

संजीवनी

स्वास्थ्य चर्चा

पीठ के लिये हानिकारक है धूम्रपान



धूम्रपान को हृदय के लिये तो घातक माना ही गया है और अब नवीनतम शोधों से यह भी पता चला है कि जो चीज हृदय के लिये अच्छी नहीं, वह हमारी पीठ के स्वास्थ्य के लिये भी अच्छी नहीं है। यह तो हम जानते ही हैं कि धूम्रपान, अधिक कोलेस्ट्रॉल उच्च रक्तचाप और कमर दर्द की संभावना को बढ़ाते हैं। मैरीलेण्ड में बाटलोमोर की जांस होपकिन्स यूनिवर्सिटी के विशेषज्ञों ने एक शोध में यह जानने की कोशिश की है कि कमर दर्द के क्या कारण हो सकते हैं और इसमें धूम्रपान, कोलेस्ट्रॉल और उच्च रक्तचाप क्या भूमिका निभाते हैं। विशेषज्ञों के अनुसार अगर व्यक्ति की रक्तवाहिनियाँ संकरी हो जाएं तो रीढ़ की निचले भाग को जाने वाली रक्त की पूर्ति रुक जाती है और कमर दर्द पैदा होता है। रक्तवाहिनियों के स्वास्थ्य को हानि पहुंचाने में धूम्रपान, उच्च रक्तचाप, अधिक कोलेस्ट्रॉल बहुत बड़े कारक हैं।

आशावादी बनिये और बीमारियों से बचिए



विशेषज्ञों के अनुसार आशावादी रहना और खुश रहना आघात की संभावना को कम करने की सबसे शक्तिशाली दवा है। हाल ही में यूनिवर्सिटी ऑफ टेक्सास मेडिकल ब्रांच के विशेषज्ञों ने व्यक्ति पर आशावादी होने पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया और पाया कि जो व्यक्ति खुश रहे और आशावादी रहे, उनमें आघात की संभावना कम पायी गयी और जो लोग निराशावादी रहे, उनमें आघात की संभावना अधिक पायी गयी। इस शोध के शोधकर्ता रलेन ओस्टिटर का मानना है कि आशावादी व्यक्ति एक स्वस्थ जीवनशैली जीने का प्रयत्न करता है और व्यायाम करता है, जिसके कारण वह बीमारियों से सुरक्षित रहता है। अगर आप भी बीमारियों से बचना चाहती हैं तो खुश रहिये और आशावादी बनिये।

सही वसा का ही सेवन करें



विशेषज्ञों के अनुसार सब तरह की वसा स्वास्थ्य के लिये बुरी नहीं है। मोनोअनसेचुरेटेड वसा जो सब्जियों व नट आयल्स जैसे ऑलिव ऑयल और कैनोला में पायी जाती है, स्वास्थ्य के लिये हानिकारक नहीं है बल्कि यह रक्त में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करती है और हृदय रोगों से सुरक्षा देती है। पोलिअनसेचुरेटेड वसा में एक आवश्यक तत्व लिनोलिक एसिड पाया जाता है और यह वसा हमें पौधों से प्राप्त होती है जैसे करड़ी। मोनोअनसेचुरेटेड वसा की तरह वसा का यह प्रकार भी रक्त में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है। सेचुरेटेड वसा जो पशुओं से प्राप्त होती है, जैसे मांस और डेयरी प्रोडक्ट्स, वसा का अच्छा प्रकार नहीं है। वसा का यह प्रकार नारियल और पाम आयल में भी पाया जाता है। सेचुरेटेड या संतृप्त वसा का सेवन हृदय रोगों व कई प्रकार के कैंसर की संभावना को बढ़ाता है। हाइड्रोजेनेटेड वसा भी वसा का एक अन्य प्रकार है और यह बुरी वसा के रूप में जाना जाता है। इसका अधिक स्तर हृदय रोगों की संभावना को बढ़ाता है। इसलिए विशेषज्ञों का मानना है कि मोनोअनसेचुरेटेड और पोलिअनसेचुरेटेड वसा का ही सेवन करें।

