं तो फिर आप खुद को और सामने वाली महिला को हानि पहुंचाते हुए दम घुटने की स्थिति तक पहुंच जाएंगी।

इसलिए उन महिलाओं को देखिए जो तेजगति वाली रेलगाड़ी में चढ़ती हैं। वे उस्सेन बोल्ट (वर्तमान में विश्व का सबसे तेज धावक) की तरह संकल्प और ध्यानपूर्वक ढंग से ट्रेन के आने के लिए तैयार रहती हैं--दुपट्टा सामने कर लेती हैं, साड़ी का पल्लू कमर में घोंस लेती हैं (कलफ जाए भाड़ में), युवा लड़कियां पिट्टू बैग को आगे की ओर लटका लेती हैं, बालों में क्लिप लगा लेती हैं, सपाट चप्पलें पहनती हैं और जैसे-तैसे रेलगाड़ी में घुस जाती हैं। अब प्रेशर चाहे आगे से आए या पीछे से। और अनुमान लगाइए कि ऐसे में क्या होता होगा? इनमें से अधिकतर महिलाएं इसका आनंद लेती हैं या वास्तव में इस यात्रा को प्रत्येक दिन करने की इच्छा रखती हैं। लगभग अमानवीय परिस्थितियों में आनंद लेने की उनकी क्षमता इसलिए होती है क्योंकि वे समझती हैं कि प्रेशर क्या है और उसे झेलने के लिए वे

पूरी तैयारी करके जाती हैं और साथ ही अन्य महिलाओं से मित्रता भी करती हैं, जो इन प्रेशर्स को उनके साथ झेलती हैं। कभी न हार मानने वाली मुंबई की फितरत? या विवाह के मैदान में डटे रहना और उसकी शानदार यात्रा में आनंदित होने की एक सीख?

हमें सेहतमंद, छरहरा और शक्तिशाली होना चाहिए क्योंकि यह हमारे स्वास्थ्य और मन की शांति के लिए अच्छा होता है, यह तथ्य पूर्णतः प्रासंगिक है। हम यह चाहते हैं या स्वाभाविक रूप से छरहरे और चुस्त-दुरुस्त जोड़ीदार की ओर आकर्षित होते हैं, यह विकासमूलक दृष्टिकोण से भी अर्थ प्रदान करता है। **किंतु ‘शादी करने के लिए हमें अवश्य वजन कम करना चाहिए’ यह केवल पीछे का प्रेशर है।** अपने आपको तैयार करें ताकि इसका सामना कर सकें। मांग करने पर विचलित मत होइए। या फिर हम उन चिड़चिड़ी महिलाओं जैसे हो जाएंगे जो अंततः अपनी बेटियों, भतीजियों, पड़ोसी की बेटी, बहू, पोती, ननद/भाभी और मूलतः सभी महिलाओं पर ‘शादी के लिए वजन घटाने’ का दबाव डालेंगी। निश्चित रूप से आप उन जैसी तो नहीं ही बनना चाहेंगी।

शादी एक ऐसा आयोजन है जो सर्वाधिक सफल, प्रतिभावान, खूबसूरत, स्वाबलंबी लड़की को भी एक द्वितीय स्तर के नागरिक में परिवर्तित कर देता है। संसाधनों पर पहला अधिकार--डिनर, बिस्तर के एक तरफ का हिस्सा, टीवी कार्यक्रम, छाछ का एक गिलास--पति का होता है, चाहे कुछ भी हो। यहां तक कि स्व-आत्मविश्वासी या स्वाबलंबी लड़की को भी अपने आपसे भेदभाव करने या अपने पति के साथ समानता बनाने और उसका संकोचहीन आनंद लेने में समय लगता है, चाहे वह उत्तरदायित्वों की हिस्सेदारी हो या मनोरंजन की वस्तुएं। अतः आत्मनिरीक्षण करने में और किसी लड़की को विवाह के बाद अपने स्वरूप में आने के लिए कुछ समय लगता है। नहीं तो, वे खुद को और अधिक स्वीकार योग्य, प्रेम योग्य, या और भी कुछ बनाने की कोशिश में ही लगी रह जाती हैं। इस प्रक्रिया में वे अपने स्व को खो बैठती हैं। ऐसी बातें सामान्य हो जाती हैं, ‘अब तुम अपने बालों को बढ़ाओ, वैसा केश-विन्यास अच्छा दिखेगा’, या ‘पूरे शरीर का ब्लीच कराओ’ या ‘बिकनी वैक्स कराओ’ या ‘विशेष प्रकार का फेशियल’ करवाओ ताकि ‘शादी वाले दिन मुख दमकता रहे’। जो मैं यहां कहना चाह रही हूं वह यह है कि बड़ा या छोटा, अहानिकारक या निर्दय, अनेक ऐसे तरीके हैं जिससे हम समाज के रूप में या एक व्यक्तित्व के रूप में एक ही चीज की अभिव्यक्ति करते हैं--कि एक स्त्री के रूप में हम अपर्याप्त हैं। यह वजन कम करना, त्वचा को अच्छा बनाना, शरीर को ब्लीच करना, वैक्स करवाना हमें उस पति/परिवार से पदक दिलाने के लिए योग्य बनाएगा जहां हमारी शादी होने वाली है। इस पहलू को और अच्छी तरह से समझने की आवश्यकता है ताकि हम कुछ जुगाड़ आदि से अपने शरीर और मन को हानि न पहुंचाएं।

## प्लाइओवर

वे शक्तिशाली और इस प्रकार बनाये जाते हैं ताकि चलती हुई कारों, ट्रकों आदि का बोझ वहन कर सकें और अनेक बाहरी बलों का सामना कर सकें। जब यातायात चल रहा हो और यदि आप कभी पुल पर खड़े हैं तो आप अनुभव करेंगे कि पुल हिलता रहता है। यह पुल का एक स्वाभाविक लचीलापन होता है--जब यातायात चल रहा हो तो यह पुल की फैलने और खिंचने की क्षमता है। यदि वह बहुत अधिक लचीला हो जाएगा तो वह भार उठाने के लिए पर्याप्त शक्तिशाली नहीं होगा। यदि वह बहुत अधिक लचकहीन होगा तो वह बदलते भार और दबाव को सहन नहीं कर पायेगा। विवाह भी इसी तरह होता है। एक संस्था के रूप में यदि वह बदलते समय के साथ फैलता और परिवर्तित नहीं होता है, तो वह टूट जाता है। मर्द और औरत की भूमिका को लेकर यह आज भी बहुत संकीर्ण है। यदि इसे जीवित रहना है तो इसमें झुकाव, खिंचाव, बदलते समय के साथ अपने को ढालने की क्षमता होनी चाहिए। महिलाओं की बदलती भूमिका की गुंजाइश इसमें हमेशा होनी चाहिए। नहीं तो यह भी उसी प्रकार नष्ट हो जाएगा जैसे लगभग नष्ट हुई 'संयुक्त परिवार व्यवस्था'।

## शहर में अकेली

एक समय था जब औरतें तभी अपनी मां का घर छोड़ती थीं, जब वे विवाह करती थीं, लेकिन आजकल ये बदल गया है। आजकल की औरतें घर से बाहर जाने लगी हैं क्योंकि या तो वे कोई काम कर रही हैं या किसी दूसरे शहर में पढ़ाई कर रही हैं।

व्यक्तिगत रूप से मैं इस निष्कर्ष पर पहुंची हूं कि वे औरतें जो छात्रावास में अधिक समय बिताती हैं: उनके भोजन में कम पोषक तत्व होते हैं और इसलिए ऐसी औरतों को उनकी तुलना में जो अपना सारा समय घर में बिताती हैं, हार्मोन्स संबंधी अधिक समस्याएं होने का अंदेशा होता है। घर में रहने वाली औरतें प्रत्येक दिन हमेशा ताजा भोजन करती हैं, यहां तक कि चाहे वह करेले की सब्जी ही क्यों न हो और वे उससे घृणा ही क्यों न करती हों, वह दो दिन पहले का बना हुआ अथवा पूरे हॉस्टल के लिए बना हुआ नहीं होता है। इसलिए छात्रावास में रहने वाली लड़कियों को कम पोषक आहार प्राप्त होता है। उनका वजन बढ़ने की संभावनाएं ज़्यादा होती हैं इसलिए नहीं कि उन्हें अधिक कैलोरी प्राप्त होती है बल्कि इसलिए कि वे अपने बढ़ने वाले दिनों में पर्याप्त पोषक तत्वों को नहीं ग्रहण कर पाती हैं।

इसलिए जब आप किसी छात्रावास में पढ़ाई के लिए जाने का निर्णय लेते हैं तो जिस उत्साह से आप अपने छात्रावास के जीवन, कपड़े, नये सिमकार्ड, फोन, इंटरनेट, साबुन-

पाउडर-तेल, अपने सबसे अच्छे मित्र से कैसे संपर्क बनाये रखें आदि की योजनाएं बनाते हैं, ठीक उसी उत्साह से अपने भोजन की योजना भी बनाइए। किसी आंटी को ढूंढ़िए जो घर के बने भोजन का डब्बा भेज सकती है। ड्राईफ्रूट, फल और बादाम आदि के लिए बजट रखिए, कोशिश करके एक बिजली वाला कुकर ले लीजिए और खिचड़ी तथा आलू की सब्जी बनाना सीख लीजिए। यह कोई नियम नहीं है कि प्रत्येक व्यक्ति जो छात्रावास जाता है, वह एक वर्ष में पांच किलो वजन बढ़ाता या घटाता ही है। वस्तुतः यह उस पर निर्भर करता है कि वसाहीन शारीरिक वजन के नष्ट होने पर उसका शरीर कैसे सामना करता है, हां, इसके साथ ही निश्चत रूप से जिम/योग/स्वीमिंग या फिर आप जो करना चाहती हैं, उसके लिए भी बजट का प्रबंध करें। यदि आप माता-पिता हैं, जो अपनी बेटी को बाहर भेज रहे हैं तो एक निश्चित शब्दावली में उससे कहें कि अगर उसने एक सप्ताह में कम से कम पांच बार व्यायाम या बारह शाम तक उचित प्रकार से भोजन नहीं किया तो उसे घर वापस बुला लिया जाएगा। या कम से कम उसे नया आईफोन नहीं मिलेगा। शिक्षा या कैरियर से हम और स्मार्ट होते हैं न कि सुस्त या मोटे।

मूलतः जिस प्रकार आप अन्य चीजों के लिए करते हैं, ठीक उसी प्रकार अच्छा खाना खाने के लिए और व्यायाम करने के लिए योजना बनाइए। चुस्त-दुरुस्त रहना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना शिक्षा और व्यवसाय। यह इस प्रकार नहीं है कि एक को पाने के लिए दूसरे को खोना ही पड़ेगा।

महिलाएं जो अपने आप बाहर निकलती हैं, वे ज्यादातर मकान या कमरों को शेयर करती हैं और समझती है कि अपना खाना पकाने से उनकी शान में गुस्ताखी होगी। उनके रसोई घर अधिकतर चाय-कॉफी बनाने के लिए प्रयोग होते हैं और जिसमें एक माइक्रोवेव होता है जिसका उपयोग पिछली रात के बचे खानों को गर्म करने के लिए होता है। इसलिए वे अपने दफ्तरों की कैंटीनों में खाती हैं या 'फास्ट फूड' में विश्वास करती हैं। इसलिए इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि वे वजन बढ़ा लेती हैं और साथ ही मासिक धर्म चक्र, पेट में मरोड़, खराब त्वचा आदि के मुद्दे उनके साथ-साथ चलते हैं।

आपको समझना होगा कि आपके हार्मोन्स हमेशा ही संतुलन की अवस्था में होना चाहिए--उसके बाद ही आप अच्छे स्वास्थ्य का आनंद ले सकती हैं। यदि आप इस संतुलन को खो बैठती हैं तो इसकी हानि आपके शरीर और मन आदि पर झलकती है। आपने एक मकान लेने के लिए बहुत अधिक समय और ऊर्जा का निवेश किया है। अब मकान में प्रवेश के एक सप्ताह के अंदर ही, गैस की व्यवस्था करने और रसोईघर के बर्तन आदि जुटाने में उतनी ही ऊर्जा का निवेश कीजिए। यदि आप सोचती हैं कि खाना पकाना आपका काम नहीं है तो कम से कम हम लोग एक ऐसे देश की रहने वाली भाग्यशाली महिलाएं हैं, जहां कोई न कोई आपके लिए खाना पकाने वाला मिल ही जाता है। उसे रख लीजिए। इस प्रकार

आप लंबे समय तक स्वस्थ रह सकती हैं नहीं तो बीस के पहले आप बड़ी 'कूल' दिखती हैं और उसके बाद जैसे ही चौबीस की होती हैं तो आंटी की तरह दिखने लगती हैं। यह सच है--अपर्याप्त पोषण और एंटी ऑक्सीडेंट के परिणामस्वरूप एजिंग प्रोसेस बढ़ जाती है।

## उभरती एकल महिला

आजकल अधिक से अधिक महिलाएं पारंपरिक समझौते के सूत्रवाक्य को छोड़ती जा रही हैं। उन्होंने न केवल यह जान लिया है कि उन्हें लड़कों से समझौता नहीं करना चाहिए--बल्कि यह भी कि उन्हें स्वयं से भी समझौता नहीं करना चाहिए और उस बात से भी जिसमें उनका विश्वास होता है। हम अंततः यह सचाई देख रही हैं कि यह केवल लड़कों के साथ संबंध बनाने के बारे में ही नहीं है, इसलिए बहुत सारी महिलाएं अकेली रहने का चुनाव कर रही हैं। महिला समुदाय का हिस्सा होने के कारण हमें इनका समर्थन करना चाहिए न कि इस पर आश्चर्य करना चाहिए कि उन्हें क्या हो गया है या अपनी एकल मित्र को एक ऐसे लड़के से मिलाने का प्रबंध नहीं करना चाहिए जिसके साथ वह कभी भी सुखी नहीं रह सकती या आपका चचेरा/ममेरा भाई जो न्यू जर्सी में रहता है, और घर बसाना चाहता है। एक महिला जो अकेली है, उसे बहुत अधिक काम करने पड़ते हैं और अपना खयाल रखना पड़ता है: प्लम्बर का काम, गाड़ी की सर्विस कराना, बिल्डिंग की मिटिंग में हिस्सा लेना आदि, इसलिए उसे ऐसा प्रतीत होता है कि उसके पास व्यायाम करने के लिए बहुत कम समय है। मैं ऐसे ही बहाने सुनती आई हूं: मेरी क्लाइंटो को या तो इसलिए व्यायाम करने का समय नहीं मिलता क्योंकि उन्हें अपने पति का खयाल रखना पड़ता है या फिर वे अकेली रहती हैं और इसलिए उन्हें इतने सारे काम करने पड़ते हैं कि उन्हें समय ही नहीं मिल पाता है। यदि आप अकेली हैं और समझती हैं कि अन्यो के मुकाबले अधिक समझदार हैं तो थोड़ा और समझदार बनिए और व्यायाम के लिए समय निकालिए। हम लोग अपने बच्चों और बीमार पिता आदि की सहायता करने में इतना अभ्यस्त हो जाते हैं कि हम यह भूल जाते हैं कि हमारी अपनी भी पौष्टिक और भावनात्मक ज़रूरतें होती हैं। स्वीकृति के लिए एक गुमनाम युद्ध जारी है, जिसका सामना एक एकल महिला करती है--क्या आप जानती हैं कि एक एकल महिला जिसकी आमदनी 10 लाख रुपये है, उसे उस महिला की तुलना में कम लोन मिलता है जो शादीशुदा है और जिसकी आमदनी भी 10 लाख रुपये ही है?--और ये बातें उन्हें परेशान करती हैं। वे खुद से सवाल करने लगती हैं और इससे एक चीज जो सबसे अधिक प्रभावित होता है, वह है उनका भोजन। एक एकल महिला के रूप में आप बहुत सारी

चीजों में बहादुरी दिखा रही हैं: आपको समझना चाहिए कि यदि आप एक शाक्तिशाली मन चाहती हैं तो आपको एक शक्तिशाली शरीर की भी आवश्यकता होगी।

## शादी के बाद वजन बढ़ना

शादी के बाद हर व्यक्ति का वजन बढ़ जाता है, मर्द और औरत दोनों का ही, लेकिन औरतों में यह कुछ अधिक ही दिखाई देता है। ओह! पर क्यों? फिर से इसमें कुछ झोल है, पीछे से प्रेशर का, लेकिन फिर भी हम सभी चीजों के लिए प्रेशर पर दोष नहीं डाल सकते। इसलिए हम शादी के बाद उन परिस्थितियों पर एक नजर डालते हैं जिसके कारण हमारे लिए वजन का बढ़ जाना आसान हो जाता है और पुरानी जीन्स में समाना अधिक कठिन। आऽहा, अब हम सेक्स करने लगे हैं। हां, आपने इसके बारे में पहले भी सुना है। बेवकूफ लड़की, ऐसे कई विवाह संबंध हैं जहां जोड़ीदारों ने एक दूसरे को दिनों/महीनों/वर्षों से स्पर्श भी नहीं किया है। साथ ही, कितनी ही ऐसी महिलाएं (और पुरुष भी) हैं जो सेक्स की दृष्टि से इस बंधन से पूर्व भी सक्रिय रहे हैं। इस प्रकार इस शादी और सेक्स के सिद्धांत में बहुत सारी कमियां हैं कि इस पर बातचीत की जा सके। तो फिर दोनों ही ओर और उन दोनों के बीच सभी का वजन क्यों बढ़ रहा है?

## **सेक्स और वजन**

एक स्वस्थ सेक्स वाला जीवन आपको आराम, संतुष्ट और आनंदित बनाने में सहायता करके वसाहीन और चुस्त-दुरुस्त बनाता है। इसलिए एक अच्छा सेक्स संबंध बेहतर शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक सेहत की ओर ले जाता है, न कि आपके वजन को बढ़ाता है! मैं सोचती हूँ कि हमारा बीमार मन फिर से खेल करता है वो रूप दमकाने वाले विज्ञापन, वो गपशप वाले समाचार और श्रीमती शर्मा ने कहा था। यदि आप किसी चीज का आनंद लेती हैं तो वह मोटापा बढ़ाने वाला होता है। इस सोच से बाहर आइए। केला, आम, छोले पुरी, गुलाब जामुन, इडली के साथ चटनी, तरी में नारियल, खिचड़ी में घी और सेक्स मोटापा नहीं बढ़ाता है। याद रखिए, यदि आप आनंद ले रहे हैं तो वह आपके लिए आपकी वसा को जलायेगा।

शादी के बाद महिलाएं न केवल अपना नाम और घर छोड़ती हैं, बल्कि अन्य चीजें भी जो हमारे मूलतत्व के आधारभूत हैं: भोजन, आहार की माप, आहार लेने का समय (जिम और योग शिक्षक भी, यदि आप शहर और स्थान छोड़ती हैं)। अब जब आप एक लड़के के

घर में जाती हैं (नहीं, वे अभी पुरुष नहीं बने हैं: वे अपनी मम्मी के प्यारे, छोटे बच्चे हैं), तो आपका परिवर्तित होना अपेक्षित है। कृपया यह न पूछिए कि यह अपेक्षा कहां से आती है-- यह वर्षों का प्रतिगमन, दमन, पीछे से प्रेशर, अंदर से प्रेशर और थोड़ा बहुत बुद्धिहीन आज्ञापालन, स्पष्टता का अभाव, स्वीकरण और स्पष्टतः स्वाभिमान जो इस ओर ले जाता है कि 'स्वीकृति को जीतने के लिए और सबकी नजर में अच्छा बनने के लिए मुझे स्वयं ही कदम उठाकर चलने की आवश्यकता है' वाली प्रवृत्ति।

ये सभी परिवर्तन 'वजन बढ़ने में' प्रदर्शित होते हैं। अब देखिए ये कैसे होता है:

### 1. आपके भोजन के समय में परिवर्तन

जब आपके भोजन के समय में परिवर्तन होता है तो इस प्रकार आपके विटामिन बी के संग्रहण में भी परिवर्तन होता है। पहले कुछ दिन शादी के कारण और उसके पहले और बाद के उत्सवों के कारण आपके भोजन का समय बदल जाता है। आप ऐसे भोजन को ग्रहण करती हैं जो हजारों लोगों के लिए पकाया गया होता है, बल्कि समय भी अजीबोगरीब होता है। पोषक तत्वों के अवशोषण के किसी भी नियम का अनुसरण नहीं किया जाता है (देखें भूमिका)। आप बड़ी सरलता से बाहर से लाख रुपये के समान दिखने में व्यस्त रहती हैं जबकि अति आहार, मिठाई और अति-दुष्ट खाने के समय के कारण सभी प्रकार के विषैले तत्वों से आपकी अंतड़ियां लगभग सड़ने की कगार पर पहुंच जाती हैं--हार्मोन्स जहां-तहां, हर जगह फैल जाते हैं, एंजाइम दंडित महसूस करते हैं--और एक आप हैं कि फोटो खिंचवाने के लिए स्माइल करके खड़ी रहती हैं।

अभी आप शादी से संभलने में लगी ही हुई थीं कि आप हनीमून पर चली जाती हैं जिसमें एक बार पुनः बाहर का भोजन करना और यात्रा करना एक आवश्यक अंग बन जाता है (आप जितना अधिक धनी हैं--या आपके माता-पिता हैं--उतनी ही अधिक यात्रा होती है), तो चाहे वह लोनावला हो या लंदन, गोवा हो या ग्वांटानामो (ओह! क्या यह एक यातना कक्ष है?), आप यात्रा करते हैं, हवाई जहाज/रेलगाड़ी/बसों पर खाना खाते हैं, पैकड फूड खाते हैं और वाइन, पेस्ट्री, केक आदि के साथ आनंद लेते हैं। आपका बेचारा पेट निश्चित रूप से बड़ी शादियों और हनीमून के विरुद्ध होता है, चाहे आप हो न हों। इसलिए इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि इसे 'बिग फैट वेडिंग' क्यों कहा जाता है--यह निश्चित रूप से आपको मोटा बनाता है। इसलिए यद्यपि आपने 'कुछ नहीं' किया और हनीमून के दौरान 'आराम' किया, फिर भी जब आप घर वापस आती हैं तो पूरी तरह से थकी होती हैं। इतनी अधिक थकी हुई कि आपको लगभग ऐसा प्रतीत होता है कि आपको इस हनीमून से चंगा होने के लिए एक और हनीमून की आवश्यकता है।

जरा सोचिए कि ऐसा क्यों होता है। यह प्रमुखतः दो कारणों से होता है। जो आपने पिछले पंद्रह-बीस दिनों में खाना दबाकर खाया है उसे पचाने में आप बहुत थक चुकी होती हैं और आपका दिमाग शादी, नया घर आदि की चिंता और तनाव से पूरी तरह से पस्त हो चुका होता है। उतने बड़े उत्सव का तनाव (जिसमें प्रत्येक व्यक्ति उसकी चीर-फाड़ और उस पर टिप्पणियां करेगा) और जो सभी प्रकार के भोजन आप ग्रहण करते हैं, फिर देर रात तक जगते हैं, ये सभी मिलकर आपके शरीर को सबसे प्राथमिक और ऊर्जा प्रदान करने वाली विटामिन पर असर करते हैं--विटामिन बी। (इसमें स्वयं कोई कैलोरी नहीं होती है, किंतु यह आपके कैलोरी को पचाने में मदद करती है, विशेषकर उन्हें जो कार्बोहाइड्रेट से आती हैं जिससे हमारी हर भारतीय शादी का भोजन पूरी तरह से लबालब होता है।)

ये कुछ ऐसे तरीके हैं जो विटामिन बी की कमी का प्रदर्शन करते हैं:

- पूरे आठ घंटे सोने के बाद भी सुबह आंख न खुल पाना।
- अपच और पेट का फूलना।
- मन की अवस्था में तेजी से बदलाव और भावुक हो जाना बिना किसी कारण के।
- ऐसा महसूस करना जैसे आप अवचेतन (मूर्च्छा) की अवस्था में हों या कुछ भी नहीं करने का मन करना।
- मम्मी के घर जाने की इच्छा होना, अभी, इसी वक्त!

अगर आपने शादी के तुरंत बाद ऐसा महसूस किया, और तब तक करती रहीं, जब तक यह एक आदत सी बन गई तो निश्चित रूप से आपने खुद को बहुत अनदेखा किया है। शादी के साथ जो सबसे प्रमुख बदलाव आता है, चाहे आप केवल अपने पति के साथ होती हैं या फिर अन्य सभी माल-असबाब के साथ, वह आपके भोजन के समय को लेकर है। आपको अपने परिवार की समय सारिणी के साथ समझौता करना पड़ता है या आपकी बाई की सुविधा के अनुसार भोजन करना सीखना होता है या दफ्तर से घर आकर खाना पकाना पड़ता है, चाहे जिस भी समय आप घर आ पाए। खाना बनाने के लिए आपके पास कितनी ऊर्जा बची है, फ्रिज में कोई सब्जी बची भी है कि नहीं या फिर घर में तेल/नमक खत्म हो गया है या आपका पति किस समय घर आता है! इसलिए जब तक आप नये परिवार, धोबी, माली, कोने वाली दुकान आदि को झेलने में सक्षम होती हैं, तब तक आप भूल जाती हैं कि सालों-साल तक आप एक निश्चित समय में खाना खाने की अभ्यस्त थीं या आपको उस समय भोजन करना पसंद था।

सही समय पर नहीं खाना अक्सर असमय में अधिक भोजन करने की ओर धकेल देता है, जिससे आपकी अंतर्द्वियां आवश्यक वनस्पतियों, विटामिन बी और स्वस्थ बैक्टीरिया से वंचित रह जाती हैं। इसमें आश्चर्य की कोई बात नहीं है कि आप 'बहुत अच्छा' महसूस नहीं करती हैं, बल्कि सुस्त या परिवर्तनों से पूरी तरह से आच्छादित महसूस करती हैं। यह न केवल आपके व्यवहार, बातचीत, भाव आदि में झलकता है (ड्राइवर और भाजी वाला आपको भाभी कहना शुरू कर देता है, मकान और पड़ोस के बच्चे आपके दुख को बढ़ाते हुए आंटी कहने लगते हैं) बल्कि उन बदलावों में भी जो आपके शरीर में होते हैं। धीरे-धीरे आपकी कमर का परिमाण बढ़ता जाता है, पेट का निचला हिस्सा ऊपर की ओर उठने लगता है और नाभि आपकी रीढ़ की हड्डी से दूर होने लगती है। शरीर अचानक ही बूढ़ा होने लगता है--यह एक तरह का विरोधाभास है--जैसे महफिल में अकेलापन महसूस करना।

**और कैल्शियम भी घट जाता है:** कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा, विटामिन बी के द्वारा पचाए जाते हैं। मस्तिष्क में सकारात्मकता भी विटामिन बी के कारण होती है। चूंकि आपकी जीवन-शैली उस प्रकार बदल जाती है, जिसकी आपने आशा नहीं की थी, अतः विटामिन बी के स्तर में गिरावट आ जाती है और इससे आप प्रोसेस्ड फूड और शक्कर वाले खाने की ओर आकर्षित होते हैं--जैसे शोक, पेस्ट्री, मिठाई, चॉकलेट, बिस्कुट, ब्रेड, तली हुई वस्तुएं, सेव आदि (एक भेलपूरी वाले की दुकान को देखिए--वहां बड़ी संख्या में आप किन्हें पाती हैं, युवा किशोरी लड़कियां या विवाहित आंटी?)। प्रोसेस्ड फूड खाने से विटामिन बी और भी कम हो जाता है। इससे हड्डियों में कैल्शियम की कमी हो जाती है।

मेरी अधिकतर विवाहित महिला क्लाइंट (विशेषकर बच्चे होने के बाद) ये बताती हैं कि भोजन के उपरांत उन्हें एक टुकड़ा चॉकलेट या गुलाब जामुन की आवश्यकता पड़ती है, विशेषकर डिनर के बाद (उन्हें गर्व होता है कि वे कभी भी पूरी चॉकलेट नहीं खातीं बल्कि छोटा-सा टुकड़ा ही)। यह और कुछ नहीं बल्कि विटामिन बी और साथ ही सिलेनियम और क्रोमियम जैसे अन्य खनिजों के साथ-साथ कैल्शियम की भी कमी का संकेत है जो लंबे अंतराल के बाद भोजन करने के कारण और परिणामतः आवश्यकता से अधिक खाने को प्रेरित हो जाने के कारण और चाय/कॉफी की मात्रा का बढ़ जाने के कारण होते हैं। लगभग सभी लड़कियां अपनी 'मां के घर' की तुलना में कैफीन की मात्रा अपने 'पति के घर में' अधिक पीती हैं। अरे, यह इसलिए कि हम बेघर वाली हो जाती हैं या इसलिए कि हमें 'जीवन का सामना करने के लिए औषध का प्रयोग' करना होता है? शादी के बाद, एक गलत विश्वास के लिए यह आधारशिला अपनी जड़ें बनाने लगती है कि 'मुझे मीठे की ज़रूरत है', उसके बाद यह एक पूर्ण रूप से आदत बन जाती है। दूसरे बच्चे के जन्म के बाद या कह लीजिए जब आपका पहला बच्चा पांच साल का हो जाए तो कह लीजिए कि आप बिना मीठे के अपूर्ण महसूस करने लगती हैं। (शादी के पूर्व ऐसी परिस्थिति में आप

तभी हो सकते हैं जब आप या तो 'कैश' डाइट का अनुसरण करती हैं या बिना दिमाग लगाए जिम और कसरत करते हैं।)

साथ ही यह चॉकलेट का चिटू टुकड़ा खाने वाली क्या बात है? युवा, अविवाहित या किशोर लड़कियां पूरा का पूरा चॉकलेट खा जाती हैं और कमर चमकाती हैं। वे सुंदर भी दिखती हैं। विवाहित शीघ्र ही अपना आत्मविश्वास खो बैठती हैं और वे खुद को पूरा चॉकलेट खाने के योग्य नहीं समझतीं। इसलिए वे स्वयं को 'अनुशासित और नियंत्रित' करके एक टुकड़ा खाने तक सीमित कर लेती हैं। चलिए सचाई का सामना करें, एक महीने में या जब आप छुट्टी पर हैं तो एक पूरे चॉकलेट की तुलना में प्रतिदिन एक टुकड़ा खाना अधिक खतरनाक है। विचार करें। इसे इस प्रकार भी देख सकते हैं कि किसका सामना करना आसान होता है--आपके पति की लगातार दूसरी औरतों को घूरती आंखें या फिर एक बार का प्रेम संबंध?

**अब आपके सोने का समय भी बदल गया है:** अब आप देर रात में खाती हैं और उससे भी देर से सोती हैं (आपका पति आपको जगाकर नहीं रखता, ओ मेरी शर्मीली, बिना आराम वाली रातों के लिए ये मात्र फिल्मी स्पष्टीकरण हैं)। तो आप जब उठती हैं तब आप पूरी तरह से थकी हुई होती हैं। मान लीजिए यदि आपकी शादी किसी संयुक्त परिवार में होती है तो आपको परिवार वालों के उठने से पहले उठना ही पड़ता है। उनसे पहले आपको नहाना पड़ता है और अन्य कामों के लिए तैयार रहना पड़ता है। अतिशयोक्तिपूर्ण? ओके, आपको कम से कम 8 बजे से पहले तो उठना ही होता है? यदि आप उसके बाद उठती हैं तो आपको बहुत सारे खिताबों से नवाजा जाएगा, 'आलसी', 'आजकल की लड़कियां', 'मम्मी ने कुछ सिखाया नहीं' या आपको कोमलता से बताया जाएगा कि 'हमारे घर में ये सब...' या 'हमारी तो हिम्मत ही नहीं होती थी, जमाना बदल गया है चलो अच्छा है' या आपकी जेठानी/देवरानी अनिच्छा से कहती है कि जो आप कर रही हैं, काश उसमें भी वही करने की हिम्मत होती। हेलो! आप हद से हद एक घंटे देर से उठी हैं और आपके पति--आंकड़ों के लिए--अभी भी खरटि ले रहे हैं। यदि आप संयुक्त परिवार में नहीं हैं तो भी आपकी सास शालीनतापूर्वक स्वयंसेवक बनकर पहले कुछ दिन और रुक जायेंगी ताकि आपको घर के रीति-रिवाज सिखा सकें या आपसे दस-पंद्रह दिन रुकने के लिए कहेंगी ताकि आप 'हमारे तरीके' सीख सकें हैं साथ ही भिंडी की भाजी बनाना भी जो पिकू को बहुत पसंद है। यदि आपको इस शालीन स्वयंसेवकपने से छुटकारा भी मिल जाता है तो भी आपके पास अपने घर को सुचारुपूर्वक चलाने के काम होते ही हैं (इसके लिए किसी पाठ्यक्रम की आवश्यकता नहीं है, जिसे अब आपका घर समझा जाता है उसकी आप एक अवैतनिक कर्मचारी हैं)। तो आप उठते ही बाई, दूधवाले, कार धोने वाले से जूझती हैं और आपकी नींद

पूरी नहीं हो पाती। जैसाकि मैंने पहले ही बताया है कि यह आपके हार्मोन्स और पचाने की प्रक्रिया को क्षति पहुंचाता है (देखें अध्याय 7)।

## 2. भिंडी काटने का तरीका बदल गया है

किस प्रकार खाना बनाया जाता है, किस प्रकार मसालों के प्रयोग किए जाते हैं, तेल, नमक, चाय में अदरक--सभी में बदलाव--ये आपके पेट और अंतर्द्वियों को और अधिक तनावग्रस्त कर देते हैं। आपकी मां के घर में एक निश्चित आकार और शैली के खाने बनते थे, इसलिए आपका पेट जानता था कि उसे क्या मिलने वाला था। जब अचानक ही स्वाद, बारंबारता, महक आदि बदल जाते हैं तो पेट यह समझ नहीं पाता है कि आखिर क्या हो रहा है। आपकी अंतर्द्वियां विद्रोह कर बैठती हैं और आपके पेशाब और पखाने के स्वरूप में परिवर्तन हो जाता है। वे आशा करते हैं कि आप उनकी बातें सुनें और उसी पुरानी व्यवस्था को पुनः धारण करें, जो सबसे अधिक सुविधाजनक है--समय और खाने के स्वाद दोनों के लिए। लेकिन स्पष्ट रूप से आप सुनने की अवस्था में नहीं हैं, आप अब एक प्रसन्न शादीशुदा महिला हैं।

मेरी एक मित्र के ससुर एक बार बहुत अधिक गुस्से में थे, क्योंकि जिस प्रकार से भिंडी काटी गई थी उससे वे बहुत परेशान थे! बहू ने बिना किसी इरादे से और लगभग यांत्रिक ढंग से भिंडी काटी, उसे पकाया, उसमें मसाले डाले और महकदार व्यंजन बनाया, ठीक उसी प्रकार जिस प्रकार वह अपने मां के घर में बनाती थी, किंतु यह पूरी तरह से उससे भिन्न था, जिस प्रकार उसकी सास पकाया करती थी। खाना पकाना तो भूल जाओ, कम से कम भिंडी को 'सही' तरीके से काटो तो सही, उसके ससुर ने सलाह दी (मुफ्त भोजन के साथ मुफ्त सलाह)। मेरी वह महिला मित्र इस अपमान से तिलमिलाई, लेकिन वह एक 'अच्छे परिवार' से है, इसलिए उसने प्रत्युत्तर नहीं दिया। बजाय इसके उसने हम सबसे इसकी चुगली की कि कैसे वह अपने ससुर को भिंडी के बजाय कुछ अन्य चीजों से भर देना चाहती थी!

जिस प्रकार से सब्जियां और फल काटे जाते हैं और पकाये जाते हैं, अवश्य ही बहुत सारे पोषक तत्व यथावत रखे जा सकते हैं, किंतु अपनी शैली की सब्जी काटने का ढंग अपनी बहू पर थोपना जबकि आपके पास अलग प्रकार से पकी सब्जियों को पचाने के लिए पेट नहीं है। भले ही आप खाने के नए तरीकों को लेकर इतने उत्साही नहीं हैं लेकिन ज़रा सोचिए स्विट्जरलैंड में गुज्जू थाली मिलेगा क्या? मेरे कहने का मतलब यह है कि आपकी पसंद एक बात है और उसे किसी और पर थोपना दूसरी।

'मम्मी के यहां और हमारे यहां' यह हमारे चित्त का एक बहुत बड़ा हिस्सा है कि अक्सर लड़कियां खाना पकाना तब तक नहीं सीखती हैं, जब तक कि उसकी शादी न हो

जाए। क्या फायदा? कुछ भी हो, शादी के बाद तो सब नये तरीके से सीखना ही पड़ेगा, वे तर्क देती हैं। इसलिए लड़कियां एक खाली कैन्वास की तरह रह जाती हैं, जिस पर पति के परिवार वाले खाना पकाने की शैली का चित्र बना सकते हैं (और अन्य सभी चीजें भी)। विवाह की स्थिति पर विचार किए बिना हमें पता होना चाहिए कि खाना कैसे पकाते हैं।

### 3. अब आप ज्यादा बाहर खाना खाती हैं।

आपने गौर किया है? सगाई से ही यह शुरू होता है और चलता ही जाता है, शादी, हनीमून, डिनर इन्वीटेशन और उसके बाद आप धीरे-धीरे अभ्यस्त हो जाते हैं। फिर अगर बाई नहीं आई, आपका दिन दफ्तर में खराब बीता या आप दोनों में झगड़ा हो गया हो, या सास-ससुर के साथ खाने से बचना हो या फिर केवल घर से बाहर निकलने के लिए आप बाहर जाकर खाना खाते हैं। अनुमान लगाने के लिए कोई अंक नहीं है, लेकिन यह आपके 'कुंवारेपन' वाले दिनों से बहुत अधिक है। मेरे कहने का अर्थ है कि कुछ मम्मियां अपनी बेटी को यह भी कहती हैं कि जब तुम्हारी शादी हो जाए तो अपने पति के साथ जितना चाहे बाहर का खाना खा लेना, लेकिन अभी मैं तुम्हारे देर से घर लौटने की जिम्मेदारी नहीं उठा सकती। अपने घर जाओ और जो चाहे करो।

बाहर का खाना अक्सर आपके शरीर के संगठन पर और पेट फूलने के स्तर पर गहरा असर करता है। बाहर खाना खाने की बड़ी समस्या है कि चाहे कितना ही कीमती या अलग रेस्तरां क्यों न हो, आपको खाने में संतुष्टि नहीं मिल पाती है। खाने के बाद अधिकतर समय आप बेचैन हो जाती हैं, फिर आप कोई कोल्ड ड्रिंक लेती हैं (सबसे बुरा तो 'डायट' कोल्ड ड्रिंक लेने का रिवाज है यह सोचकर कि कैलोरी लेने के दोषी न बनें) या एक पेस्ट्री खाती हैं या कम से कम एक कप कॉफी तो ले ही लेती हैं। यह इसलिए होता है क्योंकि भोजन आपको संतोष देने में विफल रहा है।

बाहर खाना खाने पर हम अधिकतर ज़रूरत से ज्यादा खा लेते हैं। हल्का और ऊर्जावान महसूस करने के बजाए आप भरे हुए और सुस्त महसूस करते हैं। शरीर, मन, इंद्रियों और आत्मा को पोषित करने के कार्य के बजाय भोजन एक जान छुड़ाने की कला बन जाता है। दूसरी ओर भोजन पोषण के बजाय एक मनोरंजन बन जाता है।

### 4. अब पहले से कहीं अधिक आप मेहमाननवाजी करती हैं और करवाती हैं।

मनोरंजन के लिए भोजन करना पूरी तरह से उबाऊ है और यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होने के साथ ही अकल्पनीय है। एक समय था जब महिलाएं आउटिंग के लिए मंदिरों में जाती थीं: हमारे बहुत सारे उत्सव कर्मकांड और प्रथाएं इस बात के गवाह हैं। आज भी

चिपलुन में (वह मेरा अजोळ है--दाउद का भी--मराठी में अजोळ का अर्थ है, आपका ननिहाल) त्योहारों के दौरान हम सभी मंदिर जाते हैं। पूरा समुदाय मंदिर में जमा होता है और ईश्वर की प्रशंसा में हम नाचते, गाते और खाना खाते हैं। हां और हम लोग वे दूसरी चीजें भी करते हैं: अच्छे कपड़े पहनते हैं और अन्य चिपलुंकर वासियों से मिलते-जुलते हैं। आधुनिक समय में मंदिरों को कॉफी की दुकानें और रेस्तरां विस्थापित करते जा रहे हैं। यहां उपभोक्तावाद ही ईश्वर है। अच्छे कपड़े पहनिए, एक दूसरे से मिलिए, खाइए, खाइए, खाइए, मीठे से समाप्त कीजिए और वाइन में डूब जाइए।

मंदिर में आप ईश्वर को भी कपड़े पहनाते हैं, मंदिर को साफ-सुथरा करते हैं, भजन गाते हैं, अपने समुदाय के लोगों के साथ मिलकर खाना पकाते हैं, ईश्वर को भोग लगाते हैं और पिछड़े समुदाय को भी खिलाते हैं, खाते हैं और सामान्यतः भक्ति की प्रवृत्ति होती है अर्थात् भक्तिभाव। क्या आपको कभी पास्ता, या आलू दम या चिकन कबाब खाते वक्त भक्ति का अनुभव हुआ है? असंभव। आपने संभवतः एक भोगी (योगी का विलोम) की तरह महसूस किया होगा। एक भोगी केवल अपने ऐन्द्रिक आनंद का खयाल करता है; एक योगी ऐन्द्रिक आनंदों से परे अपने प्रत्येक क्षण को योग्य बनाता है। इसलिए बाहर का खाना खाइए, मेहमाननवाजी कीजिए, उसका लुत्फ उठाइए और यदि आपको इसमें कोई अर्थ प्राप्त होता है तो आपका मन और शरीर वाइब्स और आस-पास के कैलोरियों से पोषित होगा। यदि यह उबाऊपन और निराशा से भागने के लिए कर रही हैं या इस भाव से कि 'मुझे वहां दिखना चाहिए' तो मन और शरीर दोनों ही सुस्त हो जाएंगे। वैसे एक सुस्त शरीर वह है जो इष्टतम स्तर की वसा से अधिक वसा संग्रहित करता है (इसलिए हो सकता है कि आपका वजन पैंतालीस किलो ही हो, परंतु यदि आपके शरीर का वजन पच्चीस प्रतिशत से अधिक वसा के कारण होता है तो आप सुस्त अनुभव करेंगी)।

यदि आप लंच/कॉफी या डिनर पर अपनी मित्रों से मिलती हैं और बीयर पीती हैं; मम्मी जी की किट्टी लंच की व्यवस्था करती हैं; छोटे बेबी की चौथी पार्टी में कुछ करने और खाने की व्यवस्था करती हैं; मैच देखती हैं और पति के साथ देर रात की फिल्म और डिनर या उससे भी खराब, टीवी देखते हुए पीत्सा वाले को बुलाती हैं तो फिर विश्वास कीजिए कि आप मोटे होने के लिए शापित हैं। अब बेहतर तरीके के मनोरंजन की तलाश कीजिए! एक नीति के तहत मनोरंजन के लिए खरीददारी और खाने से परहेज कीजिए।

### अंडरकवर घरवाली

‘मैं कुछ नहीं करती, मैं एक गृहस्थिन हूं’ से वर्तमान में ‘मैं एक गृहिणी हूं’ ये दोनों ही वक्तव्य यह बताते हैं कि महिला घर में काम कर रही है, अपने घर के कार्य को बहुत ही

निष्ठा से कर रही है जितना कोई अपने कैरियर के लिए करता है लेकिन उसके लिए उसे कोई पैसा नहीं मिलता है। और नौकरीशुदा या कैरियर बनाने वाली महिलाओं के बारे में क्या विशेष बात है? नौकरी करना या किसी जीविका के पीछे लगे रहना क्या आपको 'घर तोड़ने वाली' या 'कामकाजी पत्नी' बनाता है? व्यक्तिगत रूप से, मैं किसी भी उपाधि से घृणा करती हूँ (उससे भी अधिक जितना कि राजेश खन्ना आंसुओं से करता है)। यह मानना अनुचित है कि एक 'गृहिणी' की कोई महत्वाकांक्षा नहीं होती है या वह घर के कर्त्तव्यों से पृथक कोई महत्वाकांक्षा विकसित नहीं करेगी या फिर कैरियर बनाने वाली महिलाएं इस बात पर कोई ध्यान नहीं देतीं कि उसका घर या उसके घर की रसोई कैसे चलती है। असल में अधिकतर जो महिलाएं दफ्तर में काम करती हैं, वे घर के कामों को भी दोगुनी मेहनत से करती हैं, लेकिन कोई उनके काम को नहीं पहचानता। आज तक मैंने जितने लोगों के साथ काम किया है, उनमें सबसे उत्साही प्रीति जिंटा रही है। उसने कई काम किए हैं: वह एक सफल अभिनेत्री है, एक सफल व्यवसायी महिला है, यूएन की 'गुडविल' राजदूत है, ऋषिकेश के निकट एक स्कूल में चौतीस लड़कियों की अभिभावक आदि है। वह घर के सभी कामों में बहुत सुघड़ है, (उसके अपने शब्दों में) परंतु सबसे अच्छी खाना पकाने में है। वह प्रभावशाली रसोई रखने में और घर को अच्छी तरह से चलाने में बहुत रुचि लेती है (अपनी मां की सहायता से)। वह मजाक में स्वयं को 'अंडरकवर घरवाली' कहती है क्योंकि वह जानती है कि उसे घर के काम को छोड़कर अन्य सभी कामों के लिए नाम मिलेगा, पहचान मिलेगी, लेकिन इससे घर के काम के प्रति उसकी रुचि और उसकी निष्ठा में कोई कमी नहीं आती है।

ऐसा नहीं लगता कि अब समय आ गया है कि हमें घर के काम दिखाई देने लग जाने चाहिए--अंततः एक गृहिणी और नौकरीशुदा महिला दोनों ही अपने घर के कामों को या घर के लिए सहयोग देने को 'कुछ नहीं' समझती हैं और दोनों ही पर्याप्त रूप से न कर पाने के लिए स्वयं को दोषी मानती हैं। हे ईश्वर! 'अंडरकवर घरवाली' के अलावा मैं सभी उपाधियों से अत्यधिक घृणा करती हूँ।

5. आपने अब मान लिया है कि आपके पति/परिवार/रामू काका/गंगू बाई/एक साफ-सुथरा बेडरूम/एक योग्य चलने वाली रसोई आपसे अधिक महत्वपूर्ण हैं।

'भोजन 1 और भोजन 2 के बीच में इतना अधिक समय का अंतर क्यों है?' मैंने निशा ने पूछा।

'अरे, 8 बजे सुबह से लेकर 11 बजे सुबह तक टाइम नहीं मिलता है', उसने उत्तर दिया।

निशा ने सुबह सभी सामान्य काम किए: नाश्ते की व्यवस्था की, ससुर को इन्सुलिन दिया, बच्चों को स्कूल भेजा, अपनी नौकरानी को तरह-तरह के आदेश दिए... जब तक कि उसने नहाकर कपड़े पहने तो उसे ऑफिस पहुंचने से पहले मिलने वाले ट्रैफिक के बारे में सोचते ही कोफ्त होने लगी। उधर ऑफिस में काम और बहुत अधिक काम उसकी प्रतीक्षा कर रहा था। इसलिए सुपर मम्मी, अनेक काम करने वाली एक नौकरीपेशा महिला ने ब्लैकबेरी से ईमेल का उत्तर दिया और जब वह ट्रैफिक लाइट पर प्रतीक्षा कर रही थी तो नटखट बच्चों को हाथ हिलाकर भगा दिया। एक बार जब वह काम में लग गई तो दूसरी ही दुनिया में चली गई: फोन, मीटिंग, टीम को प्रोत्साहन देने के लिए बातचीत करना, अपने सहयोगी को आसरा देना जिसकी बेटी बीमार थी, सीएसआर फंड के लिए संयोजन करना और ननद को धन्यवाद लिखकर भेजना। उसने सभी कुछ बहुत आसानी से किया--सिवाय कुछ खाने के।

भोजन करना उसकी लिस्ट गौण था। अपनी बेटी का 'लंच बॉक्स' तैयार करना, ससुर का लंच और पूरे परिवार के लिए शाम का खाना तैयार करना (उसके पति ने उससे कहा था कि वे लोग डिनर के अलावा और सभी भोजनों की व्यवस्था स्वयं ही कर लेंगे और वह अपने पति की इस समझ और समझौता करने वाली बात से बहुत अधिक कृतज्ञ महसूस कर रही थी) आदि ने उसमें इतनी चिढ़ भर दी थी कि भोजन के नाम से ही उसे घृणा होने लगी थी।

निशा ने एक 'एक्सेल शीट' बनाई थी और उसके ससुर, पति और बेटी को हर सप्ताह उन्हें भरना होता था। जो उन्होंने प्रारंभ में दो-तीन सप्ताह तो भरे, लेकिन उसके बाद वह खुद निशा को ही भरना था, यह देखते हुए कि उन्हें क्या पसंद था और क्या नहीं (उसका पति डिनर में घिया, तोरी, टिंडा नहीं पसंद करता था; ससुर बाबा रामदेव के अनुयायी थे, इसलिए प्रतिदिन घिया-तोरी मांगते थे; और बेटी प्रतिदिन रोटी सब्जी और दाल चावल से ऊब चुकी थी और वह कुछ मज़ेदार खाना चाहती थी)।

‘मेरी सास हर रोज ऐसा करती थी, बेब!’ उसने मुझे सुनाते हुए कहा।

‘तुम शिकायत कर रही हो या कुछ और?’ मैंने पूछा।

‘बस ईर्ष्या हो रही है। मैं तीन लोगों के लिए, तीन अलग-अलग टाइप का खाना बनाते हुए तंग आ गई हूं। मैं थक गई हूं, सच में। मैं रसोई में घुसना तक नहीं चाहती, भले ही अपने लिए एक गिलास पानी ही क्यों न लाना हो। मैं दफ्तर नहीं जाना चाहती, मैं कार चलाना नहीं चाहती... ओह! मुझे मेरी नौकरी बहुत पंसद है। विश्वास करो। पैसा, रुतबा, काम--सभी बहुत अच्छे हैं, मजाक की बात नहीं है। लेकिन अब मुझे महसूस होता है कि मुझमें कोई जोश नहीं बचा है। मैं थकेले शरीर से कुछ ज्यादा ही काम ले रही हूं। मैं लंबे कुर्ते, काले पैट और मेकअप के पीछे छिप रही हूं।’

‘तुम मुझे तो अच्छी लग रही हो’, मैंने कहा। ‘मुझे ऐसा नहीं लगा कि तुम कपड़ों और मेकअप के पीछे छुप रही हो।’

‘हा S हा S हा, यह सच है। मैं उसी तरह से छुप रही हूँ। मैं एक राज की बात बताती हूँ। यदि तुम मुझे बिना मेकअप के देखोगी तो पागल हो जाओगी। मैं बहुत डरावनी दिखती हूँ! मैं संतुलित आहार नहीं ले सकती और व्यायाम नहीं कर सकती। क्या तुम फिर भी मेरी सहायता करोगी?’

‘यदि तुम व्यायाम करने के लिए और संतुलित आहार लेने के लिए तैयार भी हो जाती हो, तो भी मैं तुम्हारी मदद नहीं कर सकती। केवल तुम ही अपनी मदद कर सकती हो, सही है न?’

‘हां, मेरी मां। मुझे बताओ क्या करना चाहिए। मैं फंस चुकी हूँ।’

‘तुम्हारा सबसे पसंदीदा व्यंजन क्या है?’

‘मेरे ससुर किसी भी आकार-प्रकार और किसी भी तरह से तैयार किए गए दूधी से खुश हैं। मेरी बेटा पाव भाजी पर मरती है और मेरे पति सूशी पर...’

वह रुकी क्योंकि मैं उसकी ओर संकेत कर रही थी।

‘मेरी? मैं अब ग्यारह सालों से शादीशुदा हूँ...’

‘तो क्या अपना पसंदीदा व्यंजन होना अवैध है?’

‘पूरी तरह से नहीं’, उसने मुंह बिचकाकर कहा। ‘लेकिन मुझे याद नहीं कि वह क्या है। मेरा मतलब है कि मेरे को सबकुछ चलता है। मैं नकचढ़ी नहीं हूँ। मैं कुछ भी खा सकती हूँ जो घर में बनता है। ओके, मेरा पसंदीदा क्षण होता है जब मैं घर पहुंचती हूँ और कोई भी यह नहीं कहता है कि क्या बनाना है या उस दिन जब मैं खाना मंगाती हूँ बिना इसकी चिंता किए कि रसोई में क्या हो रहा है।’

‘ओके, तो तुम्हारा सबसे पसंदीदा खाना क्या है?’ मैंने फिर से पूछा। बार-बार पूछना काम आता है--जिस किसी ने भी कहा है, वह झूठ बोलता है।

‘क्या मैं मम्मी को फोन करके पूछ सकती हूँ।’

‘हां कर सकती हो, लेकिन तुम्हें यह जानना चाहिए। यह बड़े दुख की बात है कि तुम्हें याद नहीं है कि तुम्हारा सबसे पसंदीदा भोजन क्या है। वह समय जब हम खाना पसंद करते हैं, वह खाना जो हम पसंद करते हैं और जितनी मात्रा में हम पसंद करते हैं, उन्हें याद नहीं रखना--स्पष्टतः यही है जो तुम्हारा वजन बढ़ाता है। तो तुम्हें संतुलित आहार की आवश्यकता नहीं है, बल्कि तुम्हें तो अपनी याद करने की क्षमता के विकास की आवश्यकता है। सबसे पहले तुम खुद आती हो; तुम्हारा भोजन और उसे सही समय पर तथा सही मात्रा

में ग्रहण करना तुम्हारी जिम्मेदारी है। एक वयस्क महिला के तौर पर और एक नौकरीशुदा (या बिना नौकरी वाली) महिला के तौर पर। तुम्हारा स्वयं का कल्याण तुम्हारी सबसे बड़ी जिम्मेदारी है। तो फिर तुम काम, शादी, बच्चे, सास की असमय मृत्यु के बहाने से स्वयं को कैसे पीठ दिखा सकती हो? तुमने जिन जिम्मेदारियों को उठाने का बीड़ा उठाया है, तुम्हारा शरीर तुमको उन सारे कार्यों को करने के लिए समर्थन करता है--ऊंची उड़ान वाला कैरियर, मां, बहू, भाभी, पत्नी, बहन आदि सभी भूमिका में। और तुम क्या करती हो? तुम एक अकृतज्ञ की तरह व्यवहार करती हो जो अपने शरीर पर लगे घावों को छुपाकर, उन्हें और बढ़ाने का गुनाह करता है!’

‘मुझसे इस प्रकार बात करने का तुम्हें कोई अधिकार नहीं है।’

‘और तुम्हें अपने शरीर को छुपाने का अधिकार भी नहीं है, निशा। तुम कपड़े खरीदती हो क्योंकि तुम्हें उसका रंग, उसकी बनावट, कीमत पसंद होती है और न कि अपना शरीर छुपाने के लिए। तुम अपने शरीर का अपमान इस तरह से नहीं कर सकती हो। उस पर गर्व करो और उसे कपड़ों और अन्य साजो-सामानों के साथ सजाओ। गर्व करो इस तथ्य पर कि स्पष्ट रूप से सही भोजन नहीं करने, व्यायाम नहीं करने, सही समय पर नहीं सोने और इन सबके बाद भी उसे छुपाने के बावजूद तुम्हारा शरीर तुम्हें पीठ नहीं दिखा रहा है। वह तुम्हारे लिए चौबीसों घंटे काम करता है और वह भी बिना किसी शर्त के। उसके लिए मीठे शब्द बोलने और उसका अहसान मानने के बदले तुम उसे मोटा बोलती हो। वह मोटा नहीं है बेबी, तुम्हारा शरीर मोटा नहीं है। वह मात्र कुपोषित है, आवश्यकता से अधिक कार्यग्रस्त है और सच कहूं तो अपमानित है।’

‘मैं क्या करूं? मैं मानती हूं कि मैं नर्क में जाने वालों की तरह ही दोषी हूं।’

‘कुछ भी बड़ा नहीं। मात्र आधारभूत वस्तुओं की ओर चलो। चलो मिलकर यह पता करते हैं कि तुम क्या खाना पसंद करती हो और आज तुम वही खाओ। तुम जिस तरह से खाना खाती रही हो उसके लिए एक बार काम करते हैं और उसमें थोड़ा हेर-फेर करते हैं।’

इस प्रकार हमने निशा की मम्मी से पता लगा लिया कि उसकी पसंद मूंग की दाल का हलवा था। यम्मी, यम्मी। मैंने निशा को सही दिन और सही समय पर हलवा खाने को बताया--तो इस प्रकार वह रविवार का दिन होगा और दोपहर के सोने के बाद लगभग 4 बजे शाम को, जब उसके पास अपने भोजन का आनंद लेने का समय था, इसके बजाय कि उसे केवल गले के नीचे उतार देना था। बिल्कुल सही। हलवे के बाद, एक्सेल शीट थी। लेकिन इस बार परिवारवालों के लिए नहीं, बल्कि उसके अपने लिए। मैंने उससे कहा कि वह हलवा खाने के बाद अपनी मम्मी के पास चाय पीने के लिए जाये और उनकी मदद से एक सप्ताह का एक्सेल शीट तैयार करे। उसकी मम्मी को यह जिम्मेदारी दी गई कि वे निशा की पसंदीदा सब्जियों (कम से कम चार) के बनाने के तरीके उसे बताएं जिन्हें हम उसके रात के

खाने में उपयोग करने वाले थे। बच्चे अन्य तीन दिनों को ससुर, पति और बेटी के मध्य विभाजित कर दिया गया। या तो उनका पसंदीदा खाद्य होगा या जो भी घर में बना है उन्हें वही खाना होगा। मेरे विचार से आपको जो पसंद है उसके अनुसार और आपके परिवार में जो महत्वपूर्ण हैं उनके अनुसार खाना खाने का यह सबसे अच्छा तरीका है।

महिलाओं को स्वयं को महत्वपूर्ण समझना प्रारंभ कर देना चाहिए। ठीक उसी तरह जिस तरह आपके ससुर, पति, बच्चे और ननदोई, जो घूमने आते हैं, वे महत्वपूर्ण होते हैं। और केवल तभी वे सही भोजन करने के बारे में सोच सकती हैं। मेरे कहने का अर्थ है कि क्या आप किसी और की पसंद का खाना जीवनभर खाती रहेंगी? या कभी उन्हें अपनी पसंद का भी भोजन करवाएंगी? और यदि आप अपने लिए योजना नहीं बनाती हैं या खुद को इतना महत्वपूर्ण नहीं समझती हैं कि योजना बनाएं या एक एक्सेल शीट तैयार कर सकें या फिर शॉपिंग लिस्ट बनाएं तो भला और कौन है जो आपके लिए ये सोचेगा?

याद रखिए, जब आप हवाई जहाज पर चढ़ती हैं तो परिचारिका क्या कहती है: अपने साथी सवारियों और बच्चों की मदद करने से पहले कृपया ऑक्सीजन मास्क स्वयं पहनें। इसलिए खुद अच्छी तरह से खाना सीखिए; जब आप ही कुपोषित और थकी हुई हैं तो आप परिवार के अन्य सदस्यों को अच्छी तरह से भोजन कैसे खिला पाएंगी। शादी, काम का दबाव, तनाव या चाहे और कुछ भी आप सोच सकती हैं, किंतु ये स्वयं का समर्पण करने के लिए पर्याप्त कारण नहीं हैं।

### स्वयं के लिए भी--दयावान रहें, क्षमाशील रहें

अनुकूलनता, सामंजस्यता और परस्पर निर्वाह करना--यह सीख ऋषिकेश के स्वामी शिवानंद की है, जो आज विश्व के लाखों-करोड़ों लोगों के गुरु हैं। इस दर्शन की अगली पंक्ति है--‘अच्छा बनो, अच्छा करो, दयालु बनो, क्षमाशील बनो’। न केवल आपका परिवार, समाज, समुदाय, देश, विश्व, ब्रह्मांड बल्कि इस दूसरी पंक्ति में आप स्वयं भी शामिल हैं। अद्वैत दर्शन विश्वास करता है कि कोई ‘अन्य’ नहीं है, कोई ‘दूसरा’ नहीं है और कोई ‘हम’ नहीं है--केवल एक ही पूर्ण है जो नाम रहित, आकार रहित है (सच्चिदानंद)। यदि आप बाह्य विश्व की अनुकूलनता, सामंजस्यता और परस्पर निर्वाह करने की कीमत पर अपने अंतर्मन के लिए निर्दयी और कठोर होते हैं तो आपके अंतर्मन को हुई हानि, उसका विध्वंस, उसके भ्रममोह का वातावरण बाहरी वातावरण में भी दिखेगा। अतः यदि आप अपने पति, बच्चे और सास-ससुर को खुश रखना चाहते हैं तो पहले स्वयं को खुश रखना सीखें। बिना सोचे-समझे लगातार समझौते करने से न केवल आपके स्वास्थ्य, हार्मोन्स और खुशी पर असर पड़ेगा बल्कि आपके परिवार पर भी।

## चार रणनीतियां

पोषण रणनीतियां	व्यायाम रणनीतियां	नींद रणनीतियां	संबंध रणनीतियां
<p>आप ज़ादीसुदा हो अथवा नहीं किंतु जिस आहार ने आपको एक लड़की से महिला बनने के दौर में पोषित किया, उसे छोड़ देना बेवकूफी है।</p> <p>पति या सास-ससुर से अलग समय पर भोजन करना अपराध नहीं है। भूख के संकेत को नहीं सुनना अपराध है।</p> <p>अपना पसंदीदा भोजन सप्ताह में एक बार नहीं तो कम से कम पंद्रह दिन में एक बार अवश्य खाएं।</p> <p>अपने आहार में विटामिन बी अलग से लें क्योंकि ज़ादी हमारे लिए न केवल आयोजन के दौरान शारीरिक और मानसिक रूप से इसे चूस लेती है बल्कि बाद में भी।</p> <p>कैल्शियम का आहार जितना कम होगा मोटे होने का अवसर उतना ही अधिक होगा। अतः चाय/कॉफी को जितना कम कर सकें, करें और कैल्शियम टेबलेट रात में अवश्य लें।</p>	<p>व्यायाम छोड़ना आपको सुस्त और उबाऊ बनाता है।</p> <p>यह छरहरा होने के बारे में नहीं बल्कि अच्छे जीवन और ऐसे शरीर के संबंध में है जिससे आप सहज महसूस करें। इसलिए व्यायाम करें।</p> <p>रक्त-संचार का बढ़ना और मांसपेशियों में तनाव होना आपके मस्तिष्क को तेज और सक्रिय करता है तथा शरीर को आकर्षक और ऊर्जावान बनाता है।</p> <p>यह आपकी त्वचा को दीप्तिमान भी बनाता है। बालों में वृद्धि करता है और नाखूनों को लंबा करता है। तो फिर आप किस चीज की प्रतीक्षा कर रही हैं?</p>	<p>नींद की गुणवत्ता और उसकी मात्रा पर ज़ादी और ज़ादी के बाद की स्थितियां असर कर सकती हैं।</p> <p>अपने नियमित सोने के समय पर वापस आ जाइए, जितनी जल्दी हो सके।</p> <p>अपने सोने के कमरे को टीवी, लैपटॉप, बीबी, आईफोन, प्लेस्टेशन और इंटरनेट से रहित कर दीजिए।</p> <p>सुबह बकान के साथ उठना 'सामान्य' बात नहीं है - जितनी जल्दी आप उठेंगी उतना ही आप चुस्त-दुरुस्त रहेंगी।</p>	<p>ज़ादी करना या करने की इच्छा का अर्थ यह नहीं है कि आप मदों से कम महत्वपूर्ण हैं।</p> <p>यदि आप निवेदनपूर्ण नहीं हैं और अपने पति से अलग प्रकार से सोचती हैं तो इसमें स्वयं को दोषी मत समझिए। यदि दोनों के अलग-अलग विचार और सोच हैं तो कोई बात नहीं है, दरअसल एक तरह से यह इच्छित भी है।</p> <p>घर और रसोई को संभालना केवल आपका ही विभाग नहीं है। अपने साथी से सक्रिय समर्थन पाने का प्रयत्न कीजिए। आप एक वयस्क के साथ रह रही हैं न कि एक बच्चे या फिर ईश्वर के साथ कि उनकी सेवा करना आपका धर्म है।</p> <p>आप जितना कर सकती है, उससे अधिक न कर पाने पर स्वयं को दोषी न समझें। आपके समर्थन में जब कोई भी नहीं आएगा, तब आप फट पड़ेंगी।</p>

## सत्य आहार विश्लेषण

सिमरन अग्रवाल एक छब्बीस वर्षीय एचआर (मानव संसाधन) सलाहकार है। वह एक मारवाड़ी लड़की है जिसकी शादी एक दक्षिण भारतीय से हुई है।

शादी के एक साल के अंदर सिमरन ने दस किलो वजन बढ़ा लिया, जिसके बारे में उसका मानना है कि यह खाने की आदत में परिवर्तन के कारण हुआ है। अपने पति के खाने की आदत से मेल करने के लिए उसने अपने खाने से पूरी तरह से समझौता कर लिया और अपने पति के खाने की आदत के अनुसार खाने लगी है (इस प्रकार मारवाड़ी होते हुए भी नाश्ते, दोपहर के खाने और रात के खाने में वह इडली, डोसा, उत्तपम आदि खाने लगी!) जब उसका पति कहीं बाहर जाता है तो वह अपनी पसंद का खाना खाती है।

छह साल पहले उसने बहुत अधिक वजन कम कर लिया था: एक साल में पच्चीस किलो! उसने अपने आहार या व्यायाम कार्यक्रम के लिए किसी पेशेवर मार्गदर्शक की सहायता नहीं ली थी। उसके आहार में अंकुरित चना आदि, भेलपुरी, चुनी हुई सब्जियां और जूस का मिश्रण था और वह प्रतिदिन तीन घंटे व्यायाम करती थी--जिम एक घंटा और दो घंटे स्वीमिंग।

सिमरन के अनुसार उस आहार और व्यायाम के कारण उसकी पीठ में दर्द होने लगा और उसकी सांस फूलने लगी थी।

उसका विवाहित जीवन उस प्रकार से नहीं चल पा रहा था, जिस प्रकार उसने आशा की थी और इसलिए उसने एक नौकरी कर ली ताकि इस तनाव से उसका मन बहलता रहे, लेकिन वह उस नौकरी से खुश नहीं थी और नौकरी ने उसे आराम देने के बजाय उसके तनाव को बढ़ाने का ही काम किया था।

अब वह काम और पारिवारिक जीवन के बीच में संघर्षरत है और इन सबके साथ वह अपना वजन घटाने के लिए प्रयास कर रही है।

*तीन दिनों का आहार स्मरण*

समय	आहार/पेय	गतिविधि स्थल	व्यायाम
दिन 1			
8.00 सुबह		सोकर उठना, स्नान करना, दफ्तर के लिए तैयार होना	
8.40 सुबह	1 टुकड़ा ब्राउन ब्रेड अप्रूल लाइट मक्खन के साथ, ठी दूध के साथ एक कठोरी मूसली		
10.00 सुबह		दफ्तर पहुँचना, तीन मिनट सीढ़ियाँ चढ़ना और काम प्रारंभ करना।	
11.00 सुबह	एक सेब	इस नाश्ते के लिए काम से थोड़ा समय निकालना	
12.30 दोपहर		एक छोटी मीटिंग के लिए जाना (उसे भेजा गया)	
1.45 दोपहर		दफ्तर वापस पहुँचना	
2.00 दोपहर	सोमर के साथ दो इटली और नारियल की चटनी		
5.30 शाम		दफ्तर से निकलकर विम जाना	ट्रेडमिल पर 30 मिनट चलना, 20 मिनट स्टेपफॉक्स और 10 मिनट साइकिल चलाना
7.15 शाम		घर पहुँचना और स्नान करना	
8.40 रात	चने के साथ दो रोटी		
9.00-10.30 रात		टीवी देखना	
10.30-11.00 रात		पति के साथ बातचीत करना	
11.00 रात		बिस्तर पर जाना	
दिन 2			
8.00 सुबह		सोकर उठना और दफ्तर के लिए तैयार होना	
8.40 सुबह	ठी दूध के साथ मूसली		
10.00 सुबह		दफ्तर पहुँचना और काम शुरू करना	
11.00 सुबह	1 उबला हुआ अंडा फलक मसाले के साथ, 1 टुकड़ा ब्राउन ब्रेड		
1.00 दोपहर	निश्चित सब्जी के साथ 2 उत्तम		
1.30 दोपहर		पुनः काम पर लौटना	
5.30 शाम		घर की ओर चलना	

6.15 शाम		एटीएम पर रुकना, घर के लिए सामान खरीदना	
6.45 शाम		बिना जाना (बहुत थकी हुई लेकिन व्यायाम करना था क्योंकि वह अब और वजन नहीं बढ़ाने देना चाहती है)	1 घंटा हृदय संबंधी व्यायाम
8.00 रात		घर पहुंचना, स्नान करना	
8.30 रात	आलू, फली, गाजर, प्याज से बना सलाद केसर के साथ, 2 टुकड़ा गेहूं ब्रेड (पति शहर से बाहर तो अपनी पसंद का खाना खाया)		
8.45 रात		सभी बर्तन धोना	
9.00-10.30 रात		टीवी देखना	
10.30 रात		सोने जाना	
दिन 3 (बुधवार)			
8.00 सुबह		सोकर उठना	
8.30 सुबह		स्नान करना और खोपन पूजा के लिए तैयार होना	
9.00 सुबह		घर पर पूजा करना और नाश्ते के लिए बैठना	
9.30 सुबह	2 इडली, टमाटर चटनी के साथ		
10.00 सुबह		खरीदारी के लिए जाना और दोपहर के खाने के समय वापस आना	
1.30 दोपहर	एक कटोरी चावल फलक दाल के साथ, ऊपर से मसाला के साथ यम	तीन मिनट चढ़ा एक मित्र के घर के लिए	
2.00 दोपहर		शाम की पूजा के लिए घर सजाना, टेबल सही करना, बिस्तर बनाना, पूजा घर का प्रवेश द्वार सजाना	
5.00 शाम	2 मेरी बिस्कुट	मेहमानों के लिए तैयार होना	
6.00 शाम		मेहमान आए, अलाहवार तैयार करने की भाग देना, मेहमानों की स्वातिरदारी करना	
8.00 रात		मेहमान का जाना, रात का खाना पकाना, टेबल, रसोई वगैरह ठीक करना	
8.30 रात	2 टोसा चटनी के साथ, 1 गुलाब जामुन		
9.00-10.30 रात		टीवी देखना, फोन पर बात करना	
10.30 रात		बिस्तर पर जाना	

## स्मरण का मूल्यांकन

सिमरन अपने शरीर को लेकर हमेशा नाखुश रही है। केवल उन्नीस वर्ष की आयु में वह क्रैश डाइट की ओर चली गई थी और उसी समय उसने आवश्यकता से अधिक व्यायाम भी करना प्रारंभ कर दिया था क्योंकि वह वजन कम करने के लिए पागल हुई जा रही थी।

अब वह पूरे दिन नहीं के बराबर खाती है क्योंकि उसका मानना है कि शादी के बाद उसने जो खाने की आदत और उसके रुख में बदलाव किया है, उसी के कारण उसका वजन बढ़ा है। शाम 5 बजे, दिन के समाप्त होने पर वह पूरी तरह से थकी हुई और क्लांट महसूस करती है, लेकिन फिर भी व्यायाम करने के लिए अपने आपको लगभग धक्का-सा देती है क्योंकि उसका मानना है कि वजन कम करने के प्रयास में उसे कम से कम इतना तो करना ही पड़ेगा।

सच में, वह अपना खयाल बिल्कुल भी नहीं रखती है और ऐसा कोई काम नहीं करती है जिसे वह पसंद करती है या फिर जिसमें उसे मजा आता है--एक असंतुष्ट नौकरी, एक अप्रसन्न विवाह--और वह अपने शरीर से भी नाखुश है।

### संशोधन

सबसे पहले सिमरन को अपने आहार में संशोधन लाने की आवश्यकता है और उन खाद्य पदार्थों को शामिल करने की, जिन्हें वह प्रतिदिन खाना पसंद करती है न कि केवल उन दिनों जब उसका पति घर पर नहीं होता है।

यदि सिमरन और अधिक मर्तबा खाना प्रारंभ करती है और वही खाना खाती है जो उसे पसंद है और जो उसके जीन के अनुसार है तो निश्चित रूप से उसका मनोबल अच्छा होगा और उसकी ऊर्जा के स्तर में भी बढ़ोतरी होगी। और सबसे बड़ी बात कि वह 'वसा' को कम करने में सक्षम होगी। (पोषक तत्वों का अवशोषण और सम्मिलन तभी बेहतर होता है जब आप वैसे भोजन को ग्रहण करती हैं जो आपको स्वादिष्ट लगे और जो आप परंपरागत रूप से पहले से खाती आ रही हैं। जब आप ऐसे भोजन ग्रहण करती हैं जिसमें आपको आनंद आता है तो आपका शरीर आवश्यक एन्जाइम्स और पाचन वाले रसों को स्रावित करने में सक्षम हो जाता है ताकि भोजन को पचा सके। इसलिए आपको सबसे अच्छा पोषण प्राप्त होता है। यदि आपके पोषण की आवश्यकता पूरी हो जाती है तो आप स्वतः ही कम तनावग्रस्त और शांत अनुभव करने लगती हैं।)

साथ ही, उसे एक अर्थपूर्ण और संतोषप्रद नौकरी की आवश्यकता है। ऐसी नौकरी जिससे वह अपनापन बना सके, न कि इसलिए क्योंकि वह अपने तनावपूर्ण वैवाहिक जीवन से पीछा छुड़ाना चाहती है।

यदि ये सारी चीजें ठीक हो जाती हैं तो उसकी दिमागी हालत बेहतर होगी और उसकी शारीरिक ऊर्जा के स्तर में भी बढ़ोतरी होगी। सभी मोर्चा पर समझौता करने के बजाय यदि

सिमरण स्वयं को प्राथमिकता देती है और वह करती है जो उसे पसंद है तो निश्चित रूप से वह मानसिक और शारीरिक रूप से शांतिमय रह पायेगी और अपने व्यवसाय और वैवाहिक जीवन को अच्छी तरह से चला पायेगी।

सिमरण के लिए जो आहार योजना दी गई वह निम्नलिखित है:

आहार 1 (8.00 सुबह) उठने के 10 मिनट के अंदर ताजे फल।

आहार 2 (8.30-9.00 सुबह): चीला या परांठा (जो उसे बहुत पसंद है।)

आहार 3 (11.00 सुबह): एक मुट्ठीभर मूंगफली/मखाना

आहार 4 (1.00 दोपहर): इडली/डोसा-चटनी, सांभर (चूंकि वह अपने लिए ही सारे आहार नहीं पका सकती, इसलिए एक आहार एक दिन में ठीक है)।

आहार 5 (3.00 दोपहर): छाछ

आहार 6 (5.00 शाम): चीज (उसे बहुत पसंद है)

आहार 7 (6.30 शाम): 2 अंडे केवल सफेद। एक सिका हुआ ब्राउन ब्रेड

आहार 8 (8.30 रात): दाल/कढ़ीसब्जी (उसे बहुत पसंद है लेकिन शादी के बाद से उसने कभी नहीं खाया, केवल उन दिनों को छोड़कर जब वह अपनी मां के पास जाती है)

सिमरण को शुरू-शुरू में इस ढांचे में ढलने में समय लगा क्योंकि उसे केवल अपने लिए ही कुछ करने की आदत नहीं रह गई थी और वह भूल चुकी थी कि अपनी देखभाल करने का क्या अर्थ होता था। लेकिन जैसे ही उसने प्रयास किए तो उसने अनुभव किया कि सही आहार लेना उसे कैसे मानसिक रूप से आराम पहुंचा रहा था और वह उतनी तनावग्रस्त नहीं रहती थी जितना कि पहले रहा करती थी।

वह अपने व्यायाम में भी मजा लेने लगी और अब उसे ऐसा नहीं लगता था कि वह व्यायाम करने के लिए स्वयं को जबरदस्ती धक्का दे रही थी।

उसने एचआर सलाहकार की नौकरी भी छोड़ दी और फैशन डिजाइनिंग करने लगी, जो वह हमेशा से ही करना चाहती थी। उसके पति ने उसे यह कदम उठाने के लिए बढ़ावा दिया और इन सभी कारणों से उसके पति के साथ उसका रिश्ता भी सुधर गया।

सिमरण अब अपने वजन के बारे में बहुत अधिक चिंता नहीं करती है क्योंकि वह सही आहार लेने और शारीरिक और मानसिक रूप से अच्छा अनुभव करने को अच्छी तरह से जान चुकी है। वह अपने शरीर को प्यार करती है और उसकी सराहना करती है चाहे वह जैसा भी हो।

## गर्भावस्था और मातृत्व: पीड़ा, सदमा और यश

### गर्भावस्था

हमारे देश में लगभग ये अनिवार्य ही है कि यदि आपने शादी की तो आपको बच्चा पैदा करना ही होगा और हां, वह भी जल्दी से जल्दी। मेरे कहने का मतलब है कि हां हम लोग आधुनिक हैं, इसलिए हम 'शादी का आनंद' लेने के लिए दो साल की छूट देते हैं, उसके बाद तुरंत ही आप परिवार के द्वारा प्रदत्त 'स्वतंत्रता और जीवन' के आनंद के लिए एक बच्चे को कृतज्ञता स्वरूप पैदा कर ही दीजिए। यदि किसी कारण से चौथे साल तक आप गर्भ धारण नहीं करती हैं तो आपको स्त्री रोग विशेषज्ञों से मिलने के लिए अपने पड़ोस/शहर/कस्बे/विदेश (आप कितनी दूर जाती हैं, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप कितने लंबे समय से प्रयास कर रही हैं) आदि के चक्कर लगाने पड़ते हैं। कोई आपके पति को नहीं पूछेगा (आपको पता ही है कि मर्द कैसे होते हैं) लेकिन सभी लोग आपसे पूछेंगे, 'आपको बच्चा क्यों नहीं होता?' और हज़ारों सुझाव दे डालेंगे, 'एक बार देरी हो गई तो बड़ी मुश्किल', या फिर अधिक उम्र हो जाने पर होने वाली जटिलताओं पर भाषण और उसके बाद अंततः (अकारण) सहानुभूति और उसके बाद निस्संदेह सीआईडीगिरी। आपके और आपके पति के बीच में होने वाले प्रत्येक वाक्य पर नजर रखना, आपके और आपके पति के मध्य में क्या चल रहा है उस पर नजर रखना ताकि पता चल सके कि आखिर गड़बड़ क्या है। तुम्हें बच्चा क्यों नहीं होता? दो/छह/दस साल हो चुके हैं!

शादी करना तो जैसे सेक्स करने का लाइसेंस है और झट से बच्चा बाहर निकालने के लिए हरी झंडी--अब यह आप पर कानूनी और बाध्यकारी है कि आप बच्चा पैदा करें। क्या सच में?

टक्कू और मैं न्यूजर्सी से न्यूयॉर्क एक कार से जा रहे थे। जब हम एक जगह एक चौराहे पर पहुंचे तो टक्कू रुक गया और ट्रैफिक लाइट की ओर संकेत करते हुए मैं उसके कंधे पर जंगली तरीके से थपकी मारते हुए चिल्लाई, 'चल, चल, चल, हरी बत्ती हो गई है'। मेरे में जो मुंबईकर बसा था उसके लिए इससे बड़ी शर्मनाक बात नहीं थी कि हरी बत्ती हो गई हो और हम (तेजी से) आगे न बढ़े हों विशेषकर जब वाहनों की तादाद अच्छी-खासी

हो। तो इस प्रकार हम यातायात के जाम में फंसे पड़े थे, चौराहा कारों से बंद हो चुका था और टक्कू ने रुकना चयन किया था और तब जब हरी बत्ती थी। ओऽह, मैं धैर्य खो रही थी और चिढ़ती जा रही थी।

‘अरे, इधर एलाउड नहीं है’, टक्कू ने समझाया।

‘यह तुम क्या कह रहे हो? ये न केवल उल्टी दिशा में कार चलाते हैं बल्कि वे हरी बत्ती पर रुकते हैं और लाल पर चलते हैं क्यों?’

‘नहीं, हीरोइन! यदि चौराहे के मध्य वाले हिस्से में जाम लगा हुआ हो तो यदि बत्ती हरी हो तो भी आप आगे नहीं बढ़ सकते। आपको इंतजार करना है जब तक कि वह खाली न हो जाए। यूएस (अमेरिका) के यातायात नियमों के अनुसार चौराहे के मध्य का हिस्सा हमेशा खाली रहना चाहिए।’

वाऽओ! ‘क्यों?’

‘सुनो, अगर हम आगे बढ़े तो हम भी वहीं जाम में फंस जाएंगे। हर तरफ से ट्रैफिक जाम हो जाएगा। मुंबई में तो तुमने यह देखा ही है। फिर परेशानी भी तो हमें ही उठानी पड़ती है। उसके बाद सड़क पर सभी लोग चिढ़ते हैं, कोई एक इंच भी आगे नहीं बढ़ पाता, हर तरफ जाम हो जाता है, हॉर्न बजने लगते हैं, सब गुस्सा होते हैं और पूरी तरह से अव्यवस्था हो जाती है।’

हां, मुझे सहमत होना पड़ा। ठीक उसी प्रकार यद्यपि विवाह बच्चा पैदा करने की हरी झंडी है, फिर भी हमें परीक्षण करना चाहिए कि चौराहे के मध्य में कहीं जाम तो नहीं है। क्या हमारी सेहत का स्तर ठीक-ठाक है? नौकरी का जीवन ठीक-ठाक है? पति/सास-ससुर से संबंध ठीक-ठाक हैं? पैसा, घर सभी ठीक-ठाक है? उसके बाद आगे बढ़िए और संतान उत्पन्न कीजिए। यदि नहीं तो अपने जीवन के विभिन्न क्षेत्रों की बाधाओं को दूर कीजिए। या फिर चिड़चिड़े और अव्यवस्थित जीवन के लिए तैयार रहिए।

### सत्य उदाहरण

‘मैं नहीं जानती कि मैं तुम्हें यह क्यों बता रही हूं... यह हमारे विषय से संबंधित भी नहीं है, लेकिन...’

बोलती जाओ, मैंने कहा।

‘पांच दिन पहले मैं अपने बेटे के साथ एक बर्थडे पार्टी में गई थी और उन्होंने हमें एक आसान पहली दी जिसे हमें हल करना था। मैं उसे हल नहीं कर सकी! मैं उस मूर्ख चीज

को देख रही थी और उसे हल नहीं कर पाई।' उसकी आंखें भर आईं। 'मैं नहीं जानती कि मेरे अंदर यह कौन बैठा है और पिछले तीन सालों में मैं क्या बन गई हूँ!'

पूरी तरह से शर्मिंदगी महसूस करते हुए, अपने चेहरे पर अभ्यस्त शांति बरकरार रखते हुए, मैंने खुद से कहा, *आया!* प्रभा फिर से बोलने लगी थी। 'मैं लंदन स्कूल ऑफ इकोनॉमिक्स से पढ़ी हूँ और अब मैं क्या कर रही हूँ? दो बच्चों का लालन-पालन: एक तीन साल का बेटा और दूसरी डेढ़ साल की बेटा। एक के साथ बर्थडे पार्टी में जाती हूँ और दूसरे के साथ पार्क में। पूरी तरह से थकी हुई, पस्त, नींदरहित और मोटी! तुम जानती हो, केवल चार साल पहले मैं ऐसी नहीं थी। यह बहुत पहले की बात नहीं है, क्या मैं सही हूँ?' मैंने अपना सिर हिलाया, नहीं बहुत पहले की बात कदापि नहीं है। 'मैं नियमित जिम जाती थी। तीस मिनट तक ट्रेडमिल पर दौड़ती थी। जो पहनना चाहती थी पहनती थी। पहेलियां, क्रॉसवर्ड और सुडोको सभी यूँ हल कर देती थी।' उसने उंगली से चुटकी बजाई, 'इतना तेज। और अब मैं अपने घर पर ट्रेडमिल को देखती हूँ तो मुझे चक्कर आता है और दोषी होने का अनुभव होता है। मैंने उस बर्थडे वाली मूर्ख पहेली को गौर से देखा और मैं उसका हल नहीं ढूँढ़ पाई। मैं एक सुस्त बुढ़िया के जैसा अनुभव करती हूँ...' उसके आंसू बहने लगे थे। 'तुम जानती हो, मैं क्या चाहती थी? तीस से पहले दो बच्चे! मैं बस छुटकारा चाहती थी। क्योंकि तीस के बाद इसे कठिन माना जाता है और भी बहुत सी बातें। वाह! क्या उपलब्धि है! अब मैं पूरी तरह असफल महिला हूँ।'

उसने आगे कहा, 'तुम जानती हो, मुझे अपने पति के साथ बिताने के लिए समय तक नहीं मिलता है। यहां तक कि वे भी यही कहते हैं कि तुम हर समय ऐसी क्यों रहती हो? सबसे खराब बात यह है कि ऐसा कुछ भी नहीं है जिसके बारे में मैं शिकायत कर सकूँ! मेरे पति बहुत अच्छे हैं और बहुत समझदार हैं और बहुत ही अच्छे पिता भी हैं। दफ्तर से आने के बाद वे बच्चों के साथ हर रात खेलते हैं और जब मैं उन्हें सुला देती हूँ तो वे कहते हैं-- ठीक है, चलो कुछ देर साथ बैठते हैं। वे चाहते हैं कि मैं उनके साथ बैठकर टीवी देखूँ। तो फिर क्या होता है, जानती हो। मैं जबरदस्ती आंखें फाड़कर टीवी देखती हूँ, जो वे देख रहे होते हैं। कई बार वे टीवी देखते हुए ही सो जाते हैं। उसके बाद मुझे उठकर सब बंद करना पड़ता है--लाइट, टीवी, और ये-वो मुझे पूरी तरह से पस्त कर देते हैं। यहां मैं एक साथ समय बिताने के लिए नींद को ठुकराकर जगने का प्रयास कर रही हूँ और एक वे हैं कि सो चुके हैं।'

'मेरी सास भी बहुत अच्छी है। कभी-कभी मैं स्वयं को दोषी महसूस करती हूँ कि मैं उनका इस्तेमाल कर रही हूँ। मैं दोपहर के खाने के लिए कभी-कभार बाहर चली जाती हूँ, महीने में एक या दो बार और वे खुशी-खुशी बच्चों की देखभाल करती हैं। यदि मैं देर से भी आऊँ तो भी वे कुछ नहीं कहती हैं। निस्संदेह मेरे पास नौकरानियां वगैरह हैं लेकिन तुमको

तो पता ही है कि कितने भी नौकर-चाकर हों, जब बच्चे होते हैं तो आपको एक पांव पर नाचना ही पड़ता है, चौबीसों घंटे। अब मेरे पति कह रहे हैं कि हम वीकेंड पर कहीं चलते हैं। दिल्ली के नजदीक ही, जैसे गुड़गांव। मैं जाना चाहती हूं लेकिन नहीं जा सकती। दो बच्चों के साथ मैं कहां जाऊंगी? फिर मुझे नौकरानियों को भी ले जाना पड़ेगा और वे नौकरानियों के साथ नहीं जाना चाहते हैं। लेकिन बिना नौकरानियों के तो यह दुःस्वप्न की तरह होगा।

‘जब मैं घर में होती हूं तो मैं बस सोना चाहती हूं। खाना खाने के बाद मैं सोना चाहती हूं, सुबह जब मेरे पति चले जाते हैं और रुद्रा स्कूल चला जाता है तो मैं सोना चाहती हूं, रात में जब हम टीवी देख रहे होते हैं तो मैं सोना चाहती हूं, मैं हर समय केवल सोना चाहती हूं। मैं नहीं समझ पा रही कि क्यों हो रहा है! मैं वह नहीं हूं जो मैं हुआ करती थी। मैं अपने बच्चों को बहुत चाहती हूं! उन्हें प्यार करती हूं लेकिन उनके आने के बाद मेरा जीवन समाप्त हो चुका है... समाप्त होता जा रहा है... और मैं नहीं जानती कि मैं क्या कर रही हूं। सो रही हूं, शायद?’

‘क्या तुम सचमुच सो रही हो?’ मैंने पूछा।

‘नहीं, नहीं, दिन में नहीं। मुझे बहुत सारे काम करने हैं: बेटी की देखभाल, उसके बाद मेरा बेटा घर आता है तो उसे खाना खिलाना और उसके बाद शाम को मैं उनके साथ पार्क जाती हूं या फिर कहीं और। उनके साथ खेलने में मुझे मजा आता है और वैसे भी घर बैठे-बैठे वो चिढ़चिढ़े हो जाते हैं। जैसा भी है, मैं एक बुरी मां हूं। इसलिए मैं उनके साथ कुछ समय बिताना चाहती हूं। उनके साथ कुछ करना चाहती हूं, खेलना और कुछ..ताकि... ओके, मुझे विश्वास नहीं हो रहा है कि मैं तुम्हें ये सब बता रही हूं, लेकिन मैं बहुत असुरक्षित महसूस करती हूं! मुझे ऐसा महसूस होता है कि यदि मैं उनके साथ ऐसा न करूं तो वे मुझे प्यार नहीं करेंगे और मुझे भूल जाएंगे।’

‘ओह अब छोड़ो भी... कौन बच्चा मां को भूल सकता है...’

‘तुम नहीं जानती ऋजुता। कभी-कभार जब मैं बाहर से खाना खाकर आती हूं--मैं दो सप्ताह में एक बार ही जाती हूं--लेकिन जब मैं वापस आती हूं तो मेरी बेटी मेरे पास नहीं आती। वह नौकरानी के साथ रहना पसंद करती है। मैं बता नहीं सकती कि उस समय मुझे कैसा लगता है। बहुत ही खराब लगता है। ऐसा लगता है जैसे बाहर खाने की यह कोई सजा हो--उसके बिना समय बिताने की, उसे अकेली छोड़ने की। मेरे पति समझते हैं कि मैं ओवररिएक्ट कर रही हूं और कहते हैं कि बच्चे ऐसे ही होते हैं इसलिए मुझे बात का बतंगड़ नहीं बनाना चाहिए। लेकिन मेरे लिए यह बड़ी चीज है। बहुत बड़ी। उनके लिए मैंने सबकुछ छोड़ दिया है और उसके बदले में मुझे यह मिलता है। मुझे ऐसा लगता है कि मैं असफल हूं। मेरी इच्छा है कि खुशी-खुशी घर वापस आ सकूं और बच्चे दौड़ते हुए मेरे पास आएँ और मैं उनके लिए सबकुछ कर सकूं।’

‘क्या मैं मतलबी हूँ? मेरे कहने का मतलब है कि मेरे पास सबकुछ है, एक अच्छा पति, समर्थन करने वाला परिवार, अच्छी शिक्षा, दो प्यारे-प्यारे बच्चे और मुझे ऐसा लगता है... मैं सचमुच ही एक...’

‘तुम गलत को सच मान रही हो,’ मैंने स्पष्ट किया।

‘क्या तुम ताना दे रही हो?’

