संजीवनी

स्पर्श अनुभूति में प्रोटीन की भूमिका !

हम छूकर कई बारीक अंतर कर पाते हैं। जैसे एक सरीखे दिखने वाले कपड़ों की क्वालिटी में फर्क। और हालिया अध्ययन बताता है कि ऐसा हम अपनी उंगलियों के सिरों में पाए जाने वाले अशरिन नामक प्रोटीन की बदौलत कर पाते हैं। सामान्यत: अशरिन प्रोटीन हमें देखने और सुनने में मदद करता है। और अब पता चला है कि यह स्पर्श में भी सहायक हैं। इससे लगता है कि हमारी प्रमुख इंद्रियों के बीच एक गहरा आणविक सम्बंध है।

स्वास्थ्य चर्चा

बीमारियों से दांपत्य भी प्रभावित होता है

स्त्री पुरुषों में समान रूप से पायी जाने वाली कुछ ऐसी बीमारियां हैं जो विवाहितों के दांपत्य जीवन को गड्ड मड्ड कर देती हैं। रक्तचाप, हृदय रोग, शुगल व थायराइड दोनों को हो सकता है। इस बीमारी के कारण अथवा इसे दूर करने या नियंत्रित करने हेतु ली जाने वाली दवाओं के कारण उनमें कुछ शारीरिक कमी आ जाती है। संबंध बनाने में उदासीनता आ जाती है जिसके चलते दूसरा स्वस्थ साथी जो पति या पत्नी हो सकता है, वह दुखी होने लगता है। ऐसे में धैर्य या संतोष करना जरूरी होता है, क्योंकि बीमारी के चलते सामने वाले पीड़ित साथी (पति-पत्नी) में यह स्वाभाविक प्रभाव पड़ता है। ■

शौच में जल्दबाजी न करें

शौच करना एक अनिवार्य शारीरिक क्रिया है। इस आवेग को नहीं रोकना चाहिए और न इसमें जल्दबाजी करनी चाहिए। शौच को रोकना मुसीबतों को न्योता देना है और शौचालय से शीघ्र बाहर आ जाना भी ठीक नहीं है। सही ढंग से भोजन करने और नींद पूरी होने पर सवेरे जागने से कुछ देर भीतर ही स्वयमेव उठते ही एक गिलास पानी पीने से शौच में सरलता होती है। शौचालय से हड़बड़ी में जल्द बाहर न निकल आएं। कुछ देर रुकें जिससे सम्पूर्ण शौच बाहर आ जाए। शरीर की संपूर्ण सफाई की अवधारणा वाले प्रात: उठते ही अपनी समस्त नित्य क्रियाएं पूरी कर लेते हैं, किंतु जिनकी जीवनचर्या अन्य प्रकार से है, वे अपनी सुविधा के अनुसार शरीर की संपूर्ण सफाई कर सकते हैं, पर यह सफाई नित्य व जरूरी है। ■

झूठी हंसी न हंसिये

हंसी का अवसर और कारण नजर आये तो अवश्य हंसिये, वह भी जी भरकर और पेट पकड़कर हंसिये किंतु बिना कारण हंसना व झूठी मुस्कान प्रकट करना नुकसानदेह हो सकता है। एक नये शोध में यह सामने आया है कि खोखली हंसी हंसने एवं झूठी मुस्कान वालों को अवसाद व हार्ट डिजीज हो सकते हैं। रिसेप्शनिस्ट, सेल्सगर्ल, सेल्समैन को नौकरी के लिये दिन भर झूठी मुस्कान व हंसी लानी पड़ती है। ये ग्राहकों से निपटने के लिये ऐसा झूठे तौर पर करते हैं पर इससे उपजे तनाव के चलते इनका हार्टरेट अत्यधिक बढ़ जाता है। नकली मुस्कान फेंकने के कारण ऐसी स्थिति निर्मित हो सकती है जो उनके स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है। ■ **प्रस्तुति : स्मिता मिश्र**

