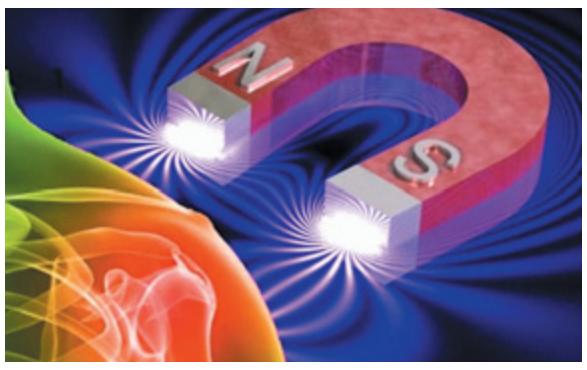
कैसे काम करती है चुम्बकीय चिकित्सा

संतुलन ही स्वास्थ्य का मूलाधार है और रोगों की रोकथाम के लिए आवश्यक है। शरीर में जमे अनावश्यक तत्वों को बाहर निकालने एवं शरीर के सभी अंगों को संतुलित कर शारीरिक क्रियाओं के नियंत्रित रखना जरूरी होता है। चुम्बकीय चिकित्सा इन सभी कार्यों को करने में प्रभावशाली होता है। शरीर में चुम्बकीय ऊर्जा का असंतुलन और कमी अनेक रोगों का मुख्य कारण होती है। यदि इस असंतुलन को दूर करके अन्य माध्यम से पुनः चुम्बकीय ऊर्जा उपलब्ध हो जाए तो रोग दूर हो सकते हैं। चुम्बकीय चिकित्सा का यहीं सिद्धान्त है।

हजारों सालों से प्राकृतिक और प्रभावी रूप से दर्द से राहत पाने के लिए चुंबकीय चिकित्सा का इस्तेमाल किया जा रहा है। चुम्बकीय चिकित्सा, शारीरिक दर्द को कम करने के साथ सर्कुलेशन को बढ़ाने, एलर्जी और हार्मोन संबंधी समस्याओं को दूर करने के लिए भी इस्तेमाल की जा सकती है। काफी संख्या में चिकित्सक, फिजियोथेरेपिस्ट, वैद्य, पशु चिकित्सक और खेल से जुड़े लोग इसका इस्तेमाल करते है।

चुम्बकीय चिकित्सा के लाभ



एक्यूपंचर, एक्यूप्रेशर जैसी चिकित्सा विभिन्न रोगों के इलाज के लिए इस्तेमाल की जाती है। चुम्बकों में भी रोगों के उपचार की क्षमता है। चुम्बकीय चिकित्सा के इस्तेमाल का इतिहास बहुत पुराना है। यूनानी लोग चुम्बक मस्तिष्क पर लगाकर सिरदर्द ठीक किया करते थे। मसल्स की सूजन कम करने के लिए उस पर चुम्बक रखा जाता था। आज भी चुम्बकीय चिकित्सा के गुणों के कारण इसका प्रयोग से जोड़ों के दर्द, अर्थराइटिस और बढ़ी हुई यूरिक एसिड का इलाज किया जाता है। आज भी लोग चुम्बकीय चिकित्सा से इलाज के लिए चुम्बकीय पेटी, चुम्बकीय जूते, चुम्बकीय ब्रेसलेट्स और नेकलेस का प्रयोग करते हैं, जिससे अदृश्य चुम्बकीय रेखाएं परोक्ष रूप से हमारे शरीर पर पॉजिटिव प्रभाव डालकर बिना ऑपरेशन दर्द और बीमारियां को ठीक कर देती हैं। यूनिवर्सिटी ऑफ वर्जिनिया के बायोमेडिकल इंजीनियर्स ने चूहों पर चुम्बकीय प्रयोग करके निष्कर्ष निकाले कि चोट लगने पर जो टिशु सूज जाते हैं। अगर उनपर चुम्बक रख दिया जाएं तो सूजन को कम किया जा सकता है। अधिक शक्ति वाले चुम्बकों का प्रयोग चोट को जल्दी ठीक करने में सक्षम होता है। इस प्रकार चुम्बकीय चिकित्सा हमें स्वस्थ रखने में मदद करती है।

