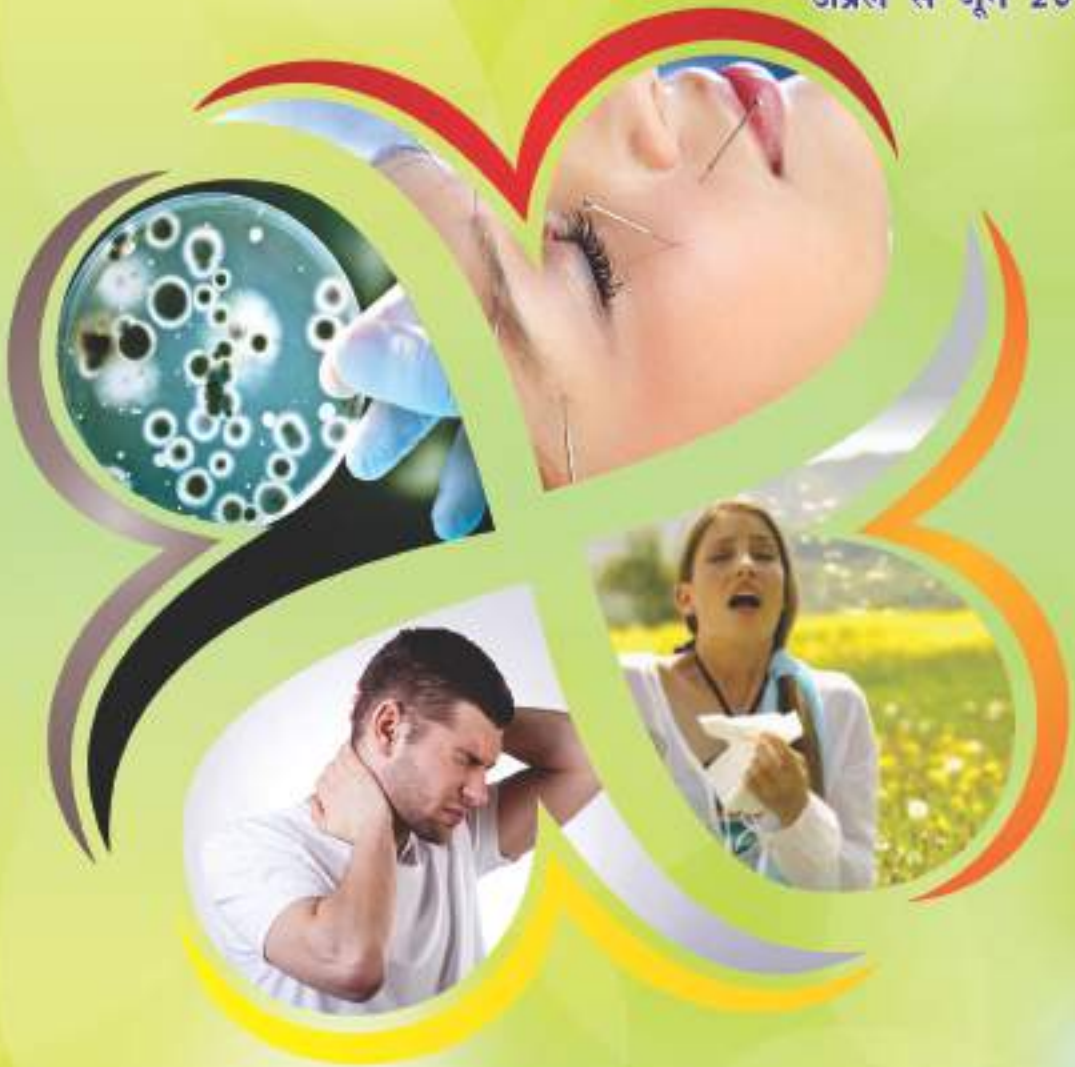


सामयिक

शिक्षा एवं स्वास्थ्य की त्रैमासिक पत्रिका

बेहवा

अप्रैल से जून 2018



नहीं झुकेगी गर्दन
काम है तो धकान है

₹ 20

हम जीयें हजारो साल
ब्रेन ट्यूमर: जीत जायेगी जिन्दगी

*With best Compliments
from*

M/s Emenox Healthcare

(A Division of Maricon Biotech)



Makers of :

CALSONIC - Plus
FRACJOIN - Plus



नांगलिया शिक्षा एवं स्वास्थ्य संस्थान (नेहा) के संस्थापक
एवं हम सबके प्रेरणा स्रोत

सरदार मल नांगलिया
की

इक्कीसवीं पुण्य तिथि (25 जून)

पर नेहा परिवार उनको स्मरण करते हुए उनके प्रति श्रद्धावन्त हैं।

कैसे दुखस्त होंगी स्वास्थ्य सेवायें

स्वास्थ्य एक बुनियादी प्रश्न है। स्वास्थ्य सेवाओं को लेकर बड़े-बड़े वादे किये जाते हैं पर धरातल पर असलियत कुछ और होती है। यदि स्वास्थ्य सेवायें ठीक करनी है तो कुछ बुनियादी समस्याओं को समझ कर हल करना होगा। प्रदेश की स्वास्थ्य सेवाओं में स्वीकृत पद के सापेक्ष आधे से ज्यादा पद खाली हैं और विशेषज्ञ चिकित्सकों के मामले में आकडा तो चौकाने की हद तक कम है। इसका सीधा-सीधा असर स्वास्थ्य सेवाओं पर पड़ता जिससे आम जन को पीड़ा एवं परेशानी होती है। आधे से भी कम मैन पावर को लेकर आप किसी लड़ाई को कितने बेहतर तरीके से लड़ सकते हैं और आपेक्षित परिणाम दे सकते हैं? स्वास्थ्य सेवा में यदि सुधार करना है तो निश्चित ही हमें स्वीकृत पद के सापेक्ष भर्ती करनी ही होगी।

जब एक छात्र चिकित्सा शास्त्र की पढ़ाई करके बतौर चिकित्सक अपनी सेवा देने जाता है तो उसमें सेवा का जज्बा भी होता है ओर वह इसके लिए जूनूनी भी होता है पर सुविधा के नाम पर उसको उसी के समकक्ष प्रशासनिक अधिकारी की तुलना में नगण्य सुविधायें मिलती हैं। उस पर भी समय- बे-समय उसको अपने चिकित्सा कर्म के साथ प्रशासनिक एवं अन्य विभिन्न दायित्व भी इस फरमान के साथ दे दिया जाता है कि वह इन सबमें संतुलन बना कर अपना सर्वोत्तम दे। यदि उसकी तैनाती ब्लाक स्तर के प्राथमिक केन्द्र पर है तो न तो उसको वहाँ आवास की सुविधा रहती है ओर न ही शहर से यात्रा करने हेतु वाहन की सुविधा। ऐसे चिकित्सको का अपना परिवार भी होता है बच्चो को बेहतर शिक्षा का दबाव भी उस पर भी रहता है। फिर ऐसी दशा में वह निजी चिकित्सा में ज्यादा सूकून और अपनी काबलियत को समाज हित में देने की स्वतन्त्रता महसूस करता है तो मामला केवल श्रम का नहीं है, माहौल और सम्मान का भी है।

एक बुनियादी समस्या विशेषज्ञ चिकित्सकों के साथ भी है कि उनका कोई अलग से कैडर का न होना। शासकीय सेवा में प्लास्टिक सर्जन या गैस्टोलॉजिस्ट जैसे विशेषज्ञ चिकित्सक की नियुक्ति पी०एच०एस० संवर्ग में एम०बी०बी०एस० की अर्हता पर ही होती है। ऐसे विशेषज्ञ चिकित्सक की पहली तैनाती किसी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पर की जाती है। इन स्वास्थ्य केन्द्रो पर एम०बी०बी०एस स्तर से अधिक का कोई कार्य नहीं होता है और यदा-कदा कोई केस आ भी जाता है तो न तय मानक के अनुसार सुविधा ही वहाँ होती है और न ही उपकरण। ऐसे में न वह अपनी विशेषज्ञता के हुनर को निखर पाता है और न ही उसे सेवा संतुष्टि (Job Satisfaction) ही मिलती है। ऐसे में वह या तो अपना निजी क्लिनिक चलायेगा या कारपोरेट अस्पताल में जायेगा।

इस तरह की कुछ बुनियादी समस्याओं का जब तक निराकरण नहीं होगा आमजन को सरकारी स्तर पर गुणवत्ता आधारित चिकित्सा सेवा उपलब्ध करना संभव नहीं होगा।

- डा० महेन्द्र अग्रवाल
प्रबन्ध एवं प्रधान सम्पादक

संस्थापक

स्व० सरदार मल नांगलिया

चेयरमैन नेहा

राधेश्याम अग्रवाल

प्रबन्ध एवं प्रधान सम्पादक

डा. महेन्द्र अग्रवाल

सम्पादक

कुसुम बुढलाकोटी

कार्यकारी सम्पादक

अमित कुमार

सह सम्पादक

डा. दिनेश अग्रवाल

ध्रुवदास मोदी

अनिता अग्रवाल

पत्रिका संयोजक

निर्भय गुप्ता

सम्पादकीय कार्यालय

नांगलिया अस्पताल परिसर
नार्मल रोड, गोरखपुर-273 001 (उ.प्र.)
दूरभाष : 2336121, 2332095
samyikneha@rediffmail.com

इस पत्रिका में प्रकाशित लेख के लिए लेखक उत्तरदायी होंगे। पत्रिका सम्बन्धित किसी प्रकार के विवाद का निपटारा गोरखपुर न्यायालय के अन्तर्गत होगा।

----- कहाँ क्या ? -----

❖ आपका पत्र मिला	02
❖ सम्पादकीय	03
❖ क्लूवर बूसी सिन्ड्रोम - डा0 श्री गोपाल काबरा	04
❖ हल्की सी चुभन - डा0 मधुसूदन अग्रवाल	05
❖ एक जादू जिसे मुस्कुराहट कहते हैं - रेणु जैन	08
❖ मानसून के दौरान अर्थराइटिस के दर्द - डा0 संजीव जैन	10
❖ ब्रेन ट्यूमर : जीत जायेगी जिन्दगी - डा0 सोनिया लाल गुप्ता	12
❖ काम है तो थकान है - डा0 मोहन राकेश	14
❖ एथेरोलेरोसिस : लापरवाही बन सकती है भारी - डा0 पुरूषोत्तम	16
❖ बांझपन दूर हो सकता है - डा0 स्मिता मोदी	18
❖ थायरायड ग्रन्थि में वृि - डा0 प्रवीण जे. गुप्ता	21
❖ नहीं झुकेगी गर्दन - डा0आर0के0 सिंह	22
❖ स्पाइन में भी होता है अर्थराइटिस - डा0 महेन्द्र अग्रवाल	23
❖ हृदय रोग और खाद्य पदार्थ - डा0 बिमल छाजेड़	25
❖ एलर्जी : कारण और इसके निवारण - डा0 विमल मोदी	26
❖ क्रानिक पेल्विक पेन से राहत - डा0 निकिता त्रेहन	29
❖ चाय का विश्लेषणात्मक अध्ययन - प्रो0 ईश्वर चन्द शुक्ल	31
❖ हम जीयें हजारो साल - रुबिया खान	34
❖ अतिसार रोग : कारण और उसका उपचार - डा0 राकेश सिंह	37
❖ बढ़ती आयु की महिलाओं में बढ़ते वजन की समस्या-डा0 अरविन्द	40
❖ अनियमित दिनचार्य और अनिद्र - पूनम श्रीवास्तव	42
❖ जीवन में प्रोटीन और डी0एन0ए0 - शरद कोकास	45
❖ नव अन्वेषण विधिक	46

आपका पत्र मिला

हर विशेषांक की तरह श्वसन तंत्र रोगों पर केन्द्रित विशेषांक भी अपने आप में बेजोड़ और सूचनाप्रद है। सभी लेख अपने आप में शानदार है पर बी०एन० अग्रवाल और डा० त्रिगुण जी का आलेख अत्यधिक सूचनाप्रद और रोचक है।

- प्रेम प्रकाश

अलहदादपुर, गोरखपुर

पत्रिका के साथ कैलेण्डर का सौगात, काफी अच्छा है मैं अपने टेबल पर सीसे के नीचे साल भर इसे रखता हूँ।

- व्हाट्सअप से प्राप्त

आज जब सब कुछ डिजिटल हो रहा है ऐसे समय में प्रिन्ट मीडिया पर गुम हो जाने का खतरा है। परन्तु मनुष्य को पढ़ने की लालसा की पूर्ति प्रिन्ट से ही होती है। मनुष्य को जो सूकून किताब पढ़ने पर मिलता है वही किताब सिस्टम पर पढ़ने पर न तो वह फिलिंग आती है, न ही मानसिक संतुष्टि मिलती है। ऐसे में किताबों का अस्तित्व तो रहेगा ही परन्तु पत्रिकाएँ इस संक्रमण काल में कितनी बची रह पायेंगी यह भविष्य की गर्त में है। क्योंकि पत्रिकाओं पर दबाव अर्थ के साथ-साथ पठनीयता का भी है। ऐसे में भी आप जिस साहस और हौसले से पत्रिका निकाल रहे हैं वह अपने आप में नमन योग्य है। आप ने पत्रिका में किसी भी स्तर पर समझौता नहीं किया है। पत्रिका पत्रकारिता के इतिहास में एक नये आयाम के साथ जुड़ेगी ऐसा मेरा विचार है।

- अजय कुमार शोध छात्र

शोध छात्र, गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर

सामयिक नेहा इस मामले में विलक्षण है कि इसका कोई भी अंक पुराना नहीं होता है। जनवरी से मार्च अंक

संग्रहणीय है और इसकी मांग लगातार बनी रहेगी।

- माला श्रीवास्तव, बिछिया गो०

भ्रूण हत्या

तुमने मुझको जन्म से पहले, पाला पोषा न किया बड़ा,

आती एक आशा लेकर,

कि, मेरा संरक्षण होगा।

काट दिया तुमने सर से,

अपने सुख के खातिर।

बहा दिया तुमने मुझको,

अपने स्वार्थ के खातिर।

तुमने मुझको दिया नहीं,

जो आशा थी तुमसे।

कष्ट दिया तो मिला क्या तुमको?