सेहत आपके हाथ में, जीवन आपकी मुस्कान में

हमारे शास्त्र और आयुर्वेद कहता है जो ब्रह्माण्ड में है वही हमारे पिंड यानी शरीर में है। पूरा ब्रह्मांड हमारे भीतर समाया हुआ है। सभी पंच तत्व, ऊर्जा, ध्वनियां, 27 नक्षत्र, 12 राशियां, नवग्रह, सातों चक्र, इड़ा, पिंगला, सुषुम्ना, परा अपरा शक्तियां, आठ सिद्धियां नव निधियां सब हमारे भीतर हैं। इन सब शक्तियों को हम जाग्रत कर सकते हैं। हम अपनी शारीरिक, मानसिक, आत्मिक सभी चेतनाओं को जाग्रत कर सकते हैं। क्या आप जानते हैं हर बीमारी का उपचार हमारे अपने भीतर है? केवल उन शक्तियों को जाग्रत करने और पहचानने की ज़रूरत है। एलोपैथ भी चिकित्सा की अच्छी आधुनिक विधि है लेकिन कुछ बीमारियां ऐसी हैं जिनका उपचार एलोपैथ के पास भी नहीं है। हां, स्ट्रांग एंटी बॉयोटिक दवाओं से बीमारी ठीक हो जाती है लेकिन हर दवा का साइड इफेक्ट भी है। यह कोई गुप्त रहस्य भी नहीं है आप गूगल पर सर्च करें तो हर ऐलोपैथिक दवाओं के अच्छे और खराब असर के बारे में जानकारी आपको मिलेगी।

विश्व स्वास्थ्य संगठन वैसे तो पहले ही कह चुका था कि 2020 के बाद एंटी बॉयटिक दवाएं बहुत कारगर नहीं रहेंगी। इक्कीसवीं सदी का एक दशक पूरा भी नहीं हुआ था कि कोविड -19 आ गया। पूरी दुनिया इसकी चपेट में आ गयी। कोरोना ने ऐसी तबाही मचायी कि दुनिया की अर्थ व्यवस्था तहस-नहस हो गयी। जीने का तरीका बदल गया। रिश्तों के मायने बदल गए। दुनिया के विकसित देश कोविड 19 के दुष्प्रभाव से नहीं बच पाए तो भारत जैसे घनी आबादी वाले विकासशील देश कैसे अछूते रह सकते थे ! कोरोना पिछले सौ साल में पहली बार ऐसी महामारी आयी है, जिसके लिए न तो कोई देश तैयार था, न ही किसी के पास इसका इलाज था। बहुत रिसर्च के बाद भारत समेत अनेक देशों ने अब इसकी वैक्सीन तैयार कर ली है। वैक्सीन को लेकर भी बहुत सी आशंकाएं हैं। दूसरी लहर कितनी घातक रही, यह हम सबने देखा। अब तीसरी लहर को लेकर भय और आशंकाएं बनी हुई हैं। अस्पतालों की कमी, ऑक्सीजन की कमी, डॉक्टरों की कमी, अस्पतालों के आईसीयू में संक्रमण का और ज्यादा खतरा। मौत का आंकड़ा दिन पर दिन बढ़ता गया। परिवार के परिवार कोरोना की भेंट चढ़ गए। हज़ारों बच्चे अनाथ हो गए। जो मौत के पंजे से छूट कर लौट आए, उनका जीवन बदल गया है। शरीर में कमज़ोरी आ गयी। याददाश्त नहीं रही, चक्कर आना। कइयों की तो कोविड के बाद हार्ट अटैक से मृत्यु हो रही है। इस बीमारी का क्या किया जाए, इससे बचा कैसे जाए, **सन्मार्ग संजीवनी** आपको लगातार इस बारे में राह दिखा रहा है। इसी कड़ी में हम आपको बतायेंगे कि कैसे अपने हाथों और अपनी मुस्कान से आप कोरोना से लड़ने और बचने की तैयारी कर सकते हैं। आपको कहीं नहीं जाना है किसी डॉक्टर को कोई फीस नहीं देनी है, आप स्वयं अपना रक्षा कवच तैयार कर सकते हैं। बस आपको चाहिए आपको अपने दोनों हाथ और अपनी वो मुस्कान जो आपके बचपन में सबका मन मोह लेती थी।

