



कान है कुछ खास, घनार रखिय संजीदा

भी इंद्रियों में कान की स्थिति विशिष्ट है। शेष सभी इंद्रियों को काम या ज्यादा समय के लिए नियंत्रित किया जा सकता है, किंतु कान को आप नियंत्रित नहीं कर सकते। यदि कोई ध्वनि आ रही है, तो वह आपके कानों में जाती ही है। उम्र बढ़ने के साथ ही अक्सर लोगों को सुनने की क्षमता कमजोर होने लगती है, लेकिन शुरू से स्थान दिया जाए तो सुनने की आपकी यह विशेष शक्ति हमेशा बरकरार रह सकती है।

कम कर दें आवाज
सड़क पर होने वाला ट्रैफिक का शोर, ट्रैफिक जाम होने पर लगातार बचने वाले हॉर्न, ये तो कम करना अकेले आपके बस में नहीं है, लेकिन फिर भी टीवी या स्टीरियो की वॉल्यूम को आप कम कर ही सकते हैं। घर में बचने वाले साउंड सिस्टम की वॉल्यूम इतनी ही होना चाहिए कि दरवाजा बंद करने पर आवाज बाहर तक सुनाई न दे। अगर आवाज बाहर के लोग भी आसानी से सुन सकते हैं तो इसका मतलब है यह बहुत ज्यादा है। कार के स्टीरियो सिस्टम के साथ भी यही बात लागू होती है। हेडफोन पर रेंडियो या गाने सुनते ही तो यह केवल आपको ही सुनाई देना चाहिए। अगर आपके पास खड़ा व्यक्ति यह बता दे कि आप कौनसा संगीत सुन रहे हैं तो इसका मतलब है कि ये वॉल्यूम कानों के लिए हानिकारक है। अगर आप भी इसी जैसी आवाज में सुनने के आदि हैं तो जान लें कि आवाज कम कर लेने में ही भलाई है।

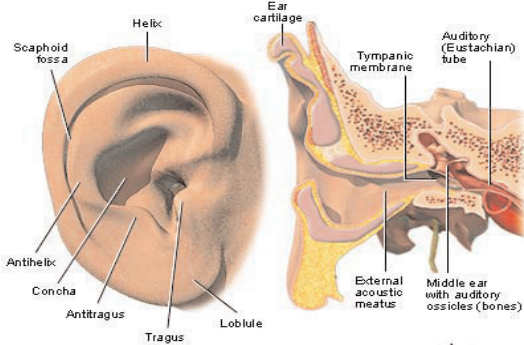
यदि अपने से एक या दो फुट की दूरी पर खड़े व्यक्ति से बात करने के लिए आपको चिल्लाना पड़ रहा हो तो इसका मतलब है कि उस स्थान पर शोर बहुत ज्यादा हो रहा है। ऐसी स्थिति में बर्बर से दूर हो जाएं, यह संभव न हो सके तो इयर प्रोटेक्शन पहन लें।

इंधर पत्ता रखें खास
शोरपूल वाली जगहों पर परेशान होकर कानों में रूई लगा लेने से बहुत फर्क नहीं पड़ता। शोर से बचने

के लिए अपने साथ इंधरपत्ता रखने की आदत डालें, ताकि भीड़ भाड़ या भारी शोर वाले स्थानों पर फंसने पर कानों को बचाया जा सके। इंधरपत्ता कानों छोटे होते हैं और आसानी से पैग या फिर जेब में इन्हें रखा जा सकता है। ये शोर से बचने में बहुत असरकारी होते हैं। खरीदते से पहले शोर कम करने की रेटिंग जरूर देख लें, इससे यह पता चलता है कि यह किस हद तक शोर को कम कर सकता है। इंधरपत्ता की रेटिंग कम से कम २५ डेसिबल होना चाहिए।

कई उपकरण एक साथ?
क्या आप टीवी और रेंडियो एकसाथ चलाकर रखते हैं? या फिर कोई आवाज करने वाले उपकरण और टीवी को एक ही कमरे में चलाकर काम करते हैं? अगर हाँ, तो यह जल्द से जल्द बंद कर दें। एक बार में या तो रेंडियो चला लें या फिर टीवी देख लें। दो आवाज करने वाले उपकरण एक साथ चलाने से आवाजों को शोर में बदलते देख नहीं लगती।

