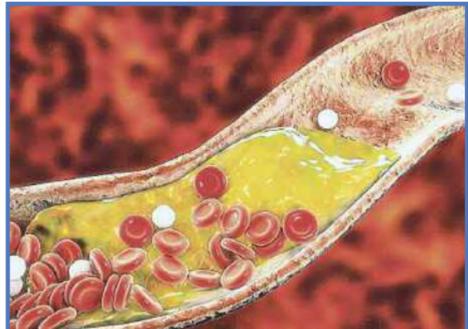




योग का विषय बहुत विस्तृत है। हम यौगिक क्रियाएं और योगासन आदि समय और अपनी शारीरिक आवश्यकता के अनुरूप सीख सकते हैं और कर सकते हैं। ये सब हम न भी सीखना चाहें तो कोई बात नहीं। यदि हम अपने मन को बश में रखना सीख गए तो यह हमारे लिए बरदान हो जाएगा। हम भटकाव से और अपने आपको धोखा देने से बच जाएंगे। जीवन में आनंद की वर्षा होने लगेगी।

## स्वास्थ्य चर्चा

### हृदय रोग से सुरक्षा प्रदान करती हैं कोलेस्ट्रॉल को कम करने वाली दवाएं



विशेषज्ञों के अनुसार कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने के लिये ली जाने वाली दवाएं हृदय रोगों की संभावना को कम करती हैं और आघात तथा मधुमेह से भी सुरक्षा प्रदान करती हैं। विशेषज्ञों ने इन दवाओं पर शोध किया और पाया कि जिन व्यक्तियों ने उन दवाओं को लिया, उन्हें मधुमेह और आघात होने की संभावना कम पायी गयी। ये दवाएं कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम कर रक्त वाहिनियों में चर्बी बनने से रोकती हैं।

### तिल के दाने बचाते हैं कैंसर से



तिल तिलहन की श्रेणी में आता है। यह तेल के अलावा कैल्शियम, मैग्नीशियम और जिंक से भरपूर होता है। यह हार्डिबॉय एवं मांसपेशियों को मजबूत बनाता है। इसमें अच्छे कोलेस्ट्रॉल की मात्रा है। यह त्वचा के रोगों को दूर कर उसे चमकीला बनाता है। इसमें सेमीन तत्व प्राकृतिक रूप से मौजूद है जो कैंसर से बचाता है एवं उसे दूर करता है। यह खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करता है। तिल का छोटा सा दाना पीठिकाता से परिपूर्ण होता है।

### डिब्बाबंद आहार लोगों को करते हैं बीमार



आधुनिक जीवनशैली एवं पाश्चात्य खानपान के चलते सर्वत्र डिब्बाबंद, बोतलबंद एवं पाउचपैक आहार की मात्रा बढ़ गयी है। ये पदार्थ तत्काल उपयोग के योग्य होने के कारण दिनोदिन लोकप्रिय होते जा रहे हैं। ये ऊर्जा एवं रसायनों से भरपूर होते हैं।

स्वादिष्ट भी होते हैं किंतु अपौष्टिक होते हैं। इसमें कीटनाशक नमक की अधिक मात्रा होती है। ये सेवनकर्ता के शरीर में रोगों को पनपने और बढ़ने का भरपूर मौका देते हैं। इनसे पेट व पाचन खराब हो रहा है। शरीर मोटा हो रहा है। व्यक्ति मधुमेह, हृदय रोग, बी. पी. व वसा वृद्धि का शिकार हो रहा है। इनसे हार्डिबॉय व मांसपेशियां कमजोर हो रही हैं एवं खून की कमी हो रही है।

