

# बारिश में कैसे बचें कान की बीमारियों से?

कान में इन्फेक्शन वैसे तो किसी भी मौसम में हो सकता है, लेकिन बारिश का मौसम अन्य मौसम की तुलना में अधिक इन्फेक्शन पैदा करने वाला होता है। ऐसे में आपके लिए पेश है जरूरी सुझाव, जो आपको कान की बीमारियों व इन्फेक्शन से बचाने में मदद करेंगे।

कान की बीमारियां -

बारिश में संक्रमण फैलने की संभावना सबसे ज्यादा होती है। संक्रमण के कारण ही बारिश में कान के रोग भी पनपते हैं, जो फैलने पर आपके लिए परेशानी खड़ी कर सकते हैं। आइए जानें विस्तार से...

मनुष्य के कान महत्वपूर्ण ज्ञानेंद्रिय हैं, जो मुख्यतः दो कार्य करते हैं :

1. सुनना या शब्द श्रवण 2. शरीर को बैलेंस करना

कान के शरीर रचना की दृष्टि से तीन भाग हैं :

(1) बाह्य कर्ण, (2) मध्य कर्ण व (3) अंतःकर्ण।

अंतःकर्ण की रचनाओं में विकार आने पर प्रमुखतः चक्कर आना, चलने में परेशानी एवं उल्टी होना या उल्टी होने की इच्छा होना तथा विभिन्न प्रकार की आवाजें कान में आना जैसे लक्षण सामने आते हैं। कान के प्रत्येक अंग की सामूहिक ठीक क्रिया के द्वारा मनुष्य ठीक प्रकार से



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

सुनता है। इन अंगों में से कान के पर्दे से लेकर मध्य कर्ण एवं अंतःकर्ण के अंगों में विकार होने पर विभिन्न प्रकार की श्रवणहीनता की स्थिति उत्पन्न होती है।

सामान्यतः कान से मवाद आने को मरीज गंभीरता से नहीं लेता, इसे अत्यंत गंभीरता से लेकर विशेषज्ञ चिकित्सक से परामर्श एवं चिकित्सा अवश्य लेना चाहिए अन्यथा यह कभी-कभी गंभीर व्याधियों जैसे मेनिनजाइटिस एवं मस्तिष्क के एक विशेष प्रकार के कैंसर को उत्पन्न कर सकता है।

कान में मवाद किसी भी उम्र में आ

सकता है, किंतु प्रायः यह एक वर्ष से छोटे बच्चों या ऐसे बच्चों में ज्यादा होता है जो मां की गोद में ही रहते हैं। तात्पर्य स्पष्ट है जो बैठ नहीं सकते या करवट नहीं ले सकते। कान से मवाद आने का स्थान मध्य कर्ण का संक्रमण है।

मध्य कर्ण में सूजन होकर, पककर पर्दा फटकर मवाद आने लगता है। मध्य कान में संक्रमण पहुंचने के तीन रास्ते हैं, जिसमें 80-90 प्रतिशत कारण गले से कान जोड़ने वाली नली है। इसके द्वारा नाक एवं गले की सामान्य सर्दी-जुकाम, टॉसिलाइटिस, खांसी आदि कारणों से

## सलाह आपके लिए

- \* अगर आपको सुनाई देना कम हो गया हो या कान में इन्फेक्शन हो तो तुरंत विशेषज्ञ चिकित्सक से परामर्श लें।
- \* तेज आवाज में लगातार इयरफोन से संगीत न सुनें।
- \* घर पर कानों की सफाई की कोशिश ना करें यह काम विशेषज्ञ से ही कराएं।
- \* कानों में हेयरक्लिप्स, सेफ्टी पिन, माचिस की तीली एवं तीखी वस्तुएं डालने से बचें, इनसे कानों का पर्दा फट भी सकता है।
- \* बिना चिकित्सक के परामर्श के दर्दनिवारक दवाओं, एंटीबायोटिक आदि का सेवन न करें।
- \* प्रेशर हॉर्न का इस्तेमाल न करें।
- \* जब तेज आवाज से बचना मुमकिन ना हो तब कानों में रूई लगाएं।
- \* कम सुनाई दे तो ऑडियोमेट्री जांच कराएं।
- \* गाड़ी चलाते वक्त मोबाइल का प्रयोग बंद करें।
- \* रात में इयर फोन से यथासंभव बचें।

मध्य कर्ण में संक्रमण पहुंचता है।

बच्चों की गले से कान को जोड़ने वाली नली चूँकि छोटी एवं चौड़ी होती है, अतः दूध पिलाने वाली माताओं को हमेशा बच्चे को गोद में लेकर सिर के नीचे हाथ लगाकर, सिर को थोड़ा ऊपर उठाकर ही बच्चे को दूध पिलाना चाहिए। ऐसी माताएं जो लेटे-लेटे बच्चों को दूध पिलाती हैं उन बच्चों में भी कान बहने की समस्या उत्पन्न होने की ज्यादा आशंका रहती है।

आयुर्वेद की दृष्टि से सर्दी-जुकाम आदि हों तो निम्न उपाय तत्काल प्रारंभ कर देना चाहिए। सरसों के तेल को गर्म

कर पेट, पीठ, छाती, चेहरे, सिर पर सुबह-शाम मालिश करना चाहिए।

दुनियाभर में ऐसे लाखों लोग मिल जाएंगे, जो बहरेपन के शिकार हैं। कम सुनाई देना या फिर बिलकुल भी सुनाई न देना बहरापन कहलाता है।