दवाएं भी कर सकती हैं परेशान
दिन में ६-८ घण्टिन लेने वाली को कान में सी-ट्रिया मुसाई देने लगती है या फिर अस्थियां बढ़ने की समस्या भी हो सकती है। कई तरह की एंटीबायोटिक दवाएं कानों को नुकसान पहुंचा सकती हैं। कोई दवा लेने के बाद यदि कम सुनाई देने लगे तो डाक्टर को इस समस्या के बारे में बताएं। हो



संज्ञा है कि ये उस दवा का डोज कम करें या दवा बंद लें। को मात्रा कम से कम कर दें। अधिक मात्रा में ये नु-एक साथ कई झिंगरों को बचने जैसी होती है।

धूपपान तो नहीं करते
धूपपान करने से कानों तक रक्त का बहाव कम हो जाता है। तेज शोर-शराबे से कानों को होने वाली क्षति की प्राकृतिक रूप से जो मरम्मत होती है, जो तंबाकू के टुकड़ियों की वजह से नहीं हो पाती। इसलिए यदि तंबाकू लेने या धूपपान के आदी हो तो तुरंत इसे छोड़ दें।

कैफीन की मात्रा कम नियंत्रित
कैफी से मिलने वाला कैफीन निकोटिन की तरह ही कानों तक रक्त के प्रवाह को कम कर देता है जिससे सुनने की क्षमता कम होने की आशंका बढ़ जाती है। इसलिए कैफीन या कैफीन के अन्य स्रोतों

कसान करते हैं।
संतुलित आहार
बस और कैल्शियम से भरपूर आहार हृदय के अलावा कानों के लिए भी हानिकारक होता है। धमनियों में कान का नमकवाह और उच्च रक्तचाप-दोनों कारणों से रक्त का प्रवाह घट सकता है। इसलिए, रोज संतुलित आहार और फल-सब्जियां लेना अन्य अंगों के साथ कानों के लिए भी उतना ही महत्वपूर्ण है। मौसमी फल-सब्जियां, अंकुरित व खड़े आना, दालें, सूखे मेवे, खमीरयुक्त चीजें-सभी बहुत जरूरी होती हैं।

व्यायाम
पैदल चलना, ट्रीडिंग, तीरना, प्रोबिबक्स या ऐसे ही अन्य व्यायाम प्रतिदिन कम से कम २० मिनट के लिए करें। रोज न हो सके तो हफ्ते में कम से कम ४ दिन तो जरूर ही करें। इससे पूरे शरीर में (कानों समेत) रक्त का संचार होता है जिससे आवाज सुनने की क्षमता भी दुरुस्त रहती है।

टिपिंगी-सामान्यतः, ऑनकार नाद
(सदा-ए-आसमान) गुरुकृपा से ही सुनना संभव हो पाता है। किंतु, परमात्मा की अनुकम्पा से, हृदय के तल पर ही रहे लगभग १० प्रतिशत ताल यह नाद स्वयं सुनने लाते हैं। अफसोस कि ऐसे अधिकतर माध्यमशालियों को यह पता ही नहीं होता कि जो ये अनयायुष्य ही सुन पा रहे हैं उसे सुनने के लिए औरों को किनाना जतना काम पड़ता है। इससे बचकर लोग इतनी विरोधता के पास पहुंच जाते हैं जिसे खुद इसका कोई पता नहीं होता। कानों के कान ऐसे ही इलाज के कारण खराब हुए हैं। पहचान के लिए बात दें कि अधिकतर मामलों में इस नाद की आवाज

पीट दर्द... कहीं रीढ़ की टीबी तो नहीं!