‘नहीं, तुम्हारी स्थिति के लिए यही सटीक शब्द है। मैं समझकर कह रही हूँ।’

प्रभा मुस्कराई और उसके कंधे अब रिलैक्स होते जा रहे थे (हे भगवान तेरा लाख-लाख शुक्रिया)। हां, शब्द है गलत-सलत धारणा। अपने शरीर के बारे में नासमझ, एक पढ़ी-लिखी, तेज-तर्रार लड़की, जिसे यह भी पता नहीं कि उसका शरीर किस दौर से गुजरा है और इस बारे में गलत-सलत धारणा पाले हुए है।

सही आहार लेना, व्यायाम करना, समय पर सोना और शरीर को अच्छे विश्राम तथा आरोग्य लाभ की अनुमति देना--यदि प्रभा ने पहली बार प्रेग्नंट होने से पहले और खासकर दूसरी बार से पहले ये सब किया होता तो वह इस प्रकार पस्त, भौंचक्की और लुटा सा महसूस नहीं करती। बच्चे होने के बाद अच्छा महसूस करने के लिए और खुश रहने के लिए आवश्यक है कि आप इस मानसिक और शारीरिक रूप से पस्त होने वाले चरणों की तैयारियां पहले से ही कर लें। प्रभा ‘तीस के आंकड़े’ का पीछा कर रही थी। ‘वे कहते हैं’ कि तीस के बाद कठिनाई होती है। यह किसी भी समय और किसी भी उम्र में कठिन ही होता है और शारीरिक चुस्ती-दुरुस्ती का अभाव कठिनाई को और बढ़ा देता है। उम्र गर्भावस्था को आसान या कठिन नहीं बनाती। **मात्र एक चुस्त-दुरुस्त और पूर्ण पोषित शरीर ही गर्भावस्था को आसान बनाता है और यह उम्र पर निर्भर नहीं करता है।** अब छोड़ो भी, हम भारत के रहने वाले हैं और इसके बारे में हमसे बेहतर कोई नहीं जानता है। बहुत सारी युवा महिलाएं, कभी-कभार पंद्रह वर्ष से कम उम्र वाली और तेइस वर्ष की उम्र वाली जो पोषण की दृष्टि से अभावग्रस्त होती हैं, उनकी भी गर्भावस्था बहुत ही कठिन और जटिलताओं से भरी होती है, जिनमें संक्रमण और रक्त की हानि भी होती है; बहुत सी माएं तो बच्चा पैदा करते हुए ही मर जाती हैं। इसका उम्र से कोई लेना-देना नहीं है; अगर है तो वह है पोषण और चुस्ती-दुरुस्ती।

### अंडे जमा करना

‘तो क्या तुमने अपने अंडे जमा करा दिए हैं?’ ‘क्या??’ ये सुनने से पहले आसमान फट क्यों नहीं गया, धरती धंस क्यों नहीं गई या फिर ऐसा ही कुछ और। ‘तुम अपने अंडे कब

जमा कर रही हो?’ नीरजा ने अपना सवाल फिर से दोहराया और मैं एकटक उसे देख रही थी। ‘तुम्हें जल्द ही कर लेना चाहिए, तुम समझ रही हो। तीस से पहले सबसे अच्छा अंडा होता है। क्या तुम्हें पता है कि गर्भ धारण करने के लिए सबसे अच्छे अंडे और सबसे अच्छे शुक्राणु (वीर्य) की आवश्यकता होती है? तुम अब बत्तीस की हो चुकी हो! तुम्हें पता है कि जब तक तुम शादी करोगी और बच्चे पैदा करोगी तब तक बहुत देर हो चुकी होगी। ‘यह तुम क्या कह रही हो बेब?’ मैंने कहा (अपने मन में)। नीरजा ने अपनी बात जारी रखी: ‘मेरी बहन ने अभी हाल ही में पैंतीस साल पूरे किए हैं। उसकी अभी तक शादी नहीं हुई है और हम लोग उसके लिए लड़का ढूंढ रहे हैं, लेकिन हमने उसके अंडे जमा करवा दिए हैं।’ वाह! मैं सिनेमा की तरह उसकी बहन की शादी का चित्र देख रही थी और उसका पति दहेज में जमा किए हुए अंडे प्राप्त कर रहा था। ‘तुम्हें भी यही करना चाहिए-- तकनीक का प्रयोग करो, अंडे जमा करो।’

नीरजा महिलाओं के क्लब की अध्यक्ष थी और मुझे उनके एक समारोह में वक्ता के रूप में आमंत्रित किया गया था। नीरजा ने मेरी तारीफों के पुल बांधे और ये कहा कि क्लब को छह महीने इंतजार करना पड़ा था और मेरी फीस का इंतजाम करने में बहुत दिक्कतों का सामना करना पड़ा था वगैरह वगैरह। शाम को उसने अपनी मर्सडीज़ से मुझे मेरे घर छोड़ा--उसकी बांह पर लुईविटोन का बैग था, पांवों में जिमी चू के जूते, पूरे शरीर पर सोने के जेवर थे और वह मेरी ‘बड़ी उम्र’, ‘अविवाहितपन’, ‘बेऔलाद’ और ‘अंधकारमय भविष्य’ के ऊपर भाषण दिए जा रही थी। और मुझे उसके बिन मांगे सुझाव सुनने पड़ रहे थे कि बच्चे पैदा करने के लिए क्या करना चाहिए। मैं सोच रही थी कि मुझे एक शर्त रखनी चाहिए: ‘किसी कार्यशाला के व्यवस्थापक यदि मुझसे मूर्खता भरी बातें कहते हैं तो उन्हें मुझे मेरे शुल्क से चार या पांच गुना अधिक दंडस्वरूप पैसे देने चाहिए। क्योंकि उन्हें यह नहीं पता कि उन्हें कब अपनी बात बंद कर देनी चाहिए!’ नहीं, मैंने अभी तक ऐसी कोई शर्त नहीं रखी है, लेकिन संभवतः मुझे ऐसा कर देना चाहिए।

यह इस प्रकार से है। हम आपको बातचीत करने के लिए बुलाएंगे, आपकी बातें सुनेंगे और संभवतः आपकी ओर आशा भरी नजरों से देखेंगे और आपकी ‘उपलब्धि’ पर तालियां भी बजाएंगे लेकिन अंत में ‘सच में मां बनने से बड़ी कोई उपलब्धि नहीं है’। शायद मैंने उससे कहा होता कि मातृत्व में खुशी तब है जब एक स्त्री उसका ‘चयन करे’ न कि किसी डेडलाइन का पालन करते हुए उसे ‘संरक्षित करे’। बच्चे को जन्म देना, उसका पालन-पोषण करना, उसकी देखभाल करना प्रतिफल देने वाला होता है तभी जब वह आपकी इच्छा से, पसंद से होता है न कि किसी उपलब्धि के बोध के लिए।

## [गर्भावस्था की तैयारी करना](#)

गर्भावस्था एक महिला के शरीर से सभी कुछ सोक लेता है, ओके, अधिकतर संसाधनों को। मेरे कहने का मतलब है कि गर्भ धारण करने से पहले अपने शरीर को पूरी तरह से संसाधनपूर्ण करने के लिए हममें से कितनी महिलाएं एक वर्ष पूर्व से योजना बनाती हैं? हममें से कितनी महिलाएं अमेरिकी वीसा के लिए एक साल (ओके, महीने) पहले से तैयारी करती हैं? सबकुछ पहले से कर लेती हैं, सभी प्रकार के दस्तावेज और सही एजेंट को पकड़ना आदि। और हममें से कितनी महिलाएं यह जानती हैं कि अपने सपने के समान नौकरी के लिए अपने आवेदन को किस प्रकार सजाना-संवारना है? कितनी महिलाएं मेहमानों के आने से पहले डिनर की तैयारी करती हैं और अपने घर को साफ-सुथरा करके, सारी चीजों को व्यवस्थित करके रखती हैं? क्या किसी को इस बारे में शिक्षा या किताब की आवश्यकता है कि अपनी चेचरी बहन की शादी वाले दिन कौन सा लिबास पहनना है या उसकी योजना पहले ही कैसे बनायी जाए? नहीं। हमें इसकी आवश्यकता नहीं है। हम लोग बहुत ही अच्छी योजना बनाते हैं। लेकिन पता नहीं क्यों हमें यह कभी नहीं सूझता है कि यदि मेहमानों के लिए घर को साफ-सुथरा रखना, सामान आदि संग्रहण करके रखना और सभी संसाधन जुटाकर रखना आवश्यक है तो एक शिशु के स्वागत के लिए शरीर को बीमारी और असुविधा से साफ-सुथरा रखना, पोषक तत्वों से भरा-पूरा रखना और सही प्रवृत्ति से संसाधनपूर्ण होना भी आवश्यक है। एक शिशु आखिरकार एक महिला के शरीर में नौ महीने का मेहमान है। और यदि शरीर उसकी इष्टतम वृद्धि के लिए पूरी तरह से संसाधनबद्ध नहीं है तो वह अनचाहा मेहमान भी प्रमाणित हो सकता है। प्रकृति के अपने कानून होते हैं और इसका निर्णय लिया जा चुका है कि शिशु मां के ऊपर प्राथमिकता धारण करता है। इसलिए यदि एक महिला का शरीर पर्याप्त पोषण नहीं ले रहा है तो भ्रूण शरीर में आरक्षित या संचित पोषण को ग्रहण कर लेगा ।

### फॉलिक एसिड और कैल्शियम

माफ कीजिए लेकिन फॉलिक एसिड और कैल्शियम खाना उतना ही प्रभावी है, जितना कि एक औरत को भारत का राष्ट्रपति बन जाना। क्या हमारी महिलाओं के भाग्य बदल गए हैं? क्या प्रतिभा पाटिल का राष्ट्रपति के रूप में होने का अर्थ है कन्या भ्रूणहत्या का कम होना, क्या महिलाओं के लिए नौकरियों के अवसर बढ़ गए हैं, क्या आपके माता-पिता अब चैन की सांस ले सकते हैं क्योंकि दहेज के कारण होने वाली हत्याओं में कमी आई है? नहीं। लेकिन क्या यह एक प्रतीक है कि भारतीय महिला कितनी प्रगति कर चुकी है? हां, वह इस देश की राष्ट्रपति बन गई है। और आपको अभी भी भांडे घिसने हैं। समझी? प्रतीकवाद मात्रा उतना ही है--प्रतीक। सही में बदलाव होने में समय लगता है और योजना

भी बनानी पड़ती है। इसलिए जो अनुपूरक स्त्री रोग विशेषज्ञ के द्वारा निर्धारित किए गए हैं उन्हें ज़रूर लें लेकिन बच्चे की प्लानिंग से पहले ही गंभीर और पोषक तत्वों से भरपूर खाना खाइए। जब आपका शरीर आवश्यक पोषण कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा (मेरा मतलब है, ताजा घर का खाना) प्राप्त करता है तो फॉलिक एसिड और कैल्शियम की गोलियां चमत्कार की तरह काम करती हैं। बिना पोषक तत्वों के वे केवल प्रतीकात्मक ही रहती हैं। यदि आप गोलियां खा रही हैं तो उसका कोई मतलब भी होना चाहिए। समाज में पक्का और उचित काम करके एक महिला राष्ट्रपति को अर्थपूर्ण बनाइए। वास्तविक परिवर्तन और कार्य के बिना प्रतीकवाद एक ढोंग है।

## मुख संबंधी स्वास्थ्य

सफाई का काम आपको कितनी जल्दी करना चाहिए? बात ये है कि अगर शुरू करें तो सबसे पहले तो आपको जंक फूड खाकर, गलत समय पर सोकर और अक्रियाशील रहकर अपने शरीर को गंदा नहीं करना चाहिए। लेकिन आप ये सब कर रही हैं तो अभी भी कोई देरी नहीं हुई है। इसलिए निस्संदेह आप अपने शरीर की पाचन व्यवस्था को साफ करने से इसकी शुरुआत कर सकती हैं। एक दंत चिकित्सक के पास जाइए और ये काम शुरू कीजिए। शोध इस बात की ओर संकेत करता है कि बेहतर दांत और चबाने का तथ्य = मूत्र विषयक क्षेत्र और योनि में रोग संक्रमण की कम संभावना। लगभग सभी माताएं/गर्भवती महिलाएं स्वीकार करेंगी कि उन्हें कम या अधिक मात्रा में हुआ ऐसा था। बेहतर चबाना और शक्तिशाली मसूड़ों का अर्थ है पेट का कम फूलना और बेहतर मनोवृत्ति, इसलिए बेहतर उर्वरता। इतना ही नहीं, बल्कि बेहतर चबाना और पेट में खाद्य पदार्थों का बेहतर प्रकार से टूटने का अर्थ होगा बेहतर पाचन और इन्सुलिन जैसे हार्मोन्स की इष्टतम प्रतिक्रिया। जो खाद्य पदार्थ आप खाती हैं उससे पोषण प्राप्त करने में आपकी कोशिकाओं के लिए इन्सुलिन की इष्टतम प्रतिक्रिया बहुत ही महत्वपूर्ण है। ऐसा गर्भ निरोधक गोली बंद करने के कम से कम बारह महीने पहले शुरू करें। इस प्रकार आपके दांत, मसूड़े, छेद की सफाई के बाद कम से कम एक बार और दंत चिकित्सक के पास जाने की आवश्यकता होगी ताकि आपका दंत चिकित्सक यह सुनिश्चित कर सके कि आपका मुख संबंधी स्वास्थ्य स्थिर है। 'गर्भ धारण करना' तथा 'सामान्य प्रसव' होने के लिए मुख संबंधी स्वास्थ्य सबसे अधिक उपेक्षित पहलू है।

## उचित पोषण

माता-पिता दोनों को ही चुस्त-दुरुस्त रहने की आवश्यकता है किंतु चूंकि यह किताब महिलाओं के लिए है, इसलिए मैं पुरुषों के स्वास्थ्य, उनकी चुस्ती-दुरुस्ती, प्रारब्ध और शुक्राणुओं की गति के बारे में ज्ञान नहीं दूंगी। मैं यहां डिंबाशय, हार्मोन्स और महिलाओं के पोषण पर ध्यान केंद्रित करूंगी। डिंबाशय हार्मोन्स के सामंजस्य के रख-रखाव कर सकता है यदि आप सही आहार लेने को तैयार हो जाती हैं। इसे दोबारा पढ़ें--यदि आप सही भोजन करने को इच्छुक हैं न कि वजन कम करने की। महिलाएं जो 'प्रयासरत' हैं और जिन्हें उनके स्त्री रोग विशेषज्ञ के द्वारा बताया गया है कि जैसे तो सबकुछ ठीक है, लेकिन आपको थोड़ा 'वजन घटाने' की आवश्यकता है। अब जब आपका चिकित्सक आपको कहता है कि वजन कम करें तो आवश्यक रूप से उनका अर्थ होता है कि आप 'बेहतर स्वास्थ्य' बनाएं, चुस्त-दुरुस्त बनें, इसलिए बात को ठीक से समझें। चिकित्सक से अगली मुलाकात के पहले यदि आप बीमार पड़ जाती हैं और उसके परिणामस्वरूप आपका वजन कम हो जाता है (वजन बीमारी/रोग/शल्य चिकित्सा आदि से भी कम हो जाता है) तो यह आपके गर्भधारण करने के अवसर को बढ़ाता नहीं है; बल्कि इसमें बाधा ही डालता है। और कृपया सोचें, हमारे चिकित्सक बहुत व्यस्त हैं और उन्हें अगले पेशेंट से तुरंत मिलना होता है, इसलिए उनके पास इतना समय नहीं है कि वह आपको सब चीजों की व्याख्या करके समझाएं। अपना दिमाग लगाएं और डॉक्टर का दिमाग न खाएं।

क्षमा करें, चिकित्सकों आपका अनादर करना मेरा उद्देश्य नहीं है--संभवतः वे इस बात का अनुभव नहीं करते हैं कि उनके शब्दों का असर उनके रोगियों पर कितना गहरा होता है। महिलाएं एक सनकी डाइट से दूसरी सनकी डाइट तक पागलों की तरह दौड़ती रहती हैं। अस्वास्थ्यकर ढंग से अपने पोषण की अवस्था को कम करने और नष्ट करने की कीमत पर वजन कम करती रहती हैं। खराब भोजन करने की आदत या भोजन की सनक (आज केवल दूधी, कल केवल दाल; भोजन से पहले रेशेदार पेय; भूख कम करने के लिए चाय/कॉफी, आदि) गर्भधारण करने के अवसर को और भी कम देते हैं और उसके बाद भी यदि आप गर्भधारण कर लेती हैं तो यह लगभग इस बात को सुनिश्चित करता है कि आप अनावश्यक वजन बढ़ा लें जिससे गर्भावस्था की अवधि (एक महिला के जीवन में एक सुंदर अवधि और साथ में उसके आसपास रहने वालों के लिए एक विशेष समय) बहुत कठिन और थकाऊ बन जाती है और प्रसव में जटिलताएं आ जाती हैं।

इसके बजाय हमारा ध्यान पोषण से विकास की ओर होना चाहिए। इसलिए चाय/कॉफी को तत्काल कम करें, सिगरेट और शराब पीना बंद कर दें (हां, वाइन भी), चार सिद्धांतों (भूमिका में विस्तृत विवरण) और पोषण रणनीतियों (अध्याय 7) के अनुसार आहार लेना प्रारंभ कर दें और नियमित समय के अनुसार आहार लेने पर काम करें तथा कम से कम या कीटनाशकों और रसायनों से रहित ताजे, अपरिष्कृत, मौसमी खाद्य पदार्थों

को खाना प्रारंभ कर दें। उचित आहार और उचित समय पर भोजन करना आपके शरीर के समस्त प्रकार के हार्मोन्स से अच्छी प्रतिक्रिया सुनिश्चित कराता है, विशेषकर आपके इन्सुलिन का जो पोषण से इतना तीव्र और सावधन हो जाता है कि वह सुनिश्चित करता है कि आपके शरीर की प्रत्येक कोशिका अच्छी तरह से पोषित हो।

उचित आहार ग्रहण करने का एक और बड़ा कारण यह है कि यह आपकी मनोवृत्ति को हमेशा खुश और स्थिर रखता है। कम-अधिक रक्त शर्करा (यह उपवास और उसके बाद अधिक खाने के परिणामस्वरूप होता है) आपको खिन्न और उदास रखता है। मेरा मतलब है कि सेक्स करने की आपकी इच्छा बहुत कम हो जाएगी। नियमित, स्थिर रक्त शर्करा आपको खुश और ऊर्जावान रखती है तथा आपको सेक्स में आपकी रूचि बढ़ाता है। अब जब आप बच्चे पैदा करेंगी तो आप अवश्य ही संपूर्ण प्रक्रिया का आनंद ले सकेंगी, शुरू से अंत तक और निस्संदेह बीच का समय भी। जब एक शिशु का गर्भाधान प्यार से किया जाता है तो वह 'मुझे आज सेक्स करना ही है--यह मेरा दिन है' इसकी तुलना में अत्यधिक आनंद देने वाला और अर्थपूर्ण होता है। तब आप आसमान में उड़ रही होती हैं और सही मायनों में उस पल को जी रही होती हैं।

### गर्भावस्था के दौरान क्या आहार लेना चाहिए उसके लिए सुझाव

1. सोकर उठने के दस मिनट के अंदर एक मुट्ठी ड्राईफ्रूट्स के साथ एक फल खाएं।
2. फल खाने के एक घंटे बाद घर का बना हुआ नाश्ता करें। ब्रेड, बिस्कुट, अचार और सॉस से दूर रहें।
3. दोपहर का भोजन 11 बजे से अधिकतम 1 बजे तक अवश्य करें। इस आहार में देरी न करें।
4. दोपहर के खाने के साथ विभिन्न प्रकार के दलहन खाएं (जैसे गेहूं, ज्वार, बाजरा, चावल, नचनी, राजगीर आदि)। साथ में ताजी सब्जियां और दाल लें।
5. दोपहर के खाने के दो घंटे बाद दही या छाछ लें। उसमें नमक या चीनी डालने से बचें लेकिन ताजी काली मिर्च और जीरा डालने में कोताही न करें।
6. बेहतर होगा कि चाय/कॉफी को कम कर दें और दिन में एक कप से अधिक न लें (वह भी घर का बना हुआ)
7. शाम के अल्पाहार (6-7 बजे) के लिए चीज, पनीर, मूंगफली का मक्खन, सफेद

मक्खन (घर का बना हुआ) शामिल करें।

8. 9 बजे रात के समय मौसमी सब्जी या उबली हुई सब्जियों के साथ एक छोटी कटोरी खिचड़ी या कढ़ी लें।
9. पूरे दिनभर सक्रिय रहें और जितना संभव हो उतना टहलें। एक जगह पर लंबे समय तक बैठने से बचें।
10. खूब पानी पीएं और समस्त गर्भावस्था के दौरान और प्रसव के बाद अच्छी तरह से पानी से सिंचित रहें।
11. अपने विटामिन और खनिज अनुपूरकों को लेने में नियमित रहें।

## व्यायाम

यह सुनिश्चित करना कि पूर्ण खाद्य पदार्थ आपकी थाली में है और भोजन के समय को नियमित करना उचित आहार लेने का और शारीरिक रूप से चुस्त-दुरुस्त रहने का एक पहलू है। आज प्रत्येक महिला एक सामान्य प्रसव चाहती है और हम सभी बच्चा पैदा करते ही कमाल की दिखना चाहती हैं और यदि संभव हो तो अधिक युवा और दुबली-पतली। लेकिन उसके लिए चुस्त-दुरुस्त रहने के एक और पहलू को देखना पड़ेगा - व्यायाम। व्यायाम करने के लिए (और सेक्स में लिप्त होने के लिए) स्वयं को इच्छित करना तभी संभव है जब शरीर अच्छी तरह से पोषित है। बिना अच्छे आहार के और बिना अनुशासित समयों में भोजन करने के शारीरिक व्यवस्था को पोषित करना असंभव है और व्यायाम करने और शारीरिक मरम्मत के लिए पर्याप्त ऊर्जा न होने पर आप निरुत्साहित महसूस करेंगी और व्यायाम न करने या एक-दो दिन ऐसे ही छोड़ देने के बहाने ढूंढेंगी: मैं इस सोमवार से शुरू करूंगी/अरे, मुझे पहले तो बेहतर पोशाक खरीदने की आवश्यकता है/ आज नहीं क्योंकि मुझे आज बाल धोने का मन नहीं कर रहा है/मैं ऊब चुकी हूं, हां, आदि। यदि आप सचमुच में ही व्यायाम करना चाहती हैं, लेकिन आपने शुरू नहीं किया है तो इसका मतलब है कि आप ठीक से खाना नहीं खा रही हैं। नहीं यह आलस नहीं है न ही अनुशासन का अभाव है।

व्यायाम का 'गर्भवती होने का प्रयास' से क्या संबंध है? सबकुछ। रक्त-संचार का अभाव गर्भाधारण को कठिन बनाता है। एक कसरती शरीर में बेहतर मांसपेशी और हड्डियों की सघनता होती है, जो आपको बूढ़ा होने से बचाती है इसलिए चाहे आपकी कालक्रमिक आयु जो भी हो जैव-वैज्ञानिकी दृष्टि से आपका शरीर अधिक युवा होता है। नियमित

व्यायाम आपकी पीड़ा सहने की प्रारंभिक अवस्था को बढ़ाता है इसलिए आपने 'सामान्य' प्रसव की ओर कदम बढ़ा लिया है और हां, साथ में ये आपकी पीठ, आपके कूल्हे, आपके पांनों को शक्तिशाली बनाता है ताकि आप एक और कदम 'सामान्य' प्रसव की ओर ले सकें और गर्भावस्था के दौरान और उसके बाद चुस्त-दुरुस्त रह सकें। और इसके बाद? तो गर्भावस्था के दौरान आपको पीठ का दर्द नहीं होगा और उसके बाद पैर नहीं सूजेंगे क्योंकि यह आपके शरीर में कोशिका (केपिलरी) और स्नायु-तंत्र को शक्तिशाली और बेहतर बनाता है। गर्भाशय अधिक शक्तिशाली और बेहतर पोषित होगा इसलिए प्रसव के बाद कोई झोल नहीं और हां, आपके स्तन भी झूलेंगे नहीं।

किस तरह का व्यायाम आपको करना चाहिए? तो वे हैं, वजन उठाने का प्रशिक्षण, योगासन, पिलाट्सि, साइकिलिंग, दौड़ना, सभी जरूरी हैं--लेकिन यह टहलने से अधिक होना चाहिए। जैसा कि मैंने पहले भी कहा है, यह वजन कम करने के संबंध में नहीं है, बल्कि चुस्त-दुरुस्त होने के संबंध में है और यह गर्भ धारण करने के अवसर को बढ़ाने, गर्भस्थ रहने और सामान्य प्रसव के संबंध में भी है।

सेहत के चार आयाम हैं: लचीलापन, शक्ति, हृदय-श्वास सेहत और शारीरिक वसा का प्रतिशत। (देखें व्यायाम रणनीति अध्याय 7 में) आपको इनमें सुधार करना है और बेहतर लचीलापन, बेहतर शक्ति, बेहतर हृदय-श्वास सेहत और वसा रहित शारीरिक वजन (अधिक शक्तिशाली मांसपेशीसघन हड्डियां) बनाना है। उसके बाद ही शारीरिक वसा का स्तर नीचे गिरेगा और हां शारीरिक वजन भी घटेगा। और हां, नियमित व्यायाम से प्रसव के दौरान रक्त का बहना कम होगा और आपका मासिक धर्मचक्र गर्भावस्था के पहले और बाद में निरंतर नियमित रहेगा। क्या मैं आपको व्यायाम करने के लिए मना पाई हूं? आह! एक और बात-- अधिक शक्तिशाली और स्वस्थ अंडे, भ्रूण और शिशु और इसका अर्थ है उसके एक मोटे वयस्क में परिवर्तित होने की कम संभावना। सच में, यह सूची अंतहीन है।

## जीवनभर के लिए आहार

जब आप 'प्रयासरत' होती हैं तब डॉक्टर आपसे कहेंगे, 'अब आप संतुलित आहार को छोड़ दें; जब आप गर्भावस्था में हों तो आपको डायटिंग छोड़ देनी चाहिए।' प्रारंभ करने के लिए, **एक संतुलित वो चीज है, जो आपको जीवनभर लेनी चाहिए;** ये डायटिंग नहीं है, जिसे आप प्रेग्नंट होते ही छोड़ दें। इसलिए सुनिश्चित करें कि जो 'संतुलित आहार' आप ले रही हैं, उसे लेती रहें क्योंकि यह आपके गर्भाधारण को सुविधाजनक और सामान्य प्रसव को आसान बनाता है। इसमें सभी मुख्य पोषक तत्व, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा और सभी आवश्यक विटामिन तथा खनिज होने चाहिए और हां, पानी भी। इसकी आशा न करें कि आपका चिकित्सक यह पता करेगा कि आप डायटिंग पर हैं या किसी 'जीवन-शैली' में

व्यावहारिक बदलाव, समय पर सोना, समय पर खाना, उचित आहार लेना, नियमित रूप से व्यायाम करना, चुस्त-दुरुस्त रहना' वाले आहार पर। आप अपना दिमाग लगाइए। यदि आप समझदारी से चार सिद्धांतों (देखें भूमिका) और पोषण की रणनीतियों (अध्याय 7) के अनुसार आहार ले रही हैं, तो यह 'संतुलित आहार' आप गर्भावस्था के दौरान और जीवनभर ले सकती हैं। जब आप गर्भवस्थ हैं तो आप चिकित्सक को यह कहने के लिए दोष नहीं दे सकतीं कि संतुलित आहार बंद कर दें। संतुलित आहार उपवास या भूखा रहने का पर्यायवाची बन चुका है। और यदि आप गर्भावस्था के दौरान भूखी रहेंगी तो आप पूरे नौ महीने के लिए समस्या पैदा कर लेंगी साथ ही डिलीवरी के समय डॉक्टर के लिए भी।

### **वसा अम्लों की मदद कितनी अनिवार्य**

इस समय तक हम सभी जानते हैं कि हमारे पीरियड्स के दौरान हड्डियों से कितना कैल्शियम गंवाते हैं। मासिक चक्र के दौरान ऐंठन, सुस्ती, पीएमएस के दौरान सूजन आदि कैल्शियम की कमी के कारण ही होते हैं। तो फिर गर्भावस्था के दौरान, अपनी सांसें थाम लीजिए, उन नौ महीनों में बिना पीरियड्स के भी सामान्य के मुकाबले 'चार गुना' अधिक कैल्शियम कम होता है। इसलिए उन नौ महीनों में, आपकी हड्डियां और आपका शरीर चार साल या उससे अधिक समय की वृद्धावस्था को प्राप्त कर सकता है जो इस बात पर निर्भर करता है कि आप गर्भधारण करने के पूर्व कितनी चुस्त-दुरुस्त, पोषित और विवेकी रही हैं। और इसलिए पहले से ही योजना बनाना इतना महत्वपूर्ण बन जाता है। और उसी प्रकार व्यायाम करना, उचित आहार लेना और सही समय पर सोना भी--यह सभी उस कैल्शियम के बैंक का निर्माण करने के लिए, स्वस्थ भ्रूण के लिए और प्रसव के बाद आपके लिए आपके पुराने स्वरूप में आसानी से लौटने के लिए है।

गर्भावस्था के पूर्व और उसके दौरान एक विवेकी संतुलित आहार पर बने रहने का एक अन्य कारण है अनिवार्य वसा अम्ल। 'संतुलित आहार' को ज्यादातर लोग कम वसा वाला खाना समझते हैं। वसा पर पूरी तरह से प्रतिबंध (ठीक उसी प्रकार जैसे चिकित्सक 'संतुलित आहार' पर करते हैं) केवल मूर्खता है। अनिवार्य वसा जो आप बादाम आदि, मूंगफली, मूंगफली तेल, तिल का तेल, घर में बनाया घी, चीज, घर का बनाया मक्खन, दूध, पनीर, मछली, अलसी, नारियल, जैतून आदि स्रोतों से प्राप्त करती हैं तो वे आपके और आपके शिशु के प्रतिरक्षण व्यवस्था में वृद्धि करते हैं (हम उन्हें बीमार पड़ते नहीं देखना चाहती हैं, है न?) और उनके दिमाग को तेज करते हैं (हम चाहती हैं कि वे स्कूल और जीवन में अच्छा करें, क्या यह भी ठीक है? है न।) वसा शिशु की वृद्धि में मदद करता है और उनकी दिमाग की कोशिकाओं की भी मदद करता है। अगली बार जब आप अपनी छोटी सी बच्ची को पहली का समाधान करने, कविताओं को याद करने या विश्लेषण करने की योग्यता

प्रदर्शित करते देखती हैं तो अपनी पीठ थपथपाईए। आपकी वसा कोशिकाओं को धन्यवाद है कि उसका दिमाग इतना चुस्त, सतर्क और तेज है। इसलिए अपने आहार में वसा रखें। घी खाएं, बेकड फूड और कम वसा के उत्पादों की ओर न जाएं और चैन की नींद सोएं।

## दो के लिए खाना

जब आप और आपका शिशु गर्भनाल से जुड़े होते हैं तो आप केवल एक ही व्यक्ति होती हैं, इसलिए वह आइसक्रीम और चॉकलेट केक न खाएं, यह समझकर कि 'आपका शिशु वह चाहता है'। वो आप हैं और आपके अंदर पोषक तत्वों की कमी है। यदि आपने समस्त जीवन भर वह खाया होता जिसकी आपको आवश्यकता थी तो फिर जब आप गर्भस्थ हैं तो आपको कभी भी दो के लिए खाने की आवश्यकता महसूस नहीं होती। अब अपने शरीर के संपर्क में रहिए और कितना आप खाती हैं और आपको किस चीज की आवश्यकता है उस पर विचार कीजिए। आपकी पहुंच शिशु के पेट तक नहीं है। जबकि भ्रूण ऐसा कर सकते हैं, वास्तव में वे उपलब्ध संचित ऊर्जा से अपना काम चला सकते हैं। यदि आपके खाने की क्षमता बढ़ गई है तो आपको अधिक खाने में संकोच नहीं करना चाहिए लेकिन इस बात को जानिए कि यह इसलिए है क्योंकि आपके शरीर को इसकी आवश्यकता है, न कि शिशु को। ओह, और वे अचार और चॉकलेट की ललक सिर्फ पोषण की कमी है या फिर आप हिंदी फिल्मों कुछ अधिक ही देख रही हैं।

## उत्तरदायित्व ग्रहण करना

महिलाओं के साथ जो मैंने एक प्रमुख समस्या देखी है कि वे प्रसव के समय अपने उत्तरदायित्वों से भागती हैं। लगभग सभी गर्भस्थ महिला अपने स्त्री रोग विशेषज्ञ से कहती हैं-- 'डॉक्टर मुझे कुछ भी करके नॉर्मल डिलीवरी चाहिए', हेलो! हेलो!! जागिए! 'कुछ भी' करना आपका उत्तरदायित्व है न कि चिकित्सक का। यदि आपकी चुस्ती-दुरुस्ती का स्तर खराब है, आपमें पोषण की कमी है, आपकी पीड़ा सहन की क्षमता कम है, घुटने की पीछे की नस सख्त है, कूल्हे का क्षेत्र लचकहीन है और भी बहुत कुछ है तो चिकित्सक क्या कर सकता है? गर्भधारण करने से पहले ही आपको इन मुद्दों के समाधान ढूंढने होंगे और एक सामान्य प्रसव हेतु सभी जिम्मेदारियां ग्रहण करनी होंगी। याद रखिए कि यह आपकी योनि है और आपका गर्भ, आपका भ्रूण और आपका गर्भाशय--आपको उन्हें स्वस्थ रखना होगा और शक्तिशाली भी (न कि आपके चिकित्सक को, ईश्वर के लिए ऐसा मत कीजिए)।

मुंबई जैसे शहरों की महिलाएं अक्सर शिकायत करती हैं कि उन्हें सिजेरियन कराना पड़ा जबकि उनकी चचेरी/ममेरी बहन आदि को एक छोटे शहर में सामान्य प्रसव हुआ। ऐसा नहीं है कि यहां के चिकित्सक अधिक पैसा बनाने के उत्सुक हैं। उनकी महिला पेशेंट सामान्यतः अधिक मोटी होती हैं, उनकी सेहत का स्तर खराब होता है और उनकी पहुंच ताजे स्थानीय खाद्य पदार्थों तक बहुत कम होती है उनकी तुलना में जो गांवों या छोटे शहरों में होती है। और कृपया, यदि आप गणित में अच्छी हैं तो इसके बारे में सोचिए--सामान्य प्रसव के साथ कम पैसा, बल्कि कम समय, कम प्रयास भी (हां, आपको भी धक्का देना होगा न कि आपके चिकित्सक को), उनके अस्पताल के बिस्तर को आप कम रातों तक घेरकर रखती हैं, तो क्या इसे हम तेज 'व्यापार की मात्रा' नहीं कहेंगे, जिसका अर्थ है कि मैं उतने ही दिनों में अधिक रोगियों को रख सकूंगी, मुझे कम समय लगेगा और मेरे रोगी अधिक प्रसन्न होंगे: एक स्त्री रोग विशेषज्ञ के तौर पर मैं क्या चुनूंगी? क्या मैं स्त्री रोग विशेषज्ञों और दंत चिकित्सकों का प्रचार कर रही हूं? क्या स्त्री रोग विशेषज्ञों और दंत चिकित्सकों से मेरी मित्रता है? हां। क्या मुझे इसके लिए पैसे मिलते हैं? नहीं यार। मैं सचमुच में क्या कर रही हूं (और आशा करती हूं कि मुझे समझाने में सफलता मिलेगी) कि आपको बता रही हूं कि यदि आप सामान्य प्रसव की दिशा में काम करें तो इसकी संभावना अवश्य है, लेकिन आपको एक वर्ष पहले से ही काम करना होगा, न कि तब जब आप गर्भस्थ हो चुकी हैं।

### झाड़ू-कटका विधि

यह एक और चीज है जो औरतें करती हैं जो उनके विवेक को पूरी तरह से पराजित कर देता है। नौवें महीने में अधिकतर महिलाएं अपना धैर्य खो बैठती हैं और वे जल्द से जल्द प्रसव करना चाहती और हां 'नॉर्मल' भी। इसलिए वे इस प्रकार की सभी कहानियों को सुनती हैं जैसे 'प्रसव जल्दी चाहती हो और वह भी नॉर्मल तो घर में कुछ झाड़ू-कटका करो'। तो बाघिनें अपनी खोह से झाड़ू और बाल्टी लेकर पूरी तरह से तैयार होकर निकल पड़ती हैं, झाड़ू लगाने, पोछा करने और जन्म देने के लिए। वे इस बात को पूरी तरह से अनदेखा कर देती हैं कि संभवतः उन्होंने ये काम अपने पूरे जीवनभर में नहीं किये होंगे या उन्हें बिस्तर पर विश्राम करने के लिए कहा गया होगा या इससे पहले उन्होंने कभी भी जिम का मुंह भी नहीं देखा होगा या कोई व्यायाम नहीं किया होगा--तो फिर प्रसव के मात्र एक या दो सप्ताह पहले ये सफाई, बोझ उठाना, खींचा-तानी करना, धक्का देना क्यों? यद्यपि हम लोग इंस्टेंट कॉफी और टू मिनट नूडल्स के युग में निवास कर रहे हैं, फिर भी गर्भावस्था के दौरान प्राकृतिक प्रसव और यह 'अंतिम सप्ताह में केवल झाड़ू देने' मात्र से

बहुत कुछ अधिक होता है। इसमें संभावना बनी रहती है कि महिलाओं को किसी न किसी शारीरिक अंग में चोट लग सकती है या मोच आ सकती है (विशेषकर वजन उठाने वाले क्षेत्र में--कूल्हे, पीठ के निचले हिस्से, घुटने, ऐड़ी)। अतः इस आवश्यकता से अधिक उत्साहित गतिविधि में आपको जो वह अंतिम चीज करनी है, वह है कि आपको कोई घाव या चोट न लगे। बाहर की ओर निकला हुआ पेट पीठ के लिए पहले से ही चुनौतीपूर्ण होता है, तो फिर आप क्यों झाड़ू-कटका करके उस पर अतिरिक्त बोझ डालना चाहती हैं? व्यायाम और काम-धाम करके रक्त-संचार में सुधार करें किंतु एक विवेकी तरीके से। गर्भावस्था के दौरान सेहतमंद रहना महत्वपूर्ण है किंतु इसके साथ ही यह भी उतना ही महत्वपूर्ण है कि 'अच्छा समाचार' सुनने के बाद ही बिना योजना के कोई व्यायाम आदि (विशेषकर बिना विशेषज्ञों के पर्यवेक्षण के) करना प्रारंभ नहीं कर देना चाहिए। इसलिए सच में, सबसे अच्छा विकल्प यही है कि गर्भस्थ होने के पूर्व ही अपनी सेहत उपयुक्त कर लें और गर्भावस्था के दौरान सेहत बनाकर रखें।

### सत्य उदाहरण

मेरी मित्र भावना नियमित रूप से व्यायाम (पिछले पांच सालों से अधिक समय से वजन उठाने का प्रशिक्षण, पिछले दो वर्षों से मुंबई में हाफ मैराथन में दौड़ना और एक साल से अधिक समय से योग) करती आ रही थी, पूरी तरह से उचित आहार ले रही थी, अच्छे स्तर की सेहत का आनंद ले रही थी और अपने पति महेश के साथ गर्मजोशी भरे, प्रेममय संबंध के साथ रह रही थी। पिछले दस सालों से शादीशुदा होने के कारण 'अच्छी खबर' के लिए लोगों के प्रश्नों और प्रार्थनाओं से परेशान थी। ऐसा नहीं था कि वे अच्छी खबर को छुपाना चाहते थे लेकिन यह उनकी शादी और जीवन में आ नहीं पा रही थी। गर्भधारण करने की खबर के साथ ही उसकी खुशी का ठिकाना नहीं रहा और हम सभी का भी। उसने अपना नियमित व्यायाम चालू रखा था और सोचा था प्रसव-पूर्व की क्लास उसकी सेहत के स्तर के लिए बचकानी थी। और फिर उसने बच्चे को प्राकृतिक रूप से जन्म दिया (वह और उसके चिकित्सक इसके लिए स्वाभाविक रूप से तैयार थे)। उसका शिशु अब एक महीने का है और भावना उनमें से सबसे स्वस्थ और ऊर्जावान मां है, जितनी मांओं को मैंने अब तक देखा है। शिशु को दूध पिलाने के लिए उठना, उसे नहलाना, उसके साथ खेलना, उसे उठाना, उठाकर चलना आदि ऐसे लगता है जैसे उसके लिए प्रयासरहित शारीरिक कार्य हों और मैं हमेशा उससे कहती हूँ कि एक गर्भस्थ मां के लिए वह एक आदर्श है। महेश एक अच्छा पिता है और एक सामान्य मर्द की अपेक्षा अधिक सहयोग करता है और समझ गया है कि गर्भधारण के समय का निर्णय पूरी तरह से महिला का ही होना चाहिए। उसने अभी हाल ही में स्वीकार किया है कि विशेषकर एक शिशु के आरंभिक जीवन में मर्द कितना कम सहयोग

दे सकने में सक्षम होते हैं--अपने गर्भ में रखना, प्रसव के बाद उससे चंगा होना और उसके बाद दूध पिलाना, शिशु की देखभाल करना आदि में मर्दों की कोई भूमिका नहीं होती है। भावना केवल छत्तीस साल की थी जब उसने शिशु को जन्म दिया था, लेकिन ये उसके व्यायाम, अनुशासन, उसकी जीवनशैली और एक प्यारा साथी ही था जिन्होंने उसकी गर्भावस्था, प्रसव और प्रसव के बाद को बहुत आसान बना दिया था।

## नेताला

उत्तरकाशी के निकट एक हिमालयीय गांव नेताला में मेरे योग आश्रम में महिलाएं बहुत सवेरे से ही दिन का काम शुरू कर देती हैं और पूरे सालभर करती रहती हैं। वे हर रोज कठिन शारीरिक कार्य करती हैं। मेरे एक योग शिक्षण के दौरान मैंने देखा कि एक महिला, जो गर्भवती थी, बगल में ही निवास कर रही थी और पहले शिशु के जन्म का समय लगभग पूरा हो चुका था। मैं यह देखकर चकित थी उसने कभी भी इस बात का बतंगड़ नहीं बनाया कि वह गर्भवती थी, बल्कि वह अपने जीवन के साथ उसी प्रकार चल रही थी जैसे कि गर्भवती होना कोई बड़ी बात ही नहीं थी। मैं जहां से आती हूं वहां महिलाएं झुकेंगी नहीं, कुछ लेकर नहीं चलेंगी, कुछ उठाएंगी नहीं, सीढ़ियां नहीं चढ़ेंगी, व्यायाम, टहलना आदि कुछ नहीं करेंगी... असल में बहुत सारी महिलाएं केवल बिस्तर पर ही लेटी रहेंगी। एक दिन जैसे ही शाम 4.15 बजे मैं योग क्लास में पहुंची तो देखा कि सभी महिलाएं बहुत जल्दी घर आ गई थीं। हमने सुना कि उस गर्भवती महिला को प्रसव-पीड़ा शुरू हो गई थी। जब तक हम अपनी क्लास (6.30) समाप्त करते उसका शिशु जन्म ले चुका था और वह इतना अच्छा महसूस कर रही थी कि उस कमरे के बाहर चारपाई पर लेटी हुई थी, जहां उसने शिशु को जन्म दिया था!

मुझे आश्चर्य हुआ कि शहरों में गर्भावस्था को एक बीमारी की तरह क्यों लिया जाता है। केवल गर्भावस्था ही क्यों, यहां तक कि रजोनिवृत्ति और पीरियड्स को भी बीमारी ही समझा जाता है न कि एक महिला के जीवन का प्राकृतिक हिस्सा।

## शिशु के बाद

मातृत्व: संभवतः एक महिला के लिए शिशु को जन्म देना ही सबसे बहादुरी का काम नहीं है। लेकिन इसके लिए वह सबसे शक्तिशाली मांसपेशी, गर्भाशय का उपयोग करती है, नौ महीने की गर्भावस्था के दौरान एक पूरी तरह से विकसित शिशु के भार को वहन करने की क्षमता रखती है। निस्संदेह, हम सभी अल्ट्रासाउंड और शिशु के प्रथम चित्र को देखकर

प्रसन्न होते हैं, लेकिन क्या हम गर्भाशय को धन्यवाद देते हैं या जो कार्य वह हमारे लिए कर रहा है उसकी सराहना करते हैं? ऐसा नहीं है कि प्रसव के बाद वह थोड़ा-सा नीचे की ओर खिसक जाता है, लेकिन हम अनजाने में ही उसे लगभग नष्ट ही कर देते हैं। हम एक सख्त स्कूल मास्टर की तरह इस बात की शिकायत करते हैं कि वह नीचे की ओर खिसक गया है। ओह! यह झूल रहा है। क्या मेरा पेट कभी चपटा दिखेगा? निस्संदेह वह दिखेगा। इस पर विवरण फिर कभी, यहां समझिए कि जब वह ऐसा करता है तो हम उसे पीछे जाने के लिए धन्यवाद नहीं देते हैं या फिर सराहना करके उसका प्रोत्साहन नहीं बढ़ाते हैं, हम उसे केवल उसके हाल पर छोड़ देते हैं।

शक्ति और लचीलापन दो ऐसी चीजें हैं, जिससे प्रकृति ने आपको हथियारबद्ध (गर्भाशय शक्तिशाली और लचीला है) किया है। महिलाओं की अंतर्निहित प्रकृति ही वीरता है। सामाजिक अनुकूलनों ने हमें दूसरी प्रकार से सोचने को विवश कर दिया है, लेकिन आप या आपकी बहन या आपकी मित्र या कोई भी महिला जब सचमुच ही एक शिशु को जन्म देने की कगार पर होती है तो यह कुछ इस प्रकार है कि मातास्वरूप प्रकृति आपके सामने एक आईना लेकर खड़ी हो जाती है: वह कहती है कि देखो, बहादुरी तुम्हारे लिए इतनी आसान है, अपने जीवन में इसका प्रयोग बहुधा क्यों नहीं करती।

## हिरकानी

हिरकानी एक नौकरी करने वाली मां थी (आज, निस्संदेह इस शब्द को प्रतिबंधित कर देना चाहिए) और वह शिवाजी महाराज की राजधानी तथा वह किला जिस पर उनको गर्व था, उस रायगढ़ में दूध बेचा करती थी। शक्तिशाली और प्रत्यस्थ यह एक ऐसा किला था कि शत्रुओं के लिए इस पर आक्रमण करना या वहां से निकल भागना लगभग असंभव था। इस विशालकाय किले का द्वार रोज शाम 7 बजे बंद हो जाता था और उसके बाद पहाड़ी के शिखर पर शानदार ढंग से निर्मित और पहरदार युक्त इस किले में कोई भी आ-जा नहीं सकता था। यह अभियांत्रिकी का एक चमत्कार था। और अब पुरातत्त्विकीय चमत्कार है और हमारे देश में अन्य धरोहरों के समान है, अमरमतीय अवस्था में। (महाराष्ट्र में कई राजनैतिक दल हैं जो 'मराठी मानूस' की पैरवी करने का दावा करते हैं) हालांकि हमारे किले और 'मराठी संस्कृति' के अन्य स्थानों की किसी को कोई परवाह नहीं है। रायगढ़ किले के शानदार ढंग से बने दरबार हॉल और बाजार अनियमित लोगों के द्वारा अपने 'कार्यक्रमों' के लिए उपयोग किए जाते हैं--मराठी स्थानीय बोली में शराब आदि पीना। वे अपने पीछे बोटल, चकना और चिप्स के प्लास्टिक आदि छोड़ जाते हैं, लेकिन ये एक और बात है।

असली कहानी ये है। उस युग में उड़न खटोले नहीं हुआ करते थे और पहाड़ी की तराई के एक गांव में हिरकानी रहा करती थी। अपने सिर पर दूध के घड़ों के बोझ उठाकर वह पहाड़ पर चढ़ती थी और उसके बाद रायगढ़ के बाजार में उन्हें बेचा करती थी। एक दिन हिरकानी को दूध बेचने में बहुत देर हो गई। वह तेजी से किले के द्वार की ओर भागी ताकि उसके बंद होने से पहले वह निकल जाये क्योंकि किसी भी परिस्थिति में उसे घर वापस पहुंचना था। लेकिन समय किसी की प्रतीक्षा नहीं करता, उस मां के लिए भी नहीं जो केवल इतना चाहती है कि वह अपने बच्चे के पास पहुंच जाये उसे अपनी छाती से लगाये और उसे दूध पिलाये। और जब वह द्वार पर पहुंची तो उस समय तक द्वार बंद हो चुका था। पहरेदारों के सामने उसकी सभी प्रार्थनाएं और घर जाने की उसकी भीख असफल हो गई। शिवाजी महाराज के कानून बहुत कड़े थे और उन्हें तोड़ने की सोचा भी नहीं जा सकता था। हालांकि हिरकानी ने महसूस किया कि कानून या नियम, जो एक मां को उसके बच्चे से दूर रखता है, उसे तोड़ देना चाहिए, इसके लिए भले ही शासक का क्रोध ही क्यों न झेलना पड़े।

बंद दरवाजों ने उसके दिल को तोड़ दिया लेकिन उसकी मंशा को नहीं। वह वापस बाजार पहुंची और उसने समस्त किले का सर्वेक्षण किया ताकि उसे कोई ऐसी जगह मिल जाए जिससे वह बाहर निकल सके। एक ऐसी जगह थी, लेकिन बहुत ही कठिन और जोखिम भरी, एक तीखी ढाल। मातृत्व एक स्त्री को बड़ी से बड़ी बाधाओं को पार करने की मानसिक और शारीरिक शक्ति देता है। हवाओं को धता बताते हुए वह बहादुर महिला नीचे उतर गई और अपने बच्चे के पास पहुंच गई। दूसरे दिन प्रातः वह फिर से किले में दूध बेचने पहुंची, तो बुरी तरह से घायल थी, लेकिन उसका उत्साह यथावत था।

प्रातः जब पहरेदारों ने हिरकानी को किले में प्रवेश करते देखा तो वे आश्चर्यचकित थे; एक बार जब द्वार बंद हो जाता था तो बड़े से बड़े योद्धाओं के लिए किले से बाहर जाना असंभव था और वह तो एक युवा, निर्बल महिला थी। जब उन्होंने यह बात शिवाजी महाराज को बताई तो वे इतना प्रभावित हुए कि उन्होंने उस ढाल का नाम हिरकानिचा कड़ा या हिरकानी की ढाल रख दिया (आप उसे आज भी देखकर आश्चर्य कर सकते हैं कि वह चमत्कार कैसे हुआ होगा। पता नहीं किसी ने कैसे उससे उतरना सोच लिया था--आप वहां से रस्सी के सहारे भी उतरने की चाह नहीं करेंगे, वह एकदम सीधी ढाल है)। उन्होंने केवल उस ढाल का ही नाम नहीं रखा (पुनः उन राजनैतिक दलों से पूरी तरह से भिन्न जो दावा करते हैं कि वे उनके आदर्शों पर चलते हैं और प्रेरित हैं) बल्कि उन्होंने हिरकानी की बात को समझते हुए नियमों को ढीला कर दिया--कोई कानून जो लोगों को परेशान करता है, जिसे उन्हीं की सुविधा और सुरक्षा के लिए बनाया गया हो तो उसकी समीक्षा की आवश्यकता है और यदि आवश्यक हो तो उसे बदलने की भी।

## सत्य उदाहरण: मिशन इंपोसिबल

‘एक शिशु के बाद लगभग सभी चीजें मिशन इंपोसिबल बन जाती हैं’, श्वेता ने दार्शनिक अंदाज में कहा, जो एक नौ महीने के शिशु की मां थी। ‘तुम्हें पता है, निवान से पहले मेरी जिंदगी क्या थी मुझे याद नहीं है। भले ही पागलपन लगे, लेकिन उसके बिना मेरी जिंदगी की कल्पना करना भी संभव नहीं है। सभी कुछ उसके खाने के समय, पौटी, सोना आदि के चारों ओर ही घूमता रहता है--ऐसा लगता है कि मेरा अस्तित्व ही नहीं है। मुझे याद नहीं कि कब मैं आखरी बार वैक्स कराने के लिए पार्लर गई थी; यहां तक कि आई-ब्रो और मेनीक्योर-पेडीक्योर भी लगता है कि मैंने पिछले जन्म में करवाया था। अभी भी मैं गर्भावस्था के समय के कुछ कपड़े पहन रही हूं। ये देख’, उसने कहा और खड़ी होकर अपने पैट का इलास्टिक खींचा।

‘वाऽऊ! इसमें तो तुम जैसी तीन समा जाएंगी।’

‘मैं जानती हूं, यह अजीब है। मैं अब सचमुच कुछ नये कपड़े पहनना चाहती हूं। भगवान के लिए, मेरी अलमारी में जैसे सबकुछ सड़ रहा है। मैंने एक दिन एक जीन्स पहनने की कोशिश की। जब मैं पांच महीने की गर्भवती थी, तब उसे पहन सकती थी, मजाक नहीं, लेकिन अब वह मेरे घुटने के ऊपर नहीं जा सकती है। क्या इससे भी अधिक कुछ होगा? उसे पहनने का प्रयास करने में ही मुझे नौ महीने लग गए और उसके बाद भी वह घुटने से ऊपर नहीं चढ़ रही! मैंने सोचा कि मुझे डायटिंग करनी चाहिए या मुझे फिर से गर्भवती हो जाना चाहिए क्योंकि मैं अब गुब्बारे की तरह दिखने का बोझ और नहीं उठा सकती। लेकिन गर्भधारण भी नहीं हो पा रहा है क्योंकि मैं अपने शरीर से इतना अधिक चिढ़ गई हूं कि मुझे सेक्स की भी इच्छा नहीं रही है। मुझे खुद को देखने से डर लगता है, इसलिए ज़रा सोचो दीपक को कैसा लग रहा होगा! और फिर भी अगर किसी समय मेरा मन हो भी जाता है तो मुझे फिर से निवान के खाने/पौटी/सोने आदि के बारे में सोचना पड़ता है। इस प्रकार मैं इसी उधेड़बुन में लगी रहती हूं कि उसकी दिनचर्या को भंग किए बिना क्या यह पोसिबल है--सेक्स/लंच/पार्लर/फोन/फिल्म देखने जाना आदि हो पाएगा? सामान्यतः उत्तर होता है नहीं! इसलिए मैं इसका नाम बदलकर मिशन इंपोसिबल कर रही हूं!!’

‘ओह!! माफ करना...’

‘अरे नहीं, नहीं मुझे गलत मत समझो। मैं उसे हमेशा-हमेशा प्यार करती रहूंगी और वह बेचारा अपनी हर चीज के लिए मुझ पर निर्भर है, हां, सूसू, खाना, सोने, नैपी से लेकर खेलने तक, इसलिए मुझे उसके पास रहना होता है। मैं स्वार्थी बनकर वह नहीं कर सकती, जो मेरी इच्छा है।’

‘तुम क्या चाहती हो?’

‘हां?’

‘तुम क्या चाहती हो?’

‘नहीं कुछ नहीं, थैंक्स। वैसे मैं बहुत अधिक खा रही हूं और बहुत अधिक चाय पी रही हूं।’

‘अरे नहीं, तुमने कहा न कि निवान हर चीज के लिए तुम पर निर्भर करता है इसलिए तुम वह नहीं कर सकती जो तुम चाहती हो और तुम स्वार्थी नहीं बनना चाहती।’

‘ओह, वह। व्यायाम करना और फिल्म देखने जाना या मालिश या वैक्सिंग के लिए जाना और उस तरह की बातें। लेकिन मैं नहीं कर सकती क्योंकि उसके लिए उतना करना चाहती हूं जितना कर सकती हूं। मैं स्वार्थी नहीं बनना चाहती। लेकिन मैं पतली भी होना चाहती हूं, हां। मैं मदर डेयरी की तरह हूं, तुम जानती हो, बस दूध पिलाती रहती हूं और दीपक मुझ पर थोड़ी-बहुत फब्तियां कसता रहता है कि गायों का मुंह हमेशा लटका क्यों रहता है? ऐसा इसलिए होता है क्योंकि उसका केवल स्तन ही खींचा जाता है और उसके साथ सेक्स नहीं किया जाता! इसलिए मैं भी गाय के समान उदासी महसूस करती हूं, सेक्स नहीं, रोमांच नहीं और अभी तक गर्भवतियों के कपड़े पहनती हुई, बिल्कुल एक आंटी। ओके, एक बात बताती हूं, मैं पारंपरिक मम्मी की तरह नहीं दिखना चाहती, मैं निवान के लिए एक आदर्श और परिपूर्ण मां बनना चाहती हूं।’

‘तुम पहले से ही आदर्श और परिपूर्ण मां हो, ओके।’

‘बकवास बंद करो।’

‘मैं सच कह रही हूं। तुम अपने लिए कुछ भी नहीं कर रही और तुमने अपना जीवन अपने शिशु के आसपास ही बना रखा है; क्या यह अपने आप ही आदर्श मां बनना नहीं है?’

यह एक जंग है (पूरी तरह से अनावश्यक) जो माताओं को लड़नी पड़ती है। पहले ‘एक आदर्श पत्नी’ और उसके बाद ‘एक आदर्श मां’ के रूप में। ऐसा महसूस होता है कि यदि हम ऐसा नहीं करते हैं तो हमारा जीवन बेकार है। अधिकतर महिलाएं समय के साथ अंततः इस बात से छुटकारा पा लेती हैं या ये समझने लगती हैं कि वे एक ‘आदर्श पत्नी’ नहीं बन सकतीं या ऐसा करना उनकी योग्यता से बाहर का काम है, लेकिन एक ‘आदर्श मां’ बनने के लिए वे मरते दम तक कोशिश करती हैं। और हेलो, यह आदर्श मां है क्या? जो अपने बच्चे को हर चीज से ऊपर रखती हैं अर्थात् सबसे महत्वपूर्ण और खुद से भी? यह मनोवृत्ति जीवन में हमें परिपूर्णता और खुशी प्रदान करने वाली होनी चाहिए; हालांकि महिलाएं कभी खुशी के निकट भी स्वयं को नहीं पाती हैं। अपने घर, पति, बच्चे की देखभाल करना, यह सुनिश्चित करना कि उन्हें सबसे अच्छा खाना मिले, आराम करने का समय मिले, अपनी योग्यता को प्राप्त करने का वातावरण मिले और उन्हें गरम-गरम रोटी

बनाकर देना (सबसे स्वास्थ्यकर तेल में बनी हुई), दवाई, टॉनिक, धुले कपड़े, चट्टी-बनियान आदि देना, ये ही सबसे बड़े योगदान हैं जो हम हमारे जीवन में कर सकते हैं और ये ही पुरस्कार योग्य, संतोषप्रद और खुशी प्रदान करने वाले होते हैं--या फिर कम से कम यही मानने के लिए हमें तैयार किया गया है।

मान लें कि ऐसा ही है; उसके बाद भी उनके लिए वह सब करने के लिए एक ताकतवर, जिम्मेदार और उत्साहित महिला की आवश्यकता होगी। एक महिला जिसने स्वयं की देखभाल भुला दी है और विशेषकर अपनी मौलिक आवश्यकताओं को--भोजन, सेक्स और नींद--वह कभी भी ताकतवर, जिम्मेदार और उत्साहित नहीं हो सकती है। वह दोषी, चिड़चिड़ी और थकी हुई है और उससे भी अधिक मोटी है। **स्पष्ट रूप से कहें तो एक छोटा शिशु जो पौटी से लेकर भोजन और इस मध्य प्रत्येक चीज के लिए आप पर निर्भर है उस पर अपनी खुशी या अपनी परिपूर्णता जैसे जटिल कार्यों का बोझ नहीं डालना चाहिए।**

सुरक्षा, प्रसन्नता और पूर्णता का पति, विवाह, बच्चे या उनकी श्रेणी या और भी किसी चीज से कोई लेना-देना नहीं है। यह अंतर्मन में बैठा होता है। अपने अंतर्मन में गहरे जाने के लिए आपको सर्वप्रथम अपने शरीर को आकार में लाना होगा। भोजन, प्यार और नींद से उसका पोषण करना होगा।

इसलिए यद्यपि श्वेता ने एक 'आदर्श मां' बनने के लिए आवश्यक सभी प्रकार के त्याग किए थे, तथापि उसे ऐसा अनुभव नहीं हुआ। सभी आदर्श माताएं बहुत प्रसन्न होती हैं। उसने कहा था। 'तुम जानती हो, विज्ञापनों में जिन छरहरी महिलाओं को मां के रूप में दिखाया जाता है, क्या वे सच में अपने बच्चों की पौटी धोती होंगी या बच्चे को दूध पिलाती होंगी? मुझे लगता है--हऽअ, मैंने कभी ऐसा महसूस नहीं किया। मैं निवान से बहुत प्यार करती हूं, लेकिन हर बार जब मैं खाने के लिए बैठती हूं तो वह पौटी कर देता है और मुझे पता है कि साफ भी मुझे ही करना है। लेकिन मैं ही क्यों? अभी ही क्यों? मैं नहीं बता सकती कि मुझे कैसा लगता है। मैं कितनी बेवकूफी की बात कर रही हूं न?'

'नहीं यार, तुम बिल्कुल नार्मल बातें कर रही हो। इस धरती पर हर मां अपने बच्चे को अपनी जान से भी ज्यादा चाहती है, फिर भी उसकी इच्छा होती है कि जब वह खाना खाए तो उस समय बच्चा सूसू या पौटी न करे या जब बच्चा बड़ा हो जाता है तो वह बाथरूम के बाहर खड़ा होकर कोई महत्वपूर्ण सवाल न पूछे।'

'सच में? क्या तुम भी ऐसा सोचती हो?'

'मैं इसके लिए अपने जीवन को दाव पर लगाने को तैयार हूं। इसलिए खुद को दोषी समझना बंद कर दो। संभवतः घर के मोर्चे पर तुम्हें थोड़ी सहायता की आवश्यकता है। यही चीज है जो एक मां के लिए जरूरी होती है--परिवार के अन्य सदस्यों से कुछ अधिक सहायता। क्या दीपक सहायता करता है (या फिर केवल फ्लियां ही कसता है)?'

‘हां, वह करता है, लेकिन तुम तो जानती हो निवान को केवल मेरी आवश्यकता है। और फिर आदमियों में कहां ‘सहज प्रवृत्ति’ होती है।’

‘इससे बाहर निकलो यार। सबसे पहले तो ‘सहज प्रवृत्ति’ जैसी कोई बात होती ही नहीं है।’

‘क्या बोलती हो? सच्ची?’

‘सेक्स करने की ही केवल सहज प्रवृत्ति होती है और निस्संदेह ज़िंदगी के बाद वह दूसरे नंबर पर आता है। इसलिए यह इस प्रकार है: यदि मैं जी रही हूं तो मैं सेक्स भी करूंगी।’

‘क्या बोलती हो? बकवास!’

## सेक्स

पोषण और सेहत के स्तर में सुधार के बिना वजन कम करना जैसे एक फर्जी कामोन्माद है। ऐसा प्रतीत होता है कि आपने प्राप्त कर लिया है या आप ‘पहुंच’ चुकी हैं, लेकिन गहरे अंतर्मन में आप धोखा, खालीपन, किनारा कर लेना और खिन्न अनुभव करती हैं। एक सच्चा कामोन्माद स्वयं को स्वतंत्रतापूर्वक और भयरहित होकर प्रकट करने से ही प्राप्त होता है। आपके शरीर और पार्टनर के साथ आपके प्रेम की जो हिस्सेदारी है, यह उसी का विस्तार है। यह शारीरिक, जैव-रासायनिक प्रतिक्रियाओं से बहुत अधिक बढ़कर है। एक ऐसा अनुभव, जो आपको शांत करता है और साथ ही आपके मनोबल को ऊपर उठाता है; यह प्रभावित करता है और मात्र शारीरिक संबंधों की तुलना में बहुत अधिक प्रभाव डालता है। यह सोच--सहवास करना ही है क्योंकि वह एक विशेष दिन या मासिक धर्मी चक्र की एक विशेष तिथि है--बहुत ही थकाऊ, उबाऊ और यांत्रिक है और ‘किसी परिणाम की इच्छा’ से चालित है। इससे यह प्रक्रिया अथवा यात्रा आनंदित करने वाली नहीं रह जाती। इससे सच में सहज, स्वाभाविक सहवास के आनंद के बजाय दोनों ही जोड़ीदार शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से अक्सर एक ऐसी दशा में आ जाते हैं कि गर्भ ठहरने को भी ‘लक्ष्य प्राप्त हुआ’ या ‘मेरे कंधे से बोझ उतर गया’ मानने लगते हैं। गर्भावस्था के बाद भी एक स्वस्थ सहवासीय जीवन प्राप्त करने के लिए यह जरूरी है कि गर्भावस्था से पूर्व भी ऐसा ही संबंध हो। अपने पार्टनर से स्वस्थ और प्रेमयुक्त शारीरिक संबंध बनाए बिना ‘यम्मी मम्मी’ बनना निरर्थक ही होगा।

[जीवन जीना, सेक्स, आहार और नींद](#)

‘सच में, मौलिक मानव सहज प्रवृत्ति (लिंग, संस्कृति, भूगोल, धर्म, समय आदि का ध्यान किए बिना जो संपूर्ण मानव जाति में एक से हैं) केवल चार हैं: जीवन जीना, सेक्स, आहार और नींद। प्रायः इन्हें चार प्रारंभिक उत्पत्ति स्थल कहा जाता है। कई ऐसे आदिवासी समाज हैं जो संस्कृति से अछूते हैं। वे बच्चे जनना या मातृत्व का तिरस्कार करते हैं या उससे घृणा करते हैं, इसलिए यह पूरी की पूरी मातृक सहज प्रवृत्ति की अवधारणा केवल एक गीत-संगीत ही है या उतनी ही सच है जितनी ‘पैतृक सहज प्रवृत्ति’। संतान या बच्चे का होना हमारी सहवास की सहज प्रवृत्ति का एक उपफल मात्र है। जैव-विज्ञानी तौर पर, एक स्त्री गर्भ धारण करती है, बच्चे जनती और दूध पिलाती है; पुरुष के पास वे उपकरण नहीं होते हैं। लेकिन लड़कियों, यह जीव-विज्ञान हमारे फायदे के लिए होना चाहिए, न कि हमें एक विशेष भूमिका के लिए जकड़ने हमें मोटी करने के लिए! हमें लगातार यह एहसास करवाया जाता है कि हम मां के रूप में अपर्याप्त हैं। लगभग सभी मम्मियां जिन्हें मैंने देखा है, वे खुद को आदर्श नहीं समझतीं। यह सच में मुझे दुखी करता है। क्या आप किसी नेशनल पार्क में गई हैं?’

‘मैंने तुम्हें बताया, मैं पार्लर भी नहीं जा पाई हूं।’

‘हां, ओके। हाथियों के चित्र देखे हैं? क्या तुमने देखा है कि एक शिशु हाथी अक्सर बहुत सारे वयस्क हाथियों से घिरा रहता है--तुम यह नहीं बता सकतीं कि उनमें से उसकी मां कौन है। उसकी रक्षा करता हुआ, उसे सबकुछ प्रदान करता हुआ समस्त झुंड उस बच्चे के लालन-पालन में भागीदार होता है।’

‘अरे, अब तो हद ही हो गई। यहां तक कि मैं अब हाथी की तरह दिखने लगी हूं तो कहां है हमारी टीम?’

‘दो चीजें हैं। एक, यदि तुमने नकारात्मक रूप में स्वयं को हाथी माना है तो यह अच्छी बात नहीं है। हाथी बहुत ही सुंदर और धरती के सभी जानवरों में से सबसे बुद्धिमान होते हैं, इसलिए यदि तुम्हारा अर्थ तारीफ़ करने से था, तो मुझे कोई समस्या नहीं लेकिन...’

‘ओके सॉरी मेरी मां।’

‘ओके, दो। हो सकता है कि तुम्हारी टीम यहीं कहीं है और तुम उन्हें मदद करने का मौका नहीं दे रही हो क्योंकि तुम ‘मातृक सहज प्रवृत्ति’ का बोझ कुछ ज्यादा ही उठाकर चल रही हो। क्या तुम जानती हो कि एक छोटे से बच्चे के लिए या किसी भी बच्चे के लिए सबसे कीमती चीज क्या होती है? एक स्वस्थ, खुश और आत्म-विश्वासी मां। ऐसी मां जो इस बात को जानती है कि जिम में एक घंटे के निवेश के कारण यह सुनिश्चित होता है कि उसके बच्चे को एक जोशपूर्ण मां के साथ एक खुशनुमा बचपन मिले, जो आगे-पीछे झुक सकती है, दौड़ सकती है, उछल-कूद सकती है और न उसका पैर सूजेगा, न उसके घुटने दर्द करेंगे और न ही उसकी पीठ में दर्द होगा। एक मां जो समझदारी से खाना खाती है, स्वाद,

महक और भोजन की मीठी सुगंध का आनंद लेती है और शौक से खाती है ताकि उसके हार्मोन्स नियमित रहें और कभी भी वह अनावश्यक रूप से उत्तेजित, क्रोधित या उदास न हो। एक मां जो अपने दोस्तों के साथ बाहर भोजन करने, फिल्म देखने, मसाज आदि के लिए जाकर खुश होती है तो उसे अपने मातृत्व के खो जाने का भय नहीं होता है। एक मां जो अपने कार्यों के क्षेत्र में, संबंधों में, समाज, मनोरंजन, आराम और सभी कुछ में सक्रियता से रुचि लेती हुई एक परिपूर्ण और पुरस्कृत जीवन जीती है और अपने सामर्थ्य को अधिकतम स्तर तक पहुंचाने का प्रयास करती है तो उसमें एक आदर्श मां बनने का सुअवसर है। एक मर्द से कहकर देखिए कि अब उसका एक बच्चा है इसलिए उसे आईपीएल मैच देखना बंद कर देना चाहिए, काम में प्रोन्नति को, क्लब के बैडमिंटन मैच को भूल जाना चाहिए, अपने मित्रों से नहीं मिलना चाहिए और दाढ़ी नहीं बनानी चाहिए तो वह हंसकर टाल जाएगा। उसे फिर से कहिए कि ऐसा करने पर वह एक आदर्श पिता बन जाएगा, तो वह दूसरी ओर देखने लगेगा। एक स्त्री को यही बातें कहिए और वह सहर्ष मान लेगी; दरअसल हम हम अपनी ही कब्र खोदते हैं। हम अपने सामर्थ्य को दबाकर सोचते हैं कि अब मेरे पास बच्चा है, मुझे पूर्णता का अनुभव करना है, न कि चिड़चिड़ेपन का। चिड़चिड़ापन इस तथ्य के कारण नहीं आ रहा है कि एक नवजात शिशु की देखभाल शारीरिक रूप से बहुत अधिक मांग करता है, बल्कि यह आता है क्योंकि हमें लगता है कि उन सारी चीजों के हरजाने के रूप में मातृत्व हमें सुख देगा। यह नहीं हो सकता, लड़कियो यह अवास्तविक है। और उसके बाद क्योंकि यह जीवन को 'अर्थपूर्ण' नहीं बनाता--जैसाकि लोग कहते हैं--जब हम सब छोड़ देते हैं तो हमारा मन सुस्त, शरीर थकान भरा हो जाता है और उसके बाद महसूस होता है कि 'मेरा वास्वविक स्व' खो चुका है। यह एक बहुत बड़ी असंतोष की भावना है, जैसे बहुत बड़ा धोखा हो गया हो, ऐसा कि किसी ने हमें मातृत्व के बारे में सही जानकारी न दी हो।

‘मातृत्व एक बहुत बड़ी जिम्मेदारी है और उसे सफलतापूर्वक पूरा करने के लिए अच्छी सेहत की आवश्यकता होती है। आप स्वयं को तब चुस्त-दुरुस्त महसूस करेंगी: (क) जब आप बहुत अच्छी तरह से आराम करती हैं। (ख) जब आप सही और मनपसंद भोजन करती हैं। (ग) जब आप व्यायाम करती हैं। (घ) जब आप स्वस्थ सहवासीय जीवन की ओर लौट पड़ती हैं। जब एक मां अच्छी सेहत का आनंद लेती है तो हर छोटी या बड़ी चीज के लिए मिशन नहीं बनाना पड़ता है। नई भूमिका के साथ जो उत्तरदायित्व आते हैं, उनके लिए उसने अपने शरीर में आवश्यक शक्ति और मन में लचीलापन विकसित कर लिया है। उसके दिमाग में एक स्पष्टता है कि जैसे-जैसे शिशु बढ़ता जाएगा तो उसकी भूमिका और उसकी जिम्मेदारियां भी परिवर्तित होती जाएंगी। महीने-दर-महीने, उसके बाद साल-दर-साल और अंततः वह सुझाव या फीडबैक के लिए समय-समय पर उसकी ओर ही देखेगा और सच में

उस पर भरोसा दिखाए जाने की सराहना करेगा/करेगी। मां, हालांकि, हमेशा ही सुझाव के लिए सर्वश्रेष्ठ विकल्प रहेगी।’

### चुनौतीपूर्ण मातृत्व

विन्दमेयर (दार्जिलिंग में एक सुंदर होटल) के हॉल में विशिष्ट चित्र और मानचित्रा हैं, अठारहवीं सदी के सामान, सोफे, एक फायरप्लेस और कांच की खिड़कियों से छनकर आती हुई सूर्यास्त के समय की किरणें हैं। नीमा, जो चाय पिलाती है, वह किसी अंग्रेजी फिल्म के पात्र की तरह लगती है। ‘किसी व्यक्तिगत चाय बागान’ से आई ताजी दार्जिलिंग चाय बहुत ही अच्छी है, लेकिन मेरी मां संकुचित सी होते हुए नीमा से पूछती है, ‘बनी-बनाई चाय मिलेगी क्या?’ वह सहमति में सिर हिलाती है तो मेरी मां को आत्मविश्वास आता है कि वह कुछ और भी मांग सकती हैं। ‘मसाला चाय?’ (अब उतना संकुचन नहीं)। ‘हां!’ वाह!

इस दौरान कमरे में बातचीत का माहौल उत्पन्न हो चुका था--जगह-जगह से आने वाले गोरों के संबंध में जो सिक्किम में टैरकिंग करने आते हैं, दिल्ली में उनके लुटने से लेकर यहां तक के सफर के बारे में। यहां हॉल में एक साल भर का बच्चा घुटनों से घुमता फिर रहा था। उसकी मां हर प्रकार के प्रश्नों का जवाब दे रही थी जैसे, ‘वाह! आप एक साल के बच्चे के साथ यहां आ गई?’ और ‘इसे संभालना आसान लगता है! आपको बहुत सारे लोगों से सहायता मिलती होगी!’ ‘क्या आप उसका भोजन लेकर चल रही हैं?’ और वह अपने पति से पूछती हैं कि उसकी चाय खत्म हुई या नहीं। वह चाय पीकर बोला कि वह बेबी का खयाल रख लेगा और उसकी नैपी भी बदल देगा, तब तक वह अपनी बातचीत जारी रखे। सभी ने सम्मिलित स्वर में ‘ओ S S S!’ कहा। उस चाय पार्लर में गोरा, काला और भूरा सभी आश्चर्यचकित थे। उस हॉल में हम सबने सदियों के मानसिक अनुकूलन को प्रदर्शित कर दिया था। यह ‘ओ S S’ एक पति के नैपी बदलने के लिए था। पूरी दुनिया में ऐसा ही होता है। इस भेदभाव की धरोहर को त्वचा का रंग या भिन्न संस्कृतियों से आने का तथ्य प्रभावित नहीं करता है।

एक अन्य बात, वहां बैठी लगभग सभी महिलाएं उस युवा मां को यह कहने का प्रयास कर रही थीं कि उसे अपने परिवार/पति/वित्तीय स्थिति का एहसानमंद होना चाहिए, जिसने उसे अपने बच्चे के साथ यात्रा का सुअवसर प्रदान किया था। हम सभी ने कैसे इस तथ्य को अनदेखा कर दिया कि अपने बच्चे के साथ यात्रा करने के लिए उसने कितना कुछ किया होगा। काश किसी ने उसकी पीठ थपथपाई होती और सराहना के शब्द कहे होते या उसकी हिम्मत की दाद दी होती। कैसे हम सभी, विशेषकर महिलाएं, सोचती हैं

कि दूसरी महिला हमसे अधिक भाग्यशाली है या फिर हमसे अधिक अच्छी तरह से रह रही है? अब छोड़ो भी, क्या हम ये नहीं जानते कि एक मां को केवल बाग में जाने के लिए भी योजना बनानी पड़ती है? इसलिए अगली बार जब आप एक मां को कहीं देश/राज्य/जिले आदि में बहादुरी से यात्रा करते देखें तो उनसे कहिए उनकी जैसी महिलाएं ही हम सबको गौरवांविता करती हैं और कृपया उन्हें यह याद मत दिलाइए कि इसके लिए उन्हें दूसरों को धन्यवाद देना चाहिए। अच्छे से अच्छा परिवार/पति भी लाचार हो जाते हैं यदि महिला स्वयं की सहायता नहीं करना चाहती है या अपने जीवन का भार ग्रहण नहीं करती है। एक महिला के नाते हमें यह पता है और हमें यह कभी नहीं भूलना चाहिए।

## गर्भावस्था के बाद की कल्पित कथा और तथ्य

### *1. मालिश, धुआं और प्रथागत स्नान*

यदि और कुछ नहीं तो ये रस्म आपको अपने शिशु से पृथक कुछ समय प्रदान करते हैं और अन्य सभी उत्तरदायित्वों से भी। हां, बच्चे से समय निकालना बहुत महत्वपूर्ण होता है। क्यों? ताजा और उत्साही रहने के लिए तथा मनोबल को बढ़ाने के लिए। खेलों में, सचिन तेंदुलकर को, हमारे सुपरहीरो *द लिटिल मास्टर* को भी आराम दिया जाता है और उस खेल से दूर रखा जाता है जो उसके नाम का पर्यायवाची बन चुका है। क्यों? यदि वह उसमें अच्छा है, यदि वह क्रिकेट का ईश्वर है तो फिर उसे क्रिकेट से दूर क्यों रखा जाता है? यहां तक कि एक दिन के लिए नहीं या एक दौरे के लिए नहीं बल्कि फिर एक पूरी अवधि के लिए, क्यों? तो इसका उत्तर वास्तव में यह है ताकि वह क्रिकेट का अविवादित ईश्वर बना रहे। वह खेल सके और फिर बेहतर खेल सके इसके लिए उसे आराम करना होता है। 'मातृत्व के खेल में अच्छा रहने' के लिए आपको भी आराम और शिशु से कुछ समय पृथक रहने की आवश्यकता है तो फिर आपको मालिश या स्नान में कुछ समय बिताना ही चाहिए।

मालिश आपके शरीर के रक्त-संचार में सुधार करती है, आपको रिलैक्स होने में मदद करती है और आपके शरीर के जोड़ों को पोषित करती है। केवल इतना सुनिश्चित करें कि आपका निवेश अच्छे तेल और अच्छी मालिश वाली में हो। हममें से बहुत सारी महिलाएं सिफारिश की गई मालिश वालियों की सेवाएं लेती हैं और यकीनन उनमें से कुछ के पास सचमुच ही मालिश करने का हुनर होता है। लेकिन जब आप मालिश करवा रही हैं और यदि आपको सही नहीं लग रहा या बहुत कड़ी या बहुत दर्द भरी मालिश हो रही है तो अपनी मालिश वाली को वहीं रोक दें और अपना फीडबैक उसी समय बता दें। वही हाल आपके स्नान का भी है--पानी उतना ही ठंडा या गरम होना चाहिए जो आपके अनुसार सही है न कि कोई दूसरा बताए कि क्या होना चाहिए। और धुआं और जड़ी-बूटी जो वे जलाते हैं,

वास्तव में उनके औषधीय गुण होते हैं जो आपको आराम पहुंचने में मदद करते हैं और आपके स्वास्थ्य लाभ को उकसाते हैं, आपके जोड़ों और जननांगों को पोषित करते हैं, लेकिन फिर भी एक विश्वसनीय स्रोत से ही जड़ी-बूटी खरीदें। यदि धुएं और ताप से आपको परेशानी हो रही है तो उसे तत्काल बंद कर दीजिए। निस्संदेह उससे पहले जांच लीजिए कि आप तवे से बहुत दूर या बहुत निकट तो नहीं खड़ी हैं। कहीं ताप आपके लिए बहुत अधिक तो नहीं है; क्या आप जड़ी-बूटियों के सही मिश्रणों को उचित मात्रा में जला रही हैं, आदि। जब तक आप अच्छा अनुभव करती हैं, आपको वह आराम देता है और ताजा करता है तो आप चिकित्सक की प्रतीक्षा न करें कि वह इस अभ्यास को मान्यता दे। अगर आपको पूछना ही है तो आप चिकित्सक से उसका मत पूछ सकती हैं--लेकिन उसे एक मत की तरह ही जानिए न कि एक तथ्य की तरह। यदि आप आनंद ले पा रही हैं तो उसे बंद मत कीजिए क्योंकि आपका चिकित्सक उसे बंद करने के लिए कहता है!

## 2. चालीस दिन का कर्पूर और अपनी मां के घर पर निवास करना

एक बार फिर एक अन्य गलत समझ वाला प्रचलन। यह महिलाओं के जीवन को आसान बनाने के लिए किया गया था न कि उसे सीमित करने के लिए या परिवारिक समीकरणों को बिगाड़ने के लिए। यद्यपि कुछ समुदाय इस समय महिलाओं के ऊपर कुछ सीमाएं बांधते हैं जो उन्हें और तो कुछ नहीं करता, बस खिन्न करता है। महिलाओं को इस चालीस दिनों की अवधि को 'मेरा समय' की तरह देखने की आवश्यकता है। यह वह समय है जब नई मां को अधिकतम समर्थन और विश्वसनीय वयस्कों से सलाह मिलती है। विशिष्ट रूप से मां के घर में ये सब चीजें आसानी से प्राप्त की जा सकती हैं, लेकिन यदि यह किसी कारण से संभव नहीं हो पाता है (यदि मां अस्वस्थ रहती हैं) तो स्वयं को उस पर थोप देने का कोई मतलब नहीं बनता है। वहीं रहें जहां महसूस होता है कि आपको अधिकतम आराम और स्वास्थ्य लाभ का अवसर प्राप्त होता है। ऐसा मत सोचिए कि आप परंपरा का उल्लंघन कर रही हैं। निस्संदेह रूप से केवल वही परंपरा विचारणीय है जो एक नई मां को अधिकतम स्वास्थ्य लाभ, अच्छे पोषण और प्रेम अवसर प्रदान करता है।

## 3. घी, लड्डू और अन्य माल

'खाएं या न खाएं'--यह प्रश्न 'होना या नहीं होना' से भी बड़ा है! और क्षमा करें इसका कोई सीधा उत्तर है कि इसमें न कोई चलता है न कोई कारण--केवल अपनी सहज प्रवृत्ति के अनुसार जाइए। क्या यह बहुत अच्छा स्वाद वाला है? क्या यह आपकी इंद्रियों को शांत करता है? क्या आपको ऊर्जावान बनाता है? क्या यह आपको मुस्कान देता है? क्या यह आपको शक्तिशाली महसूस करवाता है? क्या यह आपको हल्का महसूस करवाता है? यदि आपने उत्तर 'हां' में दिया है तो घी खाइए, लड्डू खाइए। यद्यपि ताजे उत्पाद का प्रयोग

कीजिए, प्रेमपूर्वक बनाइए, सुरक्षित बर्तनों और बोतलों में रखिए (कृपया प्लास्टिक नहीं) और जिम्मेदारी से खाइए। इस समय आपको सबसे अधिक आवश्यकता है--कैलोरी की। (बाय-बाय शक्कर-रहित चॉकलेट और वसा-रहित चीज) क्योंकि आप इस समय कोई मूर्खता भरी 'डायटिंग' नहीं करेंगी। कैलोरी से दूरी आपकी थकान के स्तर को ही बढ़ायेगी, शरीर में सुस्ती का बोध करायेगी, डाइपर को बदलने की भी इच्छा नहीं होगी और जिम जाना तो बहुत दूर की बात होगी। और क्योंकि अधिकतर डायटिंग में घी, लड्डू इत्यादि की सख्त मनाही होगी तो आपको लगेगा कि आप असफल हो रही हैं। निस्संदेह आप अपनी मां या सास को दोष देंगी, जिन्होंने भी लड्डू या घी आपके गले के नीचे जबरदस्ती डाला होगा, लेकिन याद रखें यह उनका दोष नहीं है। दोष है उस सूची में जिसमें 'नहीं-नहीं/सख्ती से दूर रहें' लिखा है। असफल महसूस करना या शरीर में सुस्ती महसूस करना (लघु कैलोरी के लेने के कारण) और रात में नींद में बार-बार बाधा आना, ये सभी प्रसव उपरांतीय हताशा के लक्षण हैं, ओके? तो क्या, तो खाइए सब कुछ जो वे आपके मुंह में ठूसती जाती हैं? नहीं! आप जो खाती हैं उसके लिए विवेकी बनिए। बार-बार खाइए, लेकिन पेट से हल्का रहिए। गले तक मत ठूंसिए। केवल आप ही हैं जो उचित मात्रा में खाद्य पदार्थ लेने का निर्णय ले सकती हैं, बाहर से किसी में यह शक्ति नहीं है कि वह कर सके, यहां तक कि आपकी मां की भी नहीं, आहार-विज्ञानी की तो बात ही छोड़ दीजिए।

#### 4. दूध के उत्पादन के लिए दूध पीजिए

यह उतना ही सच है जितना कि 'गुलाब जामुन के उत्पादन के लिए गुलाब जामुन खाइए'। आपकी ग्रंथि कितना दूध उत्पन्न करती है यह कई घटकों पर निर्भर करता है। उनमें से जो सबसे प्रमुख है, वह है आपके शिशु को कितनी आवश्यकता है। अन्य प्रमुख घटक जो दूध उत्पादन को प्रभावित करते हैं, वे हैं:

क) पोषकीय अवस्था: क्या आपका शरीर अच्छी तरह से पोषित है? क्या आप अपने आहार से पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन और कैल्शियम प्राप्त कर रही हैं? और जैसा कि मैंने पहले भी कहा है कि आपको अपने कैल्शियम बैंक को एक साल पूर्व से ही अग्रिम रूप में निर्मित करने की आवश्यकता है; इसे एक रात में निर्मित नहीं किया जा सकता। इसलिए विवेक से खाएं, ताजा खाएं और छोटे-छोटे टुकड़ों में खाएं ताकि पोषक तत्वों का समावेशीकरण अधिकतम हो सके।

ख) आराम और स्वास्थ्य लाभ: क्या आप बेकार की चीजों के लिए परेशान होती हैं और ऊर्जा नष्ट करती हैं जैसे किसने मुझे क्या उपहार दिया, किसने क्या कहा, क्या नौकरानी आई, क्या मेरे पति ने खाया आदि। अच्छी तरह से सोइए, स्वयं को लाड़-प्यार प्राप्त करने वाला बनने दीजिए, 'आत्म-निर्भर' के विचार को त्याग दीजिए और अपने

पार्टनर, परिवार, मित्रा, नौकरानी से मदद मांगिए। स्पष्ट बनिए: क्या तुम छुट्टी ले सकते हो और दिन और रातभर बेबी की देखभाल कर सकते हो और मेरे पास केवल दूध पिलाने के लिए ही लाना? कृपया इसकी आशा न करें कि 'कम से कम अब तो उन्हें समझना चाहिए' और इस तरह के ख्याल; बजाय इसके यह सोचिए, 'कम से कम मैं अब अपने मन की बात बोल सकती हूँ।'

क्या आप पूरी तरह से दूध से दूर रह सकती हैं? पूर्णतः। यदि आपको दूध पसंद नहीं है तो अपने आपसे जबरदस्ती मत कीजिए। दही, रोटी, लड्डू, घी, चावल, दाल, खिचड़ी, पोहा और इडली आदि से आपका शरीर पोषक तत्व और अमीनो अम्ल (प्रोटीन के निर्माण करने की सामग्री) खुशी-खुशी अवशोषित करता है--केवल इतना खयाल रहे कि सभी कुछ जो भी हो वह ताजा हो, घर में बना हुआ हो--कृपया पिछली रात की बची दाल न खाएं। इसलिए स्वयं को अथवा अन्यो को दूध के बारे में नकचढ़ी न बनने दें। दरअसल विचार संपूर्ण आहार लेने का है। ऐसे आहार जो पूर्ण पोषण, ऊर्जा, विटामिन, खनिज और जलयोजन प्रदान करे।

#### 5. गैर-जिम्मेदारी से खाना, उसका गुणगान करना

दाल चावल का पेस्ट बनाना या सेब की लुग्दी बनाकर अपने दंतविहीन शिशु के लिए तैयार करना और उसके बाद उन्हें खिलाने के लिए उनके पीछे भागना? ओके, आप चाहें तो इसी प्रकार की 'खान-पान के मूल्य' उनके मन में बैठाइए। लेकिन उनका बर्बाद किया खाना आप स्वयं प्लीज न खाएं। नहीं, वह ठीक नहीं है। भोजन के प्रत्येक स्वाद और सुगंध के आस्वादन करने के लिए आपके पास आवश्यक दांत और इंद्रियां हैं। इसलिए आपको वे खाद्य पदार्थ खाने चाहिए जो वयस्कों के लिए बने हैं। पेस्ट जो आप खाती हैं वे भी वसा में परिवर्तित होती हैं, विशेषकर जब आपके शरीर को उसकी आवश्यकता नहीं है। अपने शिशु के लिए भी छोटी मात्रा में भोजन तैयार करें और वही खिलाएं जो वह खुशी से खाता है। वह खाना जो आप उसे बेवकूफ बनाकर या बहलाकर खिलाती हैं वे उनके शरीर में अवशोषित नहीं होते हैं। वे उन्हें ताकतवर, लंबा नहीं बनाते हैं--वे उसे अभी तनावग्रस्त करेंगे और बाद में आहार भय को उत्पन्न करेंगे।

#### वह मम्मी वाला शरीर

इस प्रकार तीन-चार महीने हो चुके हैं जब आपने अपने शिशु को जन्म दिया था और अभी भी आपके पेट के चारों ओर छोटा टायर बना हुआ है तथा आपका वजन सामान्य से अधिक है। दो चीजें आपको जाननी चाहिए: यदि आप दूध पिला रही हैं तो आपका वजन

थोड़ा अधिक होगा चूंकि आपके शरीर में अतिरिक्त स्तन ऊर्जा होते हैं और अतिरिक्त तरल भी होते हैं। साथ ही सुबह प्रतिदिन जल्दी उठने, दूध पिलाने आदि के कारण आपका शरीर ऊर्जा का संग्रह करना चाहता है, इसलिए ये चीजें आपके वजन को थोड़ा बढ़ा देती हैं। दूसरी चीज है कि नाभि के आस-पास के उभार का विकासमूलक कारण होता है--यह किसी भी प्रकार की बीमारी तथा खाद्य पदार्थों की कमी से आपको बचाता है। यह सामान्य बात है और दरअसल यह उभार आपके लाभ के लिए ही है। ताकतवर, चुस्त-दुरुस्त और सबसे महत्वपूर्ण रोगरहित रहने के लिए आपका शरीर आपको सबसे अधिक मदद करता है। इसलिए उभार को चिटुकी काटते हुए मत कहिए, 'ये नहीं गया अभी तक'। अपने मम्मी वाले शरीर को लेकर प्रसन्न रहिए; जीवन के इस महत्वपूर्ण समय पर आपके शरीर द्वारा आपको यह उपहार है।

हां, वजन का कम होना धीरे होगा क्योंकि गर्भावस्था हड्डियों की सघनता और मांसपेशियों के वजन में अविश्वसनीय हानि करती है। आप कैल्शियम खोती हैं और खनिज भी जैसे क्रोमियम और आयरन। व्यायाम और आहार कार्यक्रम जो आप प्रारंभ करती हैं उन्हें आपको वसारहित शारीरिक वजन (जिसका कभी-कभार यह भी अर्थ होता कि वह आपके शरीर का पूर्ण वजन भी बढ़ा जाता है) को बढ़ाने में सहायता करनी चाहिए। यह वह समय है जब आपको वजन घटाने के स्थान पर वसारहित शारीरिक वजन को बढ़ाने में ध्यान केंद्रित करना चाहिए। हम सभी यम्मी मम्मियां बनना चाहती हैं, लेकिन यह तभी हो सकता है जब आप संपूर्ण वसारहित शारीरिक वजन प्राप्त कर लेती हैं जो आपने गर्भावस्था के दौरान खोया था। क्यों एक ग्रामीण महिला बच्चा पैदा करने के बाद बहुत ही जल्द अपने शरीर में वापस आ जाती हैं? तो उसका केवल एक कारण होता है और वह यह है कि उनका वसारहित शारीरिक वजन पहले से ही अधिक होता है। आप चाहे इसे पसंद न करें लेकिन अंततः आप अधिक पतली लगेंगी उसकी तुलना में जो आपकी वेट-मशीन कहती है।

आप कब वजन कम करना प्रारंभ करेंगी? जब आपके पहले पीरियड्स आएंगे। यह संकेत है कि अब आप जैव-वैज्ञानिकी दृष्टि से वजन कम करने के लिए तैयार हैं। साथ ही, जब आप स्तनपान कराना बंद करेंगी क्योंकि तब आपको अतिरिक्त तरल संग्रह करने की आवश्यकता नहीं होगी और आपके शरीर को अतिरिक्त ऊर्जा संग्रह करने की आवश्यकता नहीं होगी। यह याद रखें कि यदि आप क्रैश डाइटिंग पर जाती हैं तो आप भले ही वजन कम कर लें, लेकिन आप खुश नहीं हो पाएंगी और यम्मी नहीं दिख पाएंगी। इसलिए मम्मी होने का और उस मम्मी शरीर का आनंद तब तक लीजिए जब तक वह आपके साथ रहता है।

## चार रणनीतियां

पोषण रणनीति	व्यायाम रणनीति	नींद रणनीति	संबंध रणनीति
<p>हे भगवान! क्या आपको और अधिक पोषण के बारे में सुझाव की आवश्यकता है? क्या आप तंग नहीं आ चुकी हैं कि 'दो के लिए खाओ/बैंगन नहीं खाओ' यह मत खाइए वह खाइए' आदि आदि।</p> <p>मैं आपको केवल दो महत्वपूर्ण सलाह दूंगी: यदि कोई गोली/विटामिन/ हार्मोन्स आपको असुविधाजनक महसूस हो, तो चिकित्सक को बताइए। ऐसा कोई कानून नहीं है जो कहता है कि जितनी पीड़ादायक प्रक्रिया हो उतनी ही गौरवशाली गर्भावस्था होगी।</p> <p>अपने मन की बात सुनिः भोजन, समय,</p>	<p>व्यायाम आपके और बच्चे के स्वास्थ्य को शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप में बेहतर बनाता है।</p> <p>यदि आप पूर्व से ही गर्भवती हैं, तो यह नये तरीके के व्यायाम के प्रयास करने का उचित समय नहीं है। बड़ी करें जो आप करती आ रही हैं।</p> <p>प्रसवोपरांत आपका शरीर आपको बताएगा कि वह कार्यवाही के लिए कब तैयार है। उस कथन को सुनिए और तत्काल कार्यवाही कीजिए। ☺</p> <p>आसान और सरल व्यायाम दुखद हो सकते हैं यदि आप अत्यधिक लचीलापन, कैल्शियम की हानि</p>	<p>हार्मोन्स के लिए नींद बहुत ही महत्वपूर्ण है, जिसके बिना स्वस्थ और सुरक्षित गर्भ एक सपना ही रहेगा।</p> <p>गर्भावस्था के दौरान आपको सोने से पहले मिठाई नहीं खानी चाहिए--यह केवल एक काम करता है, यह आपकी कमर के आसपास मोटापा जमा करता है और भ्रूण को पोषक तत्वों को प्रदान करने में बाधा पहुंचाता है।</p> <p>प्रसवोपरांत, आप अपने मातृत्व और बच्चे का कितना आनंद उठाती हैं यह इस पर निर्भर करता है कि रात में आप कितने अच्छे तरीके से सोती हैं।</p>	<p>यदि प्राथमिकता में शादी आपको पति के बाद दूसरा बनाता है तो मातृत्व आपको तीसरा बना डालता है (यदि उससे नीचे नहीं करता है तो)।</p> <p>वे बच्चे जिनकी मां ताकतवर, खुश और शांत रहती हैं, उन बच्चों का बचपन और जीवन खुशहाल बन जाता है। इसके लिए मम्मी को वरीयता की सूची में सबसे पहले रखना होगा।</p> <p>बिना शर्त के प्रेम, अंतहीन देने की क्षमता मां को बहुत आसानी से आ जाती है।</p> <p>स्वयं को और अपने बच्चे को एक व्यक्तित्व के रूप में खिलने दें ताकि आपकी एक बेहतर</p>

<p>मात्रा आदि के बारे में अपने शरीर के इशारे को समझिए और इसके लिए अपने शरीर को सम्मान दीजिए—कॉलेज की उपाधि या अनेक बार गर्भवती होना किसी को इस बात के लिए उत्तीर्ण नहीं करता कि आपको यह बताये कि क्या खाना चाहिए।</p> <p>गर्भावस्था में आपकी थायरॉइड अधिक समय तक काम करती है, इसलिए थायरॉइड पर अध्याय (अध्याय 6) को सावधानीपूर्वक पढ़िए।</p>	<p>और हार्मोन्स बदलाव को ध्यान में नहीं रखती हैं जो आपका शरीर गर्भ के दौरान और तत्काल उसके बाद अनुभव करता है। इसलिए व्यावसायिक मदद लें और अपने शरीर को शिक्षक/ प्रशिक्षक स्वीकारें।</p> <p>दूसरी ओर बहुत कठिन व्यायाम जैसे ताइकोडो, शीर्षासन, दौड़ना आदि बहुत आसान हो सकता है यदि आपकी सेहत अच्छी हो और आप एक योग्य शिक्षक के मार्गदर्शन में हों।</p>	<p>प्रसव से स्वास्थ्य लाभ, दूध का उत्पादन और प्रसवोपरान्त नीले को खत्म करना इस बात पर संतुलित है कि आपकी नींद की गुणवत्ता कैसी है। इसलिए सप्ताह में कम से कम दो रातें ऐसी हों जब आपको सोने में कोई बाधा न पहुंचे। या फिर आप अपने पति और परिवार से कह सकती हैं कि बच्चे को केवल दुग्ध-पान के लिए ही आपके पास लाएं न कि नैपी बदलने के लिए या फिर किसी और काम के लिए।</p>	<p>टीम बन सके। यहां तक कि तब भी जब वह चालीस की है और आप सत्तर को छूने वाली हैं।</p> <p>यदि आप 'एक आदर्श मां' बनने के उत्साह में भूल जाती हैं कि आपका भी कोई अस्तित्व है तो आप एक बहुत ही भेदे सदमे को झेलने के लिए तैयार रहें।</p> <p>स्वीकार करें और अपने शरीर का लालन-पालन करें जिसने उस सुंदरतम बच्चे का उपहार आपको दिया है। मोटा कहकर उसका अपमान न करें।</p>
--	---	--	--

## सत्य आहार विश्लेषण

वैशाली सावंत एक चौंतीस वर्षीय नौकरीपेशा मां है (दरअसल वह स्वास्थ्य लाभ भी कर रही है) और वह घर और नौकरी दोनों के उत्तदायित्वों के बीच झूल रही है।

वह दुबई में रहती है और एक दक्षिण भारतीय से विवाहित मराठी मुल्गी है। वह महसूस करती है कि उसकी प्रेग्नंसी (दोनों ही सिजेरियन) ने उसके थुलथुले शरीर में प्रमुख रूप से योगदान किया था।

वह इस प्रकार मेरे संपर्क में आई:

प्रिय ऋजुता मैडम,

जबसे करीना कपूर का साइज जीरो राष्ट्रीय रुचि का मामला बना है तबसे आपकी 'तकनीक' के बारे में मेरी उत्सुकता बढ़ गई है। उसके बाद मेरे भाई (जिसके पास आईआईएसए प्रमाणपत्र है और जो चुस्ती-दुरुस्ती का उन्मादी है) ने आपकी किताब 'डॉट लूज योर माइंड...' भेजी। उस किताब ने मुझे पूरी तरह से मोह लिया। आहार विषयक अथवा स्वास्थ्य संबंधी किसी भी पुस्तक ने इससे पहले मुझे इतनी समझ नहीं दी थी।

मैं चौतीस वर्ष की हूँ और अब तक मैंने कभी भी अपने शरीर की देखभाल करने के लिए संकल्पित रूप से कुछ नहीं किया है। जबकि कुल मिलाकर मेरी आदतें अच्छी हैं (खूब पानी, नियमित भोजन, सॉफ्ट ड्रिंक्स या अन्य ऐसा पेय नहीं, शराब नहीं, सिगरेट नहीं या देर रात पार्टी नहीं), फिर भी दो गर्भावस्थाओं ने मुझे बहुत ही सुस्त और थुलथुला बना दिया है।

मैंने कभी खेलकूद में भाग नहीं लिया और केवल एक व्यायाम है, जो मुझे बहुत आनंद देता है वह है टहलना। जब मेरा पहला बेटा एक साल का हो गया था तब मैंने दोपहर के खाने को दो सलादों में बदल दिया था (1 अंकुरित भेल और 1 सोयाबीन मिसल) और जल्दी ही मैंने वजन घटा लिया था। सभी कहते थे कि मैं कितनी अच्छी दिखती थी--लेकिन मेरा पेट और मेरे हाथ कोमल और ढीले ही रहे थे (इसलिए भी क्योंकि मैंने कोई व्यायाम नहीं किया था)।

जब तक मैं दूसरी बार गर्भधारण करती, मेरा वजन 55 किलो से 58 किलो हो चुका था और उसके बाद गर्भावस्था के दौरान मैंने 20 किलो और वजन बढ़ लिया था। मैं अब लगभग 66 किलो की हूँ। मैं पहले से ही आपके सिद्धांतों को अमल में ला रही हूँ, लेकिन अब मुझे आपकी विशेष सलाह की आवश्यकता है और पूरे जीवनभर के लिए। मैं केवल पतली और अच्छी नहीं दिखना चाहती हूँ--मैं ताकतवर, वसारहित और तनी हुई त्वचा वाली बनना चाहती हूँ। मानसरोवर तक यात्रा करना, वाइट-वाटर गर्भावस्था और मातृत्व: पीड़ा, सदमा और यश म् 181 राफ्टिंग (मैं तैराकी का प्रशिक्षण ले रही हूँ) और कम से कम 1 मैराथन दौड़ने की मेरी ख्वाहिश है।

आपके साथ यह यात्रा करने की आशा में।

तीन दिनों का आहार स्मरण

समय	आहार/पेय	गतिविधि स्थल	व्यायाम
दिन 1			
6.40 प्रातः		ठीक उसी समय पर उठी, जब बेटा स्कूल जाने के लिए तैयार था। सामान्यतः सुबह पति उसे तैयार करते हैं। यदि वे दूर पर होते तो मैं 6 बजे सुबह उठती हूँ और उसे तैयार करती हूँ।	
6.45-7.00 प्रातः		बेबी की नैपी बदली, उसके लिए दूध बनाया, बाग में घुमाने ले गईं	
7.00-9.00 प्रातः	1 कप चाय (रेड लेबल नेचर क्योर, दूध, चीनी) और एक चपाती	पति के लिए नाश्ता बनाया, उनके लिए डब्बा और अत्याहार तैयार किया, नीकरानी को बताया कि लंच के लिए क्या सब्जियाँ काटनी हैं। पति के साथ बेटी जब वे नाश्ता कर रहे थे। स्नान का दूध निकालने के लिए उपकरणों को साफ किया	
8.30 प्रातः	2 इटली और छोटी-नाखिल की चटनी, कुछ समय बाद 1 खा लहसुन, साथ में 1 गिलास बजा हुआ प्रोटीन शेक (पति के लिए संतरे का रस और दूध उत्पाद प्रोटीन से बना हुआ)		
9.00-9.30 प्रातः		असबहार पेटा, ईमेल देखा; जब तक कि बेबी नींद से जगता)	
9.30-10.15 प्रातः		बेबी को स्नान कराया, स्वयं स्नान किया और पूजा की	
10.15-10.30 प्रातः	एक कटोरी चना और भुनी हुई मूँगफली	बास को फोन किया और काम समझा	
10.30-12.00 मध्याह्न तक		लेपटाप पर काम किया	
12.15 मध्याह्न	1 कटोरी चावल, खीरा मछली तली और सोया फली की छोटी सब्जी, 1 कटोरी दही छोटी चीनी के साथ	स्नान का दूध निकाला, टीवी देखते हुए बेटे का स्कूल से आने का इंतजार किया	

1.05-1.40 मध्याह्न	मैं यह सुनिश्चित करती हूँ कि प्रतिदिन 3 लीटर पानी पीऊँ। अतः मैं एक 1.5 लीटर पानी की बोतल अपने साथ (दिन में दो बार भरती हूँ) रखती हूँ और मैं चाहे जहाँ जाऊँ, चाहे जो काम-में छोड़ा-छोड़ा पानी पीती रहती हूँ।	बेटे को बस स्टैंड पर लेने गई, उसके कपड़े बदले, उसके टिप्पे और स्कूल बैग को देखा और लंबा परीक्षा कर दिया।	
1.40-2.50 मध्याह्न		विस्तर पर एजिका पढ़ी और झपकी ली।	
3.00 मध्याह्न		पुनः काम शुरू किया। काम करते समय बेटे के गृहकार्य का पर्यवेक्षण किया।	
3.30-5.30 मध्याह्न	1 काच चाय (रिड लेवल नेचर ब्योर, दूध, चीनी) और एक चपाती।	एक साथ कई काम करना, बेबी को छिलाना, बेटे और बेबी के साथ खेलना, बेटे को तैराकी के लिए भेजना।	
5.30-6.15 शाम		बेबी को स्नान कराया और फिर बेटे को, बेटे के साथ बेटी जब वह रात का खाना खा रहा था।	
7.00 रात	1 चपाती, 1 कटोरी दाल के साथ फल्लू की सब्जी और 1 रवा लड्डू।		
7.30-8.00 रात		बेटे के दाँत को ब्रश किया, उसे सोने के लिए तैयार किया, एक कहानी पढ़कर सुनाई और सुलाया।	
8.10-9.15 रात	7 लेकिन		3.5 किलोमीटर टहलने के लिए गई। सामान्यतः मैं एक घंटे में किलोमीटर टहलती हूँ। आज एक मित्र से मिली और धीरे-धीरे चली।
9.15-10.15 रात		स्नान किया, टीवी देखा पति के साथ जबकि दूध बाहर निकालती रही।	
9.30 रात	1 कटोरी दाल और छोटी सी झींगा मछली की तरी के साथ, उसके बाद 1 छोटा टुकड़ा चॉकलेट केक का लिया।		
10.15-11.00 रात		बेबी को उठाया, पैपी बदली, उसे दूध पिलाया और सुलाया।	
11.00-11.30 रात		छोटा पढ़ा और सोने चली गई।	
12.00 रात		उठी क्योंकि बेटा रो रहा था, उसे पित्त के कमरे में सुलाया।	
3.00 प्रातः		जुरी साइनस (नासूर) के साथ उठी। 1 अलेग्रा लिया।	
3.00-3.45 प्रातः		बेबी को पुचकारा और सुलाया।	

दिन 2			
7.25 प्रातः		उरी और लोई में गूँ	
7.30 प्रातः	1 कप चाय (रिड लेवल नेचर क्योर+दूध+चीनी) और एक चपाती		
7.35-8.30 प्रातः		पति के लिए टिफिन का डब्बा तैयार किया, नौकरानी को बताया कि खाने में क्या बनना है, स्नान पत्र को साफ किया, बेबी को खिलाया	
8.30 प्रातः	2 पेजागू (हरा मूंग दाल टोमट) और थोड़ी सी नारियल चटनी		
8.45 प्रातः		बेबी को दूध पिलाया	
9.00-10.00 प्रातः		बेबी को स्नान कराया, सुंद स्नान किया, पूजा की और दूध निकाला, लेपटॉप पर काम किया	
11.30 प्रातः	1 कटोरी चना और भुनी हुई मूँगफली		
12.15 दोपहर	1 कटोरी चावल, चिकन डिनिया तरी, 1 खा लड्डू		
12.30-2.00 दोपहर		कई काम, बेटे को लेने जाना, उसे तैयार करना, खाना खिलाना और लेपटॉप पर काम करना	
2.15 दोपहर	1 टुकड़ा चाकलेट केक	मित्र का आना, जो बेबी को देखने आई थी	
3.00-4.15 शाम		एक झांझी ली	
4.20 शाम	1 कप चाय		
4.30 शाम		बेटे को कला की कक्षा के लिए ले गई, उसके बाद मित्र के यहाँ चाय पार्टी पर गई	
5.00 शाम	(चाय पार्टी पर) 1 कटोरी दही वटु, फल का सलाद, 2 शामी कबाब		
5.30-6.30 शाम		बेटे को कला कक्षा से लेकर आई, उसको और बेबी को स्नान कराया, बेबी के लिए खाना बनाया	
6.30-7.30 शाम		बेटे को रात का खाना खिलाया व उसके साथ बेलने के साथ-साथ बेबी को सुलाया भी	
7.15 शाम	आधा कप दूध, बेटे का बचा हुआ हॉर्लैक्स चीनी के साथ पिया		

7.30-8.45 रात		सामान सवैदने के लिए सुपर मार्केट गई	
8.45-9.00 रात		स्नान किया और रात की पोशाक पहनी	
9.10 रात	2 टुकड़ा ब्रेड, चिकन करी, दही चीनी के साथ, 2 टुकड़ा आम		
9.30-10.45 रात		लेपटॉप पर काम किया	
11.00 रात		बेबी को उठाया, नेपी बदली, दूध पिलाया	
11.30 रात		सोने गई	
दिन 3 (सुट्टी)			
6.10-7.00 प्रातः		सोकर उठी, बेबी की नेपी बदली, दूध पिलाया और भाई के साथ खेलने के लिए नीचे ले गई	
7.00 प्रातः	1 कप चाय (रिड लेवल नेचर ब्योर, दूध, चीनी) और एक चपाती		
7.00-7.30 प्रातः		परिवार के साथ बातचीत की, बेटे को नाश्ता दिया, तेराकी के लिए तैयार हुई	
7.20 प्रातः	1 केला		
7.45 प्रातः		तेराकी के लिए गई	
8.00-9.00 प्रातः			तेराकी की
9.00-9.15 प्रातः		स्नान किया, कपड़े बदले और बेटे को तेराकी कक्षा के लिए ले गई	
9.35 प्रातः	1 कैमोला बार		
10.00 प्रातः	बेटे को वापस घर लाई		
10.30 प्रातः	1 केला और छोटी मूंगफली	बेटे के लिए अलाहार बनाया, दोपहर का खाना पकाया	
11.00-12.00 दोपहर तक		बेबी को स्नान कराया, खुद स्नान किया और पूजा की, दूध निकाला	
12.00 दोपहर	2 चपाती, मेवी और मटर सब्जी और दाल		
12.30-2.00 दोपहर		बेटे और बेबी के साथ खेली और पति से बातचीत की	
2.00-3.30 दोपहर		सोई	
3.45 दोपहर	1 कप चाय (रिड लेवल नेचर ब्योर, दूध, चीनी) और एक चपाती	लेपटॉप पर काम किया	
5.30-6.10 शाम			टहलने के लिए गई, 30 मिनट में 3.5 किमी किया
6.10-7.30 शाम		बेबी को स्नान कराया, खुद स्नान किया, बेबी को खिलाया और उसे सुलाया	

7.30-8.00 रात		पति के लिए सलाद बनावा, अगले दिन के खाने की व्यवस्था की	
8.00 रात	1 चपत्ते, अंडा करी (1 अंडा), दाल और सलाद		
8.30-10.00 रात		लेपटॉप पर काम किया	
10.00 रात		दूध निकाला	
10.30 रात		बेबी की नैपी बदली, दूध पिलाया और उसे सुलाया	
11.00 रात		सोने गई	

### स्मरण का मूल्यांकन

वैशाली का स्मरण मेरे विश्वास की संपुष्टि करता है कि महिलाओं में बहुत से कार्य करने की जन्मजात प्रतिभा होती है! ओह!! बिना सांस लेने की फुर्सत के वह कैसे एक दिन में इतने कामों को करती हैं, यह समझना कठिन है।

उसके स्मरण से यह देखना बहुत आसान है कि वैशाली की अधिकतर गतिविधियां अपने तीन माह के बेबी, बेटा और पति के चारों ओर घूमती हैं। सिवाय एक घंटे के टहलने/तैरने और दिन में आधे घंटे कुछ पढ़ने के अलावा उसके पास अपने लिए कोई समय नहीं है!

