

लौटी लाख की चूड़ियां

पुराने युग की तरह आज के आधुनिक युग में भी लाख की चूड़ियों का महत्व बरकरार है। आज भी सुहागनों की कलाइयां लाख की चूड़ियों के बगैर सूनी व उदास समझी जाती है। आज फैशन के इस युग में रोजाना नित नए आकार प्रकार में ढलकर हाथों की शोभा बनने वाले लाख के ये कंगन अब दूर-दूर तक शहर की पहचान कायम कर रहे हैं।



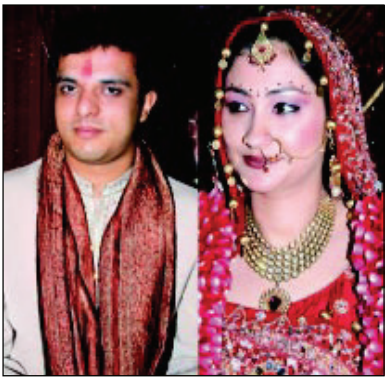
जिसमें गुजरात में खलामी कंगन खासे चर्चित है, जिसकी मांग आदिवासी अंचलों से लेकर सभी दूर बनी हुई है और इस फैशन को बढ़ावा देने का काम कर रहे हैं शहरों में रहने वाले लखार समाज के वे लोग जो अपनी दुकानों पर परिवार सहित लाख की चूड़ियों के निर्माण में दिन रात भिड़े रहते हैं। लाख की इन चूड़ियों का महत्व खासतौर पर करवा चौथ, दीपावली तथा मांगलिक कार्यों में बहुत अधिक रहता है। फिलहाल फैशन में मेहरून, कथई, सफेद, लाल व चटनी रंग की चूड़ियों की मांग ज्यादा है। और लाख निर्माण का काम किया जाता है।

पीपल, बेर, खाखरा और धावड़े के पेड़ों पर पाए जाने वाले एक खास किस्म के कीड़े से यह कीड़ा पेड़ों की पतली टहनियों पर रंगते समय हगार के रूप में एक पदार्थ छोड़ता है, जिससे लाख का निर्माण होता है। इसमें धावड़े की लाख मजबूत मानी जाती है, वहीं आरंभिक चरण में कीड़े से उत्पन्न लाख को कुसुम की कच्ची लाख कहा जाता है। इस लाख को कारखानों में ले जाकर धुलवाया जाता है।

चूड़ी व कंगन की वैययटी- फैशन के इस युग में लाख के कंगनों की कई प्रकार की वैययटियां बाजारों में उपलब्ध है। जिसमें पक्के नग वाली चूड़ों को शहरवासी अधिक पसंद करते हैं। वहीं आदिवासी युवतियों व महिलाओं में खाचमुटिया (बाजू में पहनने वाली चूड़ी) के प्रति लगाव रहता है। इसके अलावा ६.८ व १० नंबर के कंगन, २ लेन की पाटली, ३ लेन की गजरी, नवरांगी नग जड़ी चूड़ी व लाख मेटर वाली चूड़ी भी बहुत चलन में है।

नयी जिंदगी है दूसरी शादी

- अगर आप दूसरी शादी करने जा रहे हैं, तो खुद को इसके लिए पूरी तरह तैयार करें।
- मन में यह भाव ना जाए कि किसी विधुर, विधवा या तलाक़शुदा से शादी करने से आपकी इज्जत घट जाएगी।
- शादी से पहले भावी परिवार के सदस्यों से मिल लें। अगर बच्चे हैं, तो उनसे मिल कर उनका स्वभाव जानने की कोशिश करें।
- छोटे बच्चों में नयी मां या पिताजी को ले कर उत्साह होता है। शादि के बाद अगर वे आपके साथ सोने की जिद करें, तो मना ना करें। यही वक़्त होता है, जब आप बच्चे का दिल जीत सकते हैं। उनके सोने के बाद बेशक दूसरे पलंग या कमरे में सुला आएंगे।
- अगर बच्चे के मन में अपनी सगी मां की कुछ यादें हैं, तो उन्हें रातोंरात उनके दिल से निकालने की कोशिश ना करें। प्यार से बच्चे का दिल जीतें।
- अकसर सौतेली मां के आने से बच्चे मानसिक रूप से डाँवाँडोल हो जाते हैं। उन्हें लगता है कि अब उनके साथ गलत व्यवहार होगा। आप यह मान कर चलें कि बच्चा दो दिन में आपका नहीं हो जाएगा। धीरज से काम लें, उसकी