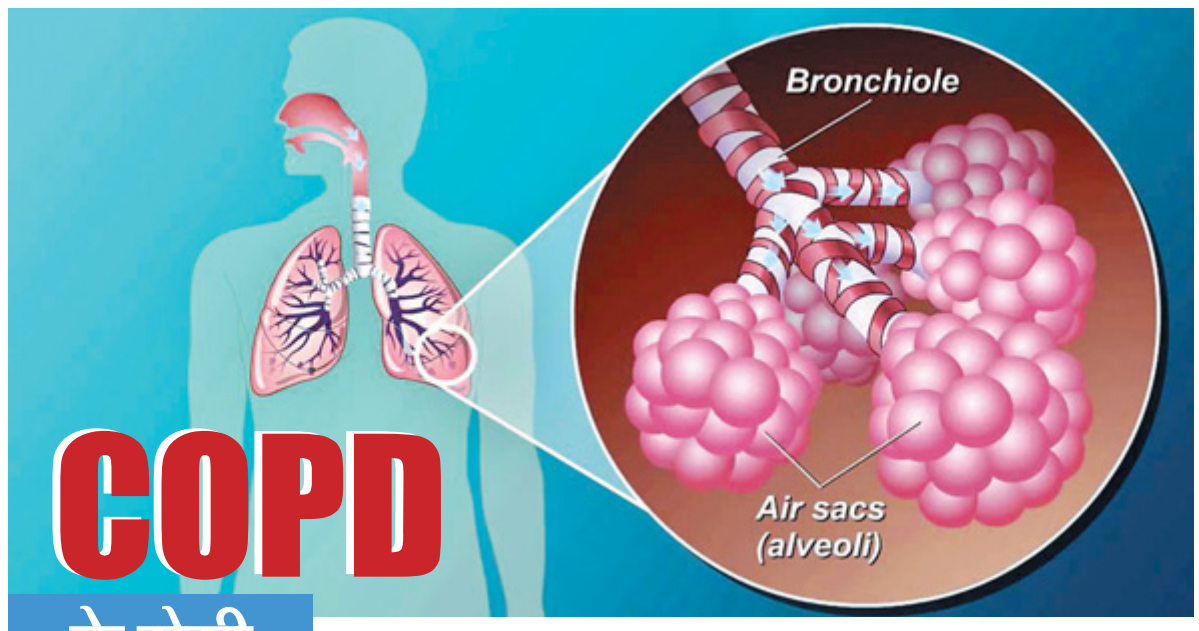
इस तरह से चुंबकीय चिकित्सा एक जीवित शरीर पर लागू होता है। यह कई हजार वर्षों से प्रयोग में लाया जाता है। एक प्रोफेशनल चुंबकीय चिकित्सक एक विद्युत चुंबकीय क्षेत्र में स्पंदित उपकरण का उपयोग करते हैं। जब स्थैतिक चुंबकीय क्षेत्र की तुलना इससे की जाती है तो यह प्रौद्योगिकी शायद ही बेहतर परिणाम प्रदान करती है, यह थेरेपी दर्द के निवारण के लिए प्रभावी होती है और प्राकृतिक चिकित्सा की प्रक्रिया तेज हो जाती है। यह कई सारी परिस्थितियों के उपचार के लिए उपयुक्त होती है। हालांकि, चुंबकीय चिकित्सा सभी परिस्थितियों के लिए सहायता नही कर सकती है।