सन्मार्ग संजीवनी आपका परिचय करा रहा है सेल्फ हीलिंग की एक ऐसी विधा से जिसमें आपको ये जानना है कि आपके हाथों में आपके पूरे शरीर के अंग, ऊर्जा, सातों चक्र, प्राणों और रक्त का प्रवाह कैसे और कहां रहता है। शरीर की बॉडी क्लॉक कैसे काम करती है, किस समय कौन सा अंग सबसे ज्यादा सक्रिय और ऊर्जा से भरपूर रहता है। कौन सा रंग आपकी कौन सी एनर्जी और शरीर के अंग को ताकत दे सकता है। आपके मन के भीतर चल रहे भावनाओं के ज्वार-भाटे को कौन सा अंग कौन सा रंग हील कर सकता है। दक्षिण कोरिया की इस विधि को कहते हैं सू-जोक – की 'सू' यानि हाथ और 'जोक' यानी पांव, की यानी एनर्जी। आप सब वैसे तो जानते ही हैं कि एक मुस्कुराता चेहरा सबको अच्छा लगता है। मुस्कान को मन मोहिनी भी कहा गया है। हमारे अधरों पर रहने वाली ये मधुर मुस्कान आपकी हर तन, मन, आत्मा और यहां तक कि मां के गर्भ के समय जिन भावनाओं ने आपकी मां को आहत किया, उसको भी ठीक कर सकती है। अपनी मुस्कान की ताकत को आप शायद नहीं पहचानते, यह मांइड, बॉडी, सोल यानि मन, शरीर और आत्मा के हर कष्ट को दूर करने की शक्ति रखती है। हमें बस इसको पहचानना है। जानीमानी सू-जोक और स्माइल विशेषज्ञ डॉ. भूपेंद्र कौर चड्डा आपको बताएंगी आपके हाथों में कैसे छुपी है आपके तन, मन और आत्मा की चाबी, आपकी मुस्कान कैसे कर सकती है आपको भला चंगा, कैसे बचा सकती है कोरोना से। 25 जून को हमारे फेसबुक पेज से जुड़िए दोपहर 3 बजे आप हमें अपने सवाल भी भेज सकते हैं। डॉ. भूपेंद्र कौर आपके सवालों के उत्तर देंगी। ■

सर्जना शर्मा
वरिष्ठ पत्रकार

सू-जोक

सू-जोक मेडिकल ट्रीटमेंट की वैकल्पिक विधि है। यह तन और मन की बीमीरियों को ठीक करने की ऐसी हीलिंग पद्धति है जिसका कोई साइड इफेक्ट या दुष्प्रभाव नहीं है। दक्षिण कोरिया के प्रोफेसर पार्क जे वू ने सूजोक थेरेपी विकसित की। दक्षिण कोरियाई भाषा में सू का अर्थ है हाथ और जोक का अर्थ है पांव। प्रोफेसर पार्क ने ये सिद्ध किया कि हमारे हाथ और पांव में हमारा पूरा शरीर है। इससे उन्होंने सिरदर्द, वर्टिगो, हाईपरटेंशन, ब्लड प्रेशर, अस्थमा, कब्ज, गैस, कमर दर्द, रीढ़ की हड्डी, दिल की बीमारियां, मधुमेह और अन्य अनेक बीमारियों का सौ फीसदी इलाज किया। केवल शरीर के नहीं बल्कि मन के रोगों का भी पूर्ण इलाज है, भावनात्मक बीमारियां, सिजोफ्रेनिया और अन्य सभी मनोरोगों का भी बहुत अच्छा इलाज होता है।

प्रोफेसर पार्क ने सू जोक का बाकायदा सिलेबस बनाया और इसे पढ़ाना शुरू किया । दुनिया भर में उनके छात्र हैं जो अपने क्लीनिक चलाते हैं । भारत में इंटरनेशनल सू जोक एसोसिएशन का मुख्यालच नागपुर में है । भारत में अनेक मान्यता प्राप्त सू जोक हीलर हैं। ये हीलिंग की ऐसी विधि है जिसमें आप थोड़ा सा ज्ञान प्राप्त करके अपना इलाज खुद कर सकते हैं। आप विशेषज्ञ भले ही न बनना चाहते हों लेकिन अपनी और अपने परिवार की सेहत की गारंटी बिना किसी ज्यादा खर्च के ले सकते हैं। कोविड रोगियों और कोविड के बाद होने वाली समस्याओं में भी सू जोक बहुत मददगार साबित हो रहा है।

