



गर्मी-सेहत से जुड़ी कई परेशानियां

एपिस्टैक्सिस कहते हैं। वैसे यह समस्या गंभीर नहीं होती है और कुछ घरेलू तरीकों से इसका इलाज किया जा सकता है। गर्मियों में हवा के रूखेपन के कारण इस तरह की समस्या होती है,

गर्मी का मौसम आते ही सेहत से जुड़ी कई परेशानियां अपना प्रचंड रूप दिखाने लगती हैं। इस मौसम में भोजन और पानी के जल्दी संक्रमित होने का खतरा रहता है। साथ ही तेज गर्मी और धूप के कारण होने वाली समस्याएं भी लोगों को अपना निशाना बनाती हैं। इस मौसम में होने वाली आम परेशानियों में शामिल हैं...

फूड पॉइजनिंग और डायरिया अत्यधिक गर्मी के कारण खाना खराब हो जाता है। इस परेशानी से बचने के लिए भोजन करने के बाद जो भी खाना बचता है उसको बाहर न रखें बल्कि रेफ्रिजरेटर में रखें। खाद्य पदार्थों को सही तरीके से पकाएं क्योंकि

अधपके खाने से भी इस मौसम में परेशानी हो सकती है।

साथ ही खराब खाने की वजह से डायरिया की शिकायतें भी इस मौसम में बढ़ जाती हैं। खाना पकाने के

दौरान साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखना जरूरी है। सड़क किनारे मिलने वाली चीजों या स्ट्रीट फूड को खाने से बचें। ताजा खाना ही खाएं और पानी को उबालकर पीएं।

नाक से खून बहने की समस्या चिकित्सकीय भाषा में इसे



इसलिए नाक के दोनों छिद्रों में नमी का स्तर बनाए रखें। जब नाक से ब्लूडिंग हो रही हो तो शरीर को इधर-उधर हिलाएं-डुलाएं नहीं बल्कि आराम से सिर ऊपर की ओर करके बैठें।

इससे नाक से अतिरिक्त खून को बहने से रोका जा सकता है।

सनबर्न = यह सूरज की किरणों से होने वाला बर्न है। इसमें व्यक्ति की स्किन प्रभावित होती है। सनबर्न के लक्षणों में चेहरे पर लालिमा, हल्का चक्कर और थकान महसूस होती है। इससे बचने का सबसे सामान्य तरीका है कि घर से निकलने के 20 मिनट पहले सनस्क्रीन लगाकर निकलें और गर्म हवा से शरीर के खुले हिस्सों को बचाने की कोशिश करें। यदि बर्न अधिक गंभीर हो तो डॉक्टर को जरूर दिखाएं।

हीट स्ट्रोक = गर्मियों की आम समस्याओं में से एक, लेकिन नजरअंदाज करने पर जानलेवा भी हो सकती है। हीट स्ट्रोक के लक्षणों में सांस लेने में परेशानी, धड़कनों का तेज हो जाना, शरीर का तापमान बढ़ जाना, मतिभ्रम होना आदि शामिल है। कड़ी धूप में जाने से बचें खासकर दोपहर में, शरीर को ढंककर निकलें।

वजन घटाने में फायदेमंद साबित होगा पानी

यह सलाह तो आपने सुनी ही होगी कि रोज 8 से 10 ग्लास पानी पिया करो...। सवाल यह है कि यह 8-10 ग्लास पानी का गणित आखिर क्या है और क्या यह आंकड़ा हर हाल में, सबके ऊपर लागू होता है? सच तो यह है कि 8 से 10 ग्लास पानी पीने की उक्ति महज एक मोटी-मोटी गाइडलाइन है। कुछ लोगों को प्रतिदिन इससे अधिक पानी पीने की भी जरूरत पड़ सकती है और कुछ लोगों का काम इससे कम पानी पीने से भी चल सकता है।

खैर, यह तो हुई सामान्य तौर पर पानी पीने की बात। मगर क्या आप जानते हैं कि पानी वजन घटाने में भी मददगार हो सकता है? जी हां, यदि आपका वजन सामान्य से अधिक है, तो पानी आपका वजन घटाने का 'जादू' भी कर सकता है। खास तौर पर यदि आप अधिक नमक वाला, प्रोसेस्ड फूड ज्यादा खाते हैं और इसी के माध्यम से आपको अधिकांश कैलोरी प्राप्त होती हैं, तो पानी वाकई आपके लिए वजन घटाने वाला जादूगर साबित हो सकता है। जानते हैं



कैसे:

वसा को भस्म करता है पानी शोध में पाया गया है कि किसी हाई-कैलोरी ड्रिंक के बजाए पानी पीने से 40 प्रतिशत अधिक फैट, यानी वसा बर्न होती है। इसलिए बेहतर होगा कि आप भोजन के साथ सोडा, जूस आदि कैलोरी से भरपूर ड्रिंक्स में बजाए पानी ही पीएं।