## सालों बाद पता चला दाएं था दिल

### मरीज की सर्जरी कर नवजीवन दिशान अस्पताल ने एक दुर्लभ हृदय रोग का इलाज किया

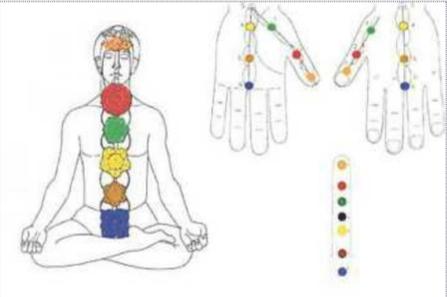
**सन्मार्ग संवाददाता**  
कोलकाता: सीने में तेज दर्द के साथ 46 वर्षीय पुरुष को दिशान अस्पताल, कोलकाता में भर्ती कराया गया। ईसीजी और अन्य जांच के विश्लेषण के बाद यह पता चला कि उनका हृदय छाती की दाहिनी ओर स्थित था, जो सामान्य नहीं है। उनके अन्य अंग भी गलत जगह स्थित थे, जिसे चिकित्सा साहित्य में 'सीटस इनवर्सस' के रूप में जाना जाता है। मरीज को सिर्फ कुछ ही सप्ताहों में चिकित्सा के बाद सांस फूलने की शिकायत थी।

वह अक्सर बहुत थक जाने की शिकायत करते थे। उनका कोरोनरी एंजियोग्राम करने के बाद-जो एक काफी कठिन प्रक्रिया है, जिसमें रोगी के दिल की गतिशील तस्वीरें ली जाती हैं। यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि यह प्रक्रिया मुख्य रूप से कोरोनरी धमनियां संकुचित हैं या नहीं, इसका विश्लेषण करने के उद्देश्य से आयोजित की जाती है। तकनीकी दृष्टि से शरीर रचना के विपरीत होने के कारण यह एक बड़ी चुनौती थी। यह स्पष्ट था कि एक प्रमुख कोरोनरी धमनी- वाम पूर्वका अवरही (एल ए डी) सरल शब्दों में पूरी तरह से बंद थी, यह पूरी तरह से बंद एलएडी, बैलून और मेडिकेटेड स्टेंट के साथ सफलतापूर्वक खोला और पुनर्विश्लेषण किया गया। ये सभी प्रक्रियाएं हाथ में धमनी के माध्यम से की गईं- रेडियल दृष्टिकोण के बजाय पारंपरिक ऊरु दृष्टिकोण। कोरोनरी एंजियोप्लास्टी के बहुत कम मामले रिपोर्ट हैं, विश्व चिकित्सा साहित्य में डेक्सट्रो दिलों में बंद हृदय धमनियां, जो खोलने की एक प्रक्रिया है। उन सभी पारंपरिक ऊरु दृष्टिकोण द्वारा प्रक्रियाओं का प्रदर्शन किया गया। कोरोनरी डेक्सट्रो हृदय में रेडियल दृष्टिकोण से एंजियोप्लास्टी हृदय रोग विशेषज्ञों के लिए एक बड़ी चुनौती है, जिसे दिशान अस्पताल में सफलतापूर्वक किया गया। कमलिता दाता, निदेशक दिशान अस्पताल ने कहा कि पूरी टीम और हमारे सहयोगियों के प्रति उनके अनुकरणीय समर्पण और प्रतिबद्धता के लिए बधाई।