आज से हम अपने पाठकों के लिए शुरू कर रहे हैं सू-जोक थेरेपी का परिचय, जिसमें बताया जायेगा कि कैसे हमारे हाथ और पैर हमारे शरीर के समान हैं। आशा है कि पाठकों के लिए तन मन को स्वस्थ और निरोग रखने का हमारा ये प्रयास पसंद आएगा।

हमारे पाठक उनकी इन सभी विशेषताओं का लाभ उठा सकते हैं। शुक्रवार को हमारे पाठकों के लिए दोपहर 3 बजे सन्मार्ग फेसबुक पेज पर भूपेंद्र कौर लाइव रहेंगी। आप उनसे अपनी सभी समस्याओं संबंधी सवाल पूछ सकते हैं वे आपकी समस्याओं का निदान करेंगी। आप अपने सवाल हमें **events@sanmarg.in** पर ई मेल कर सकते हैं। **9830222232** नंबर पर व्हाट्सएप कर सकते हैं और शो के दौरान लाइव भी पूछ सकते हैं।

विशेषज्ञ का परिचय

श्रीमती भूपेंद्र कौर चड्डा सू-जोक की गोल्ड मेडलिस्ट थेरेपिस्ट हैं। प्रोफेसर पार्क से उन्होंने यह थेरेपी 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, एक्यूपंक्चर, डायमंड सिस्टम, ट्वीस्ट थेरेपी, स्माइल ताई ची, स्माइल योग, स्माइल मेडिटेशन और ट्राई ओरिजन फेंगशुई विशेषज्ञ हैं।

भूपेंद्र कौर चड्डा
सू-जोक थेरेपिस्ट

इसी विषय पर चर्चा के लिए जुड़िए शुक्रवार 25 जून, शाम 3.00 बजे सन्मार्ग fb LIVE पर। अपने सवाल events@sanmarg.in पर भेजें।

सन्मार्ग fb पर जुड़ने के लिए QR CODE को स्कैन करें

विशेष — सेहत - सलाह

फेफड़ों को स्वस्थ कैसे रखें ?

हिना नफीस

क्लिनिकल न्यूट्रिशनिस्ट, न्यूट्रिजेनोमिक प्रैक्टिशनर

- बैचलर इन फूड एंड न्यूट्रीशन फ्रॉम लिवरपूल जॉन मूर्स यूनिवर्सिटी
- लाइफ मेंबर ऑफ इंडियन डाइटेटिक एसोसिएशन एंड अमेरिकन एकेडमी ऑफ न्यूट्रीशन एन डाइटेटिक्स (पहले अमेरिकन डाइटेटिक एसोसिएशन के नाम से जाना जाता था)

हमें याद रखना चाहिए कि सार्स-कोव-2 श्वसन तंत्र को प्रभावित करने वाला एक वायरस है, यह आक्रामक रूप से हमारे फेफड़ों पर हमला करता है और इसे नष्ट कर सकता है। फेफड़े भी समय के साथ बूढ़े हो जाते हैं और कम लचीले हो जाते हैं और अपनी ताकत खो देते हैं, जिससे सांस लेना मुश्किल हो जाता है। रोग के बुरे प्रभावों से बचने के लिए हमें अपने फेफड़ों को स्वस्थ रखने के लिए हर संभव प्रयास करना चाहिए।

संतुलन महत्वपूर्ण है

- क्या आप जानते हैं कि आप जो खाना खाते हैं वह आपकी सांस को प्रभावित कर सकता है?
- आपके आहार में पोषक तत्वों का सही संयोजन आपको बेहतर और आसान सांस लेने में मदद कर सकता है।
- संतुलित आहार लें, जिसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा और फाइबर जैसे सभी खाद्य समूह शामिल हों।
- कार्बोहाइड्रेट आपके शरीर को सांस लेने और अन्य शारीरिक कार्यों के लिए ऊर्जा देते हैं। प्रोटीन आपकी मांसपेशियों को मजबूत रखने में मदद करता है। तेल वसा प्रदान करता है और इसमें प्रतिरक्षा-बढ़ाने वाले विटामिन होते हैं, जैसे कि विटामिन ए और ई। फलों और सब्जियों में फाइबर छाती के संक्रमण को रोकने में मदद करने के लिए विटामिन और खनिज प्रदान करते हैं।