तारीफ़ करें, उसे आगे बढ़ने में प्रोत्साहन रूप से सहयोग दें। घर के निर्णयों में उसकी राय पूछें। उसे अहसास होना चाहिए कि वह आपके लिए महत्वपूर्ण है।

■ शादी के बाद तुरंत घर की चीजों या इंटीरियर को बदलने का आग्रह ना करें। जो लोग घर में पहले से रहते हैं। उनका घर की चीजों से भावनात्मक लगाव हो सकता है।

■ घर, वसीयत, जीवन बीमा या दूसरे निवेशों में नॉमिनी बनने की जल्दबाजी ना मचाएं।

सामग्री : दो गिलास ठंडा दूध, बादाम पानी में भिगे हुए पंद्रह नग, एक बड़ा चम्मच काजू, एक बड़ा चम्मच पिस्त, चुटकीभर इलायची चूर्ण, दो बड़े चम्मच मलाई, तीन बड़े चम्मच चीनी या इच्छानुसार।



विधि : बादाम को पांच-छह घंटे पानी में भिगो दें। फिर छिलका उतार कर काजू व तीन नग पिस्ता छोड़ कर मिक्सी में बारीक पीसें। अब इसमें मलाई व दूध तथा इलायची चूर्ण डालें। मिक्सी में तब तक चलाएं, जब तक क्रीम ऊपर ना आ जाए। गिलासों में डाल कर सर्व करें।

■ अगर शुरु में एडजस्ट करने में दिक्कत आ रही है, तो घबराएं नहीं। पहली शादि में भी शुरुआती एडजस्टमेंट में वक़्त लगता है।

■ अगर आपके पति या पत्नी को आपका ज्यादा सजना-संवरना पसंद नहीं है, तो नाराज ना हों। यह ना सोचें कि आपकी पहली शादी है, इसलिए आपके सारे अरमान पूरे होने चाहिए। धीरे-धीरे जीवनसाथी पर अपनी पसंद जाहिर करें।

■ अगर आप दोनों बच्चा चाहते हैं, तो उसके लिए बड़े बच्चों को मानसिक रूप से तैयार करें। छोटे बच्चे के आने के बाद बड़े बच्चे को आपके प्यार और सहारे की ज्यादा जरूरत है। उसे उत्साहित करें, उसके अंदर किसी किस्म का कॉम्पलेक्स पनपने ना दें। दूसरों के सामने ना डोटे।

■ अगर कोई रिश्तेदार बच्चे के सामने जिद्ध करे कि आप उसकी सौतेली मां हैं, तो आप उस रिश्तेदार को समझाएं। हो सके, तो ऐसे लोगों से कुछ दिनों के लिए मिलना-जुलना छोड़ दें।

■ पति के रिश्तेदारों का पूरा सम्मान करें। अगर पति की पहली पत्नी के रिश्तेदार घर आएंगे, तो उनसे भी ठीक से बर्ताव करें।

माफी मांगने से घटता नहीं है कद

गलती करने के बाद भी बहुत से मौकों पर हम गलती मानना नहीं चाहते और अड़े रहते हैं। इससे संबंध तो बिगड़ते ही हैं, खामखां की टेंशन होती है सो अलग। सच तो यह है कि अपनी गलती कुबूल करना या सॉरी कहना कोई कमजोरी या अपमान की बात नहीं, यह तो रिश्तों में एक नई ऊप्मा लाने की दिशा में बढ़ाया कदम होता है।