बीएमआई होता है कम
अधिक पानी पीने से आपका बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) भी कम होता है। इसके पीछे कारण यह है कि अधिकांश लोग प्रतिदिन लगभग एक जैसी मात्रा में तरल पदार्थ का सेवन करते हैं।

समाचिकित्सा (Homeopathy) संग खुद को फाईब्रोमायेलजिया (Fibromyalgia) से सुरक्षित रखें

फाईब्रोमायेलजियाका अर्थ है संधियों को चारों ओर से घेरने वाली पेशियों एवं कोमल ऊतकों में होने वाला जीर्ण शूल। वैज्ञानिकों के मतानुसार मानवीय मस्तिष्क दर्द या शूल को परख कर शरीर को अवगत करने का कार्य करता है। जब यह दर्द या शूल का अनुपात बढ़ जाये, बार बार दर्द या शूल उठने लगे तब मस्तिष्क में कुछ तबदीली या परिवर्तन होने लगता है। मस्तिष्क में खास किस्म के रसायन का रिसाव बढ़ जाता है। मस्तिष्ककी कुछ खास कोशिकाएं दर्दकी उत्तेजना (stimulus)से बहुत ज्यादा संवेदनशील (sensitive) हो जाती हैं और वे Overreact करने लगती हैं। पुरुषोंके मुकाबले स्त्री रोगियों का अनुपात इस व्याधि में अधिक देखा जाता है। चिकित्सा शास्त्र के मुताबिक फाईब्रोमायेलजिया ऐसा रोग है जिसे पूर्णतः निर्मूल कर पाना अशक्य है, अलबत्ता रोग की विशेषताएं (Features)अवश्य काबू में लाने या दर्द की मात्रा कम करने में सहायता प्राप्त होती है।

विशेषताएं (Features)
:- शरीर में कई जगहों पर स्नायु एवं स्नायुबंध या रज्जू (muscles and tendons) में तीन माह तक दर्द का एहसास होना, थकान (fatigue)। फाईब्रोमायेलजिया के मरीज कई बार अच्छी खासी नींद ले कर जागने के पश्चात् थकान की शिकायत करते हुए देखे जाते हैं। स्मृतिक्षीण हो जाना। प्रकृतियामिजाज में बार बार बदलाव (mood swings)। अवसाद (Depression)। अस्वस्थता, चिंता (An&iety, worry)। फाईब्रोमायेलजिया के अधिकतर रोगियों में तनाव, सिरदर्द (tension, headaches) एवं temporomandibular joint

(TMJ) की शिकायत, irritable bowel syndrome,बड़ी आंत का प्रदाह (colitis) इत्यादि विशेषताएं नजर आती हैं। इस प्रकार निरंतर रहनेवाले दर्द/शूलके कारण रोगी की काम करनेकी क्षमताका क्षीण होना,नौकरी-व्यवसायमें सातत्य न रहना, उदासी एवंआलस्यके चलते स्वास्थ्यके प्रति अधिक चिंतित और

शारीरिक आघात (physical trauma) या भावनात्मक आघात (emotional trauma) भी इस रोगका कारण बन सकता है। किसी प्रकार की शल्य-चिकित्सा (Surgery) के पश्चात् एवं बिना किसी वजह के भीफाईब्रोमायेलजिया हो सकता है।

निदान (Diagnosis)
:- फाईब्रोमायेलजियाका

फाईब्रोमायेलजिया ऐसा रोग है जिसका उपचार शास्त्र के अनुसार कोई इलाज उपलब्ध नहीं है, फिरभी रोगी को दर्द कम कराने हेतु एवं चैन की नींद उपलब्ध कराने के आशय से औषधि दी जाती है। दर्दशमन हेतु (Painkillers) Tylenol, Advil, अवसादशमन केलिए (Antidepressants) Cymbalta, Savella,

दुःख की विस्तृत माहिती, उसके अतीतकी जानकारी, रोगिकी वंशानुगत बीमारियों संबंधी मालुमात तथा उसकी मानसिक (mental,emotional,psychological), सामाजिक (social), आर्थिक (financial) पीड़ा एवं संकटों, दुखोंका पृथक्करण किया जाता है। इन सबका व्यक्ति के शरीर पर होनेवाले प्रभाव का अनुमान लगाया जाता है, तत्पश्चात दर्द की प्रकृति, स्वभाव एवं मिजाज के अनुसार उपचार-इलाज का प्रबंध किया जाता है। इस उपचार पद्धतिमें Homeopathic औषधिका उपयोग करनेके साथ मरीजको यह समझाया जाता है कि उसे किस प्रकारकी जीवनशैली (Lifestyle) का चयन या संशोधन करना चाहिए ता कि वह पूर्णतया रोगमुक्त हो सके, इसतरह चाहे रोग उद्भवकी वजह मालुम न हो,Homeopathic उपचार से रोग मुक्त होना सरल हो जाता है।

