

लोहा से बढ़थ काम करयं क शक्ती।



विश्व आरोग्य संस्था के निरक्षण से पता चला बा कि विश्व में लोहा तत्व न मिलय पे ऊ कमजोर होथ। डॉ.पी.सिंह अऊर डॉ.जी. एस.तनेजा ऐनकरे जानकारि से इंडियन पेडिऑट्रिक्स पत्रिका मे 2003 में जानकार भयलं। ओनकरे जानकारि से 9 महीना से 3 साल तक के 70 लडिक्यन के पांडुरोग बा, ऐसे अदांजा लगाया जाय सकथ कि लोहा-तत्व क कमी बा।

आहार में लोहा के कमी से पांडुरोग होथ। अईसन वैद्य के शास्त्र पुस्तके में ऐकर अनुवाद किहल बा। हेमोग्लोबीन नामक लाल पेशिमें रहथ। ओके बनाव्य

बीना लोह तत्व क जरूरत बा। अपने 100 ग्राम खून में 1.5 ग्राम हेमोग्लोबीन क

**Hesâjme meuHesâš keâer
ieesueerÙeeB**

जरूरत रहथ। गांव में कवनव भी प्रयोगशाला में हेमोग्लोबीन क जांच कई सकथेन। एक ग्राम हेमोग्लोबीन के कमी से आपन कामक्षमता क हब बा, जे अपने प्रयोग से सिद्ध किहेऐन।

भारत में स्कूली लडिक्यन क हिमोग्लोबीन 7 से 9 ग्राम रहथ। ऐके बढवय के चाही। ऐकरे बढय से ओकर करयक क्षमता, पढाई क्षमता, शरीर क विकास ई सब पे बढोत्तरी होथ। अपने

सक्के कुछ पईसा खर्च कईके हर लडिक्याँ में ई बदलाव लियाव्य क प्रयास करय के चाही। ई लिखल डॉ. गोपालदास अऊर साथ में साथ दिहल मनईन एकर शोध 1985 में इंडियन पेडि ऑट्रिक्स मे प्रसिद्ध भयलं। आपन सभे दौड़से और शरीर क काम करय से थकिही, जेसे आपन दिलक धडकन बढ़थ। अईसन समय पे तईयार भयल लॉकटेट के नाम क प्रदार्थ क मात्रा बढ़थ।

डॉ. गोपाल दास लडिक्यन के दौड़ाएन। ध्यान रखय बीना अऊर नियंत्रण रखयं बीना ट्रेडमिल पे दौड़ाएन अऊर ओन्हनक दिल के धडकन अऊर लॉकटेट क मापा लिहेन। खून क काम बा शरीर के ऑक्सिजन पहुँचा अब। ई काम हेमोग्लोबीन बनवथ। करथ। जेकर हेमोग्लोबीन ज्यादा होथ, ओके व्यायाम करते वक्त शरीर में प्राणवायू मुक्त, युक्त खून पहुँचाव्य बीना दिल क धडकन के कम करयं पडथ, अऊर जेकर ओन्हनके दिल के ज्यादा काम करय पडय।

जवन लडिक्यन के लोहा तत्व मिलथ ऊ लडिक्याँ ट्रेडमिल पे कुछ देर बाद थकेन अऊर जवने लडिक्यन के लोह तत्व नाय मिला ऊ लडिक्याँ जल्दी थक गएन। जवने लडिक्यन के रोज 40 मिली ग्राम लोह तत्व दिहस गयल रहा ओन्हनक दिल क धडकन दौड़य के बाद जीतना बढ़ल ओसे ज्यादा जेके लोह-तत्व नाहीं मिला रहा ओन्हनक दिल क धडकन ज्यादा बढ़ील। जेके लोह तत्व दिया गयल रहा दौड़ेपे ओन्हनक कम

लॉकटेट तैयार भयलं। जेके लोह तत्व नाय दिहल गयल रहा ओन्हनमें ज्यादा लॉकटेट तैयार भयलं

लोह तत्व के अभाव से जवने लडिक्यन में हेमोग्लोबीन कम रहा दौड़य से पहिले ही ओन्हन के खून में ज्यादा लॉकटेट तईयार होथ। एकर मतलब ओन्हन के शरीर के हिमोग्लोबीन के खून के वजह से प्राणवायु कम मिलत रहा अऊर ओन्हने दऊड़य से पहिल्य थकय लगेन।

अर्थात:-

हर लडिक्याँ के 40 मिली ग्राम लोह तत्व क गोली देव्यपे ओन्हनक काम करयं क क्षमता बढ़ी। बजारे में फेरस सल्फेट क गोली क डिब्बा मिलथ। ई हेमोग्लोबीन बीना मिलय वाली दवाई से सस्ती बा। हर लडिक्याँके खाएके साथ एक गोली सौ दिना तक देव्यसे ओकर हिमोग्लोबिन बढ़ जाई। बिना खर्च के आहार में लोह कईसे बढ़वय?