बेहद खतरनाक है क्रॉस लेग पोजीशन में बैठना

क्या आप भी बैठते वक्त अक्सर अपने पैरों को क्रॉस पोजीशन में रखते हैं। यदि हां, तो सावधान हो जाएं। ये आदत आपकी सेहत के लिये बेहद खतरनाक हो सकती है। अक्सर महिलाएं खासतौर पर सार्वजनिक स्थानों पर बैठने की इस मुद्रा का इस्तेमाल करना पसंद करती है। लेकिन ताजा अध्ययन के मुताबिक ये बेहद खतरनाक है। इस तरह बैठने से आपकी शारीरिक बनावट पर असर पड़ता है।

अनहेल्दी भी कर सकता है करेले का जूस

करेले का जूस भले ही शुगर के मरीजों के लिए हेल्दी हो, लेकिन लिवर व किडनी के रोगियों के लिए यह अनहेल्दी भी साबित हो सकता है। यह लिवर में एन्जाइम्स के निर्माण को बढ़ा देता है जिससे लिवर प्रभावित होता है। गर्भावस्था के दौरान करेले के ज्यादा सेवन से गर्भपात का खतरा रहता है। करेले में एंटी लैक्टोलन तत्व भी होते हैं, जो गर्भावस्था के दौरान दूध बनने की प्रक्रिया में रुकावट लाता है।



COPD के रोगी आज ही छोड़ें धूम्रपान

सर्दियों में खांसी होना आम बात है। लेकिन लंबे समय तक खांसी अगर आपका पीछा नहीं छोड़ती, तो आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। यह सीओपीडी (क्रॉनिक ऑब्स्ट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज) भी हो सकती है। सीओपीडी फेफड़ों की गंभीर बीमारी है। इसमें सांस की नलियां सिकुड़ जाती हैं और उनमें सूजन आ जाती है। यह सूजन निरंतर बढ़ती रहती है।

क्या है सीओपीडी

क्रॉनिक ऑब्स्ट्रक्टिव पलमोनरी डिजीज को सामान्य भाषा में क्रॉनिक ब्रोंकाइटिस या फेफड़े की बीमारी भी कहते हैं। यह पुरुषों के लिए जानलेवा है। एंफीसीमा और क्रोनिक ब्रोंकाइटिस इसके दो प्रकार हैं और धूम्रपान इस बीमारी की प्रमुख वजह है। धूम्रपान के जरिए विषाक्त पदार्थ पुरुषों के फेफड़ों को प्रभावित करते हैं, इसके कारण फेफड़े की कोशिकाएं सही तरीके से काम नहीं कर पाती हैं और रक्त में ऑक्सीजन की कमी हो जाती है। शरीर में ऑक्सीजन पहुंचाने वाले छोटे-छोटे वायुतंत्रों में गड़बड़ी आने से सांस लेना तक दूभर होने लगता है। यह फेफड़ों में संक्रमण भी फैलाता है।

सीओपीडी एक खतरनाक बीमारी है?

विश्व स्वास्थ्य संगठन 2000 के अनुसार भारत में सीओपीडी से मरने वालों की संख्या कैंसर, मधुमेह, हार्ट अटैक और लकवे से मरने वालों की कुल संख्या से भी अधिक है। विश्व में सीओपीडी मौत का छठा सबसे बड़ा कारण है लेकिन 2020 तक आशंका है कि मौत के कारणों में इसका स्थान तीसरा होगा। सीओपीडी न केवल मौत का ही कारण है बल्कि मानव पीड़ा का भी यह एक बहुत बड़ा कारण है। सीओपीडी रोग के अधिक प्रभाव से ग्रस्त व्यक्ति कुछ कदम चलने के लिए भी तरस जाता है। थोड़ा चलते ही सांस बेकाबू हो जाती है।

कैसे पहचानें?