मूक दृश्य मेरा था लेकिन,

कर्म सभी देखी थी तेरे,

मैं तेरी अंशों का ही फल थी,

परवा नहीं और फेंक दिया।

तू समझ तो लेती इस पीड़ा को

कभी न होता सूना आँगन

रौशन होता तेरा जीवन

खुशियों से भर जाता आँगन।



डा० अनामिका

प्रा०वि० दमका टोला, परतावल, महाराजगंज



रोचक तथ्य

एक सामान्य पुरुष के शरीर में लगभग 6.8 लीटर
खून होता है जबकि महिला के शरीर में लगभग 5 लीटर।



समाज के लिए कुछ सोचने का समय

भारतीय संस्कृति में व्यक्ति के जीवन को क्रमशः चार भागों में बांटा गया है-

ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ व संन्यास। जीवन के प्रथम पच्चीस वर्ष तक का समय ब्रह्मचर्य का है, जिसमें व्यक्ति पठन-पाठन, विद्या-अर्जन व निपुणता प्राप्त करता है। पच्चीस से पचास वर्ष का समय 'विवाह' द्वारा गृहस्थ जीवन में प्रवेश, परिवार का विस्तार, बच्चों के लालन-पालन, अन्य परिवार के प्रति कर्तव्यों में लगता है। 50 से 75 वर्ष का समय सामाजिक कार्यों को करने में व 75 वर्ष से ऊपर का समय ईश्वर के स्मरण में लगाते हुए

अन्य कर्तव्यों को करता है मानव जीवन की यह सुन्दर व्यवस्था है। पचास की उम्र तक जीवन में हम स्वयं के परिवार के प्रति कर्तव्यों के निर्वाह में व्यस्त रहते हैं।

पचास के बाद की अवधि को सामाजिक कार्यों में सहयोग कर सार्थक कर सकते हैं। स्वयं के जीवन निर्वाह के प्रत्येक साधन के लिए व्यक्ति को जीवन-पर्यन्त दूसरों के सहयोग की आवश्यकता होती है।

जन्म से लेकर मृत्यु तक दूसरों पर किसी न किसी रूप में हमारी निर्भरता रहती है चाहे अन्न-जल की व्यवस्था हो, वस्त्र हों, भूमि- भवन हो, जीवन के अन्य साधन हों, किसी न किसी रूप में हम दूसरों पर निर्भर रहते हैं। पचास के बाद का समय आता है जब हम समाज के लिए, अब यह समय समाज के लिए कुछ सोचने व करने का समय है। इस कार्य से स्वयं के शरीर मन-मस्तिष्क को भी स्वस्थ रखा जा सकेगा। परिवार में बेवजह न उलझ कर शांति को भी कायम रखा जा सकेगी। अधिकतर होता यह है कि परिवार के वरिष्ठ सदस्य अपने बच्चों के जीवन में अनुचित हस्तक्षेप, बेवजह चिंता करने लगते हैं। साथ ही अपने बीते दिनों की दुहाई देकर उनके कार्य में कमी निकालते रहते हैं। जिस वजह से बच्चे भी एक दूरी बना लेते हैं। यदि इसके स्थान पर समाज के किसी कार्य में स्वयं को व्यस्त कर लें तो अपनी उपयोगिता भी बढ़ेगी व बच्चों भी मार्गदर्शन पा सकेंगे। ऐसे कार्यों से उपजा सुख-संतोष जीवन में सार्थकता का अनुभव भी देगा। अपनी रुचि व सामर्थ्य के अनुसार कार्य कर सकते हैं। युवाओं को उनके खाली समय में स्वयं के साथ जोड़कर उनकी ऊर्जा का लाभ भी लिया जा सकता है।

छोटे-छोटे कार्य से समाज को आपके द्वारा लाभ भी मिलेगा। स्वच्छता अभियान भी चला सकते हैं। बालिका शिक्षा के लिये, कम पढ़े वर्ग को प्रोत्साहन दे सकते हैं। निर्धन वर्ग के बच्चों को योग्यतानुसार निःशुल्क पढ़ा सकते हैं। यदि आर्थिक रूप से सक्षम हैं तो किसी प्रतिभाशाली निर्धन छात्र को मदद कर सकते हैं बुर्जुगो को समय दे सकते हैं। समाज के किसी भी कार्य को करके अपनी योग्यता, उर्जा व अनुभवों का लाभ दिया जा सकेगा, शारीरिक,मानसिक रूप से स्वस्थ भी रहा जा सकेगा, आपकी यह उपयोगिता समाज में आपको सम्मान भी देगी। जिससे प्रसन्नता व सुकून प्राप्त होगा। सामाजिक नेहा के प्रबुद्ध लेखक वर्ग व पाठको को उनके निरन्तर सहयोग के लिये धन्यवाद।

- कुसुम बुढलाकोटी

भयमुक्त, यौनातुर, बेशर्म विस्मृति - क्लूवर बूसी सिन्ड्रोम

- डा० श्रीगोपाल काबरा

एल०एल०बी०, एम०एस०सी० (मेडिकल), एम०एस० (एनाटोमी), एम०एस० (सर्जरी)



अत्यंत विचित्र और विलक्षण विस्मृति की स्थिति होती है क्लूवर-बूसी डिन्ड्रोम (Kluver Bucy Syndrome) में।

एक व्यक्ति को मस्तिष्क का वायरल इनफेक्शन हुआ। हरपीज वायरस से, जो नाक में ओल्फैक्टरी नर्व से मस्तिष्क में पहुंचा था। व्यक्ति इलाज से ठीक तो हो गया लेकिन उसके स्वभाव में अजीब परिवर्तन आ गया। स्वभाव से बड़ा सीधा हो गया। आचरण में अजीब परिवर्तन। हर चीज को मुँह में लेना, चखना और ऐसा बार-बार करना, इस परिवर्तन से उजागर हुआ कि ऐसा मस्तिष्क के टेम्पोरल लोब में संक्रमण जनित क्षति के कारण हुआ। मस्तिष्क के इस भाग की विशेष क्षति का कारण, नाक से आने वाली नर्व जिससे वायरस आये थे, यहाँ पहुँचती है। मस्तिष्क की टी०बी० या अन्य कारणों से जिस रोगी में दोनों साइड के टेम्पोरल लोब में क्षति हुई, उनमें कमोबेश ऐसे ही स्वभाव व यौन आचरण सम्बन्धी लक्षण मिलते हैं। इसे क्लूवर बूसी सिन्ड्रोम के नाम से जाना जाता है।

सन् 1930 में क्लूवर ओर बूसी नाम के दो डाक्टरों ने बन्दरों में मस्तिष्क के टेम्पोरल लोब को सत्य क्रिया कर हटा दिया। इसके बाद बन्दरों के स्वभाव और व्यवहार में विलक्षण बदलाव देखा गया। मस्तिष्क के इस भाग में ऐमिग्डेलाइड केन्द्रक (न्यूक्लियस), लिमिबिक सिस्टम का एक प्रमुख भाग, स्थित होता है। प्रयोग के तौर पर जब

बन्दर में इसे क्षतिग्रस्त किया गया तो बन्दर भयमुक्त हो गया (साँप से डरा नहीं) क्रोध विहीन हो गया (कितना भी छेड़ने पर उद्वेलित नहीं हुआ) उसकी तात्कालिक स्मृति लुप्त हो गई (दी गई वस्तु का हाथ से उठाया, देखा, मुँह में रखा और बे स्वाद पाकर फेंक दी। लेकिन तुरन्त ही उसे फिर उठाया, देखा चखा और फेंका और ऐसा बार-बार करता रहा।) नई अनुभूति की याद ही नहीं रहती, स्मृति नहीं बनती। (Anterograde amnesia) और वह कामान्ध होकर आक्रामक और असंयमित लेकिन सर्वथा भावशून्य यौन क्रिया के लिए प्रवृत्त हो गया।

मस्तिष्क के इस भाग के क्षति लक्षण थे-

1. विस्मृति - न नये अनुभवों की स्मृति बनी, न पुरानी स्मृति का बचाए रखने की क्षमता रही
2. भय मुक्त, आक्रामकता खत्म, किसी बात से क्रोध नहीं आता (Docility)
3. हर चीज को मुँह में रखना, चख कर देखना (Hyperorality)
4. अत्यधिक कामोत्तेजना, कामातुरता, असंयमित व अस्वाभाविक काम प्रवृत्ति, - नर, मादा, पशु या वस्तु के साथ- कामांधता (Hypersexuality) देखकर किसी चीज को पहचानने की क्षमता खत्म (Visual agnosia)

मनुष्य में भी जब ऐमिग्डेलाइड केन्द्रक ओर उसके निकटस्थ भागों को नष्ट किया गया (आवश्यक शल्य क्रिया द्वारा) या वे स्वतः रोग से क्षतिग्रस्त हो नष्ट हुए तो वह भयमुक्त, बोधविहीन ओर आक्रामक यौनक्रिया प्रवृत्त और औससंज्ञाशून्य हो गया। उसकी तत्कालीन स्मृति लोप हो गयी। भय, क्रोध और क्रिया नियन्त्रक केन्द्रक के नष्ट होने से क्लूवर-बूसी सिन्ड्रोम के विलक्षण लक्षण व्यक्त हुए।

एक समय था जब भयंकर रूप से उग्र और आक्रामक पागलों में मस्तिष्क के अग्र भाग का फ्रंटल लोबेक्टोमी आपरेशन किया जाता था। पागल, जिसे काबू करना आसंभव होता था, आपरेशन के बाद गाय सा सीधा मोम की मूरत बन जाता था।

- 15, विजय नगर, डी० ब्लाक, मालवीय नगर, जयपुर



हल्की-सी चुभन रखे स्वस्थ तन-मन

- डा० मधुसूदन अग्रवाल

एक्यूंपंचर का मतलब है एक्यूरेट पंचरिंग, यानी सही-सही छेद करना। बहुत लोगों का यह भ्रांति है कि एक्यूंपंचर का संबंध पुरानी भारतीय चिकित्सा परंपरा से रहा है, पर यह सही नहीं है, क्योंकि इसका विकास चीन में तकरीबन चार हजार साल पहले माना जाता है। इसका दो हजार वर्षों का तो लिखित इतिहास उपलब्ध है। यह एक चाइनीज विधि है, जिससे एक तरफ रोगियों को उपचार होता है तो दूसरी तरफ यह व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य को भी समृद्ध करने कार्य करता है।

एक्यूंपंचर में दवा का प्रयोग नहीं किया जाता, सूइयों के जरिए समग्रता में पूरे शरीर का उपचार किया जाता है। सूइयों को इस्तेमाल शरीर के अलग-अलग एक्यूंपंचर बिंदुओं पर किया जाता है, जिससे शरीर में बाधित हो रहे ऊर्जा का प्रवाह पुनः ठीक तरह से प्रवाहित होने लगता है और इससे शरीर खुद-ब-खुद रोगों का उपचार कर लेता है। हमारा शरीर अपनी व्याधियों का उपचार स्वयं करने में सक्षम है और दूसरी चिकित्सा पद्धतियों में भी हम जो दवाइयां लेते हैं, वे सिर्फ मदद करती हैं रोगों के उपचार में, परंतु वास्तविक उपचार शरीर स्वयं ही करता है। लोग एंटीबायोटिक लेते हैं, जो रोगों के संक्रमण को खत्म करने

के लिए कारगर है, लेकिन इसके बाद शरीर खुद को अपने-आप ही ठीक करता है।

हमारे शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता भी शरीर स्वयं ही विकसित करता है, जिसका शरीर में रोगों से आत्मरक्षा में अहम योगदान होता है। एक्यूंपंचर से आत्मरक्षा प्रणाली बहुत ही मजबूत हो जाती है, जिससे दवाओं की जरूरत ही नहीं पड़ती और यदि यदा-कदा जरूरत पड़ भी जाएं तो बाहरी उपचार की आवश्यकता कम ही होती है। एक्यूंपंचर सिर्फ आत्मरक्षा को बल नहीं देता, बल्कि स्वास्थ्य के समग्र विकास के लिए भी कार्यरत रहता है, क्योंकि इससे शरीर के हर अंग और विभिन्न तंत्र सुचारू रूप से काम करने लगते हैं, भूख अच्छी लगती है, नींद अच्छी आती है, मन प्रसन्न रहता है, याददाश्त अच्छी होती है, ध्यान केंद्रित करने में सहूलियत रहती है और समग्रता में पूरा जीवन ही सुखमय होने लगता है।

शरीर में होता है ऊर्जा का निरंतर प्रवाह

एक्यूंपंचर के दर्शन में 'ची' का सिद्धांत प्रमुख है। 'ची' एक अदृश्य जीवनप्रद ऊर्जा का प्रवाह है, जो पूरे शरीर में प्रवाहित होता रहता है और इसके प्रवाह में यदि कोई बाधा आ जाए या इस ऊर्जा के बनने में कोई रुकावट



आ जाए या इस ऊर्जा का अनायास हास होने लगे, तो ये कई तरह के रोगों का कारण बन सकता है और व्यक्ति कई तरह की बीमारियों का शिकार होने लगता है। 'ची' की महत्ता यहां तक आंकी गई है कि अगर शरीर के सभी अंग ठीक से काम करें, रक्त-प्रवाह भी सुचारू रूप से हो, समस्त तंत्र तंदुरुस्त रहें, फिर भी 'ची' के प्रवाह में अगर कोई बाधा आ जाए, तो भी व्यक्ति रोगों का शिकार होने लगता है।

