

मधुमेही भविष्यफल

■ डॉ. सुभाष शर्मा

यहाँ हम विभिन्न राशियों का फल मधुमेहियों के लिये दे रहे हैं। आप अपनी राशि के हिसाब से फल देखें। रोज़ राशि बदल कर पढ़ें तथा लाभ उठावें।

हाँ अपनी इंसुलिन (औषधियाँ) भी नियम पूर्वक लेते रहें।

मेघ :



सावधान रहें। कोई स्वयं को आपसे अधिक ज्ञानी बताकर आपको ऐसी-वैसी वस्तु खिला सकता है, जैसे वह आप से कहे कि अरे यह तो चिक्की है, इसमें शक्कर नहीं गुड़ है। मधुमेह में गुड़ तो चलता है। या यह कहे कि चाय में एक चम्मच शक्कर से क्या होता है। जाने-अनजाने वह आपके अहित की ही बात कर रहा है। शायद कोई ज्ञानी आकर आपसे सब दवायें बंद करके उसका फार्मूला क्र. 420 आजमाने को कहे। याद रखें शरीर आपका है। अपने चिकित्सक से निरंतर परामर्श करते रहें और सिर्फ उसकी सलाह मानते रहें।

वृषभ :



अगर आप इंसुलिन लगा रहे हैं तो इस समय और हर समय आपको विशेष सावधानी रखनी होगी। कोई आपका अपना गलती से आपके इंसुलिन को डीप फ्रीज़र में रख सकता है। इससे उसके जम जाने तथा निष्क्रिय हो जाने की पूरी संभावना है। प्रियजनों को पहले से सावधान कर दें। इंसुलिन को किसी डब्बी में भरकर फ्रिज के दरवाज़े पर रखें।

मिथुन :



यह समय आपके लिये अनुकूल है। इस समय का सदुपयोग आप अपने HbA1c का स्तर सुधारने में कर सकते हैं। बस आपको थोड़े संयम से निश्चित मात्रा में भोजन करने तथा नियमित व्यायाम करने की ज़रूरत है। दो माह के अंत में आपका HbA1c निश्चित रूप से सामान्य होने वाला है।

कर्क :



दुष्ट ग्रहों का प्रकोप आपके पैरों पर पड़ने की संभावना है, जिससे पैर में छाला या चोट लगने की पूरी संभावना है। लेकिन चंद्र के प्रभाव से आपको खुद के प्रयास से इससे बचने का मौका मिलता रहेगा। आप बस इतना करें कि अपनी शुगर नियंत्रण में रखें, नंगे पैर न चलें, जूते निर्धारित मापदण्ड के पहनें तथा नाखून समय पर तथा मधुमेह वाणी में समय-समय पर दर्शाये गये तरीके से ही काटें।

सिंह :



आप घर पर तो बड़े नियंत्रित रहते हैं, लेकिन बाहर जाकर आपके अपने खान-पान का संयम खो देते हैं। व्यायाम भी छूट जाता है। इससे आपके डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाओं के बावजूद ब्लड शुगर अनियंत्रित हो जाती है। घर पर जिसकी प्रेरणा से आप संयमित रहते हैं उसकी एक तस्वीर पर्स में रखें और उसे समय-समय पर देखते रहें। यकीन कीजिये लाभ होगा।

कन्या :



यह समय आपके लिये बहुत उत्तम है। आप हर तरह का नियंत्रण कर लेते हैं लेकिन प्रसाद खाते वक़्त सारी कसर निकाल लेते हैं। ख़ूब दबाकर चिरोंजी दाने, हलवा-पूरी खाकर स्वयं को समझा लेते हैं कि यह तो भगवान का प्रसाद है। इसमें कैसा परहेज़? अरे भाई जी आप यह क्यों भूल जाते हैं कि व्याधि आपको देवयोग से मिली है और उन्हीं ईश्वर का आदेश आपको डॉक्टर की राय के रूप में प्राप्त हुआ है। मंदिर जाईये, खूब भक्ति कीजिये लेकिन

प्रसाद को कान पकड़कर मना कर दीजिये। यकीन मानिये भगवान कतई नाराज़ नहीं होंगे बल्कि वो प्रसन्न होंगे कि आप उनकी दी हुई जिंदगी की उचित देख-भाल करते हैं।

तुला :