सीओपीडी के प्राथमिक लक्षणों की पहचान करना बहुत ही आसान है। अगर बलगम वाली खांसी लगातार दो महीने से अधिक बनी रहती है और मौसम बदलने पर पिछले दो साल से ऐसा हो रहा हो तो आपको डॉक्टर से तुरंत संपर्क करने की जरूरत है। खांसी के सामान्य सिरप और दवाएं इसमें कारगर नहीं होती। हालांकि ज्यादातर मामलों में सीओपीडी के लक्षण 35 साल की उम्र के बाद ही नजर आते हैं।

सीओपीडी के कारण

धूम्रपान के धुएं की मिलावट फेफड़ों के लिए बहुत घातक होती है। सीओपीडी का सबसे बड़ा कारण धूम्रपान है। सीओपीडी के लगभग 80 प्रतिशत रोगी ऐसे होते हैं जो धूम्रपान करते हैं। सीओपीडी के 20 प्रतिशत रोगी हालांकि वह धूम्रपान नहीं करते फिर भी धुएं वाले वातावरण में रहने के कारण रोग से ग्रस्त होते हैं।

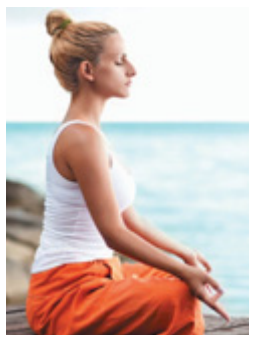
सीओपीडी का उपचार

धूम्रपान छोड़ना एंव धूएंदार हवा से सांस को बचाना, सीओपीडी की किसी भी अवस्था में रोग की गंभीरता में कमी लाने का सबसे महत्वपूर्ण कदम है। धूम्रपान छोड़ने के बाद फेफड़ों की अवस्था में सुधार आता है। इसके अलावा, वजन कम करना, नियमित व्यायाम और पौष्टिक आहार जैसे फल, प्रोटीन और हरी सब्जिया रोग को दूर करने में आपकी मदद करता हैं।

सीओपीडी रोग के लक्षण

- लगातार होने वाली खांसी
- लम्बे समय तक कफ बलगम और कफ बनना
- सर्दियों में खांसी होना
- कार्य करते समय सांस फूलना।
- धूम्रपान करते व्यक्ति में यह लक्षण बार-बार होने से सीओपीडी रोग की शुरूआत होती है।

क्या है हॉलिस्टिक हेल्थ केयर व इसकी उपयोगिता



हॉलिस्टिक चिकित्सा वैकल्पिक, प्राकृतिक, प्राचीन व आधुनिक चिकित्सा पद्धति का मिश्रण है। इसके तहत मरीज के अंदर रोगों से लड़ने वाले तत्वों को सक्रिय किया जाता है। इसमें न तो किसी ऑपरेशन की जरूरत होती है और न मरीज को कोई दवा दी जाती है। इस चिकित्सा में एक्यूपंक्चर, यूनानी, आयुर्वेद, सिद्धा, योग, ध्यान, प्राणायाम, रिलैक्सेशन, विजुअलाइजेशन, पंचकर्म, काउंसिलिंग, रिफ्लेक्सोलॉजी, पिरामिडोलॉजी, संगीत, मंत्र, सम्मोहन, वशीकरण, उच्चाटन, समुचित आहार-विहार, प्राकृतिक चिकित्सा आदि का इस्तेमाल किया जाता है। मानव शरीर में एक खास शक्ति (प्राण) का सतत प्रवाह एवं निर्माण होता रहता है।

हॉलिस्टिक चिकित्सा का इतिहास

इस चिकित्सा का मूल सिद्धांत इस प्राणशक्ति को संतुलित रखना है। चीनी भाषा में इस प्राणशक्ति को ची यानी सकारात्मक ऊर्जा कहते हैं। इसमें दो तरह की ऊर्जा निहित होती है। कहा जाता है कि शरीर के भीतर प्राणशक्ति में जब तक समुचित संतुलन व समायोजन बना रहता है तब तक हमारा शरीर स्वस्थ रहता है और इस संतुलन में गड़बड़ी होने पर हमारे शरीर में बीमारियां घर कर जाती हैं। होलिस्टिक चिकित्सा नियमित रूप से लेते रहने पर दर्द धीरे-धीरे कम होता है और कुछ समय बाद दर्द इतना कम या नगण्य हो जाता है कि मरीज को सामान्य जीवन में कोई दिक्कत नहीं होती है।