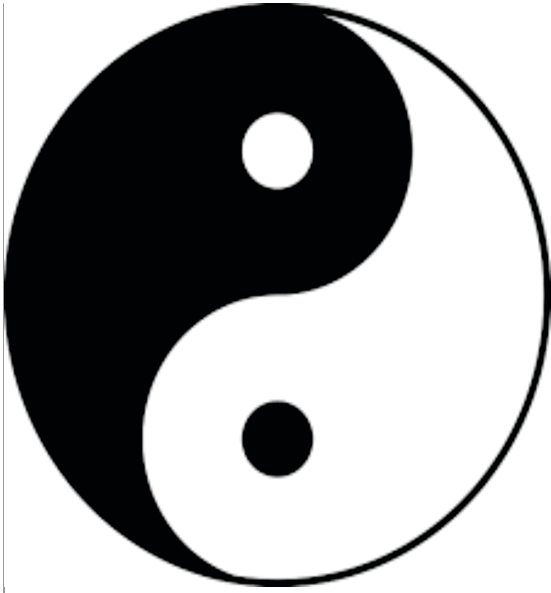
एक्यूंपंक्चर 'ची' को शरीर की सबसे बड़ी निर्णायक शक्ति मानता है और मानता है कि पूरे शरीर पर इसी ऊर्जा प्रवाह का नियंत्रण रहता है। यहां तक कि शरीर में 'ची' की सत्ता मस्तिष्क से भी ऊपर है यह अदृश्य है, इसे मापा नहीं जा सकता, पर इसकी उपस्थिति है, क्योंकि इसके उपचार से व्यक्तियों की बीमारियाँ ठीक हो जाती हैं। यह बिल्कुल वैसे ही है, जैसे पुराने जमाने में बैक्टीरिया और वायरस को लोग देख नहीं पाते थे, लेकिन वह तब भी थे और आज के आधुनिक यंत्रों से हम उनका अध्ययन कर पाते हैं। उसी तरह आज हम इस ऊर्जा को देखने या मापने में सक्षम नहीं हैं, लेकिन भविष्य में ऐसे उपकरणों का अविष्कार हो सकता है, जिससे हम 'ची' को देख सकें, उसे माप सकें। परंतु चाइनीज चिकित्सा पद्धति का यह अवलोकन व अनुभव है कि यह अदृश्य ऊर्जा प्रवाह हमारे शरीर में है और हम बीमारियों का उपचार करने के लिए इस प्रवाह को खराब होने पर ठीक कर सकते हैं।



किन रोगों का उपचार है संभव

आमतौर पर एक्यूंपंक्चर से वे बीमारियाँ ही ठीक हो पाती हैं, जिनमें शरीर के किसी अंग में कार्य-सम्बन्धी त्रुटियाँ आती हैं, लेकिन सख्त संरचनात्मक त्रुटियों में एक्यूंपंक्चर से कोई विशेष लाभ नहीं हो पाता है। हमारे शरीर में संरचना भी दो प्रकार की है। कुछ सख्त संरचनाएं हैं, जैसे हड्डी और कुछ नाजुक संरचनाएं हैं, जैसे मांसपेशियाँ, टिश्यू और डिस्क। नाजुक संरचनाओं की गड़बड़ी का थोड़ा बहुत इलाज एक्यूंपंक्चर में संभव है, परंतु सख्त संरचना की विकृति, जैसे हड्डियों का बढ़ जाना या अगर कोई ट्यूमर हो जाए, तो एक्यूंपंक्चर का कोई विशेष लाभ नहीं होता। परंतु कार्य-संबन्धी त्रुटियों को ठीक करने में एक्यूंपंक्चर का कोई सानी नहीं है। मान लीजिए आपके पेट की संरचना ठीक है। आंत की नलियाँ तंदुरुस्त हैं लेकिन एसिड की तकलीफ रहती है। एसिड बनना एक कार्य-संबन्धी त्रुटि है, जिसका सटीक समाधान एक्यूंपंक्चर में है। पर देखने वाली बात है एसिड बनने से अगर पेट में अल्सर बन जाए, तो अल्सर के उपचार में एक्यूंपंक्चर का असर सीमित ही होगा।

स्त्री-रोग व मातृत्व विकारों के उपचार में, खासकर बांझपन से मुक्ति में, एक्यूंपंक्चर की अहम भूमिका देखने को मिली है। जब एक दंपती को संतानोत्पत्ति में दिक्कत आती है, तो विकार या तो पुरुष में होता है या स्त्री में। अगर पुरुष के वीर्य में शुक्राणु की कमी है, जिसके कारण स्त्री गर्भधारण नहीं कर रही है, तो एक्यूंपंक्चर से इसमें बहुत लाभ मिलता है। एक्यूंपंक्चर से शुक्राणु की संख्या बढ़ जाती है। अगर कमी स्त्री में है, हॉर्मोन्स के कारण उनकी अंडाणु की गुणवत्ता कमतर है या यौनांगों की कोशिकाओं में रक्त-प्रवाह कम है या फिर गर्भाशय में लाइनिंग नहीं बन पा रही है, तो एक्यूंपंक्चर का प्रयोग इन समस्याओं से निजात दिला सकता है। सामान्य गर्भधारण के मामलों में भी यह सलाह दी जाती है कि अगर कोई स्त्री मां बनना चाहती है, तो उन्हें एक्यूंपंक्चर के जानकार से सलाह लेनी चाहिए और सही एक्यूंपंक्चर करवाना चाहिए, ताकि बच्चे का जन्म ठीक तरीके से हो और जन्म के बाद भी उनका सही विकास हो सके। कभी-कभी होता यह है कि गर्भावस्था में



कोई कमी नहीं रहती, पर अचानक पता चलता है कि बच्चा उलट गया है सिर ऊपर है और टांगे नीचे हैं। ऐसे मामलों में ऑपरेशन करना ही पड़ता है, परंतु कमाल की बात है कि एक्यूंपंक्चर करने से ६७ फीसदी मामलों में बच्चे सीधे हो जाते हैं।

श्वसन रोगों की बात करें तो दमा में एक्यूंपंक्चर बहुत कारगर होता है, क्योंकि इसमें क्षमता होती है कि यह हर तरह की एलर्जी से निबट सके। दमा भी एक तरह की एलर्जी ही है। इसके अलावा, सर्दी, खांसी, सिरदर्द, खुजली आदि कई रोग एलर्जी के कारण होते हैं इनके समाधान में एक्यूंपंक्चर का असर देखने लायक होता है। परंतु क्रॉनिक रोगों में एक्यूंपंक्चर कारगर नहीं होता, क्योंकि पुरानी बीमारियां शरीर में संरचनात्मक बदलाव ले आती है। तंत्रिका तंत्र के रोगों में एक्यूंपंक्चर का असर बहुत अच्छा होता है। तंत्रिका तंत्र के पुनर्गठन में इसकी अहम भूमिका है। तभी तो जो लोग एक्यूंपंक्चर करवाते हैं, उनका मन प्रसन्न रहता है, याददाश्त तेज रहती है, ध्यानपूर्वक किसी काम को करने की क्षमता बढ़ती है, इसलिए स्वस्थ शरीर के साथ-साथ एक्यूंपंक्चर स्वस्थ मन का भी कारण बनता है।

एक्यूंपंक्चर के बारे में ध्यान रखें

आमतौर पर लोग सूइयों से बेजा डरते हैं। न तो इसमें दर्द होता है और न ही खून निकलता है। अगर खून

निकलता है तो वह भी बहुत कम... इसलिए इससे भयभीत होने की जरूरत नहीं है। यह कहा जाता है कि सूइयां लगाने के बाद जिन पर सूइयां लगाई गई है, उन्हें कम और देखने वालों को अधिक डर की अनुभूति होती है। मरीज आराम से लेटा रहता है उसे कोई तकलीफ नहीं होती, परंतु मरीज के परिजन बेहोश होने लगते हैं।

- घर में जरूरत पड़ने पर एक्यूंपंक्चर के बदले एक्यूंपेशर का उपयोग किया जाता है। कुछ बिंदुओं पर दबाने को कहा जाता है।

- एक्यूंपंक्चर हमेशा विशेषज्ञों के द्वारा ही करवाएं, जिन्हें उचित प्रशिक्षण मिला हो, अन्यथा लेने का देना पड़ सकता है।

- एक्यूंपंक्चर समग्रता में पूरे शरीर का उपचार करता है। यह किसी एक रोग का उपचार नहीं करता।

- एक्यूंपंक्चर दर्द से आराम नहीं दिलाता, बल्कि उन कारणों को समाप्त कर देता है, जिनके कारण दर्द की अनुभूति होती है।

- एक्यूंपंक्चर में एक बैठक में आराम नहीं मिलता है। व्यक्ति को बार-बार एक्यूंपंक्चर करवाना पड़ सकता है।

- एक्यूंपंक्चर भोजन के पहले या भोजन के बाद कभी भी करवाया जा सकता है। यह दिन भर में किसी भी वक्त करवाया जा सकता है।

- सूइयों की चुभन कितनी गहरी हो, यह व्यक्ति की शरीरिक अवस्था पर निर्भर होता है, मसलन मोटे व्यक्ति के शरीर में सूइयां गहरी चुभाई जाती है।

- जरूरी नहीं हैं कि एक्यूंपंक्चर की सूइयां वहीं चुभाई जाएं, जहां तकलीफ हो। कई बार तो पीड़ाग्रस्त अंग के उलट सूइयों का प्रयोग होता है। मसलन सिर दर्द के उपचार में पैरों पर एक्यूंपंक्चर किया जाता है। दाएं ओर के चेहरे के लकवे में बाएं ओर के चेहरे पर एक्यूंपंक्चर का प्रयोग होता है।

- सूइयों के धातु से उपचार पर कोई फर्क नहीं पड़ता है, चाहे सूई स्टेनलेस स्टील की बनी हो या सोने से। सूइयों के आकार से भी कोई फर्क नहीं पड़ता है, बस देखना यह होता है, जिस गहराई तक सूई चुभनी चाहिए, चुभ रही है कि नहीं।



एक जादू जिसे मुस्कुराहट कहते हैं

- रेणु जैन

लखनऊ रेलवे स्टेशन पर आप जैसे ही उतरते हैं तो प्लेटफॉर्म पर एक बोर्ड दिखता है, 'जरा मुस्कुराइए कि यह शहर लखनऊ है।' शायद ही किसी की निगाह से यह बोर्ड बचता हो और लगभग सभी यंत्रियों के चेहरे पर अचानक हल्की सी मुस्कुराहट आ जाती है जो पूरे सफर की थकान एवं तनाव को कुछ हद तक दूर कर देती है। मुस्कुराहट का यह जादू जीवन के विविध आयामों में भी लगातार चलता है। स्टेनफोर्ड विश्वविद्यालय के प्रमुख डॉक्टर विलियम फ्रेंक के अनुसार मुस्कुराते चेहरे वाले लोग अन्य लोगों की अपेक्षा ज्यादा स्वस्थ रहते हैं। उनमें रोगों से लड़ने की ताकत औरों की अपेक्षा ज्यादा होती है। वे निर्णय भी जल्दी ले पाते हैं। हाँ या न के चक्कर में तनाव नहीं लेते। कई चिकित्सकीय सर्वेक्षणों और शोध में दावा किया गया है कि हंसना-मुस्कुराना तथा खुलकर ठहाके लगाना इंसान के लिए बहुत ही लाभदायक है।

औषधि है यह हंसी :- हंसी हमारे दिल को मजबूती देती है जब भी हम हंसते हैं तो इसका असर हमारी धमनियों पर पड़ता है। एक रिसर्च में कॉमेडी शो और ड्रामा देख रहे लोगो की धमनियों का अध्ययन किया गया। रिसर्च के मुताबिक उन लोगों की धमनियों में खून का प्रवाह कम था जो लोग ड्रामा देख रहे थे जबकि जो लोग कॉमेडी शो देख रहे थे, उनकी धमनियां काफी खुली हुई थीं और उनमें खून का प्रवाह अच्छे से हो रहा था। एक पुरानी कहावत है 'लॉफ्टर इज द बेस्ट मेडिसिन' अर्थात् हंसना स्वास्थ्य के लिए बेहतर दवा का काम करता है। हमारे देश में लगभग 10 हजार लाफ्टर क्लब इस

कहावत के पीछे छिपे सत्य को साबित कर चुके हैं। योग गुरु जीतेन कोहली के अनुसार डिप्रेशन और तनाव से जूझ रहे लोगों के लिए हास्य क्लब किसी चमत्कार से कम नहीं हैं।

मुस्कान वही जो दिल से हो :- इंदौर के वरिष्ठ मनोचिकित्सक डॉ. दीपक मंशारमानी का कहना है कि मुस्कुराने से व्यक्ति के आचरण पर बहुत सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। खास बात यह है कि यह प्रभाव दिल से निकली मुस्कुराहट से ही पड़ता है। झूठी मुस्कुराहट का कोई असर नहीं पड़ता और सामने वाला व्यक्ति समझ भी जाता है कि यह मुस्कुराहट झूठी है। मुस्कुराने से जो लोग आस-पास होते हैं, उन पर हमारे व्यक्तित्व का उत्साहवर्धक प्रभाव पड़ता है। हमारे मुस्कुराने से आस-पास का पूरा वातवरण खुशनुमा बना रहता है। मुस्कुराने से हमारी लोकप्रियता का दायरा बढ़ता है। इससे हम स्वयं भी कभी डिप्रेशन में नहीं होते।