गलती करना मानव स्वभाव

यह सच है कि हर व्यक्ति ही जाने-अनजाने गलती कर बैठता है क्योंकि कोई भी इंसान परफेक्ट नहीं होता। लेकिन क्या जितनी बार हम गलती करते हैं उतनी ही बार हम अपनी गलतियों को स्वीकार करते हैं? इसका कारण बताते हुए मनोवैज्ञानिक कहते हैं, 'हम गलती स्वीकार करने या सॉरी कहने या माफी मांगने को कमजोर व्यक्ति का लक्षण मानते हैं और चूँकि हम स्वयं को स्ट्रॉंग या मानसिक रूप से मजबूत दिखाना चाहते हैं इसलिए हमें दूसरों के सामने अपनी भूल मानने में परेशानी होती है। अकसर भूल न मानने का कारण अहं का आड़े आना भी होता है। हम सोचते हैं कि भूल मान लेने से हमारी बेइज्जती हो जाएगी या दूसरों की नजर में हम नीचे हो जाएंगे, इसलिए हम अपनी गलती को 'ईगो' की आड़ में छिपा



लेते हैं।'

भूल हो जाने के बाद

कुछ क्षणों के लिए सोचकर देखिए कि हम गलती करने के बाद भी स्वयं को सही साबित करने के लिए कितनी शक्ति खर्च करते हैं जबकि दूसरे व्यक्ति के साथ-साथ हम स्वयं भी यह जानते हैं कि हम गलत हैं। भूल हो जाने पर व्यक्ति तीन कार्य करता है- (१) दूसरों की नजरों में खुद को बेकसूर दिखाने की कोशिश (२) भूल को छिपाने की कोशिश (३) अपना प्वाइंट प्रूव करने की कोशिश। पर इन कोशिशों में व्यक्ति को कितना समय व शक्ति खर्च करनी पड़ती है।

गर्मियों में रखें त्वचा का ख्याल

- त्वचा यदि धूप के कारण झुलस गयी हो तो खीरा, टमाटर तथा नींबू के रस को समान मात्रा में मिलाकर लेप करें तथा सूखने पर पुनः लगाएं, फिर धो डाले। प्रतिदिन नहाने से पहले शरीर के खुले हिस्सों पर ही इसे लगाएं और १० मिनट तक छोड़ें और इसके बाद नहाएं।
- जैतून का तेल तथा सिरका बराबर मात्रा में लेकर उन्हें मिलाकर, नहाने के एक घंटे पहले शरीर पर लगाने से त्वचा कांतिमय हो जाएगी।
- एक छोटे खीरे का रस, आधा चम्मच लिस्सीन व एक चम्मच गुलाब जल मिलाकर झुलसी त्वचा पर लगाने से त्वचा नर्म पड़ जाती है।
- यदि तेज धूप से आपकी चमड़ी का रंग सांवल हो गया है तो कच्चे टमाटर को कुचलकर छाछ मिलाकर चेहरे और चमड़ी पर मलने से त्वचा को ठंडक मिलेगी।

क्रोध करने से पहले सोचें

ईसना, रोना, बोलना, सुनना, खेलना, गुस्सा करना, रूठना और मनाना ये सारी क्रियाएं एक सामान्य मनुष्य में होती हैं। इन सभी क्रियाओं पर गौर करने पर ज्ञात होता है कि इन सब क्रियाओं का हमारे स्वास्थ्य पर असर पड़ता है। हंसने को तो आयुर्वेद में अचूक औषधि माना गया है और अब वैज्ञानिक भी मान गए हैं कि हंसी स्वास्थ्य के लिए अमृत है।

एक सीमा तक रोना आंखों के लिए अच्छा है क्योंकि इससे आंखों की गंदगी साफ होती है। बोलना व सुनना मनुष्य की अन्य सभी क्रियाओं के लिए आवश्यक है। अब आता है गुस्सा करना या क्रोध करना। आप इतनी सारी क्रियाओं के लाभ जानते हैं। क्या आप इस एक

इसके विपरीत अपनी गलती को स्वीकार कर लेने से मन का बोझ तो हल्का होता ही है, संबंधों की मधुरता भी बनी रहती है।