हॉलिस्टिक चिकित्सा का फायदा

होलिस्टिक चिकित्सा की विधियां दर्द से प्रभावित क्षेत्र की मांसपेशियों को रिलैक्स होने में मदद करती है तथा शरीर में प्राकृतिक दर्दनिवारक तत्व के उत्सर्जन को बढाती है। इसके अलावा यह प्रभावित भाग में रक्त प्रवाह को बढ़ाती तथा वहां की स्नायुओं की कार्यक्षमता में सुधार लाती है। इसके परिणाम स्वरूप होलिस्टिक चिकित्सा दर्द से तत्काल राहत दिलाने के साथ - साथ शरीर की हीलिंग रिस्पॉन्स को स्पंदित करती है।

इन बीमारियों मे मिलता है लाभ

होलिस्टिक चिकित्सा कमर दर्द, गर्दन दर्द, गठिया, सयाटिका, कैंसर पीड़ा, सिर दर्द, माइग्रेन, इरीटेबल बाउल सिंड्रोम, साइनुसाइटिस, डिस्क समस्या, पेट दर्द, हर्पिज, न्यूरेल्जिया और डायबेटिक न्यूरोपैथी जैसे किसी भी तरह के दर्द का सफलतापूर्वक निवारण हो सकता है। इसके अलावा हाल के वर्षों में होलिस्टिक चिकित्सा एवं एक्युपंक्चर को कैंसर रोगियों को कष्टों से निजात दिलाने की एक महत्वपूर्ण तरकीब के रूप में माना जाने लगा है। मौजूदा समय में होलिस्टिक चिकित्सा एक सम्पूर्ण चिकित्सा पद्धति के रूप में विकसित हुआ है। होलिस्टिक चिकित्सा में इस बात का ध्यान भी रखा जाता है कि कोई कार्य जब तक आप प्रेम भाव से नहीं करेंगे, तब तक उसमें कामयाब नहीं होंगे।

मोबाइल फोन के साथ सोना खतरनाक

आपकी ये आदत बन सकती है परेशानी

जब भी आप सुबह उठते हैं तो सबसे पहले अपना मोबाइल फोन उठाते हैं और सोशल साइट्स के अलावा कई दूसरी चीजें जैसे एसएमएस, मिस या वॉयस काल चेक करते हैं, लेकिन क्या रात में आईफोन या फिर एंड्रॉयड-स्मार्टफोन अपने पास रखकर सोने का कोई लॉजिक नहीं है। अगर एक दिन आपको बिना स्मार्टफोन के सोना पड़ जाए तो शायद रातभर आपकी आंखों में नींद न आए। स्मार्टफोन न सिर्फ आपकी रातों की नींद उड़ाता है बल्कि आपकी सेहत का भी नुकसान होता है।

बढ़ती है टॉक्सिन की मात्रा

रात में भी आपका ध्यान फोन की तरफ रहता है, जिससे आप अच्छी तरह नींद नहीं ले पाते। रात में अगर आप अपने फोन को अचानक उठाकर देखते हैं तो आपकी आंखें दिमाग को यह संदेश देती हैं कि शरीर को जागना है, जबकि दिमाग शरीर को सुलाने की कोशिश करता है। आपके दिमाग को रेस्ट करने का समय नहीं मिलता, जिससे शरीर में टॉक्सिन की मात्रा बढ़ जाती है, जिससे आप अच्छी तरह नींद नहीं ले पाते। दिन में आप काम पर फोकस कर नहीं पाएंगे, साथ ही शरीर भी सुस्त रहेगा। दिन में 7 से 9 घंटे की नींद जरूरी होती है। इसलिए अगर रात में आपको मोबाइल चलाने का बहुत शौक है तो आप अपने इस शौक को जरा विराम लगाई। वरना एक अच्छी सेहत आप खो देंगे।