फाईब्रोमायेलजिया समेत अन्य सभी रोग जिसमें स्नायु एवं स्नायुबंध या रज्जू (tendons,ligaments, muscles)का दर्द, जोड़ों (joints) का दर्द, हड्डियों (bones) का दर्द वगैरह शामिल है, Homeopathic उपचार में अमोघ एवं प्रभावी औषधियां मौजूद हैं। किसी को पुरानी चोट के कारण दर्द रहता हो, गठिया (arthritis) का शूल हो, अस्थि-भंग (fracture) के स्थान पर या पुराने अस्थि-भंग (fracture) की वजह से होने वाला दर्द हो, कुछ लोगों को कटि प्रदेश (कमर, Waist) में अन्तःक्षेपण (Injection) लेने के पश्चात् कई साल तक दर्द रहता है, हाथ/पैर में मोच (Sprain) आने के बाद रहने वाली पीड़ा, गर्दन की मांसपेशियों में जकड़न (cervi-

calsspondylitis), स्त्रियों में पाया जाने वाला कमर का पुराना दर्द, फिसलकर गिरने के बाद कुल्हे की हड्डी और कमर में होने वाला शूल वगैरह सभी प्रकार के दर्द/शूल के लिए Homeopathy में इलाज एवं औषधि मौजूद है। जरूरत है सिर्फ आपके धैर्य की।Homeopaths की सलाह के अनुसार धैर्यपूर्ण चिकित्सा जारी रखिये और परिणाम खुद देखिये।

किसीभी प्रकार का दर्द/शूल या रोग हो, हमारी जीवन शैली में बदलाव या तबदीली लाना आवश्यक हो जाता है। जीवन में रूबरू होने वाले मानसिक तनाव (mental, emotional, psychologicalstress) को पहचान कर उससे उबरने या उसके प्रभाव को कम करने के लिए प्रयत्नशील रहें। आप चाहें तो हम जैसे Homeopaths आपकी सहायता/मार्गदर्शन के लिए उपलब्ध रहेंगे।

पर्याप्त मात्रा में नींद लें। जल्दी सोने की आदत डालें जिससे पर्याप्त मात्रा में नींद मिल सके।सदैव शारीरिक व्यायाम करें। व्यायाम के प्रारंभिक दिनोंमें महसूस होगा कि दर्द की मात्रा बढ़ रही है मगर निरंतर पूर्णरूप से व्यायाम करते रहने से दर्द क्रमशः कम होता जाएगा।

पौष्टिक एवं तंदुरस्ती के लिए लाभप्रद आहार लें। कैफीन सम्मिलित पदार्थका सेवन न करें। ऐसी प्रवृत्ति करें जिससे चित्त/मन प्रफुल्लित हो। ऊपर निर्देशित सुचनों पर अमल करने से दर्द में थोड़ा सा आराम मिल सकता है। स्नायु एवं स्नायुबंध या रज्जू (tendons,ligaments, muscles) संबंधित किसी भी प्रकार की तकलीफ और Homeopathic उपचार के लिए मुझसे संपर्क करें।

Akshay Banker

M D (Homoeopathy)
Ex Principal, Professor [India]
+1 647 868 4340

Nina Banker

M D (Homoeopathy)
Ex Professor [India]
+1 647 773 3074

Homeopathic Clinic (s):

93, Dundas St. E., Suite 107, Mississauga, ON. L5A 1W7.
[East of Hwy 10 and Dundas, Above Dollarama]
[Monday, Thursday, Friday - 10 am to 5 pm]

134, Queen St. E., Suite 203, Brampton, ON. L6V 1B2.
[Queen and Centre street]
[Tuesday, Saturday - 10 am to 5 pm]

2761, Markham rd., Aum Beauty Clinic, Scarborough, ON.
M1X 1L5. [North of Markham and Finch]
[Wednesday - 4 pm to 7 pm]

फिकरमंद होना स्वाभाविक है। कारण, वजह (Reason) :-फाईब्रोमायेलजिया होने की ठोस वजह या कारण तलाश करनेमें चिकित्साशास्त्र अब तक असमर्थ रहा है। माना यह जाता है कि यह विरासत में उतरनेवाला, अनुवांशिक रोग हो सकता है। किसी प्रकारके संक्रमण (infection)के कारणभी यह व्याधि होनेकी संभावना रहती है।

निदानरुक्त रोगकी विशेषताओं (Features) के आधार पर मुमकिन है। शरीरमें होने वाले दर्द/शूलका कोई उपयुक्त कारण ज्ञात न होने पर खूनकी जाँच यह जानने के लिए की जाती है कि किसी अन्यप्रकारकी तकलीफतो नहीं है ? न कि फाईब्रोमायेलजिया के लिए।

उपचार:-
जैसा कि ऊपर दर्शाया गया ,

Prozac जैसी औषधियों और उद्वेग विरोधी औषधियोंकाभी चयन किया जाता है।

Homeopathy का इस मर्जको समझनेका दृष्टिकोणभिन्न है। इस उपचार पद्धति में रोग से ज्यादा महत्व रोग पीड़ित व्यक्ति को दिया जाता है इसलिए पीड़ित व्यक्ति को समझने का प्रयास किया जाता है। मरीज की प्रवर्तमान परेशानी, पीड़ा एवं