प्रस्तुति : स्मिता मिश्र

वक्त से पहले समय चक्र से भी आगे निकलने की होड़, अपर्याप्त विश्राम, अनियमित भोजन, आटोमेटाइजेशन अर्थात् हर चीज में स्वयंचालन के प्रवेश से शारीरिक श्रम के ह्रास और अत्यधिक तनाव के भीतर जो रहे लोगों में उन सामान्य शारीरिक और मानसिक मूल्यों का ह्रास हो रहा है जो हमारी काया को स्वस्थ और स्वाभाविक रखने में सहायक होते हैं।

इसी व्यवस्था की देन है हृदय रोग, जिसके मरीजों की संख्या दिन-दूनी, रात चौगुनी बढ़ती ही जा रही है। आंकड़ों के अनुसार आज संसार भर में मृत्यु के कारणों की फेहरिस्त में इसका नाम सबसे ऊपर है।

हृदय की धमनी के भीतर किसी भी तरह का जमाव उत्पन्न होने पर हृदय की रक्त पूर्ति में बाधा उत्पन्न हो जाती है और दिल का दौरा पड़ने की आशंका पैदा हो जाती है। यूं तो इन धमनियों में अवरोध उत्पन्न करने के लिये अनेक परिस्थितियाँ उत्तरदायी होती हैं मगर सबसे आम वजह होती है-धमनियों के भीतर वसा की परत जमना।

वसा की परत के जमाव के वजन से दीवारें असमतल होकर कहीं-कहीं मोटी हो जाती हैं और इन स्थानों पर वह सख्त और खुरदरी भी हो जाती हैं। धमनी के भीतर का दायरा कुछ संकीर्ण हो जाता है। यह रोग की प्रारंभिक अवस्था है, जिसमें मरीज में कोई लक्षण दिखाई नहीं देते।

इसके बाद भी अगर धमनियों में वसा का जमाव पूर्ववत् जारी रहा तो धमनी की दीवार और मोटी हो जाती है तथा धमनी का व्यास कम हो जाता है। इस स्थिति में हृदय को रक्त की अपूर्ति आंशिक मात्रा में होने लगती है। इसी कारण जब व्यक्ति शारीरिक परिश्रम (सौदियों चढ़ना, दौड़ना, दूर तक चलना आदि) करता है तो व्यक्ति को शारीरिक परिश्रम के लिए रक्त की अतिरिक्त जरूरत पड़ती है जो उसे मिल नहीं पाता है। फलस्वरूप हृदय की मांसपेशियों में जोर से सिकुड़न होती है और छाती में दर्द उठ जाता है। इस दर्द को हृदयशूल या एंजाइना पेक्टोरिस कहा जाता है।

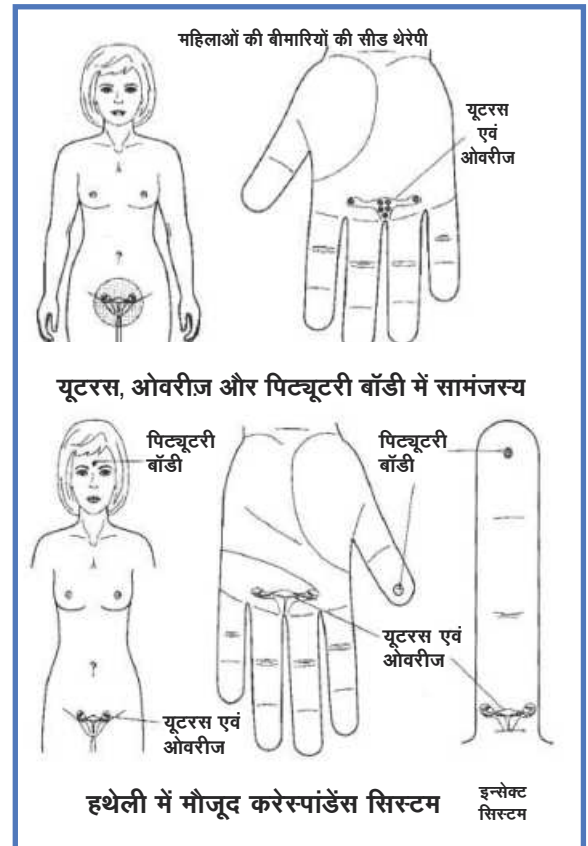
दिल के दौरे की चरम अवस्था तब उत्पन्न होती है, जब धमनी की दीवार वसा की परतों से पूर्णतः अवरुद्ध हो जाती है और हृदय को रक्त मिलना