बढ़ने लगता है आपका वजन

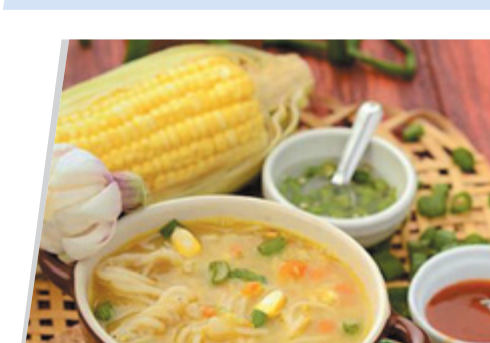
दिन-ब-दिन आपकी काबिलियत कम होती जाएगी, इसका सीधा कारण है नींद न पूरी होना, साथ ही आपका वजन भी बढ़ने लगेगा। कम सोने से शरीर के मैटाबॉलिज्म में बदलाव होने लगता है, जिससे शरीर का भार बढ़ता है। ज्यादातर डॉक्टरों का इस बारे में यही कहना है 9.00 बजे के बाद अपने फोन को खुद से दूर रखें और अपने शरीर की घड़ी के अनुसार चलें। यानि जब सोने का समय हो तो शरीर को सोने दें। वरना इस तरह की आदत से आप कई बीमारियों को आमंत्रित कर लेंगे। सोते समय मोबाइल फोन से दूरी बनाए रखने में ही समझादी है। और इससे आप अपनी सेहत का भी ख्याल रखते हैं।

कहीं आप भी ‘फोमो’ के शिकार तो नहीं

अगर आप फेसबुक, ट्विटर और व्हाट्सएप के बिना एक पल भी नहीं रह पाते हैं तो ये आपके लिए खतरनाक हो सकता है। हो सकता है कि आप ‘फोमो’ यानि ‘फीयर ऑफ मिसिंग आउट’ के शिकार हों। स्मार्टफोन के जरिए अपने दोस्तों और हर पल होने वाली बातों के टच में रहने की लगातार इच्छा आपको ‘फोमो’ का शिकार बना सकती है।

क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट रीपेन सिप्पी की मानें तो जिन लोगों को सोशल मीडिया की आदत हो चुकी है, इससे दूर रहने पर वे ‘फोमो’ का शिकार हो जाते हैं। ऐसे लोग जब ज्यादा देर तक सोशल मीडिया से दूर रहते हैं तो उन्हें बेचैनी-सी महसूस होती है। वहीं कंसल्टेंट क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट आशिमा श्रीवास्तव का कहना है कि ‘फोमो’ सोशल एंजाइटी का रूप है ।

रिश्तों पर बुरा असर



लोगों को वर्चुअल वर्ल्ड में जीने की इतनी आदत हो जाती है कि वे रीयल लाइफ सिचुएशंस को फेस ही नहीं कर पाते। यही बातें दूसरों के साथ उनके रिश्तों में भी असंतुलन पैदा कर देती हैं और रीयल लाइफ की किसी परिस्थिति में वे जल्दी प्रतिक्रिया ही नहीं दे पाते। ऐसे में दोस्तों और परजिनों के साथ उनके रिश्ते बिगड़ने लगते हैं।

जब नहीं मिलता अटेंशन

बहुत सारे लोग जिन्हें रीयल लाइफ में प्यार और अटैंशन नहीं मिलता वे इन चीजों को वर्चुअल वर्ल्ड में ढूंढ़ना शुरू कर देते हैं। जब उन्हें वर्चुअल वर्ल्ड में ये सब कुछ मिलता रहता है, वे खुश रहते हैं पर जिस पल उन्हें अटेंशन मिलना बंद हो जाता है, ‘फोमो’ फोबिया उन पर हावी हो जाता है। ऐसे में आपके मन में ‘फीयर ऑफ मिसिंग आऊट’ जैसी बातें आने लगती हैं।

