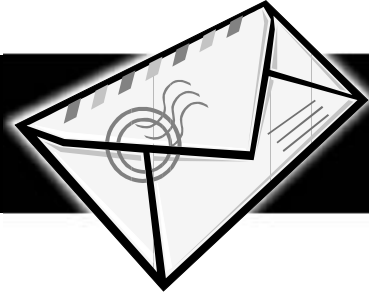


# आपके पत्र



## महोदय,

मधुमेह वाणी के हर अंक रोचक है। डॉ. जिंदल जो शोध समाचार का स्थायी स्तम्भ लिख रहे हैं वे बड़े ही ज्ञानवर्धक एवं उत्साहवर्धक होते हैं।

डॉ. सरिता बजाज का भ्रातियों संबंधी लेख भी अच्छा लगा। तेल, घी, वसा तथा डाक टिकट वाले लेख पढ़कर आनन्द आया।

— शिवनारायण शर्मा  
झाँसी

## सम्पादक महोदय,

मार्च-अप्रैल 2006 का अंक पढ़ा। सुश्री राधिका श्रीवास्तव की डाक टिकटों की जानकारी बहुत ही ज्ञानवर्धक रही। मेरे पास बचपन से डाक टिकटों का एक बड़ा संग्रह है। इतने बड़े संग्रह में मेरे पास सिर्फ दो टिकट ही निकले हैं। मैंने सोचा भी नहीं था कि इस विषय पर इतनी डाक टिकट निकल चुकी हैं कि उसे एक पोर्टफोलियो दिया जा सकता है। डाक टिकटों पर वैसे भी बहुत कम जानकारी छपती है। आजकल डाक टिकट संकलन में रुचि लेने वाले गिने-चुने लोग ही रह गये हैं। बच्चे तो अब जानते ही नहीं कि ऐसी कोई विद्या मौजूद है। ऐसे में यह जानकारी पढ़कर मैं बहुत खुश हुआ।

आपको कोटि-कोटि धन्यवाद!

— कपिल जौहरी  
मुजफ्फरपुर

## महोदय,

मार्च-अप्रैल 2006 अंक पढ़ा। वैसे तो हर लेख अनूठा है लेकिन श्रीमती अमिता सिंह का तेल, घी, वसा पर लेख तो ग़ज़ब का रहा। पहली बार पता चला कि किसी भी खाद्य तेल में कोलेस्ट्रॉल नहीं होता। आप डॉक्टरों को जब यह सब मालूम होता है तो आप लोग भटकाऊ विज्ञापनों के खिलाफ आवाज़ क्यों नहीं उठाते। आप ही मौन रहेंगे तो अनजान जनता की आवाज़ कौन सुनेगा? रसाई से मैं श्रीमती अमिता ने इस बार मीठे का कोई ज़िक्र नहीं किया।

— एस.के. चटर्जी  
स्टेट बैंक ऑफ इंडिया, जबलपुर.

## सम्पादक महोदय,

पिछले चार-पाँच अंक उपलब्ध हुये हैं। सभी को पढ़कर लगा कि मधुमेह के विषय में इतना कुछ कहने को है। शायद ही कोई चिकित्सक होगा जो मरीजों को इतनी विस्तृत जानकारी दे पाता होगा। मैं तो कहूँगा कि हर चिकित्सक को मधुमेह के रोगियों को मधुमेह वाणी पढ़ने की सलाह जरूर देना चाहिये ताकि वे हर छोटी-बड़ी सलाह का निष्ठा से पालन करते हुये मधुमेह का वास्तविक इलाज करवा सकें।

मार्च-अप्रैल 2006 अंक में पैर के नाखून के बारे में जानकारी पढ़ी। मुझे पहली बार पता चला कि नाखून जैसी चीज से इतना खतरा खड़ा हो सकता है।