कीचर संपादक : ओम प्रकाश मिश्र, फोन : 7015038, ईमेल : feature@sanmarg.in

महिलाओं के प्रजनन अंगों की बीमारियाँ

सू जोक सिस्टम में कोल्डनेस और हॉटनेस चक्र प्रजनन शक्ति को संचालित करते हैं। ये दोनों चक्र एकदम आमने सामने वॉटकल होते हैं। कोल्डनेस की तुलना मूलाधार से और हॉटनेस चक्र की आज्ञा चक्र से की जा सकती है। प्रजनन अंगों की बीमारियाँ, मासिक चक्र, श्वेत प्रदर आदि सब कोल्डनेस चक्र में हैं और यहां दो मेरिडियन हैं मूत्राशय और गुदें। इसके

बिल्कुल 90 अंश पर हॉटनेस चक्र है जिसमें दिमाग और रीढ़ की हड्डी दो मेरिडियन हैं। यदि एक महिला को हर दृष्टि से स्वस्थ रहना है अच्छी संतान को जन्म देना है तो उसे अपने ये चारों मेरिडियन और दोनों चक्र पर विशेष ध्यान देना होगा। वैसे तो शरीर के सभी अंग समान रूप से महत्वपूर्ण हैं लेकिन प्रजनन और प्रजनन संबंधी रोगों का इलाज उपरोक्त बताए गए मेरिडियनों और चक्रों में निहित है। महिलाओं के पूरे प्रजनन सिस्टम को ठीक रखने में एंडोक्राइन ग्रंथियों की महत्वपूर्ण भूमिका है जिसका हम पहले भी आपको बता चुके हैं। सारी एंडोक्राइन ग्रंथियाँ कोल्डनेस और



हॉटनेस चक्र के बीच की सीधी रेखा पर स्थित हैं। भारतीय योग विद्या में ये मूलाधार से आज्ञा चक्र के बीचबीच स्थित हैं, जिसे सू जोक की भाषा में 'यूट्रो एक्सिस' कहते हैं। इसलिए इस पूरे एक्सिस का अच्छा और स्वस्थ संबंध होना जरूरी है।

आमतौर पर महिलाओं को प्रजनन अंगों और सिस्टम के तरह तरह के रोग होते हैं। मसलन मासिक चक्र के दौरान बहुत ज्यादा दर्द, खून का बहाव बहुत कम या बहुत ज्यादा, ओवरी में सिस्ट, गर्भाशय में फाइब्रॉइड्स, गैस, माइग्रेन थायराइड, हार्मोनल असंतुलन, हीमोग्लोबिन विटामिन की कमी, खून की कमी, हाथ पैर और शरीर में सूजन। आजकल किशोरियों और युवतियों को भी प्रजनन सिस्टम से जुड़ी बहुत सी समस्याएँ होने लगी हैं। पढ़ाई का ज्यादा दबाव, खानपान, जीवन शैली में बदलाव, सोने का समय गड़बड़, इंटरनेट मोबाइल सोशल मीडिया का ज़रूरत से ज्यादा प्रयोग, फास्ट फूड का ज्यादा सेवन इन सबने मासिक चक्र को अनियमित कर दिया है। मासिक चक्र को साइकिल देरी से चलती है

वैश्विक महामारी पर एक तर्काल वैबिनार का आयोजन

गत 20 जुलाई 2021 सायं 4:30 बजे, ज्योतिर्मयी क्लब द्वारा वैश्विक महामारी पर एक वचुअल वैबिनार आयोजित की गई थी। कोरोना

इस दिशा में एक बड़ा सकारात्मक प्रयास है। उन्होंने कहा- 'विदेशों में जाने वाले विद्यार्थियों के लिये Pfizer का टीका अनिवार्य है, लेकिन

महीनों के लिये दूरी आवश्यक है। डॉ. अविरेल रॉय ने अपने अनुभवों को साझा किया और बताया कि टीकाकरण के बाद मृत्यु की संभावना