आपके भीतर पैदा कर देता है ‘डर’

‘फोमो’ में एक व्यक्ति के भीतर डर विकिसत होने लगता है कि वह जरूरी अपडेट्स और महत्वपूर्ण इवेंट्स को मिस कर देगा। इसी डर की वजह से वह लगातार अपने मोबाइल फोन को चेक करता रहता है। सामान्यतः कोई व्यक्ति ‘फोमो’ के शिकंजे में तब आता है, जब वह सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर खुद को उपेक्षति या अकेला महसूस करने लगता है ।

सोशल बिहेवियर पर असर

मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि सिर्फ ‘फोमो’ ही नहीं, सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के ज्यादा इस्तेमाल से सोशल बिहेवियर पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है। इससे वयस्कों, युवाओं और यहां तक कि स्कूल जाने वाले बच्चों के वर्क परफॉर्मेंस पर असर पड़ता है । वे अंतर्मुखी होने लगता है और सामान्यतः लोगों को खुश करने वाली बातों से भी उसे खुशी नहीं होती।

रेसिपी

फलाहारी बाल्स

सामग्री

4 कच्चे केले, 2 बड़े आलू उबले छिले व मैश किए हुए, पनीर-100 ग्राम, 1/2 कप साबूदाना (आटा) बारीक पिसा, 1 टी स्पून अदरक, हरी मिर्च पिसी, काली मिर्च पावडर, सेंधा नमक तथा पुदीना पावडर, बारीक कटा हरा धनिया, तलने के लिए तेल

विधि

सबसे पहले पनीर के 1-1 इंच के टुकड़े कर लें व हल्का-सा नमक व काली मिर्च बुरका कर रख दें। तेल तथा पनीर छोड़कर सभी सामग्री ठीक से मिला लें व गोले बना लें (जितने पनीर के टुकड़े हों)। 1 गोला लें व हथेली पर फैला लें। इस पर 1 टुकड़ों पनीर रखें व ठीक से बंद कर दें। अब तेल गर्म करें व सुनहरा होने तक हर गोले को तल लें। उतारकर बीच से काट लें व चारों तरफ हरी चटनी से सजाकर गरमा-गरम चटपटे फलाहारी बॉल्स हरी चटनी या रायते के साथ पेश करें।

तालूमेन सूप

सामग्री

1 कप बारीक कटी हुई मिली-जुली सब्जियां (फूलगोभी , गाजर , पत्तागोभी , हरी प्याज़ का सफेद भाग), 1/2 कप कसी हुई मीठी मकई, 4 कप क्लीयर व्हेजिटेबल स्टॉक, 1/2 टी-स्पून सोया सॉस, 1/2 टी-स्पून शक्कर, 3/4 कप कच्चे हक्का नूडल्स, टुकड़ो में तोड़े हुए, 2 टेबल-स्पून तेल, नमक और ताज़ी पिसी काली मिर्च , स्वादअनुसार, **सजाने के लिए:** 2 टेबल-स्पून बारीक कटी हुई हरी प्याज़ के पत्ते, **परोसने के लिए:** चिलीस् इन विनेगर, चिली सॉस, सोया सॉस

विधि

एक चौड़े नॉन-स्टिक पैन या वॉक मे तेल गरम करें, मिली-जुली सब्ज़ियां डालकर मध्यम आंच पर 2 मिनट तक भून लें। मकई, व्हेजिटेबल स्टॉक, सोया सॉस, शक्कर, नूडल्स नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें और मध्यम आंच पर, बीच-बीच मे हिलाते हुए, 8 से 10 मिनट के लिए पका लें। काली मिर्च डालकर अच्छी तरह मिला लें। हरी प्याज के पत्तों से सजाकर, चिलीस् इन विनेगर, चिली सॉस और सोया सॉस के साथ तुरंत परोसें।