उसका मानना है कि उसका वजन मात्र 'सिजेरियन' के कारण ही बढ़ा है। असल में उसने दूसरे गर्भ के दौरान लगभग चौबीस किलो वजन बढ़ाया था (सामान्यतः दस-पंद्रह किलो की तुलना में)--इसका कारण है 'गर्भावस्था में अत्याहार', मिठाई की ललक और व्यायाम का अभाव।

वैशाली डॉट लूज योर माइंड, लूज योर वेट में दिए गए चार सिद्धांतों का अनुसरण कर रही थी और प्रत्येक दो घंटे में खाने का प्रयास कर रही थी। लेकिन उसने इस बात का अनुभव नहीं किया कि वह जितना अपने शरीर को प्रदान कर रही थी, उसकी तुलना में उसकी आवश्यकता बहुत अधिक (लगभग दोगुना) थी।

गर्भावस्था एक नारी के जीवन में ऐसा चरण है जब उसे स्वयं को और साथ में अपने भ्रूण (गर्भ) को भी पोषित करना पड़ता है (लेकिन असल में यही होता है--मां के लिए कुपोषण और भ्रूण के लिए पूर्ण पोषण)। इस अवधि के दौरान आपके आहार/पोषक तत्वों के अंतर्ग्रहण चाहे जितने भी होते हों, इनमें से अधिकतम भ्रूण के पोषण के लिए उपयोग में आ जाते हैं। यह आवश्यक है कि आप अपने शरीर के बढ़े हुए पोषक तत्वों की आवश्यकता की पूर्ति करें ताकि मां और भ्रूण को समान रूप से पोषक तत्वों का वितरण हो सके। यदि मां आवश्यक पोषक तत्वों से वंचित रहती है (जो अधिकतर मामलों में होता है) तो वह बुढ़ापे की प्रक्रिया को तीव्र करता है (वसारहित शारीरिक द्रव्यमान की कमी से चार वर्ष की आयु तक का बुढ़ापा आ जाता है) और शरीर में एक तनावग्रस्त वातावरण उत्पन्न करता है।

ये सभी अंततः वसा भंडार के निक्षेपण का परिणाम लाता है (पोषक तत्वों से वंचित होना-- शरीर को भूख/तनाव की स्थिति में रखना) और वसारहित शारीरिक भंडार को कम करता है (मांसपेशी द्रव्यमान+हड्डी खनिज भंडार)।

इस प्रकार प्रसवोपरांत एक ऐसा समय होता है जब आपका शरीर वास्तव में आपके सभी पोषक तत्वों तथा वसारहित शारीरिक भंडार के पुननिर्माण पर काम करता रहता है (इसलिए आपका शरीर अत्यधिक पचाने की अवस्था में होता है)। आपका शरीर अतिकार्य करता है क्योंकि उसे केवल आपके पोषक तत्वों के भंडार में ही सुधार नहीं करना बल्कि पोषक तत्वों की गुणवत्ता और स्तन के दूध की मात्रा में भी सुधार करना होता है (मां की खराब पोषकीय अवस्था=स्तन के दूध का खराब स्त्राव=बेबी की खराब पोषकीय अवस्था)।

वैशाली के मामले में यह हो रहा था कि हालांकि वह प्रत्येक दो घंटे में खाने का प्रयास कर रही थी और दिन में एक व्यायाम सरीखी गतिविधि (तैराकी/तेजी से टहलना) भी कर रही थी, लेकिन उसके मन और उसके शरीर में तालमेल नहीं था। जो खाना वह खा रही थी, वह उसे पोषित नहीं कर रहा था क्योंकि वह निरंतर अपने बेबी को स्तनपान, बड़े बेटे को खाना खिलाने के लिए, उसके साथ गृहकार्य में बैठने के लिए, बेटे और पति के लिए डब्बा तैयार करने के लिए, नैपी बदलने के लिए, बेटे को अलग-अलग कक्षाओं के लिए छोड़ने और वापस लाने के लिए, दुकानदारी आदि के लिए चिंतित थी... सूची अंतहीन है।

उसे रिलैक्स होने की आवश्यकता थी, घर और कामों के लिए सभी ऊर्जाओं और उत्तरदायित्वों को कम करने की आवश्यकता थी तथा उसे अपने घर के कामों को अपने पति के साथ बांटने की आवश्यकता थी--विशेषकर बेबी की देखभाल करने में और आधी रात में उसकी नैपी बदलने में। वैशाली को मात्र नींद, आराम और स्वास्थ्य लाभ की आवश्यकता थी!

### संशोधन

वैशाली की योजना उचित खाना खाने, अपने शरीर को पोषित करने और उसे बहुत लाड़-प्यार करने की थी। उस पर उचित ध्यान देकर उसकी आवश्यकता समझने की थी तथा नियमित व्यायाम करने और सही समय पर सोने की (ताकि उसका शरीर स्वस्थ हो सके) थी।

प्रसवोपरांत यदि शरीर उचित पोषक तत्व प्राप्त करता है और सही प्रकार से पोषित होता है तो उसके लिए वसा भंडार से छुटकारा पाना बहुत आसान हो जाता है जो गर्भावस्था के दौरान विकसित होता है (गर्भावस्था के दौरान खराब पोषक तत्वों की आपूर्ति के कारण)। शरीर को आंतरिक अंगों के कार्यों (पाचन, श्वसन) तथा साथ में दिन-प्रतिदिन की बाह्य

गतिविधियों और व्यायाम (वैशाली की प्रतिदिन की अंतहीन गतिविधियों की सूची) आदि से बहुत अधिक स्वास्थ्य लाभों से निपटने की आवश्यकता होती है।

वैशाली को अपने शरीर को प्यार, देखभाल, अच्छा भोजन देने तथा अच्छी तरह से पालित-पोषित करने की आवश्यकता थी (उसी तरह जिस तरह वह अपने बेबी के लिए चाहती थी ☺)।

यद्यपि वह अपने रोज के कामों को संभाल रही थी लेकिन दिन के अंत में उसका शरीर पूरी से थक जाता था और वह पूरी तरह से शक्तिहीन हो जाता था। दिनभर आसानी से गुजारने के लिए उसे अपनी ऊर्जा के स्तर को सुधारने की आवश्यकता थी। उसे नियमित व्यायाम प्रारंभ करने की भी आवश्यकता थी, विशेषकर भार प्रशिक्षण ताकि उसके वसाहित शारीरिक भंडार में सुधार हो (जो उसकी शारीरिक रचना में सुधार करेगा और उसके वसा भंडार को और अधिक कम करेगा)।

वह अपने आहार को निम्नलिखित प्रकार से संशोधित कर सकती है:

आहार 1 (7.00 प्रातः): प्रोटीन शेक (दिन का प्रारंभ करने के लिए आवश्यक ताकि रातभर के उपवास के बाद उसका शरीर स्वास्थ्य लाभ कर सके)

आहार 2 (8.00 प्रातः): 2 अंडे सफेद+गेहूं का सिका हुआ ब्रेड (सुबह में आसानी से तैयार किया जा सकने वाला क्योंकि उसे बहुत काम करने पड़ते हैं जैसे डिब्बे तैयार करना, बेबी को खिलाना, नहलाना और अन्य घर के कामकाज)

आहार 3 (10.00 प्रातः): फल मिश्रित दही (मीठे के शौक के लिए ☺)

आहार 4 (12.00 दोपहर): चावल+मछली तरी+सब्जियां (क्योंकि वह मछली पसंद करती है और यह सबसे उपयुक्त समय है कि उसे ग्रहण करे)

आहार 5 (2.00 दोपहर): मूंगफली (उसकी एक अन्य पसंद)

आहार 6 (4.00 शाम): चीज के साथ शाकाहारी सैंडविच या घर का बना हुआ नाश्ता

आहार 7 (6.00 शाम): चपाती+दाल+सब्जी

आहार 8 (8.00 रात): ऑलिव (7-8) के साथ सब्जियां या दालसब्जी

आहार 9 (10.00 रात): आधा चम्मच प्रोटीन, दूध के साथ (रात भर के स्वास्थ्य लाभ के लिए आवश्यक)

वैशाली को कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और आवश्यक वसा के साथ-साथ विटामिन बी के भंडार (विशेषकर बी6 और बी12), ओमेगा-3, वसा अम्ल, विटामिन ए, सी और ई और प्रतिजारकर्मी (ऑक्सीकरण विरोधी) (सिलेनियम, जिंक, क्रोमियम के साथ) में सुधार की आवश्यकता है--ये सभी उसके शरीर के स्वास्थ्य लाभ में सुधार करेंगे और साथ में उसकी

पोषण सघनता तथा स्तन के दूध की गुणवत्ता में भी सुधार करेंगे। शरीर की हड्डियों की सघनता के लिए उसे कैल्शियम की भी आवश्यकता है।

वैशाली ने अपने भोजन का तरीका इसी प्रकार संशोधित कर लिया और साथ ही उसने नियमित रूप से भार प्रशिक्षण भी करना प्रारंभ कर दिया। उसने देखा कि उसके बेटे और बेबी के साथ उसका रिश्ता और भी अच्छा हो गया (वे अपनी नई ऊर्जावान, खुशदिल मां को बहुत प्यार करने लगे ☺)।

उसके पति ने भी साथ निभाया और रात में बेबी की देखभाल करने की जिम्मेदारी लेने लगा (दोनों ने परस्पर मिलकर निर्णय लिया कि वे बारी-बारी से रात में बेबी की देखभाल करेंगे)। इसने वैशाली की नींद को भी पूरा करने में मदद की ☺।

## रजोनिवृत्ति--एक पड़ाव

रजोनिवृत्ति--अंततः नारी के जीवन का एक पड़ाव है। हम अपना जीवन ऐसे बिताते हैं जैसे हमारे जीव-विज्ञान ने हमारे भाग्य को शापित किया है। मानो हमारी पत्नी और मां की भूमिका ने हमारी जिंदगी को सीमित करके रख दिया है। अब क्या हमें पीरियड्स नहीं होंगे तो हम बच्चा जनने में समर्थ नहीं होंगे? सुनिए! यदि हमें पीरियड्स नहीं होते तो क्या कोई हमसे विवाह करता? मेरे कहने का अर्थ है कि बिना माहवारी चक्र के क्या हम पुरुषों की तरह नहीं हो गए हैं? क्या हमारी यात्रा अब जीव-विज्ञान और हार्मोन्स से आगे बढ़कर एक नए स्त्रीत्व की खोज कर सकती है?

### सत्य उदाहरण

‘पूरे जीवन भर मैं केवल यही चाहती थी और कामना करती थी कि मेरे पीरियड्स बंद हो जाएं। मेरा शुरू हुआ था जब मैं नवीं कक्षा में थी, जो आज के मानक हिसाब से बहुत देरी से हुआ था, लेकिन मैं खुश थी कि जितना भी संभव हो वह देरी से आए और अगर वह न ही आए तो और भी अच्छा। उसके बाद बीस की शुरुआत में मैं चाहती थी कि वह हो ही न और उसी समय मुझे रजोनिवृत्ति आ जाए! जब मेरी मां ने मुझे एक बार यह कहते सुना था तो उन्होंने मुझे थप्पड़ जड़ दिया था और कहा था कि यदि मेरे पीरियड्स अनियमित भी हुए तो भी कोई मुझसे शादी नहीं करेगा, नहीं होने के बारे में तो सोचो भी नहीं। उनका मानना था कि घर में एक अविवाहित बेटी का होना सबसे बड़ा अभिशाप था। उसके बाद मेरी शादी हो गई और हमने दो साल के लिए योजना (गर्भ निरोधक प्रयोग किया) बनाई। दो साल के बाद मैंने गोली लेनी बंद कर दी और दो साल तक गर्भवती होने के लिए संघर्ष करती रही। मेरी सास हर महीने रोया करती थी कि मेरी शादी के तीन साल बाद मेरे पहले पीरियड्स हुए थे। उनका मानना था कि गर्भधारण न करना एक नारी के लिए सबसे बड़ा अभिशाप था। इन दोनों मान्यताओं के बीच मेरा जीवन चलता गया और आज जब मेरे बच्चे बड़े हो गए हैं, मेरी मां नहीं रही है और मेरी सास बीमार है, मैं पूरी तरह से खोई हुई हूं। हर महीने के दर्द और पैड से मुझे चिढ़ थी, लेकिन आज जब मैं लगभग रजोनिवृत्ति के बाद की स्थिति में हूं, मुझे पिछले चार महीने से पीरियड्स नहीं हुए हैं तो मैं खो चुकी हूं। मैं नहीं

जानती मुझे क्या करना चाहिए। मुझे महसूस... मैं नहीं जानती। मैं नहीं बता सकती। मैं लगभग उस पेंडुलम की तरह हूँ जो 'खुद को पाने--कोई उत्तरदायित्व नहीं, कोई पीरियड नहीं' और 'खुद को खोने' के बीच में झूल रही हूँ। मैं अब नारी नहीं रही। यकीनन मेरा केस अजीब है, है न? क्या तुम्हारे किसी क्लाइंट ने इससे पहले कभी ऐसा कहा है?

हां, उन्होंने ये सब कहा है और इससे भी बुरा अनुभव किया है। लेकिन बात यह है कि मेरे केवल वे क्लाइंट जो युवा हैं और जिन्होंने रजोनिवृत्ति की आशा की थी, उन्हें ही इसका ज्यादा बुरा लगा। जो उस तक पहुंची और उन्होंने रजोनिवृत्ति को पीछे छोड़ दिया, वे इस प्रक्रिया से कोई शिकायत नहीं रखती हैं। एक नारी के जीवन में आगे क्या होने वाला है, उसके बारे में अटकलबाजी कभी भी खत्म नहीं होती है। **हमारा शरीर हिमालय की ऊंची सड़कों के खतरनाक मोड़ों की तरह है।** अगले मोड़ पर क्या होगा? पीले फूलों के साथ एक सुंदर घास का मैदान? या अत्यधिक बड़े बर्फीले पहाड़ जिनके शिखर बादलों से ढके हों? आप कभी भी नहीं जान पाएंगे कि आगे क्या आने वाला है या उसका सामना कैसे किया जाए। एक क्षण जब आप स्कूल में कहानियां सुनती हैं कि प्रथम पीरियड्स में क्या होता है और आपको बुरे सपने आते हैं--क्या मैं रक्त बहने के कारण मर जाऊंगी? दूसरे क्षण आपको यह बुरा सपना जकड़ लेता है कि जब आप पहली बार सेक्स करेंगी तब क्या होगा--क्या वह अत्यधिक पीड़ादायक होगा? उसके अगले क्षण आप गर्भवती हैं और प्रत्येक महीने आपका पेट परिवर्तित होता रहता है और आपका शिशु पैर से ठोकर मारता है तब आप प्रसव की जल्दी में होती हैं, लेकिन सोच रही होती हैं--क्या वे मेरे बालों की हजामत बनाएंगे और मेरी योनि को काटकर शिशु के सिर को बाहर लाने का प्रयास करेंगे? उसके बाद मेरी सिलाई कर देंगे, जो कितना पीड़ादायक होगा? उसके बाद चालीस का आंकड़ा पार कर लेने के बाद पीरियड्स के छोटे से छोटे परिवर्तन पर आप अटकलबाजी करती हैं। क्या यह इतना ही है? क्या यह अंततः समाप्त हो गया है? क्या मेरा गर्भाशय ढह जाएगा? क्या मुझे मूँछें निकल आएंगी? क्या मुझमें ओस्टियोपोरोसिस का विकास हो जाएगा? और मैं सहसा आने वाली ताप संवेदना (हॉट फ्लश) का सामना कैसे करूंगी?

निरंतर परिवर्तित होते हार्मोन्स के द्वारा एक नारी के जीवन के प्रत्येक चरण में जो भी होता है--रजोनिवृत्ति भी--'कुछ भी बुरा नहीं है; दरअसल, सच में यह ठीक है'। लेकिन हमारे पहले पीरियड्स की तरह ही, हम भयभीत हैं और रजोनिवृत्ति तक पहुंचने से पहले ही हम अटकलबाजी करने लगते हैं। और ठीक उसी प्रकार रजस्वला होने पर (जब पहली बार पीरियड्स होता है या हम उसकी कगार पर होते हैं--यह रजोनिवृत्ति का ठीक विपरीत होता है), हमें बहुत कम या लगभग नहीं के बराबर जानकारी होती है कि उस चरण का सामना कैसे करें। खुलकर इस पर बात नहीं की जा सकती, वर्जित विषय रहता है और हमारी पहुंच अधिक से अधिक लोगों की अटकलबाजियों तक ही सीमित होती है या उन

कहानियों तक कि मित्र की मां/चाची/मित्रा के साथ क्या हुआ था। तो अब यदि हम यह सोचने लगे कि हमारी रजोनिवृत्ति किसी अन्य के समान होगी या फिर बुरे सपनों वाली कहानियां, जो हमने सुनी हैं, के समान होगी तो हम बहुत गलत साबित हो सकते हैं। रजोनिवृत्ति विवाह की तरह होती है: प्रत्येक नारी की अलग प्रकार से। आपकी रजोनिवृत्ति कितनी कठिन या आसान होगी यह विभिन्न प्रकार के कारणों पर निर्भर करता है, आपके पोषण का स्तर इनमें सबसे महत्वपूर्ण है। यदि आप पिछले दस या अधिक सालों से व्यायाम करती आ रही हैं, सही तरीके से भोजन कर रही हैं, सही समय पर सो रही हैं और अच्छी सेहत का आनंद ले रही हैं तो आप रजोनिवृत्ति का उत्सव मनाने में सक्षम हो सकेंगी जैसे वह जीवन की यात्रा का एक प्राकृतिक विकास है।

एक महिला जो अपने शरीर को नियंत्रित रखने का आनंद लेती है या उसका अनुभव करती है तो वह लाक्षणिक रूप से ऐसी महिला है जिसने शारीरिक और मानसिक रूप से अपनी सेहत का उत्तरदायित्व लेना सीख लिया है। अपने शरीर, अपने मन और इंद्रियों के तालमेल से वह समझ जाती है कि रजोनिवृत्ति कोई बीमारी या परिस्थिति नहीं है बल्कि एक प्राकृतिक संघटना है। जो शरीर में प्राकृतिक रूप से आती है उससे डरने की या उसे बहुत बड़ा बनाने की कोई आवश्यकता नहीं है। उसे मात्र समझने और स्वीकार करने (उसका उत्सव मनाने) की आवश्यकता है।

### मैं ही क्यों?

यह एक प्रश्न है जो एक महिला के जीवन में महामारी फैलाता है: मैं ही क्यों? मैं ही क्यों जो हर समय परस्पर निर्वाह करे? क्यों मैं इस पर समझौता करूं, फिर से? प्रत्येक महीने मुझे ही क्यों पीरियड्स आएंगे? जब मैं रजस्वला हूं तो अन्य लोगों के साथ भोजन क्यों नहीं कर सकती? मैं अपनी मां का घर छोड़कर पति के घर में क्यों जाऊं और क्यों नहीं इसके विपरीत हो जाए? मैं ही क्यों चाय बनाऊं, यहां तक कि तब भी जब मैं काम करके लौटने पर पूरी तरह से थकी होऊं? मैं ही क्यों गर्भधारण करूं? मैं क्यों अपना नाम/उपनाम बदलूं? मैं क्यों उठूं और शिशु को दूध पिलाऊं जबकि मेरा पति खरटि लेता रहे? छुट्टी के दौरान मेरे बेटे का वजन घटता है तो मुझे ही दोष क्यों दिया जाता है? मैं जिससे प्यार करती हूं उस व्यक्ति के साथ मैं क्यों नहीं रह सकती? रसोईघर को साफ रखने की जिम्मेदारी मेरी ही क्यों है? मुझे 'ये सारे प्रश्न' क्यों नहीं पूछने चाहिए? मुझे ही रजोनिवृत्ति क्यों? ...खुलकर इस सूची में अपने सवाल जोड़ दीजिए। ऐसे अधिकतर प्रश्न बिना पूछे ही रह जाते हैं क्योंकि हम स्वयं से भी पूछने से डरते हैं। और जब कभी पूछ भी लिए जाते हैं तो उसके उत्तर नहीं दिए जाते या फिर वही पुरातनकालीन उत्तर दिए जाते हैं--ऐसा ही

होते आ रहा है या यही हमारा रिवाज है या इससे भी खराब जब यह उत्तर दिया जाता है कि अगर घर में शांति चाहिए तो औरतों को समझौता करना ही पड़ता है। विशुद्ध, तथ्यात्मक बकवास। क्या यह सही है कि हमारी परंपरा, हमारे रीति-रिवाज, हमारी संस्कृति महिलाओं पर प्रतिबंध लगाती है, उन्हें सीमाओं में रखती है और उन्हें सरहदों के अंदर बांधकर रखती है? यह सुनिश्चित करने के बाद कि एक महिला का जीवन मात्र समझौता है, क्या सच में एक शांतिपूर्ण घर का वातावरण प्राप्त किया जा सकता है? क्या सचमुच ही हम इतने विपरीतगामी और असमान समाज हैं या परंपराओं, रीति-रिवाजों और कर्मकांडों के गलत अर्थ निकालते हैं? क्या हममें इतनी समझ और इतनी हिम्मत नहीं होनी चाहिए कि हम अपनी विश्वास व्यवस्था का पुनर्मूल्यांकन कर सकें और उनकी समीक्षाएं कर सकें? विशेषकर उन प्रश्नों को नहीं पूछकर जो हार्मोन्स, जैव-विज्ञानी और लिंगभेद विरोधी पक्षपात हैं, हम हमारे शरीर, बुद्धि, प्रकृति, परंपरा, धर्म, संस्कृति और स्वयं दैवीय अस्तित्वों का पूर्णतः अनादर करते हैं।

## प्रकृति की भूमिका

स्त्री प्रजाति के लिए प्रकृति ने विशेष सावधानी बरती है विशेषकर उनके लिए जो मानवीय आकार में हैं। दरअसल प्रकृति हमें इतना पर्याप्त विशिष्ट, बुद्धिमान और महत्वपूर्ण समझती है कि हमें विशेष रूप से सुरक्षित और पोषित रखना चाहती है और अपने सामान्य मार्ग से बाहर जाकर हमें पनपने देने का और हमें परिपूर्णता और अर्थपूर्णता का जीवन प्रदान करना चाहती है। यही वह कारण है कि इसने रजोनिवृत्ति की रचना की है। क्या प्रकृति गलत हो सकती है? (नहीं, लेकिन क्या हम इसे गलत प्रमाणित करने की जिद में नहीं लगे हैं, हां, संभवतः पूरी तरह से।) जो प्रकृति के मन में था, वह यह है: मानवीय स्त्री जाति की जनन क्षमता, प्रजनन और संतान या नवशिशु के जीवन की रक्षा के साथ बहुत से मूल्य (पोषकीय, शारीरिक और भावनात्मक) जुड़े हुए हैं। अतः जननक्षमता और प्रजनन को रोकने के लिए एक शरीर विज्ञानी और जीव विज्ञानी यंत्र की रचना होनी ही थी (बच्चा और जच्चा के अच्छे स्वास्थ्य और जीवन के लिए)--हां तो फिर रजोनिवृत्ति का प्रारंभ और मासिक धर्म चक्र का विराम कैसा रहेगा?

हो सकता है कि प्रकृतिरूपी मां को इसकी परख हो (उसे प्रकृति मां ऐसे ही नहीं कहा जाता है) कि औरतें अपनी योनि और गर्भाशय के प्रति अधिकार और उत्तरदायित्व के बारे में अपना नियंत्रण खोने लगेंगीं। संभवतः उन्हें पता था कि धर्म, परंपरा, रीति-रिवाज या इनके ही समान कुछ असत्य कारणों से एक मानवीय स्त्री को आसानी से दबाया जा सकता था। साथ ही उन्हें समझ थी कि एक स्त्री की (हार्मोन्स के कारण) अत्यधिक संवेदनात्मक, भावनात्मक और स्वाभाविक प्रकृति एक दोधारी तलवार की तरह थी। इस बात की

अत्यधिक संभावना थी कि उस तलवार का प्रयोग अच्छी तरह से नहीं किया गया तो वह स्वयं स्त्री को ही घायल कर सकती थी। ये जरूर है कि प्रशिक्षण और पालन-पोषण से एक महिला अपने, अपनी संतान और अपने वातावरण के लिए भावनात्मक, संवेदनात्मक और स्वाभाविक प्रकृति का प्रयोग कर अच्छा निर्णय लेने के लिए सशक्त हो सकती है। लेकिन यह संभव है कि कई महिलाएं ऐसा न कर पाएं। इसलिए रजोनिवृत्ति प्रकृति का एक बहुत ही शानदार विकल्प है--आप यौन क्रिया का आनंद ले सकती हैं और गर्भधारण करने और शिशु का पालन-पोषण करने तथा उनके साथ और बहुत सारी जिम्मेदारियां आदि जो आती हैं उन सबसे सुरक्षित रह सकती हैं।

मेरी परदादी (अप्पा की मां) ने एक, पांच या दस नहीं बल्कि सत्राह बच्चों को जन्म दिया था। अप्पा उनकी तीसरी संतान थे और तब भी उनमें और बच्चे जनने का पोषण था। साथ ही उनको बच्चों में तब भी रुचि थी। कम या लगभग नहीं के बराबर शिक्षा के साथ-साथ आठ या नौ साल की उम्र में शादी हो जाने के बाद वे सचमुच ही ऐसी स्थिति में नहीं थीं कि अपने 'प्रजनन संबंधी अधिकारों' के बारे में समझ सकें। वैसे उन्हें उन सारी परेशानियों का सामना करना पड़ा जो किसी भी ऐसे अधिकार न जानने वाली स्त्री को करना पड़ता। ऐसा नहीं था कि मेरे परदादा का उनके विरुद्ध थे या फिर वे निहायत ही घटिया इंसान थे; वे भी इन सब बातों से उतने ही अनजान थे जितनी कि वे स्वयं। मेरी परदादी को इस प्रकार प्रशिक्षित किया गया था कि वे अपने पति को किसी भी चीज के लिए न नहीं करें, निस्संदेह सहवास सहित। और फिर एक के बाद एक उनकी सत्राह संतानें हुईं। उन्हें इसकी बहुत बड़ी कीमत चुकानी पड़ी क्योंकि इसने उनके शरीर को बहुत क्षति पहुंचाई। इसने मेरी सुंदर, दीप्तिमान, विनोदप्रिय परदादी को पूरी तरह से निर्बल कर दिया। उनकी पहली ग्यारह संतानें बचीं और वयस्क भी हुईं; उनमें से पहली चार संतानों ने बीमारियों और अन्य संक्रमणों से बेहतर सुरक्षा पाई जो उस समय बहुत अधिक हुआ करती थीं। अन्य संतानें बार-बार संक्रमणों से पीड़ित होती रहीं और यहां तक कि आज भी जब वे साठ से ऊपर के हो चले हैं, उतने ऊर्जावान या चुस्त-दुरुस्त नहीं हैं जैसी उनकी बड़ी संतानें। बारहवीं से सत्राहवीं संतानों वाला हिस्सा कठिन था, विशेषकर संतानों के लिए क्योंकि उन्होंने अपने छोटे भाई-बहनों को या तो जन्म के दो-तीन घंटों में ही मरते देखा था या फिर दो वर्ष की आयु पूरी होने के पूर्व ही महामारी जैसी बीमारियों के कारण मृत्यु को गले लगाते देखा था। आपकी मां ने यह सब कैसे सहन किया? मैंने अप्पा से पूछा। तो उन्होंने उत्तर दिया कि पानी भरने, खाना बनाने और अपने दर्जनों बच्चों को भोजन आदि कराने में पूरी तरह व्यस्त रहकर वे इतनी थक जाया करती थीं कि उन्हें दुख प्रकट करने का अवसर नहीं मिल पाता था। उनकी एक संतान का जन्म मेरी मां के जन्म के बाद हुआ था, जिसके कारण उन्हें झेंप हुआ करती थी: वे और उनकी पुत्रवधू दोनों एक साथ गर्भवती थीं। सौभाग्य से रजोनिवृत्ति उनके बचाव के लिए आई और उन्हें आगे गर्भवती होने तथा इस

शर्मिंदगी दोनों से बचा गई। इसलिए ऐसी परिस्थितियां जिसमें मेरी परदादी जैसी औरतें होती हैं, उनके कारण भी रजोनिवृत्ति का अस्तित्व है।

प्रकृति में यह समझ है कि एक स्त्री की ऊर्जा उसके बच्चों की देखभाल और पालन-पोषण की ओर लगी होनी चाहिए ताकि उनकी सेहत और उत्तरजीविता (स्वयं स्त्री की भी) में सुधार हो बजाय इसके कि वह एक के बाद एक बच्चा जनने में खर्च हो जाए, जो उसके स्वास्थ्य पर तो बुरा असर करता ही है साथ ही आने वाली संतानों के जीवित रहने और अच्छे स्वास्थ्य के अवसरों को भी कम करता है।

एक अवधारणा है कि नाती/पोतों के अच्छे स्वास्थ्य और उनके जीवित रहने को सुनिश्चित करने के लिए दादी/नानी बहुत महत्वपूर्ण होती हैं। यह विशेषकर 'बुरे समयों' के लिए सच है तब वह चाहे प्राकृतिक आपदाएं हों जैसे बाढ़, अकाल और भूकंप या भावनात्मक रूप से आवेशित परिस्थितियां जैसे गलत शादियां, अलगाव, तलाक, हिंसक विवाह आदि। रजोनिवृत्ति के साथ नाती/पोतों की देखभाल सहित एक दादी/नानी अपनी ऊर्जाओं को जीवन की अर्थपूर्ण खोजों में लगा सकती हैं। बिना रजोनिवृत्ति के हमारी दादियां/नानियां उस समय भी एक पत्नी और मां की जिम्मेदारियों को उठाने में ही व्यस्त रहेंगी और इस प्रकार वे अपने नाती/पोतों के लिए इतनी थकी-मांदी होंगी कि कुछ करने की परिस्थिति में नहीं होंगी। मेरी परदादी अपने नाती/पोतों के लिए बिल्कुल ऊर्जा नहीं थी, जिसे समझा जा सकता है। एक और चटपटी खबर है--नानियां वर्तमान संतानों के जीवित रहने के अवसरों को बेहतर बनाती हैं, जबकि दादियां संतानों की जन्मदर को बेहतर बनाती हैं। आह! बहुत जटिल।

### स्वस्थ अंडाशय: स्वस्थ रजोनिवृत्ति

पर्याप्त मसाला। अब जो समझने के लिए महत्वपूर्ण है वह है कि हमारे अंडाशय परिवर्तन के दौर से गुजरते हैं और इसलिए हार्मोन्स में भी परिवर्तन होते हैं। एक अंडाणु मानव के शरीर में सबसे बड़ी कोशिका होती है; शुक्राणु (वीर्य) सबसे छोटी (आश्चर्यजनक, कौन अधिक दादागिरी करता है!)। केवल एक अंडे को गर्भाधान करने के लिए एक मर्द को लाखों शुक्राणुओं को भेजना पड़ता है। यह लगभग ऐसा है जैसे कि औरतें अधिक बुद्धिमान हैं। उन्होंने श्रीकृष्ण का चयन किया और मर्दों को यह सोचने की अनुमति दी कि उन्होंने कृष्ण की समस्त सेना पाकर बेहतर सौदा किया है। एक पूरी तरह से सुसज्जित लाखों की सेना की तुलना में अर्जुन के सारथी कृष्ण हजार गुना मूल्यवान हैं, क्या मैं सही हूं?

समय के साथ अंडाशय का आकार छोटा होता चला जाता है और उसी तरह हार्मोन्स का सृजन भी कम होता चला जाता है। जब तक आपके पास आपका अंडाशय है (इन्हें शल्य चिकित्सा विधि से निकाला भी जा सकता है), आपकी रजोनिवृत्ति का परिवर्तन

आसानी से हो सकता है। महत्वपूर्ण यह है कि आप अपने अंडाशय को स्वस्थ रखें (अर्थात् अच्छे रक्त संचार का प्राप्त होना)। इसके लिए आपको सुनिश्चित करना होगा कि आपका आहार पोषकीय हो और व्यायाम आपके जीवन का एक महत्वपूर्ण अंग हो। नियमित व्यायाम कमर को पतला रखता है और उसे मोटा होने से बचाता है। मोटी कमर आपको अनेक बीमारियों की ओर उन्मुख कर देती है जैसे हाई-ब्लडप्रेसर, मधुमेह, हृदय रोग, कमजोर हड्डियां, जोड़ आदि। याद कीजिए हमने सीखा था कूल्हे से कमर का अनुपात (अध्याय 3)? रजोनिवृत्ति के आसपास वजन बढ़ने की तुलना में वसा वितरण की समस्या अधिक खतरनाक है। उस समय सबसे विवेकी चीज है कि आपको अपनी जीवनशैली को परहेज से रखना होगा और हार्मोन्स में प्राकृतिक परिवर्तन और संतुलन होने देना होगा। आपके अंडाशय समस्त जीवन आपके लिए कठिन काम करते रहे हैं; इस महत्वपूर्ण अवसर पर वे केवल इतनी आशा करते हैं कि आप रजोनिवृत्ति की ओर आसान परिवर्तन के लिए उन्हें सहज वातावरण प्रदान करें।

जब आप रजोनिवृत्ति के निकट पहुंचती हैं तो उसके पूर्व आपकी प्रजनन क्षमता में जो कमी आती है उसका एक कारण

यह है कि आपको और अधिक स्थिर और स्वास्थ्यकर जीवन-शैली का एक और अवसर मिल सके। जरा सोचिए, यदि रजोनिवृत्ति के तुरंत पहले आप बच्चे को जन्म देने वाली होतीं तो आप रातभर जागकर बच्चे को आहार देती रहतीं। आप देर रात तक चाहे बच्चे के कारण या फिर पार्टी के कारण जागें, इससे आपके शरीर की क्षमता कम होती जाती है और आपके हार्मोन्स के संतुलन बिगाड़ता है, विशेषकर आपके इंसुलिन के। छोटे बच्चे या शिशु के पास रहने से लाक्षणिक रूप से एक महिला खुद की आवश्यकताओं के प्रति उदासीन हो जाती है और एक खराब पोषकीय स्थिति आसान रजोनिवृत्ति को असंभव बना देती है। उस समय जब आपका शरीर कैल्शियम के स्तर को पुनः नियमित कर सकता है तब आप उस पर ध्यान देने के बजाए अपने बच्चे को दूध पिलाने की ओर ध्यान केंद्रित करेंगी, तो फिर से आप कैल्शियम से वंचित रह जाएंगी।

बच्चों के आसपास रहना एक महिला के लिए व्यायाम करने को भी कठिन बना डालता है: केवल सामान्य रूप से उन्हें पालने-पोसने का काम, उनके प्रश्नों के उत्तर देने तथा उनकी ऊर्जा के स्तर के साथ स्वयं को बराबरी पर लाने के काम एक महिला को इतना थका देते हैं कि व्यायाम करना संभव नहीं हो पाता है। व्यायाम के बिना अंडाशय में रक्तसंचार और ऑक्सीजन का अभाव हो जाता है, जो एक बार फिर से रजोनिवृत्ति की सहज प्रक्रिया को कठिन बना देता है।

प्रकृति हमारे लिए ऐसी परिस्थितियां तैयार करती है कि हमारी रजोनिवृत्ति पूरी तरह से सरल हो। समस्या यह है कि हम प्रकृतिक के कार्यों को समर्थन नहीं दे पाते हैं। अधिकतर

महिलाएं तीस के बाद वजन बढ़ा लेती हैं क्योंकि या तो वे मां बन चुकी होती हैं या सेहत और तंदरुस्ती के प्रति उदासीन हो जाती हैं जिसके कारण उनके हार्मोन्स का संतुलन बिगड़ने लगता है। साथ ही, कई महिलाएं रजोनिवृत्ति से पहले ही हजार प्रकार की डायटिंग और वजन घटाने की विभिन्न प्रकार की चिकित्सा पद्धतियों के सनक भरे प्रयास करती हैं, जो उनके पोषकीय संतुलन को ध्वस्त कर देता है--खासकर कैल्शियम, विटामिन डी और बी12 को। अशिकांश महिलाएं तब भी समय पर सोने के प्रति जागरुक नहीं हो पातीं और अपने सोने के कमरे में हल्ला और टीवी पर चैनल बदल-बदलकर धरावाहिकों के इमोशनल अत्याचार को झेलती रहती हैं। यदि महिलाएं अपनी रजोनिवृत्ति के प्रति प्रकृति के समान ही कार्य करें तो--आपका वजन नहीं बढ़ेगा, हाई-ब्लडप्रेसर नहीं होगा, हृदय रोग नहीं होगा, योनि में सूखापन नहीं होगा, हड्डियों का खोखलापन, ताप संवेदनाएं, बिना नींद की रातें आदि नहीं होंगी। आप स्वस्थ, अर्थपूर्ण और प्राकृतिक बदलाव की ओर उन्मुख होंगी। साथ ही जीव विज्ञान और हार्मोन्स द्वारा निर्धारित की गई भूमिकाओं से बहुत आगे निकल जाने का एक सुनहरा अवसर भी आपके पास होगा।

### ताकतवर और सुंदर

विंडमेयर में मेरी खिड़की से चौरास्ता दिखता था, जो दार्जिलिंग का सबसे व्यस्त और दर्शनीय स्थल था। उस चौरास्ते पर सबकुछ था--किताबों की दुकानें, आइसक्रीम के ठेले, कॉफी की दुकानें, सभी प्रकारों की दार्जिलिंग चाय बेचने वाली दुकानें (पहली संवेदना, दूसरी संवेदना), इंटरनेट कैफे, तिब्बतीय शिल्पकृति की दुकानें, फोटोग्राफर, जो आपकी तस्वीर खींचने के लिए तत्पर--खासतौर से नव-दम्पतियों की--उससे भी ज्यादा बुरा तब लगता है, जब वे उन्हें रोमांटिक पोज के लिए उकसाते हैं। मेरी मां और मैं उस चौरास्ते को देखते रहे (मैं अपनी लेखनी के बीच-बीच में और मेरी मां लगातार) पूरे दिन, जब तक कि हम सोने नहीं चले गए। लेकिन जिस चीज ने उस चौरास्ते को शानदार, व्यस्त और हमारे रुकने का केंद्र बनाया था वह थे वहां के लोग।

पूरे चौरास्ते पर बेंचों की कतार थी और सबसे मनोरंजक बात यह है कि सभी बेंच हमेशा भरे रहते थे। सुबह 5 बजे से अंधकार होने तक। छात्रा, वरिष्ठ नागरिक, युवा लड़के-लड़कियां, थोड़े प्रौढ़ मर्द-औरतें, वास्तव में वृद्ध मर्द और औरतें, लेकिन हमेशा मर्दों की तुलना में अधिक महिलाएं। अन्य शहरों में हर चौक/मोहल्ले/गांव में चौराहे या चाय की दुकान पर केवल मर्दों की ही बहुसंख्या देखने को मिलती थी। जबकि यहां हर उम्र की औरतों को दूसरी औरतों और मर्दों के साथ उन बेंचों पर बातचीत करते, हंसते-मुस्कुराते या बिना कोई काम के बस केवल बैठे हुए देखते रहना बहुत ही अच्छा अनुभव था। 'आराम

करना या कुछ भी नहीं करना' लगभग मर्दों का एकस्वामीय विशेषाधिकार है। लेकिन चौरास्ते पर सबसे अधिक सुरुचिपूर्ण महिलाएं अधिकतर चायवाली और घोड़ेवाली ही थीं। उनकी पोशाकें बहुत ही सुंदर थीं, सच में, मजाक नहीं। कुछ जीन्स और महीन कमीज पहने हुए, कुछ परंपरागत तिब्बतीय परिधानों में, कुछ साड़ी में, सब के सब बिना किसी अपवाद के गुलाबी गालों, उभरे हांठों वाली, बालों में फूल लगाए पूर्णतः नारीत्व का उत्सव मनाती प्रतीत हो रही थीं। वे जंगले के पीछे चाय बनाकर, ग्राहकों को चाय देने के लिए जंगले को फांदकर आतीं, गिलासों को उठाने के लिए झुकतीं, अपने नियमित और अनियमित पर्यटक ग्राहकों के साथ बातचीत और मस्ती-मजाक करतीं और निस्संदेह काम करते हुए उन्हें बहुत मजा आता है। हमने जिस लड़की के हाथों से चाय पी थी, उसका नाम संध्या था। वह रोज एक घंटा चलकर उस चौरास्ते पर आती थी और अपने साथ दो टिफिन बक्से लेकर चलती थी। बाकी खाना वह चौरास्ते पर अपने दोस्तों से खरीदकर खाती थी और हर रोज लगातार सुबह 5 बजे से रात 8 बजे तक काम करती थी।

उधर घोड़ेवालियां भी सभी प्रकार के सोलह श्रृंगार, आंखों में काजल, सुंदर कपड़े, जो इस बात पर निर्भर करते हैं कि वे किस आदिवासी जाति/समुदाय की हैं। वे घोड़ों पर बैठती हैं, उनकी लगाम उसी वीरता से थामे रहती हैं, जैसे हिंदी फिल्मों में सलमान खान। वे छोटे बच्चों को अपने सिर से ऊंचा उठाकर घोड़े पर बैठाती हैं और उसके बाद चौरास्ते का 1.5 किलोमीटर का चक्कर लगाती हैं। हससम, हां, कोमल छोटे थुलथुल हनीमून मनाने वाले पतियों की भी वे सहायता करती रहती हैं, उन्हें उठाना घोड़ों पर चढ़ाना और पुनः उतारना भी। ताकतवर होने के साथ-साथ वहां की औरतें सुंदर भी थीं--ठीक उसी तरह जैसे मुंबई में हर बस स्टैंड पर एक प्लार्डवुड का विज्ञापन मिलता है, 'सुंदरता' का प्रतीक एक लड़की और उसके पीछे एक लड़का जो अपने बाइसेप्स को फड़काकर 'ताकतवर' होने का प्रमाण देता है। दार्जिलिंग आइए, ताकत और सुंदरता परस्पर एक-दूसरे के साथ अस्तित्व में हैं, सुंदरतम रूप में। आह, एक और बात, सभी महिलाएं अत्यधिक सेहतमंद और छरहरी कद-काठी की दिखती हैं। ताकत का अर्थ भारी-भरकम या मर्दों वाला शरीर नहीं होता है।

## रजोनिवृत्ति के बाद का जीवन

हममें से अधिकतर महिलाएं हार्मोन्स की सीमा में रहकर जीवन जीती हैं और रजोनिवृत्ति हमें इन सीमाओं से परे सोचने को विवश करती है। हमारे पीरियड्स समाप्त हो चुके हैं लेकिन हमारा अस्तित्व अभी भी है। प्रकृति आपके सामने आईना रखती है: देखो, तुम्हारा जीवन एक पत्नी, एक मां और एक व्यक्तिगत लिंग के रूप में सीमित भूमिका से कहीं ज्यादा है। इन सीमितताओं पर विजय प्राप्त करो और जो क्षितिज तुमने अपने लिए नियत

कर रखा था उससे ऊपर उठो। आपको अपने जीव विज्ञान से परे जाने में सहायता करने के लिए यह आपके हार्मोन्स को परिवर्तित करता है। **बहुत सारी महिलाएं यहां तक कि अत्यधिक भद्र, परवाहकरने वाली और प्यार करने वाली महिलाएं भी रजोनिवृत्ति के आसपास क्रोध और चिड़चिड़ेपन का अनुभव करती हैं।** इसका कारण क्या है? क्या हम हार्मोन्स को दोष दें? नहीं, हार्मोन्स का शुक्रिया अदा करें। प्रोजेस्टेरोन और एस्ट्रोजन का त्याग करके शरीर एक अंतःस्त्रावीय परिस्थिति की संरचना करता है जो महिलाओं के अनुकूलनों को कठिन बनाता है। अधिकतर महिलाएं अपने अस्तित्व, अपने योगदान, अपनी शादी, अपने मातृत्व, अपने काम, व्यवसाय, अपने जीवन के अर्थ पर ही प्रश्न करने लगती हैं। हार्मोन्स में होने वाले परिवर्तनों से हमें जीवन के बारे में प्रश्न करने का अधिकार मिलता है। यदि हमने पीरियड्स के कारण सीमित जीवन जिया है (यदि आपको अध्याय 2 याद है तो वह समय जब आप स्वयं को बच्ची बनाम एक लड़की के रूप में सोचने लगती हैं--जोर से न हंसकर धीरे से हंसो; दीवार के ऊपर छलांग मत लगाओ; कम आत्मविश्वासी या कम दृढ़-निश्चयी रहो--और धीरे-धीरे आप मान लेते हैं कि आप कभी खुद पर विश्वास नहीं कर पाएंगी और 'एक अच्छी, सुसंस्कृत लड़की' बनने के लिए संघर्ष करती रही हैं)--रजोनिवृत्ति आपसे कहती है--इससे भी परे ज़िंदगी है!! अब तो बड़ी हो जाओ!!!

महिलाएं चिड़चिड़ाने लगती हैं कि संभवतः उन्होंने अब तक बेमतलब ही समझौते किए हैं। वे इस पर संभवतः क्रोध कर सकती हैं कि उन्होंने अपने सामर्थ्य के साथ न्याय नहीं किया, उन्होंने अपने लिए थोड़ा भी जीवन नहीं जिया और जीवन को पूर्णतया न जीने के बारे में खिन्न हो सकती हैं। चिड़चिड़ापन, क्रोध, खिन्नता आदि अनुभव करना कोई गलत बात नहीं है, सच में। हम जो भी भूमिका ग्रहण करती हैं उसमें परिपूर्णता ही जीवन का अर्थ है चाहे वह मां की भूमिका हो अथवा पत्नी की और अपने हिसाब से जीवन जीने के लिए कभी देर नहीं होती है या फिर ऐसा काम करने के लिए जिससे आपका जीवन और अधिक अर्थपूर्ण, आनंददायक और रुचिपूर्ण हो। जो समझ आपको रजोनिवृत्ति के समय प्राप्त होती है, वह अंततः एहसास कराती है कि अपने हिसाब से जीने का अर्थ यह नहीं होता है कि वह दूसरों के जीवन में कहर उत्पन्न कर दे। अपने हिसाब से जीवन जीने का अर्थ परिणामों के बारे में पूरी समझ के साथ चुनाव करना है और अपने चुनाव के साथ जीवन जीने की शक्ति से है। यह अनेक स्त्रियों के लिए एक नया अनुभव है क्योंकि अधिकांशतः उनके माता-पिता, सास-ससुर, पति, बच्चे ही उनके लिए चुनाव करते आए हैं।

एक स्त्री के लिए यह महत्वपूर्ण है कि उसे रजोनिवृत्ति तक पहुंचने से पहले ही अपनी भावनाओं पर नियंत्रण करना सीख लेना चाहिए। हमें कुछ ऐसे प्रशिक्षणों की आवश्यकता है जिनकी सहायता से हम अपने क्रोध, निराशा, दोष, उदासी, चिड़चिड़ेपन को रचनात्मक तरीकों की ओर ले जा सकें ताकि एक संपूर्ण व्यक्तित्व के रूप में यह हमारे व्यक्तित्व को

निखार सके। हम सिर्फ रसोई में खड़े होकर रोने या लीविंग रूम में चिल्लाने के लिए ही नहीं बने हैं। यह कुछ इस प्रकार से है: शिकायत कीजिए या कोई ठोस कदम उठाइए। रजोनिवृत्ति और उसके साथ जो भी भावनाएं और सवाल आदि आपकी राह में आते हैं वे एक महिला की आध्यात्मिक प्रगति के अनुकूल हैं। अधिक से अधिक महिलाएं अपने घर की चारदीवारी के आराम और सीमितताओं को पीछे छोड़ देने के लिए और उनसे बाहर आगे की दुनिया की खोज के लिए स्वयं को अधिकृत अनुभव करती हैं। एक महिला के लिए जो हमेशा अपने पति और बच्चों के साथ ही यात्रा करती आई है, रजोनिवृत्ति के आसपास पहली बार अकेले यात्रा पर चले जाना सामान्य बात है। या फिर एक महिला जिसने अपने बच्चों के अलावा किसी के बारे में कभी सोचा भी नहीं था, वह सहसा एक स्कूल को दत्तक लेना चाहती है और कुछ योगदान करना चाहती है या अपना ही कुछ काम प्रारंभ करना चाहती है, पैसे खर्च करना चाहती है उन चीजों पर जिन पर वह हमेशा करना चाहती थी या यहां तक कि तलाक देने की इच्छा और घर से बाहर निकल जाने की भी इच्छा कर सकती है।

### पुष्पा चाची का गुट

जीपी के साथ उसके 'हिमालय' के लिए जाने वाले समूहों में मर्दों की तुलना में औरतें अधिक हुआ करती हैं (ईर्ष्या करने लायक, है ना?)। उसे इस बात की समझ होती जा रही है कि अधिक से अधिक महिलाएं अकेले ही यात्रा करने की इच्छुक होती हैं तब चाहे वे अविवाहित, विवाहित या फिर मां हों। उसका सबसे पसंदीदा गुट है 'पुष्पा चाची का गुट'। वह इसे इसी नाम से पुकारा करता है। पुष्पा चाची एक बहुत ही अच्छी महिला हैं जिनका पोता बीस साल का है। दो साल पहले, उन्होंने और उनकी लड़कियों के गैंग ने (पचास से सत्तर के बीच वाली) **हिमालय की अगम्य वादियों की खोज की, वो भी पति, बच्चे और नाती-पोतों के बगैर**। परिवार के साथ यात्रा करने पर आप पत्नी ही होती हैं और डिनर से लेकर और भी छोटी-छोटी बातों की चिंताएं फिर से आप ही को ढोनी पड़ती हैं। ये महिलाएं जीपी के साथ पूरी तरह से अनोखी (अपारंपरिक) जगहों पर जाती हैं और जब यात्रा में रहती हैं तो खिलखिलाने वाली, प्रसन्न, नटखट लड़कियां बन जाती हैं। अभी हाल की चिटकुल की यात्रा में जो किन्नौर में तिब्बत की सीमा से पहले अंतिम गांव है, उन्होंने बहुत ही साहसिक कार्य किए। सीमा से पहले आईटीबीपी की अंतिम चौकी तक इन्होंने सांगला नदी के साथ-साथ कठिन पैदल यात्रा की (यह कोई छोटी उपलब्धि नहीं थी क्योंकि चिटकुल 3400 मीटर की ऊंचाई पर है)। जब वे पैदल चल रही थीं तो वे एक जवान से मिलीं जो अपनी चौकी को जा रहा था। 'माता जी अभी बहुत दूर है, आप नहीं

चल पाएंगी,' उसने चाचियों के इस समूह से कहा। 'हम आ रहे हैं, आप साहब को बोल के रखो और हम आप सभी के लिए उपहार भी ला रहे हैं।' 'हमें उपहार लेने की मनाही है,' जवान ने कहा। कुछ ऐसा है कि आप लोग मना नहीं कर पाओगे, महिला ने कहा। तो इस प्रकार लगभग दो घंटों की चुनौतीपूर्ण कठिन यात्रा के बाद वे चौकी पर पहुंची और अधिकारियों ने खड़े होकर उनकी प्रशंसा की और कॉफी व भजिया से उनका स्वागत किया। वे अधिकारी उनके उपहार को भी मना नहीं कर पाये: उन्होंने रहमान की सीडी *मां तुझे सलाम* उन्हें दी और कहा कि सीमा की रक्षा करने के लिए यह उन लोगों को उनका 'सलाम' था। सभी अधिकारियों और चाचियों ने उसके बाद एक साथ वंदे मातरम् गाया और सभी लोग प्रेम और भावना से ओत-प्रोत हुए।

पुष्पा चाची ने साठ वर्ष की उम्र में पहली बार यात्रा की और वह भी हिमालय की। वैसे ही आप भी कर सकती हैं। प्रश्न यह है कि क्या आप अपने अंतर्मन की दुनिया की यात्रा पर चलना चाहती हैं? क्या आप अपने वास्तविक स्व से जुड़ने के लिए तैयार हैं?

रजोनिवृत्ति हमारे लिए शरीर के अस्थायित्व, संबंधों और हमारे आसपास की सभी चीजों को देखने का अवसर देता है। एक पक्का सच जिसके साथ जिया जा सके उसके लिए यही वह अस्थायित्व है जो महिलाओं को और अधिक स्थायित्व के अन्वेषण की ओर प्रेरित करता है। यही वह कारण है जिसने रजोनिवृत्ति के आसपास वैदिक जीवन शैली के अनुसार गृहस्थाश्रम को छोड़कर वानप्रस्थाश्रम की ओर और अंततः संन्यासाश्रम की ओर जाने के लिए महिलाओं को विवश किया है। महिलाओं के लिए बाह्य और आंतरिक विश्व की खोज करने का सबसे उत्तम समय रजोनिवृत्ति या फिर रजोनिवृत्ति के आसपास का समय है।

इसलिए अगली बार जब आप क्रोध या चिड़चिड़ापन अनुभव करें तो यह 'केवल रजोनिवृत्ति' के कारण है यह कहकर या किसी से सुनकर रह जाने का नाटक ना करें। वस्तुतः यह जानने का प्रयास करें कि संभव है यह आपके आंतरिक जगत की खोज करने का एक हिस्सा हो। यह आपके दबे हुए क्रोध या आपकी दबी हुई भावनाओं के लिए एक संकेत हो। हो सकता है कि आप बहुत ही छोटी प्रतीत होने वाली वस्तु पर क्रोधित हुई हों या दुखी हुई हों, किंतु मूल कारण कुछ बहुत बड़ा होगा। इसकी खोज करिए। अपनी महत्वहीन सोचों को लिखना (कोई बात नहीं वह चाहे कितना ही अप्रासंगिक प्रतीत हो--सितार बजाना नहीं सीखा, आदि) आपको स्वयं को समझने और अपनी इच्छाओं को पूरा करने का अवसर प्रदान करता है। हम कौन हैं या हमें क्या होना चाहिए या हम अपने जीवन को कैसे जीना चाहते हैं, इन्हें जानने का भय हमारे लिए उस शानदार अवसर का पूर्णतः अपव्यय है जो प्रकृति हमें प्रदान करती है। यही पीएमएस (रजोनिवृत्ति के उपरांत) में होने वाले 'चिड़चिड़ेपन' का सच है। यदि आप बहुत ध्यान देंगी तो आप पाएंगी कि आप संभवतः हर

बार एक ही वस्तु के लिए गुस्सा हो रही हैं। उसे 'पीएमएस' जानकर एक ओर हटा देने के बजाय उसे लिखें और उसका समाधान करें। हम जीवन में परिवर्तन करने में पर्याप्त रूप से समर्थ होते हैं और हम जो बनना चाहते हैं वह बन सकते हैं। और क्या आप जानती हैं कि हम जो बनना चाहते हैं उसके लिए हम तभी एकाग्र हो सकते हैं जब हम रात में अच्छी तरह से सोएं। इसलिए अब आप जान चुकी हैं कि मनोवृत्ति में फेरबदल, चिड़चिड़ापन और बिना नींद भरी रातों के बारे में जो समस्त प्रकार की कहानियां हैं, वे प्रकृति के वरदानों का गलत अर्थ निरूपण हैं।

### ताकत और लचीलेपन का अनुपात

जैव-यांत्रिकी रूप से कमर संबंधी रीढ़ जिसे सामान्यतः निचली पीठ कहा जाता है, उस पर हमेशा चोट का जोखिम बना रहता है, अगर हमारी निचली पीठ के क्षेत्र की मांसपेशियों में ताकत और लचीलापन न हो तो। रीढ़ के अच्छे स्वास्थ्य को बरकरार रखने के लिए आपके पास लचीलापन और ताकत होनी चाहिए। उदाहरण के तौर पर, हो सकता है कि आपमें पर्याप्त लचीलापन हो कि आप किसी वस्तु तक पहुंच सकती हैं, किंतु आपकी मांसपेशियों में उस विस्तार तक जाने के अनुकूल पर्याप्त ताकत न हो। अधिकतर निचली पीठ की चोटों का कारण उस क्षेत्र में पर्याप्त ताकत का नहीं होना होता है। यह वह दर्द है जो एड़ी पर खड़े होने के कारण या रसोई में खड़े रहने के कारण या फिर एक थकान भरे दिन के कारण होता है। यह रीढ़ की हड्डी का सरकना नहीं है या रीढ़ की हड्डी का आगे की ओर बढ़ना भी नहीं है, बल्कि यह निचली पीठ के कमजोर होने के कारण है। महिलाएं जो निचली पीठ के दर्द की शिकायत करती हैं, तो उनका एक्सरे निकाला जाता है और उसके बाद एमआरआई भी किया जाता है और जो परिणाम आता है वह है 'आयु संबंधित पतनकारी मुद्दों' की स्थिति। यह मौलिक रूप से लचीलेपन की तुलना में पर्याप्त ताकत का नहीं होना होता है और महिलाएं जिनके ऐसे दर्द होते हैं उन्हें ताकत विकसित करने वाले कार्यक्रम में लगाया जाता है।

दीर्घ अवधि योजना वजन घटाने और पेट तथा नितंब की मांसपेशियों को ताकतवर बनाने की होनी चाहिए--रीढ़ के आसपास के क्षेत्रों में ताकत बढ़ानी चाहिए।

रीढ़ का प्रारंभ मस्तिष्क के आधार से होता है और इसे मस्तिष्क का ही विस्तार अथवा छोटा मस्तिष्क समझा जाता है। इसलिए हमारी रीढ़ के लिए हमें ताकत और लचीलेपन की आवश्यकता है, यदि हमारा मस्तिष्क उतना ताकतवर नहीं है जितना वह लचीला है तो हममें असंतुलन होता है। चालीस के ऊपर वाली महिलाओं में निराशा या नींद नहीं आना या रजस्त्राव के समय उदासी तथा युवा महिलाओं में खराब मनोवृत्ति का फेरबदल या

झल्लाहट होना कोई असामान्य बात नहीं है। महिलाओं का लालन-पालन ही ताकतवर मन के रूप में नहीं बल्कि लचीले और अनुकूलनीय रूप में किया जाता है। किंतु हमारा मस्तिष्क स्वस्थ नहीं होगा यदि हममें लचीलेपन के सदृश शक्ति नहीं होगी।

आप ऐसे बिंदु पर पहुंचेंगी जहां आपने बड़े निर्णय लिए थे, जहां शक्ति की तुलना में अधिक लचीलापन था या इसकी विपरीत स्थिति थी तो वह आपके लिए समस्या उत्पन्न करेगा। चालीस की आयु पर जब एक महिला अनुभव करती है कि वह घर बदलना नहीं चाहती है, वह एक विशेष परिस्थिति से समझौता नहीं करना चाहती है या पूरे परिवार के लिए लचीली नहीं रहना चाहती है तो वह एक दिन चटक जाएगी। उसके पास अपने लचीलेपन के साथ चलने की शक्ति नहीं है। इसलिए आप उतनी ही शक्तिमान बनिए जितनी कि लचीली। एक दूसरे का अभाव उतना गलत तो नहीं है, लेकिन अपूर्ण अवश्य है। एक शक्तिमान मस्तिष्क या शक्तिशाली शरीर में ही वास्तविक लचीलापन हो सकता है।

## चार रणनीतियां

पोषण रणनीति	व्यायाम रणनीति	नींद रणनीति	संबंध रणनीति
<p>खाने की क्षमता, पसंद और नापसंद हार्मोन्स में परिवर्तन होने पर बदल सकते हैं। इसे स्वीकार कीजिए और हंगामा मत कीजिए।</p> <p>यदि आपका शरीर 1 रोटी के बजाय 2 रोटी की मांग कर रहा है तो उसे दीजिए। खाने की सनक ही आपको मोटा बनाती है न कि खाना।</p>	<p>यदि आपने पत्नी/मां आदि की भूमिका निभाने में समय बिताकर अपनी हड्डियों को खोखला किया है तो यह समय है जब आप उसका भुगतान करें।</p> <p>पानी में व्यायाम या तैरकी बहुत ही अच्छा विकल्प है। यह ताप संवेदनाओं को दूर रखता है और आपकी</p>	<p>रिमोट कंट्रोल की रानी बन जाइए, चाहे वह ए.सी. हो, टीवी, सास, पति, बच्चे। जब भी वे आपको चिड़चिड़ा करें तो उन्हें बंद कर दीजिए।</p> <p>सोने से पहले कुछ मिनटों का मौन धारण कीजिए।</p> <p>चादर, कपड़े आदि का चयन करें ताकि वे</p>	<p>रजोनिवृत्ति की कोई समय सीमा नहीं है कि आपको चालीस, पचास या साठ की उम्र में पा ही लेनी है। यह प्राकृतिक रूप से होता है, अतः इसकी प्रतीक्षा में चिंता करके अपनी ऊर्जा को नष्ट न करें।</p> <p>इस समय में शून्यता का अनुभव करना असामान्य बात नहीं है, किंतु उसे भोजन से</p>
<p>आपके प्रोटीन की आवश्यकता बहुत अधिक बढ़ जाती है, अतः मट्ठा प्रोटीन से उसकी अतिरिक्त पूर्ति कीजिए।</p> <p>कैल्शियम अब आपके जीवन का अटूट हिस्सा बन जाता है - कृपया सोने के समय कैल्शियम साइट्रेट लीजिए।</p> <p>ऑक्सीकरण रोधी ओमेगा-3 के साथ, बीटा कैरोटीन, सिलेनियम, जस्ता, क्रोमियम भी आपको लाभ पहुंचाता है।</p> <p>थायराइड आपके हार्मोन्स में हो रहे परिवर्तनों का सामना करता है, इसलिए इस पर खास ध्यान देना चाहिए - थायराइड पर अध्याय 6 देखें</p>	<p>मांसपेशियों के तनाव में सुधार लाता है।</p> <p>नए व्यायाम के समूहों में जाना, जहां आपके पुराने लोग नहीं आते, व्यायाम सीखने का और नये प्रकार के व्यायामों से संपर्क बनाने का सबसे अच्छा तरीका है। यह एक लीक से आपको बाहर निकालता है।</p> <p>हिमालय में पैदल चलें, नई जगहों की खोज करें और बाह्य तथा अंतरिक दोनों ही सुंदरताओं और देवताओं का अनुसंधान करें।</p>	<p>आपकी त्वचा को सांस लेने में आसानी प्रदान करें।</p> <p>पानी का एक जग अपने विस्तर के पास रखें क्योंकि हार्मोन्स में बदलाव के कारण आपको असंवयन की समस्या हो सकती है। रात के खाने में कार्बोहाइड्रेट की कमी न करें - यह अच्छी नींद में आपकी सहायता करता है और सोकर ताजा उठने में मदद करता है।</p> <p>जितनी अच्छी तरह से आप सोती हैं, उतनी ही अच्छी आपकी मनोवृत्ति होती है और आपकी ऊर्जा का स्तर भी।</p>	<p>भरना मूर्खता होगी।</p> <p>अपनी भावनाओं को मिलावट रहित और उन्मुक्त बाहर आने दीजिए। अब समय आ चुका है जब आप अपने 'वास्तविक स्वरूप' को अनुभव करें।</p> <p>रजोनिवृत्ति अन्यों के साथ आपके संबंधों को चाहे बदले या ना बदले, किंतु यह आपके खुद से संबंध को हमेशा के लिए (बेहतर के लिए) बदल देगा।</p> <p>रजोनिवृत्ति प्रतिबिंबन, स्व-अन्वेषण और स्वयं से मेल करने का समय है।</p>

## सत्य आहार विश्लेषण

श्रीमती खुराना एक पैंसठ वर्षीय बहुत अधिक लाड़-प्यार से पत्नी पंजाबी महिला हैं जो अपने बेटों, बहुओं और उनके बच्चों के साथ रहती हैं।

वे इससे पहले कई बार कैंश डायटिंग पर रह चुकी हैं और संभवतः सभी प्रकार के आहार कार्यक्रमों पर भी। उन्हें लगता है कि वे बहुत कम खाती हैं पर फिर भी उनका वजन कम नहीं होता है। (वास्तव में उनके भोजन करने का तरीका 'उपवास और अधिक भोजन करने' का एक शास्त्रीय उदाहरण है--कई घंटों तक कुछ नहीं खाना और उसके बाद एक बड़ा आहार लेना।)

वे 'रजोनिवृत्ति के लक्षणों' से पीड़ित हैं--ताप संवेदना (जो सामान्य है) के साथ-साथ हाई ब्लडप्रेसर, घुटने में दर्द और सूजन (वास्तव में अत्यधिक डायटिंग का परिणाम)--वे महसूस करती हैं इन सभी ने ही उनके वजन को बढ़ा दिया है।

उनकी शादी चौदह साल (असामान्य नहीं) की उम्र में हो गई थी और वे जल्दी हुई शादी को भी अपने बढ़े वजन का जिम्मेदार मानती हैं।

जितना अधिक वे अपने पोती/पोतों को प्यार करती हैं, उतना ही उन्हें तब दुख होता है जब वे मजाक में पूछ बैठते हैं कि वे अब कौन सी कैंश डायटिंग अपना रही हैं! (उन्होंने लगभग हर प्रकार की डायटिंग आजमा ली है और अपने परिधानों की तरह उन्होंने इन्हें भी बदला है)। उन्हें हर घंटे ताजा पका भोजन करने का विशेषाधिकार प्राप्त है और उनके पास घर के संबंध में कोई जिम्मेदारी भी नहीं है।

### तीन दिनों का आहार स्मरण

समय	आहार/पेय	गतिविधि स्वरण	व्यायाम
दिन 1			
5.00 - 5.30 प्रातः			टहलना
5.45 - 6.30 प्रातः			योग
6.30 प्रातः	चिया जूस, तुलसी के पत्ते और मेथी		
7.30 प्रातः	1 कप चाय+7-8 हरी बादाम+2 बिस्कुट		
8.00-8.45 प्रातः		45 मिनट मालिश	
9.00 प्रातः	1 गिलास आम और दूध का शेक		
9.30-10.00 प्रातः		मेल-मिलाप के लिए तैयार हुईं	

11.00 प्रातः	पपीता चाट		
11.30 प्रातः		फल खरीदने बाजार गई	
12.30 दोपहर	बाहर लंच किया - राजमा चावल+रायता+भिंडी सब्जी		
3.00 दोपहर	नमकीन सेवेदा	घर में ही चक्कर लगाया	
5.00 शाम	1 सेब	बैठकर बहूओं के साथ बातचीत की	
6.00 शाम	चाय+2 बिस्कुट		
8.00 रात	आम व दूध का शेक		
8.30 - 9.00 रात		भौतिक चिकित्सा	
11.00 रात		सो गई	
दिन 2			
5.00 - 5.30 प्रातः			टहलना
5.45 - 6.30 प्रातः			योग
6.30 प्रातः	बिदा जूस, तुलसी के पत्ते और मेथी		
7.30 प्रातः	1 कप चाय+7-8 हरे बादाम+2 बिस्कुट		
8.00 - 8.45 प्रातः		45 मिनट मालिश	
9.00 प्रातः	1 गिला हुआ ब्रेड मक्खन के साथ+1 गिलास फल का जूस+पपीता		
9.30 प्रातः		मंदिर गई	
10.00-12.30 दोपहर		खरीददारी करने बाजार गई	
11.00 प्रातः	छाउ		
1.30 दोपहर	दाल+पनीर सब्जी+सलाद +रायता+1) रोटी	घर के अंदर चक्कर लगाया	
3.00 दोपहर	आम का जूस		
5.00 शाम	1 कप चाय+2 बिस्कुट+ नमकीन सेवेदा	बहूओं के साथ बातचीत	
8.00 रात	मां की दाल+सूखा आलू+1 चपाती+2-3 टुकड़े आम		
8.30 - 9.00 रात		भौतिक चिकित्सा	
11.30 रात		सोने गई	
दिन 3 (बुधवार)			
5.00 - 5.30 प्रातः			टहलना
5.45 - 6.30 प्रातः			योग
6.30 प्रातः	बिदा जूस, तुलसी के पत्ते और मेथी		
7.30 प्रातः	1 कप चाय+7-8 हरे बादाम+2 बिस्कुट		
8.00 - 8.45 प्रातः		45 मिनट मालिश	
9.30 प्रातः		मंदिर	
10.00 प्रातः	1 कप चाय		

12.30 दोपहर	1 गिलास जलजीर+1 प्लेट फल		
1.00 दोपहर	3-4 सेब पूरियां+2 कीर पाव भाजी+दाल बाटी+कीर सांघी+गुहा सब्जी+राजसी फलूदा+2-3 चम्मच हलवा+ 2-3 चम्मच आइसक्रीम	पाटी के लिए गई	
3.30 दोपहर		पाटी से वापस आई	
4.00 - 6.00 शाम		घर के अंदर चक्कर लगाना, बातचीत करना	
6.00 शाम	1 कप चाय	बातचीत करना और परिवार के साथ समय बिताना	
8.00 रात	1 कप गर्म दूध		
10.30 रात		सोने गई	

### स्मरण का मूल्यांकन

श्रीमती खुराना का मानना है कि किसी भी डायटिंग प्लान को छोड़ते ही उनका वजन बढ़ जाता है। वे अपने पेट की वसा को कम कर पतली दिखना चाहती हैं (कोई असामान्य बात नहीं)। उनका मकसद दवाइयां बंद करना या अच्छा स्वास्थ्य नहीं है--वे मात्र इतना चाहती हैं कि उनका 'वजन कम' हो जाए (जाना-पहचाना लगता है?)। वास्तव में उनका मानना था कि वृद्धावस्था में दवा का प्रयोग उतनी ही सामान्य बात थी जितनी कि शादी के बाद अपनी मां का घर छोड़ना--ऐसा कुछ जिसका कोई विकल्प नहीं होता है। वे अपने वजन के बढ़ने के संदर्भ में अधिक चिंतित थीं न कि अपने स्वास्थ्य के संदर्भ में और सोचती थीं कि रजोनिवृत्ति के दौरान वजन बढ़ना एक सामान्य बात है।

उन्हें लगता है कि उन्हें कम खाने की आवश्यकता है और इसलिए वे घर के बने नाश्ते/रात के खाने के बजाय मिल्क-शेक पीना पसंद करती हैं और दिनभर पर्याप्त आहार नहीं लेती हैं। उनके स्मरण से हम यह जान सकते हैं कि उनके एक आहार से दूसरे आहार के बीच बहुत लंबा अंतराल है और उनका एक भी आहार संपूर्ण या पर्याप्त नहीं कहा जा सकता है।

रजोनिवृत्ति एक चरण है जिसे आपके जीवन चक्र का एक सामान्य हिस्सा समझना चाहिए (बचपन, किशोर, यौवन, वयस्कता की तरह)--केवल उसके बाद ही आपका शरीर सामान्य और तनाव रहित महसूस करेगा। जिस प्रकार रजस्त्राव मासिक धर्म चक्र के प्रारंभ का संकेत है, ठीक उसी प्रकार रजोनिवृत्ति उसके अंत का--इसलिए उसके अंत की तरह से उसे समझें (उसी तरह जैसे प्रत्येक प्रारंभ का अंत होता है; किंतु प्रत्येक अंत के बाद पुनः एक नया प्रारंभ भी होता है)। ☺

इस अवधि में आपके शरीर को आपका प्यार और स्नेह चाहिए जो आप सही आहार लेकर और पोषक तत्वों के द्वारा अपने शरीर की प्रत्येक कोशिका का पोषण करके कर सकती हैं (ताकि आपके अंडाशय भी पोषित महसूस करें)।

श्रीमती खुराना को अपने पोषक तत्वों के भंडार को बढ़ाने, हड्डियों की खनिज सघनता में सुधार, मांसपेशियों के द्रव्यमान और अपने शरीर के अवयवों के प्रति काम करने की आवश्यकता है।

वे महसूस करती हैं कि वे स्वस्थ भोजन कर रही हैं (घिया का जूस, तुलसी के पत्ते, मेथ्रा और बादाम उनका पहला आहार है), किंतु वे सुबह की चाय और बिस्कुट के बगैर नहीं रह सकती हैं। (याद रखें: तुलसी जैसी औषधीय गुण वाले तत्व आपके आहार की क्षतिपूर्ति नहीं कर सकते हैं--आपको एक पूर्ण आहार की आवश्यकता होती है ताकि आपको अधिकतम लाभ पहुंचे) इस प्रकार उनका पहला पूर्ण आहार 9.00 बजे का नाश्ता है, जबकि वे 5.00 प्रातः उठती हैं। साथ ही वे बादाम चाय और बिस्कुट के साथ लेती हैं (अतः पोषक तत्वों का अवशोषण शून्य होता है क्योंकि शक्कर पोषक तत्वों के अवशोषण में बाधा डालता है) और उसके बाद वे दोपहररात का भोजन अधिक लेती हैं।

प्रयत्न करने और स्वस्थ आहार लेने के प्रयास में वे अपने आहारों के बीच में जूस और फल आदि लेती हैं। वे हमेशा इस बात पर ध्यान केंद्रित करती हैं कैलोरी कम ही न कि पोषक तत्व अधिक हों।

### संशोधन

सर्वप्रथम श्रीमती खुराना को योग/टहलने के पहले एक आहार लेने की आवश्यकता है। जब हम सुबह उठते हैं तो हमारे शरीर की रक्त शर्करा का स्तर निम्न होता है क्योंकि हमने कई घंटों से कुछ भी खाया नहीं होता है। एक फल खाना अच्छा विकल्प होगा क्योंकि यह उनके रक्त ग्लूकोज के स्तर को अधिकतम करने में सहायक होगा और वे टहलने के दौरान सुविधाजनक महसूस करेंगी।

श्रीमती खुराना को अच्छी तरह से खाने की आवश्यकता है और बड़ा खाना खाने और उनके बीच में पूरी तरह से भूखा रहने के बजाय उन्हें प्रत्येक दो घंटे में खाने की आवश्यकता है। उन्हें अपनी चाय को दिनभर में दो बार रखने की आवश्यकता है और चायबिस्कुट को पहले आहार के रूप में लेने से दूर रहना है। वे चाय को दो आहारों के बीच में ले सकती हैं, लेकिन एक आहार के रूप में नहीं और उन्हें बिस्कुट को पूरी तरह से दूर रखना चाहिए (बिस्कुट परिरक्षक द्रव्यों से भरे होते हैं विशेषकर सोडियम बाइकार्बोनेट से जो न केवल उनके पहले से ही बढ़े हाई ब्लडप्रेसर को बढ़ायेगा बल्कि कैल्शियम के अवशोषण को भी बाधित करेगा और उन्हें आवश्यक पोषक तत्वों से दूर रखेगा)।

वे अपने आहार को निम्न प्रकार से संशोधित कर सकती हैं:

आहार 1 (5.45 प्रातः) योग/टहलने के पूर्व: एक मुट्ठी ड्राई फ्रूट्स (आसान आहार क्योंकि वे इस समय फल लेना नहीं चाहती हैं।)

आहार 2 (7.30 प्रातः) योग के बाद: ताजे फल

आहार 3 (8.30-8.45 प्रातः): घर में बने हुए ताजा चीला/सब्जी परांठा या आलू परांठा (पंजाबी नाश्ता)

आहार 4 (11.00 प्रातः): छाछ

आहार 5 (1.00 दोपहर): रोटी+सब्जी+दाल (घर में बना 1 चम्मच घी; घर में बना घी जोड़ों के लिए बहुत अच्छा होता है)

आहार 6 (3.00 दोपहर): भुने हुए चने/मूंगफली

आहार 7 (5.00 शाम): सब्जियों के साथ घर का बना हुआ पोहा या ताजा फ्रूट मिल्कशेक (मिल्कशेक बहुत पसंद था, अतः उसे रखना चाहती थीं)

आहार 8 (7.00 शाम): पनीर टिक्काहरी सब्जी (मैं चाहती थी कि वे रोटी लें लेकिन वे तैयार नहीं थीं और वास्तव में वे केवल सूप लेना चाहती थीं, जो कम कैलोरी वाला आहार है)

आहार 9 (9.00 रात): 1 कप दूध

श्रीमती खुराना को अतिरिक्त आपूर्ति के रूप में प्रोटीन (उनके शरीर की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए) लेने का सुझाव दिया गया--कैल्शियम, विटामिन सी, ई और बी-कॉम्प्लैक्स और ताप संवेदना का सामना करने के लिए, उनके पोषक तत्वों के संतुलन के लिए और उनके वृद्ध होने की प्रक्रिया को कम करने के लिए कैरोटीन (जैसे-जैसे हम बूढ़े होते जाते हैं तो हमारा शरीर बहुत सारे स्वतंत्र रेडिकलों का उत्पाद करता है--जिनके कार्यों के प्रतिरोध करने के लिए ऑक्सीकरण रोधियों की आवश्यकता होती है जैसे विटामिन ए, सी, ई)।

इस आहार के साथ-साथ जैसे-जैसे श्रीमती खुराना आगे बढ़ीं तो उन्होंने अपनी ऊर्जा के स्तर में अंतर महसूस किया लेकिन यह ऐसी वस्तु नहीं थी जो वह चाहती थीं--वे मात्रा वेट मशीन पर अंतर देखना चाहती थीं। उन्हें अपनी बहू की बात--कि वे कितनी पतली दिखने लगी थीं--पर यकीन नहीं था (यद्यपि उन्होंने कई ईंच कम कर लिये थे, लेकिन उनका किलो कम नहीं हो पाया था क्योंकि उनका शरीर वसाहित शारीरिक द्रव्यमान और हड्डियों की खनिज सघनता के परिरक्षण की स्थिति में था। यह कुछ ऐसा था जो श्रीमती खुराना समझने में असमर्थ थीं।)

बार-बार भोजन करने से वे अब भी सहमत नहीं थीं और मानती थीं कि इस प्रकार वे कभी भी वजन कम नहीं कर पाएंगी। अंततः मुझे इस आहार व्यवस्था को वजन कम करने वाली आहार व्यवस्था का नाम देना पड़ा और उसके बाद ही उन्होंने महसूस किया कि वे वजन कम कर रही थीं और आगे बढ़ीं। इस प्रकार जैसे ही उन्होंने आगे बढ़ना शुरू किया तो उनके चिकित्सक ने भी उनकी ब्लड-प्रेसर की गोलियों में कमी कर दी, जिसके बारे में अंततः वे खुश हो गईं।

श्रीमती खुराना ने लगभग चार से पांच महीने का समय लिया यह मानने के लिए कि उनके शरीर में कुछ स्वास्थ्य संबंधी बदलाव हुए हैं--उन्हें अपनी बहुओं और पोते-पोतियों से इस संबंध में सहयोग भी मिला। (अपने पुरानी डायटिंग से उन्होंने वजन को कम तो शीघ्र ही किया था लेकिन साथ में अपने स्वास्थ्य को भी नष्ट कर लिया था। इस आहार व्यवस्था में उन्होंने वजन शीघ्र तो नहीं घटाया लेकिन उनका स्वास्थ्य अवश्य सुधरा था।)

वे आज बहुत खुश हैं और अब उनके पोती-पोतों ने भी उनके एक आहार से दूसरे आहार की सनक के बारे में मजाक करना बंद कर दिया है क्योंकि अब उन्होंने स्वस्थ जीवनशैली को अपना लिया था और न कि अस्थायी सनक वाली आहार व्यवस्था को। अब वे रजोनिवृत्ति को एक महिला के जीवन में तनावपूर्ण चरण नहीं मानती हैं--वास्तव में इस चरण ने उनके नाती-पोतों के साथ उनके संबंधों को और भी सुधार दिया था ☺।

## खुद मोल ली गईं मुसीबतें

‘मुसीबत’ से मेरा मतलब नकारात्मक नहीं है। मैं इस तरह से इसका अर्थ समझाना चाहती हूँ जहां ‘मुसीबत’ वास्तव में एक आशीर्वाद है; संभव है वह छद्मवेशित हो, किंतु फिर भी आशीर्वाद ही है। जिन ‘स्थितियों’ के बारे में मैंने नीचे लिखा है उसे एक अंतर्बोध के रूप में देखा जा सकता है कि हमारा शरीर हमें क्या बता रहा है कि वह क्या बदलाव चाहता है। यह हमारे ऊपर निर्भर करता है कि हम उन संकेतों को समझें और यदि आवश्यकता हो तो उनमें सुधार करें या पुनर्विचार करें, ठीक उसी प्रकार जिस प्रकार अब तक हम सोते, खाते-पीते, व्यायाम करते, अपने साथ और दूसरों के साथ संबंध बनाते आए हैं ताकि न केवल हमारा शरीर बल्कि हमारा व्यक्तित्व भी खिलना सीख सके। यह हमारे शरीर के कहने का तरीका है कि वह वर्तमान में उपस्थित स्वास्थ्य और ऊर्जा के स्तर से बेहतर होने का आनंद लेने के लिए समर्थ है। अतः आप उसे दोष देने या अपने शरीर से गुस्सा होने की मूर्खता न करें--बजाय इसके उसे धन्यवाद कहें।

### हाइपोथायराइड

#### यह क्या है? यह कैसे काम करता है?

इससे पहले कि हम थायराइड के बारे में बात करें और कैसे/क्यों वह काम नहीं कर पाता है, आपको इन सारी बातों का पता होना चाहिए:

- क) थायराइड के कार्य करने की यांत्रिकी के बारे में पर्याप्त जानकारी उपलब्ध नहीं है।
- ख) किंतु यह पक्का है कि यह आपके ‘वजन घटाने’ की योजना में किसी प्रकार से बाधा नहीं डालता है (अतः आगे पढ़ने से पहले थायराइड को दोष देना बंद कर दें)।
- ग) पोषण (वास्तव में इनका अभाव) थायराइड में बाधा डालने में बहुत बड़ी भूमिका निभाता है।
- घ) तनाव (वास्तव में इनका सामना करने में हमारी असमर्थता--खराब खाने-पीने की

आदत को एक बार फिर दोष देना होगा) भी इसे विघ्न पहुंचा सकता है।

ड) विवेकपूर्ण व्यायाम का अभाव (लंदन में टहली/दुबई में मॉल गई/दफ्तर में सीढ़ियां चढ़ीं/सौना में बैठी रही आदि व्यायाम की श्रेणी में नहीं आता है) समस्या को बढ़ाता है।

च) मैं जानती हूं कि आपको यह बहुत अच्छा लगेगा: एक औरत होने के नाते आपको थायराइड होने का जोखिम अधिक होता है।

छ) गर्भावस्था और रजोनिवृत्ति अधिक खतरे में डालता है।

ज) नींद, स्वास्थ्य लाभ और आराम का अभाव थायराइड को और भी अधिक छेड़ता है।

ओके, आम आदमी वाली बातें बहुत हो गईं। अब हम शब्दजालों की ओर चलते हैं।

थायराइड एक बहुत ही सुंदर तितली के आकार की होती है और वह आपके गले में श्वास नली के सामने, कंठ (टेंटुए) के नीचे होती है। इसका काम हार्मोन्स का उत्पाद करना होता है जिसे 'थायराइड हार्मोन' कहते हैं। ये थायराइड हार्मोन्स आपके शरीर की पचाने की दर को नियंत्रित करते हैं और कार्बोहाइड्रेट, वसा और प्रोटीन की ही तरह प्रत्येक कोशिका के बढ़ने, विकास करने तथा उनमें ऊर्जा प्रदान करने में सहयोग करते हैं, नियंत्रित करते हैं तथा ताप पर भी नियंत्रण करते हैं। यह केटेकोलामीनो के स्त्राव में मदद करते हैं जैसे डोपामीन, अच्छा महसूस कराने वाला हार्मोन्स। और यह शरीर के प्रत्येक हार्मोन्स को प्रभावित करता है क्योंकि स्पष्टतः हमारे शरीर में सबकुछ एक-दूसरे से जुड़ा हुआ है। अतः यदि हमारे शरीर में कोई एक भी हार्मोन्स अपनी पूरी कार्यक्षमता से कार्य नहीं कर पाता है तो अन्य सभी हार्मोन्स जैसे विकास करने वाले, इंसुलिन, एस्ट्रोजन आदि भी बुरी तरह से प्रभावित होते हैं। और क्योंकि वे प्रभावित हो रहे होते हैं, अतः यह हमारे तंत्रिका प्रेषकों (न्यूरोट्रांसमिटर्स) और एन्जाइम्स पर भी असर करता है। और उसके बाद चूंकि हमारे तंत्रिका प्रेषक और एन्जाइम्स प्रभावित हो जाते हैं तो हमारे विटामिन और खनिजों का संश्लेषण भी खराब हो जाता है। और क्योंकि विटामिन और खनिजों के संश्लेषण भली प्रकार नहीं होते हैं, अतः हमारी वसा की खपत, कैल्शियम अवशोषण, नींद का क्रम, मनोवृत्ति, चौकन्नापन हर चीज प्रभावित होती है। आपको समझ में आया? हमारा स्वास्थ्य एक महल के समान है जो आपने ताश के पत्तों से बनाया है। यदि आप एक पत्ते को हटाते हैं, या उसका स्थान बदलते हैं तो ऐसा प्रतीत होता है कि पूरा महल ही ध्वस्त हो जाएगा; वह तुरंत ही ध्वस्त तो नहीं होगा किंतु वह निश्चित रूप से अत्यधिक आघातयोग्य हो जाएगा। उसके बाद आप उस महल के साथ कुछ असंबंधित-सा काम करती हैं जैसे मेज के समीप कुर्सी को ले जाना या किसी कमरे के किवाड़ को धक्का देना और फट से आपका महल नीचे।

चलिए हम इस खेल के मुख्य खिलाड़ियों की ओर चलते हैं। प्रमुख थायराइड हार्मोन्स हैं टी4 और टी3। थायरोक्सीन या टी4 इससे अधिक सक्रिय ट्रायोडोथायरोनीन या टी3 का पूर्वज माना जाता है (जिसमें वह बदल जाता है) और यह टी3 की तुलना में अधिक मात्रा में उपलब्ध रहता है तथा इसका अधिक अर्द्धजीवन होता है (अर्थात् यह शरीर में अधिक समय तक बना रहता है)। साथ ही आपकी थायराइड एक अन्य ग्रंथि से नियंत्रित होती है जिसे पीयूष ग्रंथि (पीट्यूटरी ग्लैंड) कहते हैं, जिसका आकार एक मूंगफली के समान होता है और जो मस्तिष्क के आधार पर स्थित होता है। विशेष रूप से पीयूष ग्रंथि थायराइड उत्प्रेरक हार्मोन्स (टीएसएच) का उत्पादन करती है जो थायराइड को टी4 और टी3 के उत्पादन के लिए कहता है। पीयूष ग्रंथि टीएसएच का उत्पादन करने के लिए एक अन्य ग्रंथि से संकेत पाती है जिसका नाम है हाइपोथैलमस जो हमारे मस्तिष्क के अंदर है। इस प्रकार हाइपोथैलमस टीएसएच को स्रावित करने वाले हार्मोन्स (टीआरएच) का उत्पादन करता है जो पीयूष ग्रंथि को संकेत देता है कि वह थायराइड को टी4, टी3 के उत्पादन करने को उत्प्रेरित करे। ओह!

चलिए स्मरण करते हैं:

टीआरएच	टीएसएच	टी4	टी3
मस्तिष्क के अंदर हाइपोथैलमस के द्वारा स्रावित	पीयूष ग्रंथि के द्वारा स्रावित	थायराइड हार्मोन्स आयोडीन+थायरोसीन की उपस्थिति में स्रावित होता है जो प्रोटीन होता है।	सक्रिय थायराइड हार्मोन्स- ट्रायोडोथायरोनीन

अब जब टीएसएच स्रावित होता है तो थायराइड को टी4 और टी3 के उत्पादन के लिए आयोडीन और थायरोसीन की आवश्यकता होती है। आयोडीन एक खनिज है जो शरीर के लिए बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह थायराइड हार्मोन्स के उत्पादन में शामिल है जो आपके शरीर की पाचन क्रिया के लिए सबसे महत्वपूर्ण है। मेरे कहने का अर्थ है कि हम सभी कमजोर पाचन क्रिया या हमारी आधारभूत पाचन क्रिया को बढ़ाने के बारे में बातें करते हैं लेकिन हममें से कितनी महिलाएं पर्याप्त आयोडीन लेने के बारे में जानती हैं? आपके आहार में पर्याप्त आयोडीन के बिना आप वसा नष्टीकरण के लिए एक हारा हुआ युद्ध लड़ रही हैं।

थायरोसीन, वह प्रोटीन है जिसके साथ आयोडीन थायराइड हार्मोन्स बनाने के लिए एक बंधन बनाता है, वह एक जरूरी अमीनो एसिड है जिसका स्तर हमारे शरीर में एक अनिवार्य अमीनो अम्ल एल-फेनीलालेनीन के द्वारा नियंत्रित होता है। तो फिर पुनः बिना

पर्याप्त प्रोटीन के लेने से और बिना आवश्यक और अनावश्यक अमीनो अम्ल के अनुपात के पाचन क्रिया नहीं बढ़ेगी। क्या आप इस कहानी को समझ पा रही हैं?

टायरोसीन आयोडीन के साथ मिलकर थायराइड हार्मोन्स बनाता है = थायराइड हार्मोन्स के सामान्य रूप से कार्य करना इष्टतम चयापचय के लिए महत्वपूर्ण है = चयापचय जो अच्छी तरह से काम करता है = वसा को अच्छी तरह से जलाता है = सचमुच आप अपने आहार के बारे में नानुकुर करने का या उसके बारे में सनकी होने का खतरा नहीं उठा सकते हैं।

ओके, ओके। यह सचमुच ही इतना सरल नहीं है कि टायरोसीन आयोडीन = थायराइड हार्मोन्स। बहुत सारी चीजें जैसे एन्जाइम्स, अमीनो एसिड, तंत्रिका प्रेषक, विटामिन, खनिज आदि आयोडीन और टायरोसीन को साथ लाने की प्रक्रिया में शामिल होते हैं। इनमें से प्रमुख हैं विटामिन बी6, विटामिन सी, मैंगनीज और आयोडीन पेरॉक्सीडेज एन्जाइम्स (सभी एन्जाइम्स प्रोटीन आधारित हैं)।

इसलिए जब ये थायराइड हार्मोन्स आपके शरीर से गुजरते हैं तो आपका मस्तिष्क उनकी मात्रा की माप करता है और यदि वह महसूस करता है कि मात्रा कम है तो वह पीयूष ग्रंथि को और अधिक टीएसएच के स्राव का संकेत देता है। यहीं पर आपके लिए हाइपोथायराइडिज्म की घोषणा कर दी गई। नहीं, आपके मस्तिष्क के द्वारा नहीं, बल्कि रक्त परीक्षण के द्वारा। मस्तिष्क आपको मदद करने का प्रयास कर रहा है और वह आपको उपाधि प्रदान नहीं कर रहा है। टीएसएच की उच्च मात्रा का स्राव आपको टी4 की पर्याप्त मात्रा में उत्पादन में मदद करने के लिए किया जाता है और इसलिए टी 3 की भी। यह विपरीत दशा में भी कार्य करता है: जब रक्त में पर्याप्त मात्रा से अधिक थायराइड हार्मोन्स होते हैं तो टीएसएच का स्तर नीचे गिर जाता है।

### पारिवारिक चिकित्सक

अच्छे चिकित्सक बहुत तेजी से अदृश्य होते जा रहे हैं और उनके स्थान पर 'विशेषज्ञ' आते जा रहे हैं। आपके पेट में दर्द है? तो सीधे उदर रोग विशेषज्ञ के पास जाइए। सिर में दर्द है? मस्तिष्क रोग विशेषज्ञ के पास जाइए। पीठ दर्द है? तो अस्थि विषयक चिकित्सक से मिलिए। 'पारिवारिक चिकित्सक' के अदृश्य होने और पहचान खोने के कारण हमारी स्वास्थ्य व्यवस्था से एक महत्वपूर्ण कड़ी खो चुकी है। सामान्य टी3 और टी4 के साथ उच्च टीएसएच स्तर का उदाहरण लीजिए या उच्च-उपवासीय रक्त शर्करा सामान्य मध्याह्न भोजनोपरांत के स्तर के साथ लीजिए। एक 'विशेषज्ञ' जो मात्र पांच मिनट (या कम) आपके साथ परामर्श कक्ष में बिताता है वह आपके रोग के रोग-निदान की कम पकड़

करेगा बनिस्बत उस 'सामान्य चिकित्सक' के जिसने आपको बढ़ते हुए देखा है, जो आपके माता-पिता के रक्त चाप और उपवासीय रक्त शर्करा को जानता है और जो आपके पति/बच्चों से मिल चुका है, आपकी नौकरी की स्थिति को जानता है, आपके काम करने के समयों आदि को जानता है। बहुत बार या यों कहें अधिकतर समय में आपके उपचार के निर्णय लेने के लिए रक्त परीक्षण, एक्स-रे, एमआरआई आदि से बहुत अधिक चीजों को जानने की आवश्यकता होती है। कई बार सामान्य तनाव, आराम का अभाव, बुरा रिश्ता, बार-बार भ्रमण पर जाना, किसी सगे का निधन जिससे आपका बहुत लगाव हो, एक जगह से दूसरी जगह जाना, वातावरण में बदलाव, आहार, व्यायाम उच्च टीएसएच के रूप में या उपवासीय रक्त शर्करा स्तर के रूप में प्रदर्शित हो सकते हैं। उस समय आपको एक विशेषज्ञ की आवश्यकता होती है जो आपके साथ समय बिताने का इच्छुक हो, आपके रक्त में गड़बड़ियों को समझने को इच्छुक हो और ऐसा व्यक्ति जिसको आपके आनुवांशिक रोगों के बारे में पूर्वज्ञान हो (स्पष्ट प्रश्न जैसे आपके परिवार में थायराइड/ब्लडप्रेसर/डायबिटीज का रोग किसी को हो?) और वर्तमान जीवनशैली में परिवर्तन को जानने का इच्छुक हो। एक पारिवारिक चिकित्सक इसके लिए उपयुक्त होता है और आपको अनावश्यक औषधियों और प्रक्रियाओं से बचाते हुए मध्यवर्ती के रूप में काम करता है। लेकिन उसके बाद भी पारिवारिक चिकित्सक, विशेषज्ञ अथवा सुपर विशेषज्ञ, अभिभावकीय और योग्य चिकित्सक आपकी जिम्मेदारी है। अतः सुनिश्चित कीजिए (चाहे उसकी योग्यता अथवा क्रम जो भी हो) आपका चिकित्सक आपको प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करता हो और ऐसे शब्दों में धैर्य के साथ उत्तर देता हो जो आप समझ सकें। हम नहीं चाहते कि एक फटे कागज पर डॉक्टर हमें कुछ अपठनीय सलाह देकर पैसे हड़प ले, लेकिन अगर कोई हमें सही सलाह दे और बीमारी से निदान दिलाएं तो हम उसके लिए कुछ भी पैसे देने को तैयार हैं। आपकी परिस्थिति के बारे में जानना आपका अधिकार है। आप ये जान लें कि जब तक आपको पूरी प्रक्रिया की सूचना प्रदान की जाती है केवल तभी आपकी सहमति प्राप्त की जा सकती है न कि तब जब बिना कुछ बताए आपसे एक कागज के टुकड़े पर हस्ताक्षर करवाए जाते हैं।

### थायराइड और वजन कम होना

जो महिलाएं सामान्य से अधिक वजन वाली हैं या फिर जो अत्यधिक डायटिंग पर रही हैं, उनके द्वारा जो सबसे अधिक सवाल किए जाते हैं, वे हैं, 'क्या आप समझती हैं कि मुझे थायराइड की समस्या है?' या उसके बाद एक अंतिम घोषणा होती है: 'मुझे नहीं लगता कि मेरा वजन कम हो पाएगा क्योंकि मुझे थायराइड की समस्या है।' या फिर स्वीकरण: 'मेरा चिकित्सक/आहार विज्ञानी कहता है कि थायराइड के कारण मैं वजन कम नहीं कर

पाऊंगी।' या सबसे खराब: 'मैं आशा करती हूं कि मुझे हाइपर थायराइड हो जाए ताकि मैं वजन घटा सकूं।'

अतः वास्तव में आपको यह जानना चाहिए: यदि आप मानती हैं कि आपको 'थायराइड' की समस्या है और उसके कारण 'वजन की समस्या' को आवश्यक रूप से स्वीकार करना चाहिए तो बस फिर आपको बहकाया गया है। आपको गलत सूचना दी गई है। दरअसल इस बात पर विश्वास करने का कोई कारण ही नहीं है कि आप अभिशप्त हैं या आपके शरीर का वजन तनिक भी नहीं घटेगा क्योंकि आपको 'थायराइड की समस्या' है। मेरे ईमेल में बहुत सारे ऐसे संदेश हैं: 'हाय, आपकी किताब बहुत अच्छी है। लेकिन मुझे थायराइड की समस्या है तो क्या कोई आशा है?' या: 'क्या आप समझती है कि तब भी आप मेरी मदद कर सकती हैं?'