से ज़ुझती हुई और आने वाली तृतीय लहर को लेकर आशंकित हुई जनता को, डॉ. रुपाली बसु के नेतृत्व में, प्रोफेसर सिबल और डॉ. अविरेल रॉय ने आशा की नई किरण दिखाई। विषय था, "कोरोना के बाद की व्याधियों और भविष्य में नई लहर का खतरा।" प्रोफेसर सिबल ने सहजता से हमें वर्तमान में रहने की प्रेरणा देते हुए इस कठिनाई का सामना करने के सरल उपाय बताए। 'टीकाकरण' की अहमियत को समझना, अपने परिवार के सभी सदस्यों का टीकाकरण कराने के साथ साथ, कम से कम हम पर निर्भर दो व्यक्तियों के टीकाकरण की जिम्मेदारी लेना-

बाकी सभी को जो भी मिले, वही टीका लेना बुद्धिमत्ता है। तीसरे लहर को परास्त करने के लिये टीकाकरण के साथ साथ स्वच्छता, मास्क और कुछ और

प्रायः शून्य हो जाती है। स्पैनिश फ्लू की तरह, हमें इससे भी जीतना होगा। वार्षिक ब्यूस्टर लगाना होगा। कोरोना से प्रसित लोगों को पुनः कार्यरत होने में 2 से 9 महीने तक का समय लग सकता है। इसके लिये उनका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य, दोनों जरूरी है। सभी को अपनी शक्ति को समझ, परिवार और चिकित्सकों की मदद से, इससे उबरना होगा। डॉ. रुपाली बसु के महत्वपूर्ण प्रश्नों ने सभी की जिज्ञासाओं को पूर्ण विराम दिया और हम सब ने, निजी रूप से, दो व्यक्तियों का टीकाकरण कराने का निश्चय कर एक असीम सुख का अनुभव किया। हमारी अनेक भ्रांतियों का निवारण हुआ और मन में एक नया विश्वास जागा।



बिल्कुल बंद हो जाता है। रोगी की छाती में विश्राम के समय अचानक तीव्र पीड़ा होने लगती है और घबराहट होना, पसीना आना, चक्कर आना, मितली और उल्टी आना प्रारंभ हो जाता है। यूं तो प्रौढ़वस्था अर्थात् पैंतालीस से साठ वर्ष के बीच की आयु के व्यक्तियों में इस बीमारी की संभावना सर्वाधिक होती है मगर कम उम्र के लोग भी इसका शिकार हो रहे हैं। माता-पिता में से किसी एक को भी अगर



ब्रिटेन में हुए एक सर्वे के अनुसार पूरी नींद नहीं ले पाने के कारण किशोरों के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ रहा है। ऐसा उनके डेडरूम में इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के पहुंचने और जंक फूड खाने के कारण हो रहा है। किशोरों के भोजन में शामिल जंक फूड उनका बड़ा तुरन्त बन गया है। इसके कारण जंक स्लीप जैसी समस्या सामने आई है।

पांच दिन के बजाए कम दिन मासिक चक्र रहना, बहुत दर्द के साथ पीरियड्स होना। युवतियों में गर्भ धारण की समस्या, गर्भ धारण हो भी जाए तो गर्भपात होते रहना।

यदि आप भारतीय नाड़ी और चक्र सिस्टम के अनुसार अपनी चिकित्सा करती हैं तो प्रजनन अंगों संबंधी सभी बीमारियों को रोक सकती हैं और

सूजो क हीलिंग सिस्टम में बहुत सरल उपाय हैं जो आप घर बैठे बिना ज्यादा पैसा खर्च किए रोगों का निदान कर सकती हैं। प्रजनन अंगों को स्वस्थ और रोग मुक्त रखने के कुछ सू जोक टिप्स मासिक चक्र में बहुत दर्द होता है -

■ कोल्डनेस चक्र पर लाल रंग के स्कैच पेन से एक हाथ पर गोल चक्र बनाएं, दूसरे हाथ के कोल्डनेस चक्र पर साबूत काली मिर्च का फूल बना कर लगाएं।

■ पीरियड्स में कम स्वाव हो तो कोल्डनेस चक्र पर काली मिर्च और लाल रंग लगाएं। ज्यादा हो तो नीले रंग और साबूत मूंग के दानों का प्रयोग करें। ओवरी में सिस्ट - हाथ में ओवरी के प्वाइंट पर साबूत मूंग के दाने लगाएं या हरे रंग का प्रयोग करें।