बढ़ता है चेहरे का नूर :- किसी बच्चे की छोटी-सी शरारत ठहरे हुए वक्त को भी चलना सिखा देती है। सही मायनों में जिंदगी का फलसफा भी यही होता है। यही फलसफा मन के बोझ को हल्का कर देता है और तब दिल के ज़ुबात नूर बनकर चेहरे पर खिल जाते हैं। किसी भी जगह हो, मुस्कुराता चेहरा सभी के आकर्षण का केंद्र होता है। कहा भी जाता है कि डॉक्टर का हंसता चेहरा मरीज की आधी बीमारी ठीक कर देता है।



मिलती है लोकप्रियता :-

खुशमिजाजी आपको उत्साह से भरपूर तो रखेगी ही साथ ही लोगों को भी आपका साथ अच्छा लगेगा। जिंदादिल व्यक्ति समाज के लिए भी कुछ कर सकने की स्थिति में रहता है। खुशमिजाजी उससे हर कठिन काम आसानी से करवा देती है। अमेरिकी शिक्षाविदों और मनोवैज्ञानिकों ने मानव प्रकृति पर जो शोध किए वे बड़े चौकाने वाले हैं। उनका मानना है कि मुस्कुराते चेहरे जल्दी ही अपनी पहचान बना लेते हैं। लोग आपके इस अनोखे अंदाज से प्रभावित होने के कारण आपको विशेष सम्मान का हकदार बनाते हैं।

खोल लें खुशियों की पोटली :- अगर आप खुश रहेंगे तो आप स्वस्थ रहेंगे। छोटी सी बात का बतंगड बनाकर उस पर झगड़ा करना अक्लमंदी का काम नहीं है। हमारी तरफ से कोशिश यही होनी चाहिए कि हमसे कोई ऐसा कदम न उठे जो जटिलताओं में वृद्धि करे। समाज के लिए भले ही हम ज्यादा कुछ न करें पर अपने परिवार और जाने अन्जाने लोगों के लिए थोड़ी बहुत तो खुशियां बिखेर ही सकते हैं।

दुख बांटने की डालें आदत :- जब भी आप किसी से मिलें तो बड़ी आत्मीयता से मिलें। बात चीत के दौरान कटु वार्तालाप न करें। तहजीब का पूरा ध्यान रखें। बच्चों की मासूम हरकतों पर तो जी भर कर हंसे। इन्हीं आदतों से आप सभी को अपने से बांध पाएंगे। आपके मित्रों की संख्या बढ़ेगी। दोस्ती ज्यादा मजबूत होगी। दूसरों की परेशानी का ध्यान रखें। उस पर बराबर चर्चा करके उन्हें परेशानी से मुक्त कराने में सहयोग दें। दोस्ती निभाना कोई कठिन काम नहीं है। आपका धैर्य ओर समझदारी ऐसी ही दोस्ती की नींव है।

मकसद यही है जीवन का :- प्रकृति ने हमें धरती पर अच्छे काम के लिए ही भेजा है। मुस्कुराहट बांटना उनमें से एक है कोई भी चीज बांटने से कभी कम नहीं होती, वह



बढ़ती ही है। मुस्कुराकर आप किसी को सिर्फ खुश ही नहीं करते बल्कि किसी की पीड़ा भी कुछ देर के लिए कम कर सकते हैं। मुस्कुराने में कुछ भी नहीं लगता। सिर्फ मन की प्रेरणा और होंठों की हरकत लगती है। ऐसा लग सकता है कि यह एक सामान्य शारीरिक प्रक्रिया है लेकिन ऐसा है नहीं। जब तक मन में उल्लास, खुशी और दूसरों का दुःख दूर करने की इच्छा न हो तब तक होंठों पर हंसी नहीं आएगी।

जाहिर है मुस्कुराकर आदमी अपने आप में भी बड़ा बनता है। इसके लिए उसे कोई बड़े-बड़े ग्रंथ नहीं पढ़ने पड़ते। तो मुस्कुराइए और बिना पैसे का जादू चलाते रहिए।

- ✧ हँसने के लिए 17 माँसपेशियाँ लगती हैं लेकिन गुस्सा करने के लिए 43 माँसपेशियों की जरूरत होती है।
- ✧ अकेले रहने पर व्यक्ति का हँसना 30 प्रतिशत तक कम हो जाता है।
- ✧ आपका दिमाग नकली हँसी को पकड़ सकता है।
- ✧ हँसना एक प्रकार का विज्ञान है। हँसी के विज्ञान और इससे हमारे शरीर पर होने वाले प्रभाव को Gelotology कहते हैं।
- ✧ हँसने के 19 अलग-अलग प्रकार होते हैं।

मानसून के दौरान अर्थराइटिस के दर्द में वृद्धि

- डा० संजीव जैन
ज्वाइंट रिप्लेसमेंट सर्जन



मानसून के दस्तक देते ही बहुत सारे लोगों को जोड़ों के दर्द की शिकायत बढ़ जाती है जिसे अर्थराइटिस भी कहा जाता है। लेकिन क्या वाकई मौसम का असर हमारे जोड़ों पर पड़ता है? जी हां आपके जोड़ों का दर्द

स्थानीय मौसम विज्ञान विभाग की तुलना में बदलते मौसम का बेहतर संकेत माना जा सकता है। अर्थराइटिस की पीड़ा विशेष रूप से एक या अधिक जोड़ों में या इनके आसपास दर्द, कष्ट, जकड़न और सूजन से समझी जा सकती है जिसे रूमेटिक स्थितियों से पहचाना जाता है। इसके लक्षण धीरे-धीरे या अचानक से बढ़ सकते हैं। कुछ रूमेटिक स्थितियों में इम्युन सिस्टम (प्रतिरक्षा प्रणाली) तथा शरीर के विभिन्न अंदरूनी अंगों का भी योगदान रहता है। रूमेटोइड अर्थराइटिस और लूपस जैसे अर्थराइटिस के कुछ प्रकार कई अंगों को प्रभावित कर सकते हैं और व्यापक लक्षण का कारण बन सकते हैं।

यह रोग 50 वर्ष या इससे अधिक आयु वाले लोगों में अधिक पाया जाता है लेकिन बच्चों समेत हर उम्र के व्यक्तियों को यह रोग प्रभावित कर सकता है। मौसम के बदलाव संबंधी जोड़ों का दर्द आम तौर पर आस्टियो अर्थराइटिस तथा रूमेटोइड अर्थराइटिस से पीड़ित व्यक्तियों में देखा गया है जिन्हें नितंब, घुटने, कुहनी, कंधे तथा हाथ में दर्द की शिकायत हो सकती है। इन जोड़ों में बैरोरिसेप्टर्स नामक संवेदी नाड़ियां होती हैं जो बैरोमेट्रिक (वायुदाबीय) बदलाव की पहचान कर सकती हैं। ये रिसेप्टर्स खास तौर पर जब प्रतिक्रिया देते हैं जब

बैरोमेट्रिक दबाव निम्न रहता है, मसलन जब बारिश की बौछार से पहले मौसम बदल जाता है। अर्थराइटिस जोड़ के दर्द से पीड़ित व्यक्ति ऐसे बैरोमेट्रिक बदलावों के प्रति अधिक संवेदनशील पाए गए हैं।

निम्न बैरोमेट्रिक दबाव के साथ उच्च नमी का ताल्लुक जोड़ों का दर्द और अकड़न बढ़ने से होता है, हालांकि इनमें से कोई एक कारण भी इस दर्द की वजह बन सकता है. कुल मिलाकर, आंधी-तूफान से पहले निम्न बैरोमेट्रिक दबाव और नमी में वृद्धि जोड़ों के दर्द एवं अकड़न बढ़ाने का कारण बन सकती है। ऐसे में सबसे अच्छी सलाह यही है कि आप पूरे वर्ष किसी भी मौसम में यथासंभव अत्यंत सक्रिय बने रहें। खूब सारा पानी पीयें और बिना वजन उठाने वाला व्यायाम करते हुए अपने जोड़ों को सक्रिय रखें। ओमेगा-३ फैटी एसिड, ग्लूकोसामाइन तथा कॉइड्रोइटिन सल्फेट भी ऐसे लोगों के लिए काफी लाभकारी हो सकता है। अर्थराइटिस से पीड़ित व्यक्तियों को दर्द, कामकाज तथा मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाने में शारीरिक सक्रियता और व्यायाम के लाभ देखे गए



Common Joints Affected By Arthritis

हैं। हल्के-फुल्के व्यायाम से अर्थराइटिस से पीड़ित व्यक्तियों को कार्डियोवैस्कुलर रोग, डायबिटीज, मोटापा और शिथिलता की चपेट में आने का खतरा कम हो जाता है। इनमें से कुछ रिस्क फैक्टर्स में सुधार किया जा सकता है जबकि अन्य में नहीं।

नहीं सुधारे जा सकने वाले (अपरिवर्तनीय) रिस्क फैक्टर्स

1. ज्यादातर प्रकार के आर्थराइटिस का खतरा उम्र बढ़ने के साथ ही बढ़ता जाता है।
2. आर्थराइटिस के ज्यादातर प्रकार महिलाओं में अधिक आम होते हैं। अर्थराइटिस से पीड़ित लोगों में 60 प्रतिशत महिलाएं ही होती हैं। लेकिन महिलाओं की अपेक्षा पुरुषों में गठिया की शिकायत अधिक देखी गई है।
3. आनुवांशिक रूप से कुछ खास प्रकार के जीन्स के



साथ रूमेटोइड अर्थराइटिस (आरए), सिस्टमेटिक लुपस एरिथेमेटोसस (एसएलई) और एंकाइलोजिंग स्पांडलाइटिस जैसे कुछ तरह के आर्थराइटिस का खतरा जुड़ा रहता है।

सुधारे जा सकने वाले (परिवर्तनीय) रिस्क फैक्टर्स :-

- ◆ **अधिक वजन और मोटापा अत्यधिक वजन घुटने की आस्टियो :-** आर्थराइटिस शुरू होने तथा इसमें वृद्धि में खासा योगदान कर सकता है।
- ◆ **जोड़ों की चोट :-** किसी जोड़ पर चोट के कारण वहां आस्टियो आर्थराइटिस की समस्या पनप सकती है।
- ◆ **संक्रमण :-** कई माइक्रोबियल एजेंट्स (सूक्ष्म जीवाणु) जोड़ों को संक्रमित कर सकते हैं और आर्थराइटिस के विभिन्न रूपों में विकसित होने का कारण बन सकते हैं।
- ◆ कुछ पेशे में बार-बार घुटने को मोड़ना और झुकाना पड़ता है और यह घुटने में आस्टियो आर्थराइटिस का कारण बन सकता है। कई ऐसे खाद्य पदार्थ भी हैं जो आर्थराइटिस की समस्या बढ़ा सकते हैं, हालांकि खुराक या खाद्य संवेदनशीलता या अस्वीकार्यता के कारण शायद ही अर्थराइटिस की समस्या होती है। आर्थराइटिस की चेतावनी देने वाले लक्षणों में दर्द, सूजन, अकड़न और जोड़ों को मोड़ने में दिक्कत शामिल हैं। आर्थराइटिस के लक्षण धीरे-धीरे या अचानक उभर सकते हैं और कई बार जब आर्थराइटिस पुराना रोग बन जाता है तो इसके लक्षण आते-जाते रहते हैं और लंबे समय तक बरकरार रहते हैं।

आर्थराइटिस के चार मुख्य चेतावनी भरे लक्षण हैं जिन पर किसी चिकित्सक को चर्चा करनी चाहिए।

- ◆ अर्थराइटिस का दर्द लगातार बना रह सकता है या फिर यह आता-जाता रह सकता है। यह दर्द या तो एक ही जगह बना रह सकता है या फिर शरीर के कई हिस्सों में हो सकता है।
- ◆ कुछ प्रकार के अर्थराइटिस प्रभावित जोड़ की ऊपरी त्वचा को लाल और सूजन-भरा बना देते हैं जिसे

- शेष पृष्ठ 30 पर

ब्रेन ट्यूमर : जीत जाएगी जिंदगी

- डा० सोनिया लाल गुप्ता
न्यूरोलॉजिस्ट



ब्रेन ट्यूमर के कई प्रकार हैं। जो ब्रेन ट्यूमर मस्तिष्क में ही उत्पन्न होते हैं, उन्हें प्राइमरी ब्रेन ट्यूमर कहते हैं। वहीं जो ट्यूमर शरीर के अन्य भागों में

शुरु होकर मस्तिष्क तक भी फैल जाते उन्हें मेटास्टैटिक ब्रेन ट्यूमर कहते हैं। कुछ ब्रेन ट्यूमर कैंसर रहित होते हैं, जिन्हें बिनाइन कहा जाता है। अलग-अलग प्रकार के ब्रेन ट्यूमर की वृद्धि की रफ्तार अलग-अलग होती है। प्राथमिक ब्रेन ट्यूमर अनेक तरह के होते हैं। जैसे...

