

• परेशानी...

• संपादकीय...

विश्व फिजिकल थेरेपी दिवस



स्वास्थ्य विज्ञान, भौतिक चिकित्सा या फिजियोथेरेपी की सबसे प्रमुख शाखाओं में से एक है। ये उन रोगियों के लिए उपचार का एक रूप है, जिन्हें किसी भी प्रकार की गतिहीनता या हानि के कारण चलने में परेशानी होती है। यह मूल रूप से एक व्यायाम व्यवस्था है जहां रोगी को सर्वोत्तम संभव तरीके से वापस लाने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है और तेजी से ठीक होने में तेजी आती है। फिजियो थेरेपी का इस्तेमाल अब कई अलग-अलग शारीरिक समस्याएं दूर करने के लिए किया जा रहा है। ये थेरेपी ऑस्टियो आर्थराइटिस, घुटने के दर्द, अल्जाइमर रोग, पीठ दर्द, पार्किंसंस रोग, मांसपेशियों में खिंचाव, बसाइंटिस, गुडलेन-बैरि सिंड्रोम, अस्थमा, फाइब्रोमायलिया, घाव, मसल्स की जकड़न, संतुलन विकार जैसे और भी कई स्थितियों में कारगर है। फिजियोथेरेपी सिर्फ दर्द से ही राहत नहीं दिलाती, बल्कि ये तनाव दूर करने में भी असरदार है। फिजियोथेरेपिस्ट किसी तरह की चोट व शारीरिक अक्षमता में सुधार लाने में मदद करते हैं। विश्व भौतिक चिकित्सा परिसंघ दुनिया का एकमात्र ऐसा संगठन है, जो दुनिया के सभी फिजियोथेरेपिस्ट का प्रतिनिधित्व करता है। इसकी स्थापना 8 सितंबर, 1951 को की गई थी। लेकिन इस दिन को मनाने की आधिकारिक घोषणा 8 सितंबर, 1996 को की गई थी। जिसके बाद से हर साल इस दिन को बड़े उत्साह के साथ मनाया जाता है। फिजियोथेरेपी सेहतमंद रहने के लिए बहुत जरूरी होता है। शरीर के अलग-अलग हिस्सों के दर्द से राहत पाने के लिए अक्सर फिजियोथेरेपी करवाते हैं। फिजियोथेरेपी करवाने से शरीर की अकड़न दूर होती है और बाँड़ी फ्लैक्सिबल रहती है। इसके साथ ही, फिजियोथेरेपी करवाने से अर्थराइटिस, घुटनों के दर्द, पीठ दर्द, मांसपेशियों में खिंचाव, मसल्स में अकड़न जैसी समस्याएं दूर होती हैं। इतना ही नहीं, फिजियोथेरेपी करवाने से मानसिक स्वास्थ्य भी बेहतर रहता है। इससे तनाव और चिंता दूर होती है। साथ ही, व्यक्ति स्वस्थ और अच्छे महसूस करता है।

■ अनल पत्रवाल
संपादक, हिमाचल अभी अभी

• फायदे...

ग्रीन टी

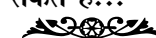


ग्रीन टी बैग्स को इस्तेमाल करने के लिए आप इससे स्क्रब कर सकते हैं। इसके लिए ग्रीन टी बैग्स को गुनगुने पानी में भिगोकर रखें। अब इसमें से ग्रीन टी को निकालकर बाउल में डालें। इसमें थोड़ा शहद और चीनी मिलाएं। आप इसमें थोड़ा-सा नारियल तेल और नींबू का रस भी मिला सकते हैं। पेस्ट तैयार करके 4 से 5 मिनट फेस स्क्रब करें। इससे चेहरे की गहराई से सफाई होगी और ग्रीन टी से आप टोनर बनाकर भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स स्किन को हाइड्रेट रखने में मदद करते हैं। टोनर बनाने के लिए आप ग्रीन टी बैग्स को एक घंटे के लिए गर्म पानी में डालकर रख दें। अब आपको इस पानी को एक स्प्रे बोतल में डालकर रख लेना है। इसे आप नहाने के बाद रोज चेहरे पर स्प्रे करें। इससे आपको डार्क स्पॉट्स और डल स्किन से भी राहत मिलेगी। ग्रीन टी बैग्स को आप फेस वाश करने के लिए भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए आपको ग्रीन टी को पानी में उबाल लेना है। इसमें थोड़ा-सा गुलाब जल मिलाएं और इसे फेस वाश की तरह इस्तेमाल करें।



रीनल साइंस लियोमैटोसिस एक ऐसी स्थिति है जिसमें रीनल साइंस में फैट टिशू बढ़ने लगते हैं। यह स्थिति अक्सर मोटापे, उम्र बढ़ने और लंबे समय से सूजन संबंधी बीमारियों से जुड़ी होती है।

इसके शुरुआती दौर में व्यक्ति को किसी तरह के लक्षण नहीं महसूस होते हैं। लेकिन, गंभीरता बढ़ने पर व्यक्ति को हाई ब्लड प्रेशर हेमट्यूरिया (पेशाब में रक्त) और पेट दर्द जैसे लक्षण महसूस हो सकते हैं...



इसके शुरुआती दौर में व्यक्ति को किसी तरह के लक्षण नहीं महसूस होते हैं। लेकिन, गंभीरता बढ़ने पर व्यक्ति को हाई ब्लड प्रेशर हेमट्यूरिया (पेशाब में रक्त) और पेट दर्द जैसे लक्षण महसूस हो सकते हैं...



