

वैज्ञानिक सोच-समझ पुस्तकमाला

कभी न हों बीमार

डा. शिव गोविन्द त्रिपाठी



भारतीय प्रौढ़ शिक्षा संघ
नई दिल्ली

कभी न हों बीमार

कभी न हों बीमार

शिव गोविन्द त्रिपाठी

भारतीय प्रौढ़ शिक्षा संघ
नई दिल्ली ११०००२

भारतीय प्रौढ शिक्षा संघ
१७ बी, इन्द्रप्रस्थ एस्टेट
नई दिल्ली ११०००२
फोन: ३३१९२८२, ३७२२२०६

वैज्ञानिक सोच-समझ पुस्तकमाला

मूल्य १० रुपये
१९९६

मुद्रक :
प्रभात पब्लिसिटी,
नई दिल्ली-११०००२

दो शब्द

भारत के पिछड़ेपन के कारणों में अंधविश्वास और अफवाहों का काफी बड़ा हिस्सा है। देश में विज्ञान और तकनीकी की उल्लेखनीय उन्नति के बावजूद अभी भी अंधविश्वासों का काफी बोलबाला है विशेषकर हमारे ग्रामीण इलाकों में। अफवाहें काफी तेज़ी से फैलती हैं और देश की प्रगति में बाधा बन जाती हैं।

जबकि हम २१वीं सदी की ओर अग्रसर हो रहे हैं तब ऐसी प्रवृत्तियां देश को पीछे की ओर धकेल रही हैं जिसे रोकना सभी का काम होना चाहिए, विशेषकर प्रौढ़ शिक्षकों का। बीमारी होने पर अभी भी लोग डाक्टर और वैद्य को न दिखाकर झाड़-फूंक आदि करवाते हैं जिसके कारण बीमार व्यक्ति की मृत्यु तक हो जाती है। विज्ञान में इतनी उन्नति के बावजूद लोगों का अंधविश्वासों पर चलना शर्म की बात है। इसका मुख्य कारण है निरक्षरता, जागरूकता और विज्ञान की सोच और समझ की कमी।

इस कमी को दूर करने के लिए भारतीय प्रौढ़ शिक्षा संघ प्रयत्नशील है। इस दिशा में “वैज्ञानिक सोच और समझ बढ़ाने” पर एक लेखक कार्यशाला का आयोजन किया गया था। इस लेखक कार्यशाला में वैज्ञानिक सोच और समझ को विकसित करने वाली कुछ पुस्तकों की रचना की गई। इन पुस्तकों में से कुछ पुस्तकें “वैज्ञानिक सोच-समझ पुस्तकमाला” के अन्तर्गत प्रकाशित की जा रही हैं। ये पुस्तकें नवसाक्षरों एवं आम लोगों को विज्ञान से सम्बन्धित जानकारी सरल, सुबोध

भाषा में देंगी। विज्ञान भी सभी के लिए उतना ही आवश्यक है जितना कि 'सबके लिए स्वास्थ्य' और 'सबके लिए शिक्षा'। आशा है यह पुस्तकें नवसाक्षर साहित्य में एक सार्थक वृद्धि करेंगी।

हम शिक्षा विभाग, मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार के आभारी हैं जिन्होंने लेखक कार्यशाला और इन पुस्तकों के प्रकाशन के लिए वित्तीय सहायता प्रदान की।

नई दिल्ली
दिसम्बर, १९९६

कैलाश चौधरी
महासचिव
भारतीय प्रौढ़ शिक्षा संघ

कभी न हों बीमार

सूरज छिपने लगा। शाम घिर आई। बाज़ार में दुकानदारों ने अपना माल समेटना शुरू कर दिया। लोग सामान खरीद-खरीद कर घरों को चलने लगे। राम दास ने तरकारी का झोला हाथ में लिया। नमक की गठरी कंधे पर लटकाई और चल दिया। रात अपनी काली चादर खोलती जा रही थी। आसमान में तारे छिटकने लगे थे। अचानक राम दास को लगा कि सब कुछ काला हो गया है। रास्ता भी दिखाई नहीं देता। वह गिरते-गिरते बचा और वहीं बैठ गया। उसने अपनी आंखें बन्द कर लीं और फिर खोल कर



काला। वह घबरा उठा। उसका छोटा भाई लाल दास पीछे रह गया था उसने उसे आवाज़ दी। वह दौड़ा-दौड़ा आया। आहट पाकर राम दास बोला, “भैया, आज तो घना अंधेरा छा गया है। कुछ सूझता ही नहीं। अब घर कैसे चलोगे?”