ग्लीओमा:- ये ट्यूमर मस्तिष्क या रीढ़ की हड्डी से शुरु होते हैं।

एकास्टिक न्यूरोमा :- ये कैंसर रहित (बिनाइन) ट्यूमर हैं, जो शरीरिक संतुलन और सुनने की शक्ति को संचालित करने वाली तंत्रिका (नर्व) पर विकसित होते हैं।

पिट्यूटरी एडेनोमा :- ये ज्यादातर बिनाइन ट्यूमर होते हैं और इनमें से ज्यादातर मस्तिष्क में होते हैं और इनमें से ज्यादातर मस्तिष्क के आधार पर स्थित पिट्यूटरी ग्रंथि में विकसित होते हैं। ये पिट्यूटरी हार्मोन को प्रभावित कर सकते हैं और इसका प्रभाव पूरे शरीर पर होता है।

मेडुलोब्लास्टोमा :- ये बच्चों में होने वाले सबसे सामान्य किस्म के कैंसरजन्य ब्रेन ट्यूमर हैं। वयस्कों को भी ये ट्यूमर हो सकते हैं।

जर्म सेल ट्यूमर :- ऐसे ट्यूमर बचपन से ही विकसित होते हैं।

मस्तिष्क के अलावा :- ऐसे कैंसर मस्तिष्क के अलावा शरीर के अन्य भागों पर शुरु होते हैं, लेकिन बाद में मस्तिष्क को अपनी चपेट में ले लेते हैं।

जोखिम वाले -कारण

उम्र: ब्रेन ट्यूमर का खतरा बढ़ती उम्र से संबंधित है। उम्रदराज लोगों में ब्रेन ट्यूमर अधिक होते हैं। हालांकि कुछ किस्म के ब्रेन ट्यूमर किसी भी उम्र में हो सकते हैं।

रेडिएशन से संपर्क :- कुछ प्रकार के विकिरण (रेडिएशन) के संपर्क में आने वाले लोगो में ब्रेन ट्यूमर का खतरा बढ़ जाता है।

परिवारिक इतिहास :- कुछ किस्म के ब्रेन ट्यूमर ऐसे लोगों में होते हैं, जिनके परिवार में ब्रेन ट्यूमर या जेनेटिक बीमारियों का इतिहास रहा हो।

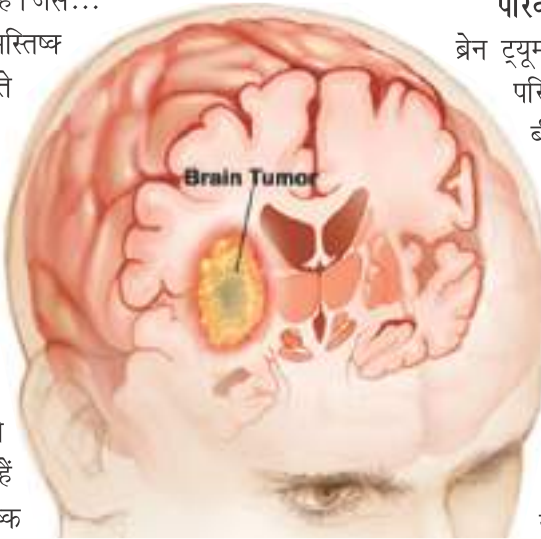
जानें इलाज के बारे में :-

ब्रेन ट्यूमर का उपचार ट्यूमर के प्रकार, आकार और स्थान पर निर्भर करता है। जैसे...

सर्जरी :- अगर ब्रेन ट्यूमर ऐसे स्थान पर है, जहां तक ऑपरेशन के लिए सुलभता से पहुंचा जा सकता है, तब न्यूरो सर्जन ब्रेन ट्यूमर के यथासंभव अधिक से अधिक हिस्से को हटाने

की कोशिश करते हैं।

रेडिएशन थेरेपी :- इस चिकित्सा विधि में ट्यूमर कोशिकाओं को नष्ट करने के लिए एक्स-रे या प्रोटॉन जैसी उच्च ऊर्जा किरणों को इस्तेमाल किया जाता है। विकिरण चिकित्सा बाहर रखी एक मशीन (एक्सटर्नल बीम रेडिएशन) से दी जा सकती है। एक्सटर्नल बीम रेडिएशन आपके मस्तिष्क के सिर्फ उन क्षेत्रों पर फोकस करता है, जहां पर ट्यूमर स्थित है या इसे आपके पूरे मस्तिष्क पर



फोकस किया जा सकता है।

साइबर नाइफ :- ट्यूमर के इलाज में विकिरण (रेडिएशन) देने के लिए रेडियो सर्जरी के अंतर्गत साइबर नाइफ जैसी कई आधुनिक तकनीकों का इस्तेमाल किया जाता है। रेडियो सर्जरी में आम तौर पर पीड़ित व्यक्ति उसी दिन घर जा सकता है।

कीमोथेरेपी :- कीमोथेरेपी के तहत ट्यूमर कोशिकाओं को नष्ट करने के लिए दवाओं का उपयोग किया जाता है।

टायरमेटेड ड्रग ट्रीटमेंट :- यह ट्रीटमेंट कैंसर कोशिकाओं के अंदर मौजूद विशिष्ट असामान्यताओं पर केन्द्रित होता है। टायरमेटेड ड्रग ट्रीटमेंट इन असामान्यताओं को रोककर सिर्फ कैंसर ग्रस्त कोशिकाओं का ही इलाज करता है। कैंसर ग्रस्त भाग के निकट के अन्य स्वस्थ भागों पर इसका प्रभाव नहीं पड़ता।

उपचार के बाद पुनर्वास :- ब्रेन ट्यूमर से पीड़ित व्यक्ति के इलाज के बाद उसे फिजियो थेरेपी दी जाती है। फिजियो थेरेपी मांसपेशियों की ताकत का दोबारा हासिल करने में मदद कर सकती है। इसके आलावा यदि आपको बोलने में कठिनाई होती हो, तो स्पीच थेरेपी से आपको मदद मिल सकती है।

डायग्नोसिस :- इसके अंतर्गत एम आर आई, कंप्यूटराइज्ड टोमोग्राफी (सीटी) स्कैन और पेट स्कैन शामिल हैं। शरीर के अन्य भागों में कैंसर का पता लगाने के लिए भी परीक्षण कराया जाता है। उदाहरण के तौर पर फेफड़े के कैंसर का पता लगाने के लिये सीने का सीटी स्कैन। वहीं बायोप्सी परीक्षण भी कराया जाता है। सुई



(नीडल) का इस्तेमाल करके भी बायोप्सी की जा सकती है।

बायोप्सी से लिए गये नमूने का परीक्षण माइक्रोस्कोप के जरिये किया जाता है ताकि यह पता चल सके कि यह कैंसरजन्य है या कैंसररहित। यह जानकारी डायग्नोसिस और रोग के इलाज के लिये अत्यंत महत्वपूर्ण है।

समझे लक्षणों को :-

- सिरदर्द का बार-बार होना।
- किसी कारण के बिना उल्टी होना।
- दृष्टि संबंधी समस्याएं उत्पन्न हो जाती है। जैसे धुंधला दिखना, दोहरी दृष्टि होना या किनारे की दृष्टि-पेरीफेरल (परिधीय) दृष्टि में क्षति होना।
- एक हाथ या एक पैर में संवेदनशीलता या गतिशीलता में धीरे-धीरे कमी आना।
- शरीरिक संतुलन बनाये रखने में कठिनाई।
- बोलने में दिक्कत।
- रोजमर्रा के मामलों में भ्रम की स्थिति।
- व्यक्तित्व या व्यवहार में परिवर्तन।
- गश खाना, खासकर उन लोगों को जिन्हे पहले ऐसी समस्या नहीं थी।
- सुनने में दिक्कत।

- मेट्रो ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्स, नोएडा

औसतन एक मनुष्य अपने पूरे जीवनकाल में 35 टन भोज्य पदार्थ का सेवन कर लेता है।



काम है तो थकान है

- डा० मोहन राकेश

अक्सर लोग थकान की शिकायत करते मिलेंगे। पर, मूल प्रश्न तो यह है कि वह-कौन सी चीज है जो आदमी को थका-थका महसूस कराती है। इस प्रश्न का उत्तर ढूढ़ने के लिए फिलाडेल्फिया-स्थित पेंसिल वानिया अस्पताल के बेंजामिन फ्रैंकलिन क्लीनिक में 2000 ऐसे व्यवसायियों का परीक्षण किया गया, जो 'थके-थके' होने की शिकायत करते थे। उनमें से काफी संख्यामें लोग ऐसे उद्योगों और व्यवसायी घरानों से आये थे, जिनके मालिक अपने प्रमुख कर्मचारियों को सदा स्वस्थ रखना चाहते थे। फिलाडेल्फिया के एक उद्योगपति ने अपने 63 एकजीक्यूटिवों को वहां स्वास्थ्य-परीक्षण कराने के लिए भेजा था। देखा गया कि जो लोग परीक्षण के लिए आये थे उनमें 70 प्रतिशत को कायिक अथवा मानसिक चिकित्सा की अपेक्षा थी।

अधिकांशको मानसिक चिकित्सा की ही अपेक्षा थी। ऐसे लोगों के मनमें यह बात बैठाने की अपेक्षा थी कि वे चिन्ता कम-से-कम किया करें या चिन्ता करना बिलकुल ही बंद कर दें। उस क्लीनिक के मेडिकल डाइरेक्टर डाक्टर लियोनार्ड डब्ल्यू० पार्कहर्स्ट एकजीक्यूटिव के पद पर काम करने वालों के मन में यह बात बैठाने का प्रयास करते थे कि "एकजक्यूटिव को अपने काम का मालिक होना चाहिए, दास नहीं।" स्वस्थ व्यवसायी और नाड़ी-दौर्बल्यके शिकार व्यवसायीके बीच यही आधारभूत अन्तर है।

आदमी थकता क्यों है?:- बेंजामिन फ्रैंकलिन क्लीनिक ने अपने शोध के आधार पर थकान के निम्नलिखित कारण बताये हैं-

- (1) व्यवसायी अपने व्यवसाय के गुल्थीदार प्रश्नों से संबंधित कागज-पत्रों को अपने ब्रीफकेस में टूंस कर निबटाने के लिए घर ले जाता है। उनको दफ्तर तक सीमित नहीं रखता।
- (2) जब दोपहर में लंच पर जाता है, तब भी व्यवसायकी ही बातें अधिक करता है। उसका ध्यान उस समय भी खाने की ओर कम रहता है।

- (3) वह अपना कार्यभार दूसरों का सौंपना नहीं चाहता। इसलिए, वह कभी छुट्टी लेकर विश्राम नहीं करता। वह अपने को अपने कामके लिए अनिवार्य मानता है।
- (4) उसकी कोई हाबी नहीं होती कि उसका मनबहलाव हो सके। हफ्ते में जो छुट्टी उसे मिलती है, उसमें वह घरेलू कामोंमें व्यस्त रहकर ओर थकान ही मोल लेता है।
- (5) वह काम में सहजताका अनुभव करना जानता ही नहीं।

उक्त क्लीनिकमें जिन व्यवसायियों का परीक्षण किया गया, उनमें निम्नलिखित कष्ट मिले: कोरोनरी आर्टरी के रोग (हृदयरोग), उच्च रक्वाप तथा पेट में 'अल्सर'।

पर ऐसे लोग भी मिले, जो गहन व्यस्तताके बावजूद किसी कष्टके भुक्तभोगी नहीं थे। पर, अधिकांश लोगों में-जिनमें एकजीक्यूटिव और कर्मचारी दोनों ही वर्ग के लोग थे- शरीरिक कष्ट व नाड़ी-विकार दोनों ही मिले।

एक चीज आम तौरपर देखी गयी। वह थी-नाड़ी मंडलीय प्रदाह (नर्वस इर्रिटेशन)। यह काफी समय तक अप्रकट रहता है और दूसरों के सम्पर्कमें आने पर अनायास प्रकट हो जाता है। इस स्थितिमें आदमी चिड़चिड़ा हो जाता है और छोटी-से-छोटी बात पर भी दूसरोंसे लड़ पड़ता है। और इसका फल होता है- व्यर्थका वैमनस्य।

मनोचिकित्सक डाक्टर डेर्शीमिर प्वाइंट्स का कथन है



कि सबसे बड़ी कठिनाई यह है कि जिन पर काम के निरीक्षण का कार्यभार रहता है, वे उन लोगों से कुछ कह नहीं पाते, जिसका काम स्तर से नीचे का हो। डाक्टर डेर्शागिर का विचार है कि अधिकारियों को अपने अधीनस्थ लोगों से खुले मन से बातें करनी चाहिए उनसे स्पष्ट कह देना चाहिए। कि उनके काम में कहा कमी है। ऐसा न करने से स्वतः कर्मचारी अपना मूल्यांकन नहीं कर पाता है वह नहीं जान पाता कि उसका काम अच्छा है, या बुरा। वह अपने पद पर अपेक्षित है या अनपेक्षित। और, इसका फल यह होता है कि वह अपने काम में रुचि लेना ही बंद कर देता है। अधिकारी वर्ग में स्पष्ट न कहने की प्रवृत्ति का कारण यह है कि आलोचना के डर से अधिकारी स्पष्ट कहने से जी चुराते हैं। कभी-कभी अधिकारी की स्पष्टवादिता के अभावमें कारखाने का उत्पादन ही घट जाता है। अतः कहना चाहिए कि स्वयं अधिकारी के उपचार का अर्थ है- उसके पूरे विभागका उपचार।

बेंजामिन फ्रैकलिन क्लीनिकका नुस्खा है कि हर जाँच को स्वाभाविक और सहज रूपमें देखिये। पर, कोलम्बिया-विश्वविद्यालय के टीचर्स कालेजमें प्रोफेसर जोसेफीन एल० राथबोन ने इस दिशा में जो अध्ययन किया, उससे वे इस निष्कर्ष पर पहुंचे कि ऐसी सहजता कुछ सरल काम नहीं है। उनका कहना है कि अधिकांश वयस्क व्यक्ति सिधिलीकरण ही नहीं जानते। वे अपनी अपलब्धियों के प्रति असंतुष्ट रहते हैं और उनका सतत् प्रयास उपलब्धियों में निरन्तर वृद्धि



करने का रहती है। और, फिर एकाएक एक दिन वे उच्च रक्तचाप अथवा नाड़ी-दौर्बल्यके शिकार हो जाते हैं।