लाक्षणिक रूप से मेरा उत्तर कुछ इस प्रकार का होता है:

*हाय,*

*मुझे लिखने के लिए धन्यवाद।*

*निस्संदेह चार सिद्धांत आपको भी अवश्य मदद करेंगे।*

*उचित आहार ग्रहण करना और नियमित व्यायाम करना आपके थायराइड और वसा जलाने में मदद करेगा। समय-समय पर मुझे अपनी प्रगति की जानकारी देती रहें और संपर्क में रहें।*

*शुभकामनाओं सहित,  
ऋजुता*

'थायराइड की समस्या' होने पर आपको उदास नहीं होना चाहिए। यदि आप पहले कुछ परिच्छेद पढ़ती हैं तो आपको पता चलेगा कि हम सभी के पास थायराइड ग्रंथि है और हमें उसे धन्यवाद कहना चाहिए उन सभी कार्यों के लिए जो वह करता है जिसमें से एक काम वसा जलाना भी है। और उसे 'थायराइड समस्या' तो न कहें,' प्लीऽऽज! सर्वप्रथम आपको जानना चाहिए कि जब आप अपनी मां के गर्भ में होते हैं और लगभग तीन से चार सप्ताह की आयु के, तो थायराइड आपकी जिह्वा के अंदर बन चुकी होती है। जल्दी ही वह आपको बढ़ने में मदद करने लगती है तथा सबसे महत्वपूर्ण आपके मस्तिष्क को विकसित करने, उसे तेज बनाने, सचेत, तर्कसंगत, विश्लेषी और विचारपूर्ण बनाने का कार्य प्रारंभ कर देती है। ये सभी कार्य इसलिए ताकि आप भली प्रकार कार्य कर सकें और 'सामान्य' रूप से सोच सकें। इसका नाम अंग्रेजी में 'थायराइड' है जो यूनानी शब्द है और जिसका अर्थ है ढाल। इस प्रकार यह थायराइड तबसे आपके बढ़ने और विकसित होने की असामान्यता से

आपको ढाल के रूप में बचाती है जब आप अपनी मां के गर्भ में होते हैं। जब आप केवल चार सप्ताह के होते हैं, तभी से यह आपके साथ होती है। और उसके बाद अठारहवें-बीसवें सप्ताह तक यह अपना टी3, टी4 भी उत्पादित करने लगती है ताकि यह आपकी मां को अपनी हाइपोथायराइड की ओर जाने से बचा सके। अब मुझे बताइए कि हमेशा साथ देने वाली, पालन-पोषण करने वाली, ढाल बनने वाली थायराइड को कैसा महसूस होता होगा जब उसे आप अपने वजन बढ़ने के कारण दोषी ठहराते हैं। हम सचमुच ही अकृतज्ञ हैं! और बहुत बेवकूफ भी क्योंकि हम यह समझते हैं कि हमारी सारी समस्याएं दूर हो जाएंगी यदि हमारी थायराइड सही प्रकार से कार्य करती है।

हमारे शरीर के अंगों में एक-दूसरे से जुड़ाव है; हमारे शरीर को या जीवन को मात्र कोई एक अंग या हार्मोन्स या मांसपेशी या अस्थि या नस या कोशिका कोई समस्या उत्पन्न नहीं कर रही है। वास्तव में हमारी जीवनशैली हमारे समस्त शरीर को समस्या में डालती है और वह हमारे किसी एक अंग या हिस्से में जो पहले से ही काम कर-करके थकने वाला है उसमें प्रदर्शित होता है। बहुधा हमारी 'समस्या का क्षेत्र' भी वही होता है जिसने हमारे लिए अधिकतम कार्य किया होता है या फिर हमारी जीवनशैली, तनाव, आहार, व्यायाम, संबंध, काम करने के समय आदि ने जो 'समस्याएं' खड़ी की हैं उनके विरुद्ध जिसने हमारी ढाल बनकर सुरक्षा की है।

### क्या यह हमें अन्य मुसीबतों के लिए भी खतरा उत्पन्न करेगा?

हां। थायराइड की समस्या को बिना किसी समर्थन (और मेरे कहने का अर्थ समर्थन है न कि दवाई की गोली) के रख छोड़िए और वह आपको अनेक क्षेत्रों में समस्या की ओर ले जाएगा। सबसे अधिक वैध्य है उच्च ट्राइग्लिसेराइड्स (वसा संचरण जो उच्च स्तर पर होने से आपको हृदय रोग को विकसित करने के जोखिम में डाल देता है), मधुमेह, नींद नहीं आना, पीड़ादायक रजस्त्राव, निरंतर थकान, लघु अस्थि सघनता, लघु विटामिन डी का स्तर, और निस्संदेह वजन का बढ़ना। कभी-कभी इसका परिणाम पीसीओडी, उच्च रक्तचाप... सूची सच में अंतहीन है।

### हाइपोथायराइड क्यों होता है?

मर्दों की तुलना में महिलाएं हाइपोथायराइड का शिकार अधिक होती हैं और इसका कारण है कि हम जीवनभर अत्यधिक हार्मोन परिवर्तनों से होकर गुजरते हैं, प्रमुखतः गर्भावस्था और रजोनिवृत्ति के दौरान।

गर्भावस्था के दौरान हमारे शरीर में हार्मोन संतुलन बदल जाता है और हमारी थायराइड हार्मोन्स के द्वारा हमारे भ्रूण की सहायता करने के लिए अत्यधिक कठिन कार्य करती है; यह लगभग हाइपर थायराइड की अवधि में चली जाती है। लाक्षणिक रूप से प्रसवोपरांत यदि आपने सही आहार लेने, नींद, आराम और व्यायाम का खयाल रखा तो थायराइड पुनः अपनी सामान्य कार्यशैली में वापस आ लौटती है।

लेकिन निस्संदेह कहना आसान है किंतु होना मुश्किल। नवजन्मा शिशु रातभर अच्छी तरह से नहीं सो पाता है, इसलिए एक मां के लिए भी अच्छी तरह से सोना असंभव हो जाता है। प्रसवोपरांत अधिकतर युवा माताएं इस बारे में अनिश्चित रहती हैं कि वास्तव में उनके लिए क्या अच्छा है। उसे सुनना पड़ता है कि उसकी मां क्या कह रही है, उसकी सास क्या कह रही है, ताजातरीन महिला पत्रिका क्या कह रही है या पिंकी चाची की पड़ोसी की बेटी क्या कह रही है और इसलिए अपनी अनिश्चितता को समाप्त करने के लिए फ्रिज में पड़ी आइसक्रीम के ब्रिक को खा जाती हैं। और किसी तरह का व्यायाम? तो ऐसा है कि वह लंगोट बदलने से और दूध पिलाने से लेकर शिशु के काम करने में इतना थक चुकी है कि व्यायाम करना या जिम जाना तो लगता है कि किसी और नक्षत्रा में अस्तित्व रखता है। इन सभी प्रकार की परिस्थितियों में थायराइड को किसी प्रकार का समर्थन देना कठिन हो जाता है, किंतु थोड़ी जानकारी और योजना से हम इसे कर सकते हैं। गर्भावस्था के दौरान हार्मोन्स परिवर्तन और प्रसवोपरांत जीवनशैली में बदलाव थायराइड को हाइपोथायराइड के लिए वैध्य बना डालता है। इसलिए गर्भावस्था की तैयारी पहले से करें, कम से कम एक वर्ष पहले से और उसके साथ ही साथ उचित आहार लेकर तथा प्रसवोपरांत आराम और स्वास्थ्य लाभ के लिए स्थितियां पैदा करें।

रजोनिवृत्ति एक अन्य समय है जब हार्मोन्स में बहुत बड़ा परिवर्तन होता है। यह एक बार पुनः गड़बड़ियों का समय होता है कि आखिर हम क्या आशा करें और क्या नहीं और हमें हमेशा बताया जाता है कि थोड़ा वजन का बढ़ना इस समय अवश्यंभावी होता है। एक बार फिर से गलत। हार्मोन्स की दृष्टि से आप एक ऐसे चरण से गुजर रही हैं जिसे 'एस्ट्रोजन प्रभुता' का चरण कहा जाता है, जिसका अर्थ है सामान्य स्तर का एस्ट्रोजन और असामान्य अथवा कम स्तर का प्रोजेस्टेरोन। यह आपकी थायराइड के उत्पादन को थोड़ा रोकता अवश्य है और इसकी संभवना बनी रहती है कि आप 'हाइपोथायराइड के लक्षण' विकसित कर लें, यद्यपि यह संभव है कि ब्लड रिपोर्ट में हाइपोथायराइड न दिखाई दे। रोग लक्षण से मेरा अर्थ है कमजोरी, थकान, चिड़चिड़ापन, खराब रंगरूप, बाल झड़ना, वजन बढ़ना, पेट फूलना आदि। और उसके बाद निस्संदेह जीवनशैली और सामाजिक मुद्दे होते हैं। अधिकतर महिलाएं अपने मन की बात नहीं कह पातीं या अपने लिए समय नहीं निकाल पातीं। बिना आराम किए लगातार कई वर्षों तक काम करते रहना और तनाव के साथ जीवन जीते रहना

थायराइड को और अधिक जोखिम में डाल देता है। उसके अतिरिक्त किशोर बच्चे और कोई मतलब न रखने वाले या अधिक मांग करने वाले पार्टनर अगर हों तो आपकी थायराइड काम के बोझ से दबी हुई होगी। और फिर रजोनिवृत्ति के साथ, आपको हार्मोन्स और जीवनशैली में हुए बदलावों का सामना करने के लिए खुद को पूरी तरह से तैयार करने की जरूरत होती है।

अलग-अलग तरह की डायटिंग करना, वजन घटाने वाले हर संस्थान के पास जाना, ज्यादा व्यायाम करना, लगातार अनिश्चय की स्थिति में होना--दो महीने पतला और पांच महीने मोटा रहना--कम कैलोरी का भोजन करना, 'वसा जलाने वाली' वस्तुएं लेना और अपनी क्षमता से अधिक कार्य करना, ये सभी थायराइड को नुकसान पहुंचाने वाले कारण हैं।

### इसके लिए मैं क्या कर सकती हूं?

लाखों चीजें। यदि हम समझते हैं कि हमारी समस्या (वजन बढ़ना या वजन घटना क्रमशः हाइपो या हाइपर थायराइड के कारण है) सिर्फ थायराइड के कारण ही नहीं है तो हम बहुत सी चीजें कर सकते हैं। हमें जानना चाहिए कि हाइपो या हाइपर थायराइड की दोनों ही स्थितियां थायराइड को ज्यादा काम करने की स्थिति में ले जाती हैं, अतः अपने शरीर को सिर्फ वजन कम करने की ही नजर से मत देखिए और खुद से यह मत कहिए कि मुझे हाइपर थायराइड हो जाता तो ठीक था। थायराइड में खराबी या उसका कार्याधिक्य करना दोनों ही उसे अपने सभी कार्य सुचारु रूप से करने से रोकते हैं और याद रखिए, कोशकीय श्वसन या कोशिकाओं के द्वारा प्राणवायु का ग्रहण उनमें से एक है। अतः प्रत्येक संभव तरीके से अपनी थायराइड को समर्थन देने की दिशा में कार्य कीजिए। मैंने प्रमुख रणनीतियों को नीचे सूचीबद्ध किया है। चाहे आप हाइपो की स्थिति में हों या हाइपर की, नीचे दिए गए बिंदु आपको मदद करेंगे क्योंकि ये थायराइड की इष्टतम प्रभाविता में कार्य करने को समर्थन देने के उद्देश्य से बनाए गए हैं ताकि आप अपने शरीर की इष्टतम शारीरिक बनावट और वजन प्राप्त कर सकें।

### पोषण रणनीतियां

- सबसे पहले, आयोडीन लेने में सुधार करें। हमारे नमक को आयोडीन युक्त बनाने के सरकार के निर्णय लेने से पहले भारतीयों में गलगंठ के बहुत मामले होते थे। वास्तव में आप लोगों में से जो तीस या उसके ऊपर के होंगे उन्होंने ऐसी महिलाओं को बहुत बड़े गले के साथ देखा होगा, विशेषकर ग्रामीण महिलाओं को--वे ऐसी लगती हैं कि जैसे उनके गले में गेंद फंसी हुई हो। वह आयोडीन की कमी थी, गलगंठ, थायराइड के खराब

होने का एक अन्य प्रकार है। अब यह इतना सामान्य नहीं है, आयोडीनयुक्त नमक को सलाम। किंतु यह केवल आयोडीन युक्त नमक ही नहीं है, बहुत सारे हमारे प्राकृतिक भोज्य पदार्थ हैं जिनसे हम इसलिए दूर रहते हैं क्योंकि हम समझते हैं कि उनके कारण हम मोटे होते हैं, वे वास्तव में आयोडीन के धनी होते हैं। दुखद है न? क्या यह समय नहीं आ चुका है कि जब हम खाने को पोषक तत्वों की दृष्टि से देखना प्रारंभ कर दें न कि कैलोरी की दृष्टि से? या फिर ऐसी दवाइयां खाएं जिनसे (टी4 थायरॉजीन/ अल्ट्रोजीन/ थाइरोनोम और उनके जैसों को बढ़ाने वाले बहुत ही मनोरंजक नाम) हमारी थायराइड खुद भूल जाए कि किस तरह टी4 का उत्पादन करे। तो फिर हमें यह सब छोड़कर सभी प्रकार के पोषणों को ग्रहण करना चाहिए जिनसे हमें स्वस्थ थायराइड के कार्यों को समर्थन देने की आवश्यकता होती है और यदि हम सुबह थायराइड की दवाई ले भी रहे हैं तो हमें उसकी खुराक कम करने और अंततः उससे छुटकारा पाने की दिशा में काम करना चाहिए।

- जब हम आहार संतुलन की ओर जाते हैं तो कई आयोडीन युक्त खाद्य पदार्थों से दूर हो जाते हैं, जैसे केला, गाजर, स्ट्रॉबेरी, दूध और साबूत अन्न। मुझे लगता है कि आप समझ सकते हैं कि मैंने केला, गाजर, स्ट्रॉबेरी और दूध को उस सूची में क्यों डाला है जिनसे हम बचती हैं--स्पष्टतः इसके कारण कि वे 'उच्च कैलोरी' वाले और 'मोटा करने वाले' होते हैं। ओह! अनेक पोषक तत्वों के अलावा इनमें आयोडीन होता है और यह आपकी थायराइड कोशिकाओं को सक्रिय कर सकता है और निस्संदेह जब आप गर्भवती होती हैं, दूध उत्पन्न कर रही होती हैं या रजोनिवृत्ति की ओर अग्रसर होती हैं तो आपको इनकी आवश्यकता सबसे अधिक होती है। कैल्शियम और शर्करा को पचाने में थायराइड महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जिसका अर्थ है कि आपके आहार में बिना पर्याप्त आयोडीन के आप अस्थि-सुषिरता और मधुमेह के लिए भी वैध्य हो जाती हैं।
- डायटिंग के दौरान साबूत अनाज (कार्बोहाइड्रेट) से भी दूर रहने को या कम से कम उसे कम करने को अवश्य कहा जाता है, इस तरह आयोडीन धनी इन पदार्थों से वंचित रह जाते हैं। अतः सलाद और सूप की डायटिंग को छोड़िए और पुनः पुराने प्रकार से चावल, रोटी, भाकरी आदि खाना प्रारंभ कीजिए। और हां, कृपया उन्हें सब्जी के साथ खाइए क्योंकि हरी पत्तियों वाली सब्जियां और मौसमी सब्जियां भी आयोडीन प्रदान कर सकती हैं। और फिर उनके साथ-साथ उनके साथी के रूप में दाल, दही या कढ़ी को मत भूलिए क्योंकि आपको अमीनो एसिड की रूपरेखा को पूर्ण करने की आवश्यकता है; याद है टायरोसीन? और फिनाइलालेनीन, जो आवश्यक अमीनो एसिड है और जो टायरोसीन बनाने के लिए है, ये आपको मात्र अच्छे और संपूर्ण प्रोटीन के स्रोतों से ही प्राप्त होगा।

- इस प्रकार यह हमें प्रोटीन के संपूर्ण स्रोतों तक लाता है: चीज, पनीर, मट्ठा प्रोटीन, दूध, दही, दाल यदि साबुत अनाज और अगर आप मांसाहारी हैं तो ताजे अंडे, समुद्री खाद्य पदार्थ और मुर्गा खाने से भी प्राप्त होते हैं। एक मजेदार किस्सा सुनाती हूँ--सिक्किम में एक बार कठिन पद-यात्रा के दौरान हमारे मार्गदर्शक ने मुझसे कहा, 'तो आप *नॉन-मीटर* हो।' क्या? मैंने पूछा। नॉन-मीटर = नो मीट और मीटर = मीट इटर, उसने समझाया। तो फिर आप चाहे मीटर हैं अथवा नॉन-मीटर आपको अपने प्रोटीन का चयन बहुत बुद्धिमानी से करना होता है। यदि आप नॉन-मीटर हैं तो आपको बहुत ही उच्च कोटि के प्रोटीन अनुपूरकों का प्रयोग करना होता है जैसे मट्ठा प्रोटीन। एक बार फिर, वजन कम करने की बीमारी के तहत हमें अच्छे प्रोटीन के स्रोतों से बचने को कहा जाता है। चीज और पनीर पूरी तरह से प्रतिबंधित हो जाते हैं क्योंकि वे मोटापा बढ़ाने वाले होते हैं और यदि कभी दाल की अनुमति भी दी जाती है तो बिना चावल और रोटी के। इस प्रकार हम जो न्यून मात्रा में प्रोटीन ग्रहण करते हैं वह अपूर्ण होता है और हमारे शरीर के लिए अनुपयोगी।
- दरअसल जब हम डायटिंग पर होते हैं तो हमें कम भोजन और कम कैलोरी लेने को कहा जाता है, जिससे यदि हमारी थायराइड पूरी तरह से सामान्य कार्य कर रही होती है तो वह भी धीमी होने लगती है क्योंकि वह न्यून कैलोरी वाले आहार के साथ-साथ चलना चाहती है। और उसके बाद निस्संदेह, यदि हमें पहले से ही हाइपो थायराइड है तो वह आहार हमारी थायराइड के कार्यों को और अधिक कमजोर कर डालता है। वह न्यून कैलोरी वाले आहार के साथ-साथ चलने के लिए शिक्षित होता चला जाता है।
- कुल मिलाकर यदि आपको थायराइड की समस्या है तो आपको अधिक खाने की आवश्यकता है और अधिक संपूर्ण आहार लेकर कैलोरी को बढ़ाने की आवश्यकता है। समझ में आया? **अपनी थायराइड को आवश्यक अमीनो एसिड, अच्छी गुणवत्ता वाले कार्बोहाइड्रेट व आयोडीन से पुष्ट कीजिए और अतिरिक्त विटामिन बी, सी और ई लेना प्रारंभ कीजिए।** बढ़ा हुआ पोषण अतएव कैलोरी का ग्रहण न केवल थायराइड को मदद करता है बल्कि यह उसे हिम्मत और प्रोत्साहन देता है कि वह बढ़े हुए आहार के साथ अपनी पाचन प्रक्रिया में भी सुधार लाए।
- निस्संदेह, याद रखिए कि पोषक तत्वों और कैलोरी का अनुपात ही बढ़ी हुई कैलोरी के अंतर्ग्रहण का सार है। यदि आप 'कैलोरी को बढ़ाइए' पढ़कर उत्सव मनाने लगें और स्वयं को बिस्कुट (चाहे वह न्यून कैलोरी वाले ही क्यों न हों), आइसक्रीम (चाहे जितना भी वसारहित हो) और चिप्स (किसी अनाज का हो या तेलमुक्त हो) खाने लगें तो या तो आपकी थायराइड आपके इस उत्सव को नष्ट कर देगी या आपका उत्सव आपके थायराइड को नष्ट कर देगा। सभी प्रकार के परिष्कृत खाद्य पदार्थ चाहे वे शर्करामुक्त या

वसामुक्त होने का दावा करते हों, उनमें नमक अधिक मात्रा में होता है। जब आप बहुत अधिक नमक खाते हैं तो वह आपकी कोशिका में सोडियम और पोटेशियम के संतुलन को बिगाड़ देता है (विस्तृत विवरण अध्याय 7 में) और थायराइड के लिए आयोडीन को अवशोषित करना असंभव बना देता है (अब आप समझीं कि आप केवल जूस और लो-फैट बिस्कुट ही लेती हैं फिर भी आपका पेट फूला क्यों रहता है--वे सोडियम और पोटेशियम में विघ्न डालते हैं)। अतः याद रखिए, कैलोरी बढ़ाइए लेकिन नमक और परिष्कृत खाद्य पदार्थों लेकर नहीं। घर का बना हुआ संपूर्ण आहार ग्रहण कीजिए।

### मूंगफली, गोभी, सोया

अगर आपको हाइपोथायराइड है, तो आपको संभवतः बताया गया होगा कि मूंगफली, गोभी और सोया आपके लिए प्रतिबंधित है। ऐसा अंध प्रतिबंध क्यों? स्पष्टतः यह हाइपोथायराइड के लिए अच्छा नहीं है? सच में, क्यों? अधिकतर लोग जिन्होंने प्राधिकृत रूप में आपको यह सूचना दी है उन्हें भी इसका जवाब नहीं पता होगा। किंतु इसके प्रतिबंधन के पीछे का सच यह है--ये खाद्य पदार्थ आपके आयोडीन के अवशोषण में विघ्न डाल सकते हैं, किंतु (और यह किंतु बहुत बड़ा है) केवल तभी जब आप उन्हें कच्चा खाती हैं। अब देखिए आपकी मूंगफली भुनी हुई होती है, गोभी की सब्जी बनाई हुई होती है और सोया या तो दूध के रूप में होता है या तोफू के रूप में (और सोया बड़ी यदि आप अब भी इतनी मूर्ख हैं कि आप उन्हें प्रोटीन में धनी मानती हैं। ये याद रखें कि सोया दूध और तोफू इनसे कहीं अधिक बेहतर प्रोटीन के चुनाव हैं)। पकाये जाने पर इन खाद्य पदार्थों के आयोडीन अवशोषण के प्रतिरोधी लक्षण पूरी तरह से कम हो जाते हैं। इसलिए कृपया, बिंदास खाओ। मेरे कहने का अर्थ है कि यदि 'वे लोग' मूंगफली और गोभी (वास्तव में समूचा गोभी परिवार--ब्रोकली, फूलगोभी, पत्ता गोभी, लाल गोभी) के बारे में बुरी भावना रखते हैं, यदि वह सच होता तो हमारी 'आलू-गोभी जनसंख्या' के बारे में उनका क्या कहना है। पूरा का पूरा उत्तर भारत गोभी को सब्जी के रूप में, गोभी परांठा और यहां तक कि गोभी अचार के रूप में भी चबाता रहा है। क्या दिल्ली से कश्मीर तक हाइपोथायराइड का संक्रमण फैला हुआ है? इसी प्रकार समुद्री कर्नाटक से लेकर कोंकण तक की प्रत्येक रसोई में लगभग हर प्रकार के व्यंजनों में मूंगफली ने अपना घर बसाया हुआ है: क्या हम सब लोग थायराइड संबंधी बीमारियों के शिकार हैं? (हे ईश्वर! तो फिर उस लोनावला चिकी का क्या होगा?)

**थायराइड में सुधार या गिरावट आपके किसी एक काम करने या न करने से नहीं हो सकती।** दरअसल बिस्कुट, केक, चॉकलेट, शराब आदि गोभी, मूंगफली और सोया की

तुलना में थायराइड के लिए हजार गुना खराब हैं--लेकिन क्या कभी आपको इनके लिए चेतावनी दी गई है? नहीं! आपको इन चीजों के 'शुगर-फ्री और लो-फैट' वाले पदार्थ अत्यधिक दामों पर बेचे जाते हैं। और वे इस पर ही चुप नहीं बैठते, बल्कि आपसे यह भी कहते हैं कि अब छोड़ो भी, अपने जीवन का आनंद लेना तो नहीं छोड़ सकते ना, इसलिए खाओ उन सभी चीजों को जो आपकी थायराइड पर कहर ढाएंगे और मेरी क्लाइट लिस्ट बढ़ाते जाएंगे। क्यों डियर!

कृपया ध्यान दें, मूंगफली और सोया प्रोटीन व आवश्यक वसा अम्ल के बहुत ही अच्छे स्रोत हैं, अतः उन्हें अपने आहार से बाहर मत निकालिए। और गोभी परिवार उचित आहार ग्रहण करने में आपकी सहायता कर सकता है क्योंकि यह अच्छी मात्रा में रेशा, विटामिन बी और माइक्रो खनिज प्रदान करता है। अतः अंध प्रतिबंध नहीं, प्लीज।

## व्यायाम रणनीतियां

व्यायाम आपके जीवन का एक अनिवार्य (समझौता न करने वाला) पहलू है, जो आपके और मेरे बीच में एक आवश्यक समझौता है, लेकिन यदि आपको हाइपोथायराइड है तो व्यायाम क्यों आवश्यक है? वजन घटाने के लिए? नहीं। कोशिका में सांस अंदर और बाहर करने के लिए, जिससे आखिरकार आपका वजन भी कम हो ही जाएगा। वह स्थिति जहां आप अपने शरीर के वजन के घटने-बढ़ने से मुक्ति पा सकती हैं।

- यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आप जरूरत से ज्यादा व्यायाम न करें, क्योंकि खराब रीति से काम करने वाली थायराइड पहले से ही खराब स्वास्थ्य का संकेत है। उचित भोजन करना, शांतिपूर्वक सोना और एक रचनात्मक तरीके से किया गया व्यायाम यह सुनिश्चित करेगा कि आपके पहले से ही थकान भरे शरीर पर बिना बोझ डाले आपको व्यायाम का पूरा लाभ मिले।
- कार्डियो या स्टेमिना-बिल्डिंग एक्सरसाइज आपके शरीर में वसा अम्लों की गतिशीलता में सुधार करने के लिए आवश्यक है (हाइपोथायराइड आपको संचरित वसा जैसे ट्राइग्लिसेराइड्स को बढ़ाने के जोखिम में डालता है)। **ऐसे व्यायाम न करें जो आपके बोझ उठाने वाले जोड़ों को तनाव में डालें जैसे घुटना, एड़ी, नीचली पीठ और कूल्हे।** साइकिल चलाना और स्वीमिंग हृदय और फेफड़े के लिए बहुत ही अच्छे हैं--वह भी जोड़ों, पेट, अस्थि, अस्थिबंध को बिना तनावग्रस्त किए।
- थायराइड टी4, टी3 का स्राव करती है, किंतु यह एक अन्य हार्मोन्स का भी उत्पादन करती है जिसका नाम है कैल्सीटोनीन। कैल्सीटोनीन अस्थियों में कैल्शियम को वापस

रखने का काम करता है। जब थायराइड का कार्य धीमा हो जाता है तो कैल्सीटोनीन का कार्य भी धीमा हो जाता है जिससे आपके जोड़, पट्टे, अस्थियां और अस्थिबंध आदि जोखिम में पड़ जाते हैं। साथ ही विटामिन डी की कमी का जोखिम बढ़ जाता है (यद्यपि यह सामान्यतः उन लोगों को होता है जो कृत्रिम थायरोक्सीन वर्षों ग्रहण करते हैं)।

- **सप्ताह में कम से कम एक दिन भार-प्रशिक्षण में बिताएं** क्योंकि जब आप अधिक भार के साथ इधर-उधर चलती हैं तो हड्डियों में ज्यादा शक्ति की आवश्यकता होती है ताकि आप चोट रहित रह सकें। शक्तिशाली मांसपेशी, पट्टे और अस्थिबंध आपके भार उठाने वाले जोड़ों की सुरक्षा करते हैं और अस्थियों को और अधिक कैल्शियम संग्रह करने के लिए उत्प्रेरित करते हैं। इस प्रकार कैल्सीटोनीन के कार्यों का समर्थन करते हैं।
- **एक अनुभवी गुरु के द्वारा योग सीखना अत्यधिक मूल्यवान हो सकता है।** अक्सर मेरे क्लाइंट मुझसे कहते हैं कि सर्वांगासन थायराइड के लिए बहुत अच्छा है। देखिए, यह इस प्रकार है: सर्वांगासन आपको एक हद तक अप्रयासित रूप में करना होता है (स्थिरम् सुखम् इति आसनः, पतंजलि ने कहा था--इसका अर्थ यह है कि आपके आसन की मुद्रा स्थिर और प्रसन्न होने पर ही उसे आसन कहा जाता है)। अपने निचले शरीर को सिर के ऊपर उठाना और गुरुत्वाकर्षण के विरुद्ध अपने कंधे पर भार उठाते हुए और संतुलित करते हुए रोकना कोई आसान काम नहीं है और वहां तक पहुंचने के पहले आपको बहुत सारे आधारभूत आसनों का अभ्यास करना होता है जैसे त्रिकोणासन, ताड़ासन आदि जो थायराइड के लिए 'लोकप्रिय' नहीं हैं।
- कोई एक दवाई नहीं है, कोई एक आसन नहीं है, कोई एक वस्तु नहीं है जो आप अपनी थायराइड के लिए कर सकते हैं। आपको अपने शरीर तंत्र को शक्तिशाली बनाने और सभी प्रकार के विवेकी तरीके अपनाने के लिए तैयार रहना होगा यहां तक कि यदि वे हाइपोथायराइड के लिए 'सहायक/उपचारित' करने वाले लोकप्रिय तरीके न हों, तब भी। विशेषज्ञ के निर्देशन में आसन सीखना आपके शरीर तंत्र में एक उत्तम संतुलन उत्पन्न करता है और आपकी प्रत्येक कोशिका के लिए कार्य करता है, इसलिए यदि आपको सप्ताह के अन्य दिनों में समय नहीं मिल पाता है तो आप छुट्टी वाले दिनों में समय निकाल सकती हैं। आपकी सूचना के लिए अयंगर गुरुजी--योगासन के लोकप्रसिद्ध एनसाइक्लोपीडिया, जिन्होंने एक बार अपने एक शिष्य से कहा था, 'मेरे विचार से यदि आप ताड़ासन (मात्रा सीध खड़ा होना) को अच्छी तरह से करना सीख जाते हैं तो आपको योग की किसी अन्य मुद्रा के अभ्यास की आवश्यकता नहीं है।' कहने का तात्पर्य है कि आकर्षक और पेंचीदा मुद्रा बनाना ही लक्ष्य न होकर आसन में निपुणता हासिल कर आधारभूत आसन या अपने जीवन के कार्यों में स्थिर रहना अधिक जरूरी है।

## सुबह की थायराइड की गोली और मितआहार

यदि आपको सुबह सबसे पहले थायराइड की गोली लेनी पड़ती है तो, 'सोकर उठने के दस मिनट के अंदर कुछ खाएं', वाले पहले सिद्धांत का क्या होगा? तो फिर उस सिद्धांत को एक ओर झटक दें और थायराइड की गोली लेने के चालीस मिनट बाद आहार ग्रहण करें। हार्मोन प्रतिस्थापन चिकित्सा जो आप करवा रही हैं (हां, मैं थायरोक्सीन की गोली टी4 के बारे में ही बात कर रही हूं, जो आप लेती हैं) वह सूक्ष्म-पोषणतत्वीय अवशोषण में बाधा डालने वाली है, अतः आप विटामिन (मल्टी-विटामिन या विटामिन बी) की गोली थायराइड की दवाई के दो घंटे के बाद ही लें। इस प्रकार सभी विटामिन आहार 2 के बाद ही लिया जाना चाहिए।

और फिर थायराइड की दवाई और सुबह के व्यायाम आदि के बारे में क्या होगा, विशेषकर यदि आपके पास समय की कमी है? छियालीस मिनट का अंतराल जो आपको थायराइड की दवाइयां लेने और खाने के बीच में रखने के लिए कहा गया है वह आपके सबसे महत्वपूर्ण सुबह के समय को नष्ट कर देता है विशेषकर आपके व्यायाम करने के समय को। खाली पेट के साथ जिम पहुंचने का अर्थ न केवल बहुत ही खराब और बेकार व्यायाम की प्रतिभूति देता है बल्कि मोच, खिंचाव, मांसपेशी खिंचाव आदि चोटों की भी। तो फिर क्या? कुछ नहीं, बस अपने चिकित्सक से बात करें। अधिकतर चिकित्सक खुश होकर आपके लिए दूसरा समय निकाल सकता है जब आप अपेक्षाकृत खाली पेट हांगी (क्योंकि टी4 पोषकीय तत्वों के अवशोषण में बाधा डालता है और तभी अच्छी तरह से अवशोषित होता है जब पेट खाली हो)। अतः आप सोकर उठ सकती हैं और प्रथम सिद्धांत के अनुसार खा सकती हैं, जिम जाइए, व्यायाम कीजिए और अच्छी तरह से नाश्ता कीजिए और अपने दिन का काम पूरा कीजिए। आपका नियमित व्यायाम आपकी थायराइड को बेहतर कार्य करने में मदद करेगा और आपको दिए गए दूसरे समय के अनुसार दवाई लेनी है। अच्छा सौदा है?

## नींद रणनीतियां

मुझे एक और बात कहने दीजिए, हाइपोथायराइड खराब स्वास्थ्य लाभ की निशानी है, अतः **थायराइड के कार्यों को समर्थन देने के लिए अच्छी तरह से सोना तथा ताजा-तरीन उठना महत्वपूर्ण है।** हाइपोथायराइड को समर्थन न देने का एक लक्षण तो सुस्ती और दिनभर नींद की अनुभूति करना है तथा रात में शांतिपूर्वक नहीं सोने की अक्षमता है। (अध्याय 1 में एक महिला का उदाहरण याद करें, जिसका सिर्फ एक ही इलाज था कि उसे सोने दिया जाए?)

हां वह हाइपोथायराइड की शिकार थी, और हां, हमारी तीसरी मीटिंग पर मैं लाइट डिम करके अपने दफ्तर से बाहर निकल आई थी और वह बिना व्यवधान के बीस मिनट तक सोती रही थी।) हम सभी को रात में अच्छी नींद की आवश्यकता होती है और हम सभी जानते हैं कि जब हम रातभर करवटें बदलते हैं और फ्रिज पर धावा करते हैं तो सुबह कैसे ज़ोंबी के समान अनुभव होता है। जब हम मानसिक और शारीरिक दोनों ही तरह से अच्छी नींद लेते हैं, तो संतुलन और शांति महसूस करते हैं, जो हमारे शरीर में प्रत्येक कोशिका, हार्मोन, एन्जाइम, अंग, पट्टा, मांसपेशी, अस्थि, जोड़, नस आदि के लिए महत्वपूर्ण होता है।

आईजीएफ-आई या 'इन्सुलिन-जैसा वृद्धि घटक' एक अन्य हार्मोन है जो हमारे शरीर के द्वारा स्रावित किया जाता है जब वह स्वास्थ्यप्रद नींद में जाता है। यह हार्मोन व्यक्ति के स्वास्थ्य लाभ और वृद्धि-क्षमता के लिए उत्तरदायी होता है तथा हमारी कोशिकाओं को पोषक तत्वों को अवशोषित करने की अनुमति देता है, जिसकी उन्हें रक्त-प्रवाह के बाद सुधार के समय आवश्यकता होती है। अतः थायराइड को समर्थन देने के लिए हमें आईजीएफ-आई के अच्छे स्तर की आवश्यकता होती है--क) थायराइड कोशिकाओं को पोषक तत्वों को अवशोषित करने के योग्य बनाने के लिए और ख) इन्सुलिन और मधुमेह की असंवेदनशीलता से सुरक्षा करने के लिए।

नींद भी बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि उससे हाइपोथायराइड प्रभावित होता है, जिसे अब 'उत्तेजित थकान' कहते हैं। कोर्टीजोल जिसे सामान्यतः 'स्ट्रेस हार्मोन' कहा जाता है, तब स्रावित होता है जब अधिवृक्कीय ग्रंथि निरंतर 'उड़ान या उत्तेजना' की स्थिति में रहना सीख जाती है। हाइपो थायराइड अंततः एक स्थिति है जो या तो हार्मोन अथवा जीवनशैली के तनाव के कारण होती है या दोनों के मिश्रण से, अतः उस उत्तेजना के कारण थकान महसूस करना स्वाभाविक है। नींद के लिए माहौल तैयार कीजिए और दोपहर में लगभग तीस मिनट तक निश्चिंत होकर सोइए।

साथ ही अच्छी नींद के बिना आप व्यायाम से भी अच्छे परिणाम नहीं प्राप्त कर सकते। अतः यदि आप गंभीरता से व्यायाम के बारे में सोच रहे हैं तो पहले अच्छी तरह से सोना सीखिए। और सही आहार लेकर इसकी अच्छी शुरुआत की जा सकती है। यह आपके शरीर में आरामदायक नींद के लिए उचित वातावरण की रचना करता है--बिना दवाइयों की नींद।

और यह एक संकेत है: यदि आप कर पाएं तो हर सुबह किसी चिड़चिड़े अलार्म के साथ मत उठिये; बजाय इसके अपने शरीर को प्राकृतिक रूप से उठने की अनुमति दीजिए। यह अच्छी नींद और स्वास्थ्य लाभ का संकेत है।

**संबंध रणनीतियां**

आह! हां, ये भी हमारी थायराइड को प्रभावित करते हैं, क्योंकि साधारणतः हमारे संबंध-- या उनका अभाव--हमारे संपूर्ण स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। अर्थपूर्ण संबंधों को बनाने और बरकरार रखने के लिए साथ में समय बिताना बहुत महत्वपूर्ण है, विशेषकर उन लोगों के साथ जिनके साथ हम नियमित और निरंतर वार्तालाप करते हैं। यह कहने के बाद भी संबंध रणनीतियों का सबसे महत्वपूर्ण पहलू काम के बोझ से दबी थायराइड के भार को कम करने के लिए 'नहीं' कह पाने का सामर्थ्य है। मेरे साथ कहिए--न-हीं, नहीं! महिलाएं जिन्होंने नहीं कहने की कला नहीं विकसित की है, उन्हें अपनी क्षमता की समझ भी नहीं होती है। एक ओर तो वे देने में विशेषज्ञ होती हैं--बच्चों को, परिवार को, मित्रों, साथियों, नौकरानियों आदि को, सबके लिए उत्तर प्रदान करने के विकल्प के रूप में। दूसरी ओर उन्हें दूसरों की इच्छा पूरी करते-करते अंदर से चिढ़ी हुई होती हैं कि कोई ये समझ नहीं पा रहा है कि वे कितनी थकी हैं। लेकिन सुनिए, कौन मां का... या बहन का... हमसे कह रहा है कि ऐसे मांग करते संबंधों की भेंट चढ़ जाएं--सास के साथ शॉपिंग/बेटी के साथ होमवर्क/पति के साथ फिल्म/नौकरी में प्रेजेंटेशन/मां के लिए अचार बनाना/मित्रा के बच्चों की देखभाल करना आदि। प्रत्येक भाषा में नहीं के लिए एक शब्द है, बस उसे कहना सीखिए। और गंभीरता से इस परेशानी से बचिए। अगर आप वह काम नहीं करेंगी तो इसका मतलब यह नहीं है कि वह काम होगा ही नहीं। वे करेंगे, एक प्रयास तो कीजिए और मान लीजिए कि वे उन्हें नहीं करवा पाते हैं तो आपके पास इतनी विशेषज्ञता है कि आप तब भी उन चीजों को रास्ते पर ला सकती हैं, क्यों सच है न? मैं अनुमान लगा रही हूँ कि इस समय तक आपने अनुभव कर लिया होगा कि आपको कोई अवॉर्ड, स्विट्जरलैंड का टूर, घर पर इंटरस्टिंग डिनर, लाइफ टाइम अचीवमेंट नहीं मिलने वाला है या कम से कम तारीफ मिलने के चांसेज भी बहुत ही कम हैं। तो खुद के लिए भी जीना सीखिए। न कहिए, कल्पित कार्यों और उत्तरदायित्वों से खुद को मुक्त करना सीखिए तथा अपने अंतर्मन की आवाज सुनिए।

तांत्रिक दर्शन के अनुसार (और सभी पूर्वीय विज्ञान और दर्शनों के अनुसार) थायराइड को पवित्रा स्वर माना जाता है और वह कंठ चक्र के सदृश होता है। थायराइड के खराब होने का सामान्य अर्थ होता है कि आप अपने जीवन में इतना व्यस्त हैं कि आपको खुद की सुनने के लिए समय या स्थान नहीं प्राप्त होता है। आपको याद है कि नंदिनी कैसे (अध्याय 1) अपनी बेटी के फोन सुनती थी, काम में लगी रहती थी, अपने पति को तिथि बताती थी--सभी छोटी चीजें, लेकिन इन सबका मिला-जुला असर उसके तनाव और टीएसएच के स्तर पर होता था और अंततः वह हाइपर थायराइड की शिकार थी। यह तथ्य कि हमने स्वयं ही दृढ़तापूर्वक कहना नहीं सीखा है या अपनी अंतरतम भावनाओं को उनसे कहना नहीं सीखा है जो मायने रखते हैं, वे भी बोझ को बढ़ाते हैं। हमारी थायराइड की सहायता के लिए हमें मन की बात कहनी आनी चाहिए, हां चतुराई से, लेकिन बोलना अवश्य चाहिए। यह अक्सर कहा जाता है कि पूरे विश्व की महिलाएं मौन की भाषा बोलती हैं और इस प्रक्रिया से वे स्वयं

को हानि पहुंचाती हैं और वृहद् रूप से समाज को भी। महिलाओं के बहुत सारे अधिकारों के मुद्दे उन चीजों को लेकर हैं जिनके बारे में हो-हल्ला करना चाहिए या सामाजिक संस्थाओं में खुले रूप में तथा सदयता से चर्चा करनी चाहिए, उनके लिए भी महिलाएं मौनव्रत धारण कर लेती हैं।

हालांकि मुझे लग रहा है कि मैं विषय से भटक रही हूं लेकिन ये लघु और दीर्घ संबंध रणनीतियां हैं--न कहना सीखिए और अपने अंतर्मन की बात सुनिए (मेरे कहने का अर्थ है कि समझिए, सोनिया गांधी ने अपने अंतर्मन की बात सुनी और मनमोहन सिंह को प्रधानमंत्री बनाया। हमारे लिए अच्छा रहा, क्यों सही है ना?)। एक विचार है, छुट्टी ले लीजिए (निस्संदेह पहले से ही योजना बना लीजिए) प्रत्येक तीन-चार महीने में तीन-चार दिनों के लिए और कहीं जाकर शांति से समय बिताइए। कैसा है? कहिए कि यह आपकी थायराइड का उपचार है ☺।

दलाई लामा ने एक बार ट्विटर पर कहा: आपने अतीत में क्या किया है उसके लिए अपने शरीर को देखिए, आप भविष्य में क्या करने वाले हैं उसके लिए अपने मन को देखिए। और इसमें मैंने जोड़ा है, छोटा मुंह बड़ी बात (दलाई लामा जी क्षमा करें)--वर्तमान में आप क्या कर रही हैं, उसे देखने के लिए, अपनी थायराइड को देखिए।

### थायराइड की गोली

इस प्रकार यदि समस्या मात्र केवल 'थायराइड' नहीं है तो केवल गोली लेने से इस समस्या का समाधान संभव नहीं है। अधिकतर हाइपोथायराइड के मामले में आपको सामान्यतः टी4 का कोई प्रकार या स्वरूप लेने को कहा जाएगा, लेकिन वह शायद ही कभी इसका समाधान कर पाता है और बिल्कुल इसी कारण से आपने आसपास की महिलाओं को हमेशा के लिए वह गोली लेते देखा होगा, फिर भी उनकी समस्या ज्यों की त्यों रहती है। थायराइड समस्या का मात्र प्रदर्शन करता है, उसे उत्पन्न नहीं करता। यदि आप पहले से ही सुबह गोली लेती हैं तो रणनीतियों को और अधिक सावधानीपूर्वक पढ़ें क्योंकि आपको अपनी थायराइड के कार्यों की सहायता करने की इतनी आवश्यकता है जितनी कभी नहीं। और इस आशा में जीवन मत जीएं कि गोली खाने से आपका वजन कम हो जाएगा या इस बात की शिकायत न करें कि थायराइड की गोली लेने के बाद भी आपका वजन कम नहीं हो पाया है। मैं अनुमान लगा रही हूं कि आपने अब तक समझ लिया है कि केवल गोली खाना आपकी मदद नहीं करेगा; जीवनशैली में परिवर्तन आवश्यक है।

उन चिकित्सकों के पास जाइए जो जीवनशैली में परिवर्तन में विश्वास करते हैं जैसे उचित

आहार लेना, नियमित व्यायाम करना, सही समय पर सोना और एक अर्थपूर्ण संबंध होना, तब चाहे वह संबंध घर में हो या ऑफिस में। वे चिकित्सक जो समझते हैं कि इनके अभाव में आपके लिए बहुत सी परेशानियां खड़ी हो सकती हैं; और केवल दवाई की पर्ची न पकड़ाकर आपकी जीवनशैली में परिवर्तन करने के लिए सक्रिय रूप से इच्छुक हो। दवाई की पर्ची लिखते हुए कम से कम इतना तो कहे, 'आपको अपना वजन अवश्य घटाना चाहिए' या 'टहलना प्रारंभ कीजिए' या 'व्यायाम प्रारंभ कीजिए'। जीवनशैली में परिवर्तन करने के लिए केवल होंठ हिलाने से कुछ नहीं होता है, इसमें प्रोत्साहन की आवश्यकता होती है।

दूसरे शब्दों में, जो चिकित्सक व्यायाम करने, उचित आहार लेने और सोने के समय को नियमित करने के लिए कहते हैं, वे मानते हैं कि बीमारियों के इलाज में जीवनशैली के बदलाव का सबसे बड़ा हाथ होता है। वे इनमें विश्वास रखते हैं क्योंकि उन्होंने स्वयं लाभ प्राप्त किए होते हैं और उनकी लिस्ट में ऐसे मित्रों/परिचितों/रोगियों की संख्या बढ़ती ही रहती है, जो इसका लाभ उठा चुके हैं। वे निश्चितता से आपकी खुराक कम करने को तत्पर रहते हैं और आपको दवाई फ्री दुनिया में ले चलने में खुश होते हैं। वे समझते हैं कि दवाइयां दुष्प्रभाव डाल सकती हैं या ऐसी परिस्थितियां आ सकती हैं जो यदि किसी बीमारी से अधिक नहीं तो उसके समान ही खतरनाक हो सकती हैं। ऐसे चिकित्सक के पास जाएं जो खुद को अपडेट रखता है या कम से कम साल में एक बार पढ़ाई के लिए समय निकालता है (यह एक जिम्मेदार चिकित्सक की निशानी है, ऐसा चिकित्सक जो प्रतिदिन की आमदनी को छोड़ देने को इच्छुक हो और अपना ध्यान पढ़ने या किसी नए विषय के शोध में लगाता हो)। जिस दर से स्वास्थ्य विज्ञान प्रगति कर रहा है उसमें हाल ही में क्या हुआ है उससे संपर्क में रहना अर्थपूर्ण है और अब निस्संदेह स्वास्थ्य विज्ञान विशेषकर एलोपैथी (आयुर्वेद, होम्योपैथी, यूनानी और अन्य पारंपरिक स्वास्थ्य चिकित्सा इसमें पहले से ही विश्वास करती रही है) इस तथ्य के विषय में सजग हो रहा है कि बीमारियों को पराजित करने के लिए जीवनशैली महत्वपूर्ण है या कम से कम पर्ची पर लिखी दवाइयों के इष्टतम या अधिकतम असर को सुनिश्चित तो करता ही है और दुष्प्रभावों को कम करता है।

## मैं कैसे जानूंगी कि मैं बेहतर हो रही हूँ?

जब एक बार आप ताजातरीन उठती हैं, शांति से सोती हैं, अपने जोड़ों और अस्थियों में शक्ति महसूस करती हैं, अपनी ऊर्जा में सुधार पाती हैं और आपकी त्वचा बेहतर लगती है तो आपको समझ जाना चाहिए कि आप थायराइड समर्थित अनुभव कर रही हैं और अपनी इष्टतम कार्यक्षमता की ओर वापस आने वाली हैं। आपको बस इतना करना है दिन-प्रतिदिन

परिवर्तित जीवनशैली का अभ्यास करते चले जाना है। समग्र स्वास्थ्य में सुधार अक्सर आपके शरीर की संरचना (मांसपेशी और अस्थि का अधिक वजन, कम वसा ऊतक) में सुधार के साथ संबंधित होता है और अंततः वजन कम करने की ओर ले जाता है। लेकिन इसका विपरीत--वजन कम होना और आप अच्छा महसूस करें--सच नहीं है। आपने क्या खोया है सबकुछ उस पर निर्भर करता है--अस्थि, मांसपेशी या वसा। और साथ में आपने क्या पाया है।

## सत्य आहार विश्लेषण

*स्नेहा कुलकर्णी--छियासठ वर्षीय टीवी कलाकार और हाउसवाइफ।*

वे पिछले तीन-चार सालों से थायराइड, मधुमेह और उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं। उनके घुटने में दर्द रहता है और पाचन की भी समस्या है (पेट फूल जाता है और कब्ज रहता है)।

उनका दिन बहुत लंबा रहता है और वे घर की जिम्मेदारियों में पूरी तरह व्यस्त रहती हैं। उन पर अपने काम के साथ-साथ पचहत्तर वर्षीय, बीमारी से ग्रस्त पति का काम भी है।

खुद को आदर्श पत्नी दिखाने की कोशिश में खाना पकाने और भोजन करने की शैली सहित उन्होंने बहुत सारी चीजों से समझौता कर लिया है (मूलतः पसंदीदा आहारों को छोड़ दिया है)। उन्होंने अपने पति के भोजन के अनुसार अपना स्वाद विकसित कर लिया है (वे दोनों अलग-अलग क्षेत्रों के रहने वाले हैं और उनके भोजन पकाने के तरीके अलग-अलग हैं)। दरअसल, वे सोचती हैं कि उनके खाना पकाने की पद्धति जिसमें मूंगफली और नारियल प्रयुक्त होते हैं, वह स्वादिष्ट है किंतु अस्वास्थ्यकर है।

उन्हें अपनी सेहत की चिंता है और स्वास्थ्यकर भोजन (हर्बा लाइफ मिल्कशेक और चीनी की जगह शुगर फ्री) करने का प्रयास करती हैं। वे इससे पहले भी कई आहार विज्ञानियों के पास जाती रही हैं। उन्होंने काफी दिनों तक केवल सब्जियों के रस, सलाद, काली चाय और पानी पुरी के पानी पर जीवित रहने का प्रयास किया है (यह तर्क मुझे बुरी तरह से पराजित कर देता है)।

स्नेहा के पास अपने काम और बीमारीग्रस्त पति सहित जिम्मेदारियों का मानो पहाड़ था और उस पर डायटिंग की टेंशन अलग--जिसके कारण वे डिप्रेशन में चली गई थीं।

लेकिन स्नेहा इतनी बहादुर थीं कि उस हालत में भी उन्होंने खुद को बाहर निकालने का विकल्प चुना था।

*तीन दिनों का आहार स्मरण*

समय	आहार/पेय	गतिविधि स्वरूप	व्यायाम
दिन 1			
5.30 प्रातः		सोकर उठी	
5.50 प्रातः		लाफ्टर क्लब के लिए तैयार हुई	
5.50 प्रातः	1 नाशपाती		
6.20 प्रातः		लाफ्टर क्लब के लिए कार चलाकर गई	
6.30-7.30 प्रातः		योग	प्राणायाम और हठस्य योग
7.45 प्रातः	1 पेड़ा (क्लब में बहुत लोग लेकर आते हैं)	घर वापस आई, लिफ्ट से ऊपर गई	
8.15-8.30 प्रातः	2 टोसा चटनी के साथ+1 कप चाय स्लैश के साथ		
8.30-9 प्रातः		असकार पढ़, फोन किए	
9-9.30 प्रातः		बाई के साथ गश्त	
9.30 प्रातः		स्नान किया	
10.00 प्रातः		नीचे वाले तल पर पति से मिलने गई	
10.15 प्रातः	जड़ी-बूटी वाला मिल्क शेक		
10.45 प्रातः		फोड़ा और दंत के उपचार के लिए दंत चिकित्सक के पास गई	

12.45 दोपहर		घर वापस आई	
12.30 दोपहर	2 गिलास पानी पिया		
1.20 दोपहर	= भाकरी, 2 चम्मच पिठेल, 1 परोसने वाली चम्मच चावल, 1 कटोरी आम अचार		
3.30 दोपहर	1 कप चाय+2 टुकड़ा चकली+2 गिलास पानी		
5.00 शाम	1 आम (छोटा)		
7.35 शाम	1 गिलास मिक्सजैक (जड़ी-बूटी वाला)		
7-9 रात		टीवी देखा	
9 रात	1 मध्यम आकार कटोरी जई (ओट) की खिचड़ी+1 कटोरी भूग की दाल का वजन+आम अचार+) कटोरी मटर उसल+1 चम्मच पिठेल+2 चम्मच कड़ी रायता		
9.30-10.15 रात		मैंज साफ किया और बर्तन साफ किए	
10.15 रात		सोने गई	
दिन 2			
5.30 प्रातः		सोकर उठी	
5.45 प्रातः	1 नाश्पानी		
5.45-6.15 प्रातः		लाप्टर काब के लिए तैयार हुई	
6.15 प्रातः		1 किलोमीटर कार चलाकर काब गई	
6.20-7.30 प्रातः			योग अभ्यास
7.30-8.10 प्रातः		गपड़ाप	
8.15 प्रातः		कार चलाकर घर वापस आई	
8.20-8.30 प्रातः	2 टुकड़ा ब्रेड एक चीज वाला सिका हुआ ब्रेड+1 कप चाय सलैड के साथ		
8.30-9.00 प्रातः		फोन करना और फोन आने पर बात करना	
9.15 प्रातः		स्नान किया	
9.30-9.45 प्रातः		बाई के साथ गपड़ाप	
9.45-10.15 प्रातः		इंटरनेट बैंकिंग	
10.15 प्रातः		पति से मिलने नीचे गई	
10.15-11.15 प्रातः	1 कप कॉफी+ सिका हुआ ब्रेड	पति के साथ गपड़ाप	
11.15-11.25 प्रातः		कपड़े को ठीक-ठाक किया	
11.25 प्रातः		एक शिक्षकीय निवृत्त कार्य के बारे में मित्रों से चर्चा की	
1.00 दोपहर			
1.15-1.35 दोपहर	2 फोक्स+1 कटोरी भूग दाल वजन+मटर फूलगोभी भाजी		
1.40-2.15 दोपहर		शपकी ली	

2.30 दोपहर	½ हर्बलाइफ मिलकशेक		
2.45 दोपहर		महिन्द्रा रिपोर्ट के दाखर ले जाई गई	
5.15 शाम	1 कप चाय+स्प्रीड+2 टुकड़ा सिका हुआ ब्रेड+2 गिलास पानी		
5.40 शाम तक		महिन्द्रा फाइल को संभाला	
5.40 - 6.40 शाम			टहलने के लिए गई
7.17 शाम	हर्बलाइफ मिलकशेक 1 गिलास		
7-9 रात		टीवी देखा	
9 रात	1 भाकरी+वर्णवी भाजी +दो परोस+बावली पालक भाजी+1 बटी मूंग दाल बन		
9.30 - 10.30 रात		मेज साफ की और बर्तन धोये	
10.15 रात		सोने गई	
दिन 3 (बुध)			
6.00 प्रातः		सोकर उठी	
6.30 प्रातः	1 सेब+1 गिलास पानी		
7.30 प्रातः		स्नान किया और एक सफाये के लिए तैयार हुई	
8.30 प्रातः	चाय+वीनी+2 टुकड़ा मावा केक		
9.30 प्रातः	4 टुकड़ी+बटनी+1 परोस रवा शीत		
10.15 प्रातः		एक छोटी सी सेर और जनेऊ संस्कार में प्रतिभाग किया	
12.00 दोपहर	1 कप चाय+1 टुकड़ा मावा केक	रिजिटरों के साथ गपशप	
1.30 दोपहर	मसाला भात+तुरिया दान बन +2 परोस मिश्रित सब्जी+ फल्लो उमल+2 छोटी गिलास मूवा+¼= कटोरी बासुन्दी		
3.00 दोपहर		कार से पुणे वापस आई (चालक)	
4.00 दोपहर	2 कप चाय+2 टुकड़ा मावा केक		
5.30 - 6.30 शाम			टहलने गई
7.00 शाम	1 गिलास दूध		
9.00 रात	1 बटोरी मूंग+बदन+1 परोस पालक भाजी+1½ भाकरी		
9.30 - 10.00 रात		मेज साफ किया और बर्तन धोये	
10.00 रात		सोने गई	

स्मरण का मूल्यांकन

वजन घटाने की आशा में क्रैश डाइटिंग और हमेशा पतली (स्वस्थ नहीं) रहने की ख्वाहिश से स्नेहा पीड़ित थीं।

वे पहले से ही थायराइड की समस्या, मधुमेह और रक्तचाप की बीमारियों से पीड़ित थीं। ये सभी गलत जीवनशैली की अव्यवस्था के कारण था जो तनाव, अनुचित आहार की आदत, व्यायाम का अभाव और पोषण की कमी के कारण हुआ था।

क्रैश डाइटिंग शरीर को अत्यधिक तनाव में डाल देती है। जब भी शरीर तनाव में होता है तब वह तनाव के हार्मोन्स (कोर्टिसोल) का स्राव करता है जो आपके शरीर में हार्मोन्स असंतुलन उत्पन्न करता है और आपकी पोषकीय आवश्यकताओं को बढ़ा देता है। तनाव हार्मोन्स के स्राव के साथ शरीर का वसारहित द्रव्यमान--मांसपेशी का द्रव्यमान और अस्थि खनिज द्रव्यमान--भी जोखिम में पड़ जाता है (स्नेहा के मामले में जिसका परिणाम उनके घुटने और अस्थि की समस्या के रूप में हुआ था)।

इस प्रकार क्रैश डाइटिंग ने उनकी समस्या का समाधान करने के बजाय उनकी सेहत को और भी बिगाड़ दिया था। उनकी थायराइड की समस्या के कारण उनके शरीर में हार्मोन्स प्रक्रियाओं में सुधार लाने के लिए उन्हें व्यायाम सहित संपूर्ण आहार प्रदान करने की आवश्यकता थी। इसके बजाय वे अपने शरीर को स्वस्थ आहार से वंचित रख रही थीं।

### संशोधन

स्नेहा जी को मात्र सही आहार का चयन कर, अच्छा संतुलित आहार लेने की आवश्यकता थी और साथ ही अपनी जिह्वा को भी संतुष्ट करना था। सबसे पहले उन्हें अपने शरीर के लिए एक तनावमुक्त वातावरण तैयार करना था ताकि वह पोषक तत्वों के अवशोषण करने में अधिकतम सामर्थ्य प्राप्त कर सके। (जब भी शरीर मानसिक और शारीरिक रूप से तनाव में होता है तो अवशोषण बहुत कम होता है।)

उन्हें अपने वसारहित शारीरिक द्रव्यमान में सुधार लाने के लिए नियमित व्यायाम (विशेषतः भार प्रशिक्षण) की आवश्यकता थी। नियमित व्यायाम तनाव को कम करने में मदद करता है, प्रतिरक्षण व्यवस्था की कार्यप्रणाली में सुधार करता है और वसा जलाने की प्रक्रिया में सुधार लाता है। इस प्रकार यह थायराइड हार्मोन्स की कार्यप्रणाली में सुधार करता है और कोशिकाएं भी हार्मोन्स के लिए अधिक संवेदी हो जाती हैं। भार प्रशिक्षण उनकी अस्थि खनिज सघनता को भी सुधारेगा क्योंकि यह अस्थियों में कैल्शियम संग्रह में मदद करता है।

उन्होंने 'लाफ्टर क्लब' भी जाना प्रारंभ किया था जहां उनकी मुलाकात अपने जैसे मन वाले लोगों से होती थी। वे उस क्लब में श्वसन संबंधी और मांसपेशी के खिंचाव संबंधी

व्यायाम भी करती थीं जो उन्हें आराम पहुंचाता था और शांत करता था। (मस्तिष्क की शांत स्थिति भी हार्मोन्स संतुलन में सहायक होती है।)

वे अपने आहार को निम्न प्रकार से संशोधित कर सकती हैं:

आहार 1 (5.45 प्रातः): केला

आहार 2 (7.30 प्रातः): पोहा/उपमा/इडली

आहार 3 (9.30 प्रातः): एक मुट्ठीभर मूंगफली

आहार 4 (11.30 प्रातः): 1 गिलास छाछ

आहार 5 (12.30 दोपहर): चावल+दाल+भाजी या खिचड़ी+सब्जी

आहार 6 (2.30 दोपहर): 2 अंडे सफेद

आहार 7 (4.30 शाम): सब्जी के साथ सिका हुआ ब्रेड

आहार 8 (6.30 शाम): मट्टा प्रोटीन का शेक

आहार 9 (8.30 रात): मछली/मुर्गा+चावल+सब्जी

अस्थि खनिज सघनता और थायराइड क्रियाशीलता के लिए उन्हें कैल्शियम और विटामिन डी अतिरिक्त रूप से लेने का भी सुझाव दिया गया। विटामिन बी-कॉम्प्लेक्स (बी6, बी12), ओमेगा-3, सिलेनियम, जस्ता, अमीनो एसिड (मट्टा प्रोटीन) भी लेने को कहा गया जो सभी मिलकर थायराइड हार्मोन्स की संवेदनशीलता और क्रियाशीलता को सुधारने में सक्षम होते हैं।

स्नेहा जी ने इस जीवनशैली को बहुत ही सुविधाजनक रूप में स्वीकार कर लिया। उन्होंने पूरी तरह आहार का पालन किया सिवाय कुछ दिनों के जब वे नहीं कर सकीं। वे व्यायाम में भी नियमित रहीं।

उन्होंने अपने भोजन में आनंद लेना प्रारंभ कर दिया, जिसके कारण उनका पोषकीय अवशोषण और समावेशीकरण भी सुधर गया। शादी के चालीस साल बाद उन्होंने अपनी पारंपरिक शैली और अपने जीन (पैतृक) के अनुसार भोजन पकाना प्रारंभ कर दिया और नारियल और मूंगफली को अपने आहार में वापस ला दिया। न केवल इसने उनकी जीह्वा के स्वाद को जगाया बल्कि नारियल और मूंगफली--जो आवश्यक वसा धारण करता है--ने सच में उनकी अस्थियों और जोड़ों को तेल देना प्रारंभ कर दिया, जिसने उन्हें दर्द से मुक्ति दिला दी।

वे पर्याप्त प्रेरित हो स्वयं के लिए उत्तरदायी अनुभव करती थीं सिर्फ अपने पति के लिए ही नहीं। उन्होंने स्वयं को अधिक स्नेह से देखना प्रारंभ कर दिया--जिससे उनके समग्र स्वास्थ्य में और शरीर के प्रति उनकी समझ में सुधार आया।

इन सारे परिवर्तनों के परिणामस्वरूप वे काफी ऊर्जावान अनुभव करने लगीं और वे बिना तनाव के अपने पति का खयाल रखने में सक्षम हो गई थीं। अब जबकि उनकी सेहत सुधर गई थी, तो उनके पति का स्वास्थ्य भी सुधरने लगा था। ☺

इन परिवर्तनों के दो महीने के भीतर उनकी थायराइड की कार्यशीलता अच्छी होने लगी। धीरे-धीरे खुराक में कमी करते हुए अब वे पूरी तरह से दवाई से मुक्त हो चुकी थीं।

अब उन्होंने इन बदलावों को जीवनशैली के रूप में अपना लिया है। उन्हें लगता है कि उन्होंने कभी भी 'क्रैश डायटिंग' पर रहते हुए इतनी अच्छी सेहत का आनंद नहीं लिया था।

## पीसीओडी/पीसीओएस

### यह क्या है?

यह चाहे जो भी हो, किंतु ऐसा प्रतीत होता है कि यह एक संक्रामक रोग की तरह फैल रहा है और अपने वजन बढ़ने के लिए इसको दोष देने की स्थिति सब लोगों के लिए बहुत तेजी से बनती जा रही है! इसलिए इससे पहले कि हम यह पता करने की कोशिश करें कि चाहे हम वजन बढ़ने को दोष डालें या इस 'शाप' के कारण वजन कम करने की अक्षमता, पहले इसका नाम सही तरह से जान लें। पीसीओडी--पोलीसिस्टिक ओवरी (बहुगंठीय अंडाशय) रोग और पीसीओएस--पोलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (बहुगंठीय अंडाशय संलक्षण) दोनों एक ही तरह के हैं लेकिन इनमें अंतर है। पीसीओडी का अर्थ है कि आपके अंडाशय दबाव के कारण डगमगा रहे हैं और शरीर में गड़बड़ियों के समाघात का अनुभव कर रहे हैं और सामान्यतः अपनी इष्टतम प्रभाविता पर कार्य नहीं कर रहे हैं। पीसीओएस का अर्थ है कि ये गड़बड़ियां अब मात्र अंडाशय में ही नहीं रह गई हैं बल्कि अब वे शरीर के अन्य अंगों में भी प्रदर्शित हो रही हैं--मुंहासे और अनावश्यक बाल का उगना इसका बहुत ही सामान्य लक्षण है। 'संलक्षण' वास्तव में लक्षणों का एक जत्था या 'पुलिंदा' है जो इस 'शाप' के साथ आता है: अनियमित पीरियड्स, मोटापा, इंसुलिन असंवेदनशीलता, 'मेल-हार्मोन्स' की भारी मात्रा, चिड़चिड़ापन, उच्च रक्तचाप, गर्भधारण में कठिनाई, तैलीय त्वचा, बालों का पतला होना आदि कुछ लक्षण हैं।

अब इस शाप के साथ प्रमुख समस्या है कि अक्सर इसके बारे में 'जानकारी' और इसका 'उपचार' तभी प्रारंभ हो पाता है, जब आप गर्भधारण का 'प्रयास' बहुत समय से कर रही होती हैं। विशिष्ट रूप से महिलाएं जिनकी शादी को कई साल हो चुके हैं और बिना गर्भनिरोधक के सेक्स करने पर भी गर्भधारण नहीं कर पाती हैं तो उन्हें चिकित्सक के पास ले जाया जाता है और पीसीओएस होना घोषित कर दिया जाता है। अब क्योंकि पीसीओडी और पीसीओएस शब्दावली अक्सर एक दूसरे के लिए प्रयुक्त होते हैं, मैं पीसीओएस शब्द

का प्रयोग करूंगी, किंतु आपको जानना चाहिए कि चाहे आपको पीसीओडी हो, पीसीओएस या पीसीओ (इसमें अंडाशयों की सतह पर सिस्ट पाये जाते हैं--सभी महिलाएं जिन्हें पीसीओ होता है उन्हें पीसीओडी/पीसीओएस भी हो यह आवश्यक नहीं है)। सारी जानकारियां जो यहां दी जा रही हैं वे आपके लिए सहायक होंगी। दरअसल, निम्नलिखित सूचनाएं आपको तब भी सहायक होंगी यदि आपको एंडोमेट्रियम (गाढ़ा गर्भकला) और हाई प्रोलेक्टिन है।

इससे पहले कि हम हमारे हार्मोन्स की प्रभुता के बारे में गहन शोध करें, कुछ चीजें हैं जिन्हें मैं आप लोगों के सामने रखना चाहती हूं:

- हमारा शरीर और मन--विशेषकर उनकी अच्छी सेहत (या उसका अभाव), हार्मोन्स को प्रभावित करते हैं।
- परिणामस्वरूप हार्मोन्स हमारे शरीर और मन की सेहत को प्रभावित करते हैं।
- चूंकि पीसीओएस एक हार्मोन परिस्थिति है, अतः आप एक चक्र में फंस जाती हैं और हतोत्साहित अनुभव करना एक सामान्य बात है।
- ऐसे में हताश होना किसी भी प्रकार से सहायक नहीं है।
- एक कहावत है, 'शिकायत करो या उसे बदल डालो'। इससे प्रेरणा ग्रहण करते हुए मैंने अपनी कहावत बनाई है: **'चक्रव्यूह भेदने के लिए आजमाएं हुए हथकंडे अपनाइए।'**
- (मेरी रचनात्मकता की वाहवाही के लिए धन्यवाद; अब हमें मुख्य बिंदु पर आना चाहिए)। हार्मोन्स और शरीर के बीच में हम शरीर को अच्छी तरह से जानते हैं क्योंकि उसे हम प्रतिदिन देख, छू और महसूस कर सकते हैं।
- इस प्रकार 'व्यूह' को भेदने के लिए अपने शरीर के साथ काम करना प्रारंभ करते हैं अर्थात् हमारे हार्मोन्स के साथ नहीं क्योंकि उस तक हमारी सीधी पहुंच बहुत कम है अथवा नहीं ही है।
- कोई भी पीसीओएस के सही कारणों को नहीं जानता है; यद्यपि अधिकांशतः मानते हैं कि वसा कम करना (आपके चिकित्सक का यही कहना होता है जब वे आपसे कहते हैं कि आप अपना वजन कम करें) अंडाशयों को अच्छी तरह से कार्य करने में मदद करता है और इस प्रकार वह पीसीओएस से छुटकारा दिलाता है।
- इस आधार वाक्य पर मैं कहना चाहूंगी कि मैं पीसीओएस के पारंपरिक 'उपचार' के तरीकों पर शंकित हूं: जैसे गर्भ निरोधक उपाय (यास्मीन/डायेन और उस तरह की

दवाइयां) मधुमेह दवाई के साथ या उसके बिना (मेटमॉर्फिन/ग्लूकोफेज आदि) और मूत्रवर्धक या एंड्रोजन विरोधी दवाइयों (अल्डाक्टोन आदि) के साथ या उसके बिना।

- अंडाशयों की स्वाभाविक प्रक्रिया के अलावा अधिक करवाने की कोशिश करना या फिर यदि हम उन दवाइयों के दुष्प्रभाव को एक ओर छोड़ भी दें तो भी गोलियों से 'हार्मोन संतुलन' का प्रयास बहुत से मुद्दों से उलझा हुआ होता है। आपकी सूचना के लिए मुंबईया भाषा में हम कहते हैं, 'गोली मत दे,' जिसका अर्थ है, 'बेवकूफ बनाना छोड़ दो'।
- इसका यह भी अर्थ होता है कि हम ज्ञात को प्रभावित करने के लिए अज्ञात के साथ काम करने का प्रयास कर रहे हैं।
- आप अज्ञात के साथ जितना अधिक मल्लयुद्ध करने का प्रयास करते हैं, उतनी ही हारा हुआ (और मोटा) अनुभव करते हैं।
- इस प्रकार नीचे जो कुछ भी आप पढ़ेंगे वे ऐसे तरीके या उपाय हैं जो अज्ञात को प्रभावित करने में आपके (आपके शरीर के) नियंत्रण में हैं।
- जहां से हमने प्रारंभ किया था, वहीं पहुंचते हैं। पीसीओएस के साथ प्रमुख 'समस्या' यह डर नहीं है कि वह आपको गर्भधारण करने या गर्भवती रहने देने से रोकता है बल्कि यह आपके अंडाशयों को तनावग्रस्त करता है और हमारा शरीर जो रुचिकर हार्मोन संतुलन रखने का प्रयास करता है उसे दिन-प्रतिदिन, मिनट-दर-मिनट प्रभावित करता रहता है। मूलतः यह आपके शरीर के अच्छे स्वास्थ्य और प्रतिरक्षित कार्यप्रणाली को बरकरार रखने में बाधा डालता है।

तो लड़कियां, हमें अंडाशयों को समर्थन देने की आवश्यकता है और इसके लिए हमें उनके बारे में थोड़ा-बहुत जानना भी चाहिए।

आपके अंडाशय कहां हैं? (उससे पहले हमें जानना होगा कि हम अंडाशय का प्रयोग एकवचन और बहुवचन दोनों में कर रहे हैं क्योंकि इनकी संख्या दो होती है जैसे हमारी आंखें, कान, अतः सामान्यतः हम इसे बहुवचन के रूप में ही प्रयोग करते हैं। और ध्यान दीजिए, यदि आप इनका ध्यान नहीं रखेंगी तो वे आपको तकलीफ पहुंचा सकते हैं, समझीं आप?) इस प्रकार अंडाशय हमारे पेट के निचले हिस्से में होते हैं, पेडू के क्षेत्र में योनि के ऊपर। पता नहीं क्या करते हुए हम अपना जीवन जीते हैं और उसके बाद एक दिन आइने के सामने खड़े होकर कहते हैं, 'ये मेरे पेट का निचला हिस्सा है, ये जाना चाहिए,' या 'सबकुछ ठीक है लेकिन मेरे पेट का निचला हिस्सा बाहर फूला हुआ है'। बॉस, पूरी की पूरी चर्बी आपके अंडाशयों के ऊपर बैठी हुई है, उनका दम घुट रहा है, उन्हें सांस लेने में कठिनाई हो रही है, इसलिए प्लीज, आपका ध्यान देना तो बनता है।

## हार्मोन्स में फुर्ती

एक महिला होने के नाते हम सभी 'फुर्तीले हार्मोन्स' का ही प्रतिरूप हैं। हमारी तंत्र व्यवस्था पर हावी एक तरह के हार्मोन्स से हम बहुत ही शीघ्र ऊब जाते हैं और चूंकि हम लोकतंत्र और समानता में विश्वास करते हैं, तो हम अपने अंडाशयों पर भिन्न-भिन्न हार्मोन्स को हमला करने की अनुमति देते ही रहते हैं। यदि हम उन्हें अभिव्यक्ति की पूरी स्वतंत्रता दें तो इसके बदले में हार्मोन्स हमारे अंडाशयों को शक्तिशाली, अच्छी तरह से पोषित, ऑक्सीकृत और चालू अवस्था में रखने में मदद करते हैं। अंडाशय हमारे शरीर के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं और हमारे शरीर का स्वास्थ्य हमारे अंडाशयों की जोशपूर्णता को प्रभावित करता है। चूंकि हम इस प्रस्तावना पर काम कर रहे हैं कि हम अपने शरीर को अपने हार्मोन्स की तुलना में आसानी से प्रभावित कर सकते हैं, तो हमें समझना ही होगा कि अंडाशयों को स्वस्थ रखने के लिए क्या-क्या करना चाहिए। हार्मोन्स का लयबद्ध बढ़ना और घटना वैसे ही है, जैसे हमारे अंडाशयों पर की गई अच्छी कोरियोग्राफी--उनकी परफॉर्मेंस हमारे पीरियड्स के रूप में प्रदर्शित होती है। यकीनन हमें पता है कि यह सिर्फ चार, पांच या सात दिनों की तैयारी नहीं होती है। जब आप एक घंटे की बहुत ही सुंदर परफॉर्मेंस मंच पर देखती हैं--जो नर्तकियों द्वारा सहजता से किए जाते हैं--तो हमें पता होता है कि उन्होंने उस एक घंटे के प्रदर्शन के लिए घंटों-दिनों और कौन जाने महीनों तक निरंतर अभ्यास किया है।

ठीक उसी प्रकार बिना मरोड़ के, बिना मनोवृत्ति को परिवर्तित किए सहज रूप से हमारे पीरियड्स (नियमित रूप से) के लिए हमारे हार्मोन्स को किसी परफॉर्मर की तरह धैर्य, समर्पण और अभ्यासरत होकर कोरियोग्राफर के निर्देशन में अभ्यास करना होगा। हार्मोन्स को एक परफॉर्मर की तरह मान लीजिए, ऊपर उठते हुए, नीचे झुकते हुए, चक्कर लगाते हुए और नृत्यशैली में पदों को रखते हुए; अंडाशय को पूर्वाभ्यास का मंच मानते हुए; अग्रवर्ती पीयूष ग्रंथि (ऊपर इसे हाइपर थायरॉइड में पढ़ें) कोरियोग्राफर; हाइपोथैलमस (इसे भी आप जानती हैं) को परफॉर्मेंस डायरेक्टर मानते हुए--शरीर को वह मंच मानिए जिस पर पीरियड्स का शानदार प्रदर्शन होने वाला है। आप समझ रही हैं न? ओके, तो इस प्रकार हम देखेंगे कि इन शानदार दृश्यों और कार्यक्रमों के पीछे क्या होता है, जिसे हम पीरियड्स या माहवारी कहते हैं।

<p>प्रमुख कार्यक्रम: पीरियड्स दिन 0 - दिन 5</p>	<p>एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन का स्तर नीचे गिरता है, हाइपोथैलमस जीएनआरएच का स्राव पीयूष ग्रंथि के एलएच** और एफएसएच (लाक्षणिक रूप से एफएसएच को एलएच की तुलना में अधिक) करता है धीरे से और स्थायी रूप से।</p>	<p>एलएच और एफएसएच अंडाशय में अनेक कूपों (3-30) के उत्पाद प्रारंभ करते हैं। कूप अंडे के आसपास एक सृजन के समान होते हैं (फुंसी के समान)। कूप एस्ट्रोजन का उत्पादन प्रारंभ करते हैं।</p>
<p>कूपीय चरण दिन 6 - दिन 14</p>	<p>प्रधान कूप (प्राथमिक) अधिकतम एस्ट्रोजन का स्राव करते हैं और आकार में बढ़ते रहते हैं। रक्त में एस्ट्रोजन का स्तर बढ़ना प्रारंभ हो जाता है। एलएच और एफएसएच निम्न और स्थिर रहते हैं, कूपों को परिपक्वता तक पहुंचने में मदद करते हैं।</p>	<p>एस्ट्रोजन की उत्प्रेरणा के कारण गर्भाशय संबंधी परत बढ़ती है। गर्भाशय ग्रीवा की परत पतले और जलीय होते हैं। प्रधान कूप परिपक्व अंडे के साथ तैयार है।</p>
<p>अंडोत्सर्ग चरण दिन 15 अंडे के निषेचन की सबसे अधिक संभावना (निषेचन की संभावना बढ़ जाती है यदि शुक्राणु पहले से ही तंत्र में या प्रजनन संबंधी क्षेत्र में मौजूद रहते हैं।)</p>	<p>उच्च एस्ट्रोजन का स्तर मस्तिष्क को अंडोत्सर्ग करने के लिए संकेत देता है। हाइपोथैलमस अत्यधिक मात्रा में जीएनआरएच का स्राव करता है। पीयूष ग्रंथि एलएच और एफएसएच के स्राव के साथ प्रत्युत्तर देती है (एफएसएच की तुलना में अधिक एलएच) एलएच/एफएसएच का मध्य-चक्र सर्वाधिक लगभग चौबीस घंटे तक जीवित रहता है।</p>	<p>कूपों के अंदर का दबाव बढ़ जाता है और एक किण्वकीय क्रिया कूपों को तोड़कर परिपक्व अंडे को बाहर निकालती है। परिपक्व अंडा डिंबवाही नली के द्वारा भ्रमण करता है (12 से 24 घंटे तक जीवित रह सकता है) बाकी बचे कूप (कोर्पस ल्यूटेम) अंडाशय में रहते हैं। ये कोर्पस ल्यूटेम प्रोजेस्टेरोन और एस्ट्रोजन का स्राव करते हैं। गर्भाशय संबंधी परत सबसे मोटी होती है, पोषकीय तत्वों से भरपूर और अच्छी तरह से सिंचित, अंडे को प्राप्त करने के लिए पूरी तरह से तैयार गर्भग्रीवा श्लेम सबसे पतला होता है।</p>
<p>ल्यूटियल चरण दिन 16 -दिन 28</p>	<p>एलएच और एफएसएच का स्तर निम्न और स्थिर होता है। एस्ट्रोजन का स्तर कम होना प्रारंभ होता है लेकिन कोर्पस ल्यूटेम के द्वारा प्रोजेस्टेरोन और एस्ट्रोजन के स्तर को अधिक किया जाता है।</p>	<p>अंडा केश जैसे सहायकों के द्वारा नली में चलने लगता है। गर्भाशय संबंधी परत मोटी होकर अंडे का स्वागत करने के लिए तैयार रहती है। प्रोजेस्टेरोन का स्तर गर्भाशय ग्रीवा के श्लेम को मोटा कर देता है ताकि शुक्राणु या जीवाणु प्रवेश न कर सकें।</p>

यदि निषेचन होता है, तो भ्रूण एक अन्य गोनाडोट्रोपी एससीजी** का स्राव करता है	एससीजी कोर्पस ल्यूटेम को एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन के उत्पादन के लिए उत्प्रेरित करता है	गर्भवती और आपका रजस्राव बंद हो जाता है।
यदि निषेचन नहीं होता है	कोर्पस ल्यूटेम संकुचित होना प्रारंभ करता है और कम होते एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन के स्तर गिर जाते हैं	अंडा गर्भाशय से बाहर आ जाता है। गर्भाशय संबंधी परत घटने लगती है। रजस्राव प्रारंभ हो जाता है फिर से वही प्रक्रिया शुरू हो जाती है☺

\* गोनाडोट्रोपीन-स्रावित हार्मोन

\*\* ल्यूटेनाइजिंग हार्मोन

• कूप उत्प्रेरित हार्मोन

•• मानवीय कोरियोनिक गोनाडोट्रोपिन

## हमारे अंडाशयों की कहानी

ओके, मैं सहमत हूँ कि यह विषय थोड़ा तकनीकी है। फिर भी इसकी कहानी शब्दों में यह है:

परफॉर्मिस का डायरेक्टर (हाइपोथैलमस) सोचता है कि बॉस, एक शानदार कार्यक्रम करना चाहिए। उसके पास पैसा (गोनाडोट्रोपीन स्रावित हार्मोन, जीएनआरएच) है, लेकिन उसे नृत्य सिखाने की कुशलता या प्रतिभा को पहचानने की क्षमता नहीं है। तो वह इस काम के लिए एक प्रसिद्ध कोरियाग्राफर पीयूष ग्रंथि को नौकरी पर रखता है। पैसा (जीएनआरएच) प्राप्त होने पर पीयूष ग्रंथि इस काम के लिए दो असिस्टेंट, एफएसएच और एलएच हार्मोन्स की अपनी एक टीम भेजती है। वे प्रतिभा खोजना प्रारंभ करते हैं और एक दर्जन या उससे अधिक परफॉर्मर्स (कूप जो एस्ट्रोजन का स्राव करते हैं) की परफॉर्मिस देखते हैं।

वे परफॉर्मर्स को मौलिक किंतु नियमित प्रशिक्षण देना प्रारंभ करते हैं और शीघ्र ही उन परफॉर्मर्स में से एक (प्रधान कूप) लीड रोल करने के लिए सबसे अधिक ग्रहणशीलता प्रदर्शित करती है। वह अग्रणी परफॉर्मर अब अपने नृत्य पदों को दिखाने के लिए बिल्कुल

तैयार है। ये सभी अभ्यास, देखरेख, प्रशिक्षण अंडाशय में हो रहे हैं जो पूर्वाभ्यास मंच या नृत्य स्टूडियो है। अर्थात यह कूपीय चरण या कूपीयावस्था है।

परफॉर्मर्स डायरेक्टर प्रशिक्षण से खुश है और पीयूष ग्रंथि को कुछ और धन (जीएनआरएच) देता है जो इसके बदले में अग्रणी परफॉर्मर को और अधिक कठिन प्रशिक्षण (एलएच-एफएसएच के मध्य-चक्र की बड़ी लहर) से गुजारता है और पहनावों, रूपसज्जा आदि के साथ एक बहुत ही शानदार पूर्वाभ्यास की तैयारी पूरी करता है (गर्भाशय आवश्यक रूप से स्थूल ताकि अंडे का स्वागत कर सके)। वह पूर्वाभ्यास दर्शकों के देखने के लिए भी रख दिया जाता है (गर्भाशय ग्रीवा शुक्राणुओं को अनुमति देने के लिए सूक्ष्म हो जाता है)। अग्रणी नर्तकी बहुत ही शानदार कार्यक्रम का प्रदर्शन करती है और स्वयं को इस प्रदर्शन में खो बैठती है (कूप फट पड़ता है और अंडा/डिंब बाहर निकलता है), यह डिंब ग्रहणावस्था है।

डायरेक्टर इस शानदार पूर्वाभ्यास से बहुत प्रसन्न होता है और पीयूष ग्रंथि को निरंतर और स्थायी रूप से धन प्रदान करता रहता है। पीयूष ग्रंथि की टीम भी परफॉर्मर्स (कोर्पस ल्यूटेम) के प्रशिक्षण में लगातार लगी रहती है और उसकी देखरेख लगातार करती रहती है (एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन का उत्पादन करती रहती है)। यह ल्यूटियल चरण है।

जैसे ही मुख्य प्रदर्शन का समय आ पहुंचता है तो कोरियोग्राफर अभ्यास में कमी कर देता है और परफॉर्मर्स को थोड़ा आराम करने देता है (निम्न स्तर का एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन)।

परफॉर्मर्स उस बड़े मंच पर बहुत अद्भुत कार्यक्रम का प्रदर्शन करते हैं। शरीर सुंदर, सहज और शांतिमय पीरियड्स का अनुभव करता है। बहुत अच्छे, हे हाइपोथैलमस, पीयूष ग्रंथि, अंडाशय, आप सब हमारा प्रणाम स्वीकार करें। यह पीरियड्स का चरण है।

गर्भावस्था ऐसे है जैसे कहानी में 'ट्विस्ट' हो। इसको इस प्रकार सोचिए कि जैसे कोई प्रहरी (शुक्राणु) उस शानदार पूर्वाभ्यास में प्रतिभाग करता है और उस प्रमुख नर्तकी के प्रेम में पागल हो उठता है। उधर वह नर्तकी स्वयं उस प्रदर्शन में खो चुकी है (परिपक्व अंडा) और अपने कोरियोग्राफर से कहती है कि उसे नौ महीने का अतिरिक्त प्रशिक्षण प्रदान करे ताकि जो शानदार कार्यक्रम की योजना बनाई गई थी, वह उससे भी अधिक शानदार प्रदर्शन कर सके। अब, न केवल कोरियोग्राफर बल्कि नर्तकी भी स्वयं ही अपना अभ्यास कर सकती है (एचसीजी का स्राव) जो उसकी प्रगति में मदद करता है। नौ महीने के बाद नर्तकी अपने प्रदर्शन से बहुत आगे निकल जाती है और एक अदभुत कार्यक्रम का प्रदर्शन करती है (शिशु का जन्म होता है)।

आशा है कि यह कहानी हमारे पीरियड्स और इन सबको समझने में हमारी मदद कर रही है कि कैसे अंडाशय हमारे हार्मोन्स के प्रभाव में काम करते हैं? साथ ही वे हार्मोन्स जो

हमारे अंडाशय उत्पन्न करते हैं वे हमारे पीरियड्स को प्रभावित करते हैं और वे सभी कैसे हमारे शरीर को प्रभावित करते हैं। सचाई यह है कि एन्जाइम्स जो कूपों के फटने का कारण बनते हैं वे प्रोटीन आधारित होते हैं और जो सौ अमीनो अम्ल से बने होते हैं। गर्भाशय परत जो चक्र के दौरान स्थूल हो जाती हैं वे अंडे के स्वागत के लिए बहु पोषकों की पर्याप्त मात्रा में आपूर्ति चाहती हैं, जैसे गुणवत्ता वाले कार्बोहाइड्रेट, आवश्यक वसा, खनिज, विटामिन आदि। जिस प्रकार प्रत्येक क्षेत्र में होता है कि आप जितना अच्छा मंच प्रदान करती हैं, उतना ही बेहतर प्रदर्शन होता है। इसका अर्थ है कि अधिक से अधिक प्रतिभाएं परिपक्व होंगी और प्रदर्शन करने के लिए उत्सुक होंगी। एक अच्छा मंच या शरीर प्रदान करना हमारी जिम्मेदारी है। हमारा शरीर 'अन्नमयकोष' है जिसका अर्थ है कि वह भोजन से प्रभावित होता है। अतः यदि आप अपने परफॉर्मर्स को एक अच्छा मंच प्रदान करने को इच्छुक हैं और चाहते हैं कि यह महीन संतुलन बिगड़े नहीं तो कृपया उचित आहार लीजिए और वजन कम करने के बहाने से पोषक तत्वों से दूर रहना पूरी तरह से बंद कर दीजिए।

ऊपर दी गई कहानी नियमित पीरियड्स के लिए है। शब्द चयन के लिए मुझे अपनी पीठ थपथपाने दीजिए: नियमित, मासिक नहीं। क्योंकि प्रकृति मानकीकरण का अनुसरण नहीं करती है, किताबों के अनुसार यह अट्टाइस दिनों का रहता है (अधिकतर ताकि हम चीजों का सरलीकरण कर सकें) किंतु सचाई में यह प्रत्येक पच्चीस दिनों, तीस दिनों में प्रदर्शन कर सकता है और कौन जाने चालीस दिनों में भी। जिस चरण में यह भिन्न होता है वह है कूपीय चरण या अवस्था, वह चरण जिसमें शिक्षक प्रतिभाओं को चुनता है या उनकी देखरेख करता है। लाक्षणिक रूप से जैसे-जैसे हम वृद्ध होते जाते हैं और रजोनिवृत्ति के निकट पहुंचने लगते हैं, यह समय कम होता जाता है (संभवतः शिक्षक को प्रतिभा चयन करने में, नर्तकियों को प्रशिक्षण देने में अधिक अनुभव प्राप्त हो चुका होता है)। ल्यूटियल चरण चौदह दिनों का ही रहने के प्रयास में होता है। इस प्रकार प्रत्येक महिला में एक अलग प्रकार का चक्र होता है जो अनुवांशिकी, जन्मस्थल, मौसम, पोषकीय स्तर, व्यायाम स्तर, मन की स्थिति आदि से प्रभावित होता है। साथ ही एक ही महिला को अपने जीवन में विभिन्न चरणों में अलग-अलग चक्र हो सकते हैं। अतः यह कहना, 'ओह मेरे पीरियड्स दो दिन या एक सप्ताह की देरी से हुए', हमें बताता है कि हमें अंडाशयों की कितनी कम समझ है। निस्संदेह, यदि आपको रजस्त्राव होता ही नहीं है या एक महीने में तीन-चार बार हो जाता है तो चिंता का विषय है और आप पीसीओएस रोग के शास्त्रीय लक्षण का अनुभव कर रही हो सकती हैं, जिसे अमेनोरिया कहा जाता है (जहां पीरियड्स पूरी तरह से बंद हो जाता है) या अनियमित पीरियड्स (ओलीगोमेनोरिया) कहा जाता है जिसका आधार प्रति-अंडोत्सर्ग है (अर्थात् अंडोत्सर्ग नहीं होता है)। इसका साधारण अर्थ है कि कोरियोग्राफर अनेक परफॉर्मर्स (कूपों) को प्रशिक्षण दे रहे हैं और उनकी देखरेख कर रहे हैं परंतु उनमें से कोई एक भी परिपक्वता नहीं प्राप्त कर पा रहा है, अतः आपके पास कोई अग्रणी नर्तकी

नहीं है किंतु बहुत सारे मध्यम स्तर और औसत स्तर की नर्तकियां हैं जिनमें अग्रणी बनने की क्षमता नहीं है (अंडे के उत्पादन की क्षमता नहीं है)। यही पीसीओएस का आधार बनता है-- पॉली सिस्टिक (अनेक कूप बढ़ते हैं जो फुंसी की तरह के होते हैं और उनमें तरल पदार्थ होता है), अंडाशयनिहित (अंडाशय के भीतर) लक्षण।

जैसाकि मैंने पहले भी कहा है कि 'बहुत सारी औसत नर्तकियों और उनमें से एक के भी अग्रणी बनने का सामर्थ्य नहीं रखना', इसके पीछे क्या कारण है कोई नहीं जानता है किंतु इस समस्या के साथ एक अच्छे मंच का अभाव (अस्वास्थ्यकर शारीरिक संरचना या मोटापा) अवश्य ही एक कारण है। और उसके बाद भी, जब समस्या काफी लंबे समय से बनी रही होती है तो आपको पता भी नहीं होता कि पहले हुआ क्या था: मध्यमता जिसने खराब मंच दिया था या खराब मंच ने मध्यमता प्रदान की थी। अतः यदि उच्च शारीरिक वसा के स्तर ने पीसीओएस को परिणाम दिया या पीसीओएस ने उच्च शारीरिक वसा को परिणाम दिया, इसके बारे में कोई नहीं जानता है लेकिन हम इस बात को अच्छी तरह से जानते हैं कि वे एक-दूसरे को प्रभावित करते हैं। शारीरिक वसा अंतःस्त्रावात्मक सक्रिय होती है (अन्यथा यह 'काम नहीं करने वाले ऊत्तक' होते हैं), जिसके कारण आपके शरीर में एस्ट्रोजन बढ़ता है और इसलिए अन्य हार्मोन्स को असंतुलित कर देता है।

साथ ही यदि शिक्षक एलएच और एफएसएच आपस में अपने काम अच्छी तरह से विभाजित न कर सकें तो इसके कारण से भी पीसीओएस हो सकता है। पीसीओएस में एफएसएच और एलएच का अनुपात--जो अन्यथा 1:1 होता है--बदलाव की प्रवृत्ति में चला जाता है, लाक्षणिक रूप से एफएसएच की तुलना में अधिक एलएच। अधिक एलएच का अर्थ है कि टेस्टोस्टेरोन (अक्सर पुरुषीय हार्मोन्स कहा जाता है) का उत्पादन अधिक हो जाता है जो एक बार फिर एस्ट्रोजन के उत्पादन को प्रभावित करता है। अंडाशय 'एंड्रोजंस' (पुरुषीय हार्मोन्स का समूह) का उत्पादन करते हैं जो टेस्टोस्टेरोन का उत्पादन करते हैं। इस प्रकार एंड्रोजन को प्रधान नर्तकी का खास सहयोगी मान लीजिए। नहीं, मेरे कहने का अर्थ यह नहीं है कि वह उसके प्रदर्शन को कम करता है बल्कि मैं यह कहने का प्रयत्न कर रही हूँ कि हमें टेस्टोस्टेरोन जैसे एंड्रोजन की आवश्यकता होती है किंतु सही अनुपात में। मेरे कहने का अर्थ यह है कि सर्किट के बिना मुन्ना भाई क्या है? किंतु यदि सर्किट की भूमिका नाटकीय ढंग से बढ़ या घट जाती है तो मुन्ना भाई को देखने का मजा नहीं आ पाएगा। आप मेरी बात समझ रही हैं न? हमें टेस्टोस्टेरोन की आवश्यकता है (अस्थि और मांसपेशी की सघनता, सहवासीय प्रवृत्ति आदि के लिए) किंतु सही अनुपात में। जब टेस्टोस्टेरोन और अन्य एंड्रोजन बढ़ते हैं तो आप 'मंच' पर उनका प्रभाव देख सकती हैं अर्थात् शरीर पर-- मुख के ऊपर के बाल, छाती पर बाल, पेट, ठुड़ी के नीचे बालों का उगना या अधिक होना, शारीरिक संरचना में परिवर्तन होना (कमर पर और उसके ऊपर अधिक जमाव होना, कूल्हे

कम हो जाना), मुंहासे, बालों का पतला होना, चिड़चिड़ापन होना, कभी-कभार निराशा का भी होना। चूंकि मंच ही संकट में पड़ जाता है तो शिक्षक (एलएच और एफएसएच), व्यवस्थापक, धन (जीएनआरएच) और प्रतिभाएं (एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन) भी प्रभावित हो जाते हैं। जैसे-जैसे हार्मोन्स संतुलन से बाहर निकलते जाते हैं, आप ढीले स्तनों, उच्च शारीरिक वसा स्तर, अनियमित पीरियड्स, अत्यधिक पीरियड्स, इंसुलिन असंवेदनशीलता, मुंहासे, मुख पर बाल, बालों का झड़ना, गर्भधारण करने में कठिनाई आदि का अनुभव करने लगती हैं। कुल मिलाकर, एक पूर्ण विकसित अव्यवस्था।

### यह मुझे किन संकटों के निकट करता है?

अच्छा, एक तो है द्वितीय किस्म का मधुमेह। साथ ही लंबी अवधि के प्रभाव में शामिल है, उच्च रक्तचाप, परिणामतः हृदयरोग, अस्थियों और जोड़ों पर उच्च शारीरिक वसा का असर, निराशा और न भूलने वाली बात, गर्भधारण में कठिनाई। इससे जुड़ा जो सबसे प्रमुख मुद्दा है वह यह है कि इस बात की बहुत संभावना होती है कि आपको तब तक सहायता नहीं मिल पाती है जब तक कि आपको गर्भधारण करने में कठिनाई न होने लग जाए। लेकिन इसके बावजूद हमें याद रखना चाहिए कि एक महिला के जीवन में 'गर्भधारण करना' ही सबकुछ नहीं होता है। आपको जानना चाहिए कि पीरियड्स को नियमित और पीड़ारहित होना चाहिए; यदि ऐसा आपके साथ नहीं होता है तो आपको अपने अंडाशयों को बेहतर समर्थन करने की आवश्यकता है, न कि दर्द कम करने वाली गोलियों से उसे चुप करा देने की। पीरियड्स के बारे में चर्चा करने और उसकी समझ के बारे में हमारे 'संकोच' और मूर्खता के कारण हम एक से अधिक समस्याओं में घिर सकती हैं। जहां तक गर्भवती होने का प्रश्न है तो इस बात की सांत्वना रखिए कि आप भारत देश में रहती हैं। हमारे पास तकनीक है और चिकित्सक भी हैं और यदि वे अपना दिमाग लगा दें तो वे डाइनिंग टेबल से भी प्रसव करवा सकते हैं। इसलिए गंभीरता से कहती हूं कि यह इसके बारे में कदापि नहीं है कि आप गर्भवती होती हैं अथवा नहीं, बल्कि यह इसके बारे में है कि आप कितनी सहजता से गर्भधारण करना चाहती हैं। मेरे कहने का अर्थ है कि जरा इस बारे में सोचिए कि अधिक से अधिक महिलाएं पीसीओएस से पीड़ित होती प्रतीत हो रही हैं, किंतु क्या इसने हमारी जनसंख्या को किसी भी प्रकार से कम किया है? नहीं, बजाय इसके हम जुड़वें और एक साथ तीन-तीन बच्चों को जन्म देती रही हैं।

### मुझे कौन सी चीजें इस शाप के सन्निकट करती हैं?

सभी शापों की तरह ही यह भी एक अनुवांशिकी प्रवृत्ति है, जिसका अर्थ है कि यदि यह आपके परिवार में होता आया है तो आपको भी होने की संभावना रहती है। इससे पहले कि

आप अपने परिवार पर दोष डालें, हमें इस बात को जानना चाहिए कि बिना अनुवांशिकी प्रवृत्ति के भी हममें से बहुत सी महिलाओं में यह होता है जो इस बात की ओर संकेत करता है कि यह हमारी 'आधुनिक' जीवनशैली का ही दुष्परिणाम है। जीवनशैली का मुद्दा होने के साथ-साथ यह सामाजिक मुद्दा भी है। देखिए किस तरह से हमारा जीवन परिवर्तित हुआ है। महिलाएं 'पुरुषों की दुनिया' में प्रवेश कर चुकी हैं और सफल हो रही हैं--वे आज प्रबंधक हैं, व्यवस्थापक हैं, व्यावसायिक प्रतिष्ठानों की मुखिया हैं, महिलाओं और पुरुषों की टीमों को धन कमाने में नेतृत्व प्रदान कर रही हैं, भ्रमण कर रही हैं जैसा पहले कभी नहीं किया था आदि-आदि, इस प्रकार वे अपने 'पारंपरिक' व्यवसायों जैसे शिक्षिका, रसोइया, रूपसज्जा आदि से बहुत आगे निकल गई हैं (पुरुष इनमें प्रवेश कर रहे हैं और सफल भी हो रहे हैं)। मूलतः यह महिलाओं को बहुत ही कम समय प्रदान कर रहा है और व्यंग्यात्मक रूप से संपूर्ण आहार करने के लिए सीमित संसाधन छोड़ पा रहा है, इसलिए पैकड फूड और फास्ट फूड का प्रयोग अपनी हृद को पार कर रहा है। 'नाश्ते में कॉफी लिया, दिन का भोजन जल्दी में किया, शाम तक भूख ने पागल कर दिया, रात में 9 बजे ही घर पहुंच पाई तो फिर रात का भोजन 9.30 या 10.00 बजे से पहले संभव नहीं था, रात के भोजन के बाद मिठाई गपागप की' इस प्रकार की जीवनशैली एक कूप को परिपक्व होने देने के लिए एक अच्छा मंच नहीं है (अब जरा साचिए कि यह तो केवल एक ही है; तो क्या हम इस एक को भी अच्छी तरह से समर्थन नहीं दे सकती हैं?)। इसके बजाय यह उसके लिए एक अच्छा मंच है जिसे हम 'इन्सुलिन प्रतिरोधन' कहते हैं जो पीसीओएस के साथ एक शक्तिशाली जुड़ाव प्रदर्शित करता है। साथ ही साथ शहरों में खुली जगह तेजी से घटती जा रही हैं, व्यायाम के विकल्प सीमित होते जा रहे हैं, सड़कों पर यातायात बढ़ने से उन पर चल पाना असंभव होता जा रहा है और आपके पंद्रह मिनट के सफर में एक घंटा लग जाता है। इस प्रकार पुनः निष्क्रियता और एक स्थान पर बैठने से पूर्ण शारीरिक वसा के अनुपात में वृद्धि हो जाती है। मतलब कि स्कूल से कॉलेज और कॉलेज से अपने काम करने के स्थान पर जाते-जाते भी आपका वजन बढ़ता जाता है।

**मेरे अनुसार कुछ ऐसी 'घटनाएं' हैं जो आपको पीसीओएस के लिए तैयार कर देती हैं। वे हैं:**

- दसवीं/बारहवीं की परीक्षा के दौरान जब आप कई-कई घंटों तक बैठी रहती हैं और विशेषकर रात के दौरान, जब आप एक घंटे की तैराकी की कक्षा छोड़ देती हैं या फिर पढ़ने के चक्कर में वह थोड़ा-सा व्यायाम भी छोड़ देती हैं जो आप करती आई हैं। आप चिप्स, मिठाई, झटपट नूडल्स आदि खाती हैं, रात में पढ़ने के लिए कॉफी, चाय और कभी-कभार ऊर्जा पेय लेती हैं। तो इस चरण में एक लड़की के लिए पांच से दस किलो वजन बढ़ा लेना असामान्य बात नहीं होती है।

- यदि आप पढ़ने के लिए बाहर जाती हैं तो छात्रावास का खाना खाती हैं या यहां तक कि जब आप अपने घर में रहती हैं तो भी अपना सारा का सारा जेबखर्च 'कॉफी की दुकान और फास्ट फूड' में ही खर्च कर डालती हैं। व्यायाम? नहीं। अब आप कॉलेज में हैं। आप अपने कॉलेज के अहाते के मैदान में अब दौड़ नहीं सकती हैं और सभी जिम या तो बहुत दूरी पर हैं या महंगे होते हैं।
- घर से बाहर रहकर काम करना। तो फिर आपके पास अपना प्लैट होगा या आप कुछ लोगों के साथ रह रही होंगी, लेकिन आपके पास रसोईघर नहीं है। फिर दफ्तर का कैटीन और बना-बनाया पीत्सा।
- शादी-ब्याह। मैंने इस पर एक पूरा अध्याय लिख दिया है (अध्याय 3)। अतः इस पर विस्तार से बात नहीं करूंगी, किंतु हां, यह भी जोखिम को बढ़ाता है।

यहां पर प्रमुख चुनौती है कि हम लगातार बढ़ती हुई उन परिस्थितियों में जीवन जीती हैं, जहां संपूर्ण आहार का शांति से ग्रहण करना और व्यायाम करना एक दूरस्थ सपना है, किंतु जहां दुबली-पतली दिखने का दबाव सबसे अधिक है। यहीं पर डायटिंग का प्रवेश होता है जो पोषक तत्वों को और भी कम कर डालता है, हमारे मन में भोजन के प्रति भय उत्पन्न करता है और हमारे पहले से ही काम के बोझ से दबे अंडाशयों को पोषक तत्वों से वंचित कर देता है। एनरोक्सिया, खाना उगलने की आदत (बुलीमिया)--मूलतः सभी भोजन की गड़बड़ियां--परिणामतः कम या अत्यधिक पीरियड्स, जो कोई अच्छी बात नहीं है यदि आप पीसीओएस से दूर रहना चाहती हैं।

अंततोगत्वा आपके पास वसारहित, छरहरी, सेक्सी या फिर आपके पास जो भी शब्दावली हो वैसा दिखने का बहुत ही शानदार अवसर है और मैं यह बात हमेशा के लिए कह रही हूं कि यह केवल अगली बड़ी शादी/पार्टी/छुट्टी आदि के लिए नहीं है, बल्कि केवल तभी जब आपके अंडाशय स्वस्थ हैं और केवल तभी जब वे अंडोत्सर्ग नियमित रूप से कर रहे हों।

आपकी सूचना के लिए, महिलाएं जिनका नियमित रूप से अंडोत्सर्ग नहीं होता है वे सेक्सी, आकर्षक या अच्छे पहनावे खरीदने की ओर प्रवृत्त नहीं होती हैं। वे अपने शरीर के नारीत्व का उत्सव मनाने के बजाय उसे छुपाना पसंद करती हैं। (आकर्षक और सेक्सी कपड़ों का अर्थ छोटा और अपर्याप्त नहीं होता है; इसका सरल अर्थ है कि जो आपको सुंदर और आकर्षक महसूस कराए।)