लाल दास अचरज में पड़ गया, बोला, “यह क्या कहते हो दादा। अभी अंधेरा कहाँ, बस रात हुई है। मुझे तो सब पूरा-पूरा दिखाई पड़ रहा है।”

राम दास हैरान रह गया। “तो क्या मेरी आँखें खराब हो गई हैं। मुझे तो कुछ भी नहीं दिखाई देता”-वह बोला।

गाँव में एक छोटा सा सरकारी दवाख़ाना था। डाक्टर साहब बहुत अच्छे आदमी थे और वहीं गाँव में ही रहते थे। लाल दास ने उसे धीरज बंधाते हुए कहा, “दादा, चिन्ता न करो। कुछ बात है ज़रूर। अभी डाक्टर साहब के पास ले चलते हैं। सब ठीक हो जायेगा।

लाल दास ने राम दास का हाथ पकड़ लिया। उस के हाथ का झोला खुद संभाला और

वे दोनों सीधे डाक्टर साहब के घर की ओर चल दिए। राम दास का दिल धड़क रहा था। उसकी आँखें गीली हो गईं। मन में उथल-पुथल मच रही थी, “क्या मेरी आँखें गईं? क्या अब मैं कुछ भी नहीं देख पाऊँगा”?

“भाई राम दास चिन्ता की कोई बात नहीं है। तुम्हें रतौंधी हो गई है। यह विटामिन “ए” की कमी से हो जाता है। दवा देता हूँ। खाओ, ठीक हो जाओगे, हाँ अपने खाने-पीने का ध्यान रखें।” डाक्टर ने अच्छी तरह जाँच करके बताया।

राम दास मुँह बाएँ डाक्टर साहब की ओर ताकने लगा। वे दवा निकाल रहे थे। फिर वह लाल दास से चुपके से बोला, “भैया यह विटामिन क्या होते हैं भला?” मैं क्या जानूँ दादा। अब तुम्हीं पूछ लो। लाल दास भी अचम्भे में आ गया था। उधर डाक्टर साहब ने इन दोनों की बातें सुन ली थीं। वे हँस कर कहने लगे, “भाई राम दास, तुम चिन्ता न करो। पहले दवा खाकर ठीक हो जाओ। फिर मैं तुम्हें विटामिनों के बारे में भी बताऊँगा। हाँ, इन दिनों तुम घी-दूध और हरी-पीली मौसमी तरकारियाँ खूब खाना।”



वे दानों दवा लेकर एक-दूसरे का मुँह ताकते हुए घर चले आए। लेकिन दोनों को एक और उलझन ने घेर लिया था। “यह विटामिन क्या बला है। जिसकी कमी से मुझे रात में दीखना ही बन्द हो गया।”

खैर राम दास ने दवा खाई। दूसरे दिन कुछ आराम मिला। फिर चार-पांच दिन में वह बिल्कुल ठीक हो गया। लेकिन विटामिन के बारे में उसकी उलझन बराबर बनी रही।

दौपहरी का सूरज सिर के ऊपर से खिसकने लगा था। बैल खा-पीकर पेड़ों के नीचे लेटे-बैठे या खड़े-खड़े जुगाली कर रहे थे। डाक्टर साहब

भी अपने मकान के सामने नीम के नीचे आ बैठे। भला, राम दास और लाल दास को चैन कहाँ। मन में उलझन जो थी। वे दोनों भी वहीं आ बैठे। डाक्टर साहब मुसकाने लगे। फिर वे बोले, अब तो तुम ठीक हो राम दास भाई। आज तुम्हें ज़रूरी विटामिनो के बारे में बताऊँगा।”

डाक्टर साहब खाट पर बैठे थे। उन्होंने तकिया उठा कर घुटनों पर रख लिया और उस पर हाथ टेकते हुए आगे बोले, “असल में विटामिन आदमी के असली दोस्त हैं। मतलब यह कि खाने-पीने वाली सभी चीज़ों में बहुत थोड़ी मात्रा में कुछ चीज़ें होती हैं। यह आदमी को स्वस्थ और निरोग बनाए रखती हैं। यही चीज़ें विटामिन कहलाती हैं। जब कुछ समय तक ये चीज़ें या विटामिन हमारे शरीर को नहीं मिलते तो शरीर में तरह-तरह की खराबियाँ होने लगती हैं। इसी से मैंने विटामिनो को आदमी का असली दोस्त बताया था।”