डाक्टर राथबोन का कहना है कि आम मान्यतासे सर्वथा विरुद्ध यह बात देखने में आयी कि तनावग्रस्त व्यक्ति सदा 'नर्वस' नहीं दिखता। वे दांतोंसे अपना नाखून काटते नहीं दिखेंगे, न रुमाल मड़ोरते दिखेंगे और न उंगलियां चटकाते दिखेंगे। इसके बजाय, अपने पर नियंत्रण रखकर वे बहुत ही शान्त मिलेंगे। वे निश्चल बैठे रहेंगे, क्योंकि उनके अंतस्ममें यह भय बना रहता है कि कहीं यह दूसरों पर प्रकट न हो जाये कि वह 'नर्वस' हैं पर, यहनिश्चलता निश्चय ही उनके तनाव में वृद्धि ही करती है

जो अति थका होता है, वह अधिक-से-अधिक काम करना चाहता है। डाक्टर राथबोन का कथन है कि जब आदमी अत्याधिक थका होता है। तब उसमें परिप्रेक्ष्य (पर्सपेक्टिव) आंकने की समस्त क्षमता समाप्त हो जाती है।

अपेक्षा से अधिक तनावकी स्थिति तथा लगातार की जल्दबाजी 'कोरोनरी आर्टरी' के लिए हानिकारक सिद्ध होती है।

पूरी नींद सोना सबसे अच्छी दवा :- नवशक्ति अर्जनका सर्वोत्तम साधन पूरी नींद सोना है। आपने देखा होगा कि अधिकांश थके व्यवसायी अनिद्रा के अधिकांश भुक्त भोगी होते हैं या सोने के महत्त्व से अनभिज्ञ होते हैं। कुछ लोग सोने को समय नष्ट करना मानते हैं और कुछ अपने मन को इतना शान्त नहीं कर पाते कि उन्हें नींद आ जाये।

अच्छी नींद के लिए सर्वोत्तम उपाय यह है कि सोने से आधा घंटा पूर्व अपने मन को निर्विचार करने का प्रयास करें। सोने से पूर्व एक तैयारी की अपेक्षा होती है। तनाव वाले काम समाप्त करते ही, कोई अच्छी नींदकी अपेक्षा नहीं कर सकता।

मन बदलने के लिए सोनेसे पहले दांत ब्रश करें, नहा लें, कंघी करें, दूसरे दिन पहनने के लिए कपड़े निकालें और फिर चारपाई पर लेटकर थोड़ा विश्राम करें। करके देखिये अच्छी नींद आयेगी और दूसरे दिन आप थकान का अनुभव न कर पायेंगे।

एथेरोस्क्लेरोसिस : लापरवाही बन सकती है भारी

- डा० पुरुषोत्तम लाल
सीनियर इन्टरवेशनल कार्डियोलॉजिस्ट



एथेरोस्क्लेरोसिस का मतलब धमनी (आर्टरी) का कड़ा (हार्ड), पतला या अवरुद्ध (ब्लॉकड) हो जाना इस स्थिति में शरीर में रक्त का प्रवाह (ब्लडफ्लो) समुचित रूप में नहीं हो पाता है और धमनी बंद हो जाती है।

क्या है कारण :- गौरतलब है कि धमनी के अंदरूनी भाग को एंडोथीलियम कहते हैं। कई कारणों-जैसे हाई ब्लड प्रेशर, धूम्रपान और कोलेस्ट्रॉल की वजह से एंडोथीलियम में प्लाक (वसा या कोलेस्ट्रॉल के धमनियों में जमा होने से धमनियों का अवरुद्ध होना) जमा हो जाता है। इस वजह से एंडोथीलियम कड़ी हो जाती है। एथेरोस्क्लेरोसिस से कई अंगों को नुकसान होता है। जैसे हृदय, मस्तिष्क, किडनी और टांगें आदि।

ये हैं लक्षण :- दिल को रक्त, धमनियों (आर्टरीज) से मिलता है और प्लाक बनने के बाद ये धमनियां बंद हो जाती है। इस कारण रक्त की आपूर्ति पूरी तरह से नहीं हो पाती है। इस वजह से सीने में दर्द, घबराहट जैसी दिक्कत महसूस होती है। कई बार दर्द कंधों, बाजुओं, गर्दन और पीठ में भी महसूस होता है। जब धमनी पूरी तरह बंद हो जाती है, तब दिल का दौरा (हार्ट अटैक) पड़ता है।

आम तौर पर मरीजों को सांस फूलने की परेशानी होती है और सीने में तेज दर्द होता है। ये लक्षण सामान्य तौर पर तब होते हैं, जब एथेरोस्क्लेरोसिस दिल की धमनियों में होती है। एथेरोस्क्लेरोसिस दिल की धमनियों में होती है। एथेरोस्क्लेरोसिस की समस्या बड़ी धमनी के आलावा छोटी या सूक्ष्म धमनी में भी हो जाती है, जिसे हम माइक्रोवैस्क्यूलर डिजीज कहते हैं।

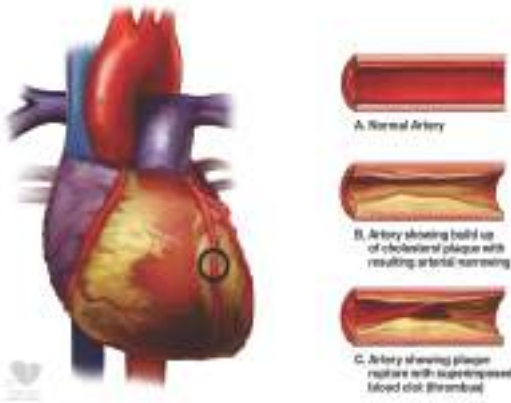
डायग्नोसिस :- कई बार एंजियोग्राफी में बड़ी धमनी (मेजर आर्टरी) सामान्य नजर आती है, लेकिन उसके बाद भी सीने में दर्द रहता है, तो ऐसे मामले में टी. एम.टी. नामक जांच करायी जाती है।

इलाज के बारे में :- जहाँ तक समस्या हार्ट ब्लॉकेज (हृदय की धमनियों में अवरोध) की है, तो इसे एंजियोप्लास्टी (स्टेंट) के साथ ठीक किया जा सकता है। अफसोस की बात यह है कि एथेरोस्क्लेरोसिस से पीड़ित अनेक बुजुर्ग ऐसे होते हैं, जिनकी उम्र लगभग 80 से 85 साल होती है। ऐसे लोगों की बाईपास सर्जरी करना कई बार मुश्किल होता है। ऐसे व्यक्तियों को सीने में इतना दर्द होता है कि उनकी दिनचर्या खराब हो जाती है, लेकिन इस समस्या को डायमंड ड्रिल से दूर किया जा सकता है और ऐसे मरीजों को बाईपास सर्जरी और दर्द से बचाया जा सकता है। स्पष्ट है कि जहाँ पर बाईपास से डरते हैं, उनके

लिए डायमंड ड्रिल सबसे अच्छा इलाज है।

ब्रेन आर्टरीज और इलाज :- मस्तिष्क (ब्रेन) की धमनियों में जो प्लाक होता है, उसके कारण ब्रेन की मुख्य धमनियां





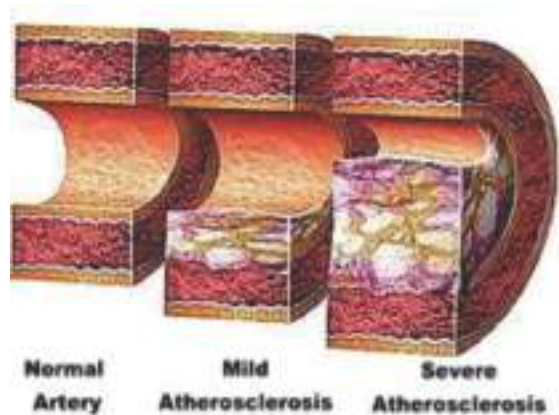
अवरुद्ध (ब्लॉक) हो जाती है। इस कारण टेम्पेरी स्ट्रोक होता है जिसे संक्षेप में-टी.आई.ए- भी कहते हैं। इस स्ट्रोक में अचानक कमजोरी होना शरीर के किसी हिस्से को हिलाने में दिक्कत होना और चक्कर आने की समस्या पैदा हो जाती है और कभी-कभी इस अवरोध (ब्लॉकेज) की वजह से शरीर का पूरा हिस्सा लकवाग्रस्त हो जाता है। इस अवरोध को नॉन इन्वेसिव (सर्जरी के बगैर) तरीके से दूर किया जा सकता है, जिसे डॉप्लर स्टडी कहते हैं। अगर डॉप्लर स्टडी में ब्लॉकेज बड़ा नजर आता है, तो एंजियोग्राफी के जरिए स्टेंट डालकर इस ब्लॉकेज को हटाया जा सकता है और इस प्रकार मरीज को स्ट्रोक से बचाया जा सकता है।

समझें जटिलताओं को :- एथेरोस्क्लेरोसिस किडनी की आर्टरी (जिसे रिनल आर्टरी भी करते हैं) में भी ब्लॉकेज पैदा कर सकती है। इस कारण ब्लड प्रेशर से संबंधित समस्या पैदा हो जाती है, जिसे बाद में डॉप्लर स्टडी से देखा जाता है और एंजियोप्लास्टी से दूर किया जा सकता है।

टांगों की समस्या :- एथेरोस्क्लेरोसिस के ज्यादातर मामले टांगों में होते हैं, जिसकी अक्सर अनदेखी की जाती है। टांगों में प्लाक जमा होने के कारण धमनियां अवरुद्ध हो जाती हैं और जब धमनियों को रक्त नहीं मिलता, तब गैंगरीन हो जाता है जिसके कारण कभी-कभी मरीज की टांगों को भी काटना पड़ सकता है। यदि किसी मरीज को चलते वकत अंगों में दिक्कत आए और फिर बाद में ठीक हो जाए या फिर दोबारा शुरू हो जाए इस स्थिति को

क्लॉडिकेशन कहते हैं। ऐसे केस में मरीज की डायग्नोसिस डॉप्लर स्टडी से की जा सकती है और फिर बाद में एंजियोप्लास्टी करके उस ब्लॉकेज को हटाया जा सकता है। इस तरह मरीज को गैंगरीन के कारण उसकी टांगे काटने से बचाया जा सकता है। इस दिक्कत से अधिकतर धूम्रपान करने वालों को जूझना पड़ता है। इसी लिए धूम्रपान से परहेज करें और एक निश्चित अंतराल पर अपना चेकअप कराते रहें

बात रोकथाम की :- एथेरोस्क्लेरोसिस की रोकथाम के लिए एक स्वस्थ जीवन-शैली अपनानी चाहिए जिसमें योग और स्वास्थ्यकर आहार को शामिल करना जरूरी है। यदि किसी व्यक्ति को हाई कोलेस्ट्रॉल की समस्या हो, तब उसे अपने डॉक्टर से परामर्श लेकर दवाएं लेनी चाहिए। नियमित रूप से टहलना या व्यायाम करना लाभप्रद है।



इन्हे है ज्यादा जोखिम :- देश में एथेरोस्क्लेरोसिस की संख्या बहुत पर है। अनेक मामलों में जब तक मरीज अस्पताल पहुंचता है, तब तक हार्ट अटैक पड़ चुका होता है। गौरतलब है कि हाई ब्लड प्रेशर, मोटापा, हाई कोलेस्ट्रॉल, तनाव, बहुत ज्यादा शराब पीना, व्यायाम न करना और फेमिली हिस्ट्री किसी व्यक्ति को कोस्ट्राल हाई रिस्क वाला मरीज बना देती है। हाई रिस्क वाले मरीज के लिए यह जरूरी है कि वह डॉक्टर के संपर्क में रहे और उनसे परामर्श लेता रहे। रोजाना व्यायाम करे और धूम्रपान और शराब पीना छोड़ दे।

- मेट्रो हास्पिटल, नोएडा

दूर हो सकता है बांझपन

- डा० स्मिता मोदी
एम.एस., एन.डी



स्वस्थ और सुखी जान पड़ने वाले दम्पतियों के निःसंतान होने की बात प्रायः देखने में आती है। कुछ पाश्चात्य देशों में तो नवदम्पतियों में लगभग दस प्रतिशत ऐसे होते हैं, जिन्हें संतान की चाह होते हुए भी बांझपन के कारण उसकी प्राप्ति नहीं हो पाती।

इस अवस्था के कारण लोगों को जो मानसिक वेदना होती है, उसका रूप एक-जैसा नहीं होता, उनकी मनोदशा के कारण उसमें बहुत अन्तर हुआ करता है। कुछ इस अवस्था के साथ ताल बैठा लेते हैं, कुछ किसी बच्चे को गोद ले लेते हैं, पर कुछ बंध्या स्त्रियों की भावनात्मक अवस्था ऐसी अस्तव्यस्त हो जाती है कि उनके लिए जीवन का कोई अर्थ ही नहीं रह जाता। यह अवस्था उनके, उनके पति और समाज के लिए भी अच्छी नहीं होती; क्योंकि यह अवस्था सह्य न हो सकने के कारण वे उन्माद की भी शिकार हो जाया करती हैं।

गर्भाधान, गर्भधारण और प्रसव की सारी समस्या ऐसी विचित्र, जटिल और नाजुक होती है कि कभी-कभी सफलता न मिलने या इच्छित संतान के उत्पन्न न होने पर उतना आश्चर्य नहीं होना चाहिए, जितनी सब बातें ठीक तरह से चलने और पूर्ण शिशु उत्पन्न होने पर प्रसन्नता होनी

