

मस्तिष्क की याददाश्त को बढ़ाने के कुछ तरीके



लेखक डॉ. भरत राज सिंह
स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज के महानिदेशक एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

पिछले अंक में मैंने याददाश्त सुधारने के लिए कुछ तथ्य आपके सामने रखे थे। जिसमें आपके मस्तिष्क शक्ति को अधिक सुधार व प्रभावी करने के लिए कुछ टिप्स बताये गए थे। इस अंक में, हम आपको जानकारी देगे कि याददाश्त को बढ़ाने अथवा बरकरार रखने के लिए खान-पान में किन-किन चीजों का उपयोग लाभकारी होगा।

दिमाग हमारे शरीर का वो हिस्सा है जिसके संकेत के बिना शरीर का कोई भी अंग काम नहीं कर सकता। अपने आहार व कुछ विशेष जड़ी-बूटियों को शामिल करके आप अपने दिमाग को तेज कर सकते हैं। उम्र बढ़ने के साथ-साथ याददाश्त भी कमजोर होती जाती है, लेकिन याददाश्त कमजोर होने की समस्या-

केवल बुढ़ापे में ही नहीं आती है। हमें हर उम्र में स्मरण शक्ति को बरकरार रखने के लिए संतुलित भोजन व व्यायाम की अति आवश्यकता है। इस अंक में हम अच्छे-आहार के उपयोग पर चर्चा करेंगे।

हम भली भांति यह जानते हैं कि यदि हम अच्छा आहार नहीं ग्रहण करेंगे तो हमारा शरीर भी उसी आहार के अनुसार ही काम करेगा। इसी प्रकार दिमांग (Mind) को तेज (Sharp) बनाने के लिए, हमें अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देना होगा।

अतः हम सभी को भोजन में केला, सेब, गहरे

हरे रंग की सब्जियां, अदरक, गाजर और टमाटर का सेवन करना चाहिए। आपको काजू, बादाम, और अखरोट भी खाने चाहिए। अच्छी स्मृति के लिए आप मिठाइयां और चाकलेट भी खा सकते हैं।

मैं नीचे कुछ ऐसे सरल उपचार प्रस्तुत कर रहा हूँ जो मेमोरी पाँवर बढ़ाने में अत्यंत उपयोगी सिद्ध होते हैं-

1). बादाम 9 अदद रात में पानी में भिगोये व सुबह उनका छिलका उतारकर बारीक पीसकर पेस्ट बना लें। अब एक गिलास दूध गरम करें और उसमें बादाम का पेस्ट घोलें। इसे भली

भांति उबल जाने पर उतारकर मामूली गरम होने पर पीयें। इसमें 3-चम्मच शहद भी डालें। यह मिश्रण पीने के बाद दो-घंटे तक कुछ न लें। यह स्मरण शक्ति वृद्धि करने का जबरदस्त उपचार है। इसे नियमित कम से कम दो महीने सेवन करें।

2). ब्रह्मी दिमागी शक्ति बढ़ाने की मशहूर जड़ी-



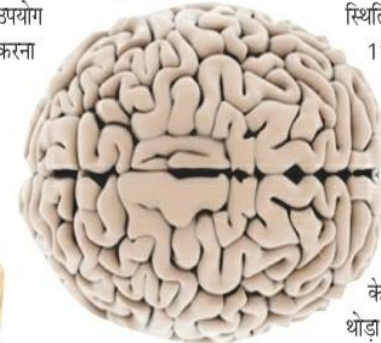
बूटी है।

इसका एक चम्मच रस नित्य पीना हितकर है। इसके सात-पत्ते चबाकर खाने से भी वही लाभ मिलता है। ब्राह्मी में एन्टी ओक्सिडेंट तत्व होते हैं जिसमें दिमाग की शक्ति घटने पर रोक लगती है।

3). अखरोट जिसे अंग्रेजी में वालनट कहते हैं स्मरण शक्ति बढ़ाने में सहायक है। इसका नियमित उपयोग हितकर है। 20-ग्राम वालनट और साथ में 10 ग्राम किशमिस लेना उपयोगी होगा।

4). एक सेवफल नित्य खाने से कमजोर मेमोरी में लाभ होता है। इसे भोजन लेने से 10 मिनट पहले खाए।

5). जिन फलों में फास्फोरस के तत्व पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं, वे स्मरण शक्ति को बढ़ाने में विशेषतौर पर उपयोगी होते हैं। अंगूर, खारक, अंजीर, एवं संतरा को दिमागी ताकत बढ़ाने के लिए नियमित उपयोग करना



कमजोर दिमाग की अच्छी दवा है। 8) धनिये का पाउडर दो चम्मच शहद में मिलकर लेने से स्मरण शक्ति बढ़ती है।

9). आंवला का रस एक चम्मच व दो चम्मच शहद मिलाकर उपयोग करने से भुलक्कड़पन में आशातीत लाभ होता है।

10). अदरक, जीरा और मिश्री तीनों को पीसकर सेवन करने से कम याददाश्त की स्थिति में लाभ होता है।

11). दूध और शहद मिलाकर पीने से भी याददाश्त में बढ़ोत्तरी होती है। 250 मिलीलीटर गाय के दूध में दो चम्मच शहद मिलाकर पीना चाहिए, यह विद्यार्थियों के लिए अत्यंत उपयोगी उपचार है।

12). तिल में स्मरण शक्ति वृद्धि करने के विशेष तत्व हैं। 20- ग्राम तिल और थोड़ा सा गुड़ का तिलकुट बनाकर नित्य सेवन करना परम हितकर उपचार है।

13). काली मिर्च का पाउडर एक चम्मच असली घी में मिलाकर उपयोग करने से याददाश्त में बढ़ोत्तरी होती है।

हम सभी जानते हैं कि स्मरण शक्ति के लिए दिमाग को सक्रिय रखना जहाँ एक तरफ आवश्यक है, वही दूसरी तरफ शरीर व मस्तिष्क की कसरते करना भी अत्यंत लाभदायक होता है। इस पर हम अगले अंक में चर्चा करेंगे।

चाहिए।

6). भोजन में कम शर्करा वाले पदार्थ उपयोगी होते हैं। इसी प्रकार पेय पदार्थों में भी कम चीनी का प्रयोग करना चाहिए। इन्सुलीन हमारे दिमाग को तेज और धारदार बनाये रखने में महती भूमिका रखता है। इसके लिए मछली बहुत अच्छा भोजन है। मछली में उपलब्ध ओमेगा 3-फेट्टी एसिड स्मरण शक्ति को मजबूती प्रदान करता है।

7). दालचीनी का पाउडर बना लें। 10-ग्राम पाउडर शहद में मिलकर चाट लें। यह नुस्खा