---

**प्लास्टिक का हार्मोन्स पर प्रभाव**

हमारे जीवन जीने का तरीका बदल चुका है--आज से दस साल पहले की तुलना में हमारे रसोईघरों में आज अधिक प्लास्टिक होते हैं और हमारे आहारों में अधिक कीटनाशक होते हैं। अपनी दादी के रसोईघर का चित्र याद कीजिए, अपनी मां का फिर अपना: आजकल कितना अधिक प्लास्टिक इस्तेमाल किया जाता है? अब आप चित्र याद कीजिए आकार, तनाव, स्वास्थ्य के मुद्दे: संभवतः आप सब मोर्चों पर अधिक अंक ही हासिल करेंगी।

अनगिनत कीटनाशक और उर्वरक जो आज हम इस्तेमाल कर रहे हैं वे हमारे शरीर के रसायनों को उस तरह से बदल रहे हैं जैसा इससे पहले कभी नहीं हुआ था। मैं अब अपने पलक नहीं झपकाती जब मुझे एक चौदह वर्षीय लड़की अपने पीसीओएस के बारे में ईमेल करती है या एक आठ वर्षीय को मधुमेह हो जाता है (क्रिस्म 2, वयस्क की प्रजाति वाला मधुमेह)। कीटनाशकों के रसायन अंडाशयीय तरल तक अपना अतिक्रमण कर रहे हैं और हमारे ऊतकों के अंदर गहरे घुसने में व्यस्त हैं। जिस प्लास्टिक में आप अपना भोजन लेकर आती हैं, दोबारा गरम करती हैं, सब्जियों को खरीदकर लाती हैं और घर से बाहर ले जाने वाली चीजें ले जाती हैं, वे आपके वातावरण में और अधिक रसायन लाते हैं।

आजकल रसायनों की एक क्रिस्म है जिसकी पहचान जीनोएस्ट्रोजन के रूप में की जाती है, वे संरचनात्मक रूप में एस्ट्रोजन के समान हैं जो हमारा शरीर बनाता है। जीनोएस्ट्रोजन वातावरणीय प्रदूषक हैं (हवा, भोजन, पानी) और दिन-प्रतिदिन के जीवन में रसायनों के बढ़ते प्रयोग के परिणाम हैं: कीटनाशक, उर्वरक, प्लास्टिक, यहां तक कि फेब्रिक सॉफ्टनर भी, ब्लीचिंग पदार्थ, मच्छर और कीट निरोधक, मेकअप, साबुन... सूची अंतहीन है। आपको सतर्क रहना चाहिए क्योंकि एस्ट्रोजन से संरचनात्मक रूप में समान होने का अर्थ है कि जीनोएस्ट्रोजन हमारे शरीर में स्थान ग्रहण कर सकता है। यह आपकी सोने के झुमके की तरह है, जिसमें आप अपने मनपसंद रंग के या अपनी पोशाक के रंग के झूलन लगा सकती हैं या उस घड़ी के समान है जिसके फीते आप बदल सकती हैं। फैशन में इसे अधिक कलात्मक अर्थ मिलता है, किंतु हमारे शरीर में इसका उच्चारण बरबादी होता है। हम जिस एस्ट्रोजन का उत्पाद करती हैं उसके बजाय जब यह रसायन वाला एस्ट्रोजन हमारे शरीर में पैठ बनाता है तो यह प्रत्येक हार्मोन्स को बाधा पहुंचाता है, विशेषकर हमारे टेस्टोस्टेरोन जैसे एंड्रोजन को। अब आप जान सकती हैं कि यह आपके अंडाशयों के लिए कितने खतरनाक हैं: पीड़ादायक पीरियड्स, बार-बार गर्भपात, अधिक गांठ, उच्च रक्तचाप, मनोवृत्ति में हर क्षण बदलाव, अधिक शारीरिक वसा... एक बार फिर सूची अंतहीन है।

कोई आसान तरीका नहीं है। रसायन के संकट से बचने के लिए सक्रियता से काम करें। क्या आपको प्रत्येक पोशाक को कोमल बनाने की, मच्छर निरोधकों को प्रत्येक रात चलाने की, प्लास्टिक के टिफिन को दोबारा गरम करने की, बालों में कंडीशनर लगाने की, कार

को रोज सर्फ से धोने की आवश्यकता है? इसके बजाय: पेड़ लगाएं, अपने पड़ोस में कूड़ा-करकट कम करें (मच्छरों और कीटों को कम करने के लिए), अपने आहार की स्वयं खेती कीजिए, सप्ताह में एक दिन बिना मेकअप के रहिए, अपना भोजन स्टील के बर्तन में ले जाइए (या अपने खाने को शीशे के बर्तन में गरम कीजिए: अच्छा हो कि दोबारा गरम न करें, बस खा लीजिए और ताजा जीवन जीएं--ऊपर से नीचे तक, ताजिंदगी)।

## मैं इसके बारे में क्या कर सकती हूँ?

हे ईश्वर! इतनी ढेर सारी बातें। इससे पहले कि हम आगे बढ़ें, हमें जानना चाहिए कि सहज और नियमित पीरियड्स इष्टतम शारीरिक वसा, सेहत और चुस्ती-दुरुस्ती के स्तर के प्राकृतिक परिणाम होते हैं (इसका अर्थ है सभी हार्मोन्स, एंजाइम, तंत्रिका प्रेषक, विभिन्न अंगों जैसे अंडाशय, गुर्दे, कलेजा आदि की अच्छी सेहत बनाये रखते हैं)। **पीरियड्स के दौरान और उससे पहले सुविधाजनक अनुभव करना सामान्य है लेकिन असुविधाजनक, चिड़चिड़ापन या मरोड़ अनुभव करना असामान्य है।** इसका अर्थ है कि आपकी सेहत और आपकी चुस्ती-दुरुस्ती खराब अवस्था में है। यह अत्यावश्यक है और आपकी पहुंच में है कि आप सहज और नियमित पीरियड्स के अनुभव करने के लिए अपनी सेहत और चुस्ती-दुरुस्ती में सुधार कर सकती हैं (न कि दवाई खाकर)। नीचे दी गई रणनीतियां आपकी शारीरिक संरचना में सुधार, शारीरिक वसा के स्तर को कम और इन्सुलिन संवेदनशीलता में सुधार करेंगी तथा 'एक सामान्य, पीड़ारहित पीरियड्स' के सपने को सच करने की दिशा में कार्य करेंगी।

नोट: रजोनिवृत्ति की ही तरह जहां पीरियड्स अनियमित, अपर्याप्त या गहरा हो जाता है, यह रजस्वला (प्रथम ऋतुस्राव) होने पर भी हो सकता है। पीसीओएस एक ऐसी स्थिति है जो आप अपनी 'प्रजनन आयु' के किसी भी समय में विकसित कर सकती हैं (रजस्वला से रजोनिवृत्ति के बीच में)। इन दोनों का अंतर समझने की कोशिश कीजिए: 'प्राकृतिक रूप से' अनियमित पीरियड्स और अप्राकृतिक रूप से अनियमित पीरियड्स। साथ ही वे चाहे प्राकृतिक हों या अप्राकृतिक, ये रणनीतियां आपकी सहायता करेंगी।

सबसे पहले शारीरिक वसा के स्तर को कम करना प्रारंभ कीजिए इससे आपके अंडाशयों को सांस लेने में आसानी होगी। और पीसीओएस/पीसीओडी के बहाने के पीछे छुपना बंद कीजिए। 'जीवनशैली में संशोधन' यहां जरूरी है। सूचना महत्वपूर्ण है। आशा है कि 'जीवनशैली में संशोधन' के बारे में आप खुद एक किताब लिख सकती हैं। अतः हम जानकारी की ओर चलते हैं। ये याद रखिए कि मात्र जानकारी ही हासिल न करें बल्कि उसे अपने जीवन में प्रयोग करें।

ठीक है। हमारी रणनीतियां इन्सुलिन संवेदनशीलता में सुधार करने पर आधारित है (उन कारणों में से एक जिसकी वजह से आप 'मधुमेह औषधि' ले रही होंगी यदि आपको पीसीओएस है) और शारीरिक वसा के स्तर को कम करने पर आधारित है। एक स्वस्थ अंडाशयीय कार्यप्रणाली के लिए ये दो प्रमुख स्तंभ हैं। यह कहना आसान है लेकिन करना कठिन क्योंकि यह आपकी ओर से बहुत सारे काम करने की अपेक्षा करता है।

## पोषण रणनीतियां

सबसे पहले खाने के लिए समय निकालिये। और यदि आपके पास खाने के लिए समय नहीं है तो फिर यह पुस्तक आगे पढ़ने की जरूरत नहीं है।

ताजा भोजन खाना, संपूर्ण आहार लेना और कई बार छोटे-छोटे आहार लेना--यदि आप सच में अपने अंडाशयों की देखभाल करना चाहती हैं तो आपको इन तीनों चीजों को एक साथ और प्रत्येक आहार पर करने की आवश्यकता होगी। यदि कोई एक कारण है जो आपके पूरे जीवन को सच में प्रभावित कर सकता है (स्वास्थ्य, शारीरिक वसा, रिश्ते-- लगभग सभी कुछ) तो वह है आपके अंडाशयों का स्वास्थ्य। और उनके स्वास्थ्य में भूमिका निभाने वाली जो सबसे महत्वपूर्ण वस्तु है, वह है पोषक तत्व और पोषक तत्वों की पहुंच-- आप क्या खाती हैं और क्या वे अंडाशयों तक पहुंचता हैं। सरल ढंग से अपनी बात रखती हूं। आप जो करना चाहती हैं करें, जितनी गोलियों पर आपका हाथ जाए उन्हें निगल लें, जहां भी हो लेजर करें लेकिन यदि आपने अपने वर्तमान खाने की (न खाने की) आदत को नहीं बदला--तो मेरी जान, आप परेशानी में हैं।

अतः शोरबा से बचें। मूलतः उन सभी चीजों से बचें जो आवश्यकता से अधिक पकाया हुआ हो, जैसे आवश्यकता से अधिक पकाई गई सब्जी या दाल जिसे बार-बार उबाला गया हो या दोबारा गरम किया गया हो या माइक्रोवेव में गरम किया गया हो। इसके बजाय अपनी सब्जियां और फल ताजे खरीदें और उन्हें पीसकर जूस न बनाएं या गरम करके शोरबा न बनाएं। ताजा खाकर उनके पोषक तत्वों को सुरक्षित रखें।

कार्बोहाइड्रेट का त्याग करने वाले आहार आदेश का पालन न करें। पीसीओएस होने पर आपको कार्बोहाइड्रेट की आवश्यकता इतनी अधिक होती है जितनी पहले कभी नहीं, और वह भी अपरिष्कृत वाले जैसे गेहूं, चावल, ज्वार, बाजरा, नानची या रागी, जौ आदि। इसलिए प्लीज रोटी, रोटला, परांठा, थालीपीठ, थेपला, डोसा आदि खाइए। साबुत अनाज वाले कार्बोहाइड्रेट अत्यावश्यक रेशा प्रदान करते हैं जो रक्त शर्करा को धीमा करते हैं और उसमें स्थायी चढ़ाव प्रदान करते हैं (निम्न जीआई)। इसके ठीक विपरीत तेजी से रक्त शर्करा स्तर को बढ़ाने वाले पदार्थ (उच्च जीआई) जैसे परिष्कृत खाद्य पदार्थों को न खाएं। अतः

उस 'लो कैलोरी सैंडविच' का त्याग कीजिए और अपनी रोटी-सब्जी या दाल-चावल को खाइए। संपूर्ण आहार ग्रहण कीजिए न कि अधूरे मन से।

वह 'पदार्थ' (हार्मोन, एन्जाइम्स आदि) जो हमारे अंडाशयों को प्रभावित करता है (और प्रभावित होता है) वे सभी प्रोटीन आधारित हैं। अतः संपूर्ण प्रोटीन को खाना आवश्यक है। जिसका अर्थ है कि आप मीन-मेख निकालने वाली नहीं हो सकती हैं और केवल सलाद नहीं खा सकती हैं: आपको दाल, दूध और दुग्ध उत्पाद, मछली, अंडा, पनीर, चीज आदि खाने की आवश्यकता है। एक बार में एक ही कदम बढ़ाना अच्छा होता है। अतः सरल करने के लिए, जब आप दिन के सबसे अधिक सक्रिय और तनावपूर्ण होती हैं तो उस आहार में प्रोटीन जोड़ लें। इस प्रकार अपने सिके हुए ब्रेड को मसालायुक्त बनाते हुए ऑमलेट के साथ या परांठा पनीर के साथ नाश्ते में लें और अंकुरित सलाद या चीज के साथ सिका हुआ ब्रेड शाम के अल्पाहार के लिए रखें।

गंभीरता से कहें तो प्रोटीन आधारित आहार ग्रहण करना जितना सुनने में कठिन प्रतीत होता है वाकई में उतना कठिन नहीं है। साधारण काम जैसे कोला के स्थान पर छाछ या लस्सी बहुत ही असरकारक साबित होंगे। प्रत्येक अमीनो अम्ल (या उसका अभाव) मायने रखता है।

उन सभी चीजों से दूर रहें जो खुद को 'फैट फ्री' अथवा 'लो फैट' घोषित करते हैं। वसा को अपने पेट और कमर पर से कम करें अपनी थाली में से नहीं। आवश्यक वसा अम्ल जैसे ओमेगा-3 और ओमेगा-6 जो आप घी, पनीर और तेल जैसे मूंगफली, तिल, सेसमी, कुसुम, सूर्यमुखी, चावल चोकर, जैतून, नारियल आदि में पाती हैं वे बादाम के साथ आहार के शर्करा स्तर को कम करने में सहायता करता है। मैं जानती हूँ कि यह आपके कानों को बहुत मधुर लगेगा--वसा का भोजन करना भोजन के वसा में बदलने को कम करेगा।

जो स्नैक्स 'लो फैट' श्रेणी के हैं (आपकी सूचना के लिए, वे लो फैट वाले मक्खन भी बेचते हैं) वे आपके शरीर की आवश्यक वसा को लूट लेते हैं, हां, किंतु वे साथ ही संगलनशील वसा वाले विटामिनों जैसे ए, डी और ई के अवशोषण को भी रोक देते हैं। आपको विटामिन डी की आवश्यकता है जो अस्थियों के लिए अच्छा है और साथ ही उस 'तनावयुक्त सुंदर' रूप के लिए भी। और आपको ताजी, सुनम्य त्वचा के लिए या कम से कम मुंहासे बचने के लिए ए और ई की आवश्यकता है।

और जब हम वसा के बारे में बात कर रहे हैं तो क्या आपने अल्फा लिपोइक अम्ल (एएलए) का नाम सुना है? अच्छा तो यह अल्सी, अखरोट और कुछ हरी सब्जियों में पाया जाता है। यह इस प्रकार काम करता है--यह इन्सुलिन के कार्य की नकल करता है। अतः यदि आपकी वसा के नष्ट होने में इन्सुलिन का प्रतिरोध आ रहा है तो आपको केवल यह करना है कि उन स्रोतों को आप बढ़ा लें जो एएलए से धनी हैं। मटर भी एएलए में धनी होते

हैं। आपके आहार में एएलए होने से शर्करा (ग्लूकोज) को प्राप्त करने के लिए आपका शरीर वास्तव में पोषकीय समर्थन प्राप्त करेगा और आपके रक्त प्रवाह से अन्य पोषण भी प्राप्त करेगा।

**सूक्ष्म खनिज जैसे सिलेनियम, जस्ता और क्रोमियम आपके शरीर की इन्सुलिन संवेदनशीलता में सुधार करते हैं।** अगर सरल रूप में कहें तो यह रक्त शर्करा में चढ़ाव के अनुपात में अग्न्याशय (पैंक्रियास) से इन्सुलिन के स्राव में मदद करते हैं। ये सभी साबुत अनाज में पाये जाते हैं, अतः लो कार्बोहाइड्रेट/लो फैट आहारों के दबाव में न आएँ क्योंकि आप उन आवश्यक पोषक तत्वों के साथ ही समझौता करेंगी जो पीसीओएस से बचाव करने में सहायक होते हैं।

जीटीएफ या शर्करा सहनशीलता कारक (नाम ही स्वतः स्पष्ट है; यह ऐसा है कि जैसे जब आप सुनती हैं 'बॉन्ड, जेम्स बॉन्ड', तो आपको पता होता है कि क्या आशा करनी चाहिए) एक विटामिन जैसा पदार्थ है जिसे क्रोमियम की पर्याप्त आपूर्ति की आवश्यकता होती है। मीठे व्यंजन, मिठाई, चॉकलेट, अन्य मीठे आहार जब आप अधिक मात्रा में खाती हैं तो आप अपने शरीर में संग्रहित क्रोमियम के भंडार से समझौता करती हैं। अब 'उच्च इन्सुलिन' अथवा 'इन्सुलिन प्रतिरोधन' जीटीएफ पर निर्भर करता है और क्रोमियम जीटीएफ का एक हिस्सा है। अतः बिना जीटीएफ के आपका इन्सुलिन आपकी कोशिकाओं से शर्करा उठा पाने में सक्षम नहीं होगा। इन्सुलिन और जीटीएफ एक-दूसरे पर निर्भर करते हैं और आपकी पाचन क्रिया चयापचय शर्करा के उद्ग्रहण की प्रभाविता पर निर्भर हैं। समझ में आया? पोषण से वंचित अनाज या ब्रेड अधिक खाना या देर रात चॉकलेट लेने की ओर नहीं जाना है। बस इस मौलिक सिद्धांत पर टिके रहिए: **अक्सर खाइए और घर का बना खाना खाइए।**

**प्रचुर मात्रा में विटामिन बी12 की आपूर्ति के कारण ताजा दही, पनीर, अंकुरित चना आदि, इडली, डोसा (कुछ भी जो खमीरयुक्त हो) अंडाशयों के लिए मूल्यवान हैं** (मांस भी एक अच्छा स्रोत है)। बी12 लोहा के अवशोषण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हीमोग्लोबीन का स्तर हमेशा ही अनियमित पीरियड्स, आलस्य, उच्च शारीरिक वसा के स्तर का एक कारक होता है। मूलतः जब अनियमित पीरियड्स होते हों तो अत्यधिक रक्तस्राव के कारण अनीमिया हो जाता है, जो अक्सर पीसीओएस के मामलों में अधिक होता है।

यदि आप पीसीओएस का अनुभव कर रही हैं तो आपकी कैल्शियम की आवश्यकता सामान्य से अधिक होती है। यदि आप कैल्शियम की मात्रा उच्च रखती हैं तो मरोड़ होना, सिर दुखना और सामान्य रूप से थकान का जो अनुभव आप पीरियड्स के दौरान या पीएमएस के दौरान करती हैं उनमें बहुत गिरावट (अंततोगत्वा वे हमेशा के लिए समाप्त हो

सकते हैं) आती है। अतः उठने के साथ चाय और देर रात कप्पुचीनो से दूर रहें--बजाय इसके कैल्शियम की गोली का सेवन करें।

सब मिलाकर, ना-नुकुर करने वाली लड़की न बनें और अपने शरीर को ताजा, हल्का और ऊर्जावान अनुभव करने के लिए अच्छा भोजन करें। हार्मोन्स एक आदर्श लय में आपको प्रत्युत्तर देंगे।

## व्यायाम रणनीतियां

1. अनियमित व्यायाम अनियमित पीरियड्स के लिए सबसे खराब होता है। **नियमित व्यायाम नियमित मासिक चक्र की कुंजी है।** नियमित मासिक चक्र का अर्थ है नियमित अंडोत्सर्ग। इसका अर्थ कुछ इस प्रकार समझा जा सकता है कि केवल गर्भवती होने के नजरिये से यदि आप एक वर्ष में लगभग बारह बार अंडोत्सर्ग करती हैं तो आपके गर्भवती होने की संभावना अधिक है जबकि मान लीजिए कि केवल चार बार ही अंडोत्सर्ग (या पीरियड्स होते हैं) होता है। और केवल छरहरी और वसारहित होने के नजरिये से भी नियमित रजस्त्राव मतलब हार्मोन की लयात्मकता, जिससे आपको निम्न शारीरिक वसा का स्तर मिलेगा और आप टाइट जीन्स पहन पाएंगी।

नियमित अंडोत्सर्ग जिसका परिणाम नियमित, सहज (बिना गोली की सहायता के और बिना पीड़ा के) मासिक चक्र होता है, वह निर्भर करता है कि आप अपने अंडाशयों को कितना ऑक्सीकृत और पोषित रखती हैं। ऑक्सीकरण और पोषण दोनों ही रक्त संचरण पर निर्भर करता है। रक्त संचरण बुद्धिमत्ता वाली गतिविधियों पर निर्भर करता है, जिसका मतलब है सही व्यायाम।

2. अब यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने व्यायाम की योजना की संरचना तैयार करें किंतु व्यायाम को संरचित करने के लिए मूलतः आपको दिन में समय निकालना होता है। कुछ ज्यादा है? ओके, इसके बारे में क्या कहना है: चार-पांच महीने तक नियमित रूप से प्रति महीने केवल सात दिनों का व्यायाम करना तुलनात्मक दृष्टि से उससे अधिक बेहतर है जो व्यायाम पच्चीस/तीस दिनों तक किया जाए किंतु अगले चार-पांच महीनों तक शून्य दिनों तक। याद रखिए, नियमितता यहां कुंजी है और सात अंक शुरुआत के लिए बहुत अच्छा है। उसके बाद जब आप एक महीने में सात दिनों के नियम को चार-पांच महीने तक जारी रख पाती हैं तो उन्हें चौदह दिन बना लीजिए। और उसके बाद चौदह दिनों के नियम को पुनः कम से कम तीन महीनों का समय दीजिए और फिर सात को तीन से गुना करके इक्कीस दिन करें। **यहां अति उत्साही बनने की नहीं बल्कि मात्र नियमित होने की आवश्यकता है।**

ओह, और यह कहने की आवश्यकता नहीं है कि एक महीने में सात से कम दिन व्यायाम न करें। इसे दोबारा पढ़ें। मैं एक महीने में सात 'व्यायाम' नहीं कह रही हूँ, मैं कह रही हूँ एक महीने में सात दिन। मुझे पता है कि बहुत सी अति उत्साही महिलाएं इसे ठीक तरह से नहीं पढ़ेंगी और वे अपने सात व्यायाम एक ही दिन में दो-तीन व्यायाम करके पूरा कर देंगी। लेकिन ऐसा करके आप सबसे महत्वपूर्ण पहलू से वंचित रह रही हैं और वह है अपने शरीर को नियमित करने का प्रशिक्षण देना। बात समझ में आई?

### 3. भार प्रशिक्षण वाले व्यायाम दो प्रमुख कारणों से आवश्यक हैं:

(क) वे आपके अंगों को शक्ति प्रदान करते हैं--हृदय, फेफड़े, अग्न्याशय, अंडाशय और समस्त अस्वैच्छिक व्यवस्था की टीम को (जो हमारे नियंत्रण से बाहर होते हैं)। शक्तिशाली अंगों का अर्थ होता है बेहतर प्रभाविता। एक शक्तिशाली अग्न्याशय का अर्थ होता है इन्सुलिन की बेहतर प्रतिक्रिया (मैं इस पर बार-बार आती रहती हूँ क्योंकि पीसीओएस का इन्सुलिन प्रतिरोधन या इन्सुलिन की खराब प्रतिक्रिया से बहुत ही शक्तिशाली जुड़ाव होता है) और स्थिर रक्त शर्करा का स्तर। स्थिर रक्त शर्करा का अर्थ है आपके शरीर के ईंधन के रूप में वसा का बुद्धिमत्ता भरा प्रयोग। इसका अर्थ शांतप्रद, स्थिर, ताजा मस्तिष्क भी होता है। वाह, मैंने एक फिर से भार प्रशिक्षण की महत्ता को समझ लिया और इससे मैं अच्छा महसूस कर रही हूँ!

बेहतर शक्ति वाले अंडाशयों का अर्थ है हार्मोन का चतुर उत्पादन जैसे प्रोजेस्टेरोन और एस्ट्रोजन--मूलतः मासिक चक्र के द्वारा हमारे हार्मोन के लिए एक बहुत अधिक लयात्मक परिस्थिति। हार्मोन के लयात्मक होने का अर्थ है पीरियड्स के दौरान कम मरोड़, पेट का ना फूलना या मनोवृत्ति में सहसा बदलाव न होना, साथ ही नियमित अंडोत्सर्ग और एक सहज मासिक चक्र। हे भगवान! क्यों न हम सभी जल्दी से बैठकर भार प्रशिक्षण के अनेक अल्प-आभारित लाभों के लिए उसका धन्यवाद ज्ञापन करें।

(ख) **व्यायामोपरांत वसा का नष्ट होना**। क्या आप जानती हैं कि इसका क्या अर्थ होता है? देखिए, हम सभी जानते हैं कि जब हम दौड़ने के लिए जाते हैं, सीढ़ियां चढ़ते हैं, टहलते हैं तो हम कैलोरी को जलाते हैं, ठीक है? और हम सभी हमारे आधारभूत या विश्राम की स्थिति वाली पाचन क्रिया की दर की तुलना में अपने कैलोरी को व्यायाम करने के दौरान उच्चतर दर से जलाते हैं, ठीक है? हमारी विश्रामप्रद पाचन क्रिया के लिए ईंधन के रूप में शारीरिक वसा एक प्रमुख स्रोत है। अतः वसा को नष्ट करने के लिए इष्टतम दर को प्राप्त करना है तो हमें हमारे बीएमआर को अधिकतम करना है या विश्रामप्रद पाचन क्रिया दर को (मूलतः विश्राम की स्थिति में वसा नष्ट करने को इष्टतम या अधिकतम करना है)। जलाने के बाद का अर्थ है कि आपके बीएमआर को यथावत चलायमान रखने के लिए आपका शरीर सामान्य रूप से वसा जलाने की तुलना में उस कार्य को और अधिक उच्चतर दर पर करता

है। अच्छी खबर ये है कि भार प्रशिक्षण के बाद आपका शरीर जलाने की प्रक्रिया अगले छत्तीस से अड़तालीस घंटों तक अनुभव करता रहता है (जो व्यायाम की तीव्रता पर निर्भर करता है, अतः जिम में टाइम पास न करें)। गणित के हिसाब से चलिए: चालीस से साठ मिनट तक भार प्रशिक्षण में निवेश कीजिए (स्पष्टतः व्यायाम के दौरान कैलोरी को जलाएं) और अगले छत्तीस से अड़तालीस घंटों तक वसा जलाने की प्रक्रिया सामान्य से उच्चतर दर पर कीजिए। जितनी वसा की खपत आप व्यायाम के दौरान करेंगे, विश्राम की स्थिति में भी उसी के गुणांक में वसा नष्ट होती रहेगी। निम्न शारीरिक वसा के स्तर का अर्थ है निम्न हार्मोन असंतुलन क्योंकि उच्च शारीरिक वसा हार्मोन के प्राकृतिक संतुलन को बिगाड़ती है, खासकर एस्ट्रोजन के संतुलन को।

ओके, मैं जानती हूँ मैंने कहा था दो प्रमुख कारण, किंतु मैं एक और कारण जोड़ना चाहती हूँ। भार प्रशिक्षण का परिणाम सघन अस्थियां और अधिक शक्तिशाली मांसपेशियां = जिसका अर्थ है कि अत्यधिक तीक्ष्ण तनावयुक्त त्वचा और शरीर। अरे भाई, चोली से बाहर लटकता मांस, पेट पर पड़ते तीन टायरों और जेली जैसी जांघ से बाहर आइए और छोटी, काली पार्टी ड्रेस को पहन इतराइए।

ठीक है, इसलिए बेहतर परिणाम के लिए भार प्रशिक्षण को नियमित कीजिए और कम से कम एक सप्ताह में दो बार कीजिए।

**4 .कार्डियो व्यायाम अर्थात जिन व्यायामों में श्वास की क्रिया महत्वपूर्ण होती है वे वसा जलाने के लिए सबसे अच्छे होते हैं, विशेषकर यदि यह नये प्रकार के व्यायाम, नया कौशल आदि सीखना होता है।** तो फिर एक नई डांस-क्लास या किक-बॉक्सिंग कैसी रहेगी? हां, हां, टहलना, जॉगिंग, तैरना, सार्इकिल करना अच्छे विकल्प हैं। चूंकि आप कैलोरी को जलाने में समय बिताने जा रही हैं तो यदि आप नई चीज या कौशल को सीखती हैं तो यह आपको बहुत मदद करेगा (समय का सदुपयोग)। एक नया कौशल या कला सीखने का अर्थ है कि मांसपेशी रेशे का प्रति यूनिट बेहतर स्नायु संजाल (आप जानती हैं मैं क्या कह रही हूँ--यह तर्क उसी तरह से सीधा है जैसे आप अपने दाएं हाथ से लिख सकती हैं, किंतु बाएं हाथ से कलम को सीधा पकड़ भी नहीं सकती हैं। लाक्षणिक रूप से जिसका उपयोग होता है, उसी का परिरक्षण होता है और शरीर के द्वारा उसमें सुधार किया जाता है)। अधिक शक्तिशाली स्नायु संजाल शरीर को अधिक शक्ति प्रदान करता है और रक्त संचार को सुधारने में भी मदद करता है।

5. हमारे पूरे के पूरे तंत्र में संतुलन लाने का एक बहुत ही शानदार तरीका योगासन है और यह संतुलन हमारी हार्मोन व्यवस्था पर भी झलकता है। विशेषकर श्रोणि (पेल्विक) को खुला करने वाले आसन--जो हमारे श्रोणि के क्षेत्र में शक्ति और लचीलापन लाते हैं--ये हमारे अंडाशयों के लिए बहुत अच्छे होते हैं और दरअसल योनि समेत हमारे समस्त प्रजनन

तंत्र के लिए भी। अक्सर पीसीओएस के साथ सूजन या फूल जाने की व्यथा भी आती है और इसके लिए सूर्य नमस्कार से बेहतर क्या हो सकता है जो न केवल लसीका के जल-मल निकासी (लिंफेटिक ड्रेनेज) में मदद करता है बल्कि रीढ़ में खिंचाव, मुड़ाव और हरकत लाता है, जो अपने आपमें एक संपूर्ण हरकत कही जा सकती है। इसके कारण सभी अंगों को उत्प्रेरण प्रदान होते हैं (विशेषकर अग्न्याशय और अंडाशयों को) ताकि वे अपनी सर्वश्रेष्ठ योग्यता के साथ काम कर सकें। **श्रोणी को खुला करने वाले व्यायामों के साथ-साथ सूर्य नमस्कार आपके योगासन के अभ्यास का आधार होना चाहिए**, किंतु फिर भी सभी आधारभूत मुद्राओं को सीखने का अनुशासन अवश्य रखिए और एक विवेकी, धैर्यवान और अनुभवी गुरु की छत्राछाया में अपने आसन अभ्यास को संपूर्ण बनाइए।

भार प्रशिक्षण, कौशल के साथ कार्डियो व्यायाम और योगासन आपके विकल्प हैं-- आपको निर्णय लेना है कि किस प्रकार का व्यायाम आप अक्सर करना चाहती हैं। यदि आप न्यूनतम सात दिन वाले नियम से चल रही हैं, तो आप प्रति दो दिनों तक एक प्रकार के व्यायाम को चुन सकती हैं और अतिरिक्त एक दिन में अपना मनपसंद व्यायाम प्रकार चुन सकती हैं।

## नींद रणनीतियां

जैसा कि व्यायाम के साथ है, नींद के साथ भी नियमित होना इसकी कुंजी है। **यदि आप सचमुच ही हार्मोनीय स्थिति में सक्रिय होना चाहती हैं तो प्रतिदिन एक निश्चित समय पर ही सोइए और उसी प्रकार एक निश्चित समय पर ही उठिए**। सोने का अनियमित समय और उससे भी खराब मेल, फोन पर बातचीत, टीवी देखना आदि यदि आप सोने के पहले करती हैं तो पहले से ही बदतर हार्मोन्स पर आप कहर ढा देंगी। और याद कीजिए मैंने आपको आईजीएफ-1 और हाइपोथायराइड वाले हिस्से में नींद के बारे में क्या कहा था? सच है कि वह पीसीओएस के लिए भी सही है (हां, हां, हमारे शरीर में सभी हार्मोन्स एक दूसरे से जुड़े हुए हैं--यदि उनमें से कोई एक भी बिगड़ता है या असंतुलित होता है तो पूरी हार्मोन व्यवस्था बिगड़ जाती है)। आईजीएफ-1 और इन्सुलिन संवेदनशीलता एक दूसरे से बहुत मजबूती से जुड़े होते हैं। अतः यदि आप किसी एक चीज से समझौता नहीं कर सकती हैं तो वह है नींद। साथ ही यह भी याद रखें कि एक सहज मासिक चक्र (नियमित) एक एकाकी घटना नहीं है, इसका सरल अर्थ है कि यह आपकी जीवनशैली की नियमितता का प्रदर्शन है। एक स्वास्थ्य-लाभयुक्त और शांतिप्रद नींद खनिजों के अवशोषण के लिए भी महत्वपूर्ण है जैसे कैल्शियम और लोहा। ये दोनों ही हार्मोन असंतुलनों में या पीसीओएस में निम्न स्तर के हो जाते हैं। एक नियमित सोने का समय शरीर को गहरी नींद में सोने के लिए तैयार करता है और मन और शरीर पर प्रशांति का प्रभाव लाता है जो हार्मोन के लिए लयात्मकता का

विवेक लाता है। सोने का अनियमित समय हार्मोन्स पर बिल्कुल उल्टा असर करता है--तब वे व्यथित अनुभव करते हैं। देर रात तक जगने का अर्थ होता है शारीरिक सूजन या शरीर का फूलना और सुबह में शर्करा की लालसा, जिसकी आपको कोई जरूरत नहीं है। व्यायाम की तरह ही आठ घंटे की नींद भी नियमित ही होनी चाहिए क्योंकि आठ घंटे की नींद ही मायने रखती है।

## संबंध रणनीतियां

लाक्षणिक रूप से हार्मोन्स में असंतुलन व्यक्तिगत संबंधों पर भी गहरा असर करता है। यदि आप स्वयं को ऐसे संबंधों के मध्य में पाती हैं जहां आपने एक भी अधिक जिम्मेदारी उठाई हुई है तो, विश्वास कीजिए कि आपके हार्मोन्स विरोध करेंगे। पीसीओएस (और उच्च प्रोलेक्टिन या एंडोमेट्रियोसिस) सामान्यतः एक तरीका है जिसके द्वारा आपके हार्मोन्स आपसे कह रहे होते हैं कि आप संतुलन कीजिए या अपने बोझ को बांटिए। पीसीओएस/पीसीओडी यह शहरी तथ्य है और उन लड़कियों और महिलाओं में सामान्य है जिनमें अद्भुत कार्य करने की क्षमता है और जो जीवन में कुछ अधिक करने की इच्छा रखती हैं। ऐसी महिलाएं अक्सर खुद को दोषी अनुभव करती हैं। वे अपने ऑफिस या कॉलेज में मिली उपलब्धि की क्षतिपूर्ति करने के लिए अपनी क्षमता से अधिक करने का प्रयास करने लगती हैं। वे चाहती हैं कि उनके पति/बॉयफ्रेंड नाराज न हो और इसके लिए समझौते करने लग जाती हैं। अपने जीवन को संपूर्णता में जीने के लिए या एक सफल महिला बनना औरत के लिए एक बड़ा कदम है। दूसरों के मुकाबले चतुर होना अच्छी बात है, यह अपराध नहीं है, अतः चिंता नहीं करो।

शिव और शक्ति के संतुलन के सदर्थ में या पुरुष और स्त्री की ऊर्जाएं या फिर हमारे शरीर में यिन और यैंग (प्राचीन चीनी दर्शन मानता है कि यिन और यैंग नामक दो बल हैं जो विश्व में एक दूसरे के पूरक हैं) का जो प्रवाह होता है, उसका वर्णन तांत्रिक शास्त्री में भी मिलता है। विश्लेषात्मक योग्यता, बहिर्मुखी प्रकृति या कार्य अभिविन्यस्त प्रकृति 'पौरुष ऊर्जा' के कारण होते हैं। यदि कोई महिला सोचने, तर्कसंगत ठहराने और कार्य करने की योग्यता रखती है तो वह कुछ ज्यादा ही 'नारी सुलभ' कार्य करके उसकी क्षतिपूर्ति करती है। कई महिलाएं (अधिकतर बड़ी उम्र की) कुछ ज्यादा ही आदर्श बनने के चक्कर में इसे करती हैं। वे घर में सभी काम करते हुए और अपने पति, बच्चे, सास-ससुर की आवश्यकता से अधिक मदद करती हैं और इतना अधिक कि उनकी पूरी ऊर्जा समाप्त हो जाती है (लगभग हताशा की हद तक)। अन्य (अधिकतर युवा) अपने नारीत्व ('स्त्री ऊर्जा' का नैतिक गुण सुंदरता है) को दबाने का प्रयास करके और 'पुरुष बनकर' करती हैं या फिर वे कठोर और भावनाशून्य (पुरुषोचित) बनने का प्रयत्न और तदनुसार कार्य करती हैं, हालांकि

वे अंदर से विनम्र और मित्रावत् महसूस कर सकती हैं। ऐसी पोशाक पहनना जो उनकी सुंदरता को कम कर सके एक अन्य प्रकार है जो स्त्रियोचित ऊर्जा को रोकने की आवश्यकता को दर्शाता है।

अब समस्या यह है कि यदि आप अपने स्त्रियोचित पहलू के लिए कम कार्य करें या अधिक, दोनों ही तरफ आप समस्या में ही होंगी क्योंकि वह पुरुषोचित और स्त्रियोचित ऊर्जा के पहलुओं में एक असंतुलन उत्पन्न करता है। अतः स्वयं को स्वतंत्रता से और भयमुक्त होकर प्रकट करना सीखिए। ऊर्जा के प्रवाह को आप जितना ही अविरल और अबाधित होने देंगी तो न केवल आप ऊर्जाओं में संतुलन प्राप्त कर लेंगी बल्कि हार्मोन्स और स्वयं जीवन में भी संतुलन प्राप्त कर लेंगी।

आपने सात चक्रों के बारे में सुना है? स्वाधिस्थान चक्र आपकी जननेंद्रिय के क्षेत्र में है और कहा जाता है कि प्रजनन तंत्र यहां कंपित होता है। यह चक्र सहवास, शक्ति, धन और जीवन में सभी प्रकार के वैश्विक सुख के लिए माना गया है। इसका संबंध रचनात्मकता से भी जुड़ा हुआ है (और इसीलिए यह गर्भधारण करना या प्रजनन की क्षमता है)। अपनी काम-वासना की प्रतिपूर्ति कर और अपनी कामेच्छा को अच्छी तरह से समझकर हार्मोन असंतुलन के नाटक से बचा जा सकता है। अधिकतर शहरी लोग अपने नितंब और अपने श्रोणि के जोड़ों पर जकड़े हुए होते हैं क्योंकि या तो पूरी तरह से समझते नहीं हैं या उनके पास पर्याप्त रूप से सहवास, शक्ति और धन नहीं होता है। एक बार जब आप अपने इस सुख के (संभोग, शक्ति, धन) चक्र को खिलने देती हैं तो चक्र का रचनात्मक पहलू उभर आता है। रचनात्मकता के अबाधित प्रवाह के लिए आपको अपने मन, शरीर और हार्मोन्स में प्रशांतता और शांतिमयता की अनुभूति करनी होगी। रचनात्मकता तब भी प्रवाहित होती है जब आप अपनी वैश्विक और आध्यात्मिक आवश्यकताओं को समझने या सीखने के लिए खुद को समय देती हैं। फिर से कहना चाहती हूं कि एक संपूर्ण जीवन जीने के लिए आपको अपने वैश्विक और आध्यात्मिक तलाशों में वह सबसे महत्वपूर्ण संतुलन प्राप्त करने की आवश्यकता होगी और वह आपको प्राप्त करना होगा।

## सत्य आहार विश्लेषण

*सीमा मिश्रा एक चालीस वर्षीय गृहिणी है जिसने अठारह सालों के बाद अपनी बैंक की नौकरी छोड़ दी है।*

वह पीसीओएस के शुरुआती असर से पीड़ित है जिसके परिणामस्वरूप इन्सुलिन प्रतिरोधन है। वह प्रतिदिन ग्लूकोफेज (500 मि.ग्रा.) की चार गोलियां ले रही है (नाश्ता, दोपहर का भोजन, शाम की चाय और रात के भोजन के समय एक-एक)। कभी-कभी रात

के भोजन के बाद वह दो गोलियां भी लेती है। वह चार गोलियां अल्डेक्टोन (25 मि.ग्रा.; दो नाश्ते के समय और दो रात के भोजन के समय) भी लेती है।

जो आहार वह ले रही थी, उसमें उसे कार्बोहाइड्रेट लेने से प्रतिबंधित किया गया था और उसे सुझाव दिया गया था कि वह रोटी, चावल, आलू, मिठाई न ले। वह उच्च प्रोटीन और निम्न कार्बोहाइड्रेट को पसंद नहीं करती है (वह मुर्गा खाना पसंद नहीं करती है लेकिन खाती है क्योंकि वह महसूस करती है कि उसे खाना चाहिए)। दिन-प्रतिदिन के इस नियम के साथ चलना उसके लिए कठिन है और जब वह इसका पालन नहीं कर पाती है तो स्वयं को दोषी मानती है या कि उसने 'आम भारतीय' की तरह खाना खा लिया।

### तीन दिनों का आहार स्मरण

समय	आहार/पेय	गतिविधि स्मरण	व्यायाम
दिन 1			
4.45 प्रातः	2 गिलास पानी (एक के बाद एक)	सोकर उठी, शौचालय में गई और मुंह आदि धोया	
5.15-6.00 प्रातः			प्राणायाम किया, सूर्य नमस्कार (10), कपालभंगी (600), ब्रह्मरी, भस्त्रिका
6.30 प्रातः	1 कटोरी खरबूता		
7.00 प्रातः		बेटी को बस स्टैंड पर छोड़ा और जिम गई	

7.15-8.00 प्रातः			जिम में व्यायाम किया
8.30 प्रातः		स्नान किया और तैयार हुईं	
8.45 प्रातः	1 उबला हुआ अंडा, 1 मल्टीग्रेन फाइबर ड्रेकर (निम्न कार्ब), आधा कप कॉफी (1/4 लेक्टे फ्री दूध और 1/4 कप पानी से बना हुआ) स्वीटनर के साथ		
9.15-11.30 प्रातः		नौकरी के लिए साक्षात्कार दिया, उस स्थल तक गईं और वापस आईं	
11.45 प्रातः	किम्ल मिर्च, खीरा, गाजर, अंकुरित मूंग की सलाद और 1 चम्मच इटालियन मसालों के साथ सलाद पत्र		
11.45-12.30 दोपहर		पुराने सहयोगियों के साथ फोन पर बातचीत की	
12.30-1.00 दोपहर	1 गिलास पानी		ट्रेडमिल पर आठ घंटा 5.5 माइल प्रति घंटा के रफ़्तार से दौड़ी
1.30 दोपहर		दुबारा स्नान किया	
1.45 दोपहर	1/4 कप चावल सूझी झींगा मछली के साथ, आलू और गोभी	दोषी महसूस करती हैं क्योंकि कार्ब से दूर रहना था लेकिन जब झींगा मछली थी तो चावल होना ही था! भगवान मदद करें!	
2.00-4.00 शाम		टीवी देखा	
4.00 शाम	1/4 कप चाय लेक्टे-फ्री दूध के साथ और 2 गोली स्वीटनर के साथ		
4.00-6.00 शाम		अपने बेटे को पढ़ाया	
6.00 शाम	आधा एटकिंस चॉकलेट प्रोटीन बार (जिसमें 8.5 ग्र. प्रोटीन)		
6.15-8.30 रात	बेटी को सीटो तैराकी कक्षा के लिए ले गईं। लगभग 12 किमी कर चलाई एक ओर से, इंतजार किया और वापस आईं		
8.30 रात	1 गिलास पानी के साथ आठ का 1 टोटीला (12 ग्र. कार्ब +1 मुलै की टांग की करी, 1 चम्मच मीठी बूटी (मंदिर का प्रसाद)		
9.30 रात		सोने गईं	

दिन 2			
4.45 प्रातः	2 गिलास पानी (एक के बाद एक)	सोकर उठी	
5.15-6.00 प्रातः			प्राणायाम, सूर्य नमस्कार (80, 20 धीमे, 60 तेज) और पैरों के लिए आसन किया
6.30 प्रातः	एक कटोरी खरबूदा		
7.00 प्रातः		बेटी को बस स्टैंड पर छोड़ा	
7.30-8.30 प्रातः			भारत लखनऊ योग कक्षा
9.00 प्रातः		स्नान किया और तैयार हुईं	
9.30 प्रातः	1 अंडे का ओमलेट, 1 गिलास लस्सी फुल क्रीम, दही और स्वीटनर	बेटी को स्कूल से उठाया और लेकर आईं	
10.00-10.30 प्रातः		इ विजन कार्डेंटर तक गईं (300 मीटर पैदल चलना)	
11.00-11.30 प्रातः		दंत चिकित्सक के पास गईं (2 किमी कार से गईं और वापस आईं)	
11.30 प्रातः	1 गिलास पानी, 1 कटोरी किम्लक मिर्च, खीरा, अंकुरित धुंग सलाद पत्ता के साथ और 1 चम्मच मसालों के साथ सलाद		
11.45-1.30 दोपहर		बाल में रंग करने के लिए सैलून को गईं (लगभग 1 किमी कार से गईं व आईं)	
1.45 दोपहर	1 गिलास पानी, लौकी कोफ़र तरी के साथ 1 आटे का टोटीला, 1 छोटी कटोरी बूली गयत		
2.00-4.00 शाम		टीवी देखा	
4.00 शाम	आध कप चाय लेक्टो-फ्री दूध के साथ और 2 गोलो स्वीटनर के साथ		
4.00-6.00 शाम		बेटे को पढ़ाया	
6.00 शाम	अटकिन्स वॉकलेट प्रोटीन बार (जिसमें 17 ग्र. प्रोटीन)		
6.15 शाम		अपने मित्र से मिलने 3 मजिल सौंदर्यों से चढ़ी	
8.30 रात	1 गिलास पानी के बाद एक छोटी कटोरी फलक फनीर	बेटी को कक्षा के लिए लेकर गईं	
9.30 रात		सोने के लिए गईं	
दिन 3 (बुध्नी)			
7.15 प्रातः	2 गिलास पानी (एक के बाद एक)	सोकर उठी	

7.45 प्रातः	आधा कप चाय लेकर-फ्री दूध के साथ और 2 गोली स्वीटनर के साथ		
8.30 प्रातः			व्यायामशाला गई
9.30 प्रातः		स्नान किया और तैयार हुईं	
10.00 प्रातः		बेटे को फ्रेंच ट्यूशन के लिए लेकर गई, 200 मीटर पैदल चली	
10.30 प्रातः	1 अंडा भुज्जी, 4 मशरूम (मक्खन, लहसुन, नमक, काली मिर्च में बनी), 1 चिकन सांसेज उबला और भुना हुआ, आधा कप कॉफी लेकर-फ्री दूध और 2 स्वीटनर से बना हुआ		
11.00 प्रातः		बेटे को लाने गई। 200 मीटर पैदल चली	
11.30-12.15 दोपहर		बेटे को डॉस क्लास के लिए लेकर गई	
1.00 दोपहर	1 गिलास पानी, कुछ टुकड़े पनीर और चिकन टिक्का, झिमला मिर्च, खीरा, गाजर के साथ सलाद		
2.00-5.00 शाम		सिनेमा हॉल में सिनेमा देखा	
3.00 दोपहर	अटकिन चॉकलेट प्रोटीन बर (जिसमें 17 ग्र. प्रोटीन)		
5.30 शाम	चाय और मूंगफली		
6.00-7.30 शाम		तीन व्यंजन पकाया	
8.30 रात	पनीर टिक्का और चिकन टिक्का कबाब के कुछ टुकड़े, 1 टाइट कोक के साथ		
9.00-10.00 रात		टीवी देखा	
10.00 रात		सोने के लिए गई	

### स्मरण का मूल्यांकन

सीमा प्रयास कर रही है कि वह वे चीजें खाये जो स्वस्थ हो क्योंकि ऐसा करने के लिए उसे सुझाव दिया गया है।

उसके स्मरण को देखकर आप जान सकते हैं कि वह दिन भर बहुत काम कर रही है: व्यायाम, बच्चों की देखभाल, कार चलाना, रसोई पकाना। इसके साथ ही वह निम्न कार्बोहाइड्रेट, उच्च प्रोटीन वाले आहार पर रहने का प्रयास भी कर रही है। इस प्रक्रिया में वह स्वयं को भूखा रख रही है।

यदि वह कार्बोहाइड्रेट को छोड़ने के बजाय संपूर्ण आहार करे जैसे कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, सही संतुलन वाले विटामिन, खनिज और पानी के साथ वसा वाले आहार को ग्रहण

करे तो वह अपने आहार से अधिक संतुष्ट होगी और उसके इन्सुलिन की प्रतिक्रिया में सुधार होगा (इन्सुलिन की खराब प्रतिक्रिया पीसीओएस की पूर्वज है)।

जब आहार में कार्बोहाइड्रेट पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध नहीं होता है तो शरीर प्रोटीन का (बाद में वसा का भी) प्रयोग ऊर्जा के स्रोत के रूप में करने लगता है और इसलिए अपने बहुत से महत्वपूर्ण कार्यों को करने में प्रोटीन की मात्रा पर्याप्त नहीं रह पाती है, जैसे क्षतिग्रस्त ऊतकों का पुनर्निर्माण, मांसपेशियों के निर्माण, पोषक तत्वों का आवागमन, अंतःस्रावों, किण्वकों के उत्पादन, आदि।

इस प्रकार निम्न कार्बोहाइड्रेट पर होने से इन्सुलिन की प्रतिक्रिया में सुधार लाना संभव नहीं है। वास्तव में, जब वह इस प्रकार खाती है तो उसके शरीर की कोशिकाएं हमेशा भूखी रह जाती हैं क्योंकि जिन पोषक तत्वों की उन्हें आवश्यकता होती है, वे उन्हें नहीं मिल पाती हैं। पर्याप्त कार्बोहाइड्रेट के अभाव में इन्सुलिन अपना सबसे महत्वपूर्ण कार्य अर्थात् पोषक तत्वों को कोशिकाओं में ले जाने का कार्य नहीं कर पाता है। वसा और प्रोटीन जब उचित मात्रा में कार्बोहाइड्रेट के साथ मिश्रित होते हैं तो रक्त शर्करा के स्राव को कम करते हैं और इन्सुलिन की प्रतिक्रिया में सुधार लाते हैं।

इस स्मरण का अच्छा हिस्सा यह है कि सीमा अपने व्यायाम के साथ बहुत नियमित है। यह निश्चित रूप से उसकी चुस्ती-दुरुस्ती में सुधार करने में सहायक है किंतु उसे दिनभर संपूर्ण आहार लेने की आवश्यकता है ताकि वह अपने आहार और व्यायाम से अधिक से अधिक लाभ उठा सके।

### संशोधन

यदि सीमा अपने आहार को लेकर अधिक सचेत रहती है और उचित आहार लेने का प्रयास करती है (वह नहीं जिसे वह उचित समझती है, बल्कि जो सही में उसके शरीर के लिए उचित है) तो उसके इन्सुलिन की प्रतिक्रिया में सुधार होगा (और इसलिए पीसीओएस में भी)। वह चर्बी भी कम कर पायेगी और उसकी मनोवृत्ति में क्षण-प्रतिक्षण बदलाव नहीं आएंगे (पीसीओएस और निम्न कार्बोहाइड्रेट का उप उत्पाद) जैसा कि उसे अभी हो रहा है।

सीमा के लिए आहार की संस्तुति निम्न प्रकार है:

आहार 1 (6.00 प्रातः, प्राणायाम के बाद): मुसली+दूध

आहार 2 (8.00 प्रातः): 2 अंडे सफेद+गेहूं से बना ब्रेड

आहार 3 (10.00 प्रातः): लबान/छाछ

आहार 4 (12.00 दोपहर): पोहा/उपमा/इडली-सांभर+चटनी (वह स्वयं को अच्छे आहार से वंचित रखती रही है और उसके पास प्रातःकाल समय नहीं रहा है कि वह ये

पारंपरिक नाश्ते तैयार कर सके। उसे यह पसंद आया क्योंकि नौकरी से बचे समय में उसे रसोई बनाने और खाने का अवसर प्राप्त हो सका था--दोषमुक्त होकर--और वह भी उस समय जब कोई भी घर पर नहीं था, अतः शांतिपूर्ण ढंग से!)

आहार 5 (2.00 दोपहर): एक मुट्ठी भर मूंगफली

आहार 6 (4.00 शाम): चीज

आहार 7 (6.00 शाम): रोटी+हरी सब्जी+दाल या कढ़ी

आहार 8 (8.00 रात): एक गिलास गुनगुना दूध

सीमा इस आहार श्रृंखला के अनुसार चली और उसने समय सारणी का भी ध्यान रखा।

उसका आहार नियमित रूप से परिवर्तित किया जाता रहा ताकि उसके शरीर में अलग-अलग प्रकार के पोषक तत्वों की भरपाई होती रहे। उससे विटामिन बी-कॉम्प्लैक्स, विटामिन सी, कैल्शियम, अलसी, जस्ता और मैग्नेसियम अनुपूरकों को भी लेने को कहा गया क्योंकि ये प्रत्येक खनिज और विटामिन हार्मोन्स के कार्यों को दुरुस्त करने में भूमिका निभाते हैं।

वह अपने व्यायाम के साथ भी बहुत नियमित और अनुशासित थी। (दरअसल, वह अपना वजन कम करने के प्रयास में आवश्यकता से अधिक व्यायाम करती थी। अति व्यायाम वसा जलाने को कम करता है और अत्यधिक थकान और आगे और हार्मोन्स असंतुलन का परिणाम लाता है।) पीसीओएस का तनाव से बहुत पक्का संबंध है। इस प्रकार यद्यपि उसने कुछ समय के लिए नौकरी छोड़ दी थी, किंतु वह समय वह अति व्यायाम में लगाती थी। शारीरिक तनाव भी मानसिक तनाव के समान ही हानिकारक है। उसे सुझाव दिया गया कि वह दिन में दो बार के बजाय केवल एक बार ही व्यायाम करे।

इन परिवर्तनों को करने के छह सप्ताह बाद उसने अल्डेक्टोन लेना पूरी तरह से बंद कर दिया। आठ सप्ताह बाद उसने ग्लूकोफेज की गोली को घटाकर दिन में तीन कर दिया।

इस समय तक उसकी त्वचा पहले की अपेक्षा तनी हुई दिखने लगी थी। उसकी ऊर्जा का स्तर उसे अच्छा महसूस करवा रहा था। उसकी सुंदर त्वचा दीप्तिमान हो चुकी थी और उसके व्यायाम का प्रदर्शन सुधर गया था।

उसके बाद और आठ सप्ताह बीत जाने पर उसने ग्लूकोफेज को पूर्णतः बंद कर दिया।

इन सभी परिवर्तनों के बाद सीमा पहले की अपेक्षा युवा दिखती है और महसूस भी करती है। उसकी त्वचा अब पहले की अपेक्षा इतनी दीप्तिमान है जितना पहले कभी नहीं थी और वह दिन बीत जाने के बाद भी अत्यधिक थकान का अनुभव नहीं करती थी।

दरअसल, वह पहले से अधिक ऊर्जावान महसूस करती है और उसके व्यायाम का प्रदर्शन और भी बेहतर हो चला है।

उसका रजस्त्राव नियमित है जो पीड़ारहित और वास्तव में आनंदमय है--एक ऐसा संकेत कि उसका इन्सुलिन प्रतिरोधन और पीसीओएस अब बीत चुका है।

### औषधि पर कुछ पूर्वसूचना

प्रत्येक औषधि जिसका प्रभाव होता है, वह दुष्प्रभाव भी करता है। यह एक नियम है जिससे कोई इंकार नहीं कर सकता है। यदि कोई गोली पीसीओएस/हाइपो थायराइड/मधुमेह/उच्च रक्तचाप में आपके लिए 'अच्छी' है तो साथ ही साथ उसके कुछ दुष्परिणाम भी होते हैं। जब ये परिणाम स्पष्ट रूप से दिखने लगता है, तब हम उस पर सजग होते हैं: जैसे एंटीबायोटिक के कारण हुई छोटी-छोटी फुंसियों को देखते ही हम उसे दोबारा लेने के बारे में सजग हो जाते हैं। आप उससे जितना हो सकेगा उतना बचेंगी और तभी प्रयोग करेंगी जब वास्तव में आपको उसकी आवश्यकता होगी।

इससे पहले कि हम 'परिस्थिति' का 'उपचार करने के लिए' कोई औषधि लेती हैं, चाहे उसका दुष्प्रभाव हमारी त्वचा पर फुंसी की भांति स्पष्ट रूप से दृष्टिगोचर न हो, हमें यही तर्क लगाना चाहिए। अधिकतर औषधि आपकी आंतों में बाधा डालती हैं, आपकी भीतरी या बाह्य त्वचा को भी नुकसान पहुंचाती है। पीसीओएस के लिए जो औषधि आप संभवतः ले रही होती हैं वे परिणामतः सबसे अधिक महत्वपूर्ण (कोई अनुमान?) विटामिन बी-12 के अवशोषण में विघ्न डालती है। आपकी जानकारी के लिए बी12 आपकी कुछ महत्वपूर्ण पाचन क्रिया में शामिल होता है: यह आपके हृदय को स्वस्थ रखने में, आपके हीमोग्लोबीन को बनाने में, आपके कार्बोहाइड्रेट को उचित प्रकार से उपयोग करने में (आपकी ऊर्जा के स्तर को उच्च रखते हुए), आपके मस्तिष्क तंत्र प्रेषकों समेत बी6 और अन्य विटामिन बी आदि को सहायता करने में शामिल होता है। अति विशेष रूप से पीसीओएस के लिए यह होमोसिस्टीन (रक्त में पाया जाने वाला एक अमीनो अम्ल) के बढ़े हुए स्तर को कम करने में शामिल होता है।

उच्च स्तरीय होमोसिस्टीन (सामान्य स्तर कोई समस्या नहीं है) गर्भधारण जटिलताओं, चिरकालीन थकान संलक्षण, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग आदि से संबंधित है। मूलतः यह पाचन क्रिया के खराब होने का संकेतक है। यदि आपको पीसीओएस है तो आपके होमोसिस्टीन का स्तर संभवतः उच्च होगा (विटामिन बी12 समेत आपके विटामिन बी की आवश्यकता सामान्य से अधिक होगी) और जो औषधि आप पीसीओएस के लिए लेती हैं यह उसे और भी उच्च करने का खतरा उत्पन्न करता है (बी12 के अवशोषण में गड़बड़ी)--

यह आपको 'निम्न ऊर्जा, मनोवृत्ति में बदलाव, उच्च रक्तचाप को विकसित करने के खतरे, सूजन, गर्भधारण जटिलताओं' में हमेशा उलझाए रखता है।

आपको सिर्फ इतना करना है कि जो औषधियां आप 'उपचार' के लिए ले रही हैं उनके दुष्प्रभावों को समझना है। क्या उनके लाभ जोखिम लेने के योग्य हैं? विश्लेषण किए बिना गोलियां खाना, एक बहुत बड़ा जोखिम है।

अपनी औषधियों को जानिए। मैंने देखा है अनेक ऐसे ग्राहकों को जिन्हें यह भी मालूम नहीं कि वे क्या खा रही हैं। जैसे एक चौदह वर्षीय लड़की गर्भ निरोधक गोलियां ले रही थी, लेकिन उसे पता भी नहीं था वह गर्भ निरोधन की गोलियां ले रही थी। वह उसे मात्र एक दवाई समझ रही थी। निस्संदेह दिन-प्रतिदिन उसकी सेहत खराब होती जा रही थी। उसकी मां के लिए उसे संभालना कठिन होता जा रहा था और यहां तक कि उसके स्कूल में भी उसकी मनोस्थिति में बदलाव हो रहे थे (गर्भ निरोधक गोली का यह जाना-माना दुष्प्रभाव है)। यहां तक कि उसकी मां भी उसके इस 'कठोर' व्यवहार को उसकी औषधि लेने से नहीं जोड़ पा रही थी; मूलतः उसका परिवार ही अंधेरे में था कि उसकी छोटी-सी बच्ची गर्भ निरोधक पर थी और उनका मानना था कि उसके व्यवहार में जो यह बदलाव आया था वह इस नई पीढ़ी, परीक्षा के दबाव आदि के कारण था। उसके बाद एक छत्तीस वर्षीय क्लाइंट थी जिसे 'निम्न ऊर्जा' के लिए औषधि पर रखा गया था और पता चला कि वह एंटी-डिप्रेसिव दवाई थी। उसे कुछ भी पता नहीं था कि वह एंटी-डिप्रेसिव दवाई ले रही थी। उसने सोचा था कि वह औषधि उसे ऊर्जावान महसूस कराने के लिए थी और आश्चर्यचकित थी कि उसे दफ्तर में दिनभर नींद क्यों आती रहती थी। क्योंकि कोई 'दवाई' आपको दी गई है या फिर कुछ ऐसी चीज जो आपको 'अच्छा महसूस' करवाये, इसका यह अर्थ नहीं है कि आपको उन्हें जानने का अधिकार नहीं है। आप क्या ले रही हैं, उनके बारे में जानना और समझना और अपने शरीर को उसके खतरे में डालना आपकी अपनी जिम्मेदारी है। यदि औषधि आपको फब नहीं रही है तो इसके बारे में अपने चिकित्सक को बताइए। वह आपको न मारेगी न अशिष्ट समझेगी। वह संभवतः आपको कोई दूसरा विकल्प देगी या उपचार का तरीका बदल देगी किंतु आपको उसे अवसर देना चाहिए यह जानने का कि औषधि आप पर असर नहीं कर रही है।

आपको कितने समय तक उसका सेवन करना चाहिए। यह एक अन्य तथ्य है कि औषधि सामान्यतः हमेशा के लिए हो जाती है। मेरी एक छियासठ वर्षीय क्लाइंट एक अत्यंत ही शक्तिशाली एंटी-स्ट्रेस औषधि पर थी। क्या यह आपके लिए निर्धारित किया गया है, मैंने पूछा। वो ऐसा है कि मेरे चिकित्सक ने मुझसे यह लेने को कहा था जब मैं पहली बार हवाई जहाज पर चढ़ी थी क्योंकि मैं बहुत घबराई हुई थी। आपने कब पहली बार हवाई जहाज से यात्रा की थी? जब मैं चालीस साल की थी। क्या बात है! क्या आपका चिकित्सक जानता है कि आप इसे अभी भी ले रही हैं? मेरी प्रिय महिलाओ, उसका

चिकित्सक भी उतना ही स्तब्ध था जितना कि मैं--उस महिला को मात्र एक सप्ताह के लिए वह औषधि लेनी थी।

## मधुमेह

### यह क्या है?

जिन समस्याओं का हम सामना करते हैं उनमें से यह सबसे गलत ढंग से समझी गई बीमारी है। हाई ब्लडशूगर आपकी सबसे कम चिंता का विषय होकर आपका पूरा का पूरा ध्यान वास्तविक समस्या पर होना चाहिए--और वह है आपकी भूखी कोशिकाएं। हां, आपने सही सुना है। **समस्या यह नहीं है कि रक्त शर्करा बढ़ी हुई है, बल्कि समस्या यह है कि आपकी कोशिकाएं भूख से तड़प रही हैं।** वे उन पोषक तत्वों को प्राप्त नहीं कर पा रही हैं जिन्हें इन्सुलिन के द्वारा उन्हें दिया जाना चाहिए था।

हमारे शरीर में इन्सुलिन की भूमिका को समझना दुनिया वालों के लिए जटिल हो सकता है, लेकिन हम भारतीयों के लिए आसान है। यह एक 'दलाल' है। सुपिन वादी, उत्तराखंड में टोंस नदी के किनारे, एक टूर के दौरान मैं एक सुंदर से गांव में जा पहुंची, जिसका नाम था पिठारी जहां लकड़ी के घर और स्लेट की छतें थीं। जब हम उनके सामुदायिक पानी के नलके के पास से गुजरे तो हमारे मार्गदर्शक जिन्हें उनके वातावरणीय प्रयासों के लिए प्यार से 'स्वामीजी' कहा जाता है, उन्होंने उस अस्त-व्यस्त दृश्य के चित्र उतारने प्रारंभ कर दिए। एक टूटा हुआ पाइप, हर जगह मलबा, इन चीजों ने उस पारंपरिक मगरमच्छ के सिर जैसे नलके को पूरी तरह से छिपा दिया था। 'किसके फोटो खींच रहे हो?' मैंने स्वामीजी से मजाक किया। 'कीचड़ की?' उन्होंने बड़े ही चिंताजनक स्वर में समझाया कि सरकार ने सामुदायिक पानी के नलके के आसपास की सफाई और मरम्मत के लिए 8 लाख की स्वीकृति दी है (अरे वाह!) और वह पहले और बाद के फोटो लेने की मंशा रखते थे ताकि 'दलाल' को इसका जिम्मेदार ठहरा सके। यदि 1-2 लाख इधर-उधर जाता भी है, किंतु एक बड़ा हिस्सा अर्थात् 6 लाख तक गांव को आता है तो वह मलबे को साफ करने में सहायक होगा, टूटे हुए पाइप की मरम्मत करेगा और गांव स्वच्छ पानी मिल पाएगा।

अब सोचिए कि जो हम खा रहे हैं वह इस 8 लाख का अनुदान है। हमारी कोशिकाएं एक सामुदायिक पानी के नलके की तरह हैं जो वर्तमान में गंदगी से भरी हैं और उनके स्वस्थ होने के लिए थोड़े पोषण की आवश्यकता है और 'दलाल' है इंसुलिन। यह इंसुलिन की जिम्मेदारी है कि जो पोषण आप ग्रहण करती हैं वह कोशिकाओं तक पहुंचाए। और यह आपकी जिम्मेदारी है कि इंसुलिन और ग्लूकागोन (अग्न्याशय के द्वारा स्रावित) अपना

काम सही ढंग से करें। ग्लूकागोन तब स्रावित होता है जब रक्त शर्करा में कमी आती है और इन्सुलिन तब स्रावित होता है जब रक्त शर्करा में चढ़ाव आता है। आपके इन्सुलिन को अपनी गतिविधि के लिए उत्तरदायी बनाने का और फंड (पोषण) की पहुंच और वितरण के लिए उसकी असीमित शक्ति का केवल एक ही तरीका है कि उन प्रक्रियाओं में सक्रिय प्रतिभाग करना उन चार रणनीतियों के अनुसरण करके जो नीचे दिए गए हैं।

## पोषण रणनीतियां

- रात के भोजन में कार्बोहाइड्रेट से चूकना नहीं है। आपको इसकी आवश्यकता है। बस संपूर्ण आहार ग्रहण कीजिए न कि परिष्कृत अथवा रेशे से धनी वाले आहार। चावल, ज्वार, बाजरा, गेहूं, जौ, नाचनी--आपको जो भी पसंद हो।
- मधुमेह के लिए सबसे खराब चीज है निम्न रक्तचाप। हां, यही कारण है कि आपको हमेशा अपने साथ चीनी या चॉकलेट आदि रखने की हिदायत दी जाती है। लेकिन इस प्रकार की आपात स्थिति से बचने के लिए केवल अक्सर खाना खाइए (बार-बार, लगातार) प्रत्येक दो या ढाई घंटे में और निस्संदेह अपने आहार को पहले से ही योजनागत बनाइए।
- सिलेनियम, जस्ता, क्रोमियम आपके इन्सुलिन की बेहतर प्रतिक्रिया में मदद करेंगे। तो फिर यह सुनिश्चित कीजिए कि आपका आहार ऐसी मिट्टी में उपजा हुआ हो, जो इनसे धनी हो न कि उनमें ये पोषण उपलब्ध ही न हों। साथ ही इन्हें अनुपूरक के रूप में लेने के बारे में भी सोचिए (निस्संदेह ये तभी कारगर होगा जब आपका आधारभूत आहार सही है)।
- बिना पर्याप्त प्रोटीन के इन्सुलिन अच्छी तरह से कार्य नहीं करेगा। बिना आवश्यक वसा के वह अच्छी तरह से कार्य नहीं करेगा। अतः संपूर्ण आहार अधिक खाइए: खिचड़ीकढ़ीघी या रोटी सब्जी दही या चावल दाल सब्जी आदि।

## **जस्ता और अतिरिक्त रेशा**

हमें अपने आहार को संपूर्णता में देखने की आवश्यकता है न कि टुकड़ों में; एक स्व-सहायक किताब कहेगी 'बड़े चित्र पर ध्यान केंद्रित कीजिए'। रेशे को वजन कम करने के मसीहा के तौर पर लिया जाता है। इस प्रकार एक बहुत बड़ी जनसंख्या है जो रात में रेशे का पेय सोने के पहले पीती है या खाना खाने के पहले पीती

है, सभी इस आशा में कि यह कोलेस्टेरोल, वसा, विषैले तत्वों आदि को 'बाहर फेंक' देगा। क्षमा करें, कोई शॉर्टकट नहीं है। यदि आप बहुत देर से सोती हैं, बहुत तेजी से खाती हैं और व्यायाम बहुत कम करती हैं तो रेशे की कोई भी मात्रा आपकी सहायता नहीं कर सकती। यह आपकी वसा जलाने की क्षमता को कमजोर बनाती जाएगी।

कैसे? तो वह ऐसे। एक महत्वपूर्ण खनिज जस्ता के अवशोषण के रास्ते में अत्यधिक मात्रा में लिया गया रेशा बाधा डालता है। जस्ता इन्सुलिन विध्वंसकारी किण्वक (आईडीई) का एक अभिन्न हिस्सा है और यह किण्वक हमारे इन्सुलिन को संतुलित करता है। पीसीओएस, मधुमेह या वजन बढ़ना समेत हार्मोन असंतुलों का कारण इन्सुलिन प्रतिरोधन है। भोजन से पर्याप्त जस्ता के अवशोषण के बिना पर्याप्त आईडीई के उत्पादन में रुकावट आएगी और इन्सुलिन को सीमा में रखना मुश्किल हो जाएगा। जानकार लोग इसे हाइपर-इन्सुलिनेमिया कहते हैं।

अन्य समस्या है कि अतिरिक्त रेशे आपकी आंतों से अच्छे जीवाणुओं को कम कर देते हैं और उन्हें बाहर निकाल देते हैं। अच्छे बैक्टीरिया का न होने का मतलब है कमजोर पाचन शक्ति यानी उच्च शारीरिक वसा का अनुपात।

तो अब क्या करें जी? कुछ नहीं, बस साधारण--संपूर्ण आहार खाइए और भोजन के साथ सामान्य बने रहिए। खाने को न तो इतना पकाइए और न ही परिष्कृत कीजिए कि उसके रेशे समाप्त हो जाएं और न बिना सोचे अतिरिक्त रेशा अपने आहार में मिलाइए।

नोट: सिर्फ इसलिए कि रक्त शर्करा को कम करने में या शरीर का वजन कम करने में संघर्ष कर रहे हैं तो रोटी में चोकर या 'फाइबर युक्त बिस्कुट' पर मत टूट पड़िए। जस्ता अवशोषण पर विचार कीजिए।

## व्यायाम रणनीतियां

- आपकी शारीरिक कोशिकाओं की शर्करा-उद्ग्रहण पर व्यायाम का जादुई प्रभाव होता है। अगर सरलता से कहें तो यह आपकी रक्त शर्करा को स्थिर करने में सहायता करता है।
- मुझे पता है कि आपको 'टहलने' का सुझाव दिया गया है,
- किंतु मुझे आशा है कि आप इन रणनीतियों के द्वारा समझ जाएंगी कि केवल चलना आपके लिए काफी नहीं है।
- यदि आप एक उचित प्रशिक्षक प्राप्त कर लें तो भार-प्रशिक्षण एक शानदार व्यायाम है, किंतु इसका अर्थ अधिक धन खर्च करना हो सकता है। अतः खुद चयन कीजिए: प्रशिक्षक के लिए धन या औषध विक्रेता/चिकित्सक/अस्पताल के लिए धन।

- आगे झुकने वाले और मुड़ने वाले आसन न केवल अग्न्याशय को शक्ति प्रदान करते हैं बल्कि गुर्दे, कलेजा और आंतों को भी शक्ति प्रदान करते हैं। निस्संदेह चूंकि योग शब्द का आजकल बहुत ही कुप्रयोग हो रहा है इसलिए सुनिश्चित कीजिए कि आपका योग शिक्षक यम, नियम (पतंजलि के अष्टांग योग में आसन क्रिया से पहले ये सीखना चाहिए) के महत्व को समझता है और आपको भी इनकी शिक्षा देता है। और ध्यान रहे कि आगे झुकना और मुड़ना आदि सीखने से पहले आपको मौलिक मुद्राओं को सीखना होगा।

## नींद रणनीतियां

- अगर वरीयता की बात करें तो इन्सुलिन प्रतिरोधन/मधुमेह के लिए आरामदायक नींद सबसे अच्छी होती है।
- इन्सुलिन तभी अच्छी तरह से कार्य करता है जब आप अच्छी तरह से सोती हैं। समस्या यह है कि जब मधुमेह घोषित किया जाता है तो जो अधिकतर दवाइयां आपको दी जाती हैं वे नींद में बाधा पहुंचाती हैं।
- यदि आप अच्छी नींद नहीं ले पाती हैं तो कितनी भी मात्रा में गोलियां हजम कर लीजिए, मिठाइयों से बचते रहिए, नियमित रूप से टहलते रहिए, आपकी कोशिकाएं पोषण या निम्न रक्त शर्करा स्तर के अनुकूल नहीं हो पाएंगी।
- सोने का नियमित समय निश्चित करना और सूर्यास्त के बाद
- मिठाई से तौबा करना आपके इन्सुलिन को उत्तरदायी बनाने का सबसे अच्छा तरीका है।

## संबंध रणनीतियां

- आपका शरीर उच्च रक्त शर्करा और कोशिकीय भुखमरी की असत्य सी प्रतीत होती परिस्थिति का सामना कर रहा है। क्या आपका संबंध उसका प्रतिबिंब है? क्या आप ऐसे संबंधों में हैं जहां आप प्यार और पोषित महसूस करती हैं या फिर इनका अभाव महसूस करती हैं?
- आपको यह भी ध्यान देना है कि क्या आप समस्या की झट से मरम्मत करने में विश्वास रखती हैं या उनका एक बड़ा-सा ढेर बनने देती हैं और जब वह ढेर टूटने की कगार पर आता है तो उस पर काम करना शुरू करती हैं बजाय इसके कि उन पर नियमित रूप से काम करें?
- ऐसे संबंधों में रहना जहां आप खुलकर नहीं जी पातीं और समस्याओं को सुलझाने के

बजाय जमा करते जाना आपकी ऊर्जा के स्तर और स्वास्थ्य लाभ तंत्र पर असर करता है। बहुत ही जल्द आपकी स्थिति ऐसी होती है जब आप पर 'काम और प्यार' का नकारात्मक बोझ बन जाता है, उसी पोषण के अभाव की तरह जो आप अपने शरीर में ढोकर चल रही हैं।

## सत्य आहार विश्लेषण

जीवा चौधरी उनतालीस वर्षीय पर्सनल बैंकर और तीन बेटों की

मां है। वह सरे, लंदन में पिछले दस-पंद्रह सालों से रह रही थी। उसके काम का स्वरूप बहुत ही तनावपूर्ण है क्योंकि उसे

निरंतर ग्राहकों का सामना करना पड़ता है और उसे भोजन करने का समय बहुत मुश्किल से मिल पाता है। कई बार उसने बाथरूम में खाना खाया है।

जब वह सुबह उठती है तो बहुत ही आलस्य और नीरस अनुभव करती है और दिनभर थकी हुई रहती है। उसे मधुमेह का रोग था किंतु बजाय ओएचडी (ओरल हाइपोग्लिसेमिक ड्रग) पर जाने के उसने जीवनशैली में संशोधन को चुना।

उसके साथ बवासीर और विदर जैसी बीमारियों का भी इतिहास रहा है और पिछले कई सालों से दिन में दो बार पेट साफ करने की गोली लेती रही है।

वह ताजा बना हुए खाना नहीं खाती है। दिन में केवल एक बार खाना पकाती है और पिछले दिन का बचा हुआ दोपहर के खाने में खाती है।

वह तीन बच्चों की मां है (अपने आपमें ही एक बहुत बड़ा काम) और उसे निरंतर इधर से उधर जाना पड़ता है तो उसके पास व्यायाम करने के लिए समय लगभग नहीं बचता है (वह बड़ी मुश्किल से महीने में एक बार जाती है)।

*तीन दिनों का आहार स्मरण*

समय	आहार/पेय	गतिविधि स्थल	व्यायाम
दिन 1			
6.30 प्रातः		सोकर उठी	
6.30-7.30 प्रातः	1 गिलास पानी+फायबेजेल	स्नान किया, तैयार हुई और बेटे को तैयार करने में मदद की	
7.30 प्रातः	136 ग्र. सोया दूध के साथ दलिया+2 टुकड़े ब्राउन ब्रेड मार्जरीन के साथ+1 गिलास आम और पेजिन फ्रूट सूपी		
7.45-8.30 प्रातः		बेटे को स्कूल छोड़ा और ऑफिस गई। कार को 5 मिनट पैदल चलने की दूरी पर खड़ा किया और टहलकर ऑफिस तक गई।	
8.30-12.00 दोपहर तक		काम में लगी रही, लगातार कस्टमर आते रहे, सॉस लेने की भी फुर्सत नहीं	

12.00 दोपहर	कल की बची हुआ सब्जी पुलाव +गयता +½ कटोरी चकरोता, 1 नमपाती ½ पकेट चीज बॉल		
12.15-3.00 दोपहर तक		काम पर	
3.00 दोपहर	1 फ्रिट कैट (4 टुकड़े)+1 पकेट चिप्स+1 दालचीनी रोल		
3.15-5.00 शाम तक		काम पर	
5.15-6.15 शाम		दफ्तर से निकली, बेटे को स्कूल से उठाया, घर कार चलाकर वापस आई	
6.15 शाम		घर पहुंची, बेटे को स्नान कराया और 7 बजे तक बिस्तर पर सुलाया	
7.30 शाम	दाल टोकली+चावल और 3 खींची पापड़		
7.45-8.45 रात			ठहलने के लिए गई
9.45 रात	1 गिलास दूध+फ्रयबोजेल और मिला-पर चिरबक		
10.00 रात		सोने के लिए गई	
<b>दिन 2</b>			
6.30 प्रातः		सोकर उठी	
6.30-7.30 प्रातः	1 गिलास पानी+फ्रयबोजेल	स्नान किया, तैयार हुई और बेटे को तैयार करने में मदद की	
7.30 प्रातः	136 ग्र. सोया दूध के साथ दलिया+2 टुकड़े ब्राउन ब्रेड मार्जरीन के साथ,+1 गिलास आम और पैशन फ्रूट स्मूदी		
7.45-8.30 प्रातः		बेटे को स्कूल छोड़ा और ऑफिस को गई। कार को 5 मिनट पैदल चलने की दूरी पर छोड़ा किया और टहलकर ऑफिस तक गई।	
8.30-12.00 दोपहर तक		काम में लगी रही, लगातार कस्टमर आते रहे, सांस लेने की भी फुर्सत नहीं	
11.00 प्रातः	एक कप चाय		
12.30 दोपहर	दाल टोकली+चावल और 1 चम्मच घी, 10-12 अणू +1 सेंता		

12.30-3.45 दोपहर		काम पर, कस्टमरी के साथ तनावग्रस्त रही	
3.45 दोपहर	मैकडॉनलड का चिकन सेलेक्ट (3 टुकड़ा भुना हुआ मुर्गा +भील मिर्ची सांस+1 एप्पल फाय		
3.45-5.00 शाम		काम पर, कस्टमरी के साथ तनावग्रस्त रही	
5.15-6.15 शाम		दफ्तर से निकली, बेटे को स्कूल से उठाया, घर कार चलाकर वापस आई	
6.15 शाम		घर पहुंची, बेटे को स्नान कराया और 7 बजे तक बिस्तर पर सुलाया	
7.45-8.45 रात तक			ठहलने के लिए गई
8.00 रात	3 चलाती+भालक और बैगन सब्जी+खिचड़ी+कढ़ी	7 बजे भूख नहीं थी तो 8 बजे सीधे रात का भोजन किया	
9.45 रात	1 गिलास दूध+फायकोजेल और मिल्-फार चिरेडक		
10.00 रात		सोने के लिए गई	
दिन 3 (शुद्धी)			
10.00 प्रातः		उठी किंतु 10.50 तक बिस्तर पर ही लेटी रही, उसके बाद मुंह-हाथ धोया	
11.15 प्रातः	1 कप चाय+2 टुकड़ा ब्राउन सिका हुआ ब्रेड		
11.30-12.30 दोपहर		लंबी दूरी के फोन कॉल किए, स्नान किया, कपड़े पहने, बेटे को स्नान कराया, उसे कपड़े पहनाये	
1.00 दोपहर	फायकोजेल	भाई की बेटी के तीसरे जन्मदिन की पार्टी के लिए उसके घर तक कार चलाकर गई	
1.30 दोपहर	टोकला+बटरनी, नाचो (कुछ कीर), चीज और मूंगफली चाट	भाई के घर पर दोपहर का खाना	
1.30-4.00 शाम		भाई के घर परिवारी से बातें कीं	
4.00-5.00 शाम		बेटे के साथ फनफेयर में गई	
5.00 शाम		घर वापस कार चलाकर आई, रात का खाना पक़या	

6.00 शाम	विकन करी+2 पिटा ब्रेड, चावल+सलाद+1/2 गिलास बकरी+शेक		
7.30 शाम	फायवेकल		
7.45-8.45 रात			ठहलने के लिए गइ
9.45 रात	1 गिलास दूड+मिल-गार विराजक		
10.00 रात		सेने के लिए गइ	

### स्मरण मूल्यांकन

जीवा मानती है कि उसने वजन बढ़ाया है। उसका ऊर्जा स्तर भी निम्न था क्योंकि उसकी नौकरी तनावयुक्त थी और उसे गलत आहार लेने की आदत थी। उसने अपनी ऊर्जा के स्तर में अभाव और वजन बढ़ने को रजोनिवृत्ति के आस-पास होने के लक्षणों के रूप में गलत समझा था।

वह दिन भर मीठा खाने की ललक में रहती है (उसके आहार के तरीके की आदत को देखते हुए इसे सामान्य कहा जा सकता है जो अचानक रक्त शर्करा के स्तर को ऊंचा उठाता है और फिर नीचे कर देता है)।

जीवा के आहार लेने का तरीका (दो आहारों के बीच में बहुत लंबा अंतराल) उसके इन्सुलिन प्रतिरोधन का एक प्रमुख कारक है। वास्तव में अब यह मान्य भी हो चुका है। उसके स्मरण से हम देखते हैं कि वह एक बार बहुत अधिक आहार ग्रहण करती है और उसके बाद दूसरा आहार लेने के बीच में एक बहुत लंबा अंतराल रख छोड़ती है। परिणामतः यह रक्त शर्करा के स्तर को अचानक ऊंचा उठा देता है और फिर नीचे गिरा देता है। जब आपकी रक्त शर्करा के स्तर में अचानक ही उठान आता है तो शरीर इन्सुलिन का स्राव करता है (अग्न्याशय की बीटा कोशिकाओं के द्वारा स्रावित) जो रक्त शर्करा के स्तर को नीचे गिरा देता है (स्पष्ट रूप से) लेकिन साथ ही लीपोजेनेसिस (वसा संग्रहण) को बढ़ावा देता है। चूंकि जीवा अपने तंत्र को एक ही समय में ओवरलोड कर देती है तो अग्न्याशय को अतिरिक्त इन्सुलिन के स्राव की आवश्यकता हो जाती है ताकि रक्त शर्करा के स्तर को सामान्य कर सके। साथ ही लंबे समय तक न खाने के दौरान उसकी रक्त शर्करा के स्तर को बरकरार रखने के लिए (जब स्तर सामान्य से नीचे गिर जाता है तो) अग्न्याशय एक अन्य हार्मोन्स ग्लूकेगोन (अग्न्याशय के अल्फा कोशिकाओं द्वारा स्रावित) का स्राव करता है। अतः इस सौदे की वजह से शरीर के अग्न्याशयीय कोशिकाओं को अधिक कार्य (पहले अधिक इन्सुलिन और उसके बाद ग्लूकेगोन का स्राव) करना पड़ता है और अंत में वे हार मान जाते हैं--जिसका परिणाम होता है इन्सुलिन प्रतिरोधन।

यह हार्मोन्स का अधिक स्राव वस्तुतः उसके अग्न्याशय के आसपास वसा संग्रहण का परिणाम ला रहा है (तनावग्रस्त अग्न्याशय = वसा संग्रहण) जो अंततोगत्वा उसके अग्न्याशय का दम घोंट रहा है और उसकी प्रभाविता को घटा रहा है जो आगे और भी इन्सुलिन प्रतिरोधन की ओर जा रहा है।

साथ ही चूंकि इन्सुलिन काम के बोझ में दबा हुआ महसूस करता है तो इससे संपूर्ण तालमेल असंतुलित हो जाता है। जैसा कि अब हम जानते हैं कि यह हमारे शरीर के इष्टतम कार्य करने की क्षमता में गड़बड़ी उत्पन्न कर सकता है।

जीवा को मात्र उचित आहार ग्रहण करने और नियमित अंतराल पर आहार ग्रहण करने की आवश्यकता थी, जिससे उसके तंत्र पर ओवरलोड नहीं पड़ता विशेषकर उसके अग्न्याशय पर तथा उसका शरीर सुविधाजनक रूप से इन्सुलिन का उत्पादन कर पाता (उसे ओएचडी या इन्सुलिन के बाह्य स्रोत की आवश्यकता नहीं पड़ती)। उसे अपनी कोशिकाओं को पोषित करने की आवश्यकता थी चूंकि मधुमेह और इन्सुलिन प्रतिरोधन के साथ प्रमुख चिंता का विषय उच्च रक्त शर्करा का स्तर नहीं है बल्कि कोशिकाओं में पोषण का अभाव है।

एक बार जब उसकी कोशिकाएं उचित पोषण प्राप्त करती हैं तो वह इन्सुलिन के प्रति अधिक ग्रहणशील होंगी और दिन भर उच्च/निम्न रक्त शर्करा के स्तर में (अक्सर 'स्वीट टुथ' या 'मीठे की ललक' के रूप में गलत समझ लिया जाता है) उतार-चढ़ाव नहीं होगा।

अतः काम पर उच्च स्तर के तनाव के साथ पोषण रहित आहार (बचा हुआ और जंक फूड), कोई व्यायाम नहीं (या व्यायाम के नाम पर थोड़ा बहुत ही) और उसके साथ अनियमित आहार ग्रहण करने के तरीके ने जीवा को जीवनशैली के विकार के जोखिम में डाल दिया था--मधुमेह।

### संशोधन

जीवा को मात्र सरल पोषकीय दृष्टि से सघन आहार लेने की, नियमित अंतराल पर (प्रत्येक दो घंटे पर) आहार लेने की, सही पोषक तत्वों से कोशिकाओं को पोषित करने की, नियमित व्यायाम करने की और सही समय पर सोने की (जो वह करने का प्रयास कर रही थी) आवश्यकता है।

उसे अपने प्रत्येक आहार के दौरान इन्सुलिन संवेदनशीलता में सुधार करने की जरूरत थी। उसे लंबे समय तक भूखा रहने से बचना था। एक बार जब वह ये बदलाव कर लेती है तो वह स्वयं को अधिक ऊर्जावान, चुस्त-दुरुस्त और शांत महसूस करने लगेगी और उसकी इन्सुलिन प्रतिक्रिया बेहतर हो जाएगी। मस्तिष्क में बेहतर रक्त शर्करा की आपूर्ति आपके

तर्क करने की योग्यता, तनाव का सामना करने की योग्यता और विवेकी और तर्कयुक्त निर्णय लेने में मदद करती है--अत्यधिक तनावयुक्त नौकरी के लिए अत्यावश्यक।

एक बार जब उसके सभी पोषक तत्व एक स्थल पर आ जाते हैं तो उसकी सेरोटोनीन प्रतिक्रिया भी सुधर जाएगी। (सेरोटोनीन मस्तिष्क का तंत्रिका प्रेषक है जो बहुकार्यों के संपादन का कार्य करता है जिनमें शामिल है भावनाओं को नियंत्रित करना, मनोवृत्ति और शांतता उत्पन्न करना। तनाव, पोषण की कमी, अपर्याप्त नींद और इन्सुलिन प्रतिरोधन कुछ ऐसे घटक हैं जो सेरोटोनीन के स्तर को कम करते हैं।)

उसे नियमित व्यायाम करने की आवश्यकता थी विशेषकर भार-प्रशिक्षण की जो उसकी कोशिकाओं को इन्सुलिन के प्रति संवेदनशील बनाता और इन्सुलिन की प्रतिक्रिया में सुधार लाता।

वह अपने आहार में निम्नलिखित संशोधन कर सकती है:

आहार 1 (6.00 प्रातः): ताजे मौसमी फल (रक्त शर्करा को इष्टतम करने का सबसे अच्छा तरीका और प्रातःकाल में आसानी से खाया जाने वाला)

आहार 2 (7.00-7.30 प्रातः): मुसली+दूध या जई+दूध (सरलता से भोज्य, पूर्व तैयारी की आवश्यकता नहीं और न्यूनतम रसोई पकाने की आवश्यकता। याद है वह ब्रिटेन में रहती है ☺)

आहार 3 (9.30 प्रातः): एक मुट्ठी भर मूंगफली (काम पर भी आसानी से ले जाने वाला और कस्टमरों से मुलाकात के बीच में भी खाया जा सकने वाला)

आहार 4 (11.30 प्रातः): सब्जियों के साथ पनीर रोटी रोल (काम पर ले जाना आसान और सुबह में बहुत कम रसोई करने की आवश्यकता। वह चपाती पिछली रात को बना सकती है। यद्यपि इसकी संस्तुति नहीं की जाती है, किंतु कम से कम यह पिछले दिन के खाने से बेहतर है)।

आहार 5 (1.30 दोपहर): एक कटोरी दही (या तो घर से ले जाइए या खरीद लीजिए, डब्बाबंद)

आहार 6 (3.30 दोपहर): चीज सैंडविच/सिका हुआ ब्रेड (चीज और गेहूं का बना ब्रेड घर से ला सकती है या दफ्तर में ही रख सकती है--चीज प्रतिदिन और गेहूं का ब्रेड प्रत्येक दो-तीन दिन में)

आहार 7 (5.30 शाम): सोया दूध (दफ्तर में संग्रह करके रखना होगा क्योंकि इस समय वह कार चला रही होगी)

आहार 8 (7.00-7.30 शाम): रोटी+सब्जी+दाल (घर पर ताजा पकाया हुआ खाना)

जीवा को विटामिन बी-कॉम्प्लैक्स के संग्रह को भी सुधारने की आवश्यकता है (विशेषकर बी6 और बी12), ओमेगा-3, वसा अम्ल, विटामिन सी और प्रतिज्वरकर्म (सिलेनियम, जस्ता, क्रोमियम के साथ)--ये सभी मिलकर उसकी इन्सुलिन संवेदनशीलता में सुधार करेंगे और तनाव का सामना करने में भी मदद करेंगे।

बार-बार आहार लेना उसे निरंतर ऊर्जावान और उत्साही बनाकर रखेगा और जब वह घर आएगी तो उसे रसोई बनाने में थकान का अनुभव नहीं होगा तथा वह स्वयं को 'दोषी' नहीं पायेगी क्योंकि अब वह बच्चों पर उतना झल्लाएगी नहीं।

जीवा ने अपने आहार के तरीके का संशोधन इस प्रकार से कर लिया और उसने नियमित व्यायाम भी करना प्रारंभ कर दिया।

सोकर उठने पर एक सप्ताह में ही वह पहले से अधिक ऊर्जावान अनुभव करने लगी। अब उसे पेट साफ करने की दवाई की आवश्यकता नहीं रही थी। दिन के बीत जाने पर भी उसे थकान/भूखापन अनुभव नहीं होता था और वह अपने शरीर में हुए बदलाव को लेकर उत्साहित थी!

उसने यह भी अनुभव किया कि समय के साथ अब वह अपने तीनों बेटों की देखभाल पहले से अधिक शांत होकर कर पा रही थी। उसकी नींद की गुणवत्ता बेहतर हो गई थी और अब वह बिस्तर पर जाते ही सहजता से नींद के आगोश में चली जाती थी।

उसने काम से भी छुट्टी ले ली थी, जिसकी उसे आवश्यकता थी (उसके तनाव के स्तर को कम किया) और जो उसके लिए एक अन्य उपलब्धि थी!

जब वह इस प्रकार की प्रगति करती जा रही थी (तीन महीने) तो उसने अनुभव किया कि उसका आकार दो माप कम हो गया था, 18 यूके से 14 यूके! इसने उसे सही आहार लेने की ओर और अधिक प्रेरणा दी और वह उसका बहुत अच्छी तरह से अनुसरण कर रही है और इसके बारे में काफी अनुशासित रह रही है। कई बार उसने चूक भी की (चूंकि वह भोजन पसंद करने वाली है) लेकिन वह इस बारे में सचेत है और प्रत्येक बार पुनः नियमित होने की ओर प्रयास करती है, जितनी जल्दी हो सके।

**अन्य मुसीबतों का सारांश और उनका सामना करने की रणनीतियां:**

कारण	पोषण रणनीतियाँ	व्यायाम रणनीतियाँ	नींद रणनीतियाँ	संबंध रणनीतियाँ
कब्ज	बी को अपने आहार का अभिन्न हिस्सा बनाएं। आहार अनुपूरक के रूप में विटामिन की लीजिए। विरंजकी और आहार में रेजे को अतिरिक्त लेने से बचिए।	दिन-प्रतिदिन के जीवन में अधिक सक्रिय होएं। प्रातःकालीन व्यायाम आपको अपनी आँतों को सक्रिय करने और शक्तिशाली बनाने में मदद करेंगे।	सोने से पहले विरंजक लेने से बचिए। सूर्यास्त के बाद चाय/कॉफी नहीं।	जाने भी दो वारे शिकायत, भय, पशुपत्, ऐसा संबंधों से जुड़े रहना जिनसे कोई उम्मीद नहीं की जा सकती।
उच्च रक्तचाप	केवल ताजा खाना खाएं।  सख्ती से नमक नहीं या फलों के साथ मसाला नहीं।	भार प्रशिक्षण आपके हृदय की शक्ति और गतिविधि में सुधार लाता है। चूंकि आपको इसका लाभ नहीं पता है इसका यह अर्थ नहीं है कि यह अस्तित्व में नहीं है। सप्ताह में कम से कम पांच दिन व्यायाम करें।	जुफे और डिनर पाटी से बचें। रात में अत्यधिक भोजन केवल हृदयिक-स्वसन व्यवस्था को बिगाड़ता है और परिणामतः नींद खराब/बाधायुक्त होती है।	दिल पे मत ले वार - अपना मंत्र बनाएं। कुछ भी जो अत्यधिक तनावयुक्त करता है वह आपके लिए नहीं है। अतः हमेशा झुक्ना छोड़ दीजिए।
गठिया रोग/ अस्थि-सुषिरता /ओस्टोपेनिया/ जोड़ों की कमजोरी	प्रतिदिन के आहार में प्रोटीन को बढ़ाये ताकि अस्थियों के स्वास्थ्य में सुधार हो आहार को विटामिन सी	आपके जोड़ों की चर्चे जो भी स्थिति या स्तर हो या अस्थि के क्षय की स्थिति हो, व्यायाम मदद हो करेगा, हानि नहीं।	की निशायम का पुनर्जीवनदान देने का कार्य रात में होता है, अतः आप रात में नहीं सोने का व्यय बर्दाश्त	एक रूी होने के नाते हम जोड़ों के रोग की ओर अधिक प्रवृत्त होते हैं, तब चर्चे वह पीठ का दर्द हो, घुटने का

	<p>और आवश्यक वसा अम्लों जैसे ओमेगा-3 से अनुपूरित करें। एक मुट्ठी मूंगफली प्रतिदिन ग्रहण करें कैल्शियम की गोली को न भूलें।</p>	<p>उचित तीव्रता से प्रारंभ करें और उसे अत्यधिक या कम न करें। पानी से जुड़े व्यायाम बहुत अधिक लाभदायक हैं और जोड़ों के लिए उल्टेक का काम करते हैं स्नायु अस्थिबंध को बिना तनावग्रस्त करते हुए।</p>	<p>नहीं कर सकते हैं कोशिश करें कि आप सूर्योदय की किरणों का लाभ उठा सकें क्योंकि सूर्य किरणों से अस्थियों को शक्ति प्रदान करने वाली विटामिन डी की असंमित आपूर्ति होती है।</p>	<p>दर्द या पूर्णतः अस्थि सुषिरता हो। हमारा लालन-पालन इस तरह से होता है कि हम शक्तिशाली नहीं होते हैं वह चाहे शरीर से हो या मन से। अपने पैरों पर खड़े होना भाव्यहीनता की निशानी नहीं है, बल्कि यह ले वयस्क जीवन का एक अनिवार्य तथ्य है।</p>
<p>अंतःस्रावीय मरुद</p>	<p>हृद से अधिक पीठा या कॉफी/चाय/कोला आपके अंतर-कोशिकीय वातावरण को क्षतिग्रस्त करता है। अब बंद कर दीजिए।</p> <p>पर्याप्त पानी पीजिए और परीक्षण कीजिए कि आपके पेशाब का रंग सफेद है न कि भूरा या पीला।</p> <p>रजस्राव के एक सप्ताह पहले या आपको पीएलएस की अनुभूति हो तो कैल्शियम अनुपूरकों को टुपना कर दीजिए।</p>	<p>रजस्राव चक्र के हर समय पर ओलंपिक कीर्तिमान टूटे और बने हैं—पहले, बाद में और उसके दौरान—अंतःस्रावीय व्यायाम न करने के लिए इसे बलमा मत बनाइए।</p> <p>लेकिन व्यायाम के चयन और उसकी तीव्रता में अन्य दिनों की अपेक्षा विवेकी बनिए।</p> <p>अयोग्य योग ने एक आसन नियम बनाया है जो आपके रजस्राव को आसाम करने में मदद करता है, दर्द को कम करता है और आपके उदर को आराम पहुंचाता है। आप किस चीज की प्रतीक्षा कर रही हैं?</p>	<p>रजस्राव के लिए नींद की कोई रणनीति नहीं है। बस अपने विवेक का प्रयोग कीजिए।</p> <p>यदि आपने सोते समय चादर में ढाग लगा दिया हो तो शर्मिदा, लज्जित, रोषी अनुभव मत कीजिए। यह सामान्य है। रिन की सफेदी, ओके? बस उसे धोने के लिए ठान लीजिए।</p>	<p>हे इंशर! आप किसी भी मानक से, किसी की कल्पना से या किसी धार्मिक पुस्तक में लिखे गए कवचों से अशुद्ध नहीं हैं।</p> <p>दरअसल, रजस्रावीय रक्त कुछ प्रकार की पूजाओं में इंशर को चढ़ावे के रूप में प्रदान किया जाता है क्योंकि यह शुद्धतम है और सबसे अधिक पोषक तत्वों से धनी रक्त है (एक जीवन प्रदान करने के लिए पर्याप्त, याद है?)</p> <p>और अब स्वास्थ्य विज्ञान हमें कहता है कि आपके रजस्रावीय रक्त में स्टेम कोशिकाएँ होती हैं जो जीवन-रक्षा करने में सक्षम हैं।</p> <p>फ़ॉलो क्वे अब आप अपने रजस्राव से एक अच्छा संबंध बनाएंगी?</p>

## अच्छी सेहत के लिए चार रणनीतियां

### पोषण रणनीतियां

इस जगत में सभी जीवित प्राणियों को भोजन की आवश्यकता होती है। रूप-रंग, स्पष्टता, अच्छा स्वर, दीर्घायु, प्रतिभा, प्रसन्नता, संतुष्टि, पोषण, शक्ति और बुद्धिमत्ता, ये सभी भोजन के द्वारा अनुकूलित होते हैं।

-- चरक संहिता

मैं कटोरा भर ताजे फल खा रही थी और सोच रही थी कि कत्रौन (मनाली के निकट) की 1600 फीट की ऊंचाई को सचमुच ही उच्चतम की श्रेणी में रखा जा सकता था अथवा नहीं। ब्यास नदी के साथ-साथ दो किलोमीटर तक दौड़ने के बाद मैं रुक गई थी और ट्वीट किया था 'ब्यास के साथ-साथ दौड़ना--इस ऊंचाई ने मुझे मार ही डाला था और वहां की अदभुत सुंदरता ने मुझमें फिर से जान भर दी थी' और बिना कुछ सोचे-विचारे अपना फल चबा रही (हां, दोषी) थी। असाधारण रूप से खस्ता, जूस भरा और तरोताजा कर देने वाले (लगभग मादक) मीठे स्वाद ने मुझे फिर से 'भोजन करने' के कार्य की ओर दृष्टि देने के लिए अग्रसर कर दिया था। हु 5 म म ...यह कौन-सा फल है, मैंने सोचा। मैंने हमेशा ही अनेक प्रकार के फलों को खाया है और इस बात पर गर्व करती हूं कि एकदम थोड़ा भी स्वाद, सुगंध, रस-गंध आदि मिले तो उसे मैं पहचान सकती हूं। मेरे कहने का अर्थ है कि मेरी जिह्वा अत्यधिक तेज है, शाब्दिक रूप से और आलंकारिक रूप से भी।

अतः मैंने उस स्वाद को पहचानने के लिए अपनी यादों के झरोखों को टटोला कि वह कौन-सा फल था, जो मैं चबा रही थी। वह जाना-पहचाना था और अलग भी, फिर भी पहचाना नहीं जा रहा था। मैं जो खा रही थी उसके बारे में नहीं जान पाने की मेरी अयोग्यता मुझे कचोट रही थी। मैंने एक और कौर लिया, उसे धीरे-धीरे चबाया, आंखें बंद की, उसे खाने के बाद मुंह को पूरा खोला और अपने मुंह के द्वारा गंध ली और उसके बाद मैंने देखकर, आवाज सुनकर, गंध लेकर, चखकर, स्पर्श कर वह सबकुछ किया जो मैं कर

सकती थी यह जानने के लिए कि वह कौन-सा फल था। ओके, निश्चित रूप से वह स्थानीय फल था जो मैंने अपने जीवन में पहले नहीं खाया था। मैंने अपने आपसे कहा और रसोईघर की ओर कदम बढ़ा दिए।

‘ये कौन-सा फल है?’ उस रहस्यात्मक फल को अपने हाथ में पकड़े हुए मैंने बड़ी उत्सुकता से पूछा।

‘ये?’ बाँबी ने (उसकी सुबह की ड्युटी थी) उपेक्षापूर्ण दृष्टि से कहा। ‘नाशपाती’।

क्या? मैंने अपने जीवन में हमेशा ही नाशपाती खाई है। मैंने एक और टुकड़ा काटा--हे भगवान! वह सचमुच ही नाशपाती था। और वह नाशपाती की तरह स्वाद वाला नहीं था। वह स्वाद जादुई था, लगभग दैवीय, बिना एक बार भी अपनी पहचान बताये मुझे मोहित करता हुआ और मेरी उत्सुकता को चिढ़ाता हुआ ताकि उसे पहचानने के लिए अपनी सारी इन्द्रियों के उपयोग करूं।

तो मैं उसे पहचान क्यों न सकी? बहुत सरल है। मैंने उसे कभी भी उसके उपजने के स्थल पर नहीं खाया था! इस प्रकार मेरी याद या ‘नाशपाती’ की पहचान एक समझौता किया अनुभव था। और मेरा विश्वास कीजिए, मैंने अच्छी और बहुत नाशपातियां खाई हैं, जो सबसे अच्छे बाजारों से लाई गई थीं। उन्हें ताजा लाया गया था। उन्हें बिना टुकड़े किए ही मैंने खाया था। मैंने उसके प्रत्येक कौर का आनंद लिया था और सामान्यतः वह सबकुछ किया था जो एक फल से अधिकतम प्राप्त किया जा सकता है। यद्यपि मैंने सबसे महत्वपूर्ण पहलू को अनदेखा कर दिया था--जो नाशपातियां मैंने खाई थीं वे वृक्षों से कई दिनों पहले तोड़े गए थे। हो सकता है कि कई सप्ताहों पहले तोड़े गए हों जब वे मुंबई के कई बड़े बाजारों से होते हुए हमारे वाशी बाजार में आए हों। इस लंबी और अक्सर थकान और असुविधा भरी यात्रा के दौरान नाशपातियां अपने खस्तापन, ताजा स्वाद खो देते हैं। उनकी त्वचा का रंग फीका पड़ चुका होता है, यहां तक कि कई जगहों पर वे काले भी हो चुके होते हैं क्योंकि दूसरे नाशपातियों के साथ उनकी रगड़ होती रहती है। कई विटामिनों, बायोफ्लैवोनॉयड और सूक्ष्म खनिजों के नष्ट होने के साथ वह उतना स्वादिष्ट नहीं होता जितना उसे होना चाहिए।

अब कल्पना कीजिए कि आपने जहां अपनी दौड़ समाप्त की उसके ठीक दस मीटर पर नाशपाती का पेड़ हो और साथ ही इसके अतिरिक्त यह भी तथ्य हो उसे आपके खाने से कुछ मिनट पहले ही पेड़ से तोड़ा गया हो। तो फिर जहां एक ओर आपकी जिह्वा और आपकी इंद्रियां उसके ताजेपन और जादुई स्वाद के साथ आनंदोत्सव मनायेंगी वहीं दूसरी ओर आपकी पाचन व्यवस्था उसके खनिज, रेशे, विटामिन और किण्वक धनी उपलब्धता का लुत्फ उठाएंगे। साथ ही आपकी रक्त शर्करा का स्तर पर्याप्त ऊंचा होगा ताकि इन्सुलिन इस

पोषण को आपकी प्रत्येक कोशिका तक पहुंचा सके। आह! ताजा खाने का यह अनुभव और उसके लाभ!