यह कोई कमजोरी नहीं

पहले गलती या भूल करना या हो जाना और फिर उसे स्वीकार न करना उससे भी बड़ी भूल है। मनोवैज्ञानिक तथ्यों के अनुसार अपनी भूल मान लेना कमजोरी की नहीं बरन मजबूती तथा विनम्रता की निशानी है। यह आपकी सच्चाई का प्रमाण है क्योंकि जो आपने किया है अथवा जो आपसे हो गया है उसकी जिम्मेदारी आप कुबूल कर रहे हैं। यह आपकी उदारता का परिचायक है। 'आय एम सॉरी' ये तीन लफ्ज बड़ी से बड़ी गलती माफ करने की क्षमता रखते हैं, बशर्ते कहने वाले का अंदाज सही हो। 'आय एम सॉरी' कहना एक प्रकार का आत्मसर्पण है जिसके बाद सुधार की प्रक्रिया शुरू हो जाती है। अतः इस बार यदि आप किसी को कोई संदेश देना भूल जाएं या किसी को बर्थादे, विवाह की वर्षगांठ न याद रहे या फिर कारण जाने बिना ही आप दूसरे के ऊपर आगबबूला हो उठें, या फिर आपकी कोई गलती या झूठ पकड़ा जाए तो बहस न करें और न ही बहाने ढूढ़ें बल्कि साहस करते हुए आगे बढ़कर कहें,'आय एम सॉरी'।

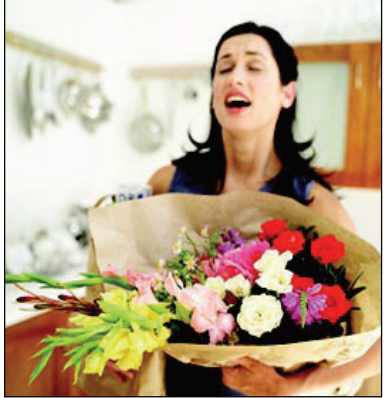


भयंकर विष है। क्रोध एक धीमा जहर है जो आदमी को अन्दर ही अन्दर खोखला बनाता जाता है। क्रोध से पहले एक क्षण सोचिए कि आप विषपान तो नहीं कर रहे।

फूलों से हो सकती है एलर्जी

कुछ लोगों को फूलों से एलर्जी होती है। खासकर बसंत के मौसम में जब हवा में फूलों के परगकण होते हैं, तो बहुत से लोगों को हे-फीवर या एलर्जिक राइनाइटिस हो जाती है। परगकणों से नाक और साइनस प्रभावित होते हैं, जिससे मरीज को लगातार छींकें आती रहती हैं। आमतौर पर परगकण नुकसान नहीं पहुंचाते, लेकिन जब ये सांस के जरिए अति संवेदनशील व्यक्ति के शरीर में पहुंचते हैं, तो रक्त में मौजूद लिम्फोसाइट्स इन्हें शत्रु मान कर शरीर की रक्षा प्रणाली को सक्रिय हो जाता है और एलर्जिक प्रभाव शुरू हो जाता है। मरीज की नाक बंद हो जाती है, सिर में भारीपन लगता है, सांस लेने में परेशानी होती है, आंखों में तेज खुजली होती है, उनमें से पानी बहने लगता है और लगातार छींकें आने लगती हैं।

फूलों के प्रति एलर्जिक लोगों को बहुत सावधानी बरतनी चाहिए। बसंत के मौसम में वे बाहर ना निकलें। निकलना ही हो, तो नाक और मुंह पर सर्जिकल मास्क लगाएं। ऐसी जगहों पर



ना जाएं, जहां फूल हों, फूलों की सजावट हो या लोग बुके ले कर आए हों। बसंत में सावधानी के तौर पर डॉकरी सलाह से प्रिवेंटिव दवाएं लें। वैसे तो फूल अपनी खुशबू से दिल को राहत ही पहुंचाते हैं परंतु जिन लोगों को फूलों से एलर्जी है उन्हें फूलों से स्वयं को दूर रखना ही बेहतर होगा।

दोषमय लिवर-लक्षण निवारण

लिवर को हम शरीर की कैमिकल फैक्टरी कह सकते हैं जो २४ घंटे लगातार अपना कार्य करती रहती है। यह शरीर की रचना का महत्वपूर्ण भाग है, जो हमारे पेट की पसलियों के नीचे दाईं ओर डायग्राम के पास स्थित है। लिवर का मुख्य कार्य पित्त को रस से अलग कर यूरिक एसिड के रूप में पेशाब से बाहर निकालना, शरीर को गर्मी प्रदान करना, चिकनाई को पचाना और खून में रैड सैल्स को नियंत्रण करना होता है।