यूटरस में फाइब्रॉइड्स - हाथ में यूटरस प्वाइंट पर लाल रंग, काली मिर्च मेंथी दाना या कुट्टू का दाना लगाएं।

■ श्वेत प्रदर ज्यादा होने पर हरे रंग और हरी मूंग के साबूत दाने प्रयोग करें

■ गुदें और दिमाग यकृत तिल्ली और पेट मेरिडियन को मजबूत बनाएं।

■ कितनी भी समस्या हो, झल्लाने के बजाए खुश रहने को कोशिश करें क्योंकि मुस्कुराने से आपके शरीर में अच्छे हार्मोन बनते हैं।

■ आप यह हीलिंग मेरिडियन चक्र और सू जोक अंगों पर जाकर कर सकते हैं। चित्रों के माध्यम से आप पहले समझिए कि हाथ में चक्र और मेरिडियन कहाँ हैं और इनमें ऊर्जा का प्रवाह कैसे होता है। यदि बीमारी अचानक आयी है तो मेरिडियन पर हीलिंग करें और यदि बहुत पुरानी हो चुकी है तो चक्र पर हीलिंग करें। हमारी सू जोक विशेषज्ञ

भूपेंद्र कौर चड्ढा ने अपने दो दशक से ज्यादा के अनुभव में पाया कि महिलाओं पर सू जोक हीलिंग के अद्भुत परिणाम देखने को मिले। अनेक महिलाओं ने सू जोक हीलिंग से अपने फायब्रॉइड्स और सिस्ट से छुटकारा पाया है।

सफलता पूर्वक गर्भ धारण करके स्वस्थ बच्चों को जन्म दिया है। अनेक महिलाओं का कैंसर तक ठीक हो गया। प्रजनन अंगों और रोगों संबंधी यदि आपके की कुछ सवाल हैं तो आप अपने सवाल हमें events@sanmarg.in पर ईमेल कर सकते हैं और 9830222232 नंबर पर व्हाट्सएप कर सकते हैं।

सूजो क विशेषज्ञ भूपेंद्र कौर चड्ढा आपके सभी सवालों के उत्तर देंगी। आप हर शुक्रवार तीन बजे सन्मार्ग फेसबुक पेज पर उनको लाइव भी देख सकते हैं और सीधे सवाल भी कर सकते हैं।

भूपेंद्र कौर चड्ढा ने अपने दो दशक से ज्यादा के अनुभव में पाया कि महिलाओं पर सू जोक हीलिंग के अद्भुत परिणाम देखने को मिले। अनेक महिलाओं ने सू जोक हीलिंग से अपने फायब्रॉइड्स और सिस्ट से छुटकारा पाया है।

सफलता पूर्वक गर्भ धारण करके स्वस्थ बच्चों को जन्म दिया है। अनेक महिलाओं का कैंसर तक ठीक हो गया। प्रजनन अंगों और रोगों संबंधी यदि आपके की कुछ सवाल हैं तो आप अपने सवाल हमें events@sanmarg.in पर ईमेल कर सकते हैं और 9830222232 नंबर पर व्हाट्सएप कर सकते हैं।

सूजो क विशेषज्ञ भूपेंद्र कौर चड्ढा आपके सभी सवालों के उत्तर देंगी। आप हर शुक्रवार तीन बजे सन्मार्ग फेसबुक पेज पर उनको लाइव भी देख सकते हैं और सीधे सवाल भी कर सकते हैं।

भूपेंद्र कौर चड्ढा ने अपने दो दशक से ज्यादा के अनुभव में पाया कि महिलाओं पर सू जोक हीलिंग के अद्भुत परिणाम देखने को मिले। अनेक महिलाओं ने सू जोक हीलिंग से अपने फायब्रॉइड्स और सिस्ट से छुटकारा पाया है।

सफलता पूर्वक गर्भ धारण करके स्वस्थ बच्चों को जन्म दिया है। अनेक महिलाओं का कैंसर तक ठीक हो गया। प्रजनन अंगों और रोगों संबंधी यदि आपके की कुछ सवाल हैं तो आप अपने सवाल हमें events@sanmarg.in पर ईमेल कर सकते हैं और 9830222232 नंबर पर व्हाट्सएप कर सकते हैं।