और अब वजन कम करने के लिए। ताजा खाना क्यों? इसलिए क्योंकि जितनी अच्छी पोषण की स्थिति, उतनी ही अच्छी पाचन की स्थिति; जितना अच्छा पाचन उतना ही अच्छा समावेशीकरण (और उत्सर्जन); बेहतर सेहत, शरीर में वसा जलाने के तंत्र का बेहतर कार्य करना; बेहतर वसा जलाने के तंत्र की क्रिया (चयाचपय), कम कमर का होना।

यह हमारे प्रथम दर्शन का सबसे प्रमुख हिस्सा है:

## 1. स्थानीय खाना खाइए, वैश्विक सोच रखिए

बड़ा सोचने के लिए, वैश्विक स्तर पर सोचने के लिए, अपनी सीमाओं के परे सोचने के लिए, शरीर को आवश्यक रूप से पोषित होना चाहिए और मन को शांत रहना चाहिए। यह तभी संभव है जब आपका भोजन कैलोरी से कैलोरी तक ऊंचा हो या साधारण आदमी से इतर भाषा में उच्च पोषक तत्व से कैलोरी के अनुपात में हो। इस प्रकार सैद्धांतिक तौर पर यदि आप मुंबई में सौ कैलोरी प्रति नाशपाती प्राप्त करती हैं और सौ कैलोरी नाशपाती के उपजने वाले स्थल पर तो कौन-सी नाशपाती आपको पतली कमर देगी? यदि आप इसका उत्तर गलत देंगी तो मैं आपको सौ रुपये दूंगी।

यह है सरल भाषा में समानुपात का वर्णन: **आपकी थाली में आने से पहले कोई भोजन जितना अधिक समय लेता है, आपकी नाभि आपकी रीढ़ से उतनी ही अधिक दूरी तक भ्रमण करती है।** बोले तो--बड़ा, मोटा पेट, तीन फूले हुए टायर।

स्थानीय भोजन और मौसमी खाद्य पदार्थों का ग्रहण नाभि को आपकी रीढ़ के निकट लाने में मदद करता है और आपके नितंबों को भी ऊपर उठाता है। साथ ही, स्थानीय फल-सब्जी आपको वातावरणीय चुनौतियों का सामना करने में सक्षम बनाते हैं। उदाहरण के तौर पर, जो खाद्य पदार्थ समुद्र तटीय क्षेत्र में आयोडीन से धनी मिट्टी में उगाये जाते हैं (केल्प, एक समुद्री सब्जी, एक बहुत बड़ा स्रोत है) वे आपकी थायराइड को स्वस्थ रखने में आपकी मदद करते हैं। और क्या हम अब केला, चीकू, सीताफल, कटहल, संतरे आदि से कुछ बेहतर ढंग से बर्ताव कर सकते हैं? गोलवद से चीकू, नागपुर से संतरा, कश्मीर से अखरोट, किन्नोर से सेब, कोंकण से कटहल, पुणे से अमरूद, नासिक से अंगूर, केरल से केला--सबकी सामान्य उत्पत्ति, असाधारण परिणाम। या फिर हम प्रतीक्षा करें कि जब पश्चिम वाले इसके महत्वों के बारे में बोलें तभी हम इसको मानेंगे कि ये हमारे लिए अच्छे हैं (हमने योग के साथ ऐसा ही किया है, हमने हल्दी, बासमती और गाय के पेशाब के साथ भी लगभग ऐसा ही किया है)।

इस प्रकार अब क्या? उन असाधारण करौंदे (क्रेनबेरी) को, कैलिफोर्निया के आलूबुखारा को, इटली के जैतून तेल को, लंदन से आई 'अंग्रेजी सब्जियों को, न्यूजीलैंड के सेब को और ऐसे ही जो 'पोषण धनी' चीजें हैं उन्हें हम ना खाएं? हेलो! खाइए। मैं स्वदेशी मोर्चे पर नहीं हूं। मैं केवल इतना ही कह रही हूं कि जो वस्तुएं कैलिफोर्निया में उपजाई जाती हैं वे कैलिफोर्निया में ही बेहतर ढंग से आत्मसात् होती हैं। अतः असाधारण चीजों को खाइए, किंतु जो वस्तुएं स्थानीय तौर पर उपजती हैं उनकी कीमत पर मत खाइए। अतः एक अन्य समीकरण: सप्ताह में पांच दिन स्थानीय खाद्य या ऐसे खाद्य जिन्होंने कम दूरी तय की है और बचे दो दिनों में अपने 'असाधारण दांत' को संतुष्ट कीजिए।

### भूगोलीय पहचान

क्या आपने 'भूगोलीय पहचान' (जियोग्राफिकल आइडेंटिफिकेशन) के बारे में सुना है? जीआई व्यापार चिन्ह (ट्रेडमार्क) या बौद्धिक संपत्ति की तरह ही है। अतः आज हमें दार्जिलिंग चाय, बनारसी सिल्क, तिरुपति लड्डू, गोवा की फेनी और बहुत ही जल्द हैदराबादी हलीम की मानक पहचान है। यह इस बात का वैधीकरण है कि दार्जिलिंग में जो चाय उपजती है वह गुणस्वभाव, स्वाद, संरचना, रस, मीठी सुगंध (पढ़ें पोषक तत्व, आविष्कारित और आविष्करणीय) आदि में अनूठी होती है और यह कि यह अनूठापन उदरीय-आंतीय प्रदेश या हमारी पाचन व्यवस्था के लिए जो लाभकारी होते हैं, वे अनूठे और इच्छित होते हैं। यह कहना जरूरी है कि खाद्य पदार्थों को अपने मूल स्थान से हटाने से वे अपने गुणस्वभाव में कमतर हो जाते हैं। अब केवल इसलिए कि केरल का केला या आपके गांव का फल कोई जीआई नहीं प्राप्त कर पाया है, तो वह कम महत्वपूर्ण नहीं हो जाता है। अतः उसके अनूठेपन के मूल्य को जानना सीखिए।

## 2. आहार की मात्रा

स्थानीय खाना ग्रहण करना और मौसम में उन्हें खाना हमारे सहज ज्ञान को अच्छा प्रतीत होता है, किंतु हमें कितना खाना चाहिए? क्या मैं सबकुछ खा सकती हूं क्योंकि वह स्थानीय है और पोषक तत्वों से धनी है? क्या अधिक खा लेने से मेरा वजन नहीं बढ़ेगा? अरे, मैं जानती हूं कि आप क्या सुनना चाहती हैं--नहीं। आपका वजन नहीं बढ़ेगा। मिताहार का अर्थ होता है अपनी सभी इन्द्रियों के साथ भोजन ग्रहण करना, स्वास्थ्यप्रद खाना (स्थानीय) और शांति से खाना, जो सुनिश्चित करेगा कि आप उचित मात्रा में ही आहार ग्रहण करें। जो भोजन की मात्रा आपको ग्रहण करनी चाहिए वह आपका पेट बतायेगा न कि आहार विज्ञानी

(या प्रशिक्षक/चिकित्सक/मां/कोई अन्य स्वास्थ्य पेशेवर), एक वर्तमानिय खाद्य सनक या उससे कम मोटा होने का डर। हमारे शास्त्र कहते हैं कि एक बुद्धिमान व्यक्ति जानता है कि खाना ग्रहण करना कब बंद करना चाहिए और एक मूर्ख हमेशा आवश्यकता से अधिक खा लेता है। अब आप कैसे जान पाती हैं कि आपने अधिक खा लिया है? आप तब जानती हैं जब खाना खाने के बाद आपको असुविधा का अनुभव होता है या पीड़ा सहनी पड़ती है। यह असुविधा हमारे जीवन का एक हिस्सा बन जाती है किंतु हमारी पीड़ा से सीखने के बजाय (हां दर्द हमारा साथी है) हम दवाइयों, प्रत्याम्ल, 'आयुर्वेदिक' गोलियों और सभी प्रकार के दुनिया भर के कचरों से उसका गला घांट देते हैं। लेकिन क्या हम उस बिंदु तक भोजन करना सीखते हैं जहां हम शांति, सरल और हल्का महसूस करते हैं? नहीं, हम नियम के रूप में अधिक खाने से होने वाले दर्द से सामना करना सीख जाते हैं।

एक कहावत है: यदि आप इतिहास से सबक नहीं लेते हैं तो इतिहास खुद को दोहराता है। अतः यदि आप अधिक खाने से सीख नहीं लेती हैं तो अधिक खाना पुनः-पुनः दोहराया जाएगा। अंत में आप निर्णय लेने की क्षमता में आत्मविश्वास को ही खो बैठेंगी कि आपको क्या खाना चाहिए, कितना खाना चाहिए, कब खाना चाहिए (और कब बंद कर देना चाहिए) आदि। यहीं पर वजन कम करने वाले उद्योग का प्रवेश होता है--त्वचा सुंदर बनाने वाली सारिणी, बेल्ट, गोलियां, शल्य चिकित्सा, निम्न कैलोरीय भोजन, पहले से पैकेट बनाये हुए भोजन, जिम, प्रशिक्षक, आहार विज्ञानी (हां, यह बहुमिलियन डॉलर उद्योग है)। यह उद्योग आपकी अपर्याप्ता के अनुभवों पर फलता-फूलता है: आप पर्याप्त रूप से पतली नहीं हैं, आप पर्याप्त रूप से तंदुरुस्त नहीं हैं, आप पर्याप्त रूप से सुंदर नहीं हैं, आपका उदर पर्याप्त रूप से पतला नहीं है, आपके स्तन पर्याप्त रूप से गोल नहीं हैं आदि। ओके, भूल जाइए इसे, मैं विषय से पुनः भटक रही हूं, लेकिन मैं विषय से भटकी क्यों? क्योंकि यह आपके आहार की मात्रा या 'हिस्से' के लिए प्रासंगिक है।

देखिए मौलिक रूप से यह इस प्रकार है: आप अधिक खाइए और इसका परिणाम होता है असुविधा और पीड़ा और उसके साथ आता है भय। इसलिए आप भोजन से दूर रहती हैं या फिर अधिक खाने के बाद भूखी रहती हैं। अब इसका उल्टा यह है: इस भय के सिक्के का दूसरा पहलू लालच है, अतः अगले आहार में आप पुनः अधिक खाती हैं। अब आप एक ऐसे पुल के ऊपर और नीचे दौड़ रही हैं जो आपको भय से लालच की ओर ले जाता है; आप अधिक खाती हैं, आप भूखी रहती हैं, आप खाने का उत्सव मनाती हैं और उपवास रखती हैं, आप जमकर दबाती हैं और उसके बाद फिर से 'नहीं, खाने को देख भी नहीं सकती' की मनोवृत्ति में चली जाती हैं। काश यह एक चक्र होता, लेकिन यह एक नीचे की ओर जाती हुई सर्पिल रेखा है--उसके सबसे नीचे सनक भरा आहार है जो भुखमरी जैसी परिस्थितियों को लागू करता है (मेरे कहने का अर्थ है कि प्लीज, यदि आपको भोजन

करने से इतनी ही नफ़रत है तो हमारी जनसंख्या के चालीस प्रतिशत लोगों में से किसी एक से अपना स्थान बदल लें जिसे दिन में दो बार खाना भी नसीब नहीं होता है; उसके बाद ही आप अपने शरीर पर किए जाने वाले अत्याचारों को न्यायोचित ठहरा सकती हैं), या फिर आप अपने शरीर को गोलियों, सुइयों, शल्य चिकित्साओं और अनेक ऐसे तरीकों से गुजारती हैं जो 'शीघ्र और गारंटी' प्रदान करता है। और हां, निराशा, आत्मविश्वास की कमी और मोटापा संबंधी रोगों के घर बनने का सौदा भी इनके साथ ही आता है; एक पैकेज डील, लड़कियो सावधान।

### ऊनो का नियम

जब आप पुल के एक छोर से दूसरे छोर तक दौड़ते हैं, भय से लालच की ओर, लालच से भय की ओर तो आपकी सांस फूल जाती है, आपका आकार बिगड़ जाता है और आप अपने मस्तिष्क को संभाल नहीं पाते! कुछ आश्चर्यजनक नहीं है न? तो फिर उसके बाद क्या? ब-हु-त ही स-र-ल। मेरा तीन वर्षीय भतीजा सुनय जब जिगसाँ पहेली में खोये हुए सही हिस्से को प्राप्त कर लेता है तो यही कहता है। खोये हुए हिस्से का यहां अर्थ है शांतिपूर्ण ढंग से भोजन करने का समय निकालना। जब आप शांतिपूर्ण ढंग से खाना खाती हैं (टुकड़ों में नहीं जैसे आपका ध्यान आपके काम पर लगा हुआ है, रिमोट कंट्रोल पर, फोन पर और भगवान जाने कितनी अन्य चीजों पर) तो आप अपने उदर को बात करते सुन सकती हैं। यह हम सबके लिए सबकी भाषा में बात करता है, जो उन्हें समझ आ सके तब चाहे वह धनी हो या गरीब, शिक्षित या अनपढ़, मोटा या पतला, विवाहित या अविवाहित, प्रसन्न हो या फिर दुखी।

क्या आपने ऊनो खेला है? यदि आपने खेला है तो आपको नियम पता होगा--जब आपके पास केवल एक पत्ता बच जाता है तो आपको 'ऊनो' बोलना पड़ता है या फिर आप अपना अवसर खो बैठते हैं और आपको एक और पत्ता उठाने के लिए कहा जाता है और वह एक पत्ता आपको जीतने की कगार से हार की ओर ले जा सकता है। अनुमान लगाइए कि आपको यह कहां ले जा रहा है। जब आपके पेट में अभी थोड़ी जगह बची ही होती है, वह कहता है 'ऊनो'। यदि आप उसे सुनने के लिए पर्याप्त रूप से सचेत रहती हैं तो आप भोजन करने के इस खेल में वहीं रुक जाती हैं। यदि आपने अपने पेट को ऊनो कहते नहीं सुना और उसे नकार देने का चयन किया (या फिर आप बहुत 'व्यस्त' हैं) तो आप एक और ग्रास उठा लेती हैं और उचित आहार लेने, पतली दिखने, तंदुरुस्त रहने, स्वस्थ, खुश और शांत रहने के इस खेल में हार जाती हैं। और उसके बाद दूसरे दिन आप चाहे कितना भी व्यायाम कर लीजिए या ट्रेडमिल पर अंधाधुंध पैर पटक लीजिए वह इस परिस्थिति में परिवर्तन नहीं कर सकता है--आप उस पुल में फंसे रहने के लिए अभिशप्त हैं जो आपको

लालच से भय की ओर ले जाता है। उस पुल से पीछा छुड़ाने के लिए, केवल आपको सुनना है, अपने पेट को सुनना है।

हमारी आयु के बढ़ते समय और रजस्त्राव चक्र के दौरान विभिन्न चरणों में विभिन्न समयों पर हमारा पेट हमें 'ऊनो' कहता है। जब वह 'ऊनो' कहता है तो वह आपके तनाव के स्तर पर (मानसिक और शारीरिक), समय, मौसम, भूगोलीय अवस्थिति, आहार लेते समय आहार सहयोगी और अन्य कई बातों पर भी निर्भर करता है। एक महिला को कभी भी (यह कह रही हूँ उस कीमत पर कि 'कभी भी' 'कभी नहीं' नहीं कहना चाहिए) अपने भोजन की मात्रा का 'मानकीकरण' नहीं करना चाहिए। **हमारे हार्मोन की स्थिति बदलती रहती है, और यह सामान्य है कि किसी दिन हमें अधिक खाने की इच्छा होती है और किसी दिन कम।** महत्वपूर्ण है कि सही समय पर खाना बंद करें। ओह, बीच में कहना पड़ेगा कि हमारा जीन (पैतृक) भी हमारे पेट की क्षमता निर्धारित करता है।

अत्याहार न केवल हमारी सेहत, प्रशांतता और गर्व के विवेक को बाधा पहुंचाता है (हां, लोग; विश्वास कीजिए कुछ लोग 'ऊनो' पर रुकने पर गर्व महसूस करते हैं), बल्कि हार्मोन संतुलन को भी, विशेषकर सेरोटोनीन (भोजन की इच्छा को नियंत्रित करने में यह एक पक्की कड़ी के रूप में उभर रहा है) और इन्सुलिन के संतुलन को, साथ ही हमारी संतृप्ति के केंद्र को और निस्संदेह हमारे रक्त-संचार को बाधा पहुंचाता है (इसी कारण से हम सुन्न हो जाना अनुभव करती हैं, और हम मात्र सोना चाहती हैं)। और विश्वास कीजिए, चाहे यह सुनने में सहज ज्ञान से उत्पन्न का कितना ही विरोधी प्रतीत होता हो, अधिक खा लेना बहुत कठिन है। हां, आपने सही सुना (पढ़ा) है। अत्याहार लेना 'कठिन है और सही आहार लेना 'प्रयासरहित' है। जैसे-जैसे हम आधुनिक महिलाएं बनते जा रहे हैं, हम अपने सहज ज्ञान की क्षमता पर निर्भर होना भूलती जा रही हैं, न हमारा ध्यान पोषण की ओर है और न ही उसके मूल्य को समझते हैं, हमें बस पेट भरने से मतलब है।

### मन की इच्छा

अपने पेट को सुनने का क्या मतलब है? आत्मबोध? सहज ज्ञान उत्पन्न होना?

चिरकाल से महिला पुरुषों से अधिक आध्यात्मिक क्यों रही हैं? क्योंकि उन्हें सहज ज्ञान या अंतर्ज्ञान का आशीर्वाद प्राप्त है। हमारे प्राचीन पवित्र ग्रंथ हम सबको भयमुक्त रहने को कहते हैं। आप इसे समझ रही हैं--भयमुक्त रहिए, अपने स्वर को सुनिए और सही समय पर भोजन बंद करना सीखिए। इसके बदले में हम क्या करते हैं? क्या हमें हमारे मित्रों, सास, अच्छा कहने वाले संबंधियों की बातें सुननी चाहिए जिन्होंने हमें अधिक खाने के लिए प्रेरित किया है ('एक दिन तुम अधिक खा सकती हो/एक दिन खाने से कुछ नहीं होता/एक छोटी मिठाई के टुकड़े से कुछ नहीं होता/अरे अब छोड़ो भी, मान जाओ एक और ले लो/अरे

इतना नखरा भी मत करो आदि')। मैं 1999 से काम कर रही हूँ और मैं आज तक ऐसे व्यक्ति से नहीं मिली जिसे यह न पता हो कि वह ज्यादा खा रहा है। मैं अक्सर ऐसी बातचीतों की अंतरंग रही हूँ जो सुनने में इस प्रकार की होती हैं: 'मुझे पता है कि यदि मैं एक और रोटी खाऊँ तो मेरा पेट ठूँसा हुआ महसूस करेगा लेकिन मैं नहीं जानती कि क्यों मैंने खा ही ली क्योंकि मैं चाहती थी कि मेरी सास/अन्य लोग मेरी 'डायटिंग' के बारे में बातें करना बंद कर दें और यह कि पता नहीं कि क्या हुआ, उसके बाद मैंने एक जलेबी भी खाई और उसके बाद मलाई सैंडविच--और सब गड़बड़ हो गया। अब मुझे बहुत ही गंदा महसूस हो रहा है।'

अगली बार आपको कोई भी थोड़ा अधिक खाने को उत्प्रेरित करता है तो उनसे पूछिए कि हार्मोन्स में गड़बड़ होना, मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह का घट जाना, इन्सुलिन का काम के बोझ से दबा होना, वसा कोशिकाओं का अधिक बढ़ा हो जाना, थकान महसूस करना, हृदय गति और नाड़ी की गति का अधिक होना, अंगों का वसा कोशिकाओं से दबा हुआ महसूस करना आदि में क्या वे आपका साथ देंगे। यदि इसके बाद भी उनका उत्तर सकारात्मक होता है तो यदि आप चाहें तो ऐसा कर सकती हैं, किंतु वह भी आप पर निर्भर है। रामायण की कहानी याद है कि जब वल्य को नारद के द्वारा पूछा जाता है कि क्या उसके माता-पिता, पत्नी और बच्चे वल्य के लुटेरे होने और लोगों की हत्याएं करने के पाप के भागीदार होंगे? उनके परिवार ने इंकार कर दिया था और वे वल्य से वाल्मीकि बन गए थे। अपना कर्म शेयर करने के लिए कोई नहीं आता है, बॉस। इस प्रकार अत्याहार अपने जोखिम और अपने विवेक से ही करें।

### कम खाना

जो उचित आहार ग्रहण करना चाहते हैं वे इस बात को ठीक प्रकार से नहीं समझ पाते। एक बार जब आप उचित आहार ग्रहण करने के चार सिद्धांतों का पालन करने लगते हैं (देखें भूमिका) तो आपके आहार की मात्रा कम हो सकती है या प्रत्येक दो घंटे में आहार ग्रहण करने के कारण आपके आहार की मात्रा थोड़ी हो सकती है। किंतु सच में कार्यक्रम यह नहीं है। कार्यक्रम यह है कि अपने उदर के साथ लय में रहें और भयमुक्त होकर खाइए जितनी उसे आवश्यकता है। अतः यदि एक दिन आपको एक रोटी खाने की इच्छा है तो एक ही रोटी खाएं; जब आपको पांच खाने की इच्छा होती है तो पांच खाएं; जब आपको आधी रोटी खाने की इच्छा होती है तो आधी ही खाएं। केवल इस बात का ध्यान रखें कि अत्याहार की सीमा रेखा को पार न करें या 'ऊनो' के संकेत का अनादर न करें। **उचित आहार ग्रहण करने का अर्थ 'कम आहार' ग्रहण करना नहीं है बल्कि उचित मात्रा ग्रहण करना है।** और केवल आप ही यह निर्णय ले सकती हैं कि आपके लिए उचित मात्रा क्या है। बिल्कुल यही

है जो मैं अपने क्लाइंट्स को कहती हूँ--एक आहार विज्ञानी होने के नाते मैं आपकी इस बारे में मदद करूंगी कि आपको कौन-से पोषक तत्वों की और किस समय उनकी आवश्यकता है (आहार और गतिविधि स्मरणों के आधार पर)। एक व्यक्ति जो जीवन भर दुबला-पतला और तंदुरुस्त रहना चाहता है, यह आपका काम है कि आप उचित मात्रा ग्रहण करें--न अधिक, न कम। उद्देश्य है आहार लेने के बाद हल्का और ऊर्जावान महसूस करें, न कि भरा हुआ और सुस्त।

जिस एक बात का मुझे दुख है कि मेरे कितने क्लाइंट्स जो तरह-तरह के वेट-लॉस कार्यक्रम या डाइट कर चुके हैं उन्हें इस बात का अहसास नहीं कि उन्हें कितना खाना चाहिए। यहां तक कि कुछ लोगों ने उनके आहार की मात्रा को 'नियत' करने से इंकार करने के कारण मुझसे अपने पैसे वापस मांग लिए। 'मैं उतना ही खाना चाहती हूँ, जितना तुम खाने को कहोगी,' एक उत्तेजित क्लाइंट ने कहा। 'मैं छरहरी होने का एक अवसर पाना चाहती हूँ।' बात ऐसी है कि छरहरी रहने के लिए आपको अपने पेट की बात सुननी होगी न कि मेरी। यदि मैं आपके लिए मात्रा नियत कर दूँ क्योंकि आप अपने मस्तिष्क का प्रयोग नहीं करना चाहती हैं (हां, उसने कहा; यदि उसे अपना ही दिमाग लगाना था कि उसे कितना खाना चाहिए तो फिर एक आहार विज्ञानी को पैसा देने का कोई अर्थ नहीं था) तो यह हम दोनों के लिए ही विध्वंसक होगा। क्योंकि मैं किसी के लिए एक मात्रा नियत कर दूँ जो कि थोड़ी होगी तो वह कुछ समय तक तो वह मात्रा खायेगी, लेकिन फिर उसके बाद क्या? वह फिर से वही पुरानी मात्रा पर चली जाएगी क्योंकि उसने अपने पेट की बात सुनना नहीं सीखा है। उसके बाद उसे एक अन्य आहार/आहार विज्ञानी/वजन घटाने वाले कार्यक्रम की आवश्यकता होगी और इस प्रकार यह एक कभी न खत्म होने वाली कहानी बन जाएगी। मेरे लिए एक असफलता होगी क्योंकि वह ऐसी क्लाइंट होगी जो मेरे आहार पर चलकर बाद में पुनः वजन बढ़ाने वाली होगी। मेरे अपने कार्यक्रम की सफलता इस बात पर आधारित है कि मेरी क्लाइंट क्या सीखती हैं और कितनी अच्छी तरह से वे अपने पेट की बात सुनना सीखती हैं न कि वे कितना वजन घटाती हैं।

### भोजन की इच्छा

भूख लगना युवापन और स्वास्थ्य की निशानी है, भूख का कम होना बीमारी और युवापन के समाप्त होने की निशानी है। अतः अपनी भोजनेच्छा का पालन-पोषण करें (उचित आहार से ही संभव) और भली प्रकार से खाएं। हिमालय में योग की शिक्षा के दौरान अक्सर मैं विस्मित रही हूँ कि कैसे हमारे जीन (पैतृक) हमारी भोजनेच्छा में एक बड़ी भूमिका निभाते हैं। हालांकि हम सभी एक समान ही गतिविधि करते हैं, एक समान सोते

हैं और उसी समय पर सोकर उठते हैं, फिर मैं पाती हूँ कि मेरे श्वेत मित्र लाक्षणिक रूप से अधिक खाते हैं जितना कि मैं, और वे उतनी ही शक्तिशाली, वसाराहित और तंदुरुस्त हैं (यदि अधिक नहीं तो) जितनी कि हमारी एशिया की मित्र जो उनकी तुलना में कम और मुझसे थोड़ा अधिक खाती हैं। इस प्रकार यह मात्रा के बारे में बिल्कुल भी नहीं है। यह इसके बारे में है कि आप अपनी आवश्यकता के अनुसार उचित खाती हैं या नहीं और पाचन, समावेशीकरण और उत्सर्जन की आपकी अपनी योग्यता कितनी है।

जिस गणित से हमें सिंचित किया गया है उसे अब बाहर फेंकने का समय आ गया है: कैलोरी अंदर = कैलोरी बाहर (मतलब वजन न बढ़ना)/ज्यादा कैलोरी अंदर और कम कैलोरी बाहर (मतलब वजन बढ़ना)/कम कैलोरी अंदर और ज्यादा कैलोरी बाहर (मतलब वजन कम होना)। वजन बढ़ना, कम होना, बरकरार रखना, चाहे आप जो भी प्राप्त करने की इच्छा रखती हैं वह गणित से परे है। यह आपके आहार लेने के तरीके और व्यायाम की स्थिति और जहां पर आप वर्तमान में रह रही हैं वहां के भूगोल--वातावरण, नमी आदि के इतिहास को शामिल करता है, कैसे आपका आहार जो आप खा रही हैं, वह आपके किण्वकों, हार्मोन्स आदि के साथ प्रतिक्रिया कर रहा है उसके आण्विक रसायनों पर निर्भर करता है और इन सबसे अधिक आपके मन की स्थिति पर निर्भर करता है। यह थोड़ा 'जटिल' फेसबुक की तरह प्रतीत हो सकता है, लेकिन यह ऐसा नहीं है बल्कि यह बहुत ही सरल है। मुख्य बिंदु है कि आपको इस समीकरण के सरल और सबसे स्पष्ट हिस्से पर ध्यान केंद्रित करना है: क्या आपको भूख लगती है? क्या आपको भोजन करने की इच्छा है? यदि आपका उत्तर हां है तो लड़कियो आप सही मार्ग पर हैं। आप अधिक तंदुरुस्त, शक्तिशाली और वसाराहित (हां, आपका वजन भी कम हो रहा है) हो रही हैं और लाख टके वाली जैसी दिख रही हैं! बस अपनी जठराग्नि को पहचानिए।

### 3. आहार योजना

योजना न बनाना असफलता की योजना है--यह जिसने भी कहा था वह जानता था कि कैसे न्यूनतम शब्दों में अधिकतम प्रभाव लाया जा सकता है। सही आहार ग्रहण करने की योजना कुछ इस प्रकार से है--प्रयास और तनाव के न्यूनतम द्वारा आहार से अधिकतम प्राप्त करना सीखना। इस प्रकार यह एक रणनीति है जिसे आपको सीखना चाहिए: कल आप क्या खाने जा रही हैं, उसकी योजना आज ही बना लीजिए।

हम योजना बनाने में विशेषज्ञ बनती जा रही हैं: सेल्फ हैल्प बुक्स हमें मरने की तैयारी के बारे में तो बता देती हैं लेकिन जीवन कैसे जीना है ये नहीं बतातीं। यदि हम शरीर के बारे में एक उत्पाद की तरह सोचें तो निर्माण करने वाली सामग्रियां या कच्चे उत्पाद वे हैं, जिन्हें हम उसमें डालते हैं। मुझे विश्वास है कि आप सभी को पता होगा कि किसी भी उत्पाद की

गुणवत्ता उसमें लगाए जाने वाली कच्ची सामग्रियों पर निर्भर करती है, क्या मैं सही हूँ? तो फिर स्थानीय वस्तुओं को खाना हमारी कच्ची सामग्रियों को ताजा रखेगा और उचित मात्रा में उसे ग्रहण करना उस स्थानीय उत्पाद के ताजेपन और अच्छाई को इष्टतम रूप में अवशोषित करने में मदद करेगा। अब प्रश्न है कि स्थानीय उत्पादों की गुणवत्ता क्या है? यही वह बिंदु है जिसके बारे में मैं आहार योजना के बारे में बात करने के दौरान चर्चा करूंगी। हम सभी ताजातरिन और दीप्तिमान दिखना चाहते हैं और वह भी ऊर्जावान, पतली और तनावयुक्त त्वचा सहित। इसके लिए हमें कैलोरी के गणित की तुलना में अधिक गहराई से जाने की आवश्यकता होती है और देखना होता है कि कैसे खाद्य पदार्थों को उपजाया गया है और उसकी परवरिश की गई है। रेलवे पटरी के साथ-साथ या एक ज्ञानी किसान की अनुभवी आंखों के सामने एक अप्रदूषित गांव में एक उपजाऊ भूमि पर जिसकी वह परवाह करता है, जिससे वह प्यार करता है और जिसे वह सहानुभूतिपरक रखता है।

### आहार की गुणवत्ता

भारत में, पारंपरिक रूप से हम एक साल के अनाजों, दालों, मसालों और अचारों/चटनियों के संग्रह करने को अभ्यस्त रहे हैं जो हम प्रयोग में लाते हैं। यह कार्य सामान्यतः ग्रीष्म ऋतु में किया जाता है जब आहारों को दुर्गीकृत करने के लिए सूर्य की किरणों में सुखाया जाता है जो इनके संग्रह करने का प्रथम कदम होता है। यह बहुत ही सावधानीपूर्वक साफ किया जाता है और संग्रह करने वाले क्षेत्र को शुद्धीकृत किया जाता है तथा स्वदेशी तरीकों से और प्राकृतिक उत्पादों से विसंक्रमित (रोग निवारण) किये जाते हैं।

नहीं, मैं यह आपको दोषी अनुभव कराने के लिए या बहनजी गिरी करने के लिए नहीं कह रही हूँ; मैं केवल इतना कह रही हूँ कि इससे पूर्व कि वह उनकी थाली में परोसी जाए, महिलाएं अपने खाद्य पदार्थों के साथ बहुत समय व्यतीत करती थीं। और इसके दौरान गुणवत्ता नियंत्रण संबंधी बहुत सारे उपाय किए जाते थे। लाक्षणिक रूप से उन्हें यह भी अच्छी तरह से पता होता था कि वे अनाज किन-किन जगहों या खेतों से आते थे। इसका अर्थ है कि वे इस बारे में अच्छी तरह से जानती थीं कि भूमि की स्थितियां कैसी थीं, प्रतिवर्ष खेतों की उपज कितनी थी, बेमौसम बरसात कब होती थी, उन्हें किस प्रकार या किन वाहनों में लाया जाता था और संभवतः वे उन लोगों के नाम, चेहरे और जीवन के इतिहास आदि भी जानती थीं जो उन फसलों को उपजाया करते थे। इसकी तुलना आप इस तरह से कर सकती हैं जैसे आपके बच्चे किन स्कूलों में पढ़ते हैं (कैसी पढ़ाई-लिखाई और शिक्षक आदि) उनके बारे में आपको जानकारी होना। हम समय व्यतीत करते हैं और लगनपूर्वक कैलेंडर पर पीटीए (अभिभावक, शिक्षक मीटिंग) की तिथि लिखती हैं, अन्य मांओं से कॉफी/दोपहर के भोजन के समय भेंट करते हैं या स्कूल में कुछ स्वयंसेवाएं करने में रुचि दिखाते हैं। ये सभी हम इसलिए करते हैं ताकि हमारी आशाओं के अनुरूप शिक्षण की

गुणवत्ता सुनिश्चित हो सके और क्योंकि हम विश्वास करते हैं कि प्रक्रिया में हमारा शामिल होना हमें और हमारे बच्चों दोनों के ही विकास में सहायक होता है। हम इसे अधिक कठिन/गिरावट वाला/हल्का/बहनजी जैसा काम नहीं मानते हैं या फिर गरीबों का काम नहीं मानते हैं) बल्कि व्यावहारिक रूप से हम इसका गुणगान करते हैं और हमारे शामिल होने पर गर्व का अनुभव करते हैं। उसी प्रकार आपको अपने आहार और उसकी पूरी प्रक्रिया में भी अनुभव करना चाहिए।

कहने का बिंदु यह है कि यदि भोजन आपकी थाली में जब पहुंचता है और अधिक से अधिक आपको यह पता होता है कि वह किस सुपरमार्केट से लिया गया है तो यह ठीक उसी प्रकार है जब आपकी बच्ची घर पर आती है और कहती है कि वह कक्षा पांच से छह में जा रही है। आपका प्रतिभाग लगभग शून्य है और इसलिए आपके नियंत्रण और कुछ कहने की योग्यता भी शून्य होती है कि उसकी कुछ सिखलाई भी हुई है अथवा नहीं। उसी प्रकार यह कहने की क्षमता कि आपका आहार पोषण कर रहा है अथवा नहीं वह भी शून्य होता है। तो इसमें आश्चर्य की कोई बात नहीं है कि आप खाती हैं और थकान अनुभव करती हैं या फिर चाय/कॉफी/सिगरेट पीने, चॉकलेट का एक टुकड़ा भोजन के बाद लेने की इच्छा करती हैं। भोजन आपको पोषित करने या ऊर्जावान बनाने में असफल रहता है; यह लगभग आपकी ऊर्जा को समाप्त कर देता है, कुछ मामलों में तो यह आपको वास्तव में सुस्त और निद्रालु बना देता है।

### किसानों के बाजार

यह एक अवधारणा है जो विश्व के सबसे बड़े और सबसे अच्छे शहर न्यूयार्क में बहुत बड़ी है। यह अवधारणा नहीं है बल्कि वास्तव में एक आंदोलन है, लगभग उसी प्रकार से जैसे भारतीय पारंपरिक बाजार रहे हैं। बुध बाजार या शनि बाजार। दरअसल छोटे शहर और ग्रामीण क्षेत्र अभी भी बाजारों से समृद्ध हैं। मैं बस यही आशा करती हूँ कि 'विकास और प्रगति' की दौड़ में हम कहीं इन परंपराओं को न खो दें और फिर न्यूयार्क या पश्चिम से ये तरीके सीखें, यह एक अच्छा तरीका रहा है।

इस प्रकार एक साप्ताहिक बाजार या हाट किसी एक दिन होता है जब उस क्षेत्र के किसान एक निश्चित स्थल पर आकर अपने उत्पादों को बेचते हैं। आपको उत्तम गुणवत्ता वाली सब्जी, अनाज, ड्राई फ्रूट्स मिलते हैं और वे भी उचित कीमत पर। यह सबके लिए अच्छा है। साथ ही यह एक दूसरे से मिलने, संबंध बनाने और इधर-उधर की बातें करने के लिए एक बहुत अच्छा स्थल है। न्यूयार्क में यह लगभग आंदोलन की तरह है: ये साप्ताहिक बाजार शहर के मेडिसन पार्क, यूनियन पार्क, सेंट्रल पार्क और बहुत-से ऐसे

स्थलों पर लगाये जाते हैं। इस प्रकार ऊपर के राज्यों से और न्यू जर्सी से आए किसान अपनी चीजें बेचते हैं और शहर के लोग इस अनुभव का आनंद उठाते हैं। यहां शहर के अच्छे से अच्छे रसोइये स्वयंसेवी बनकर इस 'हरित आंदोलन' की सहायता करने के लिए रसोई बनाने के बेहतर तरीके भीड़ को सिखाते हैं कि कैसे ताजी सामग्रियों के स्वाद और सुगंध को बरकरार रखते हुए बहुत ही उम्दा और स्वादिष्ट तथा स्वस्थ भोजन बनाये जा सकते हैं। वे खरीदारों को पर्चियां भी देते हैं कि कैसे खाद्य पदार्थों को संग्रह करना चाहिए। भारत में हम इन चीजों को जानते हैं। ये हमारे डीएनए का अंग हैं--और यदि हम उनका प्रयोग नहीं करेंगे तो हम उन्हें खो देंगे।

हे भगवान! मुझे दुख है कि मैंने आपके भोजन को एक दुखद सपने जैसा बना दिया है, किंतु अब मैं आपको बताती हूं कि आप क्या कर सकती हैं कि आपका भोजन पोषण करे न कि आपको नष्ट करे। मैं यह नहीं कह रही हूं कि आपको गांव की ओर लौटना होगा (यद्यपि यह विचार बुरा भी नहीं है)।

- अपने परिवार को शामिल करें और 'रसोईघर' को जानिए।
- आपके शहर के थोड़ा बाहर ही नाके पर आपको खेत-खलिहान मिल जाएंगे, जहां से आप दाल, चावल, गेहूं, अन्य अनाज जैसे--रागी, जवार, बाजरा खरीद सकते हैं। बिचौलिए को बाहर कीजिए और फिर आप और किसान दोनों का ही फायदा है। किसान आपका परिचित हो जाएगा और अधिक साफ-सुथरे तरीके से और अधिक तीव्रता से आप खाद्य पदार्थों को अपने घर ला सकते हैं।
- यह आपके खाद्य पदार्थों के साथ तत्काल ही मूल्य, अच्छाई और ताजापन जोड़ देता है। इसमें समय जरूर लगेगा, और मेहनत के साथ-साथ योजना भी, लेकिन आपको सच में अच्छा लगेगा और साथ ही कठिनाई उठाने योग्य भी।
- यदि यह संभव नहीं है तो अपने जैसे लोगों के एक समूह से संसाधनों को एकत्रा कीजिए और एक खेत खरीदकर उसमें अपनी फसल उगाइए। चिंता मत कीजिए, हमारे देश में मजदूरों की कमी नहीं है और जैसे-जैसे आप अनाज उपजाने लगेंगी आप व्यापार के गुर भी सीखती चली जाएंगी। एक बार जब आपके अपने लोग खेत में अनाज उपजाने लगेंगे तब एक 'खेत माताजी' की आवश्यकता होगी उसी प्रकार जैसे 'कक्षा माताजी', जो स्वयं ही काम की देखरेख करेगी और खेत का नियमित भ्रमण करेगी तथा किसानों के 'संकायों' से बातचीत करेगी। और 'खेत माताजी' किसी भी लिंग के हो सकते हैं, ओके।

यदि आपके पास खेत है, तो बधाई, आप जानती हैं कि मैं क्या बात कर रही हूं।

मैं आपसे पूरे सालभर के लिए संग्रह करने की बात नहीं कह रही हूं। मैं जानती हूं कि हमारे पास दो से तीन महीने तक के संग्रह के लिए ही स्थान उपलब्ध हैं। किंतु हम अपने भोजन के लिए भी उसी प्रकार योजना बना सकते हैं जैसा कि हम कर देने के लिए प्रत्येक पाक्षिक अर्थात् एक साल में चार बार करते हैं। कहने का तात्पर्य यह है कि थाली में परोसे आहार से केवल कुछ मिनटों के लिए जुड़ने के बजाय उनसे और अधिक जुड़े रहने की आवश्यकता है ताकि वह हमें वास्तव में आभूषित और पोषित कर सकें। ताजा, ऊर्जावान और दीप्तिमान दिखने के लिए आपको ताजा, ऊर्जावान और दीप्तिमान भोजन ग्रहण करना चाहिए।

इस बीच जरा गांव की महिलाओं की ओर दृष्टि घुमाइए। खेत की जोत से लेकर बीज बोने, फसल काटने, उसकी सफाई, घर तक लाने, पकाने, खाने और उसके आनंद लेने तक में वे बहुत अधिक समय बिताती हैं। जरा सोचिए, किसके पास आकर्षक आकार, अधिक सीधी रीढ़ और चिरयुवा मुख है? ग्रामीण महिला या शहरी?

*संसार संसार जसा तवे चुल्हा वरा, आधी हाता ला चटके तेव्हा मिलते भाकर --*यह एक प्रसिद्ध मराठी फिल्मी गीत है जो चक्की पर अनाज पीसती हुई महिलाओं पर चित्रित किया गया है। जब वे चक्कियों को चलाती हैं तो वे चक्कियां खुरदुरे अनाज को झुककर, घूमकर, धक्का देकर और खींचकर पीसते हुए पाउडर बना देती हैं, जिसे बाद में सना हुआ आटा बनाकर और बेलकर चपाती और भाकरी बनाया जा सकता है और उसके बाद तवे पर डालकर चूल्हे पर रखकर उसे पकाकर खाया जा सकता है। तो वे महिलाएं गाती हैं कि हमारा जीवन या यह संसार चूल्हे पर रखे एक तवे के समान है: इससे पहले कि आप उस भाकरी को खाएं आप को अपनी उंगलियां जलानी पड़ती हैं अथवा इससे पहले कि आप अपने प्रयास का फल प्राप्त करें, आपको कठिनाइयों से गुजरना पड़ता है। तो इस प्रकार प्रश्न यह है कि आप उस शानदार शरीर को प्राप्त करने के लिए कितना कुछ करने के लिए तैयार हैं? क्या खेतों तक जाने को तैयार हैं?

### आप कितनी दूर जाएंगी?

यह मेरी पसंदीदा कहानियों में से एक है जो सूरत के एक क्लाइंट ने मुझे बताई थी। उसका एक मित्र (हां, हीरे का व्यापारी) एक खेत का मलिक है, जिस पर वह बहुत सारे स्थानीय फलों और सब्जियों की खेती करता है। उसके खेत की सब्जियां विशेषकर स्वादिष्ट होती हैं और वह सचमुच ही व्यग्र रहता है कि उसका भाई जो मुंबई में रहता है, वह इनसे चूक ना जाये। इस प्रकार प्रतिदिन प्रातः (हां, प्रत्येक दिन) उसका एक आदमी

खेत पर जाता है, कुछ ताजी सब्जियां तोड़ता है, उन्हें एक टोकरी में रखता है और सूरत रेलवे स्टेशन में जाकर किसी सुपरफास्ट रेलगाड़ी में एक सीट के नीचे रख देता है। उसके बाद वह एसएमएस के द्वारा मुंबई में अपने आदमी को सीट का नंबर बताता है जो मुंबई सेंट्रल से टोकरी उठाकर भाभी जी की रसोई तक पहुंचाता है। उसके बाद वह भाई की थाली में और अंततः उसके पेट में जाता है। दस बार में कम से कम नौ बार उसे टोकरी मिल जाती है और कभी-कभार कोई यात्रा भाग्यशाली बन जाता है!

#### 4. कैलोरियों से परे

भाभा घाटी को 4900 मीटर पर पार करने के बाद पिन नदी के साथ-साथ चलते मुझे लगा कि मैं अंतहीन मार्ग पर चली थी। थकी हुई, स्तब्ध और सांस फूली हुई मैं अपने कदमों को बढ़ाती रही और अंततः शाम को उस पुल के पास पहुंची जिसके पास मुध नामक गांव था। शरीर रचना की दृष्टि से वह योनि के स्वरूप का था, जैसा मैंने मन ही मन सोचा। गुलाबी लाल और सफेद मकानों से बने यह गांव दो दिशाओं में धाराओं से घिरा हुआ था और वह गांव ट के आकार में बीच में बैठा हुआ था। अदभुत, मैंने सोचा।

जैसे ही मैंने अपने फेफड़ों पर काबू पाया तो मेरा हृदय हल्का और अच्छा अनुभव करने लगा, मेरी आंखों ने खेतों में काम करते महिलाओं और बच्चों को देखा जहां मटर उपजाये गये थे। एक महिला मेरे पदचिह्नों के पीछे मुट्टियां भरकर मटर लेकर आई (स्पीति वाले बहुत अधिक मित्रावत होते हैं)। मैं बहुत खुश थी कि कुछ खाने को मिला था, अतः मैंने एक फली को छीला, उस हरे मटर और उसके छिलके को प्रशंसा की दृष्टि से देखते हुए कि वे कितने ताजा थे (मुंबई के बाजारों में हमेशा थके हुए, दाग लगे हुए और भूरे लगते हैं)। मैंने उन मटर के दानों को मुंह में डाला--आह, हे भगवान, चीनी से भी मीठे थे। मैंने अनुभव किया मेरे पैरों और मन से थकान गायब होती जा रही थी। 'अब उस छिलके को खाओ,' महिला ने कहा।

क्या? मैं एक बंदरिया की तरह दिख सकती हूं लेकिन हूं नहीं, मैं कहना चाहती थी लेकिन मैं स्थानीय निवासियों से पंगा नहीं लेती, विशेषकर जब वे एक झुंड में होते हैं। इस प्रकार मैंने आज्ञाकारिता से उस छिलके को मुंह में डाल दिया। कचाक, वह मेरी दांतों के बीच में टूट पड़ा और उसका जूस मेरे मुंह में छितर गया और मैंने स्वयं को बोलते सुना, हऽम, वाह! (यही उद्गार मेरे मुंह से बार-बार निकल रहा था।) महिला खिलखिला पड़ी। तुम्हें हमेशा ही छिलका खाना चाहिए, उनमें से सबसे वृद्ध महिला ने कहा। तुम्हारी त्वचा के लिए अच्छा है। वाह! मैं उन्हें यह नहीं कहना चाहती थी कि बंबई में मटर कैसे होते हैं। हालांकि मुझे उन पर पूरा विश्वास था लेकिन बंबई में ऐसा करना नामुमकिन था।

लेकिन मैं यह आपको क्यों बता रही हूँ? क्योंकि भोजन अंकों के बारे में नहीं होता है या और अधिक विशिष्ट रूप से कहें तो कैलोरी के बारे में नहीं होता है। यह भावनाओं, आवेग, प्रेम-संबंध, समृद्धि और पारितोषिक और मानवीय अस्तित्व के केंद्र के बारे में होता है। अब समय आ चुका है कि हम पोषक तत्वों (और हमारी भावनाओं के बारे में जब हम खाती हैं और किसान समुदाय के बारे में जब वे फसल की उपज करते हैं) के बारे में सोचे न कि कैलोरी के बारे में। इस प्रकार यह लंबी-चौड़ी कहानी यह बताने के लिए है कि हर बार जब कोई मटर को 'उच्च कैलोरीय' सब्जी कहकर उसे नकार देता है तो मेरा हृदय जार-जार हो जाता है। मटर कैल्शियम, सिलेनियम, लोहा और जस्ता, किण्वक, प्राकृतिक शर्करा, रेशा के अलावा पोटेशियम (ऐसा कुछ जो आपके चिरकालीन पेट फूलने की बीमारी से छुटकारा दिला सकता है), विटामिन बी1, बी2, बी3 (जब आप थकान महसूस करती हैं, तब बहुत सहायक होते हैं) ए, सी, के और ई में धनी होता है। इस प्रकार इतनी अच्छाइयों को केवल इसलिए इंकार दिया जाता है क्योंकि यह कैलोरी के लिए 'बदनाम' है।

### सोडियम-पोटेशियम पम्प

'कनेक्ट विद हिमालया' पैदल यात्रा के दौरान मैं अक्सर विस्मित होती हूँ कि जब जंगली जानवरों को देखने/पहचानने की बात आती है तो जीपी मुझसे जल्दी कैसे देख लेता है और अधिक 'भाग्यशाली' कैसे रहता है। जब उसने मेरी ईर्ष्या को समझा तो मुझे इसकी व्याख्या करके बताया, 'उचित स्थलों पर इनके लिए खोज करना ही इसकी कुंजी है।' 'उचित स्थल क्या है?' मैंने झुंझलाते हुए पूछा। 'सूखे हुए जलप्रवाह, जानवर नदी के सूखे जलप्रवाह पर नमक और अन्य खनिजों के निक्षेपों को चाटने के लिए अक्सर आते हैं', उसने बताया। इस प्रकार हम सभी तारयुक्त हैं कि नमक को प्राप्त करें और उसकी खोज करें विशेषकर सोडियम की क्योंकि जो भोजन हम खाते हैं उनसे पोटेशियम हमें पर्याप्त मात्रा में मिल सकता है। हां, मैं सोडियम-पोटेशियम पम्प के बारे में ही बात कर रही हूँ। पोटेशियम अंतःकोशिकीय अंग है या कोशिकीय तरल के अंदर का अंग है; सोडियम अतिरिक्त कोशिकीय अंग है या कोशिकीय तरल के बाहर का हिस्सा है। हमारी कोशिकाएं कितनी अच्छी तरह से पोषक तत्वों का अवशोषण करती हैं, अवशेषों को बाहर निकालती हैं, स्नायु आवेगों पर प्रतिक्रिया करती हैं या उन्हें भेजती हैं, या इसे यों कहें कि वास्तव में हमारी कोशिकाएं प्रत्येक मिनट जो कार्य करती हैं वह इस बात पर निर्भर करता है कि उनके पास बाहर सोडियम और अंदर पोटेशियम उचित मात्रा में उपलब्ध है अथवा नहीं। सोडियम और पोटेशियम दोनों मिलकर विद्युतरसायनीय आवेग बनाते हैं या कोशिका के अंदर और बाहर विद्युत बनाने की प्रक्रिया को सहज और सरल करते हैं।

परिष्कृत आहारों, फास्ट फूड और घर ले जाने वाले भोजनों के कारण हमारे आहारों में जो सोडियम की मात्रा में लगातार बढ़ोतरी होती जा रही है वे हमारे कोमलतापूर्वक बरकरार एनए-के पम्प के लिए एक बड़ी चुनौती पेश कर रहे हैं। इस तथ्य में एक बात और जोड़नी पड़ेगी कि हम बढ़ते क्रम में ताजा भोजनों से दूर होते जा रहे हैं, खेती की प्रक्रिया में परिवर्तन हो गया है और उर्वरकों के प्रयोग पहले की तुलना में अत्यधिक होने लगे हैं, ये सभी हमारे शरीर में पोटेशियम संग्रह को समाप्त करते जा रहे हैं। अब जब सोडियम बढ़ता है और पोटेशियम कम होता जाता है तो सोडियम बलात् कोशिकाओं के अंदर प्रवेश करने लगता है और वहीं से वह खराब अवशोषण की प्रक्रिया और अवशेष पदार्थों को बाहर निकालने में अयोग्यता के कारण कोशिकाओं की मृत्यु कारित करने का कार्य प्रारंभ कर देता है। सूजन विद्युत-रसायनिक संतुलन के बाधायुक्त होने का दृश्य संकेत है। इस प्रकार अगली बार जब आप बाहर से खाना मंगाती हैं, बहुत देर से खाना खाती हैं, संतुलित आहार वाले चाकली/चिप्स के पैकेट खोलती हैं और दूसरी ओर 'मोटापा' बढ़ाने वाले केला, आलू आदि से बचने का प्रयास करती हैं तो एक बार एनए-के पम्प के बारे में तथा कोशिकाओं की आसन्न मृत्यु के संबंध में अवश्य सोच लें।

### पोषक तत्व

इस प्रकार यह वह जगह है जहां आपको अपनी बुद्धि, सहज ज्ञान और कुशाग्रता का प्रयोग करना चाहिए। जब अगली बार आप हमारे पोषण से धनी मटर, गाजर, आलू, सुरन, शकरकंद, चुकंदर, आम, चावल, सीताफल, केला, चीकू आदि को 'उच्च कैलोरी' वाला बताएं। प्लीज दिमाग लगाओ; मराठी में इसके लिए कहते हैं--अकल घन टाकली का? (इसे कुछ इस प्रकार कह सकते हैं कि क्या आपने अपने दिमाग को गिरवी रख दिया है, यह उस समय प्रयोग किया जाता है जब आप सही में मूल विचार को भी नहीं समझ पाते हैं।)

आपको यह गणित पता है? 1 ग्राम कार्बोहाइड्रेट = 4 कैलोरी, 1 ग्राम प्रोटीन = 4 कैलोरी, 1 ग्राम वसा = 9 कैलोरी। अब यदि प्राकृतिक रूप से प्रकृति में उपस्थित आहार 'कैलोरीय धनी' हैं तो इसका क्या अर्थ है? वे कैलोरीय धनी हैं, बस! ओह, मुझे चिल्लाना बंद करना चाहिए और इतना अक्खड़ होना भी। मुझे क्षमा करें जो मैं इसे और अधिक सुरुचिपूर्णता से नहीं कह पाई--किंतु आप पोषक तत्वों को नकार रहे हैं। आहार जो प्रकृति में वृक्ष पर, घास में, छोटे पौधे में, बेलों आदि में एक फल, सब्जी, अनाज, दाल के रूप में अपने शुद्ध स्वरूप में अस्तित्व में हैं, वे 'मोटापा' बढ़ाने वाले नहीं हैं। ये कैलोरी पोषक तत्वों से आ रहे हैं--कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा (सामान्यतः इनका योगदान बहुत अल्प होता है)--और हमारे शरीर में सभी सूक्ष्म-पोषक तत्वों जैसे विटामिन और खनिजों को समावेशित करने में हमें इन सभी की आवश्यकता होती है। बिना पर्याप्त पोषक तत्वों के--इनमें से बहुत

सारे: कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज, जल, रेशे--हमारे शरीर इष्टतम स्वास्थ्य, तंदुरुस्ती या सेहत का कभी भी आनंद नहीं ले सकते हैं। जब सेहत के ज्ञान का अभाव होता है, तो आप सुंदरता का अनुभव नहीं करती हैं। बजाय इसके आप लगातार अपर्याप्ता का अनुभव करती हैं।

अतः अपने दिमाग का इस्तेमाल कीजिए; अगर आप अपने फल, सब्जियों, अनाजों के साथ खिलवाड़ कर रही हैं, उन्हें इतना परिष्कित कर दे रही हैं कि वे अपने पोषक तत्व और रेशे खो बैठते हैं जैसे उन्हें गूदा बनाना, अचार, जैम, बिस्कुट, पैस्ट्री, फ्रुट केक, जूस या चिप्स बनाना आदि की क्रिया करती हैं तो हां, आप कैलोरी को अतिरिक्त कर रही हैं और पोषक तत्वों को पूरी तरह से हटा रही हैं। 'सुविधाजनक', 'आसान' और 'शीघ्रतापूर्ण अल्पाहार' के नाम पर और कैलोरी से बचकर अपने खाद्य पदार्थों के साथ खिलवाड़ करना बंद कीजिए। कैलोरी अच्छी चीज है, विश्वास कीजिए। एक ओर तो आप ताजातरीन दिखना और ऊर्जावान अनुभव करना चाहती हैं और दूसरी ओर आप कैलोरी से बचना चाहती हैं। **हर बार जब आप कैलोरी को ना कहती हैं, आप ऊर्जा को ना कहती हैं।** ऊर्जा और कैलोरी बिल्कुल एक ही वस्तु हैं। यदि उत्पाद (शरीर) को ऊर्जावान होना है तो निवेश (आहार) को कैलोरीयुक्त होना ही पड़ेगा। अन्नमय कोष--शरीर खाद्य पदार्थों से निर्मित है। यदि आपका भोजन जमाया हुआ है, परिरक्षित किया हुआ है, पालक वस्तुओं पर निर्भर कराया हुआ है, आवश्यकता से अधिक पकाया हुआ या बासी है, तो आपका शरीर कैसा दिखाई देगा? इसका जवाब तो कोई भी दे सकता है?

क्या आप कैलोरी से बच रही हैं? क्या आपकी आहार योजना इस प्रकार की दिखती है?

अनाज+टोंड मिल्क

जूस

गेहूं के सिके हुए ब्रेड के साथ सलाद

फल

सूखा भेल या मुरमुरा

अतिरिक्त रेशेयुक्त रोटी और उबली हुई सब्जी

हे भगवान! आपका शरीर ऐसा लगेगा जैसे शोकग्रस्त हो। कॉर्नफ्लैक्स आदि में सोडियम की बहुतायत है और साथ ही पायसीकारक और अनुमन्य योगज भी हैं। दूध को उसके मुख्य पोषक तत्व अर्थात् आवश्यक वसा से नंगा कर दिया है; जूस एक रंग वाला जल है, रेशाविहीन है; सलाद को कब काटा गया है, वह केवल भगवान ही जानता है और भगवान न करे यदि आपने उस पर लो फैट ड्रैसिंग की है तो आपने अपने शरीर को प्रतिदिन

की परिरक्षित वस्तुओं और नमक की खुराक की व्यवस्था कर रखी है; गेहूं की बनी ब्रेड का स्वजीवन चपाती से अधिक है अतः आप जानती हैं कि इसका मतलब क्या होता है; फल, अच्छा तो अब आप क्या सोच रही हैं? फलों से कुछ भी समावेशित करने के लिए शरीर को मुकम्मल कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा की आवश्यकता होती है। सूखा भेल आपकी तालू पर अत्याचार है इसलिए किण्वक रुचि नहीं लेगा और इष्टतम पाचन नहीं हो पाएगा। रोटी में 'अतिरिक्त' जोड़ा गया रेशा आपके शरीर के कैल्शियम और लोहा के अवशोषण के संताप में ही वृद्धि ही करेगा। वाह! इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि आप इस प्रकार के संतुलित आहारों से अपना वसा नहीं घटा पाती हैं (आपका वजन जरूर कम होगा और उसके साथ-साथ आकर्षण, ऊर्जा और नींद भी)।

### मेरा नाम कार्बोहाइड्रेट है और मैं मोटापा नहीं बढ़ाता

माई नेम इज खान से पूरी तरह से प्रेरित (और मैं आतंकवादी नहीं हूँ)। जब आप कार्बोहाइड्रेट को आलू, केला, चावल, गेहूं (साथ ही सीताफल, चीकू, आम, अंगूर) से निकाल लेती हैं तो जिन वस्तुओं से वे पोषकीय और ऊर्जाप्रदायक बनते हैं, उन्हें परिरक्षकों, योगजों, अनुमन्य रंगों, पायसीकारकों, नमक और सबसे खराब 'स्वस्थ' रेशे, कैल्शियम, लोहा आदि के अतिरिक्त मिलावट से वे शरीर के लिए उपयोगी नहीं रह जाते हैं।

जिस तरह से आतंक का कोई रंग या धर्म नहीं होता है, उसी प्रकार जंक-फूड में स्वास्थ्य या पोषकीय मूल्य नहीं होता है। वास्तव में, जंक-फूड में 'स्वास्थ्य' या 'धर्म' को जोड़ना उसे अधिक बिकवा सकता है और यहां तक कि वे सीधे-साधे लोगों में विश्वसनीयता भी प्राप्त कर सकता है, किंतु क्या वह शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक सेहत में सहायक सिद्ध होता है? नहीं, समस्त 'आहार समूह' या 'समुदाय' के लिए बुरा नाम लाते हुए यह उसे क्रूर तरीके से धीरे-धीरे नष्ट कर देता है और हमारे जीवन को सुस्त, सीमित और उबाऊ बना देता है। जरा सोचिए जब आप रोटी और चावल को हानिकारक सोचते हुए अपने जीवन से निकाल बाहर करती हैं और केवल सलाद या सूप ग्रहण करती हैं या सब्जी+दाल तो वे कैसा महसूस करते हैं। उजड़े हुए, गलत समझे जाने वाले और अपमानित, शर्त लगा लीजिए।

इस प्रकार जब आप रेशा, नियासिन और विटामिन बी, जस्ता, सिलेनियम और अन्य विटामिनों, खनिजों और किण्वकों के घरों को कार्बोहाइड्रेट से निकाल बाहर करती हैं तो वह कार्बोहाइड्रेट नहीं रहता है। अब वो कबाड़ बन जाता है यानी जंक। क्या जंक फूड से मोटापा बढ़ सकता है? हां। क्या आप कार्बोहाइड्रेट को जंक फूड बना सकते हैं? हां। जिन

वस्तुओं से वे बने हैं उन सबको निकाल करके। आप वही प्रक्रिया प्रोटीन, वसा, जल के साथ भी अपना सकती हैं और उन्हें भी कबाड़ बना देती हैं। (जल से कोला, मांस से सॉसेज, सफेद मक्खन से पीला मक्खन या मार्जरीन)। केवल इसलिए कि वे प्राथमिक रूप से यह कार्बोहाइड्रेट के साथ होता आया है तो हम कार्बोहाइड्रेट को जंक फूड मानने लगे हैं। और कार्बोहाइड्रेट से दूर रहने से जीवनशैली में अव्यवस्था का परिणाम आता है, अस्थिर रक्त शर्करा, कब्ज, बिना नींद की रातें, सुस्त त्वचा--सूची अंतहीन है। कबाड़, कबाड़ है, उससे दूर रहें किंतु कार्बोहाइड्रेट को बदनाम न करें। कम से कम हमारे देश में तो नहीं ही जहां ये हमारी संस्कृति और पाक-प्रणाली के अभिन्न अंग हैं।

### खाना पकाने की परंपराएं

और यह मुझे अन्य बिंदु की ओर ले आता है: हमारी पारंपरिक

व्यंजन विधि और हमारा खाना पकाना। यह उबली हुई सब्जियों और भाप से पकी सब्जियों का लफड़ा आखिर क्या है? तड़का के साथ इतना गलत क्या है? भारतीय शैली के खाना बनाने में उदारतापूर्वक हींग, हल्दी, जीरा, तिल, करी पत्ता, हरी मिर्च और अन्य मसाले, छौंक और जड़ी-बूटियों के प्रयोग एक व्यंजन को एक अलग प्रकार का रस, महक और स्वाद प्रदान करता है। अब आप तरला दलाल या संजीव कपूर से पूछिए और वे कहेंगे कि वह खाना और जिस प्रकार से आप पकाती हैं वह स्वयं में ही दैवीय हैं। यह कम आंकी गई कला है और हमारी अलग प्रकार की खाना पकाने की विधि एक विरासत है जो संरक्षण, दस्तावेजीकरण और व्यवहार में लाने योग्य है।

हमारे विविधतापूर्ण देश के प्रत्येक क्षेत्र में एक अलग प्रकार की खाना पकाने की शैली है। उत्तर भारतीय की दाल दक्षिण भारतीय की दाल से अलग है जो मराठी दाल से लेकर, राजस्थानी और आसाम की दाल तक बिल्कुल अलग होती है। इसमें भी प्रत्येक समुदाय, जाति, समूह, गांव में इनके अपने-अपने संघटक और खाना पकाने की विधियां होती हैं। दरअसल यह बहुत ही बुरा हुआ है कि हम इनके पैकेट बनाकर और बाजारों में इन्हें आकर्षक, जादुई और 'वसा जलाने वाले' के रूप में बेचने में विफल रहे हैं। लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि वे आकर्षक, जादुई और वसा जलाने वाले नहीं हैं। वीर सांघवी (मेरे विचार से उनके पास भोजन, खाना पकाने, भोजनालयों और भोजन करने की कला के बारे में बहुत ज्ञान है; साथ ही वे देखने में भी अच्छे हैं) ने लिखा है कि कैसे हम वैश्विक पाक-कला को अपनाते हुए अपनी स्थानीय पाक-कला को भूलते जा रहे हैं। शेष विश्व से कुछ सीखना हमेशा ही अच्छा होता है; जो आपको अच्छा लगता है उन्हें अपनाना बहुत अच्छी

बात है; जो आपके पास पहले से ही है और उपयोगी है (यद्यपि उनका मूल्यांकन नहीं किया गया है), उन्हें भूल जाना अच्छी बात नहीं है।

इस कला को जानना कि तेल में कब मसालों को डालना है या तेल को कब तक गरम करना है उसके विज्ञान को जानना या पहले आपको हींग डालना है या हल्दी यह जानने योग्य है क्योंकि ये न केवल पाचन, समावेशीकरण और उत्सर्जन में सहायक होते हैं, हां, बल्कि साथ ही इनमें वृद्धता विरोधी, स्मरणशक्ति तीव्र करने वाले, मांसपेशियों को कसावयुक्त करने वाले, वसा कम करने वाले और यहां तक कि कैंसर से बचाव करने वाले गुण होते हैं। किंतु हम इन्हें जाने देते हैं क्योंकि हम कैलोरी से बचना चाहती हैं या ये सोचते हैं कि स्वादिष्ट = मोटापा और बेस्वाद = वजन कम करना, शीघ्र पतला होना। अब आप सब्जियों को केवल उबालती हैं या सब्जी के रूप में बनाती हैं, किंतु तड़का नहीं लगाती हैं और सदाचारी बनकर खाती हैं। क्या आप सभी वसा जलाने वाले, वृद्धता विरोधी, पाचन की सहायता करने वाले, बढ़िया स्वाद वाले और उपचारात्मक ताजा घर के खाने का गुण प्राप्त करती हैं? नहीं, आप केवल संताप प्राप्त करती हैं। अतः भोजन का आनंद लेना सीखकर अपने जीवन का आनंद लेना सीखिए। (कृपया 'आनंद' को 'लालच' समझने की भूल मत कीजिए, खूब दबाकर खाना या इंद्रियों पर बोझ डालना आपके मुख को अत्यधिक भरने से संबंध रखता है।)

### छना हुआ तेल

इस प्रकार तलना और भुनना के बारे में क्या है--क्या वे मोटापा बढ़ाने वाले नहीं हैं? नहीं यदि आप उपरोक्त तीन रणनीतियों को अपनाती हैं: स्थनीय तेल का प्रयोग कीजिए, ऊनी के नियम का सम्मान कीजिए (जानिए कहां बंद करना है) और किस प्रकार आपका तेल बना है उसकी प्रक्रिया को जानने में शामिल होइए। हम भारतीय मूंगफली के तेल, घी और कुछ क्षेत्रों में तिल, कुसुम और सूर्यमुखी के तेल का बहुत इस्तेमाल करते हैं। अब बात यह है कि जब आप तेल खरीदते हैं तो 'छना हुआ' शब्द को देखिए। छने हुए तेल एक प्रक्रिया के तहत गुजरते हैं जहां जिन बीजों से तेल निकाले जाते हैं उन्हें 'परिष्कृत' तेल की तुलना में कम ताप से गुजारा जाता है। तो फिर इसका हमारे लिए क्या अर्थ है? कम ताप का अर्थ है वसा लगनशील विटामिनों जैसे ए, डी, ई (ऑक्सीकरण रोधी गुणों में धनी) में कम गड़बड़ी होना, बीजों में वसा अम्ल के बंधन में आण्विक संरचना में कम गड़बड़ी होना (अतः हृदय की सुरक्षा वाले गुणों की अधिक उपलब्धि) और इसके लिए अच्छी गुणवत्ता वाले बीजों की आवश्यकता होती है क्योंकि उनमें गंध होती है और कम ताप पर उनकी अशुद्धता नष्ट नहीं होती है (बेहतर बीज = खाना पकाते समय बेहतर महक और रस)।

तो क्या हम पारंपरिक तरीके के बनाए हुए छने हुए तेल इस्तेमाल करते हैं, जो लकड़ी के घना या पीपे और कम ताप पर बनाया जाता है? सच में नहीं। इसके लिए दो योगदान करने वाले कारण: 1) ये 'हृदय की सुरक्षा करने वाले और ऑक्सीकरण रोधियों से धनी' के रूप में नहीं बेचे जाते हैं। वे अपना रंग बरकरार रखते हैं (जिन्हें अक्सर सस्ता या फिर 'गरीब लोगों' का माना जाता है जो गलत है) और वे बहुत सुंदर, सुघड़ बोतलों में नहीं होते हैं--मूलतः खराब तरीके से पैकेजिंग और नाममात्रा की मार्केटिंग और 2) पारंपरिक ढंग से तेल निकालने में अधिक खर्चा होता है और यह कम फायदेमंद भी है क्योंकि बीज पूरी तरह से तेल बाहर नहीं निकाल पाते।

तेल को किफ़ायती तरीके से बनाने में विलायक, उच्च ताप और तकनीक का प्रयोग किया जाता है ताकि बीजों को पूरी तरह से कुचलकर पूरा का पूरा तेल बाहर निकाल लिया जाए। और क्योंकि वह कुचलना इतना पूर्ण होता है कि आप निम्न कोटि के बीजों के उपयोग कर सकते हैं। अतः अब आप सही में सस्ता तेल बना सकते हैं वह भी बेहतर मात्रा में (प्रति बीज से अधिक तेल का निकालना)। अक्सर सुपर मार्केट में जिन तेलों पर लिखा होता है 'अतिरिक्त ऑक्सीकरण रोधी और विटामिनयुक्त' वे रिफाइंड तेल होते हैं। (ये इसलिए जरूरी है क्योंकि रिफाइंड तेल निकालने की प्रक्रिया के दौरान उनके प्राकृतिक गुण भी निकल जाते हैं।) इन तेल कंपनियों के पास लाखों रुपये हैं जिसकी बदौलत वे हृदय संरक्षक तेल बताकर आपके 'मन में घर' पैदा कर लेते हैं और बाजारों में उसे उतार देते हैं। इसे कहा जाता है--येड़ा बनके पेड़ा खाने का' मुंबइया भाषा में आडंबरयुक्त प्रवृत्ति का इस प्रकार मजाक बनाया जाता है। इस तरह मैं आपको सलाह देती हूँ कि आप '**छना हुआ**' या '**शीत-दाबित**' या '**प्राकृतिक**' तेलों का ही इस्तेमाल करें। चूंकि आपको पता नहीं है तो आप उन्हें अपने कमाये धन को ऐसे ही ले जाने मत दीजिए।

### भूरा या सफ़ेद

भूरा चावल खाओ--यह उक्ति पहले सुनी है? ओके, इसे चबाइए: सफ़ेद चावल जहां हम धान के बाहरी छिलके को पीटकर (भारी चीज से कूटकर) चावल बनाते हैं, वह उतना भी बुरा नहीं है, वास्तव में वह अच्छा है। बुरी चीज यह है कि जब हम बिना दिमाग लगाये एक चीज को अपने लिए अच्छा मान लेते हैं। ऐसा हम चावल के साथ अक्सर करते हैं।

धान की फसल जब होती है, तब हम अपने अजोबा (दादाजी) के पास हमारे खेत सोनावे (मुंबई के बाहर) जाते हैं तो हम देखते हैं कि महिलाएं सूर्योदय से सूर्यास्त तक धान को पीटकर, साफ कर, एक स्थान से दूसरे स्थान पर रखती जाती हैं। धान को कूटने से उसका बाहरी छिलका निकल जाता है और उसके साथ थोड़ा हिस्सा रेशा और विटामिन बी का

भी निकल जाता है। क्या रेशा और विटामिन बी आपके लिए अच्छा है? बिल्कुल। तो वे ऐसा क्यों करती हैं? छिलका और चोकर को निकालने के लिए चावल का बाहरी छिलका; किंतु प्रोटीन, विटामिन बी और रेशे जो अनाज के अंदर होते हैं वे अब भी यथावत होते हैं। वास्तव में, आपका शरीर सफेद चावल में से प्रोटीन को भूरे चावल की तुलना में अधिक अच्छी तरह से अवशोषित करता है। साथ ही भूरे चावल की तुलना में सफेद चावल को पकाना और पाचन करना अधिक आसान होता है। भारत में कहीं भी देख लीजिए, जब आप बीमार होते हैं तो आपको क्या भोजन दिया जाता है? खिचड़ी। तो मेरी प्यारी बहनो, खिचड़ी में सफेद चावल ही होते हैं: इसका पाचन आसानी से होता है, इसका अवशोषण आसानी से होता है, इससे प्रोटीन का शरीर में समावेशीकरण आसानी से होता है और यह आपकी उत्सर्जन व्यवस्था के लिए भी आसान होता है। आपके शरीर में विभिन्न प्रकार के असंतुलों का उपचार करने के लिए आयुर्वेद चावल आधारित आहारों का प्रयोग करता है। यदि वे चावल जिसके छिलके और चोकर निकाल दिए जाते हैं और वे यदि 'मोटापा' करने वाले होते तो हमारा समस्त समुद्र तटीय क्षेत्र के रहने वाले वसा में तैरते नजर आते, किंतु क्या ऐसा है?

दोनों प्रकार की दुनिया से सबसे अच्छा प्राप्त करने के लिए चावल को साफ जरूर कीजिए, किंतु इतना नहीं कि वह चमकने लग जाए। बाहरी चोकर हटाइए किंतु चावल के प्राकृतिक अनाज को रहने दीजिए ताकि उसका भूरापन/लाल नस्ल दिखाई देती रहे (यह वह भूरा चावल है जिसके बारे में मैं बात कर रही हूँ, न कि वह जिसे गलत स्वरूप में छिलका और चोकर सहित समझ लिया जाता है)। नहीं, चिंता मत कीजिए, यह स्वाद में समझौता नहीं करेगा और हां और बासमती चावल खा सकते हैं चाहे वह भूरा या लाल नस्ल की हो। ठीक इसी प्रकार से भारतीय खेतिहर समुदाय चावल को खाते हैं। क्या आपने कभी उनकी कमर और सुडौल मांसपेशियों का परीक्षण किया है? नोट: साथ ही, क्योंकि भारत देश में अधिकतर शाकाहारी हैं, अतः चावल से प्रोटीन प्राप्त करना विशेषकर आवश्यक अमीनो अम्ल मथियोनीन, उसकी कड़ी वाले अमीनो अम्ल और सप्रतिबंधित (तनाव की स्थिति में आवश्यक) अमीनो अम्ल ट्रायोसीन हमारे लिए महत्वपूर्ण हैं। तो यदि आप शाकाहारी हैं तो आप चावल के बारे में चिंता करना बंद कर दीजिए, बस खाइए।

महत्वपूर्ण नोट: यदि आपको मधुमेह है तब भी आप चावल खा सकते हैं। चिंता नहीं। आपको भी इन प्रोटीनों की आवश्यकता होती है।

[मीठे के लिए वीसा](#)

और मिठाई और मीठे आहारों के बारे में क्या कहना है, क्या वे हमें मोटा नहीं बनाते हैं? नहीं, यदि आप उपरोक्त रणनीतियां अपनाती हैं और उसके बाद उसका प्रयोग करती हैं, जिसे मैं 'वीसा' का नियम कहती हूं तो। कभी आपके साथ ऐसा हुआ है कि आप अमेरिकी वीसा के लिए एक बड़ी पंक्ति में खड़े हों और एक अशिष्ट अधिकारी आपको भगा दे? तब आप समझ पाएंगे कि मैं क्या कहना चाह रही हूं। बड़े और शक्तिशाली राष्ट्र ऐसे ही वीसा नहीं दे देते हैं। वे लोगों का मूल्यांकन करते हैं (उनके अपने तर्क पर आधारित) और उनके बारे में अपना निर्णय लेते हैं कि वे किन्हें अपने देश में प्रवेश के योग्य समझते हैं। जबकि एक कमजोर राष्ट्र काफी उदारतापूर्वक वीसा को बांटते हैं। इस प्रकार जब पेट की बात आती है तो सुपर-शक्ति राष्ट्र बन जाइए जो न केवल वीसा के नंबरों का निर्णय लेता है बल्कि वह किसे दिया जाता है जैसे एच 1 वीसा जो हर साल दिया जाता है। इस प्रकार एक साल में कितनी बार आप मीठा व्यंजन खाती हैं उसे एच 1 वीसा के समान ही सख्ती से नियंत्रित करना चाहिए। यदि आपने छत्तीस, बारह, बावन, जो भी नंबर आपने निर्धारित किया हो (एक महीने में एक, एक महीने में दो बार और दिवाली, जन्मदिन, वर्षगांठ, दादाजी का जन्मदिन के लिए क्रमशः एक-एक या जिसके लिए भी आपने आवंटित किया है--यह आप पर निर्भर करता है), उसके साथ चौकस रहिए और केवल 'योग्य' अवसरों पर ही उसे प्रदान कीजिए। इस प्रकार 'खराब मूड' और 'पेस्ट्री खाने की चाह' योग्य अवसर नहीं हैं किंतु 'पहला वेतन' या कुछ ऐसा जो आपके जीवन के लिए अर्थपूर्ण है, उसे वीसा मिलना चाहिए। एक बार जब आपने वीसा खत्म कर लिया है तो उसके बाद आपको वीसा देने की अनुमति नहीं है। साथ ही यदि आप अयोग्य अवसरों पर वीसा प्रदान करती हैं तो यह आपकी गलती है। देखिए, अमेरिकी दूतावास आपके साक्षात्कार के दो महीने पहले ही दस्तावेज ले लेता है। उनसे सीखिए ताकि आप सही परिस्थिति में 'मीठा वीसा' देने के लिए सोचपूर्ण निर्णय ले सकें।

इस प्रकार जब तक हम चार सिद्धांतों के अनुसार भोजन करते हैं और पोषण सिद्धांतों को लागू करना सीख लेते हैं तो हमें कभी-कभार मीठे या तली हुई चीजों के लिए स्वयं को दोष देने की आवश्यकता नहीं है। यह सच में हमें मोटा नहीं बनाने वाला है या हमारे आहार को नष्ट नहीं करने वाला है; वास्तव में यह हमारे आहार के एक अंग के रूप में स्वीकृत तथ्य है।

## II व्यायाम रणनीतियां

यदि आपके पास नितंब हैं तो उसे हिलाइए।

--अनाम (या संभवतः मैंने ही किसी हल्के क्षणों में कहा था) यदि आपको एक दिन के लिए प्रधानमंत्री बना दिया जाए तो आप क्या करेंगी? 'मैं एक बहुत बड़ा स्पोर्ट-कॉम्प्लैक्स बनाऊंगी,' उसने कहा और वहीं मधु सप्रे ने 1992 में मिस यूनीवर्स बनने का अवसर खो दिया था। वह उस ताज को जीतने की दौड़ में अग्रणीय थी। और वह बन भी जाती अगर उसने ऐसी 'असंवेदनशीलता' को जग-जाहिर नहीं किया होता। वास्तव में उसने कहा था कि वह खेलों के लिए कॉम्प्लैक्स बनवाना चाहती है, और भारत जैसे गरीब देश से आई सुंदरी का यह कहना जजों को पसंद नहीं आया। क्या उसे गरीबों, बच्चों और विश्वशांति के बारे में सोचना नहीं चाहिए था? 'किंतु उन्होंने कहा था कि हमें अपने दिल की बात कहनी चाहिए (न कि डिप्लोमेटिक) और एक साल में कोई गरीबी के बारे में क्या कर सकता है (जो कोई गरीब देश से आता है, वह इसे बखूबी जानता है), लेकिन खेलों के लिए एक कॉम्प्लैक्स बनवाया जा सकता है और इससे गरीबों को अमीरों से बराबरी का कम से कम एक मौका तो मिल ही सकता है,' मधु ने बाद में तर्क दिया था। उचित प्रतीत होता है न? लेकिन महिलाओं के विरुद्ध पक्षपात और उनकी चिंताएं किसके प्रति होनी चाहिए यह दुनिया की नजरों में पहले से ही तय है, ठीक उसी प्रकार जिस प्रकार शांति, प्रेम और समानता की अवधारणा। महिलाएं इस पूर्वधारणा के बोझ को लगातार ढोती रही हैं कि उन्हें अपने स्वास्थ्य, तंदुरुस्ती, सेहत आदि से पहले बच्चों, शिक्षा, गरीबी, घर, शांति आदि पर ध्यान देना चाहिए। अगली बार जब आप जिम की ओर कदम बढ़ाते हुए दोषी महसूस करें तो अपने आपसे तर्क कीजिए: यदि मुझे अपना उत्तम कार्य करना है, उत्तम मां बनना है, उन सभी भूमिकाओं को सरलता से बिना थके हुए और बिना चिड़चिड़ाए निभाना है, जो मैंने अपने लिए चुने हैं तो मुझे अपने समय को बुद्धिमत्ता से निवेश करना होगा और मुझे मेरे बाह्य शरीर को शक्तिशाली बनाना होगा और उसका उचित पालन-पोषण करना होगा।

अब मुझे पता है कि अधिकतर महिलाओं के पास अपने लिए बहुत ही कम समय बचता है और उसके बाद निस्संदेह कई 'कारण' हैं कि क्यों हम कल पर/सोमवार पर/अगले महीने/अगले साल तक व्यायाम करना टालते रहते हैं। इन कारणों में ये भी जोड़ें--छोटा बबलू स्कूल जाना प्रारंभ करेगा तो या वह दसवीं की कक्षा में उत्तीर्ण हो जाएगा तो या कुछ और भी।

मैं शारीरिक रूप से तंदुरुस्त रहने और नियमित, कठिन व्यायाम के बीच के संबंध पर यहां जोर दे रही हूं। महिलाएं कई जीव-विज्ञानी चुनौतियों को झेलती हैं: नियमित मासिक धर्म, शिशु को जन्म देना, पोषण करना, देखभाल करना और उसके बाद सामाजिक कारण जैसे परिवार और पति के साथ इधर-उधर जाना (अक्सर बिना सहमति के), हर मोर्चे पर समझौता करना सीखना (वो भी बिना शिकायत के) आदि। हमें जीवविज्ञानी आवश्यकताओं के कारण काम करके स्वयं को तंदुरुस्त रखना चाहिए न कि पतला दिखने

या रहने के दबाव के कारण। हालांकि जैसे ही हम यौवनावस्था में पहुंचते हैं, तो अक्सर हम महिलाएं ही एक लड़की होने के नाते व्यायाम छोड़ देती हैं या फिर इधर-उधर दौड़ना, कूदना, शाखाओं पर झूलना, मुड़ना, धकेलना, खींचना, कुछ भी भारी चीज ढकेलना (लड़के वाला/आदमीवाला) छोड़ देते हैं, जो सच में शर्म की बात है! मेरे मकान में रहने वाली लड़कियां जैसे ही 7वीं-8वीं कक्षा में पहुंचती हैं तो वे एक समूह में रहना प्रारंभ कर देती हैं और अधिक से अधिक मकान के चारों ओर ही घूमती हैं।

मैं सोचती हूं कि शायद इसीलिए मधु सप्रे खेलों के लिए कॉम्प्लैक्स बनवाना चाहती थी। एक खिलाड़ी के तौर पर वह सुविधाओं के अभाव को समझ चुकी थी। इसके बारे में सोचिए, यदि आपके माता-पिता किसी शानदार क्लब के लिए खर्चा उठाने को तैयार हैं तो भी आपको सामाजिक परंपराओं से ऊपर उठने या उन्हें अधिक 'महत्व' देने की आवश्यकता होती है, खासतौर से 10वीं/12वीं की परीक्षा के दौरान। यदि आपके माता-पिता इतने धनी नहीं हैं कि वे आपको सदस्यता खरीद कर दे सकें तो आप क्या करेंगी, मकान या मोहल्ले के आस-पास घूमेंगी? एक सदस्यता खरीदने के लिए बड़ा होने की प्रतीक्षा करना एक विकल्प है। आप तब सामाजिक परंपराओं से ऊपर उठ सकती हैं जिन्हें उस उम्र में महत्वपूर्ण समझा जाता है (संभवतः शादी/बच्चे को जन्म देना आदि) और अपने खेल को जारी रख सकती हैं। लेकिन तथ्य यह है कि यदि आप सक्रिय और तंदुरुस्त किशोरी रही हैं तो क) शादी/काम/मां बनने की अवधियों में आप वसा धारण नहीं करती हैं और ख) यदि आप करती भी हैं तो आपका अपने स्वरूप में वापस आने का अवसर बहुत ही ज्यादा है।

हम सभी को अहसास होना चाहिए कि हमारी लड़कियों, बेटियों, माताओं, बहनों, चाचियों, दादियों-नानियों का शारीरिक गतिविधियों और खेलों में पूर्णतया समर्पित होकर शामिल होना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि महिला समाज को शिक्षित व साक्षर बनाने के लिए और उच्चतर शिक्षा को पूरा करने के लिए प्रोत्साहित करना महत्वपूर्ण है। (आप जानते हैं कि कुछ परिवार, विशेषकर ससुर बताते हैं कि उन्होंने जोर देकर अपनी बहू की पढ़ाई पूरी कराई और यह सुनिश्चित किया कि वह शादी के बाद अपनी पढ़ाई बिना किसी बाधा आदि के जारी रख सके? उन्हें बिल्कुल इसी शैली में हमारी तंदुरुस्ती के बारे में भी बात करने की आवश्यकता है। 'मैंने अपनी बहू से कहा कि उसे खेल, जिम, जॉगिंग या योग नहीं छोड़ना चाहिए।' यह सुनने के लिए मैं एक मीलियन डॉलर देने को तैयार हूं। निस्संदेह कमाने के बाद ही दे सकती हूं ☺।)

अब मैं अनुमान लगा रही हूं कि हम सभी जानते हैं कि शिक्षा कैसे प्रभाव डालती है और न केवल एक महिला का जीवन बेहतर बनाती है बल्कि उसके बच्चों, परिवार, समुदाय और पूरे विश्व को बेहतर बनाती है। बिल्कुल वही कारण महिलाओं के शारीरिक रूप से तंदुरुस्त रहने के लिए भी वैध है। जो शारीरिक रूप से तंदुरुस्त होंगी वही अग्रणी, परिवर्तन

लाने वाली, दार्शनिक, वैज्ञानिक, रूढ़ियों को मिटाने वाली होंगी। योग, दौड़, भार-प्रशिक्षण, तैराकी, खेल खेलना, नृत्य, सामूहिक व्यायाम--सब कुछ काम करता है (बशर्ते इसी भाग में आगे दिए गए मापदंडों को वे पूरा करते हैं)।

### समान अवसर

हमारी पैदल यात्राओं में, दोपहर के भोजन के बाद निरपवाद रूप से लड़के कुछ खेल खेलने का सुझाव देंगे, सामान्यतः क्रिकेट। लकड़ी के गट्टर से बल्ला बनाने में, शाखाओं से विकेट बनाने में, गेंद ढूंढने में और जमकर खेलने में वे बहुत सुख प्राप्त करेंगे। लड़कियां (अधिकतर वे महिलाएं जो शांत प्रवृत्ति की होती हैं) ईर्ष्यालु ढंग से देखती रहेंगी। अधिकतर ये महिलाएं स्वतंत्र हैं, उतनी ही योग्य हैं जितने कि पुरुष या अपने चुने हुए क्षेत्रों में उनसे बेहतर भी हैं और निसंदेह पुरुषों की तुलना में ज्यादा ज़िम्मेदारियां निभा रही हैं। किंतु जब मैदानी खेलों की बात आती है तो महिलाओं को समान अवसर के अभाव का सामना करना पड़ता है। लड़के उच्चतर विद्यालय से लेकर महाविद्यालय आदि तक खेल खेलते रहे हैं और तभी छोड़ते हैं जब काम का बोझ और समय की कमी होती है। दुख की बात है कि महिलाएं जब उच्च विद्यालय में ही होती हैं तभी खेलों से तौबा कर लेती हैं और उसके बाद उनके 'काम का जीवन' उनके दफ्तर के समय से बहुत अधिक विस्तार कर लेता है। मैं जानती हूँ कि हमारे माता-पिता (विशेषकर मां) परेशान होते हैं/भाषण देते हैं यदि हम स्कूल में पढ़ाई नहीं करते हैं। वे हमारे अंधकारभय भविष्य और कठिन जीवन के प्रति चिंतित रहते हैं। पर खेल नहीं खेलने के प्रति उनकी प्रतिक्रिया क्या होती है? कितनी माताएं हैं जो इस बात पर दुखी होती हैं कि उनकी बेटियां अब कोई खेल नहीं खेलती हैं? क्या वे जानती हैं कि यदि उनकी लड़कियां खेल नहीं खेलती हैं तो वे भविष्य में किन जोखिमों को उठाने वाली हैं? यह किसी विशेष महाविद्यालय में किसी विशेष विषय के लिए प्रवेश न मिलने से अधिक अंधकारमय है। ये खतरे लड़कियों को अपने जीवन का आनंद इष्टतम लेने से रोक देते हैं और सबसे खराब स्थिति में यह मृत्यु कारित परिणामदायक भी हो सकते हैं। माताओं उठिए और संभलिए, यह आपके ऊपर निर्भर है--अपनी लड़कियों को धक्का दीजिए, धक्का दीजिए ताकि वे व्यायाम करें, शारीरिक ज्ञान की सीख की ओर उन्हें ले जाइए और ऐसा करने के लिए स्वयं उदाहरण बनिए। हमारे समूह में महिलाएं भी मर्दों की ही भांति ट्रेकिंग करती हैं, इसलिए शारीरिक तंदुरुस्ती मुद्दा नहीं है, मुद्दा बहुत गहरा है--भेदभाव का। चूंकि ट्रेकिंग समान अवसरों का क्षेत्र है अतः दोनों ही लिंग अच्छा करते हैं और संपूर्णता में उसका आनंद लेते हैं।

## संचलनशील (काइनेस्थेटिक) विवेक

जब एक वृद्ध चाची नहाते समय बाथरूम में फिसलकर गिर जाती है और बहुत संभावना है कि कुछ न कुछ तुड़वा बैठती है तो उसे सहायता करके बाहर लाया जाता है। जब एक युवा बच्ची बाथरूम में गिरती है तो अक्सर वह फिसलने पर हंस उठती है। वह संभवतः फर्श पर गिरती नहीं हैं किंतु यदि वह गिरती भी है तो उसकी हड्डियां नहीं टूटती हैं। तो उसे सहायता की कम जरूरत होती है। गिरने का कार्य समान है, बाथरूम भी समान है, उतनी ही नमी है और उतनी ही फिसलन आदि है, तो फिर क्यों एक चाची, ताई की हड्डियां टूट जाती हैं जबकि बच्ची गिरने के अनुभव से आनंदित होती है। उत्तर है संचलनशील विवेक: बच्ची के पास यह जानने के लिए शारीरिक विवेक है कि गिरने से बचने के लिए किन मांसपेशियों को सिकोड़ना है, किन्हें छोड़ देना है, किस जोड़ को फड़काना है, किसे आगे बढ़ाना है; और यदि वह गिर जाती है तो उसे पता होता है कि कैसे उसे जोड़ों पर न्यूनतम भार लेना है। इस प्रकार जब वह गिरने लगती है तो खुद को संभाल लेती है। यदि आपने जॉटी रोड्स को प्वाइंट के स्थान पर फिल्लिंग करते देखा है तो आप समझ सकती हैं कि मैं क्या बात कर रही हूं। अनेक बार ऐसा प्रतीत होता है कि वह विकेटों पर गिर जाने वाला है या अपनी कोई हड्डी तुड़वा देने वाला है या कम से कम मांसपेशी में खिंचाव, मोच या तनाव तो लाने ही वाला है। नहीं, क्षमा करें, उसका संचलनशील विवेक आसमान से भी ऊंचा है। खेलों में मेरा सबसे पसंदीदा चित्र है जब जॉटी रोड्स मैदान से समानांतर विकेटों की ऊंचाई पर है। उसका हाथ आगे बढ़ा हुआ है और गेंद गिल्लियों को उड़ा रही है; तस्वीर का कैप्शन है: यह हवाई जहाज है, या एक पक्षी है, या जॉटी रोड्स है।

ओके, ओके, मैं जानती हूं कि आपकी एक क्रिकेटर बनने की कोई योजना नहीं है और जॉटी रोड्स बनने की तो बिल्कुल भी नहीं, किंतु यदि आप सेक्सी, तनी हुई त्वचा वाली, नवयुवा और ऊर्जावान दिखना चाहती हैं और गिरने के कारण हड्डियों के टूटने से बचना चाहती हैं या लंबी हवाई यात्रा के कारण पीठ में दर्द नहीं चाहती हैं या एक दिन ऊंची ऐड़ी के जूतों से मरोड़ नहीं चाहती हैं तो आपको अपने संचलनशील विवेक पर ध्यान देना होगा। और इसके लिए जिस प्रकार से आप बिना एक दिन भी नागा किए गंभीरता और समर्पण से स्कूल जाती हैं ठीक उसी प्रकार आपको नियमित रूप से खेलना होगा, व्यायाम करना होगा, नृत्य और सामरिक युद्ध कला आदि करना होगा--मूलतः ऐसा कुछ जो शरीर, उसके स्नायु, जोड़ों, मांसपेशियों, हड्डियों, अंगों आदि को प्रयोग में लाता है। अपने शरीर को अच्छे आकार में रखने के लिए उसका नियमित प्रयोग कीजिए। एक अन्य उदाहरण है, याद कीजिए कि कैसे पांच-छह साल पहले, उन स्वर्णिम दिनों में, हममें से प्रत्येक कम से कम दस टेलीफोन नंबरों को याद रख सकता था? अब मोबाइल फोन और उसकी याददाश्त के

कारण हम अपने साथी, माता-पिता या कार्यालय का नंबर भी याद नहीं रख पाते हैं। इस्तेमाल करें या गवां दें।

## व्यायाम पाठशाला के पांच विषय

मान लीजिए कि एक व्यायाम पाठशाला है जिसमें आप जा सकती हैं। आपको वहां पांच मुख्य विषय पढ़ाये जाएंगे: कार्डियो व्यायाम, मांसपेशीय सहनशीलता, मांसपेशीय शक्ति, लचीलापन और शारीरिक संरचना। व्यायाम करने में समय बिताने या कैलोरी को जलाने में आप न्याय नहीं कर पाएंगी यदि वे आपको तंदुरुस्ती के इन पांच मूलभूत क्षेत्रों के बारे में सीख नहीं देते हैं या इनमें प्रगति नहीं करवा पाते हैं।

कार्डियो व्यायाम: काम करने वाली कोशिकाओं या मांसपेशियों को ऑक्सीजन और पोषण प्रदान करने के लिए हृदय और फेफड़े की क्षमता ही हृदयीय-श्वसन तंदुरुस्ती है। इसे इस प्रकार कहते हैं कि सीढ़ियां चढ़ते वक्त आपके पैर की मांसपेशियां रक्त आपूर्ति, ऑक्सीजन और पोषण की अधिक मांग करेंगी और व्यर्थ उत्पादों को हटाने की आवश्यकता भी बढ़ जाएगी (जैसे लैक्टिक एसिड)।

मांसपेशीय शक्ति: सबसे अधिक मात्रा का बल (अधिकतम प्रयास) जो एक मांसपेशी या मांसपेशियों का समूह एक समय या एक बार में काम में ला सकता है उसे मांसपेशीय शक्ति कहते हैं। या जब सन्नी देओल कहता है, 'यह ढाई किलो का हाथ जब पड़ता है जो आदमी उठता नहीं, उठ जाता है'। व्यायाम के शरीर विज्ञान में तकनीकी शब्द है 'वन रेप मैक्स' लेकिन अपना बॉलीवुड उसकी व्याख्या अधिक अच्छी तरह से करता है।

मांसपेशीय सहनशीलता: एक अवधि तक एक मांसपेशी या मांसपेशियों के एक समूह के लगातार गतिविधि करने की क्षमता को मांसपेशीय सहनशीलता कहते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आप कोई फर्नीचर को हटा रही हैं या यदि आप लड्डू बना रही हैं तो आप अपनी मांसपेशीय सहनशीलता का उपयोग करेंगी।

लचीलापन: जोड़ों का अपने पूर्ण विस्तार तक घूमने की (आरओएम) क्षमता ही लचीलापन होता है। उदाहरण के लिए, एक गेंदबाज अपने हाथों को अपने कंधे के पूर्ण विस्तार तक घुमाकर गेंद फेंकता है।

शारीरिक संरचना: जो संपूर्ण द्रव्यमान आपका होता है उसकी तुलना में जो वसा द्रव्यमान आप ढोती हैं, यह उसके संबंध में है। एक महिला के लिए यह पच्चीस प्रतिशत या उससे कम होना चाहिए। अतः यदि आपका वजन सौ किलो भी हो तो पच्चीस किलो से अधिक आपके वसा का भार नहीं होना चाहिए। जब एक महिला कहती है कि वह तनी हुई त्वचा वाली दिखना चाहती है न कि थुलथुल तो वास्तव में उनके कहने का अर्थ होता है कि

वह अपने वसा द्रव्यमान को कम करना चाहती हैं और वसारहित द्रव्यमान (हड्डी और मांसपेशी) को बढ़ाना चाहती है।

