

है। पचे हुए भोजन का अवशोषण भी छोटी आंत में ही हो जाता है।

खाना खाते समय हम खाने के साथ काफी मात्रा में हवा भी निगल जाते हैं। बच्चों में यह समस्या ज़्यादा होती है। दूध पिलाने के बाद बच्चे को डकार दिलाना ज़रूरी होता है, अन्यथा कुछ ही समय बाद उसे पेट दर्द होने लगता है। यह पेट दर्द दूध के साथ निगली हुई हवा के कारण ही होता है। वयस्कों में भी खाने के साथ हवा पेट में चली जाती है। मगर यह हवा अक्सर आमाशय में ही रहती है। मुंह से निगली हुई हवा आंत तक बहुत कम पहुंच पाती है। आमाशय की हवा डकार के रूप में निकल जाती है।

पाचन का गौण उत्पाद - गैस

जब हमारे एंजाइम भोजन को पचाते हैं तो थोड़ी गैस भी बनती है। यह पाचन की क्रिया का सामान्य मामला है। इसके अलावा पैक्रियाज़ नामक ग्रंथि के स्राव में बाईकार्बोनेट लवण होते हैं। ये लवण जब अम्ल से क्रिया करते हैं तो कार्बन डाई ऑक्साइड बनती है। आम तौर पर यह कार्बन डाई ऑक्साइड आंतों में सोख ली जाती है। फिर, भोजन के विभिन्न घटक आपस में क्रिया करके भी कुछ गैस बना सकते हैं। यह सब तो पाचन का अनिवार्य परिणाम है, इससे बचा नहीं जा सकता। अधिकतर गैस मलत्याग के समय निकल जाती है।

कई बार ऐसा होता है कि छोटी आंत में भोजन का पाचन पूरी तरह नहीं हो पाता। खास तौर से कार्बोहायड्रेट के साथ यह समस्या हो जाती है। इसके कई कारण हैं।

कई कार्बोहायड्रेट का पाचन मुश्किल से होता है। इनमें से कुछ का पाचन तो सामान्य तौर पर मुश्किल से होता है जबकि कुछ ऐसे होते हैं जिनका पाचन कुछ लोगों में ही मुश्किल होता है। जैसे यदि आपके शरीर में लेक्टोज नामक एंजाइम नहीं है तो आप लैक्टोज को नहीं पचा पाएंगे। लैक्टोज दूध में पाई जाने वाली एक शक्कर है।

कार्बोहायड्रेट का पाचन छोटी आंत में होता है। यह बात शायद आप जानते ही होंगे कि पाचन एक रासायनिक क्रिया है। आप यह भी जानते ही होंगे कि क्रियाकारी पदार्थों

के कण जितने बारीक होंगे, क्रिया की गति उतनी ही तेज़ होती है। यदि ये कण बड़े-बड़े हुए तो क्रिया भी धीमी होगी। यानी यदि आपने भोजन को ठीक से चबाया नहीं है, और उसके बड़े-बड़े टुकड़े आंत में पहुंच गए हैं, तो शायद पाचन की गति धीमी रहे।

मगर पचे न पचे, आंतों के क्रम से फैलने और सिकुड़ने के कारण भोजन लगातार आगे बढ़ता रहता है और बढ़ते-बढ़ते बड़ी आंत (कोलन) में पहुंच जाता है। इसमें अपचनीय पदार्थ के साथ-साथ ऐसे पदार्थ भी हो सकते हैं जो पच तो सकते थे मगर जल्दबाज़ी में पच नहीं पाए।

बड़ी आंत तो बैक्टीरिया और अन्य सूक्ष्मजीवों का बगीचा है। ये सूक्ष्मजीव इसी भोजन के मुंत्ज़िर होते हैं। ये इसे पचाते हैं। इनकी इस क्रिया से हमें कुछ फायदा भी होता है मगर इसकी कीमत भी चुकानी होती है। ये सूक्ष्मजीव भोजन पर दो तरह की क्रिया करते हैं - किण्वन और सड़ाना। दोनों ही क्रियाओं में भारी मात्रा में गैस पैदा होती हैं। जब ये गैस कार्बोहायड्रेट के किण्वन या सड़ने से बनती हैं तो इनमें प्रमुख रूप से कार्बन डाई ऑक्साइड, मीथेन, अल्कोहल की वाष्प, हाइड्रोजन वगैरह होती हैं। ये बहुत ज़्यादा मात्रा में बनती हैं मगर आम तौर पर गंधहीन होती हैं। दूसरी ओर, यदि सूक्ष्मजीवों को प्रोटीन की दावत मिल जाए तो कम मात्रा में मगर तेज़ गंध वाली गैस हाइड्रोजन सल्फाइड बनती है। वैसे फूल गोभी, प्याज़ वगैरह में भी सल्फर होता है और ये भी हाइड्रोजन सल्फाइड उत्पन्न करने के लिए कच्चा माल हैं।