फेफड़ों के लिए भोजन

ये खाद्य पदार्थ फेफड़ों में सूजन को कम कर सकते हैं और उनमें मौजूद फाइटोकेमिकल्स और एंटीऑक्सिडेंट अपक्षयी प्रक्रियाओं और जल्दी उम्र बढ़ने को धीमा कर सकते हैं। आप अपने आहार में निम्नलिखित को शामिल कर सकते हैं-

सेब, खुबानी, तुलसी, चेरी, लौंग, अलसी का बीज,फैटी मछली, अदरक, लहसुन, हरी चाय,सरसों,जैतून,लाल गोभी,समुद्री सिवार, टमाटर, अखरोट।

हाइड्रेशन

- खूब सारे तरल पदार्थ पीना बहुत जरूरी है। यह बलगम को गतिमान रखने में मदद करता है और आराम से हटाने के लिए इसे पतला भी रखता है। एक दिन में कम से कम छह से आठ गिलास तरल पदार्थ पीने का लक्ष्य रखें, मुख्य रूप से पानी।

यह भी बताया गया है कि जो लोग प्रतिदिन कम से कम 2 कप ग्रीन टी पीते हैं, उनके फेफड़ों की कार्यक्षमता उन लोगों की तुलना में बेहतर होती है जो इसका सेवन नहीं करते हैं।

- गहरी सांस लेने का व्यायाम, अपने फेफड़ों की मांसपेशियों को मजबूत करें। आप इसके लिए रोजाना 10-15 मिनट का समय दे सकते हैं।
- सिगरेट के धुएं, घरेलू धूल और घुन, मच्छर भगाने वाले, कृत्रिम रूप से सुगंधित मोमबत्तियों जैसे इनडोर प्रदूषकों के संपर्क को कम करें।
- अतिरिक्त वजन कम करें।
- सिगरेट पीना छोड़ दें और हुक्का से दूर रहें। ■

पाठकों की बढ़ती मांग को देखते हुए हम मशहूर क्लिनिकल न्यूट्रीशनिस्ट हिना नफीस का कॉलम आरंभ कर चुके हैं। आप अपने प्रश्न हमें events@sanmarg.in पर भेज सकते हैं।

दिल भी करता है सौतेलापन

एक शोध के बाद पता चला है कि पुरुषों की तुलना में महिलाएं हृदय रोग का शिकार होकर मौत की चपेट में अधिक पड़ती हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट के अनुसार नयी अप्राकृतिक जीवनशैली को अपनाने तथा स्वच्छन्द यौनाचरण के कारण आज की महिलाओं में पुरुषों से अधिक दिल की बीमारियां पनप रही हैं।

शोध रिपोर्ट में यह भी बताया गया है कि महिलाओं में पचास साल से कम की आयु में हृदयाघात पुरुषों की अपेक्षा कम होता है। उसका कारण महिलाओं में रजोनिवृत्ति का होना है किंतु इस आयु में महिलाओं को जब हृदयाघात होता है, उस दौरान महिलाओं के मरने की संभावना पुरुषों की अपेक्षा दो गुना अधिक होती है। ■

फीचर संपादक : **ओम प्रकाश मिश्र**, फोन : 71015038, ईमेल : feature@sanmarg.in

हेल्थ टिप्स

यदि हमारा आमाशय ठीक है, समय पर भूख लगती है, हमारा आहार आसानी से पच जाता है, कोई खट्टे डकार नहीं, कोई वायु विकार नहीं, कब्ज़ की शिकायत नहीं, मसाना, जिगर, आमाशय कभी तकलीफ़ नहीं देते, तब तो हम यक़ीनन स्वस्थ हैं। यदि ऐसा नहीं है तो हमें कुछ सावधानियां बरतनी होंगी।