अक्सर लोग पीट दर्द को जीवनशैली का हिस्सा मानकर अनदेखी कर देते हैं, लेकिन यह घातक है। पीट दर्द के बहुत सारे मामले जब जांच के लिए पहुंचते हैं तो पता चलता है कि पीड़ित रीढ़ की टीबी का शिकार है।

डॉ. राजेंद्र प्रसाद के अनुसार, इसकी पहचान आम एक्सर से नहीं हो पाती है। इसके लिए बायोप्सी करानी होती है। यदि रीढ़ के बीच सारे हिस्से में दर्द हो रहा हो तो दर्द नहीं करना चाहिए। उनके अनुसार, डॉक्टरों के पास पहुंचने वाले 10 फीसदी मरीजों में रीढ़ की टीबी का पता चलता है। यह अधिक गंभीर है। डॉ. राजेंद्र प्रसाद के मुताबिक आम टीबी का इलाज छह महीने में हो जाता है, लेकिन इस टीबी के दूर होने में 12 से 18 महीने का वक्त भी लग सकता है, लेकिन दवा किसी भी हाल में नहीं छोड़ना चाहिए।
दवा छोड़ने पर दवा के प्रति प्रतिरोधक शक्ति बन जाती है और फिर इलाज संवा चलता है। चैम्प लिक्विड के प्रमुख डॉ. आर के मेहरा के अनुसार, टीबी का कोटापुर के फेफड़े से खून में पहुंचता है और इससे रीढ़ तक उसका प्रसार होता है।
वाल और साइन छोड़कर टीबी किसी भी हिस्से में हो सकता है। जो लोग सही समय पर इलाज नहीं कराते या इलाज बीच में छोड़ देते हैं उनकी रीढ़ गलत जाती है, जिससे स्थाई अपंगता आ जाती है। हर आयु और वर्ग के लोग रीढ़ की हड्डी के टीबी का शिकार हैं।

दिल्ली में प्रति एक लाख की जनसंख्या पर 250 लोग टीबी से प्रभावित हो रहे हैं, जिनमें से तीन से चार फीसदी स्थाई टीबी के शिकार हैं। पीट दर्द को सामान्य समझ कर इलाज नहीं करने वाले इसके प्रभाव से स्थाई रूप से अपाहिण भी हो जाते हैं।
बकिर चक्रवर्ती एवं स्थाइन सर्जन डॉ. राजेंद्र प्रसाद के अनुसार, लोग अक्सर लंबे दशा में पहुंचते हैं जब उनकी बीमारी बहुत बड़ चुकी होती है। पीट में दर्द होने को लोग टालते रहते हैं जबकि यह खतरनाक है। इसकी पहचान भी जल्दी नहीं होती इसलिए दो-तीन हफ्ते के बाद भी पीट दर्द में आराम न हो तो तुरंत डॉक्टर के पास पहुंचना

चाहिए।



नाक से खून आने पर कारगर ये घरेलू उपचार....



जब भी मौसम बदलता है, तो आमतौर पर नजला, सर्दी-जुकाम सभी को हो जाता है। गर्मी के दिनों में कई बार बिना किसी कारण के नाक से खून बहने लगता है जिसे नकसीर फूटना कहते हैं, बहुत ज्यादा गर्मी में या फिर देर तक धूप में चलने-फिरने से ये परेशानी हो जाती है, मसालेदार खाने से भी आपकी नकसीर फूट सकती है।
ठंड पानी में भिगे हुए रूई के फाहों को नाक पर रखें। रूई के छोटे-छोटे फाहों को पानी में भिगोकर फोड़ने में रख लें। इससे सिकरई करने से जल्दी फायदा प्राप्त होता है।

बचाव
नाक को मुलातमी मिट्टी को पानी में भिगोकर रखें, और सुखाने के लिए धाकर आना कर दें। इस तरह पानी को दो-तीन दिन पीने से ही बर्बर सुननी नकसीर ठीक हो जाती है। अंजना, मुक्ता, परिपल, हरद, गरमिनी के दिनों में नियमित सेवन करें।
नाक फूटने पर नाक पर चंदन का तेल से अपने बायां नाक बंद हो जाता है। नींबू के रस को कुछ बूंदें नाक में डालें, खून आना बंद हो जाएगा। नाक पर चंदन का तेल भी सुननी को बंद है। से पानी में भिगोकर नाक पर लेप करें, नकसीर रुतने बंद हो जाती है।
समकोन, जलन पैदा करनेवाले तेलों से बचकर रहें, और चूड़ों चीजों का भी सेवन न करें। मेहंदा को ताजा पत्तियों सोसकर तलवालों में लगाने से नकसीर बंद हो जाती है।