यानी जब हम 'स्वयं' कार्बोहायड्रेट का पाचन करें तो कम गैस बनती है जबकि यही काम हमारे मेजबान सूक्ष्मजीव करें तो कहीं अधिक मात्रा में गैस बनती है। कुल मिलाकर हमारी आंतों में रोज़ाना करीब 7-10 लीटर गैस बनती है मगर इसमें से अधिकांश को तो हमारी आंतें वापिस सोख लेती हैं। लगभग आधे से एक लीटर गैस मल द्वार से निकल जाती है। मगर यदि किसी वजह से यह गैस न निकल पाए तो हमारी आंतों की मांस पेशियां संकुचन के द्वारा इसे बाहर निकालने की कोशिश करती हैं। इसके कारण मरोड़ उठती है और दर्द होता है। कब्ज़ होने पर यह

समस्या ज़्यादा होती है।

क्या करें

करने को तो बहुत कुछ किया जा सकता है। जैसे मैंने एक विज्ञापन देखा जिसमें कहा गया है कि एक कम्पनी ने कुर्सियों के लिए एक ऐसी गद्दी बनाई है जो सारी गैस को सोख लेती है। मगर यदि ऐसे किसी 'तकनीकी चमत्कार' का सहारा नहीं लेना चाहते तो कुछ सरल उपाय अपनाए जा सकते हैं।

जैसे सबसे पहले तो यह स्वीकार कर लेना चाहिए कि पेट में गैस हमारे अस्तित्व का एक हिस्सा है। इसे कम कर सकते हैं, समाप्त नहीं कर सकते। पहला काम तो यह होगा कि उन चीज़ों को पहचानें जिनसे आपको विशेष परेशानी होती है। जैसे सेम, पत्ता गोभी, मूली, दूध वगैरह कुछ आम चीज़ें हैं जो दिक्कत पैदा करती हैं। इसके अलावा कुछ

ऐसी चीज़ें हो सकती हैं जो विशेष रूप से आपको परेशान करती हैं।

दूसरा काम यह है कि भोजन को अच्छे से चबाइए। जैसा कि ऊपर कहा गया, यदि भोजन के बड़े-बड़े टुकड़े निगले जाएं तो बाद में उसका पाचन धीमी गति से होता है और पचने से पहले ही वह सूक्ष्मजीवों के हाथ लग जाता है। चबाने का एक फायदा यह भी होता है कि इसके कारण आमाशय में अम्ल भी पर्याप्त मात्रा में बनता है और पाचक एंजाइम भी। तीसरा काम, कहते हैं कि भागमभाग में भोजन न करें। जल्दी-जल्दी निगलने के चक्कर में आप काफी सारी हवा निगल जाते हैं।

तो पेट की गैस को पाचन का एक स्वाभाविक नतीजा मानकर उसे समाप्त करने की बजाय नियंत्रण में रखने का प्रयास किया जा सकता है ताकि यह आपको परेशान न करे। (स्रोत फीचर्स)

टी.बी. के इलाज में चर्बी का महत्व

ताज़ा अनुसंधान से पता चलता है कि यदि आप सही किस्म की चर्बी का सेवन करें, तो टी.बी. से जल्दी छुटकारा पा सकते हैं। और यदि गलत किस्म की चर्बी खाएंगे तो इलाज में ज़्यादा वक्त लगेगा।

आम तौर पर जब कोई कीटाणु शरीर में प्रवेश करता है तो हमारे शरीर की सफेद रक्त कोशिकाएं (मैक्रोफेज) उसको नष्ट करने का काम शुरू कर देती हैं। नष्ट करने के लिए मैक्रोफेज पहले उस कीटाणु को निगल लेते हैं और उन्हें एक खास प्रकोष्ठ (फेगोसोम) में कैद कर लेते हैं। इसके बाद इस फेगोसोम को एक अन्य प्रकोष्ठ लाइसोसोम से जोड़ा जाता है। लाइसोसोम में ऐसे पदार्थ होते हैं जो कीटाणु को नेस्तानाबूद कर देते हैं।

मगर टी.बी. के कीटाणु (मायकोबैक्टीरियस ट्यूबरकुलोसिस) की बात अलग है। इस

बैक्टीरिया ने एक गुर सीख लिया है। वह फेगोसोम को लाइसोसोम से जुड़ने नहीं देता। इस तरह से टी.बी. का कीटाणु फेगोसोम का उपयोग सुरक्षा कवच के रूप