सूजो क विशेषज्ञ भूपेंद्र कौर चड्ढा आपके सभी सवालों के उत्तर देंगी। आप हर शुक्रवार तीन बजे सन्मार्ग फेसबुक पेज पर उनको लाइव भी देख सकते हैं और सीधे सवाल भी कर सकते हैं।

भूपेंद्र कौर चड्ढा ने अपने दो दशक से ज्यादा के अनुभव में पाया कि महिलाओं पर सू जोक हीलिंग के अद्भुत परिणाम देखने को मिले। अनेक महिलाओं ने सू जोक हीलिंग से अपने फायब्रॉइड्स और सिस्ट से छुटकारा पाया है।

सफलता पूर्वक गर्भ धारण करके स्वस्थ बच्चों को जन्म दिया है। अनेक महिलाओं का कैंसर तक ठीक हो गया। प्रजनन अंगों और रोगों संबंधी यदि आपके की कुछ सवाल हैं तो आप अपने सवाल हमें events@sanmarg.in पर ईमेल कर सकते हैं और 9830222232 नंबर पर व्हाट्सएप कर सकते हैं।

सूजो क विशेषज्ञ भूपेंद्र कौर चड्ढा आपके सभी सवालों के उत्तर देंगी। आप हर शुक्रवार तीन बजे सन्मार्ग फेसबुक पेज पर उनको लाइव भी देख सकते हैं और सीधे सवाल भी कर सकते हैं।

भूपेंद्र कौर चड्ढा ने अपने दो दशक से ज्यादा के अनुभव में पाया कि महिलाओं पर सू जोक हीलिंग के अद्भुत परिणाम देखने को मिले। अनेक महिलाओं ने सू जोक हीलिंग से अपने फायब्रॉइड्स और सिस्ट से छुटकारा पाया है।

सफलता पूर्वक गर्भ धारण करके स्वस्थ बच्चों को जन्म दिया है। अनेक महिलाओं का कैंसर तक ठीक हो गया। प्रजनन अंगों और रोगों संबंधी यदि आपके की कुछ सवाल हैं तो आप अपने सवाल हमें events@sanmarg.in पर ईमेल कर सकते हैं और 9830222232 नंबर पर व्हाट्सएप कर सकते हैं।

सूजो क विशेषज्ञ भूपेंद्र कौर चड्ढा आपके सभी सवालों के उत्तर देंगी। आप हर शुक्रवार तीन बजे सन्मार्ग फेसबुक पेज पर उनको लाइव भी देख सकते हैं और सीधे सवाल भी कर सकते हैं।

भूपेंद्र कौर चड्ढा ने अपने दो दशक से ज्यादा के अनुभव में पाया कि महिलाओं पर सू जोक हीलिंग के अद्भुत परिणाम देखने को मिले। अनेक महिलाओं ने सू जोक हीलिंग से अपने फायब्रॉइड्स और सिस्ट से छुटकारा पाया है।

सफलता पूर्वक गर्भ धारण करके स्वस्थ बच्चों को जन्म दिया है। अनेक महिलाओं का कैंसर तक ठीक हो गया। प्रजनन अंगों और रोगों संबंधी यदि आपके की कुछ सवाल हैं तो आप अपने सवाल हमें events@sanmarg.in पर ईमेल कर सकते हैं और 9830222232 नंबर पर व्हाट्सएप कर सकते हैं।

सूजो क विशेषज्ञ भूपेंद्र कौर चड्ढा आपके सभी सवालों के उत्तर देंगी। आप हर शुक्रवार तीन बजे सन्मार्ग फेसबुक पेज पर उनको लाइव भी देख सकते हैं और सीधे सवाल भी कर सकते हैं।

भूपेंद्र कौर चड्ढा ने अपने दो दशक से ज्यादा के अनुभव में पाया कि महिलाओं पर सू जोक हीलिंग के अद्भुत परिणाम देखने को मिले। अनेक महिलाओं ने सू जोक हीलिंग से अपने फायब्रॉइड्स और सिस्ट से छुटकारा पाया है।

सफलता पूर्वक गर्भ धारण करके स्वस्थ बच्चों को जन्म दिया है। अनेक महिलाओं का कैंसर तक ठीक हो गया। प्रजनन अंगों और रोगों संबंधी यदि आपके की कुछ सवाल हैं तो आप अपने सवाल हमें events@sanmarg.in पर ईमेल कर सकते हैं और 9830222232 नंबर पर व्हाट्सएप कर सकते हैं।