## वायु एनर्जी का शरीर में बनाएं संतुलन, चित्त करें स्थिर, याददाश्त बढ़ाएं

पिछले सप्ताह हमने आपको बताया था कि हमारे शरीर में सबसे महत्वपूर्ण है एनर्जी, ऊर्जा या फिर कहें तो प्राण का संचार। जैसे ही ऊर्जा का प्रवाह बंद होगा, प्राण नहीं रहेंगे और शरीर हाड-मांस का पुतला भर रह जाएगा। सू जोक हीलिंग सिस्टम की 6 एनर्जी के बारे में हमने आपको बताया था आज हम सबसे पहले बात करेंगे विंड एनर्जी यानी वायु ऊर्जा की। यदि हम शरीर में ऊर्जा की ऊर्ध्व गति, वर्टिकल प्रवाह की बात करें तो ये हमारे लीवर और गॉल ब्लैडर मेरिडियन में रहती हैं और विंड चक्र में रहती हैं। भारतीय दृष्टि से देखें तो अनाहत चक्र में इसका प्रवाह रहता है। किसके शरीर में विंड एनर्जी कम या ज्यादा है सू जोक हीलर आसानी से इस बात का पता लगा सकते हैं। अचानक उल्टियां लगना, दस्त लगना, दिल की धड़कन तेज होना, लकवा मारना, त्वचा पर एलर्जी होना, वर्टिगो, लगातार हिचकियां आना, सिर दर्द, पेटदर्द। यदि कोई व्यक्ति स्थिर हो कर अपना काम नहीं कर पाता किसी काम में ध्यान नहीं लगा पाता तो समझ लीजिए उसकी विंड एनर्जी में गड़बड़ है। कई लोग जैसे ही कार में या बस में यात्रा शुरू करते हैं उन्हें चक्कर आने लगते हैं और उल्टियां लग जाती हैं। विंड एनर्जी बाकी सभी पांच एनर्जी की मां मानी जाती है। किसी भी काम की शुरुआत के लिए हमें सबसे पहले विंड एनर्जी चाहिए। आपने देखा होगा कि कई बार आपका कोई भी काम करने का उठने चलने फिरने का मन नहीं करता। लगता है बस बैठे रहें। कई बार सुबह-सुबह बिस्तर से उठने की ताकत ही शरीर में नहीं होती। शरीर में सुस्ती रहती है। ये बताता है कि आपके शरीर में वायु ऊर्जा बहुत कम हो चुकी है। बहुत से लोग ऐसे हैं जिनको फरवरी का महीना या तो बहुत पसंद होता है या बिल्कुल भी पसंद नहीं होता। कई लोगों को इस महीने में भारीपन बलगम बढ़ना आदि सामान बात है इसका अर्थ है कि ऐसे लोगों के शरीर में वायु एनर्जी जरूरत से ज्यादा है, और जिनको फरवरी महीना पसंद आता है उनके शरीर में वायु एनर्जी की कमी है और उसके शरीर को ये एनर्जी चाहिए। हर एनर्जी अपनी उपस्थिति का एहसास कई प्रकार से करवाती है। कम हो तब भी, ज्यादा हो तब भी, असंतुलन हो रहा हो तब भी। विंड एनर्जी की आयु क्योंकि ज़ीरो से 12 वर्ष तक है यानि बचपन तो ये बच्चों की तरह ही उछल कूद भी करती है। जैसे बच्चे बहुत शोर मचाते हैं, पल में रूठते हैं, पल में नाराज हो जाते हैं। शरारत करते हैं चहकते हैं लेकिन होते बहुत भीले मासूम और ओरिजनल हैं। ऐसे ही ये एनर्जी भी बहुत ओरिजनल है। इसकी सबसे बड़ी विशेषता ये है कि जब हमारे शरीर का कोई अंग बिल्कुल काम करना बंद कर देता है या कोई ऐसी बीमारी हो जाती हो जाती है जो लाइलाज है उसमें विंड एनर्जी सबसे ज्यादा काम करती है। और कोई अंग जो बिल्कुल काम करना बंद कर रहा है तो विंड एनर्जी के इलाज से वो नए सिरे से काम करना शुरू कर देता है। आपने देखा होगा कुछ

बच्चों का कद ही नहीं बढ़ता, उनके शरीर का विकास रुक जाता है ऐसे बच्चों के शरीर में विंड एनर्जी की कमी है और उसे विंड चाहिए। जिस तरह भारतीय योग और आयुर्वेद में वात कफ पित्त तमो रजो सतो गुणों, तड़ियों, चक्र के बारे में सूक्ष्म से सूक्ष्म जानकारी पायी जाती है उसी तरह सू जोक में भी 6 एनर्जी चक्र के बारे में विस्तार से जानकारी दी गयी है।



**विंड एनर्जी की पहचान, लक्षण, विशेषताएं और बीमारियां**  
रंग- हरा  
उम्र - ज़ीरो से 12 वर्ष तक

**मौसम** - वसंत, महीने - फरवरी, मार्च  
**भावनाएं** - क्रोध, बहुत जल्दी किसी बात पर उत्तेजित हो जाना।  
**स्वभाव** - बहुत जल्दी उत्तेजित होना, आवेश में आ जाना, एकाग्रचित्त न हो पाना, बेवजह झुंघर उधर घूमते रहना, लापरवाह, अस्थिरता, बड़बुझाना।  
**मानसिक विशेषता** - अच्छी तर्क शक्ति।