घरेलू उपचार से करें आंखों की सही देखभाल

आंखें हमारे शरीर का सबसे महत्वपूर्ण और संवेदनशील अंग हैं और इनकी सही देखभाल अत्यंत आवश्यक है। आज जब अधिकतर युवाओं का कंप्यूटर से रुबरु है और रोजाना एक भागमभाग पीट जिंदगी में गुजार रही हैं। ऐसे में आंखों की और पर्याप्त ध्यान देना निश्चित जरूरी है। प्रस्तुत हैं आंखों की देखभाल संबंधी कुछ टिप्स, जिन्हें अमनकर रूप से अपनी आंखों को नया लुक दे सकती हैं।
आमतौर पर देखा गया है कि अधिकांश काम की वजह से या तनाव के कारण नींद पूरी नहीं हो पाती, इससे आंखें लाल हो जाती हैं और धुंधली हुई लगने लगती हैं। आंखों को तरोताजा करने के लिए फुलान जल में रूई भिगोकर आंखों पर कुछ देर तक रखें। रूई को धोकर आंखों पर डालें। ऐसा करने से आंखों को बहुत आराम मिलेगा।
आंखों की सुंदरता बनाए रखने और हमेशा तरोताजा रहने के लिए नींद सबसे जरूरी है। भरपूर नींद आने तक अपनी आंखों में चमक बनाए रखें।
आंखों की देखभाल के लिए खीरे के गोल टुकड़े काटकर आंखों पर दस मिनट के लिए रखें फिर उठने से आंखें धो लें।

आंखों के नीचे पड़े काले धब्बों से राहत पाने के लिए आलू को कटकर काले घोंघे में पार लगाएं। आधे घंटे बाद पानी से धो लें और मॉडिशवजन लगा लें।
एक कप गुनगुने पानी में एक टी स्पून नमक मिलाकर दो छोटे कॉटन पेड डुबोकर हल्के निचोड़ें और आंखों पर रखें, जब तक कि पीड़ित ठंडे न हो जाएं। इसके बाद उठें पानी से आंखें धो लें, इससे आंखों की सूजन कम हो जाएगी।
आंखों के आसपास की त्वचा बहुत ही नाजुक और पतली होती है और इसकी विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है। इसके लिए आलू का रस और दूध मिलाकर फ्रिज में ठंडा होने के लिए रखें। रूई में भिगोकर कर्बब दस मिनट तक आंखों पर रखें। उठते पानी से आंखें धो लें। किसी वायुमयुक्त क्रीम से आंखों की त्वचा हथौड़े से गोलाई में मालिश करें।
आंखों की चमक बढ़ाने के लिए बाहरी नुस्खों के साथ ही जरूरी है कि आप विटामिन ए से भरपूर आहार लें। आंगूठे छोटी बांटे अपनकर आप बना सकती हैं अपनी आंखों को और भी खूबसूरत। फिर जब आपकी आंखें होंगी झीली सी तो कान इतने डूबना नहीं चाहिए।

अस्थि रोग और लाचार चिकित्सा विज्ञान

इन बीमारियों का सबसे बड़ा कारण है- जन्म के समय से अस्थि रोग आहार, बचने के बड़े समय में अस्थि रोग आहार, कुपोषण से अस्थि रोग आहार।
अन्य उम्र, लक्षण- जो कुछ भी भोजन ले रहे हैं, उनमें पीटिका का संशय आना है। तब-तब से पहले में भी पीटिका का संशय आना है। अन-संशय, यह सब उम्र के समय भ्रूण कौटुंबिकों का प्रभाव किया जाता है। ये कौटुंबिक अंकुरित होने से लेकर परसत वाने तक सीधे से होते हैं।
अन-चलक व नुई, दहलर आदि को खरहाहानों में सुरक्षित रखने के लिए कौटुंबिकों की छोटी-छोटी