सूजो क विशेषज्ञ भूपेंद्र कौर चड्ढा आपके सभी सवालों के उत्तर देंगी। आप हर शुक्रवार तीन बजे सन्मार्ग फेसबुक पेज पर उनको लाइव भी देख सकते हैं और सीधे सवाल भी कर सकते हैं।

भूपेंद्र कौर चड्ढा ने अपने दो दशक से ज्यादा के अनुभव में पाया कि महिलाओं पर सू जोक हीलिंग के अद्भुत परिणाम देखने को मिले। अनेक महिलाओं ने सू जोक हीलिंग से अपने फायब्रॉइड्स और सिस्ट से छुटकारा पाया है।

सफलता पूर्वक गर्भ धारण करके स्वस्थ बच्चों को जन्म दिया है। अनेक महिलाओं का कैंसर तक ठीक हो गया। प्रजनन अंगों और रोगों संबंधी यदि आपके की कुछ सवाल हैं तो आप अपने सवाल हमें events@sanmarg.in पर ईमेल कर सकते हैं और 9830222232 नंबर पर व्हाट्सएप कर सकते हैं।

सूजो क विशेषज्ञ भूपेंद्र कौर चड्ढा आपके सभी सवालों के उत्तर देंगी। आप हर शुक्रवार तीन बजे सन्मार्ग फेसबुक पेज पर उनको लाइव भी देख सकते हैं और सीधे सवाल भी कर सकते हैं।

भूपेंद्र कौर चड्ढा ने अपने दो दशक से ज्यादा के अनुभव में पाया कि महिलाओं पर सू जोक हीलिंग के अद्भुत परिणाम देखने को मिले। अनेक महिलाओं ने सू जोक हीलिंग से अपने फायब्रॉइड्स और सिस्ट से छुटकारा पाया है।

सफलता पूर्वक गर्भ धारण करके स्वस्थ बच्चों को जन्म दिया है। अनेक महिलाओं का कैंसर तक ठीक हो गया। प्रजनन अंगों और रोगों संबंधी यदि आपके की कुछ सवाल हैं तो आप अपने सवाल हमें events@sanmarg.in पर ईमेल कर सकते हैं और 9830222232 नंबर पर व्हाट्सएप कर सकते हैं।

सूजो क विशेषज्ञ भूपेंद्र कौर चड्ढा आपके सभी सवालों के उत्तर देंगी। आप हर शुक्रवार तीन बजे सन्मार्ग फेसबुक पेज पर उनको लाइव भी देख सकते हैं और सीधे सवाल भी कर सकते हैं।

भूपेंद्र कौर चड्ढा ने अपने दो दशक से ज्यादा के अनुभव में पाया कि महिलाओं पर सू जोक हीलिंग के अद्भुत परिणाम देखने को मिले। अनेक महिलाओं ने सू जोक हीलिंग से अपने फायब्रॉइड्स और सिस्ट से छुटकारा पाया है।

सफलता पूर्वक गर्भ धारण करके स्वस्थ बच्चों को जन्म दिया है। अनेक महिलाओं का कैंसर तक ठीक हो गया। प्रजनन अंगों और रोगों संबंधी यदि आपके की कुछ सवाल हैं तो आप अपने सवाल हमें events@sanmarg.in पर ईमेल कर सकते हैं और 9830222232 नंबर पर व्हाट्सएप कर सकते हैं।

संजीवनी

विशेष



डॉ. शबनम अग्रवाल, पीएचडी

■ डाइरेक्टर-एजुकेशन नोएनसी युप ऑफ इंस्टीट्यूशनल

■ चीफ फिजियोथेरेपिस्ट बेल यू क्लिनिक

सवाल : मैं एक 28 वर्षीय सांप्टेवर इंजीनियर हूँ, 1 महीने से पीठ के निचले हिस्से में तेज दर्द हो रहा है। मैं घंटों कंप्यूटर पर बैठा रहता हूँ। मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर : आपके व्यवसाय को देखते हुए, कुछ जीवनशैली में बदलाव की आवश्यकता हो सकती है: -बार-बार आसन बदलना/हर आधे घंटे में कुर्सी से उठना/काम के दौरान थोड़ी सी चहलकदमी करना।