लिवर खराब होने से शरीर में कई प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं जैसे- रकाल्पता, स्कर्वी, पीलिया और लिवर का बढ़ जाना। यदि समय पर इलाज न हो सके तो लिवर कार्य करना बंद कर देता है, जिससे कैंसर तक होने का खतरा बढ़ जाता है।

● लिवर ठीक न होने से भूख में कमी आती है और दुर्बलता का अहसास होता है।

● लिवर ठीक न होने से हाथ-पैरों में सूजन, बुखार रहना, कब्ज रहना आदि आम होता है।

● लिवर की गड़बड़ी से पेशाब का रंग भी पीला होता है। बदन में खुजली का होना, जीभ पर मैल जमना और जीभ का खुश्क रहना, बालों का गिरना आदि लक्षण भी देखे

जा सकते हैं।

● स्वभाव में चिड़चिड़ापन होना, सुस्ती, आंखों में खिंचाव आदि भी देखने में आता है।

लिवर की गड़बड़ी के लक्षण होने पर योग्य चिकित्सक से परामर्श कर दवा तथा परहेज करें। भोजन भी डाक्टर अनुसार बताया गया लें। ऐसे में सादा, कम मसाले वाला, धुना उबला हुआ भोजन लेना चाहिए।

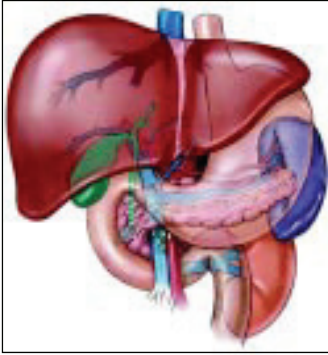
उपचार :

- रोटी बिना घी वाली लें। परांठा, पूड़ी बिल्कुल न खाएं।
- सब्जियां उबली हुई या नान-स्टिक बर्तनों में बनी ही खाएं।
- ताजे गन्ने व ताजी गाजर का रस लाभप्रद होता है।
- आंवला के रस, मुरब्बा, आंवले के रस में शहद मिला कर लेना भी फायदेमंद है।

● साग विशेषकर बथुआ, चोलाई रक्त बढ़ाने में मदद करते हैं। अनार का रस, संतरा आदि भी ले सकते हैं।

● पानी में ग्लूकोस मिला कर दिन में कई बार लेना चाहिए।

● उतेजक, नशीले पदार्थों का सेवन बिल्कुल न करें।



युवावस्था का रोग

मुंहासे को यौवन पिडिका या कीलें निकलना भी कहते हैं। यह युवक और युवतियों का रोग है, जो लगभग १३ वर्ष की उम्र से लेकर २४-२५ वर्ष की उम्र तक होता है। मुंहासे प्रायः चेहरे पर ही होते हैं, परंतु कभी-कभी छाती, कंधों और पीठ पर भी हो सकते हैं।

लक्षण व कारण : इस रोग का मूल कारण सदोष भोजन एवं असंयमित जीवनशैली है। सदोष भोजन से चेहरे की त्वचा अनावश्यक रूप से चर्बीदार हो जाती है, जिससे वहां की तैलीय ग्रंथियां वृद्धि पाकर फुंसियों का रूप ले लेती हैं, जिन्हें मुंहासे कहते हैं।

अधिक चिकनाई, शक्कर, मांस, कॉफी सिगारेट आदि मादक द्रव्य, तेल की चीजें, लाल मिर्च खटई तथा मसाला आदि का अधिक सेवन करने वाले, वासनामय जीवन बिताने वाले युवक-युवतियों में यह रोग विविध रूप से पाया जाता है।

कब्ज और अजीर्ण से भी यह रोग पनपता है। स्त्रियों में मासिक धर्म की खराबी से भी हो सकता है। कफ-वायु एवं रक्त विकास से भी मुंहासे होते हैं। जो बच्चे दीर्घकाल तक माता का स्तन-पान करते हैं, उन्हें भी यह रोग होता है।