— आर.के. त्रिपाठी  
कोह-ए-फिज़ा, भोपाल

## सम्पादक महोदय,

सर्वप्रथम तो पत्रिका की प्रथम वर्षगाँठ के उपलक्ष में आपको शत-शत बधाईयाँ एवं पत्रिका की भावी प्रगति हेतु अनेकानेक शुभकामनायें। इस सदिच्छा के साथ कि पत्रिका भविष्य में भी कोटि-कोटि मधुमेह रोगियों का मार्गदर्शन करती रहे तथा आपका यह नवल, सजल, सरस सद्प्रयास निरंतर बना रहे और चिरंजीवी हो।

मैंने हाल ही में अमेरिका में हुआ एक शोध पढ़ा। पाठकों को बताना चाहूँगा कि अमेरिका में अब तक का सबसे बड़ा, सबसे अधिक व्ययशील (415 मिलियन डॉलर) और सबसे लम्बा अध्ययन हुआ। 50 से 80 वर्ष तक की 48,835 महिलाओं पर आठ वर्षों तक चला यह अध्ययन, यह जानने को कि चर्बीयुक्त भोजन महिलाओं में वक्षस्थल और अमाशय के कैंसर, हृदय रोग और पक्षाघात हेतु कितना उत्तरदायी है। 50 प्र. महिलाओं को कम चर्बी वाला भोजन दिया गया और 50 प्र. को चर्बीयुक्त मनचाहा भोजन और आठ वर्षों के उपरांत निष्कर्ष निकला कि दोनों दलों की महिलाओं को उपर्युक्त व्याधियों ने समान रूप से प्रभावित किया। परिणाम यह कि चर्बी संतृप्त अथवा असंतृप्त (बुरी/अच्छी/सेच्युरेटेड/नान सेच्युरेटेड), बिल्कुल नहीं, कम अथवा अधिक खाने से दुष्प्रभाव समान रहे। बस, अति नहीं होना चाहिये

“अति सर्वत्र वर्जयेत्”।

महावीर और बुद्ध ने तो कठिन तपस्या कर “सम्यक” आचार-विचार, आहार-विहार और व्यवहार की घोषणा की।

उपर्युक्त से यह भी परिणाम सामने आया कि भारतीय जीवनशैली, समुचित खाना-पीना, सोना, व्यायाम और विश्राम तथा तनाव रहित जीना, स्वास्थ्य हेतु सर्वश्रेष्ठ है। उभरती बुद्धिमानी की बात तो अब यह है कि जेनेटिक मेकअप, भार नियंत्रण और व्यायाम हमारे स्वास्थ्य में प्रभावी कारक हैं।

गीता में श्री कृष्ण कहा है—

“युक्ताहार विहारस्य युक्तवेष्टस्य कर्मसु।  
युक्तस्वन्पाव बोधस्य योगो भवति दुःखहा॥”

—गीता 6/16

दुःखों का नाश करने वाला योग तो यथायोग्य आहार-विहार करने वाले का, कर्मों में यथायोग्य चेष्टा करने वाले का और यथायोग्य सोने तथा जागने वाले का ही सिद्ध होता है।

आयुः सत्वबलारोग्यसुखप्रीति विवर्धनाः।

रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्विक प्रियाः॥

—गीता 17/8

आयु, बुद्धि, बल, आरोग्य, सुख और प्रीति को बढ़ाने वाले, रसयुक्त, चिकने और स्थिर रहने वाले तथा स्वभाव से ही मन को प्रिय ऐसे आहार अर्थात् भोजन करने के पदार्थ सात्विक पुरुष को प्रिय होते हैं।

कट्वम्ल लवणात्युष्ण तीक्ष्ण रुक्षविदाहिनः।

आहारा राजस्येष्टा दुःख शोकात्म्य प्रदाः॥

—गीता 17/9

कड़वे, खट्टे, लवणयुक्त, बहुत गरम, तीखे, रुखे, दाहकारक और दुःख, चिन्ता तथा रोगों को उत्पन्न करने वाले आहार अर्थात् भोजन करने के पदार्थ राजस पुरुष को प्रिय होते हैं।