सहयोगी ग्रह आपको उत्तम परिस्थिति प्रदान करते हैं, लेकिन आप उसका लाभ नहीं उठाते तो ग्रह चुप बैठ जाते हैं। सिर्फ शकर बंद कर देने से काम नहीं बनने वाला। आप कैलोरी का तो ध्यान रखते नहीं। आपके पेट का माप कूल्हे से कहीं ज्यादा है। उत्तम गृह स्थिति का लाभ मधुमेह नियंत्रण तथा स्वास्थ्य लाभ में करें न कि उदर वृद्धि में यह आपके हाथ में है।

वृश्चिक



इस राशि के मधुमेहियों के लिये यह समय मिश्रितफ लकारक है। आप नियमित आहार और व्यायाम का तो ध्यान रखते हैं मगर रोज़ घर पर तथा बाहर घटने वाली घटना से स्वयं को विचलित करते हैं तथा तनावग्रस्त रहते हैं। इससे अनावश्यक रूप से आपकी दवाओं की ज़रूरत बढ़ जाती है। आप प्रसन्नचित रहना सीखें। अपने आस-पास के लोगों को तथा उनके स्वभाव को बदलने की कवायद छोड़ें। प्राप्त परिस्थिति में संतुष्ट रहना सीखें। तनावमुक्त रहेंगे तो मधुमेह और अच्छी तरह कंट्रोल में रहेगी।

धनु :



धनु राशि वाले भी मिश्रित स्वभाव के ही हैं। आपको तली चीज़ें खूब पसंद हैं, रोटी भी दोनों तरफ शुद्ध घी से न चुपड़ी हों तो आपको क्रोध आता है। आप भूल जाते हैं कि मधुमेह रोगी को हृदय रोग होने का खतरा आम लोगों से अधिक होता है। आपको तेल की मात्रा कम रखना है तो रखना है बस। मीठा भी आप घर पर तो नहीं लेते मगर रिसेप्शन में आईस्क्रीम का स्टॉल देखकर खुद को रोक नहीं पाते, कल जो होगा देखा जायेगा? आपको समझना होगा कि आने वाला कल कैसा होगा वो आपके भाग्य

पर नहीं वरन् आपके स्वास्थ्य, जीवनशैली पर ही निर्भर है। ज़रा अपना लिपिड प्रोफाइल कराकर देखिये।



मकर :

आप लोगों के साथ समस्या यह है कि आप डॉक्टर के सिवाय हर मिलने-जुलने वाले की सलाह पर तरह-तरह के नुस्खे अपनाकर अपने शरीर को ऊट-पटांग दवाओं की प्रयोगशाला बना डालते हैं। आपको समझाने वाले ऐसे बहका लेते हैं कि आप अगले ही दिन उनका सेवन प्रारम्भ कर देते हैं। आपको यह समझना होगा कि इनमें से कई दवायें ऐसी हैं जो आपके गुर्दे खराब कर सकती हैं। मधुमेह में तो वैसे भी गुर्दे पर खतरा बना रहता है। ज़रा अपनी पेशाब में जाँच कि कहीं Micro Albumin बढ़ तो नहीं रहा।



कुम्भ :

आप तो स्वयं डॉक्टर बन जाते हैं। कुछ महीनों के प्रयास में थोड़ी शुगर कंट्रोल में आई कि आपने एक प्लेट रबड़ी सूत डाली। अरे भाई डॉक्टर ने आपकी बीमारी ठीक थोड़ी कर दी और न ही कोई ठीक कर सकता है। वो तो नियंत्रण करने के तरीके बताता है। आप हैं कि नियंत्रण में आते ही उसे गड़बड़ा देते हैं। याद रखें आपको सतत नियंत्रण बनाये रखना है। यह बहुत ज़रूरी है। हर छोटी से छोटी गड़बड़ी किसी-न-किसी प्रत्यंग में रिकार्ड हो रही है।



मीन :

गर्मी आ रही है। उदर और मूत्र रोगों का समय है। ये आपकी राशि पर भी प्रभाव डालेगा। पानी खूब पियें। साफ पानी पियें। चाट खाते समय सफाई का ध्यान रखें। लाल चटनी में गुड़ होता है, उससे बचें। बाहर कुछ भी खायें मीठे और मँदे से परहेज़ का ध्यान रखें। अपनी निर्धारित कैलोरी केलकुलेट करवाकर उसका ख्याल रखें। आने वाला समय बहुत अच्छा है