चिकित्सा : चूँकि इसकी उत्पत्ति पेट से होती है, इसलिए हल्का, सादा, सुपाच्य भोजन करना चाहिए। भोजन में हरी सब्जियां, उबली सब्जी, नींबू, संतरा, अंगूर, अनार, सेब, नाशपाती, टमाटर, गाजर, अमरूद तथा पपीता आदि फलों को लेना चाहिए। बिना छने आटे की रोटी, दही और मट्ठा आदि लेना चाहिए।

इस बात का सदैव ध्यान रखें कि पेशाब साफ होता रहे, त्वचा से पसीना निकलता रहे, फेफड़े ठीक काम करते रहें और कब्ज कभी न

होने पाए। कुछ दिनों तक दिन में एक या दो बार पेट पर गीली मिट्टी की पट्टी ३०-३० मिनट तक रखनी चाहिए। जब तक कब्ज दूर न हो जाए २४ घंटे में एक बार रोज एनिमा लेना चाहिए।

स्थानीय चिकित्सा : मुंहासों के लिए निम्न प्रयोग लाभदायक सिद्ध होते हैं-

- किसी चौड़े मुंह वाले बर्तन में पानी भरकर आग पर रख दें। जब भाप निकलने लगे, तो उसे आग से उतारकर १०-१५ मिनट तक चेहरे पर भाप लें। फिर शीतल जल से चेहरे को धो डालें। यह प्रयोग हर दूसरे दिन करना चाहिए।
- रात में नींबू के रस में छुहारे की

गुठली घिसकर चेहरे पर लेप करें। थोड़ी देर बाद धोकर मलाई मल दें।

● रात में कच्चा दूध चेहरे पर मलें और सुबह उठकर उसे धो डालें।

● अच्छा दही लेकर उसमें कपड़े से छानकर चिकनी काली मिट्टी मिलाएं और रात को सोते समय चेहरे पर लगाकर सोएं। सुबह धो लें।

● संतरे का छिलका पानी में पीसकर दिन में तीन बार चेहरे पर मलें।

● मुलहठी पानी में पीसकर चेहरे पर मलें।

● मसूर के आटे को घी व दूध में मिलाकर चेहरे पर उबटन करें।

● मुल्लानी मिट्टी, नीम की छल, पानी, मुलेठी पीसकर लेप करें।

● नाडी शोधन प्राणायाम अवश्य करें, इससे रक्त शुद्ध होता है।

● रात में त्रिफला फल का उपयोग करें।

सुगंधभरी इलायची बड़ी गुणकारी

इलायची अपनी सुगंध व स्वाद के कारण लाभदायक है। इलायची औषधि तो है ही, हमारी शान ओ शौकत का भी प्रतीक है।

■ इलायची के प्रयोग से मुंह की दुर्गंध दूर होती है।

■ इलायची खीर, मिठाइयों, चाय, कुल्फी और अन्य व्यंजनों में खुशबू व स्वाद के लिए प्रयोग की जाती है।

■ पित्त-कफ जैसे रोगों में भी इलायची



● ठंड लगने पर इसकी चाय पीने से काफी राहत मिलती है।

■ इलायची की तासीर ठंडी होने की वजह से बवासीर जैसे रोगों में यह बहुत फायदेमंद है।

■ घी-तेल आदि से बने व्यंजनों के अधिक सेवन से अपच होने पर इलायची का प्रयोग लाभकारी है।

हेल्थ प्लस

प्रोटीन का खजाना है मूंगफली

मूंगफली प्रोटीन से भरपूर है तथा हमारे शरीर के निर्माण के लिए आवश्यक प्रोटीन की कमी पूरी करती है। इसका प्रोटीन मांस से भी अधिक शक्तिशाली है। ३८ प्रतिशत प्रोटीन के अलावा राइबोफ्लेविन इसके लाल छिलके में रहता है। चूना, फास्फोरस, लोहा आदि तत्व भी इसमें पर्याप्त मात्रा में रहते हैं। गरीबों के लिए तो मूंगफली आवश्यक प्रोटीन प्राप्त करने का सर्वश्रेष्ठ साधन है ही।

मूंगफली का तेल खाने वाले के शरीर में शक्ति संचय की क्षमता पैदा होती है। इसके तेल में वह चमत्कारिक गुण हैं कि इस तेल का सेवन करने वाले पतले-दुबले व्यक्ति भी मोटे हो जाते हैं। मूंगफली से स्वादिष्ट मक्खन भी तैयार किया जाता है।