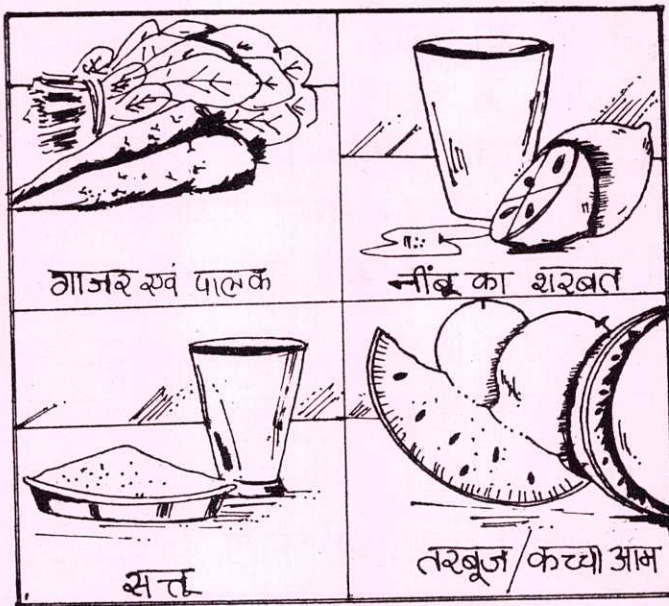
राम दास बड़े ध्यान से सुन रहा था। बोला, “तो डाक्टर साहब क्या विटामिन कई तरह के हाते हैं?”

“हाँ भाई, अब तक एक दर्जन से ऊपर विटामिनो का पता लगाया जा चुका है। इन में खास-खास विटामिन हैं- ए, बी, सी, डी, ई और के आदि।”

दोनों को ये बातें नई-नई लग रही थीं बड़ा मज़ा आ रहा था उन्हें। वे जान ही नहीं पाए कि कब गाँव के कुछ और लोग भी वहाँ आ बैठे थे। लाल दास बोला, “डाक्टर साहब, इनके बारे में कुछ और बातें भी बताइए, जिससे हमें आगे कोई तकलीफ़ न होने पाए।”

डाक्टर साहब ने कहा, “देखो भाई, विटामिन “ए” की कमी का फल तो तुम भुगत ही चुके हो। इसकी कमी से रतौंधी, सर्दी-जुकाम आदि जल्दी-जल्दी हो जाया करते हैं। शरीर में रोगों से लड़ने की ताकत भी कम हो जाती है। शरीर का विकास भी ढंग से नहीं होता। अगर इसकी कमी की ओर ध्यान न दिया जाय और यह काफी दिन तक रहे तो गुर्दों में पथरी का रोग, आमाशय में घाव आदि भी हो सकते हैं। विटामिन “ए” बच्चों के लिए बहुत ज़रूरी होता है। यह गाजर, टमाटर, पालक, बन्दगोभी, चौलाई, सहजने, धनियाँ की हरी पत्ती, आम, पपीता

संतरा, खजूर, मक्खन, दूध, घी, कमरख, अंडा और मछली के जिगर के तेल में काफी होता है।”



वे थोड़ा रूके। फिर खांस कर आगे कहने लगे, “विटामिन “बी” कई तरह का होता है। जैसे बी-१, बी-२, बी-६, बी-१२ और बी मिश्रित या बी काम्पलेक्स आदि। विटामिन बी-२ की कमी से “बेरी-बेरी” नाम का रोग हो जाता है। यह विटामिन चावल की ऊपरी परत, गेहूँ के चोकर, दालों, गिरियों, मूंगफली, मांस, मछली, अंडा, सब्जियों, फलों और दूध में खूब होता है।”

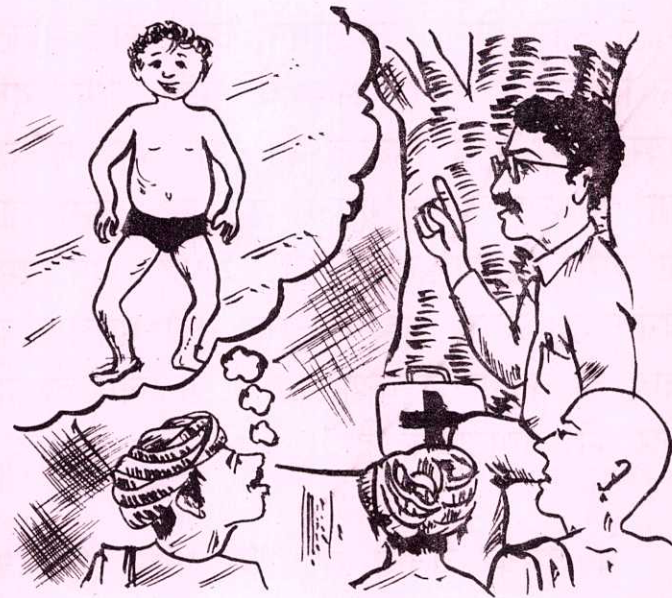
“दूसरी तरह के जो विटामिन “बी” हैं उनकी कमी से शरीर में दुर्बलता, सूजन, मुँह में छाले या घाव, दिल की कमजोरी, भूख की कमी चिड़चिड़ापन, नींद ठीक न आना, आंख व चमडी के रोग आदि हो जाते हैं। अगर हम अपने रोज़ के भोजन में छिलके सहित जौ, चना, गेहूँ, दालें, गिरियाँ, मौसमी फल-तरकारियाँ, दूध और दूध से बनी दूसरी चीजें लेते रहें तो “बी” विटामिनो की कमी नहीं होने पाएगी।”