**अंग** - लीवर, गॉल ब्लैडरसमय - लीवर रात्रि एक बजे से तीन बजे तक, गॉल ब्लैडर - रात्रि 11 बजे से 1 बजे तक।

**चक्र** - अनाहत (विंड चक्र)  
**कुछ मुख्य बीमारियां** - अचानक उल्टियां लगना, दस्त लगना, दिल की धड़कन तेज होना लकवा मारना, त्वचा पर अलर्जी होना, खांसी, अस्थमा त्वचा में नसें दिखायी देना, रात को बार बार पेशाब जाने की इच्छा होना वर्टिगो, हॉट नीले पड़ जाना, पेट में कीड़े पड़ना। पित्त की थैली में स्टोन होना, याददाश्त कमजोर होना, दिल की धड़कन बहुत ज्यादा बढ़ जाना लिखने में दिक्कत, चलने फिरने में दिक्कत।

**दिशा** - पूर्व और उत्तर पूर्व  
**बॉडी सिस्टम** - मांसपेशी सिस्टम को कंट्रोल करती है।

**विटामिन** - ए।  
**एंडोक्राइन ग्लैंड** - थाइमस।  
**जीवन चक्र** - जन्म, बचपन, क्रियाशीलता।  
**पंचतत्व** - वायु।  
**आवाज** - तेज।

**इंद्रियां** - नाक, गंध।  
कल यानि शुक्रवार 13 अगस्त को हमारी सू जोक विशेषज्ञ भूपेन्द्र कौर चड्डा आपको सन्मार्ग फेसबुक पेज पर लाइव बताएंगी 6 एनर्जी के बारे में। आप इस विषय में हमसे सवाल भी पूछ सकते हैं और हमें events@sanmarg.in पर ईमेल कर सकते हैं और 9830222232 नंबर पर व्हाट्सएप कर सकते हैं। आप हमें लाइव के दौरान भी सवाल पूछ सकते हैं।

### विशेषज्ञ का परिचय

**भूपेन्द्र कौर चड्डा सू-जोक की (मास्टर गोल्ड क्वालिफाइड इंटरनेशनल सूजोक एसोसिएशन) गोल्ड मेडलिस्ट थैरेपिस्ट हैं। प्रोफेसर पार्क से उन्होंने यह श्रेणी सीखी। आज वे अंतरराष्ट्रीय ख्याति प्राप्त सू-जोक हीलर, अध्यापक और वक्ता हैं। दुनिया भर में उनके छात्र हैं। मेरिडियन, सिक्स की (शरीर के भीतर ऊर्जा के 6 प्रवाह) ट्राई ओरिजन, एक्स्प्लेंडर, डायमंड सिस्टम, ट्वीस्ट थैरेपी, स्माइल ताई ची, स्माइल योग, स्माइल मॉडिफेशन और ट्राई ओरिजन फेंगशुई विशेषज्ञ हैं।**



**भूपेन्द्र कौर चड्डा सू-जोक थैरेपिस्ट**

इसी विषय पर चर्चा के लिए जुड़िए शुक्रवार 13 अगस्त, शाम 3.00 बजे सन्मार्ग **LIVE** पर। अपने सवाल events@sanmarg.in पर भेजें।

सन्मार्ग fb पर जुड़ने के लिए QR CODE को स्कैन करें



**सर्जना शर्मा वरिष्ठ पत्रकार**

## किस उम्र में करवाएं कौन सा मेडिकल टेस्ट

### 0-1 साल

किसी भी मेडिकल टेस्ट की आवश्यकता नहीं। बच्चा अगर स्वस्थ है तो मेडिकल टेस्ट की आवश्यकता नहीं पड़ती। अगर बच्चे का विकास (शारीरिक और मानसिक) नहीं हो रहा तो चाइल्ड स्पेशलिस्ट को दिखाएं और उन्हीं के परामर्श अनुसार चलें।

### 1-2 साल

बस स्टूल टेस्ट करवाएं क्योंकि बच्चे गंदे हाथ मुंह में डालते हैं, कुछ भी गिरा हुआ खा लेते हैं, बिना धुला खा लेते हैं जिससे उनके पेट में कीड़े होने की शंका रहती है।