चाहिए।

बांझपन क्यों? :- बांझपन के बहुत से कारण होते हैं और वे स्त्री या पुरुष या दोनों में साथ-साथ पाये जा सकते हैं। उदाहरणार्थ, पति के लिए केवल बलवान और स्वस्थ होना ही आवश्यक नहीं है उसे सक्रिय और ठीक तरह से बने हुए शुक्राणुओं को उत्पन्न करने में भी समर्थ होना चाहिए तथा शुक्राणुओं को धारण और पोषण करने वाला रस भी पैदा करना चाहिए, शुक्राणु निर्वाध रूपमें गमन कर सकें और उनमें उत्पादक कोशाणुओं का मैथुनकाल में पत्नी में पहुंचाने की भी योग्यता होनी चाहिए। इन सारे कार्यों में से किसी में भी त्रुटि होने पर- चाहे यह अस्थायी हो या स्थायी, गर्भाधन नहीं हो सकेगा। इसी प्रकार पत्नी को भी हर चार हफ्ते पर परिपक्व डिंब तैयार करने में समर्थ होना चाहिए और डिंब-प्रणाली भी अवरोध से मुक्त और पूर्णतः स्वच्छ होनी चाहिए जिसमें गर्भित डिंब सरलता-पूर्वक गर्भाशय में पहुंच जाये। गर्भाशय उचित रूपमें विकसित होना चाहिए जिसमें उसके अन्दर गर्भित डिंब का पोषण और संबर्द्धन हो सके। इसके अलावा उसका ग्रंथिसंस्थान भी उचित रूपमें कार्य करने की अवस्था में होना चाहिए जिसमें गर्भित डिंब गर्भाशय में सम्बद्ध होकर पोषण प्राप्त करता रहे। उसके शरीर की बनावट भी ऐसी होनी चाहिए कि वह बड़े हुए भ्रूण को प्राकृतिक रूपमें वहन कर सके। उसका आन्तरिक स्राव भी ऐसा हो कि गर्भाशय और योनि



स्वस्थावस्था में रहे और उसमें इतना अम्ल भी न हो कि शुक्राणुओं को किसी तरह की क्षति पहुंचे।

आधुनिक ज्ञान और तरीकों से बांझपन के बहुत से कारणों को दूर करने में सहायता मिल जाती है, फिर भी ऐसी कुछ बातें हैं जिन्हें पति और पत्नी के लिए पहले करना आवश्यक होता है। अगर इन बातों पर ध्यान देने पर भी उन्हें एक साल के अन्दर संतान की प्राप्ति की आशा न हो, तो वे किसी विशेषज्ञ से अपनी पूरी परीक्षा कराएँ। पहले सन्तान न होने की हालत में साधारणतः यही ख्याल किया जाता था कि स्त्री अवश्य बंध्या है, पर अब यह मालूम है कि संतान से वंचित चतुर्थांश दम्पतियों में गर्भ में बाधक होने वाली बातें पत्नी में न होकर पति में ही होती हैं इसलिए कारणों का निश्चय करने के लिए जांच केवल पत्नी की नहीं, बल्कि पति की भी होनी चाहिए।

यह भी हो सकता है कि स्वास्थ्य-संबंधी कुछ साधारण दोषों के कारण गर्भाधान में सफलता न मिल रही हो और इसका संबंध खान-पान की गलतियों से हो। इस प्रकार के दोष दम्पति चाहे तो स्वयं ठीक कर सकते हैं, और तब विशेषज्ञ के पास जाने की जरूरत ही नहीं रहेगी। औषधोपचारक गर्भाधान में सहायता पहुंचाने के लिए कुछ टानिक और कारखानों में बने हुए विटामिन दिया करते हैं। पर, यह तरीका ठीक नहीं है। क्योंकि इस बात का पूरा ज्ञान नहीं होता कि किन-किन पदार्थों को, किस अनुपात में और किन पदार्थों के मेल में देना आवश्यक है। इसलिए मेरी राय में कोई दवा या इस तरह की कोई चीज न लेकर आहार का ही रूप ऐसा रखना चाहिए कि उससे ज्ञात और अज्ञात दोनों प्रकार के पदार्थ अपने प्राकृतिक रूप और उचित मेल में प्राप्त हो सकें।

बुनियादी स्वास्थ्य :- स्वस्थ और सुन्दर देखने वाले पति और पत्नी दोनों को अपना बुनियादी स्वास्थ्य, जहां तक हो सके, अच्छा बनाने का प्रयत्न करना चाहिए। अगर उनमें कोई स्थूलकाय हो या जुकाम या जीर्ण कब्ज से ग्रस्त हो, तो आरंभ में लघु उपवास कर लेना बहुत अच्छा होता है। एक या दो दिन सिर्फ जल या फल या तरकारी के रसपर रहा जाये, रोज शाम को एनिमा लिया जाये और समय से पहले ही सोने का प्रयत्न किया जाये। इसके अनन्तर एक सप्ताह

ताजे फलों और कच्ची तथा उबली तरकारियों पर रहा जाये और फिर मक्खन और चोकरदार आटे की रोटी शामिल कर ली जाये इस आहार से शरीर के नवसंस्कार की क्रिया आरंभ हो जायेगी।

कुछ लोगों को आहार-परिवर्तन के जरिये प्रजनन-शक्ति को प्रभावित करने की बात बेतुकी-सी जान पड़ेगी। पर इस बात का ज्ञान हो जाने पर कि जुकाम की अवस्था अवरोध पैदा कर सकती है और विटामिनों की कमी होने पर गर्भपात हो जा सकता है या खनिज लवणों और आवश्यक विटामिनों के न मिलने पर हारमोन की उत्पत्ति में बाधा पड़ सकती है, यह स्पष्ट हो जायेगा कि इन सारी बातों का बांझपन में बहुत अधिक हाथ होता है। इसलिए आहार-सुधार के जरिये होनेवाली स्वास्थ्य की उन्नति प्रजनन-शक्ति को भी प्रभावित करती है।

मैदे या बारीक हुए खाद्य पदार्थों तथा सफेद चीनी का बहुत अधिक उपयोग सभ्य समाज की ऐसी दो गलतियाँ हैं जो जुकाम की अवस्था पैदा करने में बड़ी सहायक होती हैं। ये दोनों खाद्य पदार्थ शरीर को विटामिन 'बी' की प्राप्ति उचित रूपमें नहीं होने देते। इसलिए आहार से इन दोनों पदार्थों तथा इनके योग से बनने वाली मिठाइयों और पेयों का पूर्ण बहिष्कार कर देना चाहिए। हाँ, आप चाहें तो गुड़ और ईख का रस लेने में कोई हर्ज नहीं है, क्योंकि इनसे प्रजनन में सहायक होनेवाले खनिज लवणों तथा अन्य तत्वों



की अच्छी प्राप्ति होती हैं चालीस-पचास ग्राम गुड़ रोज लिया जा सकता है। प्राकृतिक मिठास के रूपमें थोड़ा शुद्ध शहद भी लिया जा सकता है। मीठे फलों से भी प्रकृतिक शर्करा अच्छी मात्रा में प्राप्त की जा सकती है।

वनस्पतिक खाद की सहायता से उपजाये हुए पूर्ण गेहूँ से भी खनिज लवणों और कुछ अज्ञात तथा कुछ ज्ञात विटामिनों की प्राप्ति होती है ऐसे गेहूँ की रोटी अच्छी जीवन-शक्ति के लिए अपेक्षित है और यह बांझपन दूर करने में भी काफी सहायक होते हुए देखी गयी है। इसमें पाया जाने वाला विटामिन 'ई' गर्भपात दूर करनेवाले खाद्य पदार्थ हैं। पर इनके संबंध में यह देखना जरूरी है कि इनको उपजाने में किस तरह की खाद काम में लायी गयी है। रासायनिक खादों के सहारे उत्पन्न किये हुए फलों और तरकारियों से अपेक्षित जीवनशक्ति नहीं मिलती। खाद्य पदार्थों में जीवन-शक्ति की मात्रा जितनी अधिक होगी, खाने वालों में वह उतनी ही अधिक पहुंचेगी। संतानहीन दम्पति के हक में यह अतिरिक्त जीवनशक्ति बड़े काम की

सिद्ध होती है। गहरी सांस और व्यायाम के जरिये अन्दर शुद्ध वायु पहुंचाने से भी अच्छी सहायता मिलती है।

आंगिक दोष का सुधार :- गर्भाधान के संबंध में एक बात ध्यान देने योग्य है वह यह कि डिंब -प्रणाली में परिपक्व डिंब के पहुंचने का समय दूसरे मास का स्राव आरंभ होने के चौदह दिन पहले होता है। इसलिए, यह समय आने के पहले गर्भपात की आशंका नहीं रहती, फिर भी इस नियम का कड़ाई से पालन करने की जरूरत नहीं है, क्योंकि यह समय सबमें एक-सा नहीं होता।

इधर कुछ दिनों से यह प्रायः देखने में आ रहा है कि एक बच्चा होने में तो कोई कठिनाई नहीं होती, पर दूसरे बच्चे के पैदा होने में तरह-तरह की कठिनाइयां होती हैं। इस प्रकार की अवस्था भी आहारोपचार से बहुत आसानी से ठीक हो सकती है, क्योंकि पहले बच्चे के जन्म से प्रायः स्वास्थ्य गिर जाया करता है।

- आरोग्य मंदिर, गोरखपुर

- पृष्ठ 21 का शेष.....

जांच

यह सूजन गले कमे मध्य भाग में होती है। तितली के आकार की तरह दिखने वाली इस गांठ को छूने पर कोई दर्द महसूस नहीं होता। सख्त मगर हमवार सतह की यह सूजन थूक या पानी निगलने की क्रिया के दौरान ऊपरनीचे होती है। जो इस बात का प्रमाण है कि यह सूजन थायरायड द्वारा ही उत्पन्न हुई है। ग्रंथि के अत्यधिक बढ़ जाने पर कुछ मरीजों को सांस लेने या भोजन, पानी निगलने में परेशानी महसूस हो सकती है।

रोग निदान

मरीज की उम्र, ग्रंथि के स्वरूप और लक्षणों की अनुपस्थिति रोग निदान में कोई बाधा उत्पन्न नहीं करती, मगर फिर भ्रूजी मरीज की संपूर्ण जांच कर निश्चित कर लेना चाहिए कि उस में हारोमोनों की वृद्धि या कमी के कोई लक्षण तो मौजूद नहीं हैं।

उपचार

उम्र के उन पड़ावों पर जब शरीर की गतिविधियां

बढ़ जाती हैं। जैसे-किशोरावस्था, गर्भवस्था एवं स्तनपान के समय, तब शरीर की थायरायड हारमोन की मांग भी बढ़

थायरायड ग्रंथि में वृद्धि : कारण और निवारण

- डा० प्रवीण जे. गुप्ता
एम०एस०, एफ०आई०सी०ए०

इस ग्रंथि में वृद्धि की प्रमुख वजह है शरीर में आयोडीन की कमी। आमतौर पर हमें हमारी भोजन सामग्री से पर्याप्त मात्रा में आयोडीन मिल जाता है। इस आयोडीन का रूपांतर ग्रंथि थायरायड हारमोन में कर लेती है।

मगर वे लोग, जिन के आहार में आयोडीन की कमी होती है। या जिन में हारमोनों की शारीरिक मांग बढ़ जाती है, वहां ग्रंथि अपने आकार को बढ़ा कर अधिक से अधिक मात्रा में आयोडीन को समाहित करने की कोशिश करती है। इस प्रयास में उस का वजन और आकार बहुत बढ़ जाता है।

हमारे देश में कुछ स्थान ऐसे हैं जहां के पेयजल में आयोडीन की मात्रा बहुत कम है, विशेषकर हिमालय की तराई में बसे गांव, हालांकि पहाड़ पर बरसने वाले पानी में आयोडीन समुचित मात्रा में मौजूद होता है, मगर झरनों

और पहाड़ी नदियों से बह कर समतल भूमि तक पहुंचतेपहुंचते उस में से अधिकांश आयोडीन छिन जाता है।

ऐसी अवस्था में केवल उसी पेयजल पर निर्भर रहने वाला जनसमुदाय सामूहिक रूप से ग्रंथि वृद्धि का शिकार हो जाता है। हमें घेंघा या गायटर कहते हैं। इन भौगोलिक स्थानों को 'घेंघा बाधित क्षेत्र' कहा जाता है।

रोग की विशेषता

जिन स्थानों पर पेयजल में आयोडीन की कमी पाई जाती है, वहाँ बच्चों में भी गायटर उत्पन्न हो जाता है। मगर अन्य स्थानों पर गायटर की उत्पत्ति के कारण भिन्न होते हैं।

थायराइड हारमोनों की शारीरिक मोंग किशोरावस्था, गर्भवस्था, गंभीर बीमारियों के दौरान या भावनात्मक अतारचढ़ाव के समय बढ़ जाती है। अतः ऐसे में किशोर और नौजवान स्त्रीपुरुष इस रोग की चपेट में प्रमुखता से आते हैं। पुरुषों के मुकाबले में यह बीमारी पांच गुना अधिक मात्रा में पाई जाती है।

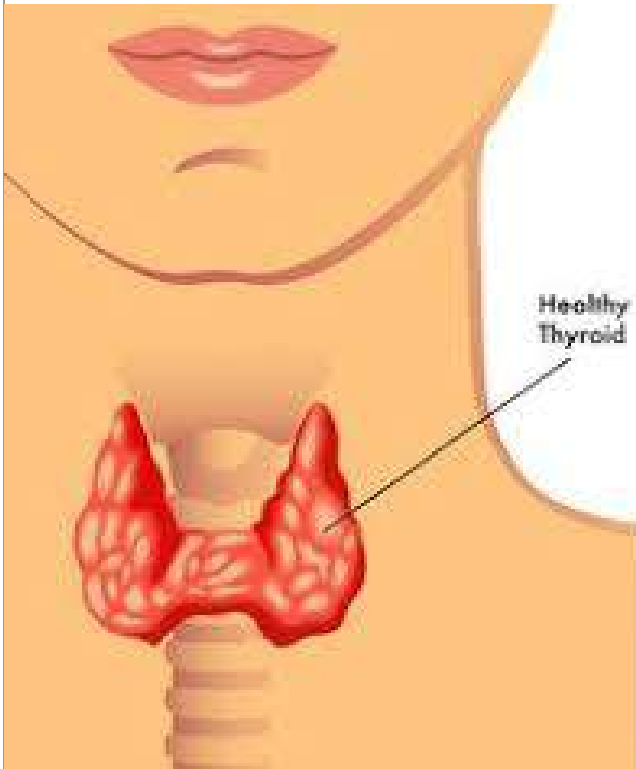
कुछ भोजन सामग्रियां विशेष कर सब्जियां जैसे पत्तागोभी, पालक और बड़े पत्तों वाली हरी सब्जियों में कुछ ऐस रसायन होते हैं जो गायटर करने में सहायक सिद्ध होते हैं।

कुछ परिवारों में यह रोग पीढ़ी दर पीढ़ी में आता है। इस की वजह उन खून में एक एंजाइम की कमी होना है। यह एंजाइम आयोडीन का रूपांतर हारमोन में करता है।

लक्षण

अकसर रोगिणी जवानी की दहलीज पर कदम रखती हुई स्त्री होती है जो गले में उभर आई सूजन की शिकायत करती है। इस सूजन अथवा गांठ की मौजूदगी के अलावा उसे कोई और परनेशानी नहीं होती।

- शेष पृष्ठ 20 पर.....