अब, इस कहानी की नैतिकता है कि जब आप तंदुरुस्ती के प्रथम चार मापदंडों में सुधार करती हैं तो वह पांचवें मापदंड में परिणामतः सुधार (वसा द्रव्यमान का कम करना) लाता है, अर्थात् शारीरिक संरचना में सुधार। इन विषयों को सीखना या तंदुरुस्ती के इन मापदंडों में सुधार लाना आपके समग्र स्वास्थ्य, अच्छी सेहत, संचलनशील विवेक में तीव्रता लाता है और हां, साथ ही आपके रूप-रंग में सुधार भी। साथ ही इससे हार्मोन्स में आदर्श तालमेल, स्थिर मनोभाव आदि भी आते हैं। यह मात्रा वजन कम करने वाली योजनाओं के ठीक विपरीत है।

क्यों मैं इस पुस्तक को 'वजन कम करने का तमाशा' कहती हूँ, उसका एक कारण बिल्कुल यही है। **कोई भी महिला तंदुरुस्त होने की, संचलनशील विवेक को तेज करने की, जीवन कीगुणवत्ता में सुधार करने की, सेहत के अनुपात को बढ़ाने की बात नहीं करती है।** हमें जिसकी परवाह है वह है कुछ ईंच कम करना और वेट-मशीन की सुई को नीचे की ओर जाते देखना। बिना उपरोक्त पांच मापदंडों को प्राप्त किए कुछ भी वजन घटाना या एक ईंच कम करना एक तमाशा, एक मजाक, एक धोखा है, समय, पैसा और संसाधनों की बर्बादी है। शादी आदि से पहले जब हम 'दो महीने, पांच किलो' (पंद्रह किलो खरीदिए और अपने परिवार के किसी भी सदस्य के लिए तीन किलो मुफ्त पाइए--मेरा पसंदीदा विज्ञापन), 'सात सैशन, नौ किलो' की गारंटी, एक सप्ताह 'डिटोक्स' खरीदती हैं तो हम क्या सोचते हैं? अगर हम ऐसे प्रश्न पूछने के बारे में नहीं सोचते हैं कि क्या वे हमारे घुटनों को अधिक शक्तिशाली, हड्डियों को सघन, त्वचा को कोमल, बालों को घना, मस्तिष्क को शांत, भूख के संकेत को तीव्रतर आदि करेंगे तो हम उसी के योग्य हैं जो हम प्राप्त करते हैं--ठीक उसी तरह जैसे हमें ऐसे राजनीतिज्ञों को झेलना पड़ता है क्योंकि हम उनसे उचित प्रश्न नहीं पूछते या फिर उनके उत्तरदायित्व की परवाह नहीं करते हैं (सिवाय घर में बातचीत करने के अलावा)।

इसको अच्छी तरह से समझते हैं। वजन कम करना शारीरिक संरचना में सुधार का एक उप-उत्पाद है (लेकिन अनिवार्य नहीं), जो इसके परिणामस्वरूप तंदुरुस्ती के प्रथम चार मापदंडों में सुधार का अनिवार्य उप-उत्पाद है। यदि आप अपनी त्वचा की सुरक्षा वस्तुतः (झोल, झुर्रियां) और लाक्षणिक रूप से करना चाहती हैं तो आपको आवश्यक रूप से तंदुरुस्ती और वजन कम करने वाले उन कार्यक्रमों को अपनाना होगा जो बेचे नहीं जाते हैं या 'वजन कम करने वाले' लोकप्रिय कार्यक्रम नहीं हैं। समझीं? ऐसे कार्यक्रम मत खरीदिए जो कहते हैं कि 'क पैसा दीजिए और ख किलो वजन घटाइए'। साथ ही वजन घटाने के लिए सर्जरी का सहारा मत लीजिए। इसलिए क्योंकि तंदुरुस्ती के पांच मूलभूत मापदंडों

(जैसे 'डायटिंग', 'अन्य प्रक्रियाएं', 'सर्जरी', 'तनी हुई त्वचा बनाने वाली सारणियां', 'तकनीक', 'जड़ी-बूटी संबंधी और आयुर्वेदिक गोलियां/पीने की दवा') को कम करने की कीमत पर वजन कम करना निरर्थक है।

जी हां, तंदुरुस्ती के ये पांच मापदंड केवल खिलाड़ियों के लिए ही नहीं होते हैं, बल्कि वे हम जैसे आप और मैं के लिए भी होते हैं, जो बहुत अधिक बैठने का कार्य करते हैं और गतिहीन जीवन-शैली बिताते हैं। खिलाड़ी को इन पांच मापदंडों की आवश्यकता होती है और उसके बाद अन्य मापदंडों की जो उनके खेल के लिए विशिष्ट होते हैं जैसे फुर्ती, शक्ति, वेग, हाथ और आंखों का समन्वय आदि। मैं आपको ये सब क्यों बता रही हूं? क्योंकि मैं यह सुनिश्चित करना चाहती हूं कि आप स्वयं ये न कहें कि यह खेल से जुड़े लोगों/जीरो साइज वालों/युवाओं/प्रसिद्ध व्यक्तियों आदि के लिए है। **यह हम सभी के लिए है और हम किसी भी उम्र में और किसी भी वजन में सुधार कर सकते हैं।** बाह्य शरीर को एक वाहन के रूप में प्रयोग करने के लिए उसके पालन-पोषण की ये मौलिक आधारशिलाएं हैं ताकि वह मानवीय जीवन (वैदिक परंपरा, वास्तव में सभी धार्मिक परंपराएं इस विचार को अपनाती हैं) के उच्चतर लक्ष्यों की ओर अग्रसर हो सके। इससे उच्चतर उद्देश्य प्राप्त नहीं किया जा सकता है, जब आप वह दो या बीस किलो कम करती हैं या छह के माप में समाती हैं या वैसा ही कुछ और, किंतु यह तभी हो सकता है जब दिन बीत जाने पर आपके पास पर्याप्त ऊर्जा और उत्साह बाकी रहता है। संयोग से शारीरिक तंदुरुस्ती का वर्णन व्यायाम विज्ञान भी कुछ ऐसा ही करता है: अनावश्यक रूप से बिना थके हुए दिन-प्रतिदिन की गतिविधियां करना और आपात से निपटने के लिए, अपनी रुचि की चीज करने के लिए, व्यायाम या उच्चतर आध्यात्मिक लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए आपके पास पर्याप्त ऊर्जा का बचा होना ही शारीरिक तंदुरुस्ती है।

### कभी-कभी काम से छुट्टी लें

नेताला के एक आश्रम में मैं एक गहन योग प्रशिक्षण पाठ्यक्रम में शामिल हुई। अभी उस पाठ्यक्रम के मात्र छह दिन ही हुए थे। आसन, प्राणायाम और बंध का प्रतिदिन तीन बार अभ्यास करने के कारण और असामान्य रूप से सुबह बहुत जल्दी उठने के कारण मैं बीमार, थकी हुई और बुखार जैसा महसूस करने लगी। सातवें दिन मैं सुबह की पूजा और कीर्तन में नहीं गई और बिस्तर पर लेटकर सोती रही। 6.30 बजे आसन के अभ्यास के लिए चटाई और अन्य सामान लेने के लिए मेरे कमरे के सहपाठी वापस आये, जो 7 बजे शुरू होना था। विस्मित होकर और दोषी महसूस करते हुए मैं उठी कि मैं सुबह का पाठ्यक्रम नहीं कर पाई थी और मैं अपने आत्मानुशासन पर बहुत दुखी थी। मैं वहां क्यों

थी और कैसे मुझे अपने समय का अधिक से अधिक सदुपयोग करना चाहिए था और सबकुछ सीखना चाहिए था, जो उन पंद्रह दिनों में सिखाया जाता और ढेर सारी अन्य बातों के लिए मैंने खुद को ही नैतिक शिक्षा दे डाली। अब पूरी तरह से उत्साहित होकर मैं उठी, कपड़े पहने, चटाई मोड़ी, कॉपी हाथ में ली और भागीरथी नदी के साथ बने उस आसन कक्ष की ओर चलने लगी। ‘तुम कहां जा रही हो ऋजुता?’ स्वामी गोविंदानंद, मेरे शिक्षक, ने गेट पर मुझे रोकते हुए पूछा। ‘कक्षा में स्वामीजी’, मैंने गर्व और मर्यादा के साथ उत्तर दिया। ‘बुखार के साथ?’ उन्होंने पूछा। ‘हां, मैं पहले ही सुबह की कक्षा में नहीं जा सकी हूं और अब भी नहीं गई तो सही नहीं होगा, मैं यहां सीखने के लिए आई हूं।’ ‘ठीक हैं, तो यह सीखो, अपने कमरे में जाओ।’

मैंने सोचा था कि सुबह के सत्र में उपस्थित होने के ‘उत्तरदायित्व या बाध्यता’ को पूरा करने के मेरे साहस से स्वामीजी मुझ पर गर्व करेंगे। मैंने यह भी सोचा था कि सुबह के पाठ्यक्रम के दौरान मेरे सोते रह जाने के कारण स्वामीजी निराश होंगे। इसके बजाय वे रास्ता रोके हुए खड़े थे और तनिक भी गुस्सा नहीं थे। उदास और दयनीय मैं वापस अपने कमरे में चली गई। मैं समझ नहीं पाई कि जिस तरह से उन्होंने व्यवहार किया था, वह क्यों किया था। वे मेरे पीछे आए और बोले, ‘चलो बाग में चलकर बैठते हैं और अपनी शॉल भी ले आना। मैंने आज्ञा का पालन किया। ‘स्वामीजी, क्यों?’ मैंने पूछा जब मैं बाग में थी। अपने पाठ्यक्रम के सहपाठियों को गंभीर रूप से आसनों का अभ्यास करते देखकर मैं बैठकर बेमतलब ही अंगूठों को घुमाते हुए पैर को हिला रही थी। ‘क्योंकि तुम्हें बुखार है, यह तुम्हारे शरीर के कहने का तरीका है कि--आज कोई आसन का अभ्यास नहीं।’ ‘बस इतनी सी बात?’ मैंने रुखाई से कहा, यह महसूस करते हुए कि मेरे शरीर ने मुझे नीचा दिखा दिया था। ‘इस प्रकार छह दिनों तक नौ घंटों के अभ्यास करती हूं और सातवें दिन मुझे बुखार हो जाता है? मैं अपने शरीर से सच में बहुत निराश हूं।’ ‘क्यों? तुमको तो उसका कृतज्ञ होना चाहिए। कृतज्ञ कि वह इतना दयालु है कि तुम्हें अपनी सीमा बता रहा है। यह अच्छा है कि तुम्हें बुखार आ गया है नहीं तो तुम अपने शरीर की सीमा का सम्मान करना नहीं सीख पाती और उससे भी कम यह सीख पाती कि उससे कैसे छुटकारा पाया जाये’

‘इस प्रकार एक दिन, सप्ताह या फिर उतना समय जब तक आपका शरीर नये वातावरण को अपनाता है काम से छुटकारा पा लो और अपने शरीर के विरुद्ध काम मत करो बल्कि उसके साथ काम करो। तुम जो कुछ भी उससे चाहती हो वह करता है। क्या तुम मुंबई में कभी नौ घंटे का अभ्यास करती हो?’ ‘नहीं, नब्बे मिनट भी नहीं।’ ‘तब सर्वप्रथम उसका धन्यवाद कहो कि जब कभी भी तुम नौ घंटे का अभ्यास करती हो तो वह छह दिनों के लिए तुम्हारी मांगों की पूर्ति करता है और उसके बाद केवल एक दिन का आराम मांगता है। ‘हो सकता है कि इस बार आपकी यही सीख है--अपनी सीमा का प्रदर्शन करने के लिए

अपने शरीर के प्रति कृतज्ञ होना, स्वयं से खुश होना कि तुममें इतनी हिम्मत है कि तुम अपने शरीर को उसकी सीमा तक ले जा सकती हो और सबसे महत्वपूर्ण है कि तुम्हें उसके प्रथम संकेत पर या धीरे होने की मांग पर ही रुक जाना है। यही एक तरीका है जिससे तुम और तुम्हारा शरीर दोनों ही सीख सकते हैं।' मेरी निराशा के स्थान पर कृतज्ञता ने घर कर लिया और एक बार पुनः मैंने सोचा कि निष्ठावान और अनुभवी शिक्षकों का मिल पाना कितना महत्वपूर्ण है। इसमें आश्चर्य की कोई बात नहीं कि गुरुकुल पद्धति ने अत्यधिक बेहतर विद्यार्थी और व्यक्तित्व उत्पन्न किए हैं बजाए हमारे आधुनिक विद्यालयों के।

परसों मैंने 'पढ़ा' था कि जब शरीर थका होता है, उदाहरण के लिए उसे बुखार होता है तो हठ योग प्रदीपिका के अनुसार आसन का अभ्यास नहीं होना चाहिए। यह आपको हानि पहुंचा सकता है और आपके स्नायुतंत्र को कमजोर कर सकता है। किंतु क्या मैंने उसे जीवन में प्रयोग करना सीखा? नहीं, जब तक कि सुबह मैं बीमार होकर नहीं उठी।

तो फिर यह मैं आपको क्यों बता रही हूँ? क्योंकि जब आप शारीरिक और मानसिक रूप से थके हैं तो उस समय व्यायाम नहीं करना चाहिए और अपने आपको अनावश्यक धक्का नहीं देना चाहिए। आपको बस कुछ आराम और शांति की जरूरत है।

## व्यायाम के सिद्धांत

इन पांचों क्षेत्रों में अधिक से अधिक सुधार लाने के लिए हमें मार्गदर्शकों या व्यायाम के सिद्धांतों का पालन करने की आवश्यकता है। ये नियम हैं जो आपके व्यायाम की दिनचर्या को प्रभावी बनाएंगे अर्थात् इसके दौरान और उसके बाद आपकी वसा को जलाने में आपको सक्षम करेंगे और आपके संचलनशील विवेक की प्रगति, उसके बारे में सीखने और उन्हें तेज करना सुनिश्चित करेंगे।

**1. उन्नतिशील उचित भार सिद्धांत** को अक्सर सभी प्रकार के प्रशिक्षण या व्यायाम सिद्धांतों की जननी कहा जाता है। इसका अर्थ है कि प्रशिक्षण के दौरान जो तनाव या उत्प्रेरण आप अपने शरीर पर लाते हैं वह आपके दिन-प्रतिदिन की तुलना में अधिक होना चाहिए और क्रमिक तरीके से उसमें बढ़ोतरी होनी चाहिए।

यही वह कारण है कि टहलना एक व्यायाम के रूप में उत्तीर्ण नहीं हो पाता है। आप अपने बिस्तर से शौचालय तक या अपने वाहन से लिफ्ट तक टहलकर जाते हैं। इसलिए जब आप 'टहलने' के लिए जाते हैं तो आप अपने तंत्र को वस्तुतः अतिभारित नहीं करते हैं और इसलिए जो लाभ आप तंदुरुस्ती के पांच मूलभूत मापदंडों पर उपार्जित करते हैं, वे सीमित होते हैं। अब इस सिद्धांत के नाम को पुनः पढ़ें: **उन्नतिशील उचित भार सिद्धांत।**

इसका अर्थ है कि यदि आप टहलने को भी एक व्यायाम की तरह करते हैं तो टहलने के दौरान आपको उन्नतिशील तरीके से और अधिक करना सीखना होगा। उदाहरण के लिए, टहलने के दौरान दौड़ लगाना या फिर वही दूरी कम समय में करने का प्रयास करना आदि।

**2. विशिष्ट स्थितियों में रहने की क्षमता** --आपकी सेहतमंद दिनचर्या के लिए एक महत्वपूर्ण क्षमता, जो मनुष्यों की मौलिक क्षमता पर आधारित है वह है स्थिति के अनुसार खुद को ढालने की क्षमता। सरलता से कहें तो इसका अर्थ है कि हमारा शरीर और इसके सभी तंत्र (तंत्रिका तंत्र, हमारा परिसंलन तंत्र, रक्तवहन तंत्र, हृदय, फेफड़े, हड्डियां और पाचन तंत्र) स्थिति की विशिष्ट मांगों या तनावों से अनुकूलित होते हैं। क्या कभी आपने सोचा है कि धरती की किसी विशेष ऊंचाई पर ही कुछ जानवर क्यों निवास करते हैं जबकि मानव दक्षिणी ध्रुव से लेकर उत्तरी ध्रुव तक कहीं भी निवास कर सकता है? मनुष्य स्थिति के अनुसार खुद को ढाल सकता है। इस प्रकार लद्दाख में रहने वाले उस ऊंचाई के 'अनुकूल' हैं, जबकि केरल वासी का तंत्र ताप को बेहतर सहन करेगा और उसे नमी और ताप का सामना करने में मदद करेगा। इसका यह भी अर्थ है कि केरल वासियों को लद्दाख में हिल-सिकनेस का अनुभव होगा जबकि लद्दाख वाले को केरल में सी-सिकनेस का--हा, हा, हा, क्या मजाक है!

हम वापस उसी विषय पर आते हैं जिस पर हम बात कर रहे हैं। मौलिकतः इसका अर्थ यह है कि जब आप प्रतिरोध या भार प्रशिक्षण के पहले ट्रेडमिल पर 'शुरुआती हल्की कसरत' करती हैं तो आप अनुकूलता के सिद्धांतों से लड़खड़ा जाती हैं और अपने शरीर को चोटों के लिए आमंत्रण दे देती हैं। प्रतिरोध या भार प्रशिक्षण के लिए बेहतर प्रशिक्षण पाने के लिए आपको इन्हीं व्यायामों के शुरुआती हल्के प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है, जो सामान्यतः आपके मुख्य व्यायाम की तुलना में कम तीव्रता वाले होते हैं। इस प्रकार यदि आप मुख्य व्यायाम के दौरान 10 पाउंड 15 बार करती हैं तो आपका शुरुआती हल्का व्यायाम 5 पाउंड 5 बार होना चाहिए। इसका यह भी अर्थ होता है कि शुरुआती हल्के व्यायाम के दौरान व्यायाम में उपयोग में आने वाली मांसपेशियों के हल्के व्यायाम करने चाहिए। यदि आपका व्यायाम प्रशिक्षण पीठ के लिए है तो शुरुआती हल्का व्यायाम पीठ के लिए ही होना चाहिए न कि सीने के लिए, बात समझ में आई?

क्षमता-निर्माण से पहले हमें उन्नतिशील तरीके से खुद को तैयार करने की जरूरत है क्योंकि बिना तैयारी के अनुकूलन नहीं हो सकता है। इसका यह भी अर्थ भी होता है कि यदि अतिभार बहुत कम है या बहुत अधिक है तो चोट, ऊबना या एक पठारी प्रभाव हो सकते हैं।

**3. मांसपेशियों को आराम:** क्षमता-निर्माण के बाद जितना ही आप अपनी मांसपेशियों को आराम और मरम्मत का मौका देंगी उतना ही आप अनुकूलित होंगी। मुझे आशा है कि

आप इसे समझ पा रही हैं: सर्वप्रथम आप उचित उन्नतिशील व्यायाम का चयन करें और अपनी क्षमता में उन्नति हासिल करने के बाद अपने शरीर को आराम का मौका दें। आराम से समझौता करेंगी तो सही अनुकूलन नहीं हो पाएगा; इसका अर्थ है कि आप पांच मूलभूत क्षेत्रों में प्रगति नहीं कर पाएंगी और इसलिए आप उन मूल्यवान् कैलोरी को जलाने में व्यर्थ समय नष्ट करेंगी। अच्छे स्वास्थ्य लाभ का अर्थ है अच्छा पोषणसही मात्रा में पानी पीना। इस प्रकार यदि आप सच में ही शानदार शरीर पाना चाहती हैं तो उचित आहार लें, उचित पेय लें, उचित नींद ग्रहण करें। कोई शॉर्टकट नहीं है। यह भी एक कारण है कि मैं अक्सर कहती हूँ कि उचित आहार ग्रहण करना और उचित व्यायाम करना एक सिक्के के दो पहलू हैं। केवल व्यायाम और उचित आहार के विषय में असावधान होना = स्वास्थ्य लाभ का अभाव = शून्य या उससे अधिक सीमित परिणाम = निराशा। उचित आहार लेना किंतु व्यायाम न करना = कोई उन्नति नहीं = शून्य या सीमित परिणाम = निराशा।

**4. नियमितता:** हा, हा, यह मेरी व्यक्तिगत पसंद है। उपयोग करो या खो दो का फंडा इस पर आधारित है। क्षमता-निर्माण का सिद्धांत हममें कुछ ऐसा परिणाम लाता है जिसे 'मांसपेशी याददाश्त' कहा जाता है जो मस्तिष्क याददाश्त के समान ही होता है। इस प्रकार यदि आप नियमित व्यायाम नहीं करती हैं तो आप 'प्रशिक्षण न करने' या 'प्रति-अनुकूलन' से गुजरती हैं। अनिवार्य रूप से इसका अर्थ है कि आपका शरीर संचलनशील विवेक को खो देता है और तंदुरुस्ती के पांच मौलिक क्षेत्रों में कमजोर होता चला जाता है। बाप रे! एक दुःस्वप्न के समान सुनाई पड़ता है। इस प्रकार यदि आप चुस्त, आकर्षक व सेक्सी दिखना चाहती हैं तो नियमित व्यायाम कीजिए। इसे 'नियमितता' पढ़ें न कि 'प्रतिदिन'। इतना अवश्य सुनिश्चित करें कि व्यायाम से अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए प्रथम तीन सिद्धांतों का पालन सुरुचिपूर्ण तरीके से करें। मैं फिर से इसकी व्याख्या करती हूँ। आप रोज टहलती हैं, लेकिन उन्नतिशील तरीके से नहीं = आपकी तंदुरुस्ती के मापदंडों में कोई सुधार नहीं = समय की बरबादी! आप बहुत कठिन परिश्रम करती हैं, जिम में स्वयं को लगभग मार ही डालती हैं और उसके बाद देर रात खाना खाती हैं और समय पर नहीं सोती हैं तो फिर कोई स्वास्थ्य लाभ नहीं = तंदुरुस्ती के मापदंडों में कोई सुधार नहीं = आंटी सुधर जाओ!

हे भगवान! फिर से विषय से भटकना। मैं मांसपेशी याददाश्त का बिंदु बता रही थी। यह मांसपेशीय रेशे के प्रति इकाई नसों के बारे में है या आपकी मांसपेशी के द्वारा कोई काम करने के लिए तटस्थ मार्ग का प्रयोग करने के बारे में है। देखिए, आपका दाहिना हाथ (या बायां हाथ यदि आपका बायां हाथ चलता है) जो बारंबार प्रयोग में आता है और अधिक ताकतवर, तेज होता है और आसानी से लिखने आदि का काम कर सकता है। इसके विपरीत दूसरा हाथ जो नियमित रूप से प्रयोग में नहीं लाया जाता है वह उसके मुकाबले

कमजोर रह जाता है और लिख नहीं सकता है। मान लीजिए कि आप तीस की हैं और तीन घंटे की परीक्षा के प्रश्नों को हल कर रही हैं और जब अंतिम बार आपने परीक्षा दी थी तब आप मात्र पंद्रह साल की थीं। अब, जब आप लिखना प्रारंभ करती हैं तो आपका दाहिना हाथ शुरू में दुखेगा लेकिन धीरे-धीरे परीक्षा लिखने की अपनी याददाश्त को तरोताजा करेगा और अंततः एक पेशेवर की तरह लिखेगा। किंतु बायां हाथ अब भी नहीं लिख पायेगा क्योंकि उसमें 'याददाश्त' का अभाव है।

या मान लीजिए आप नियमित रूप से व्यायाम कर रही हैं, उसके बाद शादी, बच्चा-कच्चा और दस साल से आपने व्यायाम नहीं किया है, किंतु व्यायाम शुरू करने के कुछ सप्ताह के भीतर ही फिर से आपका शरीर मांसपेशी की याददाश्त को सुलगा देगा और आपकी तंदुरुस्ती के मापदंडों को वही लाकर खड़ा कर देगा जहां आपने उसे छोड़ा था।

कुल मिलाकर, संचित तंदुरुस्ती वाले लोग या जिनका इतिहास तंदुरुस्त रहने का होता है तो जब वे तंदुरुस्ती के मापदंडों का अभ्यास करना प्रारंभ करते हैं तो उनके लिए तंदुरुस्ती के मापदंडों को प्राप्त करना आसान हो जाता है। अतः महिलाओ, अपने अतीत को वर्तमान के बीच में मत आने दीजिए और यह मत कहिए, 'मैं इतना चुस्त-दुरुस्त रहा करती थी अब मुझे देखिए'। बस केवल शुरू कर दीजिए और कुछ ही समय में आप अपने पुराने स्वरूप में होंगी।

सावधान! प्रशिक्षण का प्रभाव समाप्त होने में लगभग तीन सप्ताह का समय लग सकता है, अतः इस बात का ध्यान रखिए कि तीन सप्ताह से अधिक समय तक बिना प्रशिक्षण के मत रहिए, ओके? पाचन की दृष्टि से आपके शरीर के द्वारा 'अनुकूलनों' को या तंदुरुस्ती के मूलभूत मापदंडों के उच्च स्तर को बरकरार रखना बहुत कीमती होता है, अतः यदि आपका शरीर इसे बरकरार रखने के लिए उचित प्रोत्साहन प्राप्त नहीं करता है तो वह इसकी कीमत को कम कर देगा और पाचन में विघ्न डालेगा। बोले तो, 'अनुकूलन' का अर्थ है कि आपके पहले चार मौलिक मापदंड पूरी तरह से विकसित हैं, अतः आपका शरीर छरहरा और चुस्त होगा जो वसा की तुलना में अधिक मांसपेशियों का वहन करता है। मांसपेशी चयापचय की दृष्टि से सक्रिय ऊत्तक है। यह शरीर को स्वयं ही वसा जलाने के लिए बल देता है ताकि वह बराकरार रहे, अतः यदि मांसपेशियों का इस्तेमाल नहीं किया जाता है तो शरीर वसा को खर्च करना कम देगा और प्रशिक्षण प्रभाव के अभाव में मांसपेशियां कम हो जाएंगी। समझ रही हैं? निम्न शारीरिक चयापचय दर (बीएमआर) = अधिक शारीरिक वसा।

**5. संतुलन या विविधता का सिद्धांत:** इसका सीधा-सामान्य अर्थ है कि तंदुरुस्ती के प्रथम चार मापदंडों को आवश्यक रूप से उत्प्रेरित करना है, स्वास्थ्य लाभ करना है और नियमित रूप से व्यायाम करना है। अन्य शब्दों में, यदि आप मात्र शक्ति का निर्माण करती

हैं, लचीलापन नहीं या मात्र कार्डियो व्यायाम पर काम करती हैं और शक्ति निर्माण की उपेक्षा करती हैं तो आप तंदुरुस्ती पाने के बजाय आप उसे खो बैठेंगी और आपको चोट लगने का अवसर बढ़ जाएगा। मूलतः कोई भी शॉर्टकट उपलब्ध नहीं है। इस प्रकार अगली बार आपसे कोई कहता है कि आपकी तंदुरुस्ती का समाधान है कि आपको 'केवल टहलना प्रारंभ करना है' तो उनसे कहिए कि यह तंदुरुस्ती के सभी मापदंडों को पूरा नहीं करेगा और इसलिए यह 'सबसे अच्छा' व्यायाम नहीं है। साथ ही, अगली बार जब कोई कहता है कि 'विविधता का प्रयोग कीजिए वरना कोई लाभ नहीं होगा' तो याद रखिए कि यह संतुलन या विविधता के सिद्धांत की गलत समझ के कारण कहा जाता है। तंदुरुस्ती के विभिन्न मापदंडों को विकसित करने और उत्प्रेरण करने के लिए आपको विविधता भरे व्यायाम करने की आवश्यकता है। इसका अर्थ बेमतलब ढंग से योग से कसरत और कसरत से भार-प्रशिक्षण की ओर जाना नहीं है। आपको मूलभूत प्रशिक्षण कार्यक्रम पर आधारित एक संपूर्ण और बहुत ही अच्छा फिटनेस कार्यक्रम (जिसमें सेहत के सभी मापदंड शामिल हों) की योजना बनाने और उसके कार्यान्वयन करने की आवश्यकता है।

### एडीपोनेक्टीन

एक व्यायाम विज्ञानी डॉ. लेन क्रैवित्ज ने न्यूयार्क सेंटर में फिटनेस के सम्मेलन में एडीपोनेक्टीन का 'फील गुड हार्मोन' के रूप में वर्णन किया। मैं भी उस सम्मेलन में उपस्थित थी। यह हार्मोन्स शरीर की वसा कोशिकाओं के द्वारा स्रावित होता है। जितना कम वसा रहित भार (निम्न वसा का भार और हड्डी और मांसपेशी का उच्च भार) और फिट आप होती हैं उतना ही अधिक आपकी वसा कोशिकाएं एडीपोनेक्टीन का उत्पाद करती हैं। एडीपोनेक्टीन चयापचय संलक्षण के होने को रोकता है जो अस्थि-सुषिरता, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह आदि के उच्च जोखिम से जुड़ा होता है। देखिए हमें शारीरिक वसा की आवश्यकता होती है; वसा इस 'फील गुड हार्मोन' को स्रावित करके हमें सभी मोटापा संबंधी रोगों से बचाती है। हमें बस इतना करना है कि पर्याप्त हड्डी और मांसपेशी के द्वारा हमारी वसा कोशिकाओं को समर्थन देना है। अच्छा समाचार है? आप वादा करती हैं कि आप अपनी जांघों की अवमानना करना बंद कर देंगी और उसके बजाय अपनी जीवनशैली में सुधार लाने की दिशा में काम करेंगी। आप कुछ और अच्छा समाचार चाहती हैं? एडीपोनेक्टीन आपके कोशिकीय सृजन को भी कम करता है जिसे सामान्यतः 'सृजन' या 'फूलना' कहा जाता है। तो डार्लिंग बस फिट रहिए।

### III नींद रणनीतियां

‘ये जरूरी नहीं कि वे सभी चीजें, जिनकी गणना की जा सकती हैं वे महत्वपूर्ण हैं और वे सभी चीजें जिनकी गणना नहीं की जा सकती हैं वे महत्वपूर्ण नहीं हैं।’

--अल्बर्ट आइंस्टीन

हो सकता है कि आइंस्टीन शारीरिक भार और नींद की संगतता के संबंध में बात करता हो। शारीरिक भार और वजन के कम होने की गणना की जा सकती है किंतु यह उतना महत्वपूर्ण नहीं होता है, (जब आपके स्वास्थ्य, सेहत और शांति की बात आती है) जितना कि नींद। दुर्भाग्यवश, नींद को परिमाणित या परिमित नहीं किया जा सकता है या कम से कम ऐसा करना बहुत ही जटिल है। किंतु आप निश्चित रूप से अनुभव कर सकती हैं या जान सकती हैं कि जब आप अच्छी तरह से नहीं सोती हैं तो आपकी सेहत प्रभावित होती है, आप थकी हुई, फूली हुई, आलसभरी और सामान्यतः जॉबी की तरह महसूस करती हैं और आपका व्यायाम और आपकी आहार योजना ठप्प पड़ जाती है या कम से कम वह अगले दिन के लिए स्थगित कर दी जाती है। स्पष्टतः यह ‘वजन कम करने’ (वसा का कम होना, शारीरिक संरचना का सुधार होना) का सबसे अधिक उपेक्षित और अनाभार पहलू है। (जैसे एक गृहिणी की प्रभावशाली रसोई पति के व्यापार को उच्चतर लाभ की ओर अग्रसर करती है; आप इसे प्रमाणित नहीं कर सकते, किंतु आप जानती हैं कि दोनों के मध्य में एक शक्तिशाली संबंध है और आप चाहती हैं कि कोई ऐसा निर्णायक तरीका हो जिससे यह प्रमाणित हो पाता।)

नींद का अभाव और मेरे कहने का अर्थ है अच्छी गुणवत्ता वाली नींद आपके आहार और व्यायाम की योजना को अगले दिन के लिए स्थगित कर देती है, अतः वह आपको आज के लिए ‘मोटा’ रखती है और संभव है कि पीसीओएस, थायराइड में खराबी, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, अस्थि-सुषिरता आदि जैसे जीवन-शैली और पाचन की खराबियों की ओर ले जा सकता है। मूलतः ये आपको अपने सामर्थ्य के प्रदर्शन से और अपने जीवन को पूरी तरह से जीने के आनंद से दूर रखती है।

ज्यादा खाना और उसके बाद देर तक न खाना (मैं पहले ही बता चुकी हूं कि इससे वजन बढ़ता है) कोई चक्र नहीं, बल्कि नीचे की ओर जाती सर्पिल रेखा है और नींद का अभाव इसमें योगदान करता है। जब आप थकी हुई उठती हैं तो आपको उठने के लिए उत्प्रेरकों की आवश्यकता होती है, अतः आप एक कप चाय/कॉफी पीती हैं और उसके बाद से ही आप अपने पाचन तंत्र पर अत्याचार प्रारंभ कर देती हैं। आपका शरीर जो आपको भूख का संकेत भेजता है, उसे आप नकार देती हैं। चार घंटे या उससे अधिक समय तक कुछ भी नहीं खाती हैं और अंततः आपके सामने से गुजरने वाले प्रत्येक ग्रास को आप

शीघ्रता से भकोस जाती हैं। यदि आप 'पांच मिनट और' सोने का निर्णय लेती हैं तो आप (हमेशा) देर तक सोने की आदी हो जाती हैं और नतीजतन रात को सोने में आपको कठिनाई होती है। रात में देर तक जगे रहने से अक्सर मध्य रात्रि के अल्पाहारों की तलब होने लगती है। अतः देवियों, तरोताजा उठना ही एकमात्र विकल्प है और वजन कम करने की रणनीति नंबर 3 है।

मैं इससे ज्यादा सोने के फायदों के बारे में नहीं बता सकती। अपनी इच्छा के अनुसार कभी भी सो जाना एक तरह से आशीर्वाद है। भगवद् गीता में श्रीकृष्ण अर्जुन को 'गुडाकेश' कहकर पुकारते हैं जो उनके कई नामों में से एक नाम है। इसका अर्थ है ऐसा व्यक्ति जो इतना शक्तिशाली है जिसने नींद पर नियंत्रण प्राप्त कर लिया है। अर्जुन अपनी इच्छा के अनुसार सो (और बिना सोये रह) सकता था। गीता में यह भी एक संदेश था कि एक व्यक्ति को अत्यधिक सोना या खाना (या अत्यल्प भी) नहीं चाहिए और विश्वभर के धर्मों में यह संदेश है--यदि एक व्यक्ति को इस विस्तृत मानवीय सामर्थ्य का आनंद लेना है और उसे वास्तविक बनाना है तो महत्वपूर्ण है कि उसे सोने और खाने में अनुशासित होना पड़ेगा। हम फिलहाल इसे वजन कम करने के मानवीय सामर्थ्य तक सीमित रखेंगे।

हमारे आधुनिक (अस्त-व्यस्त) जीवन में मानवीय चेतना का प्रयोग एक फ्लैट-स्क्रीन टेलीविजन के निर्माण में किया गया है जिसे लेटकर देखा जा सकता है और मोटे कपड़े का परदा सूर्य की किरणों को रोकने और आपको गहरी नींद में बाधा न पहुंचाने के लिए प्रयोग में लाया जा सकता है। एक ऐसी नींद जो बेशक सुबह सवेरे (6-9 के मध्य में) आती है। क्षमता-निर्माण सिद्धांत (व्यायाम सिद्धांत देखें) काम करता है बॉस, जब भी आप ऐसा करती हैं तो आपका शरीर टीवी, सोने वाले कमरे में मोटे परदे के अनुसार अनुकूलित कर लेता है और इस प्रकार के निष्क्रिय जीवन-शैली के लिए प्रतिक्रिया के रूप में वसा जमा कर लेता है।

हानि को विपरीत बनाने के लिए (या अनुकूलन को) हमें उन चीजों से दूर रहना होगा, जिसकी हमें आदत पड़ चुकी है और निम्नलिखित कदम उठाने होंगे:

**1. सोने के कमरे में कोई टीवी नहीं** --हां, मैं जानती हूँ कि आप फ्लैट-स्क्रीन टीवी खरीद सकती हैं और कई सारी और भी सुविधाएं हो सकती हैं, किंतु याद रखो दोस्तों, यह फायदे का सौदा नहीं है। तब तो नहीं ही जब जीन्स के ऊपर दोनों ओर और ठीक चेन के ऊपर चर्बी निकलकर आ रही हो। मैंने पहले भी कहा था ना, जितना बड़ा टीवी उतना ही बड़ी माप की जीन्स, जितना सपाट टीवी उतना ही गोल आपका पेट। हे भगवान, मैं सोचती हूँ कि मैं रामसे फिल्म की तरह बातें कर रही हूँ, एक भयानक कहानी की तरह। है ना?

हिन्दुस्तानी शास्त्रीय संगीत एक ऐसी वस्तु है जिस पर हम सभी भाव मारते रहते हैं (विशेषकर विदेशियों के सामने या जब हम विदेश में होते हैं) किंतु जब वास्तव में इस ज्ञान

को (हां स्वीटी यह ज्ञान है न कि केवल एक कला) अपने जीवन में अपनाने और अभ्यास करने की बात आती है तो हम इन्हें रद्दी की टोकरी में फेंक देते हैं। संगीत की उत्पत्ति सामवेद से हुई है और शास्त्रीय संगीत में कई राग एक विशेष समय में ही सुनने के लिए बने हैं। क्या आपने रात्रि के पहले प्रहर, दोपहर का दूसरा प्रहर आदि के बारे में सुना है?

यदि हम निरुद्देश्य, ऊंचे स्वर में, चीत्कार करते हुए टीवी की आवाजों के साथ 'लेटते या सोते हैं' तो हमारी वैदिक संस्कृति और सभ्यता के बिल्कुल विपरीत है। न ही न्यूज पढ़ने वाले 'रात्रि के प्रहर' के सुर या सरगम का प्रयोग करते हैं और न ही सास, बहू, बेचारी बेटी या अक्खा परिवार या आप जो कुछ भी देखती हैं, वह इसके अनुकूल है। एक तरफ तो हम सर्वप्रिय एकता कपूर (मैं महसूस करती हूं कि उनके नाम से पहले सर्वप्रिय लगाना चाहिए, वह टीवी जगत की एकमात्र राजकुमारी है) को कोसते हैं या पीपली लाइव को बहुत बड़ा व्यंग्य कहते हैं और दूसरी ओर टीवी पर जो खैरात बटती है उसे हम हाथ पसारकर समेट लेते हैं। ऐसा हम रोज ही करते हैं। पर यह ताना है किस पर? एकता कपूर पर, मीडिया पर या आप पर मैडम?

टीवी को देखना या उसकी आवाज सुनना आपकी आरामदायक नींद को लूट लेता है जो चर्बी को नष्ट करने के लिए अत्यधिक आवश्यक होती है। 'ओह, वो चैन की नींद कैसे सो पाती है?' यदि आपने किसी के बारे में ऐसा कहा है--खासतौर से जब उन्होंने कोई लफड़ा किया हो जैसे चोरी या विवाहेतर संबंध या किसी दिन अपनी बेटी को विद्यालय से लाना भूल गई हो इत्यादि (हां, हां, हम लोग ऐसी चुगलियां करते ही रहते हैं) तो याद रखिए कि रात में टीवी, प्ले-स्टेशन, लैपटॉप जो प्रकाश और ध्वनि छोड़ते हैं, वे भी इतने ही तनावपूर्ण होते हैं और ये भी किसी अपराध से कम नहीं है। हां, आप अपने शरीर को धोखा दे रही हैं और यदि मैं आपके स्थान पर होती और चुस्त चोली में समाने और नाभि से तीन इंच नीचे साड़ी बांधने का सपना देखती तो अरे बापरे, मैं कभी भी अपने शरीर को धोखा देने की हिम्मत नहीं करती। वह इसलिए क्योंकि:

### *बायोलॉजिकल क्लॉक*

बायोलॉजिकल क्लॉक एक बहुत ही छोटी मुंगी के आकार की संरचना है जिसका प्रभाव वजन कम करने पर हाथी के आकार का होता है। यह हाइपोथैलमस के क्षेत्र में अवस्थित होता है जिसमें 2,000 से अधिक न्यूरॉन्स होते हैं और रणनीतिक तरीके से ऐसे स्थान पर होता है जहां वह ऑप्टिक नसों से लगातार संपर्क में बना रहता है। इस प्रकार आपकी आंखें बायोलॉजिकल क्लॉक को लगातार बताती रहती हैं कि वह दिन है या रात है या गोधूलि वेला आदि है। शीर्षग्रंथि सहित आपके मस्तिष्क के सभी अन्य भागों को यह बताता है कि उस समय के आधार पर आपको क्या करना है। इस प्रकार यदि शाम है या रात है तो मुंगी

शीर्षग्रंथि को मेलाटोनीन नामक हार्मोन्स को स्त्रावित करने को कहता है जो आपको नींद की ओर प्रवृत्त करता है। अब यदि आपकी आंखें टीवी (या लैपटॉप) के विकिरणों को देखती हैं तो--ढेन टेंनान--कोई मेलाटोनीन नहीं, बजाय इसके केटेकोलामींस को सक्रिय करने की ओर अग्रसर हो जाती हैं। केटेकोलामींस ऐसे हार्मोन्स हैं जो आपके शरीर को लड़ाई या उड़ान की व्यथा (नींद के विपरीत; यह सचेत होने की अवस्था में ले जाता है--मरने और मारने के लिए तैयार रहता है) में रख देता है और यह गुर्दे के ऊपर अधिवृक्क ग्रंथि के द्वारा स्त्रावित होता है। इस समूह के हार्मोन्स दूसरे अन्य हार्मोन्स में दखल देते हैं जिसका नाम लेप्टीन हैं और जो आपकी वसा कोशिकाओं के द्वारा स्त्रावित होता है और उसके स्तर को कम करता है। यूनानी भाषा में लेप्टोस का अर्थ 'पतला' होता है। अतः इस हार्मोन्स का स्तर जो संतृप्ति की प्रवृत्ति (अत्याहार से रोकता है और आपको दुबला-पतला बनाये रखता है) करता है और आपको भोजन करना बंद करने को कहता है, वह नीचे चला जाता है और आपका मस्तिष्क आपको खाना खाने को कहता है। इसके बारे में सोचिए: देर रात की फिल्म और एक बाल्टी पॉपकॉर्न--क्या यह पहली आपके लिए सुलझ रही है? इस प्रकार सोने से पहले घर में टीवी देखना या सोने के कमरे में टीवी होना गलत है--बावजूद इसके कि आपका पति समझौते में ईयरफोन लगा ले और आप ध्वनि प्रदूषण से बचकर केवल विकिरणों के खतरे तक ही सीमित रहें = एक ऐसी पत्नी, जिसका 'पेट भरा महसूस नहीं करे' या वह 'कुछ मीठा खाना चाहे' और डिनर के बाद या बीच रात में 'पेस्ट्री खाने की इच्छा रखे' या 'नींद में ही चलकर' फ्रिज में खाना टटोले। हे भगवान! इसके बारे में लिखने से भी मैं डरती हूँ।

इस प्रकार क्या आप चाहती हैं कि मैं दोबारा कहूँ? सोने के कमरे में टीवी **नहीं** रखिए। इसके बजाए साड़ी को हां कहिए और उसे नाभि के तीन ईंच नीचे पहनने की तैयारी कीजिए। हा, हा, क्या मैं एक विज्ञापन लिखने की नौकरी पा सकती हूँ? शायद नहीं, अतः मैं नींद की दूसरी रणनीति की ओर बढ़ती हूँ।

### नींद और अंतर्ज्ञान

'आपने यह सब कहां से सीखा?' मेरी छोटी कजिन ईशा ने पूछा। प्रश्न संशयवाद से भरा हुआ था और वह प्रश्न लामाजी से पूछा गया था जो धर्मा घाटी में हमारे मार्गदर्शक थे जिनके बारे में कहा जाता था कि यदि वे चाहें तो उड़ सकते थे। 'जब मैं छोटा था तो मैंने सपने में सीखा था,' उन्होंने पूरी ईमानदारी से उत्तर दिया। ईशा ने मेरी ओर ऐसी आंखों से देखा जो कह रही थी: क्या मैं अलीबाग से आई हूँ? मुंबईया में इसका मतलब है, 'छोटा बच्चा जानकर हमको न बहकाना रे।' मैंने खुद को दोषी महसूस किया क्योंकि मैंने

लामाजी की कहानी पर विश्वास किया था। बिहार योग शिक्षण पद्धति ने व्यापक रूप से इस पर अन्वेषण किया है। वे इसे 'योग निद्रा' कहते हैं और उन्होंने इन चमत्कारी शक्तियों के प्रयोग सोते हुए बच्चों को गणित सिखाने और जेल के कैदियों को शिक्षा देने में किए हैं। क्या आप नींद में अपने अंतर्ज्ञान को सीख सकती हैं या उसे जगा सकती हैं? हां, यह बेशक प्रमाणित किया जा चुका है कि नींद सीखने की योग्यता, सेहत और याददाश्त की शक्तियों में सुधार करती है। ऑगस्ट केकुल ने अपनी नींद के दौरान बेन्जीन की चक्रीय संरचना की खोज की थी। जब तक उसने नींद में यह प्रयोग नहीं किया था, तब तक किसी ने यह सोचा भी नहीं था कि कार्बन के छह अणु सीधी पंक्ति में जुड़ने के अलावा किसी अन्य प्रकार से भी जुड़ सकते थे। एक षट्कोण छह कार्बन के बारे में सपना देखने या बेन्जीन की चक्रीय संरचना की प्रकृति (जिस रूप में अब इसे जाना जाता है) के बारे में सपना देखने के बाद केकुल ने रसायन विज्ञान को पूरी तरह से परिवर्तित कर दिया था। अब जब आप लेख पढ़ती हैं कि कैसे आपकी नींद आपके हार्मोन्स को प्रभावित करती है और इसलिए आपके वजन कम करने में दखल देती है तो समय निकालकर उसे धन्यवाद दीजिए। यदि बेन्जीन की प्रकृति के बारे में उसे अंतर्ज्ञान नहीं हुआ होता तो शायद आप यह कभी नहीं पता कर पाते कि नींद का अभाव कैसे हार्मोन्स में असंतुलन पैदा करता है (आपके हार्मोन्स में ऐसी बहुत सारी चक्रीय संरचनाएं हैं) और वह कैसे आपके वजन कम करने को प्रभावित करता है।

आप शायद यह विश्वास न करें कि अच्छी तरह से सोना आपके अंतर्ज्ञान को जगाता है किंतु आप बेहतर समझ वाले जैव-रसायन के लाभों को लगातार उठा सकती हैं। क्या आपने अभी-अभी कहा, 'खयालों में?' ऐसा है कि मैं केवल इतना कह सकती हूँ, 'सोइए और आजमाइए।'

**2. सोने से पहले शराब नहीं** --हेलो! मैं जानती हूँ कि आप सबसे बढ़िया वाइन पीती हैं और बिना पिये कई सालों तक रह सकती हैं किंतु अन्य लोगों का साथ देने के लिए केवल 'सोशली ड्रिंक' करती हैं या लोगों के मुंह बंद करने के लिए या पार्टी में मूर्ख नहीं दिखने के लिए या एक रोमांटिक डिनर के लिए या और भी कुछ। (सबसे फनी जो मैंने अब तक सुना है: देखो, अपने पति के साथ सेक्स करने के लिए थोड़ी तो लेनी ही पड़ती है। नहीं तो मैं उनके सामने टिक नहीं सकती।) हां, मैं जानती हूँ कि आप हर रात नाली में नहीं पड़ी मिलतीं क्योंकि आप इतने नशे में नहीं होती हैं कि घर भी न जा सकें। मैं वह सब कुछ जानती हूँ। मैं यह भी जानती हूँ कि आप वोदका या वैसी वाइन सप्ताह में एक बार ही लेती हैं। हां, मैं जानती हूँ कि मैं एक नशेड़ी से बात नहीं कर रही हूँ! किंतु सुनिए, मैं अब भी सोचती हूँ कि मुझे शराब और वजन पर पड़ने वाले उसके प्रभाव को जरूर आपके साथ बांटना चाहिए।

मुझे काम करते हुए सिर्फ ग्यारह साल ही हुए हैं और इतने समय में भी युवा महिलाओं में पाचन से जुड़ी गड़बड़ियों के संबंध में मैंने एक नाटकीय बढ़ोतरी देखी है, कुछ तो इतनी युवा हैं जैसे पंद्रह वर्षीय। जो दूसरी चीज मैंने देखी है वह है मेरी क्लाइंटों के 'सोशली ड्रिंक' करने में नाटकीय बढ़ोतरी और मेरा अंतर्मन कहता है कि कोई न कोई संबंध अवश्य है।

शराब के बारे में ऐसा माना जाता है कि वह आपको सुलाने में मदद करती है। हालांकि यह पूरी तरह से असत्य भी नहीं है, यह आपको नींद में चले जाने में तो मदद करता है किंतु आरईएम में या नींद के गहरे स्वास्थ्य लाभ की अवस्था में प्रवेश करने से रोकता भी है। यह वह अवस्था है जिसमें हमारा शरीर और हमारा मस्तिष्क सभी प्रकार की मरम्मतों और स्वास्थ्य लाभ के कार्यों को करते हैं। ओके, क्या आपने हाइपोक्सिया (अल्प-ऑक्सीयता) या निम्न ऑक्सीजन स्तर के बारे में और बार-बार टूटती नींद के बारे सुना है? यदि आप कभी लद्दाख गई हैं या कोई और गया हो और उसके बारे में जानती हैं तो आपने हिल-सिकनेस के बारे में या पहले कुछ रातों वे अच्छी तरह से नहीं सो पाये के बारे में अवश्य सुना होगा? वह इसलिए क्योंकि उनके मस्तिष्क में ऑक्सीजन की आपूर्ति पर्याप्त नहीं थी अतः नींद आरामदायक नहीं थी और वे रात में कई बार उठे। शराब भी ठीक वैसा ही करती है और इसका एक कारण यह भी है कि सामान्यतः आप खरटि नहीं लेती हैं लेकिन जिस रात आप एक या दो गिलास वाइन पीती हैं तो उस रात आप खरटि लेती हैं। खरटा एक खराब या टूटती नींद का संकेत है। अब आप अपनी आंखें बंद कीजिए और कल्पना कीजिए कि कोई आपकी बगल में खरटि ले रहा है: क्या वह व्यक्ति मोटा/मोटी है? खरटि को हम हमेशा मोटे व्यक्ति से जोड़कर देखते हैं--क्यों? क्योंकि नींद के इस तरह टूटने के कारण उनकी पाचन क्रिया निम्न स्तर पर काम करती है और वे मोटे रहते हैं।

और बहुत सारी चीजों के साथ-साथ शराब सेरोटोनीन के स्तर को घटाता है जो आपको शांत महसूस करने में मदद करता है और आपकी 'शर्करा ललक' को नियंत्रण में रखता है। वह वाइन/वोदका/रम/और कुछ भी का एक गिलास पुनः आपको लड़ाई या उड़ान की प्रणाली में रख छोड़ेगा और इसके समान ही बुरा होगा कि आपके शरीर के विकास करने वाले हार्मोन्स के प्राकृतिक उत्पादन को कम कर देगा। यह आपके शरीर में एक ऐसा वातावरण तैयार करेगा जहां आप घोड़े बेचकर भी सोयें तो भी आपको स्वास्थ्य लाभ नहीं मिल पाएगा--तो आइए और इस थकान की सही वजह समझिए। आपके हार्मोन्स आपसे कह रहे हैं--मैं अत्यधिक थका हुआ और क्लान्त महसूस कर रहा हूं।

कुछ और बुरी खबर? ऐसा है कि यदि आप नियमित रूप से व्यायाम करती आ रही हैं तो शराब आपकी सहनशक्ति और स्टेमिना के स्तर को नष्ट करता है (संभवतः आपको पता हो) और यह टेस्टोस्टेरोन हार्मोन्स के स्तर को भी घटाता है। तनी हुई मांसपेशी और

शक्तिशाली हड्डी को टाटा कहिए और बढ़ती हुई कमर से दोस्ती कीजिए। आप सचमुच ही समझदार हैं, है न?

क्या मैं ज्यादा ही कह रही हूं? हां, मुझे भी लग रहा है। शराब के बारे में बात भर करके मैं थक जाती हूं क्योंकि शराब के कारण थकान ही होती है न कि 'नशा'। थकी हुई महिला हमेशा ही चिढ़चिढ़ाती है, सच है न?

### शबाना आजमी

शराब पीना पुरुषों की तुलना में महिलाओं के लिए अधिक हानिकारक है, इस विषय के संबंध में बात करते हुए मुझे केवल एक बार शर्मिंदगी महसूस हुई। मुझे महिला स्वास्थ्य विषय पर एक सम्मेलन में अतिथि वक्ता के रूप में बुलाया गया था। यह आईएओएच (भारतीय व्यावसायिक स्वास्थ्य संस्था) के तत्वावधान में आयोजित था। वैसे यह सम्मेलन चिकित्सकों के लिए आयोजित किया गया था जो निगमों में महिलाओं के साथ काम करते हैं और मेरा अनुमान है कि यह कर्मिकों के कल्याण का एक हिस्सा आदि है। खैर, यह बात 2005 की है और उन्होंने शबाना आजमी, लीना नायर, आईबीएम से सुकन्या को और मुझे बुलाया था। मैं महिलाओं के बारे में, उनके द्वारा निगमों की कार्य प्रणालियों में जिन चुनौतियों का सामना किया जा रहा था या जो मानसिक और शारीरिक सेहत पर इनका प्रभाव पड़ रहा था या उन्हें कम करने में जो कदम उठाये जा सकते थे, उनके बारे में बोलने वाली सबसे कम प्रतिभा वाली थी, किंतु निस्संदेह मैंने ऐसा नहीं सोचा था। एचएलएल की एकमात्र महिला निदेशिका लीना नायर बहुत फिट थीं और उन्होंने कंपनियों की भेदभाव वाली नीतियों की बात की, जिनमें बदलाव की आवश्यकता थी-- विशेषकर माता-पिता के बीमे के संबंध में। अभी हाल तक एक महिला अपने नियोक्ता से अपने माता-पिता का बीमा तभी करवा सकती थी जब तक कि वह अविवाहित थी; एक पुरुष अपने माता-पिता का बीमा करवा सकता था, चाहे उसके विवाह की स्थिति जो भी हो। सुकन्या जो आईबीएम में एचआर की प्रधान थीं, उन्होंने बातें कीं कि कैसे वे सबसे बड़ी उस चुनौती का सामना कर रही हैं, जहां महिलाएं अपने आपसे ही भेदभाव करती हैं, उनमें आत्मविश्वास बहुत निम्न स्तर का था और वे जिन पदों पर थीं उनके लिए स्वयं को अयोग्य समझती थीं। शबाना आजमी ने काम करने वाली महिलाओं के स्वास्थ्य के बारे बातें नहीं कीं। वे मंच पर आई और उन्होंने वहां जमा सभी चिकित्सकों को कन्या भ्रुण हत्या को बढ़ावा देने और समर्थन करने पर जोरदार डांट लगाई। 'जब आप ही एक तरफ से उन्हें मारते हैं, तो अपनी अच्छी सेहत के लिए वे कैसे आपका विश्वास करें?' ओह... चिकित्सक इस प्रकार के खुल्लम खुल्ला आरोप के आदि नहीं होते हैं। इस तरह के

सम्मेलन वस्तुतः उनके अहं को पुष्ट करने के लिए ही होते हैं। उन्होंने कन्या भ्रूण हत्या के आंकड़े भी पढ़े और बताया कि कैसे दक्षिण मुंबई--जो मुंबई का सबसे धनी इलाका है--के आंकड़े सबसे शर्मनाक हैं।

बाद में जब मैं लोकल से घर जा रही थी, तो मुझे वह शबाना आजमी याद आई, जिससे मैं कुछ महीने पहले ही मिली थी। तब वह डम शराब के खेल में *रेशमा की गरम जवानी* के नाम का अभिनय नहीं कर पाई थी और हंसते-हंसते लगभग लोटपोट हो गई थी। तब की शबाना और आज की क्रोधित शबाना के बीच मेरी सोच कुलांचे मार रही थी। इस शबाना ने भ्रूण हत्या के कड़वे तथ्यों से हममें छटपटाहट भर दी थी। उन्होंने चिकित्सकों, माताओं, परिवारों, काम करने वाली महिलाओं (मेरे समेत) और व्यापक स्तर पर समाज को इस गलत परिपाटी को रोकने में असफल होने के लिए जिम्मेदार ठहराया था। उस पल मुझे लगा था कि मैं सर्वोत्तम वक्ता थी क्योंकि मैं मुख्य बिंदु पर टिकी रही थी और मैंने बहुत ही खराब वक्तव्य दिया कि क्यों शराब (सोशली ड्रिंक), सिगरेट, चाय और कॉफी कामकाजी महिलाओं के लिए बहुत खतरनाक है और एक काम करने वाले पुरुष की तुलना में उन पर इनका अल्प अवधि और लंबी अवधि में बहुत ही भयानक परिणाम हो सकता है। सुकन्या या लीना (मुझे याद नहीं मैंने किसे दूसरा और तीसरा स्थान दिया था) मेरे बाद आती थीं और सबसे खराब शबाना आजमी थीं। उन्होंने जो कुछ भी कहा था वह पूरी तरह से मुद्दे से भटका हुआ था।

आज जब सोचती हूँ तो लगता है कि उस पल शबाना ही थीं जिन्होंने सबसे अधिक वैध बिंदु रखे थे और मेरे पॉइंट उनके सामने महत्वहीन थे। हां, सर्वप्रथम हमें महिलाओं को जीवन देना है, उसके बाद एक समाज के रूप में उनके विरुद्ध भेदभाव को मिटाना है और उसके बाद हमें उनको बढ़ावा देना है कि वे अपने विरुद्ध भेदभाव बंद कर दें। इन सबके बाद चाहे वे मोटी रहें या पतली यह इतना महत्वपूर्ण नहीं है। स्वास्थ्य के जिन खतरों का कामकाजी महिलाएं सामना करती हैं (हम सभी काम करती हैं, यह ऐसा है कि हममें से कुछ को उन कार्यों के लिए वित्तीय रूप से क्षतिपूर्ति की जाती है) वह उस वाइन के गिलास या शारीरिक भार से कहीं बड़े हैं। ओह!

**3. मीठाहार/पेस्ट्री/चीनी/चाय/कॉफी नहीं--मूलतः कोई उत्तेजक नहीं--सूर्यास्त के बाद**  
--हम्म... अब मैं आपसे क्या कहूँ जो आप पहले से नहीं जानती हैं?

आप जानती हैं कि एक चीज जिससे मुझे बहुत घृणा है, वह है मेरे ईमेल बॉक्स में लड़कियों वाली पत्रिकाओं और रविवारीय अखबारों से आने वाले मेल, जिसमें वे आरामदायक भोजन आहार के उदाहरण के बारे में पूछते हैं, जो एक विशेष स्थिति लिए होते हैं। नमूने के तौर पर यह:

हाय ऋजुता,

कृपया निम्नलिखित के उत्तर जल्दी से प्रेषित करें:

जब हम ऐसा महसूस करती हैं तो हमें क्या आहार ग्रहण करना चाहिए -

- बोरियत
- थकान
- आलस्य
- चिड़चिड़ापन
- क्लान्त

शीघ्रता से आपके उत्तरों के आकांक्षी। 3.30 बजे दोपहर तक मुझे उत्तर की आवश्यकता है।

मैंने यह मेल 1.30 बजे दोपहर को प्राप्त किया था और नहीं, यह मेरे बॉस या मेरी सास की ओर से नहीं था; दरअसल वह ऐसा कोई नहीं था जिससे मैं इससे पहले कभी मिली थी या बातचीत की थी। वह पत्राकार क्यों अपना भार (मेरे अनुसार नब्बे प्रतिशत पत्राकार अत्याभार के घेरे में होते हैं) दिखा रही थी, इसका एकमात्र कारण यह था कि वह एक सबसे अधिक पढ़े जाने वाले अखबार में काम करती थी। लेकिन यहां तक कि कम पठनीय अखबार/पत्रिका (और कम वेतन वाली पत्राकार) भी ऐसा ही करेंगी। **जो लोग स्वास्थ्य के संबंध में लिखते हैं उनका स्वास्थ्य से कोई संबंध नहीं होता है। मैं सोचती हूँ कि यह भी आहार, व्यायाम और वजन कम करने के बारे में अनियंत्रित गलतफहमियां उत्पन्न करने में योगदान करता है।** इससे अधिक और क्या, उनके पास इन्हें समझने के लिए बहुत कम या लगभग नहीं के बराबर धैर्य होता है।

ओके, शिकायती और दूसरों के बारे में बुरा-भला कहने का मेरा काम समाप्त हो गया तो अब हमें बिंदु पर आ जाना चाहिए।

सबसे पहले ऐसा कोई आहार नहीं है जो किसी स्थिति/परिस्थिति के अनुसार लिया जाना चाहिए। निश्चित रूप से मस्तिष्क में निराशा की स्थिति और शरीर में थकान की स्थिति होती है जो 'बने-बनाये समाधान' की आशा करते हैं, किंतु एक थकान भरे मस्तिष्क और शरीर के लिए तत्काल समाधान का कोई तरीका नहीं है और उस ईमेल का भी कोई तत्काल उत्तर नहीं है। आप जानती हैं कि जब एक महिला को पेस्ट्री या मिठाई की तलब होती है तो इसका मतलब है कि वह बिस्तर पर संतुष्ट नहीं है! ओह, क्या मैंने अभी-अभी ऐसा कहा?

हां, मैंने कहा और मैं अपनी बात पर अटल रहूंगी। जिह्वा दोनों ही कार्य करने वाली होती है यानी सुख देने वाली और अंगों को सुरक्षा देने वाली। यह हमें बताती है कि कौन-सी चीज अच्छी है या नहीं, क्यों सच है न? यदि आप कुछ बासी खाना खाती हैं, चाहे वह फाइव स्टार होटल में बहुत ही सुंदरता से परोसा क्यों न गया हो, जिह्वा को आंखों से या सजावट से बेवकूफ नहीं बनाया जा सकता है। वह घोषणा कर देगी। हे भगवान! यह दाल क्या रात की बची हुई है? और सुनिए जरा, मैं गारंटी दे सकती हूँ कि जब आप उस पापहारी चॉकलेट को भकोस रही हैं जिसने आपकी इंद्रियों और मस्तिष्क को वश में कर रखा है, तो आपकी जिह्वा ये कहेगी--मुझे यह नहीं खाना चाहिए या कम से कम मुझे दो चम्मचों के बाद रुक जाना चाहिए। देखिए, जिह्वा सुरक्षा करती है, यह कहती है कि इसके सुख के केंद्रों को आवश्यकता से अधिक काम करवाना एक अपराध है। कुल मिलाकर, हमारे पास कई सुख के केंद्र हैं, आपको पता ही होगा? गुप्तांगों के बारे में सुना है? माफ करें, यह किताब पूरे 'परिवार' के साथ पढ़ने योग्य है, तो इस बात को इस प्रकार कहते हैं: जब संभोगीय अंग का लालन-पालन अच्छी तरह से नहीं होता है तो वह अन्य सुख के केंद्रों को अति-सक्रिय कर देता है। और बहुत अधिक मीठा खाना आपको सुस्त, आलस्यपूर्ण और अस्वस्थ बना देता है तथा मोटा भी और वह आपके सेक्स के अवसर को और भी कम कर देता है।

### सुख चक्र

स्वाधिष्ठान चक्र तभी स्वस्थ और चलायमान रहता है जब कोई धन, शक्ति और संभोग का अनुसरण अर्थपूर्ण ढंग से करता है (पीसीओडी के अध्याय से आपको याद है? यह चक्र न केवल आपके संभोग की इच्छाओं को नियंत्रित करता है या उनका संचालन करता है बल्कि अधिक धन या शक्ति की इच्छा को भी प्रभावित करता है)। तो जब मैं कहती हूँ 'बिस्तर पर असंतुष्टि' तो इसका अर्थ बारंबारता से नहीं है, बल्कि इसका मतलब उद्देश्य और संतुष्टि से है। यही बात शक्ति और धन के साथ भी है--क्या यह आपके जीवन में सुख लाता है? यदि हां, तो आप अच्छी स्थिति में हैं।

इसके अलावा और क्या, स्वाधिष्ठान हमारी रचनात्मकता से जुड़ा हुआ है। जितने पायदान हम चढ़ती जाती हैं ('शादी', 'मां बनना', 'नौकरीपेशा') उतना ही कम समय हम अपने शौक को दे पाती हैं--अतः अब कोई भरतनाट्यम नहीं, सितार पर जाले लग जाते हैं, बैडमिंटन रैकेट बाई को उपहार में दे दिया गया है, आप अब गाना गाती नहीं हैं, यहां तक कि बाथरूम में भी नहीं और आपको याद नहीं कि कब आपने अंतिम बार मात्र खुशी के लिए खाना पकाया था। इस प्रकार रचनात्मकता दब जाती है और दुनियादारी में लुप्त हो जाती है, आपके पास दोपहर के खाने के बाद चॉकलेट ग्रहण करने के अलावा कोई

विकल्प नहीं रह जाता। च्च च्च! बड़ी हो जाओ लड़कियो एक पेस्ट्री, मिठाई, चॉकलेट के खाने को सच में एक खुशनुमा गतिविधि बनाइए जहां वह आपको दोषी महसूस न कराये, खाने के बाद एक मिनट भी नहीं या एक घंटे के बाद या अगली सुबह भी नहीं।

मिठाई खाना इंद्रियोचित सुख (और कुछ भी नहीं) का साधन बना रहे, इसे सुनिश्चित करने का सबसे उत्तम तरीका है कि अच्छी और लंबी नींद लें। यह एक सरल विधि है जिसे आपको रटना है (हा हा)--अच्छी तरह से सोयें = दिन में शर्करा की कोई ललक नहीं। शाम के बाद मीठा खाना = अच्छी गुणवत्ता वाली नींद का अभाव = शर्करा खाने की ललक अगले दिन = अच्छी नींद का अभाव। (यही बात चाय, कॉफी या किसी अन्य उत्तेजक के लिए भी सही है। मैंने 'मीठे' का ही प्रयोग किया है क्योंकि हम अक्सर इसके सामने घुटने टेक देते हैं।)

सूर्यास्त के बाद शरीर एक तंत्रिका प्रेषक का प्रयोग करता है जिसे गाबा कहा जाता है और जो एड्रेलनीन को कम करता है और सेरोटिन और डोपामीन को बढ़ाता है। मूलतः यह आपकी हलचल और सचेत होने के अहसास को कम करता है और शांति और प्रशांतता के अहसास को बढ़ाता है। मीठा या चाय/कॉफी इसके ठीक विपरीत असर करते हैं अर्थात् रात में आप बेचैन रहती हैं। यह आपको मोटा बनाता है और हां, यह आपको अच्छी तरह से सोने भी नहीं देता है, जो नतीजतन आपके स्वास्थ्य लाभ को कम करता है और आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को नष्ट करता है तथा गाबा के स्तर को भी कम कर देता है। गाबा का स्तर जितना कम होगा उतनी ही अधिक व्यग्रता या उदासी का अहसास होगा (देर रात का भोजन और मीठा आहार के कारण लोग रात में दुःस्वप्न देखा करते हैं) और जब हम व्यग्र होती हैं या उदास होती हैं तो हम किस चीज के लिए अपना हाथ बढ़ाती हैं? क्षमा करें, आपको उत्तर देने के लिए कोई पुरस्कार नहीं मिलेगा। यद्यपि मैं आशा कर रही हूं कि अब आप समझ गई हैं कि मीठाहार 4 बजे शाम से पहले या अंधकार होने से पहले खा लेना चाहिए।

**4. कोई भरपाई नहीं** --ओके, मैं विस्तार से बताकर आपको बोर नहीं करूंगी किंतु मैं मात्र एक बिंदु आपके सामने रखना चाहती हूं: नींद की भरपाई नहीं की जा सकती है। इस प्रकार यदि आप स्वयं से कहती हैं कि एक सप्ताह के नींद के अभाव को आप छुट्टी वाले दिनों में अधिक सोकर उसकी क्षतिपूर्ति करना चाहती हैं या आप उन सारी देर रातों में नींद के अभाव की क्षतिपूर्ति छुट्टी लेकर करना चाहती हैं या आप दिवाली की पार्टी वाले दिनों की क्षतिपूर्ति अपनी मां के घर जाकर करना चाहती हैं तो आप सच में स्वयं को बेवकूफ बना रही हैं।

नींद प्राकृतिक होनी चाहिए ठीक उसी प्रकार जिस प्रकार सुबह उठना। (प्राकृतिक जैसे सांस लेना। आप अभी सांस ले रही हैं न? मेरे कहने का अर्थ है प्रयासरहित = स्वचालित)। जब नींद और सुबह का उठना स्वचालित या प्रयासरहित हो तो शौचालय जाना, समय पर भोजन करना, उचित आहार लेना, शानदार दिखना, चमकदार त्वचा, तेजस्वी बाल, गुलाबी नाखून, शक्तिशाली प्रतिरक्षा प्रणाली, बीमारियों से सुरक्षा आदि स्वचालित होते हैं या अबाध रूप से प्रदान किए जाते हैं। नींद की प्रथम तीन रणनीतियों का अनुसरण आपको इस प्रकार की शक्ति प्रदान करेगा कि आपको नींद के लिए कभी भी 'भरपाई' की आवश्यकता ही नहीं पड़ेगी।

वास्तव में नींद की सभी रणनीतियों को एक ही रणनीति में लिखा जा सकता है: 'कोई अलार्म नहीं'। यदि आपको जगने के लिए अलार्म की आवश्यकता होती है या फिर उससे भी खराब आपको अलार्म को अंतराल वाले अलार्म में रखने की आवश्यकता होती है तो आपको जानना चाहिए कि आप अपने शरीर के नींद की आवश्यकता का सम्मान नहीं कर रही हैं। सुबह तरोताजा उठना कोई सपना नहीं है, यह एक सचाई है और उस सचाई की ओर बढ़ने के लिए काम करना श्रेष्ठ कार्य है।

### नींद और आहार की मात्रा

आपके आहार की मात्रा से संबंधित हार्मोन्स हैं, लेप्टीन और घ्रेलीन। वसा कोशिकाओं के द्वारा स्रावित लेप्टीन आपको पेट भरने का अहसास कराता है और आपको और अधिक खाने से मना करता है जबकि घ्रेलीन जो आपके जीआई क्षेत्र से स्रावित होता है आपको भूख का अहसास कराता है और आपको खाने के लिए प्रेरित करता है। आपके तंदुरुस्त रहने के लिए इन दोनों का अच्छी तरह से काम करना आवश्यक है और इनके अच्छी तरह से कार्य करने के लिए आपको अच्छी तरह से सोने की आवश्यकता होती है। यदि आप नींद की रणनीतियों का पालन ठीक प्रकार से नहीं करती हैं तो इसका परिणाम रात में घ्रेलीन का ंाव अधिक होना है। आप संभवतः यह समझ रही हैं कि देर रात खाना या फ्रिज पर धावा बोलना आप समय काटने के लिए कर रही हैं, लेकिन वास्तव में यह आवश्यकता से अधिक मात्रा में आपका घ्रेलीन या भूख बढ़ाने वाला हार्मोन्स है। उसके बाद आप शौचालय जाती रहती हैं और उसके बाद फिर आप सोचती हैं कि यह इसलिए है क्योंकि आप अच्छी तरह से सो नहीं पाई हैं लेकिन सचाई यह है कि लेप्टीन का स्तर नीचे चला गया है। लेप्टीन अन्य शांत करने वाले हार्मोन्स के साथ काम करता है यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपकी नींद बाधा रहित हो। लेकिन रात में शांति प्रदान करने वाले हार्मोन्स के न्यून स्तर पर होने से आप 'बाधायुक्त नींद' का अनुभव करती हैं और यह

बाधा आपके शरीर के प्रत्येक अंग को तनावयुक्त करती है और आपके शारीरिक ताप को बढ़ा देती है, इसलिए आप बार-बार टॉयलेट जाती हैं इस आशा में कि आपका शारीरिक ताप कम हो जाए। ऊर्जा की बरबादी--है न?

और इससे खराब बात क्या है कि जब आप यह एक नियम के तहत करती हैं, महीनों और सालों तक तो आपका शरीर लेप्टीन का प्रतिरोधी हो जाता है जिसका अर्थ है कि आप लेप्टीन का उत्पादन पर्याप्त मात्रा में कर रही हैं लेकिन यह आपको संतुष्टि का संकेत देने वाला कार्य नहीं कर सकता है यह कहते हुए कि आपको अब खाना बंद कर देना चाहिए या आपको शांत हो जाना चाहिए। इस प्रकार आप चाहे कितना भी खा लें या कुछ भी खा लें आपको कभी भी संतुष्टि या तृप्ति का अहसास नहीं हो पाता है। इसके परिणामस्वरूप आप चिरकालीन अत्याहार या भोजन के उपरांत कुछ मीठा खाने लगती हैं। अंत परिणाम--और अधिक शारीरिक वसा जिसे आप संभाल नहीं सकती हैं। चलो क्या आपने समझा कि नींद का अभाव कैसे ज्यादा खाने को विवश करता है? लेप्टीन का प्रतिरोधन। भोजनेच्छा को स्वस्थ रखने के लिए (कब भोजन करना है, कितना भोजन करना है और कब भोजन करना बंद कर देना है, इन सभी को जानने का सामर्थ्य) आपको अपने ग्रेलीन और लेप्टीन को काम करवाना सुनिश्चित करना पड़ेगा और यह करने के लिए आपको केवल एक काम करना है कि समय पर सोना है।

### सोने के कमरे का शिष्टाचार

- सोने के कमरे को पूरी तरह से केवल सोने के लिए इस्तेमाल करना चाहिए और किसी अन्य चीज के लिए नहीं। वहां खाना मत खाइए। लैपटॉप, ब्लैकबेरी, किताबें वहां से दूर रखिए।
- अपने टीवी को घर के किसी अन्य हिस्से में ले जाइए और यदि वह संभव नहीं है तो रात के भोजन के समय टीवी बंद कर दीजिए और सोने के एक घंटा पहले भी बंद कर दीजिए।
- एक आरामदायक और शांतिपूर्ण नींद के लिए आपको अपने शरीर के ताप को थोड़ा कम करने की आवश्यकता होती है अतः सोने वाले कमरे की खिड़कियां खुली रखें और कमरे में हवा आने दें। यदि आपको ए.सी. की आवश्यकता होती है तो उसे उचित ताप पर चलाएं ताकि आपको रात में उठकर ए.सी. या पंखा बंद करने की आवश्यकता न पड़े।
- यदि आपको सोने में कठिनाई होती है तो सूर्यास्त के बाद व्यायाम करने से बचें क्योंकि

व्यायाम करने के बाद आपके शरीर का ताप बढ़ जाता है और आपकी पाचन प्रक्रिया प्रारंभ हो जाती है जो आपको नींद में जाने से रोकती है।

- ऐसे पर्दों का उपयोग करें जो सूर्य के प्रकाश को अंदर आने दें ताकि जैव घड़ी आपको प्राकृतिक रूप से जगा दे और आपकी पाचन प्रक्रिया और सतर्कता के स्तर को बढ़ाने के लिए आपके मस्तिष्क को सक्रिय करे।
- तकिए के कवर और बिस्तर की चादरें कॉटन के हों। सोने के समय आपकी त्वचा सांस लेने योग्य होनी चाहिए।
- सिन्थेटिक चादर या साटिन के नाइट गाउन आपके शरीर के ताप नियंत्रण में गड़बड़ी उत्पन्न कर सकते हैं और आपकी नींद में बाधा पहुंचा सकते हैं। साथ ही बिस्तर की चादर को प्रत्येक दो दिनों में बदलें। (हमारा शरीर रात के समय मृत कोशिकाओं को गिराता है।)
- कमरे में अच्छी अनुकूलित गंध का प्रयोग करें। कमरे की खिड़कियों को अक्सर खोलें। अपने बिस्तर बीच-बीच में धूप में डालें। उसे 'बिस्तर के अंदर संग्रह करके' नहीं रख छोड़ें।
- रासायनिक मच्छर मार के स्थान पर मच्छरदानी को दोबारा अपनाएं।
- सबसे बड़ी बात, एक निश्चित समय पर बिस्तर पर जाएं। ओके, कम से कम सप्ताह में अधिकतर दिन, एक निश्चित समय पर सोएं।

#### IV संबंध रणनीतियां

यदि एक इटालियन महिला को पता चलता है कि उसके पति का संबंध किसी महिला के साथ है तो वह उस महिला को जान से मार डालेगी; स्पेनिश महिला अपने पति की हत्या कर देगी और भारतीय महिला खुद को मार डालेगी!

--एक पुराना चुटकुला

देखिए, एक भारतीय महिला छोटी से छोटी बात पर जान दे सकती है फिर वह चाहे वजन कम करना ही क्यों न हो। उप्फ! तेरी अदा... गैस पर दूध निकल जाना, बिना सूचना दिए बाई का छुट्टी बढ़ाना, ससुर ने खाने में बहुत मसाला पाया, सास की नाराजगी क्योंकि कॉफी पीने के बाद आपने अपने कप को मेज पर ही छोड़ दिया, मन्चू/मन्त्री जरा देर होने से स्कूल

नहीं जा पाये, पति ने अपना गंदा जांघिया बाथरूम में लोगों को देखने के लिए छोड़ दिया, पिछले दो सप्ताहों से वजन एक ग्राम भी कम नहीं हुआ, हे भगवान! मैं मर क्यों नहीं गई! अतः सबसे पहले हमें खुद को समझना होगा।

हमारे लिए सबसे जरूरी है धैर्य उत्पन्न करना और खुद को क्षमा करना ताकि हम उन अव्यावहारिक आशाओं से स्वयं को मुक्त कर सकें जो हमने स्वयं पर लाद रखी हैं। हमें अपने आपमें (न कि आदर्श) बने रहने को सीखना है। एक सच्ची महिला अपने उत्तरदायित्वों के प्रति अपना शत-प्रतिशत लगा देती है और जानती है कि शत-प्रतिशत प्रयास के बाद भी शत-प्रतिशत परिणाम नहीं प्राप्त होते हैं और एक आदर्श महिला का अस्तित्व नहीं होता है। अतः अवास्तविक का पीछा करना बंद कर दें और वास्तविक बन जाइए। वास्तविक व्यक्ति हमेशा प्रसन्न रहता है और अवास्तविक व्यक्ति हमेशा ही प्रसन्नता की तलाश में रहता है और खोया हुआ महसूस करता है। साथ ही, पहले मोटी हो जाना और उसके बाद अवास्तविक रूप से यह विश्वास करना कि वजन कम करना आपको खुशी देगा (या स्वास्थ्य प्रदान करेगा) ...हा हा हा--क्या कड़वा मजाक है!

भोजन और अपने शरीर, उसके आकार, उसके स्वरूप और उसके भार के बारे में पूरी तरह ग्रस्त होना या उनकी सनक होना, मोटा होने का त्राटिरहित तरीका है और हमेशा के लिए अस्वस्थ रहने का भी। भोजन की धुन सवार होना 'मुख ललक' का ही परिणाम है। जैसे किसी बच्चे का अंगूठा चूसना छुड़वाने के लिए उसके मुंह में जबरन अन्य चीजें ठूस दी जाती हैं और ताउम्र वह बच्चा अपने मुंह में कुछ ठूसने के लिए लालायित रहता है। क्या कभी आपने देखा है कि एक बार में अत्यधिक भोजन कर लेने से किस प्रकार आपकी सांस फूलने लगती है? निरपवाद रूप से सांस लेना तीव्र, छोटा, छिछला, लगभग उस तरह का हो जाता है जब आप गुस्सा या दुखी महसूस करती हैं। सांस लेना मस्तिष्क से जुड़ा होता है और जब सांस में गड़बड़ी होती है तो मस्तिष्क भी प्रभावित होता है। जब सांस लेना धीमा, मधुर, लंबा और गहरा होता है तो मस्तिष्क शांत और चैन महसूस करता है।

उपनिषद् कहते हैं कि जो बीमारियां (मोटा होना एक बीमारी है डार्लिंग, न कि अपराध) आप अपने लिए उत्पन्न करती हैं वे आपके द्वारा ही उपचारित हो सकती हैं। और दलाई लामा ने कहा है, 'समस्याओं के समाधान उस स्तर की जागरुकता से नहीं हो सकते हैं जिस स्तर ने उसे उत्पन्न किया होता है।' समझे क्या? आपको आदर्श महिला के स्तर से वास्तविक (व्यावहारिक) महिला के स्तर की ओर जाने की आवश्यकता है अगर आप बेहतर स्वास्थ्य और प्रसन्न रहना चाहते हैं (हां, हां वजन भी कम हो जाएगा)।

इस प्रकार ये कुछ रणनीतियां हैं जो आपकी सहायता करेंगी:

**1. ताकत के साथ जिम्मेदारी का अहसास** --स्पाइडरमैन ने यह कहा था। तो जब मुखौटा पहने स्पाइडरमैन यह बात समझ सकता है तो हम क्यों नहीं? मेरे कहने का अर्थ है

कि हम महिलाओं को देखिए और हमारे द्वारा उठाने वाले उत्तरदायित्वों की संख्या को देखिए। क्या हमारे पास इतनी शक्ति और संसाधन हैं कि हम इन हजार उत्तरदायित्वों का निर्वाह कर सकें--शिक्षा, स्वास्थ्य, स्वच्छता, परिवार नियोजन वगैरह वगैरह? यदि हां, तो हमें इन शक्तियों के उपयोग अपने स्वयं के प्रति करने के लिए और अधिक उत्तरदायी होना चाहिए। हमारे जैसे राष्ट्र में, यदि आपने उपरोक्त के लिए 'हां' कहा है तो आप एक दुर्लभ प्रजाति की हैं। अधिकतर भारतीय नारी 'नहीं' कहेंगी या उनकी सीमित पहुंच होगी, जो उनके जीवन में वर्तमान में सबसे अधिक शक्तिशाली व्यक्ति (पिता/पति/सास) की मर्जी पर निर्भर करती है।

एक राष्ट्र के रूप में हमारी समस्याएं हैं और उनमें से सबसे क्रूर है चिरकालीन भुखमरी। लाखों भारतीय प्रतिदिन भुखमरी के शिकार होते हैं और उनमें से अधिकांश लोग कुपोषण के कारण मरते हैं। सबसे बड़ी विडंबना है कि हमारी और आप जैसी महिलाएं जिनकी पहुंच (असीमित या सीमित) संसाधनों तक है वे भी अपने वजन कम करने की आशा में भूखी रहती हैं। और अगर हम पूरी तरह से भूखी नहीं रहें तो भी हम भोजन के बारे में न जाने कितनी सनक और भय का आविष्कार करके खुद को पागल बनाते हैं: हम मूंगफली नहीं खा सकते; रात में चावल नहीं खा सकते; पूरी नहीं खा सकते; ये नहीं ...वो नहीं ...खा सकते ...हे भगवान! भोजन पोषण देता है, आपको जीवन देता है, उत्तरदायित्वों को पूरा करने में आपकी सहायता करता है। और हमें वह बोनस भी मिलता है कि जब तक जी चाहे हम अध्ययन कर सकती हैं, जब इच्छा हो हम बच्चे पैदा कर सकते हैं और हमारे पास ऐसा शौचालय होता है जो न केवल साफ है ताक-झांक करने वाली आंखों से दूर है बल्कि व्यावहारिक रूप से सुंदर भी। तो फिर अब क्या? आपके पास सबकुछ है जो सुनिश्चित करता है कि आप कभी भी कुपोषित नहीं होंगी और उसके बाद भी आप वह सबकुछ करती हैं जो आपको कुपोषित करता है। हां, वे विटामिन बी12, विटामिन डी3, कैल्शियम की कमियां चिल्ला रही हैं--कुपोषण। इंजेक्शन या गोलियां खाना वस्तुतः कोई असर नहीं करता है; अधिक उत्तरदायी होना, अधिक व्यावहारिक होना और भोजन के साथ सरल रहना असर करता है।

इसका संबंध रणनीतियों से क्या वास्ता है? कितना और कितनी अच्छी तरह से हम भोजन करते हैं वह संकेत करता है कि हम स्वयं को कितना महत्व देते हैं। खुद को कम आंकना जबकि आपका सारे संसाधनों पर नियंत्रण हैं... कितनी गलत बात है। मुझे नहीं पता मैं आपसे और क्या कहूं। हमारे देश में महिलाएं द्वितीय प्राथमिकता वाली नागरिक हैं लेकिन हमारे और आपके जैसी महिलाओं के पास शक्तियां हैं जो कम से कम व्यक्तिगत स्तर पर भेदभाव को समाप्त कर सकती हैं। खाइए, और बिंदास होकर उस समय खाइए जब आपको उसकी आवश्यकता है न कि बच्चों को स्कूल भेज देने के बाद, पति के लिए

डब्बा तैयार कर देने के बाद, ससुर जब अपना भोजन समाप्त कर लें उसके बाद आदि-इत्यादि। समझ में आया?

**2. पछताने के बजाय, बैकअप प्लान बनाएं** (गूगल इंडिया, हैदराबाद हाउस के शौचालय में देखा था)। आईटी उद्योग में यदि किसी कार्यक्रम में कोई समस्या है तो उसे दोबारा बनाने या निर्माण करने की आवश्यकता होती है--एक बहुत बड़ी परेशानी और समय खाने वाला कार्य। इस प्रक्रिया को डीबगिंग कहते हैं। इससे भी बहुत अधिक प्रभावशाली चीज है 'परीक्षण' यानी टैस्टिंग: उन सभी चीजों के लिए जांच करें जो गलत हो सकती हैं और उसके लिए कुछ उपाय तैयार करें ताकि ऐसा न हो। परीक्षण समय खपाने वाला प्रतीत हो सकता है लेकिन वस्तुतः यह न केवल समय बचाता है बल्कि साथ में बहुत सी परेशानियों से भी बचाता है। इसके अतिरिक्त और क्या, यह आपको चुस्त बनाता है। आपने पहले ही सभी असफलताओं के लिए परीक्षण और पुनर्परीक्षण कर लिया है और सारी कमियों की पूर्ति कर डाली है--आप कितनी चुस्त-दुरुस्त महिला बन चुकी हैं!

अब इस अच्छी रणनीति का प्रयोग करें और भोजन समेत इसका प्रयोग समस्त प्रकार के संबंधों पर करें। इस प्रकार आपने उचित आहार लेने का निर्णय ले लिया है तो अब क्या गलत हो सकता है? आपको संभवतः 4 बजे शाम को दही न मिल सके; नाश्ता बनाने के लिए आपके पास पोहा या तेल न बचा रहे; रात में आप कैल्शियम की गोली लेना भूल गई हों; आपके सहयोगी आपकी सारी मूंगफलियां चट कर गई हो? मीटिंग में लंच के दौरान संभवतः आपको मात्र कुछ बिस्कुट या उससे अधिक सैंडविच ही परोसा जाए। तो फिर उसके बाद क्या? यदि आप समस्या के उत्पन्न होने के बाद समाधान करने का प्रयास करती हैं तो यह आपको चूस डालता है। चूंकि आप एक बड़ी रॉकस्टार हैं या कम से कम आप वैसा दिखना चाहती हैं तो जो कुछ भी गलत हो सकता है पहले से ही उनका अनुमान लगा लेना आवश्यक होता है और उसके लिए बैकअप विकल्प रखें; इसे परीक्षण करना कहा जाता है और यह बहुत ही शानदार है।

शुरू में संभवतः आपको प्रतिदिन के हिसाब से परीक्षण करने की आवश्यकता हो सकती है, बाद में वह साप्ताहिक बन जाता है और कुछ अंतराल के बाद वह आपका अभिन्न अंग बन जाता है। यहां तक कि आप इसे महसूस भी नहीं करेंगी कि आप परीक्षण कर रही हैं, ठीक उसी प्रकार जिस प्रकार आप यह महसूस नहीं कर पाती हैं कि आज आपने फिर से दोपहर का खाना देर से खाया है। परीक्षण करने के लिए कुछ सलाह:

- सोने जाने से पहले यह निर्णय लीजिए कि सुबह के नाश्ते में आप क्या खाने वाली हैं और परीक्षण कीजिए कि रसोई में वह सबकुछ है जो उसे बनाने के लिए चाहिए। एक परीक्षण सूची तैयार कीजिए: गैस--है, पोहा--है, तेल--है, धनिया, मसाला, अन्य सामान--हैं, नारियल--है, आदि।

- स्थानीय भाजी बाजार जाने के लिए दिन निर्धारित कीजिए और तीन दिनों से अधिक के लिए सब्जियां मत खरीदिए। फ्रिज को संग्रहण के लिए इस्तेमाल मत कीजिए और अपने सामान लाने ले जाने के लिए कपड़े के थैलों को इस्तेमाल कीजिए। बाजार तक पैदल जाइए: इस तरह से आप अपनी कैलोरी को जला सकती हैं और अपनी गाड़ी को पार्किंग में रखने-निकालने के समय में और पेट्रोल के खर्च में बचत कीजिए।
- यदि आप मीटिंग के दौरान मात्रा बिस्कुट ही पाती हैं तो मैनेजमेंट पर भौंकिए (कुत्ते बिस्कुट खाते हैं)। कर्मचारियों के कल्याण का अर्थ पोषण वाले भोजन से हैं न कि कॉफी मशीन से, बिस्कुट, चिप्स और सिगरेट पीने के लिए एक कैबिन से।
- सुनिश्चित कीजिए कि आपके हैंड-बैग में हर समय भोजन के दो विकल्प उपलब्ध हैं।
- अपने विटामिनों और खनिजों को ऐसे स्थल पर रखें जहां आप उन्हें देख सकें। इस प्रकार आप उन्हें लेना नहीं भूलेंगी। एक सुंदर बॉक्स में निवेश करना भी अच्छा होगा: इस प्रकार आप उसे हर समय अपने हैंड-बैग में रख सकती हैं।
- सुबह के नाश्ते के समय ही यह निर्णय कर लें कि 4-6 के आपके आहार क्या होंगे और घर से बाहर निकलने से पहले उसकी व्यवस्था कर लें। हां बेबी, आप अकेली नहीं हैं; उस दो घंटे की स्वर्णिम अवधि में हम सभी गलत आहार का सेवन करते हैं। वास्तव में हमें उस समय के आसपास अपना रात का भोजन करना चाहिए।

**3. दर्द हमारा दोस्त है।** यह बताता है कि कुछ गड़बड़ है और उसे सही करने की आवश्यकता है। जब बच्चों का होमवर्क, पति का टीवी देखना, सास, मित्रों की कहा-सुनी, लंबे समय तक खड़ा रहना बोझ बन जाता है तो चीख-चीखकर कहता है--मुझे चेंज चाहिए। वर्तमान में हमने दर्द के साथ जीना सीख लिया है। देर रात खाना, दिन में दो कप से अधिक चाय/कॉफी पीना, नाश्ते पर झपट्टा मारना, दोपहर का खाना छोड़ देना और रात का खाना दबाकर खाना पीड़ादायक है (चाहे आप एक बार करती हों या हर समय)--लेकिन क्या हम बदलते हैं? नहीं, हम इतनी आलसी लड़कियां हैं कि हम अपनी आदतें सुधारने के बजाय दूसरों को दोष देने लगती हैं। 'अब क्या करूं, मेरे पति घर देर से आते हैं।' आपने यह पहले ही सुन रखा होगा, है ना? आप इतनी देर से क्यों भोजन करती हैं? मेरे पति इतनी देर से आते हैं! हे भगवान! लेकिन आप तो घर पर हैं। क्या आपने स्वयं को घर पर नहीं देखा? क्या आप अदृश्य हैं? अपनी आंखों में प्रकट होइए। इतनी प्रकट कि नहीं देखना कठिन हो जाए कि आप भूखी हैं जब आप अपने उत्तरदायित्वों का निर्वाह कर रही हैं या जब आप पतली होने का प्रयास कर रही हैं।

4. ओके, पेट यह देखो: **जो सबसे अधिक अंतरंग संबंध आपका कभी भी होगा वह भोजन के साथ होगा।** नहीं? क्यों? जब आप पैदा हुई थीं तो सबसे पहला काम आपने क्या किया था? सांस ली थी? और उसके बाद? दूध पिया था? अहा, क्या आप जानती हैं कि आपके फेफड़े आपकी जठरांत्रिय प्रणाली की एक प्रशाखा है? इस प्रकार आपको सांस लेने के लिए प्रावधान करने से पहले ही प्रकृति माता ने आपके भोजन करने के लिए प्रावधान किया है: दुनिया से सर्वप्रथम संपर्क बिंदु आपकी आंत को माना जाता है। एक प्रकार से आंतें आपको घेरती हैं और आपको बाह्य और भीतरी दुनिया से संपर्क करवाती हैं।

प्रेम, अनुमोदन या अंतरंगता जो हम संभवतः अनुभव कर रही होते हैं, उन्हें प्राप्त करने के लिए हम अक्सर भोजन को अपने खालीपन को भरने का साधन बना लेती हैं, लेकिन ये सभी परिणामतः हमारे शरीर को अतिरिक्त और अत्यधिक वसा से भरने का ही काम करते हैं जो हमारी गतिशीलता, स्थिरता और उपयोगिता को कम कर देता है। विडंबना ये है कि वास्तव में प्रेम का आदान-प्रदान, अनुमोदन और अंतरंगता की हमारी क्षमता इससे और भी कम हो जाती है। भोजन को हमारे प्राचीन लेखों में बहुध द्रव्य के रूप में संदर्भित किया गया है, जिसका अर्थ था--शरीर को उपचारित कर, उसे शक्तिशाली और पोषित करना। शरीर उच्चतर उद्देश्य के लिए बना था--ज्ञान प्राप्त कर, मानवीय सामर्थ्य का अधिकतम हासिल करना।

हमारे पास हमारा शरीर है, ठीक उसी प्रकार जैसे हमारे पास चादर, जीन्स आदि है लेकिन हम कभी भी किसी भी समय बिस्तर की चादर या जीन्स नहीं बन जाते हैं, है ना? हम मानते हैं कि हम उन्हें जिस भी उद्देश्य के लिए अपने पास रखते हैं उनके लिए वे उपयोगी होते हैं और हम समझते हैं कि हम उनका उपयोग तब तक कर सकते हैं जब तक कि हम उनका खयाल रखते हैं और चाहे हम उनका कितना भी खयाल कर लें, एक दिन हम चादर से तौबा कर ही लेते हैं।

जो भोजन आप ग्रहण करती हैं वह ब्रह्मांड को आत्मसात् करने का (और उसका एक अंग बनाने का) आपका तरीका है। तो फिर आप किसे आत्मसात् करना चाहती हैं? 'घर के बने हुए, प्रेम से उपजाये हुए फल, सब्जियां, अनाज, दाल, दलहन, दूध' के ताजे गर्माहट वाले भोजन को जो शांति में ग्रहण, प्रशांति से पाचन, सावधानीपूर्वक अवशोषण, उत्तरदायित्वपूर्णता से समावेशीकरण और संवेदनशीलता से उत्सर्जन होता है? (अरे सुनिए! मैं सोच रही हूं कि आप मेरी 'खेत माता' की अवधारणा को अपनाने वाली हैं) या फिर 'बहुत अच्छी तरह से पैकेट बनाये हुए (लो-फैट, रेशे में धनी, कैल्शियम युक्त या आवरण पर कुछ 'आंखों के लुभाने वाले' लेखों वाले) सुविधाजनक रूप से प्राप्त होने वाले, मार्केटिंग के रंग में रंगे भोजन को जो पाचन में कठिन, न्यूनतम अवशोषण, तनाव के साथ समावेशित और परिश्रम के साथ उत्सर्जित होता है?