जिस प्रकार हमें अपना शरीर साफ-सुथरा रखना अच्छा लगता है, उसी प्रकार हमारे वस्त्र, अंदर के कपड़े भी सदा साफ़ रहने चाहिए।

- जिस वातावरण में हम रहते हैं, बैठते हैं, खाते-पीते हैं, सोते हैं, वह भी पूरी तरह स्वच्छ रखना ज़रूरी है। तभी हम निरोग रहेंगे।
- खाने-पीने के अतिरिक्त ऐसी बातें बड़े अर्थ रखती हैं। हमारे वस्त्र भले ही कितने सस्ते, मोटे, खादी के क्यों न हों मगर ये लगातार साफ़ रहने चाहिए। जिस कमरे में सोते हैं, उनमें खुली हवा आती रहे। क्रॉस वेंटिलेशन ज़रूरी है।
- बिस्तर पर लगभग 6-7 घंटे ही सोना है। इस का यह अर्थ नहीं कि रात 12 बजे सोने जा रहे हैं या सोते-सोते दो बजा दिए। रात जल्दी सोने तथा प्रात: जल्दी उठने की आदत डालें। कई बार लोग सूर्य उदय होने के बाद भी सोए रहते हैं। चाहे देर से सोने को मिले, सूर्य उदय होने से काफ़ी पहले उठना आवश्यक है। ■ **सुदर्शन भाटिया**

रीढ़ को रखें स्वस्थ

कहते हैं जिनकी रीढ़ स्वस्थ होती है उनसे बुढ़ापा कोसों दूर होता है। यह सच है यदि रीढ़ स्वस्थ होती है तो कमर और कंधे झुकते नहीं हैं इसलिए स्वस्थ रीढ़ का संबंध बुढ़ापे से माना जाता है। रीढ़ को स्वस्थ रखने के लिए ध्यान दें कुछ बातों पर ताकि रीढ़ बुढ़ापे तक सीधी और स्वस्थ रहे।

- नियमित व्यायाम करें। विशेषकर उन लोगों को तो व्यायाम अवश्य करना चाहिए जिनकी दिनचर्या बहुत व्यस्त हो। उन्हें लिफ्ट के स्थान पर सीढ़ियों का प्रयोग करना चाहिए और एक स्टाप पहले उतर कर अपने कार्यस्थल तक वहां से पैदल जाना चाहिए या घर से ऑफिस जाते समय बस स्टाप तक पैदल चलें। अगर कमर के निचले भाग में दर्द हो तो व्यायाम न करें।
- अपने वजन पर नियंत्रण रखें।
- जब भी बैठें, उठें और चलें तो सही पोस्चर पर ध्यान दें।
- धूम्रपान न करें।
- सख्त सतह वाली कुर्सी का प्रयोग करें। अधिक नर्म गद्दी वाली कुर्सी का प्रयोग न करें। हमेशा कुर्सी पर सीधा बैठें। शरीर को एक तरफ झुकाकर न बैठें।
- टांगें सीधी रखें। एक पर एक टांग चढ़ा कर न बैठें। (क्रॉस लेग कर के न बैठें)।
- जब भी नीचे गिरी चीज को उठाना हो तो अपने घुटने मोड़ें। कमर को अधिक न मोड़ें। साइड से कमर को मोड़कर कोई चीज न उठाएं।
- कोई भी व्यायाम करने से पहले अपने शरीर के अंगों को वार्म अप कर लें।
- पीठ के बल सोयें। इससे रीढ़ को सहारा रहता है। पेट के बल न सोयें। सिर के नीचे अपनी बाहें रख कर न सोयें।
- कभी बड़े साइज के जूते चप्पल न पहनें, न ही फटे और घिसे चप्पल जूते पहनें।
- अपने कंधों और कान में मोबाइल दबा कर बात न करें। इससे सर्वाइकल की तकलीफ होगी।
- जब भी बिस्तर से सोकर या लेटकर उठें तो सीधा न उठें। हमेशा करवट लेकर उठें।
- कुर्सी पर बैठते समय कुर्सी की बैक पर अपनी कमर रखें। ऊपर से नीचे तक आपकी कमर कुर्सी की बैक के साथ सटी रहे। (स्वास्थ्य दर्पण) ■ **सुनीता गाबा**