### 4-5 साल

बच्चे का साधारण सा मेडिकल चेकअप कराएं जैसे कद, वजन, आंख, दांत आदि। यह चेकअप इसलिए जरूरी है ताकि पता चले बच्चे का मानसिक और शारीरिक विकास ठीक है। अगर कहीं कमी है तो समय पर इलाज कराया जा सके।

### 10 साल

बच्चे के दांत और आंख का चेकअप करवाते रहें ताकि उनके सही विकास का ज्ञान होता रहे।

### 15-16 साल

लड़कों के लिए :- एक्सरे, लिपिड प्रोफाइल, ब्लड शुगर, थायराइड आदि का टेस्ट करावाएं। वैसे ये टेस्ट ओवरवेट लड़कों के लिए ही जरूरी हैं ताकि उनका इलाज समय पर हो सके। कई बार इस उम्र के बच्चे फेटी फास्ट फूड



### अधिक खाते हैं। ऐसे में उन्हें कोलेस्ट्रॉल और हाई ब्लड प्रेशर की समस्या हो सकती है।

### लड़कियों के लिए :-

इस आयु में लड़कियों के हार्मोनस व थायराइड टेस्ट करावाएं। अगर लड़कियों के 18 साल तक पीरियड्स अनियमित हैं तो टेस्ट कराना जरूरी है। उनका कद और वजन का भी चेकअप कराएं ताकि वे ओवरवेट न हों और न ही अंडरवेट। अधिक वजन होने से कई बीमारियां उन्हीं अपनी गिरफ्त में ले सकती हैं।

### 20-30 साल

इस आयु में अगर युवक युवती पूरी तरह से स्वस्थ हैं तो किसी भी प्रकार के टेस्ट की आवश्यकता नहीं होती। अगर कुछ स्वास्थ्य संबंधी समस्या है तो डाक्टर के परामर्श अनुसार टेस्ट करावाएं। महिलाओं को कभी-कभी आवश्यकता पड़ती है विशेष टेस्टों की। अगर पीरियड्स अनियमित हैं तो पीसी ओडी टेस्ट कराया जाता है। अगर गर्भ धारण किया है तो गाइनाकोलॉजिस्ट के कहे अनुसार मेडिकल टेस्ट कराएं जैसे ब्लडशुगर, थायराइड, यूरिन टेस्ट, हीमोग्लोबिन, एच आई वी आदि।

40 साल के बाद महिलाओं के लिए जरूरी  
मेमोग्राफी, पेप स्मीयर, पल्विक अल्ट्रासाउंड टेस्ट महिलाओं के लिए करावने जरूरी हैं। मेमोग्राफी से ब्रेस्ट संबंधी बीमारियों का पता चलता है और ब्रेस्ट कैंसर के बारे में भी पता चलता है। वैसे 35 साल की

इंफेक्शन टेस्ट, बी.पी, ईसीजी, ईको, इंफेजी, टीएमटी, बोन मिनरल डेंसिटी टेस्ट और प्रोस्टेट स्पेसिफिक एंटीजेन टेस्ट करवाते रहना जरूरी है।

कभी-कभी आयु बढ़ने पर पेशाब अधिक आना या खुल कर न आना समस्या बन जाती है। इसके लिए यूरिनरी ट्रेक्ट इंफेक्शन टेस्ट करवाना जरूरी है। अगर स्त्री और पुरुष दोनों स्वस्थ हैं तो 5 साल में एक बार इसकी जांच अवश्य कराएं।

बीपी, ईसीजी, ईको, टीएमटी, इंफेजी से हम अपने दिल से संबंधित बीमारियों का पता लगा सकते हैं। ये टेस्ट महिलाओं और पुरुषों दोनों के लिए जरूरी है। स्वस्थ लोग इन्हें 2-3 साल के अंतराल में करा सकते हैं। बीपी अगर हाई है तो डाक्टर से परामर्श कर दवा नियमित लें। लिपिड प्रोफाइल, कोलेस्ट्रॉल की जांच साल में एक बार स्वस्थ लोग करवाते रहें। ब्लड शुगर की भी जांच नियमित कुछ अंतराल बाद करावाते रहें।