जीवन में सभी वस्तुओं के चयन की तरह इसका भी सही चयन आप पर ही निर्भर करता है।

# परिशिष्ट

## परिशिष्ट I

**दिन का प्रारंभ उचित प्रकार से करना :**

### **पारंपरिक बनाम रेडीमेड नाश्ते**

एक अच्छे नाश्ते का मतलब है वजन कम करने की लड़ाई को नब्बे प्रतिशत जीत लेना! अतः अपना दिन घर में बने हुए गर्म और पारंपरिक नाश्ते से शुरू कीजिए। निम्नलिखित चार्ट से आप देखेंगी कि कैसे आपके 'निम्न-कैलोरी' वाले कॉर्नफ्लेक्स और दूध को आपका पारंपरिक भारतीय नाश्ता पराजित कर सकता है। आपको केवल रोज के नाश्ते में तरह-तरह के व्यंजनों को चतुराई से खाने की आवश्यकता है जो आपके शरीर को दिन-प्रतिदिन के आधार पर अधिकतम पोषक तत्वों के लिए सुगम बनायेगा।

घर के बने नाश्ते के जो अधिकतर विकल्प दिए गए हैं वे पंद्रह मिनट के अंदर बनाये जा सकते हैं (बशर्ते उनके तैयार किए जाने के लिए आवश्यक सामग्रियां पहले से ही तैयार हों)। दिन की योजना पूर्व में ही तैयार कर लेना महत्वपूर्ण है। यद्यपि यह आपके 'व्यस्त' समय में से कुछ समय लेता है, फिर भी यह एक निवेश है जो निश्चित रूप से करने योग्य है क्योंकि एक तंदुरुस्त और तनी हुई त्वचा वाले शरीर के लिए यह अनिवार्य है--ऐसा कुछ जो आपके जीवन और सेहत को मूल्यवान बनाता है।

ये विकल्प प्रति-व्यक्ति एक बार खाने योग्य हैं: न इतना ज्यादा कि आपका पेट भरा हुआ महसूस करे और न इतना कम कि आप असंतुष्ट रह जाएं।

आहार का अंश	कैलोरी	प्रोटीन (ग्रा.)	कोलेस्ट्रॉल (ग्रा.)	क्सा (ग्रा.)	लोहा (मिग्रा)	कैल्शियम (मिग्रा)	रेज़ा (ग्रा.)
आलू पराठा	400	7.6	65	10.1	3.42	38.8	9.2

**पोषण:** घर में घी से बना आलू परांठा एक संपूर्ण आहार है जिसका संतृप्ति मूल्य उच्च है और वह आवश्यक वसा (घी) में धनी है। आलू बी6 (पायरिडोक्सीन), विटामिन सी, पोटेशियम, मैंगनीज, आवश्यक अमीनो अम्ल ट्रीप्टोफेन और फाइटोन्यूट्रियंट्स--केरोटीनॉयड्स, फ्लेवोनॉयड्स--का अच्छा स्रोत है। यह पर्याप्त रूप में आवश्यक आहारी रेशे से परिपूर्ण है (जो विटामिनों और खनिजों के अवशोषण में बाधा नहीं डालेगा)।

अजवाइन जैसे मसाले पाचन की क्रिया में सुधार लाते हैं और साथ ही वे उदर-वायु के प्रतिरोधी गुणों से युक्त होते हैं।

**अन्य लाभ:** उदर-वायु की बीमारी को रोकता है।

आहार का अंश	कैलोरी	प्रोटीन (ग्रा.)	कोलेस्ट्रॉल (ग्रा.)	वसा (ग्रा.)	लोहा (मिग्रा)	कैल्शियम (मिग्रा)	रेज़ा (ग्रा.)
इडली/डोसा+ सांभर+चटनी	334	12	54	7	2.09	98.5	10.58

**पोषण:** कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन और खनिजों के उचित संतुलन समेत इडलीसांभरचटनी एक संपूर्ण आहार है। आवश्यक वसा समेत इडली/डोसा बी12 का एक धनी स्रोत है। अनाज और दलहन का मिश्रण होने से इसमें सभी आवश्यक अमीनो अम्ल भी हैं। हल्दी और सरसों जैसे मसाले इस भोजन के पोषकीय मूल्य में वृद्धि करते हैं। सरसों सिलेनियम में बहुत धनी होता है और इसलिए इसमें ऑक्सीकरण रोधी गुण बहुत अधिक होते हैं। एक प्राकृतिक रंग देने वाला और स्वाद प्रदान करने वाला हल्दी रोगाणु रोधक भी है और उसमें सूजन रोधक और उपचार प्रदान करने वाले गुण भी होते हैं।

**अन्य लाभ :** आंख के नीचे काले घेरे और सूजी आंखों के लिए

आहार का अंश	कैलोरी	प्रोटीन (ग्रा.)	कोलेस्ट्रॉल (ग्रा.)	वसा (ग्रा.)	लोहा (मिग्रा)	कैल्शियम (मिग्रा)	रेज़ा (ग्रा.)
पोहा	290	6.45	42.6	9.46	7.1	54.9	6.28

**पोषण :** पोहा सबसे सामान्य नाश्ते का विकल्प है और वह स्वयं में एक आदर्श भोजन है। चूड़ा (चिड़वा) लोहे का बहुत अच्छा स्रोत है और यदि आप उसमें एक निंबू निचोड़ दें तो वह आपके लोहे के अवशोषण में भी सुधार करेगा। पारंपरिक रूप से इसमें मूंगफली भी

डाली जाती है जो एमयूएफए धारण करता है, अनिवार्य अमीनो अम्ल--ट्रीप्टोफेन, विटामिन बी--नियसिन, बायोटीन, फोलेट। इसमें उच्च सघनता वाले ऑक्सीकरण रोधक होते हैं, विशेषकर पॉलीफेनोल और इनके समेत यह ओलिक अम्ल में भी धनी होता है (जैतून के तेल में भी यह अनिवार्य वसा होता है)। करी पत्ता और सरसों जैसे मसाले प्राकृतिक स्वाद देने वाले घटक हैं जो आपकी पाचन प्रणाली में लारमय स्राव को बढ़ाकर और पाचकीय जूसों के स्राव कर सुधार लाते हैं। यह आपकी छोटी आंत के कार्य में भी सुधार लाता है और इस प्रकार पोषकीय तत्वों के अवशोषण को भी बढ़ाता है।

**अन्य लाभ :** आपको सपाट पेट की ओर ले जाएगा।

आहार का अंश	कैलोरी	प्रोटीन (ग्रा.)	कोलेस्ट्रॉल (ग्रा.)	वसा (ग्रा.)	लोहा (मिग्रा)	कैल्शियम (मिग्रा)	रेज़ा (ग्रा.)
सूजी हलवा	360	1.56	30	20.12	0.26	4.2	1.87

**पोषक तत्वों के संघटक :** सूजी हलवा लोगों का सबसे पसंदीदा विकल्प है और जिससे लोग अधिक बचते हैं ☺। दिन शुरू करने का यह सबसे उत्तम तरीका है, खासतौर से अगर आप मीठा पसंद है। गृह-निर्मित घी, चीनी और रवा/सूजी में अच्छी तरह से घुला-मिला हुआ यह आपको पोषण से भरा हुआ भोजन प्रदान करेगा--आपके सभी अनिवार्य वसा, विटामिन बी कॉम्प्लैक्स सहित एमयूएफए। अनिवार्य वसा आपके जोड़ों को चिकनाई प्रदान करेगा, आपकी मीठे की ललक को कम करेगा, आपके वसा के चयापचय में सुधार करेगा, आपके जिद्दी वसा संग्रहण को कम करेगा, आपको संतृप्ति का अहसास देगा और आपकी नसों और इंद्रियों को शांति प्रदान करेगा। बी कॉम्प्लैक्स विटामिन कार्बोहाइड्रेट चयापचय में सुधार करने में मदद करेगा, आपके भोजन में स्थित कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा के उपयोग में सुधार करेगा। (हालांकि सूजी हलवा रेशे में उच्च स्तर का नहीं है, लेकिन इसमें उपलब्ध घी एक प्राकृतिक विरेचक का काम करता है और सुगमता से पेट साफ करता है।

**अन्य लाभ :** नरम, मुलायम और चिकनी त्वचा के लिए। नोट: प्रतिदिन न लें ☺।

आहार का अंश	कैलोरी	प्रोटीन (ग्रा.)	कोलेस्ट्रॉल (ग्रा.)	वसा (ग्रा.)	लोहा (मिग्रा)	कैल्शियम (मिग्रा)	रेज़ा (ग्रा.)
पूरी भाजी	425	4.6	43.6	25.1	1.95	24.4	5.45

**पोषण :** पूरी भाजी पूर्व के इलाके का एक पारंपरिक नाश्ता है (जहां इसे लूची आलू कहा जाता है), लेकिन इसे अस्वास्थ्यकर समझा जाता है क्योंकि इसमें 'उच्च वसा' होता है। पूरी भाजी एक संपूर्ण आहार है जिसमें संतृप्ति का मूल्य बहुत अच्छा है। यह विटामिन (बी-कॉम्प्लैक्स और विटामिन सी), खनिज और फाइटोन्यूट्रियंट्स का बहुत ही अच्छा स्रोत है। छौंक और जड़ी-बूटियां जैसे जीरा, अदरक और धनिया स्वाद बढ़ाते हैं और उनके उपचारमूलक गुण होते हैं और वह हमारे चयापचय को भी बढ़ाते हैं (पाचनशक्ति की सहायता करके)। जीरा लोहे और मैंगनीज का बहुत अच्छा स्रोत है। जीरा आपके प्रतिरक्षण प्रणाली को स्वस्थ रखता है, उचित पाचन में सुधार लाता है और पोषकीय तत्वों के अवशोषण में सहायता करता है। अदरक को बहुत ही अच्छा वातहर माना जाता है (ऐसा तत्व जो आंतों के गैस के निष्कासन को बढ़ावा देता है) और आंतीय अनियमितता को दूर करने वाला भी (ऐसा तत्व जो आंतीय क्षेत्र को आराम और सुकून पहुंचाता है)। यह प्रति-सूजनकारी और प्रति-कैंसरकारी है। धनिया में आवश्यक तेल है जिसमें वातरोग विरोधी और हड्डीरोग विरोधी गुण हैं। यह प्रभावशाली मूत्रवर्धक है (उच्च रक्तचाप को कम रखने में मददकारी) और पाचक जूसों को और क्रमाकुंचन को उत्तेजित करने में भूमिका निभाता है।

**अन्य लाभ :** बालों में रूसी और सूखी त्वचा से निजात दिलाता है।

आहार का अंश	कैलोरी	प्रोटीन (ग्रा.)	कोलेस्ट्रॉल (ग्रा.)	वसा (ग्रा.)	लोहा (मिग्रा)	कैल्शियम (मिग्रा)	रेज़ा (ग्रा.)
कॉर्नफ्लैक्स और स्किम्ड मिल्क	220	7.9	29.5	8	1.5	180	3.3

**पोषण :** बिना मलाई वाले दूध (स्किम्ड मिल्क) के साथ कॉर्नफ्लैक्स (या ऐसे ही अन्य नाश्ते) जिन्हें आजकल आदर्श नाश्ते के रूप में वरीयता दी जा रही है, वह पारंपरिक नाश्ते के विकल्प की तुलना में स्वस्थ विकल्प नहीं है।

सबसे पहली बात तो यह है कि इसकी निर्दिष्ट माप(30 ग्रा) हमें संतुष्ट नहीं कर पाती है, जो आपको और भी भूखा रख छोड़ती है और दिनभर में आपके मीठे की ललक और भी बढ़ जाती है। अतः हालांकि इसे 'लो कैलोरी नाश्ते' के रूप में माना जाता है, लेकिन आप वास्तव में दोपहर के खाने के बाद चॉकलेट का एक छोटू सा टुकड़ा लेने को बाध्य हो जाती हैं या रात के खाने के बाद एक पेस्ट्री। यह इसलिए क्योंकि आप अपना दिन एक ऐसे भोजन से शुरू करती हैं जो आपको वह संतृप्ति या वे पोषक तत्व नहीं प्रदान करते हैं जिनकी आपको आवश्यकता होती है (एक रात के उपवास के बाद) तो आप दिनभर में

उससे अधिक ही भोजन कर बैठेंगी जितना कि असल में आपको करना चाहिए था (आपका शरीर उन कैलोरी की क्षतिपूर्ति करना चाहता है जो उसे नाश्ते में नहीं मिल पाये थे)। और उसके ऊपर से सभी व्यावसायिक/पैकेट वाले अनाज बचाववाली वस्तुओं, कृत्रिम रंग और स्वाद के पदार्थों से भरे होते हैं जो न केवल आपके पोषकीय तत्वों के अवशोषण में बाधा उत्पन्न करते हैं बल्कि आपकी पाचकीय प्रणाली से भी समझौता कर लेते हैं और आपके वर्तमान पोषण संग्रह को भी खाली करते हैं।

**अन्य लाभ :** समय का लगभग शून्य उपयोग।

### **कॉर्नप्लैक्स बनाम घर का बना नाश्ता**

भारत में नाश्ता और खाना गर्म खाने की परंपरा है (ठंडे नाश्ते और खाने के पश्चिमी प्रचलन के ठीक विपरीत)। एक भारतीय के तौर पर हम ठंडे, मीठे अनाज की तुलना में गर्म, क्षुधावर्धक मसालेदार खाद्य पदार्थों से अधिक संतुष्ट होती हैं। इस प्रकार पश्चिम में गर्म आहार ग्रहण करना एक बहुत बड़ी विलासिता समझी जाती है, जबकि भारत में हम हमारे इस विशेषाधिकार को महत्व नहीं देते हैं।

गर्म, पकाये हुए नाश्ते का सबसे बड़ा लाभ है कि यह ताजा, गृह-निर्मित, आवश्यक पोषक तत्वों से पूर्ण होता है--कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, स्थूल और सूक्ष्म खनिज और कई और अनाविष्कारित विटामिन और खनिज।

घर के बने नाश्ते में कृत्रिम रंग या महक आदि प्रदान करने वाले संघटक नहीं होते हैं और बचाव वाली वस्तुओं से भी मुक्त होते हैं। अतः इस भोजन से पोषक तत्वों के अवशोषण और समावेशीकरण में समझौता नहीं होता है। वास्तव में, प्राकृतिक जड़ी-बूटी और मसाले जो इसमें मिलाये जाते हैं (जो प्राकृतिक रंग और स्वाद वाले होते हैं) वे आपकी पचान-शक्ति में सुधार लाएंगे और इस प्रकार आपकी चयापचय की प्रक्रिया को भी दिन भर दुरुस्त करते रहेंगे। यह आपके स्वाद चखने वाले तंतुओं को भी संतुष्ट करता है और आपको ऊर्जावान बनाता है, आपकी रक्त की शर्करा के स्तर को स्थिर रखता है और दिनभर आपकी मीठे की लालसा को कम करता है (जो हम महिलाएं के लिए अत्यधिक अनिवार्य है--पीएमएस का संचलन करने के लिए, उससे जुड़े दर्द को सुगम बनाने के लिए, हमारे हार्मोन्स को खुश और अच्छी तरह से पोषित करने के लिए, विशेषकर उन स्थितियों में जैसे थायराइड का खराब होना और पीसीओएस)।

परिष्कृत/व्यावसायिक अनाज जो अतिरिक्त आपूर्त रेशे और विटामिन के साथ आते हैं, उनका अवशोषण सबसे बड़ी चुनौती है। यह आहार कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा के संदर्भ में उचित अनुपात में अपर्याप्त होता है और इसलिए विटामिनों और खनिजों के

अवशोषण को प्रभावित करता है (क्योंकि कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा की उपस्थिति में ही विटामिन और खनिज अच्छी तरह से अवशोषित और समावेशित होते हैं)। साथ में, पैकेज अनाजों में जो शर्करा होती है वे सरल होती हैं और सरल : जटिल शर्करा का अनुपात तिरछा होता है जबकि घर के बने नाश्ते की चीजों में सरल : जटिल शर्करा का अनुपात सीधा होता है।

हमें अपने भोजन के चयन को लेकर और अधिक विवेकी होने की आवश्यकता है और हमें हमारी संस्कृति और पारंपरिक भोजन के साथ जमीनी होना चाहिए न कि 'सुविधाजनक तैयार किए हुए भोजन' की पश्चिमी 'विकसित या उपभोक्तावादी संस्कृति' का बस अनुसरण करना चाहिए जो न केवल कैलोरी में लो हैं बल्कि पोषक तत्वों में भी! इस प्रकार घर में एक प्रभावशाली रसोईघर तैयार करने में निवेश कीजिए। यदि आवश्यकता हो तो एक अच्छी तरह से प्रशिक्षित रसोइया रखिए या स्वयं रसोई बनाना सीखिए--यह अधिक अच्छा रहेगा!

## परिशिष्ट II

### **लो-कैल फूड: शॉर्ट-टर्म/लॉन्ग-टर्म इफेक्ट्स**

उचित प्रकार के भोजन ग्रहण करने का उद्देश्य स्वास्थ्य और सेहत के उच्चतर स्तर का आनंद लेना है; यह कैलोरी को सीमित करना नहीं है। एक सुधार किया हुआ पोषकीय स्तर शरीर को अवांछित वसा संग्रहों को नष्ट करने में मदद करेगा। एक स्वादिष्ट आहार का परिणाम एक स्वस्थ शरीर है। हमें यह समझने की आवश्यकता है कि यदि हमारा कोई एक तंत्र/अंग--जीआई क्षेत्र, कलेजा या हृदय हो--प्रभावशाली ढंग से काम न करता हो तो एक अच्छे स्वास्थ्य का आनंद लेना असंभव है। हमारे लिए महत्वपूर्ण है कि भोजन जो हमारे जीवन में योग देता है वह कैलोरी की संख्या या मात्र से परे हो। 'लो-कैलोरी' आहार के ये कुछ प्रभाव हैं।

आहार	शॉर्ट-टर्म इफेक्ट्स	लॉन्ग-टर्म इफेक्ट्स
कॉर्नफ्लेक्स+लो-फैट दूध	यह आपकी जिह्वा को संतुष्ट नहीं करता और आपको दिनभर भूख ही लगती रहती है। यह आपकी ऊर्जा के स्तर को निम्न करता है और अंततः संभव है कि आप चॉकलेट या केक की ओर हाथ बढ़ा लें।	अनाज में सुरक्षित करने वाले तत्व, सोडियम, योगज और पायस बनाने वाले तत्व मिले होते हैं जो आपकी आंत की पोषक तत्वों को अवशोषण और समावेशीकरण की शक्तियों को कमजोर बनाते हैं और पोषक तत्वों के संग्रह भी कम हो जाते हैं। दूध से आवश्यक वसा को निकाल दिया जाता है जो वास्तव में जिंटी वसा को जलाने में मदद करता है और आपकी हड्डियों और जोड़ों को चिकनाई प्रदान करता है। अंततः आप दीर्घकालीन कमियों को विकसित करेंगी।
ब्यावसायिक और पैकेज वाले जूस	जूस और कुछ नहीं रंगीन पानी है जो आपके शरीर को कोई पोषण नहीं प्रदान कर रहा है क्योंकि जैसे ही फल/सब्जियां काटे जाते हैं और	फल और सब्जियां चबाने के लिए होते हैं, पीने के लिए नहीं। फल और सब्जियां प्रतिज्वरकर्मियों (ऑक्सीकरण रोधियों) से भरे

	<p>वातावरण में छोड़ दिए जाते हैं तो वे अपने पोषक तत्वों को खोना प्रारंभ कर देते हैं।</p>	<p>होते हैं। अतः फल/सब्जियों को उनके रेशे और पोषक तत्वों से अनावरित करना आपकी पोषण की कमियों में योग करता है और आपके शरीर के किसी भी प्रकार के तनाव का सामना करने की क्षमता को निम्न करता है।</p> <p>अतः ऑक्सीकरण रोधी गोलियां निगलने के बजाय संपूर्ण फल को खाएं और जहां तक संभव हो ताजा और मौसमी फलों को खाएं।</p>
<p>भाप से पकी सब्जी + रेशे मिलाई हुई रोटी</p>	<p>भाप से पकाई गई सब्जियां वास्तव में आपको बीमार अनुभव करायेगी: आप एक अच्छी मात्रा में उसे ग्रहण करना नहीं चाहेंगी क्योंकि वह बहुत ही बेस्वाद होती है! रेशे मिलाई हुई रोटी स्थिति को और खराब करेगा और आप वैसे आहार की बहुत ही कम मात्रा ग्रहण कर पाएंगी। आपको लगेगा कि आप कम खाने लगी हैं। लेकिन आप इस आहार से कोई पोषण प्राप्त नहीं कर रही हैं, जिसका एकमात्र कारण है कि आप जो आहार ग्रहण करती हैं उससे आपको आनंद नहीं प्राप्त होता है।</p>	<p>रेशे मिलाई हुई रोटी आपके शरीर के पोषक तत्वों के अवशोषण विशेषकर कैल्शियम और लोहे के संताप में योग ही करेगा।</p> <p>यद्यपि आप पर्याप्त मात्रा में रेशे ले रही हैं, किंतु आपके पास चिकनाई प्रदान करने वाले वसा के स्रोत नहीं होते हैं, अतः निश्चित रूप से आपको कब्जियत और पेट फूलने की अनुभूति होगी और फिर आप पेट साफ करने की दवाई लेना प्रारंभ कर देंगी।</p>
<p>सीमित आहार जो अधिकतर फलों जैसे संतरा/मौसंबी, नींबू वाला हो</p>	<p>शरीर को फल से कुछ भी समाविष्ट करने के लिए उचित मात्रा में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा की आवश्यकता होती है। अतः आपको एक अच्छे पोषकीय स्तर की आवश्यकता होती है, यदि आप फल से अधिकतम लाभ प्राप्त करता चाहती हैं। यदि आप लो-कैलोरी आहार पर निर्भर हैं तो फल से पोषण का समावेशीकरण बिल्कुल ही शून्य होगा (क्योंकि विटामिन और खनिज तभी अवशोषित होते हैं यदि आपका आहार पर्याप्त मात्रा में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा प्रदान करता है)।</p>	<p>संतरा, मौसंबी, नींबू जैसे 'लो कैलोरी' वाले फलों को ज्यादा अहमियत देकर और मौसमी फल जैसे आम, सीताफल, स्ट्रॉबेरी, चीकू आदि से दूर रहती हैं यह सोचते हुए कि वे 'शर्करा स्तर में ऊंचे हैं' और 'मोटापा बढ़ाने' वाले हैं। यह अत्यधिक आवश्यक है कि आप मौसमी फलों का भोजन करें क्योंकि प्रकृति उन्हें तभी उपजाती है जब वे पोषक तत्वों में अधिकतम होते हैं और आप उनसे पोषक तत्वों के अवशोषण और</p>

		समावेशीकरण अधिकतम कर सकती हैं। प्रकृति के विरुद्ध जाने से बचें-अन्यथा प्रकृति आपके विरुद्ध चली जाएगी 😊।
सूखा भेल या कुरमुरा	यह आपके शरीर और प्रमुखतः आपके तालु को दंड देने के समान है, क्योंकि अंतर्भाव स्रावित नहीं होगा और इष्टतम पाचन नहीं हो सकेगा जिसके कारण आपको पेट फूला हुआ अनुभव होगा (आप सारे समय डकार मारती और हवा छोड़ती रहेंगी) 😊।	सूखा भेल खाना उसी प्रकार है जैसे सलमान खान को टी शर्ट पहने हुए देखना। इस आहार से आप कुछ भी प्राप्त नहीं करती हैं; यदि उनमें कोई पोषक तत्व मौजूद हैं भी तो अवशोषण और समावेशीकरण बिल्कुल शून्य है। इस प्रकार आप एक लो कैलोरी वाले आहार ले रही हैं जो पोषक तत्वों में भी निम्न है। ऐसे आहार आपकी पोषण की कमियों को और बढ़ा देंगे, जो आपको दिनभर चिड़चिड़ा बनाये रखेगा और आपकी हड्डी की टूटन और जोड़ों में दर्द के जोखिमों को बढ़ायेगा। बजाय इसके भेल को सुहारा और घनिया की चटनी के साथ खाएं जो आपके आहार के कैलोरी से पोषक तत्वों के अनुपात में सुधार करेगा।
सूप और सलाद: वजन कम करने का एक 'मान्य' आहार	यह रात के भोजन का सबसे सामान्य विकल्प है- एक 'जानलेवा' मिश्रण। सलाद को भगवान जाने कब काटा गया है और यदि आप उसमें निम्न-वसा की सजावट डाल रही हैं तो आप अपने शरीर को प्रतिदिन की परिरक्षकों और नमक की खुराक भी प्रदान कर रही हैं! सूप में सब्जियों को काटा गया है, मसला गया है, घोला गया है, मिश्रित किया गया है और इस प्रकार उबाला गया है कि कुछ भी पोषक तत्व उसमें न बच सके।	एक संपूर्ण आहार के ग्रहण से स्वयं को सीमित करके आप अपने शरीर को विभिन्न खाद्य पदार्थों के समूहों से पोषित नहीं करती हैं क्योंकि आपका ध्यान केवल 'लो कैलोरी' की ओर है। इस प्रकार के आहारों से निम्न पोषण प्राप्त हो रहे हैं, आप उस पहलू को नहीं देख रही हैं। लंबी अवधि में यह पोषकीय अल्प-शक्ति वाला स्तर आपको कहीं नहीं ले जाएगा बजाय उसमें विटामिन और खनिजों की कमियों

	<p>आप भले ही इस आहार के बाद पेट भरा हुआ महसूस करें, बहुत संभव है कि आप बाद में कौफी या पेस्ट्री की ओर बढ़ जाएं—एक पूर्णतः विध्वंसक आहार।</p>	<p>में योगदान ही करेगा—सबसे सामान्य हैं कैल्शियम, विटामिन बी12 और डी3 (थायराइड और पीसीओएस का विध्वंस)।</p> <p>इस प्रकार यद्यपि आप निश्चित रूप से 'वजन कम' कर लेंगी, साथ ही आप अपना आकर्षण, मन की स्थिति, ऊर्जा के स्तर और नींद को भी खो बैठेंगी!</p> <p>जो आप खा रही हैं उसके बारे में सतर्क रहें और न कि कितने कैलोरियों को आप ग्रहण कर रही हैं।</p>
--	--	---

**चेतावनी: पैकेज जूस बनाने की प्रक्रिया वास्तव में फलों के सभी पोषक तत्वों को पूरी तरह से नष्ट कर देती है। कोई भी ऐसा पैकेज जूस नहीं है जो परिरक्षकों से मुक्त है। जूस बनाने के लिए सर्वप्रथम एक गहन घोल तैयार किया जाता है--यह प्रक्रिया फल के गूदे को उच्च ताप और बहुत अधिक मंथन/पिसाई से गुजारती है, जो निश्चित रूप से कोई भी विटामिन उसमें संलग्न नहीं रख पाता है।**

पैकेज फूड और फल के जूस को साधारणतया गलत जानकारियों वाले लेखों के साथ बेचा जाता है जैसे '100 प्रतिशत ताजा' (किसी खाद्य पदार्थ में यदि परिरक्षक मिलाया गया हो तो वह ताजा नहीं हो सकता है), 'परिरक्षक मुक्त' (उसकी एक्सपाइरी डेट को देखते हुए यह असंभव है), 'अतिरिक्त रेशायुक्त और आयरन/कैल्शियम से युक्त' (ऐसा कुछ जो आपके शरीर के द्वारा अवशोषित नहीं किया जा सकता, अतिरिक्त कृत्रिम रेशा आपके पोषक तत्वों के अवशोषण में बाधा उत्पन्न करेगा, विशेषकर कैल्शियम और लोहे के)।

### परिशिष्ट III

**स्वस्थ आहार से जुड़े मिथक**

आहार मद जिन्हें स्वस्थ माना जाता है	उसे क्यों स्वस्थ माना जाता है	अरे वह क्यों नहीं है
बहु-अनाज या चोकर आटा बनाम गेहूं, ज्वार, बाजरा, रागी आटा	उच्च रेशे की उपस्थिति के कारण	अधिक्य में उपलब्ध रेशे कैल्शियम और खनिजों के साथ बंधन बनाते हैं और इसलिए अवशोषण में बाधा डालते हैं। साथ ही बहु-अनाज में अनेक प्रकार के अनाज मिश्रित होते हैं जो पोषक तत्वों के बहुत ही कम अवशोषण के परिणाम लाते हैं क्योंकि वे हमारे शरीर में अवशोषण के लिए एक-दूसरे से प्रतियोगिता कर बैठते हैं। इस सौदे में आप बहुत ही कम अवशोषण कर पाती हैं।
सिका हुआ (बिस्किट) चिप्स बनाम तला हुआ चिप्स	इसे लो-कैलोरी, निम्न-वसा वाला आहार माना जाने के कारण	बेकिंग की प्रक्रिया में किसी प्रकार की वसा (छोटा करने वाला घटक) और परिरक्षक पदार्थों की आवश्यकता होती है जो बेकिंग के समय में डाले जाते हैं। साथ ही, चूंकि इसे स्वस्थ समझा जाता है, अतः आप तले हुए चिप्स की तुलना में अधिक खा जाती हैं।
मल्टी ग्रेन बिस्कुट बनाम नियमित/क्रीमयुक्त बिस्कुट	उच्च रेशे वाला बिस्कुट समझा जाता है जो आपको कम भूख का अहसास देता है।	चूंकि वे परिरक्षक पदार्थों और वसा से भरपूर होते हैं (जो बेकिंग प्रक्रिया के लिए आवश्यक होते हैं), ये आपके शरीर से पोषक तत्वों को बहा देते हैं क्योंकि आपके शरीर को ऐसे उच्च परिष्कृत आहारों के पाचन करने का अति कठिन कार्य करना पड़ता है। साथ ही, चूंकि

		<p>आप इसे स्वास्थ्यकर समझती हैं, तो आप ज्यादा खा जाती हैं। मैं नियमित या क्रीम बिस्कुट को प्राथमिकता देती हूँ—कम से कम आपको इस बात का ज्ञान है कि आप उच्च-वसा, उच्च-शर्करा वाले उत्पाद ग्रहण कर रही हैं और आप सावधानी बरतेंगी। इसके अलावा वे 'रिज़े से धनी' बिस्कुटों के मुकाबले बेहतर स्वाद वाले होते हैं।</p>
निम्न-वसा/निम्न-कोलेस्ट्रॉल मक्खन बनाम नियमित मक्खन/घी	क्योंकि इसे वसा में कम समझा जाता है	<p>इसमें संतृप्त वसा कम होती है लेकिन ट्रान्स वसा अधिक होती है जो वसा चयापचय को विकृत करता है, जबकि गृह-निर्मित घी/मक्खन में स्थित आवश्यक वसा, वसा के चयापचय को वास्तव में सुधारता है।</p>
सूखा भेल बनाम नियमित भेल	क्योंकि नियमित भेल में मीठी चटनी शर्करा और छुहारा होते हैं जो कैलोरी में उच्च होते हैं	<p>वास्तव में चटनी नियमित भेल को पोषक तत्वों से सघन बनाता है और स्वादिष्ट भी। और विश्वास कीजिए, यह नहीं के बराबर कैलोरी का योगदान करता है।</p>
निम्न-वसा चीज बनाम नियमित वसा चीज	क्योंकि इसे निम्न-वसा वाला समझा जाता है, अतः स्वास्थ्यकर	<p>क्योंकि निम्न-वसा वाले चीज को इतना परिष्कृत किया जाता है कि उसके सभी पोषक तत्व (कैल्शियम, प्रोटीन) बाहर निकल जाते हैं और वह आवश्यक वसा अम्ल, सीएलए, में भी निम्न है जो आपकी वसा चयापचय में सुधार करने के लिए आवश्यक हैं।</p>
ड्राई फ्रूट्स (बादाम) बनाम मूंगफली	विटामिनों का बहुत ही अच्छा स्रोत माना जाता है विशेषकर विटामिन ई	<p>यह स्वास्थ्यप्रद होता है जब इसे सही मात्रा में सही समय पर ग्रहण किया जाता है। यह</p>

		निश्चित रूप से ऐसा पदार्थ नहीं है जिसे आप हमेशा चबाती रहें क्योंकि यह वसा के स्तर में भी उच्च है। इस प्रकार यदि आप इसका नाश्ता करें कि यह स्वास्थ्यप्रद है तो आप संभव है अत्याहार कर लें। केवल इसलिए कि यह मूंगफली से अधिक महंगा है, इसे बेहतर नहीं बनाता है। अतः अपने शरीर को धुने चने और सिंगदाना की अच्छाइयों से भी परिचित कराइए।
कृत्रिम चीनी बनाम नियमित सफ़ेद चीनी	कैलोरी में निम्न समझा जाता है	चूंकि इन्हें कैलोरी में निम्न समझा जाता है अतः आप अधिक मात्रा में खाने को प्रवृत्त होती हैं। कृत्रिम चीनी बनाने की प्रक्रिया में रसायन भी शामिल होता है जो मस्तिष्क के कार्य (अपरिवर्तनीय मस्तिष्क की चोट, मिर्गी का दौरा) को प्रभावित करते हैं, अंतःस्रावीय असंतुलन के परिणाम लाते हैं, इन्सुलिन की असंवेदनशीलता, बालों का झड़ना और कई अन्य दुष्प्रभाव।
सूप और सलाद बनाम एक संपूर्ण आहार (रोटी+सब्जी+दाल)	इसके लो कैलोरी संघटकों के कारण स्वास्थ्यप्रद समझा जाता है	आहार केवल अंकों की गिनती तक ही सीमित नहीं है। कैलोरी की गिनती के बजाय यह महत्वपूर्ण है कि वह आहार आपको क्या पोषक तत्व प्रदान कर रहा है। क्योंकि सूप को मिश्रित और अधिक पकाया गया है, वह अपने पोषकीय मूल्यों को खो देता है। इस प्रकार वह एक रंगीन पानी लेने के समान ही होता है। सलाद विटामिन और खनिजों के घनी होते हैं और रेशे के भी अच्छे स्रोत होते हैं लेकिन तभी सबसे अच्छी

		<p>तरह से अवशोषित होते हैं जब वे संतुलित/संपूर्ण आहार के साथ खाये जाते हैं।</p>
<p>फल के जूस बनाम संपूर्ण फल</p>	<p>त्वचा के मित्र और चमकदार त्वचा के लिए उत्तरदायी समझा जाना</p>	<p>जब काटे जाते हैं तो फलों पर सूर्य की रोशनी पड़ती है और वे विटामिनों और खनिजों को खोना प्रारंभ कर देते हैं, इस प्रकार जब तक आप उनका जूस बनाती हैं और उसे पीती हैं तो आपने अपने शरीर को उन समस्त पोषकीय तत्वों से वंचित कर दिया है जो उस फल में हैं। साथ ही क्योंकि आपको जूस बनाने के लिए फल के खाने की तुलना में अधिक फल की आवश्यकता होगी, यह आपकी रक्त-शर्करा में एक उठान ले आयेगा।</p>
<p>पॉपकॉर्न बनाम मखाना</p>	<p>पॉपकॉर्न को लो-कैलोरी सर्वश्रेष्ठ अल्पाहार माना जाता है</p>	<p>अरे भई, मक्खन और नमक कबसे लो-कैलोरी स्नेक्स हो गया? क्या आपने कभी मखाना को घी में भूनकर उसमें नमक और काली मिर्च डालकर खाया है? यह पोषक तत्वों में धनी है, स्वाद में बहुत अच्छा है और बहुत ही खस्ता है। इससे अधिक और क्या चाहिए? यहां तक कि यह देखने में भी पॉपकॉर्न से अच्छा दिखता है। सैफ, जिसे पॉपकॉर्न बहुत पसंद थे वह भी मखाना पर आ चुका है। क्या आपने देखा कि वह कैसा दिख रहा है?</p>

## परिशिष्ट IV

## पोषण की कमी और उससे मुकाबला

अंग नहीं!	यह क्या है?	क्या आप यह कर रही	क्या आपको पता है...	इसके बजाय यह कीजिए
जल अवरोधन	<ul style="list-style-type: none"> <li>• प्रोटीन की कमी</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 'लो-कैलोरी/लो-बसा' बिस्कुट, 'डायट अल्पाहार' (लो-कैलोरी आहार) खाना</li> </ul>	<p>अपने शरीर को आवश्यक मात्रा में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, बसा नहीं प्रदान करने से आपके शरीर के पोषण की स्थिति बिगड़ रही है। एक निम्न-कार्बोहाइड्रेट वाले आहार वास्तव में आपके प्रोटीन के संग्रह को कम कर देगा क्योंकि प्रोटीन को आपके शरीर में कार्बोहाइड्रेट का कार्य करना है और साथ ही उसे अपना भी कार्य करना है। प्रोटीन का निम्न स्तर आपके शरीर में शीफ (जल अवरोधन) का परिणाम लायेगा--आपकी शारीरिक कोशिकाएं प्राकृतिक रूप से जल के निष्कासन के बजाय आपके ऊतकों के लिए जल छोड़ती हैं।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• उचित संतुलन में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, बसा वाले संपूर्ण आहार को ग्रहण करें।</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सोडियम और पोटेशियम इलेक्ट्रोलाइट का असंतुलन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• विषय बेकरी उत्पाद और पैकेट वाले भोजन खाना (परिष्कृत भोजन सोडियम के आधिक्य के साथ)</li> </ul>	<p>आपके शरीर में परिष्कृत भोजन का सोडियम आधिक्य इलेक्ट्रोलाइट संतुलन को बिगड़ देता है। सोडियम जल जमा करता है, अतः इसी कारण जल अवरोधन होता है।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• तजे बनाये हुए भोजन ग्रहण कीजिए और परिष्कृत खाद्य पदार्थों को प्रतिबंधित करते हुए सप्ताह में एक बार ग्रहण कीजिए।</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• शुष्कता</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• लो-कैलोरी/ कोला पेय, अत्यधिक चाय, कॉफी को ग्रहण करना</li> </ul>	<p>ये सभी पेय पदार्थ शुष्कता लाते हैं जो परिणामतः शरीर में जल संवयन करते हैं (केवल</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बजाय इसके पर्याप्त मात्र में पानी पीएं। अपने शरीर में जलआधिक्य के संग्रहण से बचाने के लिए,</li> </ul>

			जब आपके शरीर में पर्याप्त मात्र में जल नहीं होता तो जल संकलन की आवश्यकता होती है।	हर समय जल ग्रहण कीजिए।
फुंसियां/मुहासे	<ul style="list-style-type: none"> <li>• विटामिन ए, सी और ई, क्रोमियम और जस्ता का अभाव (प्रमुखतः प्रतिज्वरकारक/ऑक्सीकरण विरोधी)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• चीनी से भरे हुए टैन डब्बाबंद जूस, बिस्कुट, पेस्ट्री को खाना</li> </ul>	टैन डब्बाबंद जूस/पेय पदार्थ, बिस्कुट कुछ विशेष खनिजों के अवशोषण में बाधा डालते हैं जिसके कारण से आपके शरीर में इन विटामिनों और खनिजों की कमी हो जाती है।	संपूर्ण फल और सब्जियां खाएं तब तक आपका शरीर उनसे अधिकतम पोषक तत्वों को ग्रहण कर पाता है (फल और सब्जी को जितनी अधिक देर तक काटा हुआ और छूप में रखा जाता है, उतना ही उनमें कम पोषण होता जाता है)।
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• शुष्कता</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• नियमित रूप से बाहर का भोजन ग्रहण करना।</li> </ul>	मदिरा विटामिन बी के स्रोत को और पाचन प्रणाली के निष्पत्तु जीवाणुओं को पूरी तरह से नष्ट कर देता है, इस प्रकार पाचन तंत्र की प्रभाविता को कम करता है।	ताजा और संपूर्ण घर में बना हुआ भोजन कीजिए क्योंकि परिष्कृत भोजनों की तुलना में इनका पोषक मूल्य अधिक है।
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• अक्सर मदिरा पान करना</li> </ul>		इसके बजाय अधिक पानी पीजिए। पानी आपके तंत्र से विषहलन का काम करता है, संवरण में सुधार लाता है और आपकी कोशिकाओं को जल मिश्रित रखता है।
बाल झड़ना, टोपुट्टे बाल व रूसी	<ul style="list-style-type: none"> <li>• प्रोटीन की कमी</li> <li>• आवश्यक वसा अम्लों की कमी, विशेषकर ओमेगा 3</li> <li>• विटामिन बी6, बी12 और फोलिक अम्ल की कमी</li> <li>• जस्ते की कमी</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बिना घी के रोटी, बहुत ही परिष्कृत तेल में सब्जी, वसाहित दूध खा रही हैं?</li> <li>• मध्याह्न भोजन के बाद कार्बोहाइड्रेट निकालना, निम्न-कार्ब अहार लेना</li> <li>• विशेष रसायन/ गर्म निरोधक/ गोलियां लेना</li> <li>• पेट साफ करने की लबाई लेना व कभी ज्वरा खाना या कभी खाने को जगाना करना</li> </ul>	प्रोटीन, आवश्यक वसा व जस्ते में कमी (लो-कैलोरी निम्न-कार्ब अहार के कारण) बालों की स्वस्थ उतार को रोकता है और बालों को सुस्त, छल्लेदार, सुखा बनाता है।	स्वस्थ उज्वल बालों के लिए आपको अपने शरीर को पर्याप्त मात्र में प्रोटीन (लवि व शक्तिशाली बालों के लिए और झड़ने से बचाने के लिए), आवश्यक वसा (चमकदार और कोमल बनाने के लिए), जस्ता (बालों के पुनर्निर्माण और झड़ने से रोकने में सहायक), विटामिन बी6, बी12, और फोलिक अम्ल (केश कूर्पों को लगातार रक्त और प्राणवायु प्रदान करते हुए बालों के बढ़ने में

				मदद करता है) प्रदान करना पड़ता है। इस प्रकार कालों के उत्पादों पर निर्भर करने के बजाय आपको ऐसा संपूर्ण आहार लेना चाहिए जो आपके शरीर को सभी पोषक तत्व प्रदान करते हैं।
भंगुर नाखून और नाखूनों पर सफेद दाग	<ul style="list-style-type: none"> <li>• प्रोटीन, कैल्शियम, जस्ता की कमी</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• भार-मापक मशीन पर वजन प्राप्त करने के लिए सभी संभव भूखे रहने के उपायों और अल्पहारों के अनुसरण किया हुआ होना/ अनुसरण करना हुआ होना</li> <li>• दिन भर में बहुत अधिक काली चाय/ जूस/ लायट कोक आदि पीना</li> </ul>	यद्यपि आप दिन में कैलोरियों के ग्रहण करने को कम करने का प्रयास कर रही हैं, लेकिन आप अपने शरीर के पोषण की आवश्यकता और पोषण भंडार के साथ समझौता भी कर रही हैं। वास्तव में, भूखी रहने से आपके शरीर को मांसपेशियों के प्रोटीन, कैल्शियम (आपके शरीर में दृष्टान्त फैलव बरकरार रखने के लिए) और सूक्ष्म-खनिज भी कम हो रहे हैं - विशेषकर जस्ता - जो आपके शरीर के बढ़ने को सीमा करता है और आपकी खाने की मात्रा को घटाता है जो पुनः आपकी भूख को ही कम करता है।	अब तब हम जान चुकी हैं कि हमारे शरीर में प्रोटीन का अत्यधिक प्रसाधक उपयोग है। प्रोटीन का कार्य समझौता न हो, इसे सुनिश्चित करने के लिए हमें नियमित आहार पर कार्य के ग्रहण करने को सुनिश्चित करने की आवश्यकता है (कैल्शियम और जस्ता को भी अवशोषण करने के लिए पर्याप्त प्रोटीन की आवश्यकता होती है)। अतः यह सुनिश्चित कीजिए कि प्रत्येक आहार में आप प्रोटीन के साथ-साथ कार्य को भी ग्रहण करें।
रूखे होंठ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• विटामिन बी१२, निर्यात और बी६ की कमी</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• प्रतिदिन गोशिया/ दवाइया/ जन्म निराधक या दर्द निवारक गोशिया या नींद की गोशिया लेना?</li> <li>• सीमित आहार पर होना</li> </ul>	ये सभी प्रकार की औषधियाँ आपके तंत्र के विटामिन बी के संग्रह को क्षीण कर देंगी।	इस प्रकार की दवाई का प्रयोग/ औषधियों के सेवन तभी अवधि तक करने से बचें। अधिक स्वास्थ्यप्रद आहारों की ओर प्रवृत्त होइए और अपने शरीर को विभिन्न प्रकार के आहार समूहों से परिचय करावाइए ताकि आपके शरीर को अधिकतम पोषक तत्वों की प्राप्ति हो सके।
सूखी त्वचा और सूखे होंठ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• आवश्यक वसा की कमी</li> <li>• बायोटीन की कमी</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• निम्न-वसा दूध लेना, अतिरिक्त विरजिन जैडून तेल / हृदयिक-स्वस्थ तेल तक सीमित रहना/ घी से बचना</li> </ul>	आहार में बिना पर्याप्त मात्रा के वसा (आवश्यक वसा) से हमारी त्वचा नहीं खो बैठती है और इसी कारण से सूखी हो	दूध और नारियल पानी मलाई के साथ किए, अपने आहार से किसी भी प्रकार की आवश्यक त्वचा को बाहर नहीं निकालें। यह

		/भाप से पकी सब्जियाँ खाना/ बिना तड़का के उबली हुई सब्जियाँ खाना?	जाती है।	इसलिए क्योंकि आपके शरीर के लिए विटामिन और खनिजों के अवशोषण करने के लिए, इसे आधारभूत आहार में आवश्यक वसा (काब और प्रोटीन सहित) की आवश्यकता होती है। ये वसा आपकी त्वचा को अच्छी तरह से जल विभिन्न, नम, चिकनी और नरम रखने के लिए आवश्यक होते हैं।
आंखों के नीचे सूजन, आँसू बैलियाँ, काली छारियाँ	• विटामिन बी12 बी6 और लोहे की कमी	• क्या आप उच्च रक्तचापीय दवाई पर हैं (रक्तचाप नियंत्रक गोतिरियाँ), प्रसंस्कृत और पैकेट वाले आहार (नमक से अधिक्य वाले) ले रही हैं या नियमित सिगरेट पान कर रही हैं?	आहारो नमक का अधिक्य, सिगरेट-पान, उच्च रक्तचापीय दवाई पर होना आंखों के अन्दर की रक्त-धमनियों को फैला देती हैं और फूल जाती हैं जो सूजन और गहरे काली छारियों के रूप में प्रकट होते हैं।	सिगरेट पान के द्वारा अपनी भ्रुस को न दबाएँ। बजाय इसके लजे और संपूर्ण आहार को ग्रहण करें जो समस्त रक्तसंचार और रक्त-प्रवाह में सुधार लायेगा।
एक दंत का पीला होना	• विटामिन सी और कैल्शियम की कमी	• आहारों के मध्य में लंबा अंतराल रखना?	आहारों के मध्य में लंबा अंतराल शरीर में अपन चाय को बढ़ा देता है जो शरीर के कैल्शियम भंडार को प्रभावित करता है। दंत तत्काल ही प्रभावित होते हैं।	दिन में नियमित और बारंबार आहार को ग्रहण कीजिए। 2-3 बड़े आहार ग्रहण करने के बजाय उचित पीएच संतुलन को बरकरार रखने के लिए नियमित अंतराल पर भोजन ग्रहण कीजिए और एसिडिटी से दूर रहिए।
		• कार्बोनीकृत पेय पदार्थों, तरल पेय, कोफ़ी, चाय अधिक मात्रा में लेना?	कार्बोनीकृत पेय पदार्थ, कोफ़ी और चाय का अस्थि खनिज ह्वामान (बीएनटी) पर विपरीत प्रभाव होता है क्योंकि वे कैल्शियम और विटामिन सी के अवशोषण को न्यूनतर करते हैं जो अच्छे दंत-स्वास्थ्य को बरकरार रखने में महत्वपूर्ण होते हैं।	चाय/कोफ़ी को दिन में अधिकतम 2 कप तक सीमित कीजिए और कार्बोनीकृत पेय पदार्थों को सप्ताह में एक दिन से अधिक नही।
झाईया और टाप-धब्बे वाली	• आयरन, बी12, कैल्शियम और	• पेट साफ करने की दवाई का नियमित	रेखा/पेट साफ करने की दवाई का अधिक्य	सुनिश्चित कीजिए कि आप अच्छी तरह से खाना खा

त्वचा	विटामिन डी3, ए और ई की कमी	प्रयोग? • धूप से बचने वाले लोगों का अधिक प्रयोग?	वास्तव में विटामिनो और सूरजों के अवशोषण में बाधा डालता है - विशेषकर कैल्शियम और आयन - उसे मूल के द्वारा बाहर निकालकर।	रही है, पर्याप्त कार्ब ले रही है तब भी वी12 का अवशोषण आवश्यक वसा के साथ हो ताकि विटामिन ए और ई (वसा विलय विटामिन) अवशोषण योग्य हों। साथ ही वह भी सुनिश्चित कीजिए कि आप सूर्योदय के निकट सोकर उठें - या कम से कम 6-8 के बीच - ताकि सूर्य का प्रकाश आपको पर्याप्त रूप में प्राप्त हो सके और विटामिन डी का अधिकतम अवशोषण हो सके। इस समय आप जो भी खाती हैं उनके पोषक तत्वों का अवशोषण आपके शरीर में इसी समय अधिकतम होता है।
-------	----------------------------	---	---	---

## परिशिष्ट V

### कुछ और उदाहरण

*साहिबा खान एक युवा, हंसमुख पच्चीस वर्षीय आईटी सलाहकार।*

उसने आईआईटी दिल्ली से पढ़ाई की और काम करने के लिए चंडीगढ़ (इसलिए भी कि उसके माता-पिता वहीं निवास करते हैं) आने से पहले उसने विद्यार्थी जीवन का अधिकतर समय वहीं बिताया था।

खाने में उसे वही पसंद है जो उसकी मां को--परांठे, लस्सी और छोले भटूरे।

विद्यालय में उसकी रुचि खेलों में थी और बास्केटबॉल और वॉलीबॉल बहुत अच्छा होने के साथ-साथ ही वह खेल प्रतियोगिताओं में सक्रियता से भाग लेती थी।

वह आईटी में अपनी जीविका बनाना चाहती थी अतः उसे खेल छोड़ना पड़ा क्योंकि उसके लिए कई प्रवेश परीक्षा देने की आवश्यकता थी और उसे काफी तनाव था! (परिचित-सा प्रतीत होता है?) यह वह समय था जब उसे पीसीओएस और मुंहासे विकसित हो गए थे (जिसके कारण वह शर्मिंदा थी)। उस समय से ही वह गर्भनिरोधक की गोलियां ले रही थी (पीसीओएस और मुंहासे की चिकित्सा के लिए उसे यही दवाई दी गई थी)।

चुस्त-दुरुस्त रहने के संघर्ष में उसने कई क्रैश-डायट किए थे साथ ही 'डिटॉक्स' वाले आहार जैसे एक दिन प्रोटीन, एक दिन कार्ब आदि।

वह अपना काम बहुत पसंद करती हैं और उसे 'कार्य व्यसनी' भी कहा जाता है लेकिन अब उसने निर्णय लिया है कि वह अपने स्वास्थ्य और शरीर के लिए निष्ठावान रहेगी। उसे अहसास हुआ है कि उसने पूर्व में अपने शरीर के लिए जो भी किया है वह उचित नहीं था और अब वह स्वास्थ्यप्रद जीवन-शैली पर ध्यान-केंद्रित करना चाहती है, अपनी तंदुरुस्ती के स्तर में सुधार करना चाहती है और उसी स्तर पर आना चाहती है जो वह विद्यालय जाते समय हुआ करती थी।

### तीन दिनों का आहार स्मरण

समय	आहार/पेय	कतिविधि स्मरण	व्यायाम
दिन 1			
5.30-5.45 प्रातः	2 गिलास पानी	उठे और मुंह-हाथ धोवा	
5.45 प्रातः	6 लैक्टो+2 गिलास गुनगुना पानी		
6.15-7.00 प्रातः			पार्क तक टहलकर गई, हल्की दौड़ और खिंचाव वाले व्यायाम किए
7.30 प्रातः	बेनचैट के साथ 1 गिलास दूध	पार्क में दोस्तों के साथ बातचीत की, घर वापस आई और मुंह-हाथ धोवा	
7.30-8.30 प्रातः		स्नान किया, तैयार हुई	
8.30 प्रातः	1 चिया परांठ, (1/4 चम्मच तेल) 1 गिलास पानी, 1 कप छोले		

9.00 प्रातः		नीकरी स्थल तक गाड़ी चलाकर गई	
9.30 प्रातः	1 गिलास पानी		
9.20-11.00 प्रातः		अपनी मेज पर काम किया	
11.00 प्रातः	1 रोटी, ½ कटोरी छोले सब्जी		
11.15 प्रातः - 3.30 मध्याह्न		काम किया	
3.30 मध्याह्न	1 कप नूटल (मिर्ची)		
3.30-5.00 शाम	3-4 गिलास पानी		
3.45-5.00 शाम		काम किया	
5.00 शाम		दफ्तर छोड़ा, एक होटल गई अपने मित्रों से मिलने के लिए	
5.30 शाम	1 शाकाहारी चीज लसूनिया 1 गिलास मसाला कोला		
6.00-6.30 शाम	मंदिर गई		
6.30 शाम		घर वापस आई	
6.30-8.00 रात	2 गिलास पानी	टीवी देखा	
8.30 रात	1 रोटी, 1 कप बीन की सब्जी, 2 गिलास पानी		
8.45-10.30 रात		माता-पिता के साथ बातचीत की	
11.00 रात		सो गई	
<b>दिन 2</b>			
5.30-5.45 प्रातः	2 गिलास पानी	उठी, मुंह-हाथ धोया	
5.45 प्रातः	1 आम		
6.15-7.00 प्रातः			पार्क तक टहलकर गई, हल्की दौड़ और सिंचाव वाले व्यायाम किए
7.20 प्रातः	1 गिलास बोमबोटा के साथ दूध	पार्क में दोस्तों के साथ बातचीत की, उसके बाद घर वापस आई	
7.30-8.30 प्रातः		स्नान किया, तैयार हुई	
8.45 प्रातः	1 चिया पनच, 1 गिलास पानी		
9.15 प्रातः - 12.00 मध्याह्न		गाड़ी चलाकर दफ्तर गई और काम किया	
12.15 मध्याह्न	½ बॉकलेट, 1 रोटी, 1 कप अदरक की दाल, ½ कप मसूरम		
12.45-3.00 मध्याह्न	3 गिलास पानी	काम किया	
3.00 मध्याह्न		काम से थोड़ा समय निकाला, दफ्तर में चहलकदमी की	
3.15-5.15 शाम	एक मुट्ठी चना+4 गिलास पानी	काम किया	
5.30 शाम		घर वापस आई	

6.00-8.00 रात		टीवी देख, माता-पिता के साथ बातचीत की	
8.00 रात	1½ कप चावल, 1 कप अलु दाल, आधा कप भिंठे, 1 गिलास मीठी लस्सी		
11.00 रात		सो गई	
दिन 3 (छुट्टी)			
6.00 प्रातः		उठी, मुंह-हाथ धोया	
6.30 प्रातः	1 गिलास दूध ब्रेकफैस्ट के साथ		
6.45-8.30 प्रातः		अखबार पढ़, माता-पिता के साथ बातें की	
8.30 प्रातः	1½ कप पौष्ट, 1 गिलास नमकीन लस्सी		
9.00-11.00 प्रातः	1 गिलास पानी	स्नान किया, पूजा की, माता-पिता के साथ बातें की	
11.00 प्रातः - 1.30 मध्याह्न		सुरौंददारी करने के लिए गई	
1.45 मध्याह्न	1½ कप चावल, 1 कप राजमा, 1 गिलास ताजा नमक का पानी		
3.00 मध्याह्न	एक मुट्ठी भर चना		
4.00-6.30 शाम		फिल्म देखने गई	
7.00 रात	1 गिलास पानी		
8.30 रात	2 रोटी, 1 कप राजमा, 1 टुकड़ा नारियल बर्फी		
9.45 रात		सो गई	

### स्मरण का मूल्यांकन

साहिबा को केवल उचित आहार लेने और नियमित व्यायाम करने की आवश्यकता है (वह सुबह जल्दी उठने वाली है और रात में सोने के लिए भी नियमित समय पर जाती है, जिसने मेरा काम आसान कर दिया)। उसका पीसीओडी नियंत्रण में था और वह मुंहासे से छुटकारा पाना चाहती थी।

अब तक हम सभी जान चुके हैं कि जब भी शरीर उचित पोषक तत्वों से वंचित रहता है--विशेषकर प्रारंभिक वयस्कता के समय (अठारह से बाईस के मध्य जो एक लड़की के लिए विकसित होने का समय होता है, जब उनके अंडाशय परिपक्व होते हैं और उनके शरीर के आकार और स्वरूप में स्त्रियोचित परिवर्तन होते हैं)--तब शरीर की कोशिकाएं अत्यधिक आवश्यक पोषणों से वंचित रह जाती हैं जो हार्मोन्स असंतुलन उत्पन्न करता है जिसके कारण अंडाशयों में कार्याधिक्य होता है और वह तनावग्रस्त हो जाता है जो अंततः पीसीओएस के रूप में उत्पन्न हो जाता है।

साहिबा अपने कॉलेज के दिनों में हमेशा तनावग्रस्त रही थी क्योंकि जो वह कर रही थी उसमें वह उत्कृष्ट होना चाहती थी, यहां तक कि अपने स्वास्थ्य और आहार की कीमत पर भी। उसने 'क्रैश डायट' अपनाया जिसने उसके शरीर को अतिरिक्त तनाव में डाल दिया था। मानसिक और शारीरिक तनाव (बहुत ही सामान्य) पीसीओएस का एक बहुत ही प्रमाणित कारण है।

चूंकि साहिबा अपने विद्यालय के दिनों में एक खिलाड़ी रही थी, अतः वह पूरी तरह से हार्मोन्स असंतुलनों से बची रही थी जो कई अन्य गड़बड़ियों के लिए जिम्मेदार होता है जैसे थायराइड और मधुमेह।

अब नौकरी में उसे यह स्वतंत्रता थी कि वह जल्दी जा सकती थी या देर से काम पर आ सकती थी और वह अपने काम को बहुत पसंद भी करती थी। इस प्रकार उसके तनाव का स्तर उतना नहीं था जितना कि पहले के वर्षों में रहा करता था। लेकिन आप जो आज हैं वे उसी का प्रतिबिंब होता हैं जो आपने पंद्रह, अठारह, बीस की उम्र में किया था और साहिबा को भी उसकी मार सहनी ही थी।

हालांकि उसकी हालत सुधर गई थी (उसका मानना है कि ऐसा केवल मेरी किताब पढ़ने के ही कारण हुआ है ☺) फिर भी वह चाहती थी कि वह पुरानी तंदुरुस्ती के स्तर में पहुंच जाए और एक अच्छे पोषण के भंडार का निर्माण करे ताकि वह उसके तीस, चालीस, पचास, साठ की उम्र में उसकी सहायता कर पाये।

### संशोधन

साहिबा को अपने आहार को सही करने की आवश्यकता है और अपने अंडाशयों का ध्यान रखने के लिए संपूर्ण पोषण वाले आहार लेने की भी। उसे नियमित व्यायाम करने की भी आवश्यकता है (अपने तंदुरुस्ती के स्तर को चुनौती देते हुए)।

जो सबसे अच्छी बात है कि उसे हमेशा से ही अपने परिवार का समर्थन मिलता रहा है (जिसने उसके तनाव के स्तर को कम करने में उसकी सहायता की--विशेषकर जब उसे नौकरी करने के लिए दिल्ली से चंडीगढ़ आना पड़ा था)।

वह अपने आहार को निम्न प्रकार से संशोधित कर सकती है:

आहार 1 (5.45 प्रातः): केला/ताजा मौसमी फल (वह मौसमी फल बहुत पसंद करती है--विशेषकर आम)

आहार 2 (7.30 प्रातः): व्यायाम करने के 10 मिनट के अंदर: प्रोटीन शेक: 1 चम्मच पानी में केला

आहार 3 (8.30-8.45 प्रातः): ताजी घर की बनी हुई सेवइयों की उपमा/परांठा सब्जियों के साथ धनिया की चटनी (उसका पारंपरिक नाश्ता)

आहार 4 (10.30 प्रातः): फल वाला दही/नमकीन लस्सी (वह कुछ मीठा या नमकीन पसंद करती है--काम के स्थल पर ले जाने में आसान)

आहार 5 (12.00 मध्याह्न): रोटी/चावलसब्जीदाल (1 चम्मच घर में बना घी; अपना खाना वह खुद ले जा सकती है या उसकी माता जी डब्बा भेज सकती है, उसका दफ्तर घर से पंद्रह मिनट के रास्ते पर था)

आहार 6 (2.00 मध्याह्न): भुने हुए चने

आहार 7 (4.00 शाम): चीज चिली टोस्ट (इस समय एक संपूर्ण अच्छे आहार की आवश्यकता थी, साथ ही ऐसा कुछ जो काम पर आसानी से खाया जा सके)

आहार 8 (6.00 शाम): ताजा फल

आहार 9 (7.00 शाम): रोटी/चावल, सब्जी, दाल (ताजा बना हुआ घर के रात्रि भोजन का आनंद)

आहार 10 (9.00 रात): प्रोटीन शेक: 1/2 चम्मच दूध में (रातभर में अच्छे स्वास्थ्य लाभ को सुनिश्चित करने के लिए)

उसे आवश्यक वसा लेने के लिए भी सुझाव दिया गया था--ओमेगा-3 और 6 और साथ में बी12, जस्ता, ऑक्सीकरण रोधी सहित क्रोमियम--प्रमुखतः उसके अंतः स्त्रावीय कार्यों में सुधार के लिए, उसकी कोशिकाओं को अधिक से अधिक पोषक तत्वों के अवशोषण और वसा भंडार को कम करने में संवेदनशील बनाने के लिए (साथ में एमयूएफए भी)।

एक बार साहिबा ने यह सब प्रारंभ किया तो फिर उसने पीछे मुड़कर नहीं देखा। वह प्रत्येक सप्ताह अच्छी होती चली गई और दरअसल उसने पहले सप्ताह में ही खुद में सुधार पाए। उसने अपने आहार बिल्कुल सही समय पर खाये और उन्हें पसंद भी किया। अब वह अपने सभी आहारों की प्रतीक्षा करती थी, सही समय पर सोती थी और सुबह सही समय पर उठकर व्यायाम के लिए जाती थी।

उसकी मीठे की लालसा बहुत कम हो गई। वह इतनी ऊर्जावान महसूस करती थी जितना पहले कभी नहीं (यहां तक कि अपने विद्यालय वाले दिनों से भी अधिक)। वह ईंच दर ईंच कम होती जा रही थी और पहले से बहुत दुबली-पतली दिखाई देने लगी थी।

उसके पिता जो एक चिकित्सक थे, वे अब पहली बार महसूस करते हैं कि वह सही रास्ते पर है और उसने वजन कम करने पर ध्यान-केंद्रित करने के बजाय स्वास्थ्य में सुधार

लाने का सही निर्णय लिया है।

एक युवा समूह में होने के कारण और खेलों की पृष्ठभूमि होने के कारण उसके शरीर की मांसपेशी की याददाश्त विद्यमान थी, जो एक अतिरिक्त वरदान था और जिससे उसे बहुत ही अच्छा परिणाम मिल रहा था।

वर्तमान में वह अपने प्रणय निवेदन का आनंद उठा रही है (हां, इस कार्यक्रम के दौरान ही उसकी मंगनी हो गई थी) और वह अपने होने वाले पति से खूब तारीफे बटोर रही थी-- वह महसूस करती है कि अब वह एक आदर्श आकार में है जिसके बारे में उसने सपने में भी नहीं सोचा था।

**एलिजाबेथ एक उनतीस वर्षीय उपभोक्ता सेवा अधिकारी है।**

उसके काम करने का तरीका और उसका कार्य बहुत ही तनावपूर्ण है और वह सुबह और रात की शिफ्ट में काम करने के बीच में पिस रही है। काम के तनाव के कारण वह गलत आहारों का चयन कर बैठती है। वह सुबह जब उठती है तो बहुत ही आलस का अनुभव करती है और दिनभर वैसा ही अनुभव करती रहती है, यहां तक कि ठीक तरह से नींद आने के बाद भी।

उसे शुरुआती तौर पर ऑस्टियोपीनिया की बीमारी है, जिसका पता उसे स्कैन के बाद चला है। उसके पहले तक वह समझती रही थी कि लंबे समय तक खड़े रहने और ऊंची ऐड़ी की जूती पहनने के कारण उसे पीठ और पैर में दर्द हो रहा था।

एलिजाबेथ कुछ इस प्रकार से अपनी नौकरी के बारे में वर्णन करती है: 'मैं एक अधिकारी के रूप में काम करती हूं, जहां मैं प्रतिदिन कम से कम पैंतीस हवाई उड़ानों की प्रभारी हूं। अतः मुझे प्रत्येक आवागमन का पर्यवेक्षण करना पड़ता है। मुझे पूरी हुई सभी उड़ानों की और अत्यधिक देर से आने वाली उड़ानों की निगरानी करनी पड़ती है, जो मेरी बहुत सारी ऊर्जाओं की खपत कर लेते हैं और जो मुझमें लगभग नहीं के बराबर है। नौकरी में रचनात्मकता नहीं है, लेकिन इसमें अत्यधिक विश्वास दिलाना, बातचीत करना, तर्क करना, लोगों की देखभाल करना, डांट खाना और दूसरों को डांट लगाना शामिल है!'

वह अपने पिता के साथ रहती है और उसे अपने घर का सारा काम अपने आप ही करना पड़ता है। वह ताजे बने हुए आहार नहीं लेती है और खाना केवल एक बार ही पकाती है जो दूसरे दिन दोपहर तक चलता है। 'छुट्टी' का दिन वह घर के काम करने में बिताती है।

*तीन दिनों का आहार स्मरण*

समय	आहार/पेय	गतिविधि स्वरूप	व्यायाम
दिन 1			
3.15 प्रातः		सोकर उठी, तैयार हुई	
4.00 प्रातः	1 संतरा, 4 अखरोट, ¼ कप दूध, 1 छोटा तिल का लड्डू, बी कॉम्प्लेक्स की 1 गोली		
4.20 प्रातः		काम पर ले जाने वाला आवा, कार से काम पर गई	
5.00-7.30 प्रातः		काम की मेज पर,	
		उड़ानों की देखरेख करती रही, यात्रियों से बातचीत और तर्क करती रही, इसके बाद कंटीन गई	
8.00 प्रातः	कास्ट ब्रेड सैंडविच (3 परत) हरी चटनी और अंडा (उबला हुआ) के साथ, 2 घूंट पानी, 1 कप कॉफी (कर्टिंग ठंडा)		
8.45 प्रातः		पुनः काउंटर पर, वही काम करते हुए	
10.30 प्रातः	बोड़ा समय मिला तो 1 घूंट पानी पिया		
11.00 प्रातः - 12.00 मध्याह्न		रिपोर्ट को अपडेट किया	
12.30 मध्याह्न	2 टुकड़े चिक्की (मूँगफली) और दो झांकरा लिया		
12.45 मध्याह्न		काम से छुटी, बस की ओर जाते समय चिक्की और झांकरा उठाया	
1.30 मध्याह्न		घर पहुंची, स्नान किया	
2.00 मध्याह्न	¼ कप किसान संतरा स्वीश		

2.15 मध्याह्न	3 चम्मच चावल, फोर्क की तरी, ताज़ा पीला शिमला मिर्च, 2 घूंट पानी	टी.वी. देखा	
3.00-6.00 शाम		सो गई, उठते तो बहुत ही थकी हुई और शक्तिहीन अनुभूति। एक बड़ी बोतल पानी पिया।	
6.35 शाम	कोफ़ी और 3-4 चौकोर वेफ़र स्टिक (बेलनाकार पतला)		
7.45-8.45 रात			ठहलने के लिए गई
9.07 रात		घर पहुंची और स्नान किया	
9.25 रात	1 कटोरी चावल, मछली करी (केवल 2 टुकड़े), 3 घूंट पानी, रात का भोजन 9.44 रात तक समाप्त हुआ		
9.55 रात	1 आम		
10.30 रात	(1/4 कप गुनगुना दूध एक चुटकी हल्दी के साथ		
10.50 रात		बिस्तर पर गई	
<b>दिन 2</b>			
3.15 प्रातः		सोकर उठी और तैयार हुईं	
4.00 प्रातः	1 सेंतरा, 4 अखरोट, 1/4 कप दूध, 1 छोटा तिल का लड्डू और 1 गोली बी कॉम्प्लेक्स		
4.20 प्रातः		गड़ी आई, कार से काम पर गई	
5.00-7.30 प्रातः	काम पर उड़ानों की देखभाल की		
7.45 प्रातः		कैंटीन तक पैदल गईं	
8.00 प्रातः	क्वाइट ब्रेड सैंडविच (3 परत) हरी चटनी और अंडा (उबला हुआ) के साथ, 2 घूंट पानी, 1 कप कोफ़ी (कटिंग ठहर)		
8.30 प्रातः		काउंटर पर वापस आई और पवित्राण का काम किया	
10.00 प्रातः	कुछ घूंट पानी पिया		
10.53 प्रातः	2 मुट्ठी भर काले चने		
11.00 प्रातः		रिपोर्ट को अपडेट करना प्रारंभ किया	
12.09 मध्याह्न		सिर में दर्द हो रहा था, कोफ़ी पी, कटिंग	
12.20 मध्याह्न	सोया चकली (8-9 छोटे टुकड़े)		
1.00-1.30 मध्याह्न		आज सारे स्टाफ के लिए ब्रीफिंग करना था। रिक्शा से घर गई, 2.18 तक पहुंची, स्नान किया	
2.38 मध्याह्न	काला चना करी, चावल,	टीवी, देखा	

	नारियल करी, मध्याह्न भोजन 2.52 तक समाप्त		
2.52-3.25 मध्याह्न	1 चोको वेफर स्टिक खाया 3.00 बजे, 3.25 पर एक और चोको वेफर स्टिक खाया, 6 चोको वेफर स्टिक खाया	टीवी देखा उसके बाद रात्रि भोजन की तैयारी प्रारंभ की	
3.45-6.00 शाम		सोई	
6.35 शाम	कॉफी		
6.42 शाम	कुछ घूट पानी पिया		
7.00-8.00 रात			योग कक्षा
8.17 रात	कुछ घूट किनारन संतरा स्वीज		
8.40 रात		टोस्तों के साथ बाहर गई	
9.45 रात	पापा जेम्स चिकन कंबीक्सू पिजा और गार्लिक ब्रेड (प्रत्येक 3 टुकड़े)	भोजनालय से घर पैदल चल कर आई, 10.19 तक घर पहुंची, टीवी देखा	
11.35 रात		बिस्तर पर गई	
दिन 3 (बुध्नी)			
9.20 प्रातः		सोकर उठी, ब्रश किया	
9.30 प्रातः	एक केला खाया		
9.50 प्रातः	1 कप चाय, 4 टुकड़ा ब्रेड, टोस्ट किया हुआ		
10.40 प्रातः		घर में शांति का काम किया	
11.00 प्रातः	कुछ घूट पानी पिया	बिस्तर पर लेटी रही, आलसपन से	
11.52 प्रातः		कुछ काम प्रतिलिपि बनवाने गई, घर तक पैदल चलकर आई	
12.45 मध्याह्न	1 स्लैब (बिल-कॉकर) मलाई कुल्फी का खाया		
1.10 मध्याह्न	चावल, शाई मछली करी (2 टुकड़े), घोंटा पनीर करी, लाल मिर्च और कुछ घूट पानी मध्याह्न भोजन के साथ		
1.30-2.30 मध्याह्न		कंप्यूटर पर बेठी	
2.45-6.00 शाम		सोई	
6.05 शाम	कॉफी		
6.15 शाम	1 चोको वेफर स्टिक		
6.25 शाम		यूनिफॉर्म की इस्तरि की	
6.35 शाम	1 आम		
7.45 शाम		स्नान किया	
8.35 रात	चावल, मूंग करी, 2 मछली नोट्स, लाल और पीला झिम्ला मिर्च, 8.59 रात्रि भोजन समाप्त		
9.45 रात	½ कप गुनगुना दूध, एक चुटकी हल्दी के साथ		
9.50 रात		पुनः कंप्यूटर पर बेठी	
10.20 रात		बिस्तर पर	

## स्मरण का मूल्यांकन

एलिजाबेथ मानती है कि उसने वजन बढ़ा लिया है और उसकी ऊर्जा का स्तर निम्न है क्योंकि उसका काम तनावपूर्ण है और उसके खाने की आदत गलत है। वह स्वास्थ्यप्रद आहार लेने का बहुत प्रयास कर रही है, लेकिन मीठे की लालसा का और सुविधाजनक आहारों का शिकार बन रही है। (यह स्मरण वह आहार है जो उसने *डॉट लूज योर माइंड, लूज योर वेट* पढ़ने के बाद प्रारंभ किया था। इससे पहले के उसके आहार के बारे में आप कल्पना कर सकती हैं।)

जब आपका शरीर किसी प्रकार के तनाव से गुजरता है, मानसिक या शारीरिक (जिसके बारे में शरीर अंतर स्थापित नहीं कर पाता है) तो वह तनाव हार्मोन्स का स्राव करता है ताकि आपका शरीर उसका सामना कर सके। ऐसे समय में आपके पोषक तत्वों की आवश्यकता बढ़ जाती है और यदि वह आवश्यकता पूरी नहीं होती है तो आपका शरीर वसा का संग्रह करने लग जाता है। इस प्रकार पोषक तत्वों के अधिकतम अवशोषण करने के लिए आपके शरीर में तनावरहित वातावरण का रहना बहुत ही महत्वपूर्ण है।

एलिजाबेथ के शरीर को लगातार तनाव का सामना करना पड़ रहा है क्योंकि उसे दिन और रात की शिफ्ट में काम करना पड़ता है (जिसके कारण उसके शरीर को प्राकृतिक घड़ी के विरुद्ध काम करना पड़ रहा है और जो तनावपूर्ण वातावरण उत्पन्न कर रहा है), उड़ानों की देखरेख करना, ग्राहकों के साथ काम करना जिसमें खुद चिल्लाना और दूसरों का चिल्लाना सुनना पड़ता है (कभी भी आसान काम नहीं रहा है)! उसके पास घर की भी जिम्मेदारियां हैं जिसमें झाड़ना-पोछना, इस्तरी करना, खाना पकाना और खरीदारी करना शामिल है जिसके कारण उसे अपने लिए बहुत ही कम समय मिल पाता है।

*डॉट लूज योर माइंड, लूज योर वेट* पढ़ने के बाद उसने निर्णय लिया कि उसे किसी न किसी प्रकार का व्यायाम करना ही है, तो उसने योग अपनाया जो उसे संतुलित महसूस करवाने लगा था।

वह बहुत देर रात सोती है और बहुत कम ही अवसरों पर अच्छी तरह से सो पाती है, जो उसे सुस्त और आलसी अनुभव कराता है जब वह सुबह उठती है।

## संशोधन

एलिजाबेथ को अच्छी तरह से भोजन करने की आवश्यकता है ताकि उसका शरीर उचित पोषण प्राप्त कर सके, जो उसके शरीर के ऊर्जा के स्तर में सुधार करने में मदद करेगा ताकि वह अपने काम के स्थल पर और घर में दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों को अधिक प्रभावशाली ढंग से सामना कर सके।

उसके अपनी ऊर्जा और तंदुरुस्ती के स्तर में सुधार करने के लिए उसे अक्सर भोजन करने की आवश्यकता है और सप्ताह में कम से कम तीन दिन व्यायाम करने की भी। उसे जल्दी सोने की आवश्यकता है, कम से कम 10.30 बजे तक क्योंकि वह अपने दिन की शुरुआत बहुत जल्दी करती है। यह उसके शरीर को स्वास्थ्य लाभ करने का अवसर देगा।

एक बार जब वह ऐसे कुछ सामान्य परिवर्तन करती है जैसे उचित आहार लेना और नियमित अंतराल पर, नियमित व्यायाम करना और सही समय पर सोना तो वह और अधिक ऊर्जावान, तंदुरुस्त, शांत महसूस करेगी और अधिक सचेत भी तथा वह अपने कार्यस्थल पर तनावपूर्ण परिस्थितियों का सामना बेहतर तरीके से करने में समर्थ होगी।

उसके लिए भार-प्रशिक्षण प्रारंभ करना अच्छा रहेगा क्योंकि यह उसके शरीर की अस्थि-खनिज सघनता और वसारहित शारीरिक द्रव्यमान में सुधार करेगा जो उसके शरीर की संरचना में सुधार करेगा और उसकी वसा के संग्रह को न्यून करेगा। उसके खड़े होने और ऊंची ऐड़ी की जूती (यूनिफॉर्म का एक हिस्सा) को पहन पाने में यह उसके पैर और पीठ की मांसपेशियों को भी शक्तिशाली बनाएगा।

वह अपने आहार में निम्न प्रकार से संशोधन कर सकती है:

आहार 1 (3.15 प्रातः): प्रोटीन शेक (दिन प्रारंभ करने का सबसे अच्छा तरीका क्योंकि उसे बहुत अधिक स्वास्थ्य लाभ की आवश्यकता है)।

आहार 2 (5.00 प्रातः): केला/ताजा मौसमी फल (आसानी से खाने वाला और आसानी से ले जाने वाला)

आहार 3 (7.00 प्रातः): एक टुकड़ा चीज (आसानी से ले जाने वाला और यह उसकी जिह्वा को भी संतुष्ट करेगा)

आहार 4 (9.00 प्रातः): एक टुकड़ा ब्रेड चटनी के साथ सब्जियां (घर में पैकेट बना सकती है और साथ में लेकर जा सकती है, यह अस्तव्यस्त भी नहीं होता)

आहार 5 (11.00 प्रातः): सोया दूध, किसी भी स्वाद वाला (आसानी से उपलब्ध, दफ्तर में रखा जा सकता है या दफ्तर के कैंटीन से खरीदा जा सकता है)

आहार 6 (1.00 मध्याह्न): एक मुट्ठी भर मूंगफली/चना (कार्यस्थल में संग्रह किया जा सकता है/अपने बैग में ले जा सकती है)

आहार 7 (3.00 मध्याह्न): चावल सब्जी (घर में)

आहार 8 (5.00 शाम): सब्जियों के साथ 2 अंडों के सफेद+संपूर्ण गेहूं टोस्ट (घर पर आसानी से तैयार किए जाने वाला)

आहार 9 (7.00 शाम या योग के बाद): 1 चपातीसब्जी या सब्जीएक कटोरी दाल (रात्रि भोजन जल्दी करना ताकि वह 10.00 बजे रात तक सो सके)

उसे मट्टे वाले प्रोटीन, विटामिन सी और ई (ऑक्सीकरण रोधी), बी-कॉम्प्लैक्स विटामिन और कैल्शियम अनुपूरकों को लेने का सुझाव दिया गया। (मट्टा रूपी प्रोटीन उसके स्वास्थ्य लाभ को सुनिश्चित करेगा, अन्य विटामिन उसके पोषक तत्वों की कमी की पूर्ति करेगा जो उसके समस्त पोषक तत्वों की कमी में सुधार करेगा और कार्यस्थल पर उसके कार्य में भी सुधार करेगा।)

एलिजाबेथ ने अपने भोजन के तरीके में दिए गए प्रकार से परिवर्तन किया और उसे सुझाव दिया गया कि वह पहले दो सप्ताह तक व्यायाम न करे और केवल उचित आहार लेने और समय पर सोने पर ध्यान केंद्रित करे क्योंकि स्वास्थ्य लाभ सबसे प्रधान मुद्दा था। व्यायाम तब प्रारंभ करवाया गया जब यह देखा गया कि उसने अपने पोषक तत्वों के इष्टतम स्तर को प्राप्त कर लिया है और वह अच्छी तरह से सोने लग गई थी।

उसे मांसाहार को भी कम करने का सुझाव दिया गया (सप्ताह में एक या दो बार) और वसारहित मांस लेने के सुझाव दिए गए। (मांसाहारी भोजन पाचन में कठिन होते हैं और इसलिए पाचन तंत्र में उन्हें तोड़ने के लिए अधिक रक्तसंचार की आवश्यकता होती है। लेकिन जब वह काम पर होती थी तो उसे अधिक रक्तसंचार की आवश्यकता होती थी ताकि उसके मस्तिष्क को सावधान और चौकस रहने में सहायता हो सके।)

एक सप्ताह के भीतर ही वह पहले से अधिक ऊर्जावान महसूस करने लगी। वह थकी हुई बिल्कुल भी नहीं थी और वह लगभग ऐसा महसूस करने लगी थी कि उसका कार्य वास्तव में उतना भी तनावपूर्ण नहीं था जितना उसने सोच रखा था! ये सभी कुछ इसलिए था क्योंकि अब वह अपने तनावपूर्ण वातावरण का सामना करने के लिए मानसिक और शारीरिक रूप से हथियारबद्ध थी।

करीब आठ सप्ताह के बाद जब उसने अपने शरीर के शारीरिक वसा का प्रतिशत देखा तो वह कम होकर लगभग 25 प्रतिशत हो चुका था! उसके दो सप्ताह के बाद वह स्वयं को पहले से बहुत अधिक तनी हुई त्वचा वाली महसूस करने लगी थी और उसके कपड़े ढीले होने लगे थे। उसने कई इंच कम कर लिए थे, वह अब अधिक ताजगी और ऊर्जावान महसूस कर रही थी पहले की तुलना में। अब वह खुद के लिए उतना ही उत्तरदायी महसूस करती थी जितना कि अपनी नौकरी के प्रति।

**प्रिया लालवानी इकत्तीस वर्षीय गृहिणी और दो बच्चों की मां।**

उसका विवाह बहुत ही कम उम्र (बीस वर्ष) में हो चुका था और इक्कीस वर्ष में उसके पहले बच्चे का जन्म हो चुका था, जो बेटी थी। उसके बाद से ही वह अपने घर की जिम्मेदारियों में उलझती चली गई थी और अपने घर के काम और बच्चों की देखभाल से परे वह कुछ भी नहीं देख सकी थी। उसका जीवन अपने बच्चों की देखभाल करने, खाना पकाने, घर के लिए खरीदारी करने, घर की सफाई करने और ऐसे कामों के आसपास ही घूमता रहता है। दोपहर तक ही वह पूरी तरह से थक जाती है। (यहां तक कि आठ घंटों की नींद के बाद भी वह सुबह उठने पर तरोताजा महसूस नहीं करती है।)

वह हमेशा ही काम करना चाहती थी और अपना कोई व्यवसाय प्रारंभ करना चाहती थी, लेकिन वह इन जिम्मेदारियों में इतना मशगूल रही कि यह करने का उसे अब तक कोई समय नहीं मिल सका है।

वह महसूस करती है कि चूंकि उसकी शादी बहुत ही कम उम्र में हो चुकी थी, अतः अपने दोस्तों के साथ मजे नहीं ले सकी थी (जैसे रात की पार्टी में जाना या पजामा पार्टी) क्योंकि उसे अपने बच्चों की देखभाल करने की आवश्यकता थी (जिसके बारे में इतनी जल्दी उसने कोई योजना नहीं बनाई थी)।

अब, अंततः वह एक काम करना चाहती है कि वह अपना वजन कम करना चाहती है और 'स्लिम' दिखना चाहती है, इसलिए उसने निर्णय लिया है कि वह संतुलित आहार योजना पर चले।

*तीन दिनों का आहार स्मरण*

समय	आहार/पेय	गतिविधि स्वरूप	व्यायाम
दिन 1			
7.00 प्रातः		सोकर उठी, हाथ-पुंठ धोया, स्नान किया	
7.15 प्रातः	1 कप चाय+8 बादाम (जब वह रसोई में काम कर रही थी तब लिया)		
7.30-9.30 प्रातः		पति के लिए टिफिन तैयार करना प्रारंभ किया, अपना और बच्चों के कमरे साफ किए, बेटे को तैयार किया	
9.30 प्रातः	4 गिलास पानी	बेटे को परीक्षा के लिए पढ़ने को बिलाया	
10.30 प्रातः	2 गिलास बटरमिल्क, 2 ओपन टोस्टेड सैंडविच		
11.30 प्रातः	1 टुकड़ा चिकनी		
1.15 मध्याह्न	2 जवार की रोटी, ½ आलू परांठा, ½ कप दही, ½ कप दाल + ½ कप चावल	मध्याह्न भोजन के बाद ब्रीच बेंटी पर फल और अत्याहार लेने गईं	
3.00-4.00 शाम		बेटे और बेटी को पढ़ने के लिए बिलाया और अपने वास्तुकार से बातें कीं	
4.00 शाम		अपने लिए और सभी के लिए चाय बनाईं	
4.15 शाम	चाय+2 क्रीम क्रैकर्स	राशि भोजन की तैयारी कीं	
5.30 शाम			विम 1 घंटे के लिए गईं
7.30 शाम	1 कप पीला+भूरा	स्नान किया और रसोई में कुछ काम किए	
8.30 रात	1 पीसा बिना चीज के	बच्चों के साथ बेठी उन्हें पढ़ने देने के लिए	

9.00 रात		टीवी देखा	
11.00 रात		सोने के लिए गई	
<b>दिन 2</b>			
7.30 प्रातः	चाय और 8 बादाम	स्नान किया	
8.00-10.30 प्रातः		घर संबंधी सभी काम किए, बच्चों के नाश्ते पैक किए, अपना कमरा साफ किया और कापड़े अलमारी में रखे	
10.30 प्रातः	2 ओपन टोस्ट सैंडविच+2 गिलास बटरमिल्क		
11.00 प्रातः - 12.00 मध्याह्न			विम गई
1.15 मध्याह्न	1 पीला+1 कप दही		
2.00-3.00 मध्याह्न		बच्चों को पढ़ाई करावाई	
3.00 मध्याह्न	1 टुकड़ा चीकलेट		
4.00 शाम		बच्चों के ट्यूशन पढ़ाने वाले शिक्षक के लिए और अपने लिए चाय बनाई	
4.15 शाम	1 कप चाय+2 क्रीम कैंकर्स		
5.00 शाम		सुरेदारी करने के लिए गई जब तक कि बच्चे ट्यूशन पढ़ते रहे, घर वापस आई और रात्रि भोजन तैयार किया	
7.30 शाम	1 कटोरी पपीता+1 कप सूप	मेहमानों के साथ बेली और फिर स्नान किया	
8.45 रात	2 चपाती+आलू सब्जी+दही+2 चम्मच खिचड़ी		
9.00 रात		बेटे को पढ़ाई करावाई और स्वयं टीवी देखा	
11.00 रात		सोने गई	
<b>दिन 3 (बुधवार)</b>			
8.00 प्रातः	1 कप चाय+बादाम	असहज पढ़ा, स्नान करने गई रसोई का काम किया, बेटे को पढ़ाया	
9.30 प्रातः	ग्रीन टी+फल		
10.30 प्रातः	1 इडली+2 टुकड़ा ब्रेड+2 गिलास बटरमिल्क		
1.00 मध्याह्न	2 जकार रोटी+सब्जी+दही+कला हुआ पापड़		
2.00-3.00 मध्याह्न		बच्चों को पढ़ाने बिलया	
4.00 शाम	चाय और 2 क्रीम कैंकर्स		
6.30 शाम	सूप+पपीता	पति के साथ बातचीत	
8.00 रात	रात्रि भोजन के लिए बाहर गई - चांदनीच		
11.30 रात		सोने गई	

*स्मरण का मूल्यांकन*

जैसाकि इसके स्मरण से देख सकते हैं कि प्रिया अपना दिन सुबह जल्दी प्रारंभ करती है और उसके बाद उसका दिन बहुत लंबा चलता है। जैसे ही वह उठती है, रसोई में चली जाती है, अपने लिए चाय बनाती है और बादाम के साथ चाय पीती है जबकि वह खाना पकाती रहती है। (उसके पास सुबह की चाय का आनंद लेने के लिए भी कोई समय नहीं है!)

उसके बाद वह लगातार अपने बच्चों के पीछे भागती रहती है--उन्हें स्कूल के लिए तैयार करना, उनके नाश्ते का डिब्बा तैयार करना (और अपने पति का भी), उन्हें पढ़ने के लिए बैठाना, उन्हें स्नैक्स और दूध देना जब वे घर वापस आते हैं, उनके अस्त-व्यस्त कमरे को ठीक करना और भी बहुत सारे काम।

जब वे ट्यूशन में जुटे होते हैं तो वह उस समय का उपयोग खरीदारी करने के लिए या व्यायाम के लिए करती है। प्रिया अपने लिए दिनभर में लगभग न के बराबर काम करती है।

वह महसूस करती है कि वैसे तो वह व्यावसायिक तौर पर केवल एक 'गृहिणी' है, किंतु वास्तव में वह दिनभर में अनेक प्रकार के काम करती है। कभी वह नौकरानी है तो कभी रसोइया, कभी सफाई कर्मचारी तो कभी मुनीम! वह दिन बीत जाने पर इतना अधिक थक जाती है कि वह अगले दिन के बारे में कुछ योजना बनाना तो दूर उसके बारे में सोच भी नहीं सकती है।

लेकिन वह एक चीज जो बहुत मजे से करना चाहती है, वह है टीवी पर सास-बहू धारावाहिक देखना। अतः जब वह बच्चों को पढ़ने बैठाती है तो रात में धारावाहिक देखती है--म्यूट करके--वह स्वयं को इतना समय भी देने के योग्य नहीं समझती है। यह लगभग ऐसा है कि अपने लिए कुछ भी करने से उसे दोषी होने का अहसास होता है। वह एक आदर्श मां, आदर्श पत्नी और गृहिणी बनना चाहती है।

### संशोधन

अब इसमें कोई संदेह नहीं है कि अपने बच्चों और घर की देखभाल करने में प्रिया बहुत ही अच्छा काम कर रही है। लेकिन यदि उसे अवसर दिया गया होता तो शायद वह इन कामों का चयन नहीं करती। यद्यपि वह अपने बच्चों और पति को प्यार करती है, लेकिन उसने कभी ऐसा नहीं सोचा था कि उसका जीवन केवल उनके लिए ही समर्पित हो जाएगा और उन सभी चीजों से समझौता कर लेगी जो उसने कभी करने की इच्छा की थी।

अतः यदि प्रिया अपने दिन-प्रतिदिन के कामों में कुछ आसान से परिवर्तन कर लेती है और प्रारंभ में केवल अपने आहार की ही देखभाल कर लेती है तो प्रतिदिन के घर के कामों के लिए उसमें ऊर्जा की कमी नहीं रहेगी। चूंकि उसका शरीर उन पोषक तत्वों को प्राप्त

करेगा जिनकी उसे आवश्यकता है तो वह स्वयं को शांत महसूस करेगी और जितना तनाव उसे अभी हो रहा है उससे कम तनाव महसूस करेगी।

वह अपने आहार को निम्न प्रकार से संशोधित कर सकती है:

आहार 1 (7.00 प्रातः, उठने पर 10 मिनट के अंदर): पानी में फुलाये हुए बादाम+अखरोट

आहार 2 (8.30 प्रातः): परांठा या कोकी (अंततः वह अपना सिंधी नाश्ता दोषमुक्त होकर कर पायेगी)

आहार 3 (10.30 प्रातः): फल

आहार 4 (11.30 प्रातः, व्यायाम के बाद): प्रोटीन शेकरउबला हुआ आलू

आहार 5 (1.00 मध्याह्न): चावलराजमा या चनासब्जी

आहार 6 (3.00 मध्याह्न): जैतून के फल (वह पसंद करती है लेकिन खाने का साहस कभी नहीं कर पाई है)

आहार 7 (5.00 शाम): पनीर रॉल (इसे खाने के लिए वह हमेशा तैयार रहती है)

आहार 8 (7.00 शाम): ताजे फल (इस समय उसके बच्चों के पढ़ने का समय है तो उसे स्थिर ऊर्जा की आवश्यकता है)

आहार 9 (9.00 शाम): रोटीसब्जी

आहार में इन परिवर्तनों के अलावा उसने नियमित रूप से व्यायाम करना भी प्रारंभ कर दिया।

उसे बी6 (उसकी स्नायुओं को शांत करने के लिए), ऑक्सीकरण रोधी विटामिन सी, ओमेगा-3 (उसकी कोशिकाओं में पोषक तत्वों के प्रेषण में सुधार करने के लिए) और कैल्शियम अनुपूरकों को लेने को कहा गया ताकि उसका शरीर अपनी पर्याप्त प्रभाविता से कार्य करने के लिए सभी प्रकार के पर्याप्त पोषक तत्वों को प्राप्त कर सके।

साथ ही, जब उसने इस प्रकार से आहार लेना प्रारंभ कर दिया तो उसकी नींद शांतिपूर्ण और विश्रामप्रद होने लगी (पहले इतना तनावपूर्ण रहती थी कि उसे ठीक तरह से नींद नहीं आ पाती थी) और वह प्रतिदिन ताजातरीन होकर उठने लगी।

उसके बच्चों की परीक्षाएं अब उसे तनाव नहीं देती थीं!

अब जब उसने उचित प्रकार से आहार लेना प्रारंभ कर दिया था तो उसके बच्चे भी उसके ही तरह से खाना खाने लगे थे। जंक फूड (बिस्कुट, चिप्स, मीठा आहार) अब सप्ताह में एक बार उपहार की तरह होने लगे थे जिसमें प्रिया स्वयं भी शामिल हो जाती थी।

## ऊषा राव एक तैंतीस वर्षीय शिक्षिका है जो अपना एक विद्यालय चलाती है।

वह पहले भी बहुत सारे आहार विज्ञानियों के पास जा चुकी है पर जब भी उसने डायटिंग को छोड़ा उसका वजन फिर से बढ़ गया था। इसलिए अब वह बहुत ही कम खाती है, बल्कि वह मात्र प्रतिदिन पांच-छह कप चाय पर अपना जीवनयापन करती है।

उसे लगातार सिर में दर्द रहता है और वह रोज दर्द की गोली लेती है। साथ ही वह दिन के अंत में अपने कार्य से और अन्य जिम्मेदारियों से पूरी तरह से थक जाती है। वह बहुत अधिक पढ़ी-लिखी और प्रेरित शिक्षिका है और मानती है कि उसके सिर का दर्द बस एक व्यावसायिक जोखिम है और निरंतर बच्चों के मध्य रहने के कारण एक उप-उत्पाद है। वह बच्चों के मध्य रहना पसंद करती है और शिक्षण को एक पुरस्कृत व्यवसाय मानती है लेकिन कामना करती है कि उसमें सिरदर्द न हो और उसे ऐसा न लगे कि वह अपने छात्रों की ऊर्जा के स्तर के साथ-साथ नहीं चल पा रही है।

### तीन दिनों का आहार स्मरण

समय	आहार/पेय	गतिविधि स्मरण	व्यायाम
दिन 1			
5.30-6.30 प्रातः	2-3 कप चाय	सोकर उठी	
6.00-7.30 प्रातः		तेयार हुई, बेटी को विद्यालय जाने के लिए तेयार करने में मदद की	
8.00 प्रातः	5 बादाम	बेटी को विद्यालय छोड़ा और विम गई	
8.30-10.00 प्रातः			20 मिनट ट्रेडमिल पर दौड़ी - गति 7.5, 20 मिनट टहली - गति 6, 30 मिनट क्रॉस ट्रेनर (स्तर 5-6)
10.30 प्रातः		स्नान किया और काम के लिए तेयार हुई	
10.45 प्रातः - 2.00 मध्याह्न		कंप्यूटर पर काम किया	
1.00 मध्याह्न	1 मैसूर मसूला डोसा		
2.00-3.00 मध्याह्न		बेटी को विद्यालय से उठाया और घर छोड़ा	
3.00 मध्याह्न	चाय	काम को चली गई	
4.30 शाम	चाय		
6.00 शाम	चाय		
7.30 शाम		बेटी को तैरकी के लिए लेकर गई	टहली

9.00 रात	सब्जी+दाल		
9.30 रात		टीवी देखा और सो गई	
दिन 2			
5.30-6.30 प्रातः	1 कप चाय	सोकर उठी	
6.00-7.30 प्रातः		तैयार हुई, बेटी को विद्यालय जाने के लिए तैयार करने में मदद की	
8.00 प्रातः	5 बादाम	बेटी को विद्यालय छोड़ा और बिग गई	
8.30-10.00 प्रातः			20 मिनट दौड़ना 25 मिनट टहलना
10.30 प्रातः		तैयार हुई और काम करने को चल पड़ी	
10.45 प्रातः - 2.00 मध्याह्न		कंप्यूटर पर काम किया	
11.00 प्रातः	चाय		
12.00 मध्याह्न	चाय		
1.00 मध्याह्न	चाय		
1.30 मध्याह्न	1 कप ब्राउन चावल, दाल, सब्जी, दही		
2.00-3.00 मध्याह्न		बेटी को विद्यालय से उठाया और घर पर छोड़ा	
3.00-6.00 शाम		कक्षा में कंप्यूटर पर काम किया	
7.00 शाम	1 कप चाय और 2 स्नैक	बेटी के साथ खेली और उसे रात्रि भोजन दिया	
9.00 रात	रोटी-सब्जी	टीवी	
दिन 3 (बुधवार)			
6.30 प्रातः	2 कप चाय	सोकर उठी	
8.00 प्रातः		स्नान किया और तैयार हुई	
9.00 प्रातः	1 टुकड़ा ब्राउन ब्रेड+1 अंडे के सफेद का आमलेट		
9.30 प्रातः		बेटी को कक्षा के लिए गई	
1.30 मध्याह्न	मध्याह्न भोजन बाहर किया	कक्षा से वापस आई	
3.30-5.00 शाम	मध्याह्न की झपकी		
5.00 शाम	2 कप चाय	बिस्तर में, टीवी देखा	
10.00 रात	1 रोटी + सब्जी और छोटी कटोरी दही		

### स्मरण का मूल्यांकन

क्योंकि किसी भी डायटिंग को छोड़ते ही ऊष्मा का वजन बढ़ जाता था तो वह दिनभर बहुत ही कम खाती है, यह सोचकर कि न खाने से उसका वजन कम होगा। हालांकि दिन में पांच बार चाय पीने के बजाय यदि वह खाना खाती तो उसके शरीर को वे पोषक तत्व मिल पाएंगे जिनकी उसे आवश्यकता है और उसके बाद उसे सिरदर्द नहीं होगा और न ही वह दिन के अंत में थकान महसूस करेगी। इसके अतिरिक्त वजन कम करने का लाभ भी

उसे मिलेगा (वह मूलतः चाय इसलिए ले रही है ताकि उसे अधिक खाना ना पड़े और अधिक से अधिक देर तक भूखी रह सके)।

ऊषा का दिन बहुत लंबा चलता है। वह सुबह जल्दी उठती है, व्यायाम करती है, काम पर जाती है और अपनी बेटी की देखभाल करती है लेकिन वह अपने काम में इतनी उलझी रहती है कि उसे इस बात की जानकारी ही नहीं है कि उसके शरीर को क्या प्रदान करना चाहिए और दिन के किस समय उसे क्या खाना चाहिए। जब आप इतना कम खाती हैं और दो आहारों के मध्य में इतना अधिक समय रखती हैं तो आपका शरीर वसा का संग्रह करना सीखता है।

### संशोधन

यदि वह अच्छी तरह से खाना खाती है, अपने शरीर को उचित पोषक तत्व उचित समय पर प्रदान करते हुए और अपनी चाय को कम करती है तो ऊषा अधिक ऊर्जावान, स्वस्थ महसूस करना प्रारंभ कर देगी और उसे सिरदर्द भी नहीं रहेगा।

वह अपने आहार को निम्न प्रकार से संशोधित कर सकती है:

आहार 1 (6.00 प्रातः): मुट्ठीभर ड्राई फ्रूट्स

आहार 2 (7.30 प्रातः): केला

आहार 3 (9.30 प्रातः, व्यायाम के बाद): फलप्रोटीन शेक

आहार 4 (10.30 प्रातः): ताजा घर का बना हुआ नाश्ता (पोहा/उपमा/बस कोई भी चीज जो ताजा हो और घर की रसोई से गरम बना हुआ हो)

आहार 5 (12.30 मध्याह्न): नारियल पानीमलाई (उसे बहुत पसंद है, लेकिन नहीं ले सकी क्योंकि यह उसे मोटापा बढ़ाने वाला लगता रहा है)

आहार 6 (1.30 मध्याह्न): रोटीसब्जीदाल (उसके लिए आसान क्योंकि उसे ताजा घर का खाना खाने का सौभाग्य प्राप्त था)

आहार 7 (3.30 मध्याह्न): मुट्ठीभर मूंगफली (कक्षाओं के मध्य में लेना सुविधाजनक)

आहार 8 (5.30 शाम): सोया मिल्क

आहार 9 (7.30 शाम): फल (आसानी से खाने वाला जब वह अपनी बेटी की तैराकी की कक्षा के लिए बाहर जाती है)

आहार 10 (8.30 रात): पनीर सब्जीरोटी या चिकनसब्जीरोटी

चाय के बजाय वह दिनभर में अधिक से अधिक पानी पी सकती है जो उसकी स्वरग्रंथि को चिकनाईयुक्त रखेगा और उसे आसानी से तनावरहित रखेगा ☺।

ऊषा ने इस प्रकार के खाने की आदत को दो सप्ताहों तक जारी रखा और उसके आहार नियमित रूप से बदले जाते रहे। साथ में वह बी-कॉम्प्लैक्स, विटामिन सी और ई, अलसी और कैल्शियम अनुपूरक भी ले रही थी।

उचित आहार लेने के एक सप्ताह के भीतर उसने महसूस किया कि चाय की उसकी ललक लगभग जा चुकी थी और उसे अपने सिरदर्द के लिए दर्द निवारक गोलियों की आवश्यकता नहीं रह गई थी। उसके लिए यह एक चमत्कार से कम नहीं था; मेरे लिए यह कुछ नहीं बल्कि स्थिर शर्करा के स्तर का परिणाम था।

दिनभर प्रभावशाली ढंग से काम करने के लिए हमें सुनिश्चित करना चाहिए कि हमारा रक्त ग्लूकोज का स्तर हमेशा इष्टतम रहे। यह केवल तभी प्राप्त किया जा सकता है जब हम नियमित अंतराल पर उचित आहार लें।

चाय मात्र एक उत्तेजक पदार्थ है और इसलिए यह आपको थोड़ी उत्तेजना देकर आपको कुछ समय के लिए ऊर्जावान बनाता है। लेकिन आप चाय पी-पीकर असल में अपनी भूख को हर बार दबा दे रही हैं और चूंकि आपका शरीर पोषक तत्वों की कमी झेल रहा है तो आपको दिन के अंत में थकान और क्लान्तता की अनुभूति होती है।

जैसे ही ऊषा ने अपने शरीर की आवश्यकता के अनुरूप आहार लेना प्रारंभ किया तो उसकी कोशिकाओं ने आवश्यक पोषक तत्व प्राप्त करने प्रारंभ कर दिए और इस प्रकार उसे ऊर्जा में कमी महसूस नहीं हुई--इसलिए उसे चाय की भी आवश्यकता नहीं लगी। वह अपने बच्चों के साथ-साथ उनके बराबर काम करने लगी और उनकी तरह ही ऊर्जावान महसूस करने लगी।

ऊषा बहुत सौभाग्यशाली थी कि उसे अपने पति का समर्थन प्राप्त था जब वह संतुलित आहार ले रही थी क्योंकि उन दोनों ने ही साथ-साथ ऐसा किया था। वे एक-दूसरे को प्रेरित करते रहे और यदि उनमें से कोई एक चूक जाता तो दूसरा फिर से उसे रास्ते पर ले आता। इसने उसकी शादी को एक नई दिशा और एक नया स्वरूप प्रदान कर दिया था!

## आभार

ये वे कुछ लोग हैं जिन्हें मैं ईमानदारी और खुले दिल से धन्यवाद देना चाहूंगी क्योंकि उन्होंने इस पुस्तक को अस्तित्व में लाने में अनेक प्रकार से सहायता की है। मैं जानती हूँ कि यह काफी तो नहीं होगा, किंतु फिर भी..

--मेरे पाठकों को, उनके वाद-विवाद, उनकी चर्चा के लिए, मेरी लेखनी के अनुसार आहार ग्रहण करने के लिए और ऐसी संपूर्णता में जीवन जीने में उनकी उदारता और दयालुता के लिए मैं मात्र सघन कृतज्ञता ही अनुभव कर सकती हूँ। मुझे अपने जीवन का हिस्सा बनाने के लिए धन्यवाद, सच में ...धन्यवाद ☺

--उन सभी स्वास्थ्य पेशेवरों, योग शिक्षकों, चिकित्सकों, प्रशिक्षकों, चिकित्सकों को, जिन्होंने मेरे साथ 'तमाशा' के लिए अपने अनुभव बांटे और निष्ठा से वजन कम करना/बीएमआई/आदर्श वजन आदि के बारे में सही जानकारी देते हुए बताया कि वे अब पुरातन अवधारणाएं हैं तथा स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के भ्रामक मापक हैं।

--मेरे क्लाइंटों को क्योंकि वे इस दुनिया के सर्वाधिक प्रेरित, निष्ठावान और अनुशासित लोग हैं। हमेशा विवेक और सही समय पर आहार ग्रहण करके उन्होंने मुझे पूरी वाहवाही लूटने का मौका दिया।

--जेप्रो इंजीनियरिंग के मेरे मित्र महेश को, जिसने वसा अम्लों के बनाने की और तेल निकालने की प्रक्रिया को इतने विस्तार से मुझे बताया कि मैं उसे एक बॉक्स में डालकर आपको समझा पाई।

--मेरी बहन अंकिता को, क्योंकि इस दुनिया में उसके जैसी तेज, हाजिर जवाब, सुंदर और बहादुर और कोई नहीं है। और तीन वर्षीय मेरे भतीजे सुनय को क्योंकि वह जानता है कि उसे क्या करना, क्या खाना और क्या पढ़ना है। उसकी पुस्तक में हमेशा चित्र होने चाहिए नहीं तो वे पढ़ने योग्य नहीं--और उसमें मेरी पुस्तक भी शामिल है।

--मेरे माता-पिता को विशेषकर मेरी मां को जिन्होंने इस पुस्तक का मराठी में अनुवाद किया पूरी तरह से ध्यान-केंद्रित करके कि मेरे अंदर का लेखक भी उनके आगे नतमस्तक है।

--मेरी आहार विज्ञानी टीम के सदस्यों तेजल, पूजा, जहान्वी को आंकड़े संग्रह करने के लिए और दफ्तर में बिताए उन मसाला चाय भरी शामों के लिए।

--बेबो को, जिसने दिल से इस पुस्तक की भूमिका लिखी वह भी इतने व्यस्त शैड्यूल के बावजूद।

--मेरी सुंदर संपादक दीप्ति को संपादकों के मानवीय पहलुओं में मेरे विश्वास को पुनः स्थापित करने के लिए और उसके धैर्य के लिए।

--और निस्संदेह जीपी को, जिसने पुरुष होते हुए भी अपने स्त्रात्व पहलू को जीवित रखा है --‘कनेक्ट विद हिमालया’ के लिए। उसने मेरी लेखनी को बहुत ही सावधानीपूर्वक पढ़ा और इस पुस्तक को वह बनाया जो यह अब है।