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं चयत्।

उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम्॥

—गीता 17/10

जो भोजन अधपका, रसरहित, दुर्गन्धयुक्त, बासी और उच्छिष्ट है तथा जो अपवित्र भी है, वह भोजन तामस पुरुष को प्रिय होता है।

आज जीवन शैली की बात भी बहुत जोर-शोर से उछाली जा रही है, वहाँ भी गीता हमारा मार्गदर्शन करती है। गीता केवल साधु-सन्यासियों के पढ़ने की पुस्तक नहीं है, वह तो आबाल वृद्ध हेतु बिना जाति, लिंग, वर्ण, धर्म और राष्ट्रियता का विचार लिये स्वाध्याय की वस्तु है। गीता तो

जीवनशैली है। गीता का केवल सत्रहवां अध्याय पढ़कर ही हम अपने जीवन को रूपान्तर कर सुव्यवस्थित, स्वस्थ और सुंदर बना सकते हैं। अस्तु।

— डॉ. डी.पी. श्रीवास्तव

प्रभु प्रसाद चिकित्सालय, 4, लक्ष्मी पार्क, देवास

## माननीय संपादक जी,

मधुमेह वाणी हमें सावधान करती है, तरह-तरह के खतरों से। सावधान करती है, तरह-तरह की असावधानी से। सावधान करती है, तरह-तरह की भ्रांतियों से यह एक मंच है, अपनी दुविधा दूर करने का स्वयं को स्वस्थ रखने का, स्वयं पर विचार करने का। यह मुक्त करती है नीम-हकीमों के प्रभाव से, जो अपनी अज्ञानता से किने ही निर्दोष लोगों का जीवन बरबाद कर देते हैं।

मैं स्वयं ही इन मायाजाल में फँसी हुई थी। दिल और दिमाग इस रोग की उपस्थिति को दर्ज करने को तैयार ही नहीं था। तरह-तरह के फूल-पत्ते खाकर स्वयं को सर्वज्ञ समझने लगी थी किन्तु जब डॉ. सुभाष शर्मा ने सभी तथ्यों को स्पष्ट किया तब मुझे इस रोग से सनातन संरक्षण का आभास हुआ और इन तर्कहीन विचारों से मुक्ति मिली।

किसी भी व्याधि से मुक्त होने के लिये हमें अपने आहार, विचार, विहार, व्यवहार, उपचार आदि पर अधिक ध्यान देना चाहिये। आहार के बारे में तो पत्रिका में अत्यधिक जानकारियाँ मिलती हैं। डाइट चार्ट भी प्रकाशित होते रहते हैं। अतः हमें अपनी शारीरिक क्षमताओं व ऊर्जा क्षरण के अनुरूप आहार डॉ. की सलाह के अनुसार लेना चाहिये।

हमारा आचरण व व्यवहार साफ-सुथरा आइने की तरह हो संतुलित हो, कि हमें किसी से नज़रें न चुरानी पड़ें। न ही हीन भावना से ग्रसित हों।

विहार अर्थात् भ्रमण भी अति-आवश्यक है। यह मन में उत्साह व नई तरंगें पैदा करता है। प्रातःकाल का घूमना शारीरिक क्षमताओं को बढ़ाता है, और शुगर को कम करता है।

जहाँ तक उपचार का प्रश्न है। वह तो योग्य चिकित्सक की सलाह पर ही लेना चाहिये। ताकि रोग की जटिलता के अनुरूप औषधि की मात्रा का निर्धारण हो सके। और सच कहूँ तो डॉ. जिन्दल के सहयोग से ही मेरे घर में मेरी बहू के मधुमेही होते हुए भी दो स्वस्थ पुत्र रत्न की प्राप्ति हुई है। अतः मधुमेह ग्रस्त बेटियों को मैं यही सलाह दूँगी कि योग्य डॉक्टर के पास ही उपचार करना चाहिये। ●●●

—श्रीमती कुसुम शर्मा, भोपाल