आजकल तीस की उम्र के पार होते-होते लोगों को हड्डियों की बीमारियां घेरने लगती हैं। अथाइडिस, स्पंडलाइटिस, ज्वाइंट पेज आदि नामों की बीमारियां लोगों में परिलक्षित हैं। घुटनों में दर्द, पैरों में दर्द, कमर में दर्द, गर्दन में दर्द सभी जोड़ों में दर्द, ऐसी शिकायतें बड़ी संख्या में देखने को मिल रही हैं।
पोलियोस डाली जाती है। सखियों को ताजा दिखाने के लिए उचित रंगों का प्रयोग किया जाता है। टमाटर, हरी सखियां, गाजर, हरी मिर्च, सब कुछ रंगर दूकानों में रखा जाता है। लोगों की घुट सखियों को रंगे गार रंगों की ओर कम पड़ती है, खरीद कर ले आते हैं। फलों को भी रंग जाता है। काबाइड से पकया जाता है, सेकीन की सुधुदां दी जाती है, परिणाम स्वरूप फल भी अपनी ताकत हमें नहीं दे पाते।
दूध को ही लीजिए, दूधने से पहले गाव, घेसों को ऑक्सिटेराज की सुई दी जाती है और ऑक्सिटेराज जार है। दूध को मात्रा बढ़ाती है, मार पीटिका नष्ट कर देती है। उठते अस्थियों को भी बीमार कर देती है।
मांस देने वाले जानवरों को बड़ी संख्या में खच-खच काटा जा रहा है। मनुष्य को पीटिका आहार नहीं मिल रहा है जो जानवरों, बकर, सुअर, गुमा आदि को भी पीटिका आहार नहीं मिल पाता है। मछली जिस जल में होती है, वह जल प्रदूषण की सीमा पर कर चुका है। मछली खाना मलबल बीमारियां खरीदना। अण्डे पीटिका में वाले खरतलक बीमारियों को अपने में समाए रहते हैं। अण्डे देने

वाली गुर्गियों भी भयानक बीमारियों का शिकार रहती हैं। और इस तरह हमेशा शरीर, कैल्शियम, विटामिन डी, तल-तल के अन्य पोषक तत्वों से वंचित हो जाता है और हड्डियों का गलना, सूजना, टूटना, टूटने-भेड़े होना, ऐसी बीमारियां सामने खड़ी रहती हैं। सल्लेस के आर-पस मिलाओ का मेनोपॉस सामने आता है, तो पोषक तत्वों का अभाव और ज्यादा बढ़ जाता है। बुढ़ापे में यह अत्यंत भयानक रूप ले लेता है। मर्दा की तुलना में औरतें बीस-पचास प्रतिशत ज्यादा शिकार बनती हैं। डॉक्टरों के सामने एक मास सहारा दे हाता है- कैल्शियम व दर्द निवारकों जैसी कामन दवाइयों को प्रयोग करण। मार अस्थि कैल्शियम किडनी में धक्का की शिकार पच करता है और अस्थि रोग निवारक औषधियां किडनी, लीवर, हृदय, गर्भ ऐसे नाजुक अंगों को घायल कर देती हैं। जान पर बन आती है।
भयंकर दर्द हो रहा हो तो मरीज डॉक्टर के पास न जाए तो किफैट जा जाए। और जब मरीज को भयंकर दर्द हो रहा हो तो डॉक्टर दर्द निवारक न दे तो क्या दे? और इन बीमारियों में दर्द निवारकों का कोई कोटो नहीं होता। आजकल चलता रहता है। शल्य चिकित्सा का विकल्प भी सटीक नहीं रहता। एक तो खलीला है, मारणा है। मात्र सल्लेस देता है। अधिकांश मरीजों का घुटना आदि इस रोग से घायल हो जाते हैं। शल्य चिकित्सा कर नकली प्रत्येक लगाया जाए। अस्थि रंग जो उपरोक्त किस्म के होते हैं, आरानी से घरे नहीं देते। लंबे समय तक नकली प्रत्येक आण्डिन बनकर मारते हैं। तमाम बीमारियों को लेकर शोध हो रहे हैं, मगर जोड़ों का दर्द पार-लालान न है।
छद्म केमियां लोगों को बरतलकर रोटी सैक रही है। सब कुछ गडबड है।

