

सर्दी जुकाम ।



दुनिया में आदमीन के सबसे ज्यादा हैरान करयं वाली अगर कवनव बीमारी हव त ऊबा सर्दी। सन 1941 में वैज्ञानिक ने ई सिद्ध कय दिहेस की सर्दी या जुकाम रोग बा और सर्दी-जुकामवाले मनई के वजह से परेशान होथ। नाकेसे बहय से परेशान होथ। नाकेसे बहय वाली सर्दी में ऐकर सुक्ष्माणू बा। सर्दी में छिंक अथवा खांसी आवथ त मोहे अऊर नाके से कई जंतू अऊर जिवाणू भी बहरे आवथेन अऊर हवा में फैल जाथेन। हवा में फईलेसे सर्दी होथ। नाक से बहय वाली सर्दी पानी जईसन होय या गाढी, ओकरे कारण हाथे में जन्तू आवथेन।

सर्दी जुकाम वाले मनई के छींक्यसे भी फईलाव भारी मात्रा में होथ।

लक्षण-नाक बहब, नाक बंद होऊब, छींक आऊब, गला में खराश होऊब, कभव सर्दी ज्यादा पहचान वाला लक्षण बा।

सर्दी होव्यपे का करयं के चाही। सर्दी बीना रामबाण ऐइसन कहयवाली सेकडो दवाई बजारमें उपलब्ध बा।

अलग-अलग तरिकेसे उपचार करयं वाले तंत्रज्ञाने द्वारा सुचित अलग-अलग दवाई सर्दी क तीव्रता अस्थाई रूपसे कम करयं में उपयोगी होथीन। पर ओसे हमेशा बीना सर्दी कम नाय होत, ई सबके होथ। ऐकरे बावजूद समाचार पेपर के विज्ञापन क सहारा लेईके दवाई खरिदय क आपन माया कम नाय होय। सच त ई की सर्दी बीन कवनव दवाई बटलयं नाय बा।

सर्दी क अपचार।

सर्दी भयल मनईके जहां तक बनपडे भीड़ीमे न जाएके चाही। छिंकत समय अऊर खॉसी के साथ के समय मोहेपे रूमाल रखय के चाही। नाक से बहय वाला द्रव हाथ में लगय से दुसरे के भी होय सकथ। ओके टालय बीना रूमाल के जरूरत में लियाव्यं। सार्वजनिक रूप में इस्तमाल होव्यवाली सामान के जरूरत न होईत हात न लगाव्यं।

केहूसे भी हाथ जीन मिलाव, गले मत मिला। सर्दी रोगी के सम्पर्क से आवेधे हाथ धोयलेयं।

लक्षण क तीव्रता-

बुखार होव्यपे, कफ क रंग पीला या हरा होव्यपे, खॉसी बढयपे, साँस गति बढयपे, साँस लेत दईयाँ छाती या पीठ में दर्द होत होईत डॉक्टर के दिखाव्य के चाही।

डॉ. राजेन्द्र आगरकर

वैद्यक विभाग,

टाटा मुलभूत संशोधन संस्था,
कुलाबा मुंबई-1.

दुनिया में दुई बार नोबल पुरस्कार से सन्मानित शास्त्रज्ञ लाइसन्स पॉलिगं ने विटामीन सी पे काफी काम किहे ह ऐन। विटामीन सी से सर्दी पे काबू होयसकथ। अईसन औनकर यक्कीन बा। सर्दी या जुकाम वाले मनई के चाहिकी ऊ ज्यादा से ज्यादा पानी पियय। ताजा फल अऊर फलेंक ज्यूस पिययं। विटामीन सी क उपयोग करयं। गरम पानी से कुल्ला करयं। अगर सिर्फ लक्षण क तीव्रता कम करयं के बा अऊर कवनव दवा लेवय के बा त घरेक ही दवाई लेव्यके चाही। अदरक, हरिचाय, तुलसी, हल्दी, कालीमिर्च आदी काढा या सौंठ, ई तरिका क बजारे में उपलब्ध दवाई अवरव दवाईसे अच्छी रहथ।