इसकी शुरुआत बहुत हल्के से होती है फिर धीरे-धीरे यह बहरेपन जैसी गंभीर समस्या बनकर उभर आती है।

अगर आपको किसी के द्वारा जोर से बोलने पर भी सुनने के लिए संघर्ष करना पड़ता है, तो आपको सुनने की समस्या हो सकती है।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



## बारिश के मौसम में भाप लेने के 5 बेहतरीन फायदे

बारिश और ठंड के मौसम में सर्दी-जुकाम, खांसी होना आम बात है। ऐसे में इन मौसम में आपको कुछ दिनों के अंतराल में भाप जरूर लेनी चाहिए। ऐसा करने से आप कई समस्याओं को टाल सकते हैं और अगर कोई अन्य छोटी-मोटी समस्याएं हो जैसे सर्दी-जुकाम आदि तो उनमें भी राहत मिल जाती है।

बगैर किसी साइड इफेक्ट के, कई स्वास्थ्य और सेहत के फायदे पाने के लिए आपको बताते हैं भाप लेने के यह 5 बेहतरीन फायदे ...

सर्दी-जुकाम और कफ होने की स्थिति

में भाप लेना रामबाण उपाय है। भाप लेने से न केवल आपकी सर्दी ठीक होगी बल्कि गले में जमा हुआ कफ भी आसानी से निकल सकेगा और आपको किसी तरह की परेशानी नहीं होगी।

त्वचा की गंदगी को हटाकर अंदर तक त्वचा की सफाई करने और त्वचा को प्राकृतिक चमक प्रदान करने के लिए भाप लेना एक बेहतरीन तरीका है। बगैर किसी मेकअप प्रोडक्ट का इस्तेमाल किए यह तरीका आपकी स्किन को ग्लोइंग बना सकता है।

चेहरे की मृत त्वचा को हटाने एवं झुर्रियों

को कम करने के लिए भी भाप लेना एक बढ़िया उपाय है। यह आपकी त्वचा को ताजगी देता है, जिससे आप तरोताजा नजर आते हैं। त्वचा की नमी भी बरकरार रहती है। अगर चेहरे पर मुंहासे हैं, तो बिना देर किए चेहरे को भाप दीजिए। इससे रोमछिद्रों में जमी गंदगी और सीबम आसानी से निकल पाएगा और आपकी त्वचा साफ हो पाएगी।

अस्थमा जैसी स्वास्थ्य समस्याओं में भी भाप लेना काफी फायदेमंद साबित होता है। डॉक्टरों से परामर्श के बाद भाप लेने की सलाह देते हैं, ताकि मरीज को राहत की सांस मिल सके।

## हर बच्चा बदलाव का दूत बन सकता है: शीना चौहान

एंट स्टोरी फेम अभिनेत्री शीना चौहान हर बच्चे को बदलाव का दूत बनाने के उद्देश्य से स्कूलों में मानवाधिकार शिक्षा को शामिल करवाने के लिए प्रयासरत हैं। चौहान ने युवाओं को मानव अधिकारों के बारे में शिक्षित करने के लिए एक गैर-लाभकारी संस्था यूथ फॉर ह्यूमन राइट्स इंटरनेशनल के साथ हाथ मिलाया है। वह यूनाइटेड नेशंस यूनिवर्सल डिक्लरेशन ऑफ ह्यूमन राइट्स- मानव अधिकारों पर ऐतिहासिक दस्तावेज, को स्कूल के पाठ्यक्रम में विषय के तौर पर शामिल कराना चाहती हैं। अभिनेत्री ने कहा, अगर हम हर बच्चे को मानवाधिकारों के बारे में

पढ़ाएंगे तो वे भी बदलाव के दूत बन सकते हैं। भेदभाव, यौन दुर्व्यवहार, घरेलू हिंसा, बाल श्रम, शिक्षा से वंचित होने वाली लड़कियों और बाल विवाह सहित मानवाधिकारों के हनन पर चौहान की नजर है। उन्होंने कहा, स्कूली दिनों के दौरान मैंने अपने आसपास मानवाधिकार का उल्लंघन होते देखा है। मैंने कई महिलाओं को काम करने के अधिकार, शिक्षा के अधिकार, अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता के अधिकार और जीवन के अधिकार से वंचित देखा। 16वें वार्षिक इंटरनेशनल ह्यूमन राइट्स समिट में शामिल होने के लिए न्यूयॉर्क के लिए उड़ान भरने से पहले चौहान ने कहा, सबसे

बुरा तो नवजात शिशुओं को मारना था, सिर्फ इसलिए क्योंकि वे लड़कियां थीं। ऐसी परिस्थितियों ने ही मुझे मानवाधिकारों के दुरुपयोग के इस माहौल को बदलने का उद्देश्य दिया। वहीं अगर काम की बात करें तो चौहान ने नोबेल पुरस्कार विजेता रविंद्रनाथ टैगोर के उपन्यास पर आधारित, राष्ट्रीय पुरस्कार विजेता निर्देशक बुद्धदेव दासगुप्ता की लघु फिल्मों मुक्ति और पत्रलेखा में भूमिका निभा रही हैं।

पूर्व मिस कोलकाता शीना ने फ्रेजर स्कॉट द्वारा लिखी गई और निर्देशित लघु फिल्म टेकन फॉर ए राइड की शूटिंग पूरी कर ली है।