■ कंप्यूटर स्क्रीन को सामने रखा जाना चाहिए न कि एक तरफ क्योंकि इससे ट्रंक के एक तरफ की मांसपेशियों/संरचनाओं पर दबाव पड़ सकता है।

■ कुर्सी के पीछे आपकी पीठ को सहारा देना चाहिए और बैठते समय आपके पैर जमीन तक पहुंच जाने चाहिए।

■ कुछ भी भारी उठाने या ले जाने से बचें, उदाहरण के लिए, एक छोटा बच्चा, लैपटॉप बैग, सूटकेस विशेष रूप से बैठने के दौरान आगे झुकने से बचें।

■ काम के दौरान निम्नलिखित व्यायाम आपकी पीठ को मोबाइल रखेंगे और रीढ़ की हड्डी को लोड होने से रोकेंगे।

पीठ के निचले हिस्से में दर्द से राहत पाने के लिए 9 चेयर स्ट्रेचेज

साइड बेंड गॉडैस
हर तरफ पांच बार श्वास लें

फिगर फोर साइड बेंड लंज
हर तरफ पांच बार श्वास लें

वाइड डाउनवर्ड फेंसिंग डाॅग
पांच बार श्वास लें

थाई स्ट्रेच
हर तरफ पांच बार श्वास लें

सीटेड पीजन ट्विस्ट
हर तरफ पांच बार श्वास लें

लु लंज
हर तरफ पांच बार श्वास लें

सपोटेंड पिरामिड
हर तरफ पांच बार श्वास लें

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

घरेलू उपचार

■ सिर दर्द होने पर अदरक को पीसकर इसका लेप करने से भयंकर सिर दर्द की पीड़ा शांत हो जाती है।

■ दांत पीले हो जाने पर बेकिंग पाउडर में थोड़ा सा नमक मिलाकर उंगली से दांतों पर लगाने से पीले दांत चमक जाते हैं।

■ दमा रोग से पीड़ित हैं तो निराश न हों। रात को सोने से पूर्व भुने चने खाकर एक कप गर्म दूध पीने से श्वास की नली साफ हो जाती है और दमा का रोग दूर हो जाता है।

■ खुजली या दाद शरीर के किसी अंग में हो जाने पर काले चनों को पीसकर इसमें शहद मिलाकर पीलाकर कुछ दिनों तक लगाने से खुजली और दाद ठीक हो जाती हैं।

■ मूत्राशय की पथरी से परेशान हों और ऑपरेशन करवाने से घबरा रहे हों तो सूखे आंवले को पीसकर इसे मूली पर चूर्ण की तरह मलें और खूब चबा-चबा कर खावें। सूखे उठते ही खाली पेट इनका सेवन कुछ दिनों तक नियमित रूप से करने पर शीघ्र ही

पथरी निकल जाती है।

■ स्मरण शक्ति और मस्तिष्क बचपन से कमजोर हो गया है तो प्रतिदिन सुबह उठते ही मंजन करने के बाद मलाई के साथ शहद का सेवन करने से दो-तीन महीनों में चमत्कारी लाभ मिलेगा।

■ बाल झड़ रहे हों और सफेद हो रहे हैं तो आप अपने दोनों हाथों की दसों उंगलियों के नाखूनों को आपस में प्रतिदिन दस से पन्द्रह मिनट तक घिसने से लाभ मिलेगा।

■ मानसिक तनाव में अमरुद को रात भर पानी में भिगोरकर रख दें। सुबह खाली पेट खाने से मानसिक तनाव में राहत मिलती है और दिमाग की मांस पेशियों को भी शक्ति मिलती है।

■ अफीम, भांग, चरस आदि का नशा भी अमरुद खाने से उतर जाता है।

■ कब्ज होने पर अमरुद खाने से पेट साफ हो जाता है।

■ खांसी और कफ में भुना अमरुद खाने से लाभकारी होता है।

■ डॉ. इन्दीवर मिश्र

असाध्य बीमारियों का इलाज करने में जुटा है श्रीनवग्रह आश्रम सेवा संस्थान

राजस्थान के भीलवाड़ा स्थित श्रीनवग्रह आश