बोन मिनरल टेस्ट से अस्थियों की स्थिति का पता चलता है। ऑस्टियोपोरोसिस के बारे में बोन डेंसिटी टेस्ट से पता चलता है। यह टेस्ट महिलाओं, पुरुषों दोनों को करवाना चाहिए। ऑस्टियोपोरोसिस की समस्या महिलाओं को अधिक होती है क्योंकि मेनोपॉज के बाद हार्मोनल बदलाव होने से उन्हें इससे जुझना पड़ता है। महिलाओं को मेनोपॉज के हर दो वर्ष के अंतराल में इसे करवाना चाहिए, साथ ही विटामिन डी की जांच भी करावाएं।

प्रोस्टेट स्पेसिफिक, एंटीजन टेस्ट पुरुषों के लिए आवश्यक है। इससे प्रोस्टेट कैंसर के बारे में पता चलता है। 60 साल के बाद प्रोस्टेट से संबंधित समस्या पुरुषों में बढ़ने लगती है। अगर आप पीएस्प टेस्ट करावाएं तो समय रहते इलाज हो सकता है।

बाकी कुछ ब्लड संबंधी टेस्ट बीमार होने पर करवाते रहने चाहिए, डाक्टर परामर्श अनुसार। कान, नाक, गले, आंखों व दांतों के टेस्ट जरूरत अनुसार करावाएं। (स्वास्थ्य दर्पण) ■ नीतू गुप्ता

## विशेष सैहत - सलाह

### गर्भावस्था में कमर का दर्द



**डॉ. शबनम अग्रवाल, पीएचडी**

डाइरेक्टर-एजुकेशन नोपानी गुप ऑफ इंस्टीट्यूट्स चीफ फिजियोथेरेपिस्ट वेल्थ व्य क्लिनिक

गर्भावस्था के दौरान कमर में दर्द के मुख्य कारणों में से एक कमर का वक्र (arch) बढ़ना है। यह पेट के फुलाव और गुरुत्वाकर्षण के परिवर्तित केंद्र (line of gravity) के कारण होता है। इसी मुद्रा में गर्भवती महिलाओं की मॉडिया तस्वीर मदद नहीं करती है और बेखबर माँ को लगता है कि बड़े हुए कमर के आर्च के साथ खड़े होना शायद सही है।

गर्भावस्था में कमर में दर्द को रोकने के लिए, गर्भवती महिलाओं को रीढ़ की सही वक्रता के बारे में जागरूक किया जाना चाहिए और लेटने, बैठने, खड़े होने और चलने में उसे सही मुद्रा में कैसा रखा जाए। उदाहरण के लिए, दूसरी तिमाही तक, यदि कोई महिला अपनी पीठ के बल लेटती है, तो उसे अपने घुटनों के नीचे एक तकिया रखना चाहिए। जब वह खड़ी रहती है तथा घर के काम करते समय यदि एक पैर स्टूल पर रखा जाता है तो यह कमर को सहयोग देता है और आर्च के खिंचाव को रोकता है। कमर दर्द के लिए व्यायाम एक फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा निर्धारित किया जा सकता है। कमर में दर्द के लिए पारंपरिक व्यायाम गर्भवती महिलाओं पर लागू नहीं होते हैं। हल्की गर्म सेक और हल्की मालिश उपयोगी होती है।

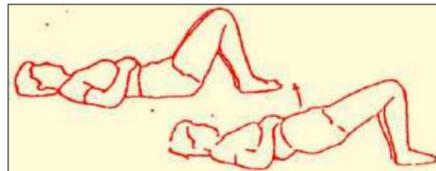
यहां कुछ अथासों का प्रदर्शन किया गया है, हालांकि यह अर्गुसस की जाती है कि इसे करने से पहले एक फिजियोथेरेपिस्ट से अभ्यास सीखा जाए:

#### आकृति 1



चित्र के अनुसार हाथ और घुटने की स्थिति मान लें। पेट की मांसपेशियों को धीरे से कसें, और पूंछ को हड़डी को नीचे की ओर ले जाकर, पीछे को ओर ऊपर की ओर ले जाएं। आर्च नहीं कीजिये। 2-3 सेकंड तक इस स्थिति में रहें। इसे दिन में दो बार 10 बार दोहरा सकते हैं।