इसी तरह विटामिन “सी” भी बहुत ज़रूरी होता है। इसकी कमी से “स्क्वी” नाम वाला रोग हो जाता है।

मसूड़ों से खून आने लगता है। घाव देर में भरते हैं। कमजोरी महसूस होती रहती है। विटामिन “सी” सन्तरा, नीबू, टमाटर, मौसम्बी, आम, पपीता, गोभी, फूल गोभी, मटर आदि से हमें मिलता है। यह सबसे अधिक होता है आंवले में। इसी से हमें हरे या सूखे हर तरह से आंवले खाने चाहिए।”

डोरे लाल महतो काफी देर से बार-बार अपनी गर्दन उचका रहा था। डाक्टर साहब रूके तो फौरन बोला, “डाक्टर साहब मेरे लड़के के पैर कुछ-कुछ टेढ़े-मेढ़े हैं। डेढ़ साल का हो

गया। पर ढंग से चल ही नहीं पाता। दुबला भी खूब है। क्या यह भी कोई विटामिन की कमी है?”



हाँ भाई, डाक्टर साहब कहने लगे, “अब मैं वही बताने जा रहा हूँ। बच्चों के लिए विटामिन “डी” बहुत ज़रूरी होता है। इसकी कमी से बच्चों के शरीर की बढ़वार सही ढंग से नहीं हो पाती है। उनकी हड्डियाँ नरम पड़ जाती हैं। हड्डियों और दांतों की बनावट बेढंगी हो जाती है। उन्हें “रिकेट्स” का रोग हो गया है।

कल दिखाना तो उसके इलाज का इन्तज़ाम कर दूँगा।”

डाक्टर साहब रूक गए। उन्होंने सब की ओर नज़र डाली। सभी लोग लगन से सुन रहे थे। वे आगे बोले, “विटामिन “डी” काड मछली के जिगर के तेल, अंडे के पीले भाग, दूध, मक्खन से खूब मिलता है। एक और मज़दार बात है अगर हल्की धूप में नंगे बदन बैठा जाय तो शरीर में विटामिन “डी” अपने आप बनने लगता है। हल्की धूप में अगर तेल मालिश की जाय तो कहना ही क्या। बच्चों के लिए तो यह और भी लाभदायक है।”

वे बराबर बताते रहे, “विटामिन “ई” का संबंध संतान पैदा करने की क्षमता से होता है। यह गेहूँ तथा दूसरे अनाजों-मांस, दूध तथा गेहूँ के अंकुर के तेल आदि में अधिक होता है।”

राम दास ने उन्हें बीच में ही रोक कर कहा, “तो डाक्टर साहब, अब आप हमें ऐसी तरकीब बतावें जिससे कि ये विटामिन रोज़ शरीर में अपनी ज़रूरत-भर को पहुँचते रहें।”

“देखो भाई,” डाक्टर साहब बोले,
“सभी तरह के अनाज तो घरों में होते ही हैं।
गुड़ भी बनाते हो। घर में या घर के पास जो
जमीन बेकार पड़ी है उसमें मौसमी तरकारी
उगाओ और कुछ फलों के पेड़ भी लगा दो
जिससे फल आसानी से मिलते रहें। गाय, भैंस
या बकरी पालो। जिससे दूध मिल सके। बस
इन्हीं सब चीजों से ज़रूरी विटामिन मिल जाते
हैं। इन सब चीजों में कीमत भी कोई अधिक
नहीं लगती। बस भाई मेहनत तो होती ही है।
मेहनत करनी भी चाहिए डटकर।”

दिन ढलने लगा। धूप कम हो चली सब
को खेतों पर जाना था। उधर डाक्टर साहब के
दवाखाने का समय भी हो रहा था। सब उठ खड़े
हुए। राम दास और लाल दास के चेहरों पर
खुशी झलक रही थी। शायद यह सोचकर कि
अब उन्हें कमज़ोरी और रोग बहुत कम सतावेंगे।