

## आदर्श जीवनचर्या

हमारे शरीर में मुख्य रूप से बारह अंग होते हैं। प्राण ऊर्जा चौबीस घंटों में सभी अंगों में जाती है। हर अंग में दो घंटे अधिकतम ऊर्जा का प्रवाह रहता है। इसके ठीक विपरीत समय में ऊसी अंग में न्यूनतम ऊर्जा का प्रवाह रहता है।

समय	अंग	प्रभाव
प्रातः तीन से पांच	फेफड़े	ब्राह्ममुहूर्त में उठ कर खुली हवा में घूमना चाहिए। प्राणायाम श्वसन से फेफड़े स्वस्थ होते हैं, फेफड़ों को ऑक्सीजन प्राप्त होती है। इसके रक्त में मिलने से हिमोग्लोबिन आक्सीकृत होता है। जिससे शरीर स्वस्थ और स्फूर्तिवान बनेगा।
प्रातः पांच से सात	बड़ी आँत	इसी कारण मल त्याग के लिए यह सर्वोत्तम समय है। जो व्यक्ति इस समय सोते रहते हैं, मल त्याग नहीं करते, उनका पेट खराब रहता है और कब्ज रहता है। इस समय उठ कर योग आसन तथा व्यायाम करना चाहिए।
प्रातः सात से नौ	अमाशय	इस समय तक बड़ी आँत की सफाई हो जाने से पाचन आसानी से होता है। अतः इस समय भोजन करना चाहिए। प्रातः भोजन करने से पाचन अच्छी तरह से होता है। और हम सैकड़ों पाचन सम्बन्धी रोगों से सहज ही बचे रहते हैं
प्रातः नौ से ग्यारह	तिल्ली( स्प्लीन) और पैंक्रियाज	इस समय हमारे शरीर में पैंक्रियाटिक रस तथा इंसुलिन सबसे ज्यादा बनता है। इन रसों का पाचन में विशेष महत्व है। अतः जो डायबिटीज़ या किसी पाचन रोग से ग्रस्त हैं, उन्हें इस समय तक भोजन अवश्य कर लेना चाहिए।
दिन में ग्यारह से एक	हृदय	हमारी संवेदनाओं, करुणा, दया तथा प्रेम का प्रतीक है। अतः इस समय भोजन करते हैं तो अधिकतर संवेदनाएं भोजन के स्वाद की तरफ आकर्षित होती हैं। हृदय प्रकृति से मिलने वाली अपनी प्राण ऊर्जा पूर्ण रूप से ग्रहण नहीं कर पाता। एक बजे तक भोजन करने से रक्त परिसंचरण अच्छा होता है और हम अपने आप को ऊर्जान्वित महसूस करते हैं।
दोपहर एक से तीन	छोटी आँत	छोटी आँत का मुख्य कार्य पोषक तत्वों का शोषण करना था अवशिष्ट पदार्थ को आगे बड़ी आँत में भेजना है। जहाँ तक हो सके इस समय भोजन नहीं करना चाहिए। इस समय भोजन करने से छोटी आँत अपनी पूरी क्षमता से कार्य नहीं कर पाती। इसी कारण आज कर मानव में संवेदना, करुणा, दया अपेक्षाकृत कम होती जा रही है।
दोपहर तीन से पांच	मूत्राशय (यूरिनरी ब्लेडर)	इस अंग का मुख्य कार्य जल तथा द्रव पदार्थों का नियंत्रण करना है।
सायंकाल पांच से सात	किडनी	इस समय शाम का भोजन कर लेना चाहिए। इसमें हम किडनी और कान से सम्बंधित रोगों से बचे रहेंगे।
रात्रि सात से नौ	मस्तिष्क	इस समय विद्यार्थी पाठ याद करें तो उन्हें अपना पाठ जल्दी याद होगा।
रात्रि नौ से ग्यारह	स्पाइनल कॉर्ड	इस समय हमें सो जाना चाहिए। जिस से हमारे स्पाइन को पूरा आराम मिले
रात्रि ग्यारह से एक	गाल्ब्लेडर	इसका मुख्य कार्य पित्त का संचय एवं मानसिक गतिविधियों पर नियंत्रण करना है। यदि इस समय जागते हैं तो नेत्र और पित्त सम्बंधित रोग होते हैं।
रात्रि एक से तीन	लीवर	लीवर हमारे शरीर का मुख्य अंग है। यदि आप इस समय तक जागते हैं तो पित्त सम्बन्धी विकार होता है। नेत्रों पर बुरा प्रभाव, स्वभाव चिडचिडा तथा व्यक्ति जिद्दी हो जाता है। यदि किसी कारण देर रात तक जागना पड़े तो हर एक घंटे बाद एक गिलास पानी पीते रहना चाहिए।

लीवर से प्राण ऊर्जा वापिस फेफड़ों में चली जाती है। हमारे जीवन का पहला सुख है निरोगी काया। इसके अभाव में हमारी सारी भाग दौड़ सुखी ना बना सकेगी।