अधिकतर लोग मूंगफली भून कर खाते हैं जिससे इनके गुण समाप्त हो जाते हैं और इसका जला हुआ तेल खांसी करे, कब्ज पैदा करने तथा खून में कई प्रकार की हानि करने में सहायक बनता है। यही कारण है कि मूंगफली को लोग



सर्दियों के दिनों में ही खाते हैं किन्तु बगैर भूनी मूंगफली पानी में अंकुरित करके लाल छिलके के साथ खाई जाए तब यह बहुत उपयोगी हो जाती है और शरीर के बहुत से रोगों को दूर करती है। शरीर को शक्ति भी प्रदान करती है।

मूंगफली बर्तन हुए खून को जमाने की शक्ति रखती है। अंकुरित की हुई मूंगफली तो केवल सर्दियों में ही नहीं बल्कि गर्मियों के दिनों में भी रोजाना इस्तेमाल की जा सकती है। अंकुरित किए जाने पर मूंगफली के सारे अवगुण पानी में ही रह जाते हैं।

मूंगफली तथा गुड़ साथ-साथ खाने से शरीर को आवश्यक पौष्टिक पदार्थ, प्रोटीन और पेट साफ करने तथा ऊर्जा देने के लिए आवश्यक शक्ति

मिल जाती है किन्तु केवल अंकुरित मूंगफली ही उपयोग में लानी चाहिए। स्वाद पैदा करने के लिए अंकुरित मूंगफली को सूर्य ऊर्जा से चलने वाले चूल्हे पर कुछ घंटे रखने से इसका स्वाद बहुत अच्छा हो जाता है।

रोगों को स्वयं न्यूता न दें

आज के युग में इंसान की जीवन शैली और दिनचर्या इतनी बदल गई है कि न तो समय पर खाना खाया जाता है, न ही सोया जाता है। जीवन तनावों से भरा हुआ है। बस पेट भरने के लिए आसानी से जो भोजन मिल जाए, इंसान उसे खाना पसंद करता है। आज की आधुनिक कामकाजी महिलाएं भी खाना बनाने में समय की कमी के कारण उतनी रूचि नहीं ले पातीं। वे भी सोचती हैं कि जो बच्चे और पति खुशी से खाएं, वहीं बनाएं।

खाते समय यह विचार दिमाग में नहीं आता कि भोजन शरीर को ऊर्जा देता है और शरीर को अति आवश्यक है। इस प्रकार पेट भरने के लिए 'फास्टफूड' खाना स्वास्थ्य गिराता है। यह बीमारी को खुद बुलाना ही तो है।

लोग पेट भरने के साथ यह भी चाहते हैं कि भोजन खूब करारा, मसालेदार हो, जिसे खाकर मुंह का स्वाद कुछ समय के लिए तो अच्छा हो

जाए। तोज मसालेदार चटपट भोजन बीमारी को बुलावा देता है। इससे भोजन के पौष्टिक गुण समाप्त हो जाते हैं, पाचन क्रिया भी अस्त-व्यस्त हो जाती है। पाचन क्रिया के खराब होने पर पेट से संबंधित कई रोग उत्पन्न हो जाते हैं। इस प्रकार भोजन अधिक मसालेदार नहीं लेना चाहिए।

अधिक गर्म और ठंडा भोजन खाना भी रोगों को आमंत्रण देना है। भोजन का तापमान इतना हो कि आसानी से उसे खाया जा सके। गर्म भोजन के साथ ठंडे पेय का प्रयोग भी बीमारियों का घर है। इनका प्रयोग सीमित करना चाहिए। भोजन समय पर लेते रहने से भी शरीर की मशीनरी ठीक-ठाक काम करती रहती है।

आज के समय में कुछ बीमारियाँ जैसे चिंता, प्रदूषण, भागदौड़, तनाव आदि के प्रभावों से मुक्त रहना तो मुश्किल है पर यदि हम ठीक उचित पौष्टिक भोजन लेते रहें तो कम से कम अपनी बुलाई बीमारियों को तो दूर रख सकते हैं।