1) घरे में लोहा के बर्तन में खाना पकाव्य। ऐम्मा सब्जी काली होथ एकर मतलब ई हव की ओम्मा लोह तत्व उतर गयल बा। ऐसे लोह तत्व क जरूरत पुरी होथ।

2) गाय, भैसी क दूध अंदर जाय के सूक्ष्म घाव करथ, खून फईलावथ। 500 मिली दूध देव्य पे 7 मिली तक खून फईलाव होथ अईसन देखल गयल बा। ऐहिके नाते जन्म के वक्त लाल दिखय वाला लडिक्याँ गाय-भैइस क दूध पीययसे

पहिले जन्मदिन पे सफेद दिखय लगथेना। ई तरह से महतारीबापे क चेहरा लाल रहथा। अऊर लडिक्याँ सफेद होय जाथेना। दुनव झनेक माथा एक साथ देखयपे रंग क अन्तर पता चलथा। महतारी बापे के लडिक्याँ के साथ आईना में देखय के चाही। महतारी बापेक हिमोग्लोबीन 10 से 12 ग्राम होई। दूध में लोह तत्व क म होथ अऊर दूध अन्य प्रदार्थ क लोह तत्व भी शरीर में नाय जाय देता।

अगर लडिक्याँ महतारी-बापे के तरह लाल बाएन त आपक शुक्रिया बा। अगर सफेद होईहीं त लोह तत्व देवयकें। ओन्हय गाय भईस् क दूध देऊब बंद करयं। उहय पईसासे तेल, चन्ना, मुंगफली क दाना लियायके देयं। कुछ भी खात दईयाँ ओमा दुई-चार चम्मच तेल डालयं अऊर ओन्हन क जेब खाये के चीजें से भरके रखं। एक रूपयां भी ज्यादा खर्च न करत हुए सौ दिना में लडिक्याँ लाल अऊर शक्तिवान बनव। अईसन प्रयोग करय के अऊर ऐकर जानकारी हमें स्कें पोस्टकार्ड द्वारा सूचित करयं।

दूध, लापसी, चाय जैसे पतला अन्नाज के कारण ही लडिक्याँ तथा भारत के विकास मे अवरोध उत्पन भयल बा। ऐहिबीना ओन्हनक चाय,दूध बंद करयं। उही

पईसासे तेल, चना, दाना लियायके देयं। भारत में लडिक्यन के तेल क जरूरत जितनी बा ओकरे मात्रा में कम मिलथ। औसतन 1 से 10 ग्राम तेल ओन्हनके मिलथ। अईसन राष्ट्रीय सुरक्षा संस्था क जानकारी कहथ।

लडिक्याँ के हर माह दुई से चार किलो तेल (18 के उम्रतक साल तक) आसानी से पचथ। ई सलाह दुबरपतिल लडिक्याँ अऊर आदमी यन बीना बा। मोट पेट निकालल लडिक्यन बीना नायबा।

एक अंश हिमोग्लोबीन बनय बीना एक हिस्सा लोह-तत्व अऊर 999 हिस्सा अऊर अनाज क जरूरत बा। जवन दाल चावल, चना-दाना अऊर तेल से मिलथ लोह तत्व देव्यं के साथ जेवने हमेशा चना-दना, मुंगफल्ली देंय। दस करोड साल से आपन सभे कच्चा चावल पचावत रहेहं। आजव भी पची। चूहॉ, पंक्षी, मुर्गिया आपन लडिक्याँ अऊर आपने के भी कच्चा चावल हजम होई। ऐसे पेट नाय फुलत, बिगड़त नाहीं, कनवभी तकलीफ नाय होत।

पेनकार्ड झेराक्स साथ में रख। मतदान चिठ्ठी अवतय मतदान कर। लडिक्याँ के पैदा होवत ही, उही क्षण ओकर साहयता करथ, उही तरिका से।