किडनी हेल्थ हो सकती है स्वभाव

किडनी हमारे शरीर के अन्य हिस्सों की तरह ही एक मुख्य हिस्सा है। किडनी शरीर के टॉक्सिन (विषाक्त पदार्थ) को यूरिन के जरिए बाहर निकालने में मदद करती है। सेहतमंद रहने के लिए आपकी किडनी स्वस्थ होनी बेहद आवश्यक है। किडनी कई हिस्सों में मिलकर बनी होती है। इसमें रीनल साइंस को भी शामिल किया जाता है। इस हिस्से से कई मुख्य और लिम्फेटिक चैनल गुजरते हैं। इसे किडनी का सेंटर पार्ट भी कहा जाता है, जो फैट से कवर होता है। लेकिन, कुछ डिस्ऑर्डर और स्वास्थ्य स्थितियों में रीनल साइंस प्रभावित हो सकता है। इसकी वजह से किडनी के कार्य भी प्रभावित हो सकते हैं। इससे आपको यूरिन से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। साथ ही, किडनी के कार्य पर असर पड़ने की वजह से शरीर के टॉक्सिन पदार्थ भी बढ़ सकते हैं। फिलहाल, इस लेख में अपोलो स्पेक्ट्रा के सीनियर कंसल्टेंट यूरोलॉजी डॉक्टर जीतेन्द्र खरारानी से जानते हैं कि

कौन से डिस्ऑर्डर रीनल साइंस को प्रभावित कर सकते हैं।

● **रीनल साइंस सिस्ट-किडनी** को प्रभावित करने वाली सबसे आम समस्या है। इसमें किडनी के रीनल साइंस हिस्से में तरल पदार्थ से भरी थैली बनने लगती है। इनका आकार अलग-अलग हो सकता है। इस समस्या में व्यक्ति को यूरिन पास करते समय दर्द महसूस हो सकता है। साथ ही, यह यूरिनरी ट्रेक्ट इंफेक्शन की वजह बन सकता है।

● **रीनल साइंस लियोमैटोसिस**-रीनल साइंस लियोमैटोसिस एक ऐसी स्थिति है जिसमें रीनल साइंस में फैट टिशू बढ़ने लगते हैं। यह स्थिति अक्सर मोटापे, उम्र बढ़ने और लंबे समय से सूजन संबंधी बीमारियों से जुड़ी होती है। इसके शुरुआती दौर में व्यक्ति को किसी तरह के लक्षण नहीं महसूस

होते हैं। लेकिन, गंभीरता बढ़ने पर व्यक्ति को हाई ब्लड प्रेशर हेमट्यूरिया (पेशाब में रक्त) और पेट दर्द जैसे लक्षण महसूस हो सकते हैं।

● **रीनल साइंस ट्यूमर** - किडनी के रीनल साइंस में होने वाले ट्यूमर दुर्लभ होते हैं, लेकिन कुछ लोगों को यह समस्या हो सकती है। इनमें किडनी के पेल्विक कार्सिनोमा, लिम्फोमा और अन्य कैंसर शामिल हैं। किडनी के इस हिस्से की जटिल शारीरिक रचना के कारण, इन ट्यूमर का उपचार करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। इसमें व्यक्ति को वजन कम होना, पेट में दर्द और बुखार आदि लक्षण महसूस होते हैं।

● **कैलीएक्टोसिस** - कुछ मामलों में कैलीस-जहां मूत्र एकत्रित होना शुरू होता है) अतिरिक्त तरल पदार्थ से सूज जाते हैं। यदि उपचार न किया जाए तो कैलीएक्टोसिस के चलते किडनी फेल हो सकती है। इस समस्या को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

● **किडनी स्टोन** - किडनी स्टोन, किडनी के साइंस में बन सकती है और काफी दर्द और यूरिन में अवरोध पैदा कर सकती है। ये पत्थर कैल्शियम ऑक्सालेट जैसे मिनरल्स से बने होते हैं और इनका आकार और संख्या अलग-अलग हो सकती है। इस दौरान व्यक्ति को किडनी में तेज दर्द महसूस होता है। इस समस्या में कुछ लोगों को उल्टी भी हो सकती है।

● किडनी से जुड़े रोगों की समय रहते पहचान करने से इलाज में कम समय लगता है। यूरिन से जुड़ी किसी भी समस्या को आप नजरअंदाज न करें। यह समस्या आपके लिए गंभीर परेशानी का कारण बन सकती है। किडनी से जुड़े किसी भी तरह के लक्षण महसूस होने पर आप तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

■ साभार - ओमारे

• अंडा...

■ **अंडा खाने से इम्युनिटी बढ़ाने में मदद मिल सकती है क्योंकि अंडा पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इसमें प्रोटीन, विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो शरीर की इम्युनिटी को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। अंडा प्रोटीन का एक बेहतरीन स्रोत है। प्रोटीन शरीर के विभिन्न अंगों और कोशिकाओं के निर्माण में मदद करता है, जिसमें इम्युन सिस्टम भी शामिल है। पर्याप्त प्रोटीन के सेवन से एंटीबायोजन बनती हैं, जो शरीर को बीमारियों और इंफेक्शन से लड़ने के लायक बनाता है।**