#### आकृति 2



दोनों पैरों को मोड़कर पीठ के बल लेट जाएं। नितंबों (बट्खस) को कस लें और उन्हें फर्श से लगभग छह से आठ इंच ऊपर उठाएं। श्रोणि स्तर को बनाए रखें। 2-3 सेकंड रुकें और धीरे-धीरे नितंबों को नीचे करें। इस व्यायाम को दिन में एक या दो बार 10 बार दोहराएं। इस व्यायाम के दौरान सामान्य रूप से सांस लें। ■

इस बारे में आप अपने प्रश्न हमें events@sanmarg.in पर भेज सकते हैं।

## घर से निकलें पर, न भूलें कोविड प्रोटोकॉल

### थर्ड वेव को लेकर एक्सपर्ट की ओर से किया जा रहा सतर्क

**सन्मार्ग संवाददाता**  
कोलकाता: राज्य में कोरोना वायरस की रफ्तार काफी धीमी हुई है। हालांकि अब भी कोविड के नए मामले प्रतिदिन 500 पर भी नहीं पहुंचे हैं। दूसरी तरफ कोविड के थर्ड वेव को लेकर आशंका बरती जा रही है। एक्सपर्ट की मानें तो जरूरत है कि लोग अब भी जागरूक रहें। डॉ. शोभन शिकदर, कंसल्टेंट एनेस्थियोलॉजिस्ट व वेस्ट बंगाल डॉक्टर्स फोरम के एक्जीक्यूटिव सदस्य ने कहा कि दरअसल देखा जा रहा है कि जैसे ही कोविड की रफ्तार कम हुई है, लोग बाहर निकल रहे हैं। संभव है कि लंबे समय तक कोई घर में नहीं रह सकता, बाहर निकलना भी आवश्यक है। हालांकि हमें अब भी याद रखना होगा कि कोविड प्रोटोकॉल का पालन करें। लोगों के व्यवहार से ही कोविड से बचाव संभव है। कोविड का टैंड लगातार बदल रहा है, हालांकि इससे घबराने की बजाय लोग कुछ बातों पर ध्यान देकर कोविड महामारी को रोक सकते हैं। सैनटाइजर का उपयोग करें, बाहर से घर में प्रवेश करने पर सही से खुद को सैनटाइजर करें, हाथ सही ढंग से धोएं, बाहर निकलने पर भीड़ में मास्क अवश्य लगाएं।



**डॉ. शोभन शिकदर**

**वैक्सिनेशन पर जोर देना जरूरी :** वरिष्ठ टी थि जि य न डॉ.एस.के.सोथलिया ने कहा कि वैक्सिनेशन ही कोविड के संक्रमण से बचाव में हमारी बड़ी ताकत है। ऐसे में इसे और बढ़ाने पर जोर देना होगा। देखा जा रहा है कि काफी लोग अब भी वैक्सिन लेने से कतरा रहे हैं, हालांकि इससे भय की बात ही नहीं है। अध्ययन में सामने आ रहा है कि वैक्सिन से बड़े पैमाने पर मृत्यु दर रोकी जा सकती है।

**इन आँकड़ों पर नजर**  
तिथि-कोविड पाँजिटिविटी रेट-बेड अकुपेंसी  
7 अगस्त-1.64%-3.66%  
7-जुलाई-2.08%-6.47%  
7-जून-11.08%-22.55%  
(नोट-आँकड़े स्वास्थ्य व परिवार कल्याण विभाग, पश्चिम बंगाल सरकार) ■

## गाजर रोशन रखें आंखों

40 की उम्र के बाद बहुत से लोगों की दृष्टि धुंधली पड़ने लगती है। इस समस्या का समाधान किसी दवाई से संभव नहीं है। आमतौर पर सलाद के रूप में जाने वाली गाजर यह काम आसानी से कर सकती है क्योंकि गाजर में बीटाकैरोटिन नामक एंजाइम के साथ ही एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन सी, ई और ज़िंक इत्यादि विविध पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। अगर आप कच्ची गाजर नियमित खाएं तो लंबे समय तक दृष्टिक्षीणता से बचे रह सकते हैं। ■