नहीं झुकेगी गर्दन

- डा० आर०के० सिंह
स्पाइन एवं आर्थो सर्जन



सारिका एक सफल मार्केटिंग मैनेजर हैं, परन्तु बीते दिनों वह गर्दन के दर्द, कंधे, बांहों और हाथों में दर्द, सुन्नपन और चक्कर आने से परेशान थीं। वह काम पर नहीं जा पा रही थीं। वह मेरे पास आईं। एमआरआई परीक्षण कराने

के बाद मैं इस नतीजे पर पहुंचा कि सारिका के गर्दन की चार और पांच नंबर की वर्टिब्रा के बीच की डिस्क क्षीण हो चुकी है। पूछने पर चता चला की वह मोटा तकिया लगाती हैं और लेटकर टेलीविजन देखती हैं। पलंग पर बैठकर गर्दन झुकाकर कंप्यूटर पर काम करती है। दो पहिया चलाते समय गर्दन और कंधे के बीच सेलफोन दबाकर बातें करती हैं।

पिछले दो महीनों से काम पर न जा सकने के कारण वह अपने करियर, परिवार और भविष्य के प्रति बहुत चिंचित थीं। सारिका ने मेडिकल ट्रीटमेंट और फिजियोथेरेपी कराई, परन्तु कोई फायदा नहीं हुआ। एक आर्थो स्पाइन सर्जन ने उन्हें फ्यूजन की सलाह दी और इसकी सीमित उपयोगिता जैसे गर्दन के उस प्रभावित भाग में गति का न

होना और कुछ अर्से बाद फ्यूज्ड डिस्क के ऊपर-नीचे स्थित डिस्क में गठिया के होने की आशंकाएँ बताई थीं। अंततः सारिका बेहतर इलाज की तलाश में फिर मेरे पास आईं। सारिका ने सर्वाइकल डिस्क रिप्लेसमेंट ऑपरेशन कराया, जिसके बाद उनकी समस्या खत्म हो गई।

ऐसे होता है गर्दन का मूवमेंट :- गर्दन की रीढ़ की हड्डी में सात वर्टिब्रा होती है। इनके बीच सर्वाइकल डिस्क दो वर्टिब्रा को जोड़ने का कार्य करती है। इस कारण हम अपनी गर्दन को घुमा सकते हैं। लगातार बार-बार बहुत अधिक असामान्य दबाव पड़ने पर डिस्क क्षीण होने लगती है और डिस्क के मध्य में स्थित जेली जैसा मुलायम भाग उसके बाहरी कवच से हर्निया की भांति बाहर निकल आता है। इस कारण स्पाइनल कॉर्ड और समीप की नस को दबाने लगता है। इसी वजह से गर्दन संबंधी समस्याएं पैदा होती हैं।

डायग्नोसिस और अन्य जानकारियाँ :- एकसरे, सीटी स्कैन व एमआरआई द्वारा खराब डिस्क की वास्तविक स्थिति और दब रहे स्पाइनल कॉर्ड और नसों की सही जानकारी मिल जाती है। पीड़ित व्यक्ति को पहले दवाओं, अल्ट्रासाउण्ड थेरेपी और फिजियोथेरेपी आदि द्वारा ठीक करने की कोशिश की जाती है, लेकिन यदि इससे पीड़ित व्यक्ति को राहत नहीं मिलती, तब सर्वाइकल डिस्क प्रत्यारोपण ही सफल और कारगर इलाज है। कृत्रिम सर्वाइकल डिस्क को गर्दन की वर्टिब्रा के बीच खराब हो चुकी डिस्क के स्थान पर स्क्रू के बगैर प्रत्यारोपित कर दिया जाता है। आमतौर पर यह प्रत्यारोपण छोटे चीरे द्वारा किया जाता है।



स्पाइनल में भी होता है अर्थराइटिस

सामान्य मान्यता है कि अर्थराइटिस केवल हाथ या पैर के जोड़ों का ही रोग है। परन्तु शरीर के अन्य जोड़ों में भी अर्थराइटिस होता है और रीढ़ की वर्टिब्रा भी अर्थराइटिस से ग्रस्त हो सकती है, जिसे स्पाइनल अर्थराइटिस कहते हैं। हाँ यह काफी कम लोगो में पाया जाने वाला विरल रोग है। स्पाइनल अर्थराइटिस पहले केवल बुजुर्गों में ही देखा जाता था परन्तु आज की जीवन शैली में गलत तरीके से उठने-बैठने एवं सही पोश्चर में न रहने एवं आधुनिक खान-पान, व्यायाम का अभाव के कारण युवा वर्ग भी इससे प्रभावित हो रहे हैं।

स्पाइनल अर्थराइटिस का कारण

वर्टिब्रल डिस्क का काम शरीर पर पड़ने वाले झटको को बर्दाश्त करना होता है। उम्र बढ़ने के साथ या अन्य वाह्य कारणों से जैसे जोड़ घिसते हैं, वैसे डिस्क भी घिसने लगती है ओर उसमें दरारें पड़ने लगती हैं। नतीजतन डिस्क का लचीलापन खत्म होने लगता है ओर उसमें कड़ापन आने लगता है। यह समस्या स्पाइनल अर्थराइटिस के रूप में जाना जाता है।

बीमारी बढ़ने के साथ यदि उपचार नहीं लिया गया तो वर्टिकल डिस्क की जेल असामान्य रूप से उभरकर बाहर की ओर निकल भी आती है। वर्टिब्रा की डिस्क में सूजन हो जाती है और वह आकार में बड़ी हो जाती है। डिस्क का कड़ापन रीढ़ की हड्डी की वर्टिब्रा पर असामान्य दबाव



डालता है, जिससे रीढ़ की हड्डी की नसों (नर्व्स) पर दबाव पड़ता है। इस कारण कमर में दर्द और रीढ़ संबंधी समस्याएँ शुरू हो जाती है।

स्पाइनल अर्थराइटिस होने के सामान्य कारण

लेटकर पढ़ने, लेटकर टेलीविजन देखने या देर तक झुककर लैपटॉप पर काम करने से स्पाइन पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। जो लोग लगातार कई घंटों तक बैठकर काम करते रहते हैं, उनमें स्पाइनल अर्थराइटिस होने का खतरा ज्यादा होता है। जैसे क्लेरिकल जॉब करने वाले लोग, आई.टी. प्रोफेशल्स, डॉक्टर, डेन्टिस्ट ओर एकाउंटेंट आदि। इसके अलावा शारीरिक व्यायाम न करना, तनावपूर्ण जीवन-शैली, मोटापा, अस्वस्थकर खान-पान, हार्मोन में परिवर्तन, धूम्रपान, शराब पीना, शरीर में कैल्शियम और विटामिन डी की कमी आदि कारणों से भी स्पाइनल अर्थराइटिस बढ़ रही है।

बीमारी के लक्षण

- ✘ पीठ और गर्दन में दर्द।
- ✘ रीढ़ की हड्डी में कड़ापन महसूस होना।
- ✘ आगे झुकने में दिक्कत महसूस होना।
- ✘ चलने में परेशानी उत्पन्न होना।
- ✘ कई बार सीधे खड़े होने में भी दिक्कत महसूस होना।
- ✘ पैरों में सुन्नपन्न ओर कमजोरी महसूस होना।

जांचे

एक्सरे, एम.आर.आई. ई.एम.जी./एम.जी.वी. से स्पाइनल आर्थराइटिस का पता लगाया जाता है।

उपचार

स्पाइनल अर्थराइटिस से रोगियों को दो तरह से उपचार दिया जाता है। अनेक रोगियों को फिजियोथेरेपिस्ट से राहत मिल सकती है। मरीज को कुछ विशिष्ट व्यायाम करने से भी आराम मिलता है। वहीं अनेक ऐसी दवाएं (एन्टी-इन्फ्लेमेट्री या स्टेरॉइड्स) हैं जिनसे रोगी को राहत



मिल सकती है। उपचार के लिए नान-सर्जिकल विधियों जैसे इपीड्यूरल, सेलेक्टिव नर्व रूट ओर फैसेट्स ज्वाइंट इंजेक्शन लगाए जाते हैं।

स्पाइनल अर्थराइटिस के मरीजों को जब फिजियोथेरेपी, दवाओं और नॉन सर्जिकल विधियों से राहत नहीं मिलती, तब ऐसे रोगियों के लिए मिनिमली इन्वेसिव डिब्राइडमेंट सर्जरी अत्यधिक कारगर उपचार है। इस सर्जरी के अंतर्गत रीढ़ की हड्डी को प्रभावित डिस्क के उभरे हुए या बाहर निकले हुए भाग को (जिसके कारण नर्व/नस दबती है) सही कर दिया जाता है। इस उभरे हुए भाग के कारण ही रीढ़ की हड्डी की नर्व पर दबाव पड़ता है। इंडोस्कोपिक ट्यूब और लेजर के जरिए नर्व पर पड़ने वाला दबाव हटा दिया जाता है। खास बात यह है कि इस प्रक्रिया में डिस्क की सामान्य संरचना के साथ कोई छेड़छाड़ नहीं की जाती। सर्जरी की इस प्रक्रिया में एक से डेढ़ घंटे का समय लगता है और मरीज को एक से दो दिनों में अस्पताल से डिस्चार्ज कर दिया जाता है।

इस सर्जरी की विशेषताएं

- ✘ आधुनिक सर्जरी में एक छोटा चीरा लगाया जाता है। इस कारण रक्त का नुकसान नहीं होता।
 - ✘ ओपन स्पाइनल सर्जरी की तुलना में इस नई सर्जरी के जरिए मरीज की रिकवरी जल्दी होती है और वह कुछ दिनों में अपनी दिनचर्या पर वापस लौट आता है।
 - ✘ ओपन स्पाइनल सर्जरी की तुलना में इस नई सर्जरी में नर्व से संबंधित जटिलताएं उत्पन्न होने का जोखिम कम रहता है।
 - ✘ स्पाइन के प्रभावित भाग में कोई इम्प्लांट नहीं डाला जाता।
 - ✘ यह सर्जरी कहीं ज्यादा सुरक्षित और सटीक है क्योंकि सर्जरी के दौरान फ्लूरोस्कोपी एक्सरे का इस्तेमाल किया जाता है।
- उपचार से बेहतर है सावधानी :-** इलाज से बेहतर बचाव होता है। रोग हो ही न इसके लिए कुछ सावधानियाँ बरती जानी चाहिए।
- ✘ अपने दैनिक क्रिया कलापों पर यह ध्यान जरूर रखें कि हमारे स्पाइन पर तेज झटका ना लगे ना ही उस पर अत्यधिक अनावश्यक दबाव पड़े।
 - ✘ अपने बैठने और सामान उठाने में अपने पोश्चर का ध्यान रखें। तन कर बैठे और लगातार 2-3 घण्टा ना बैठे।
 - ✘ यदि आप ऐसे व्यवसाय में हैं जिसे लगातार बैठना पड़ता है तो समय-समय पर उठकर कुछ मिनट टहल लें।
 - ✘ नियमित व्यायाम करें।
 - ✘ जंक फूड और नशे से परहेज करें।

- नेहा डेस्क

सामयिक नेहा का प्रत्येक अंक विशेषज्ञ सलाहकारों के अनुमोदन से ही प्रकाशित होकर आपके हाथों में पहुँचाता है। सामयिक नेहा सलाहकार समिति के सदस्य हैं।

श्री सुरेन्द्र कुमार अग्रवाल, डा० राधा जीना, डा० सविता अग्रवाल, डा० महेन्द्र बुढ़लाकोटी, डा० रीना श्रीवास्तव, डा० विमल कुमार मोदी, डा० आर०के० पाण्डेय, डा० ममता अग्रवाल, डा० दीपक मालवीय, डा० ए०के० सिंह, डा० रामशरण, अशोक नारायण धरदुबे एडवोकेट, डा० राधा मोहन दास अग्रवाल, डा० ए०के० ठक्कर, डा० राजमन दास (होमियोपैथ), वैद्य अरूण कुमार श्रीवास्तव (आयुर्वेद), डा० राजीव अग्रवाल, डा० नीरज नाथानी, डा० रुचिका अग्रवाल।

हृदय रोग और खाद्य पदार्थ

-डा० बिमल छाजेड़
एम०डी० (मेडिसिन)



प्रश्न :- कोलेस्ट्रॉल क्या होता है?

उत्तर :- कोलेस्ट्रॉल मुलायम चिपचिपा पदार्थ होता है जो रक्त शिराओं व कोशिकाओं में पाया जाता है शरीर में कोलेस्ट्रॉल की उपस्थिति एक सामान्य बात है।

यह शरीर का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होता है जो कोशिकीय झिल्ली के निर्माण, कुछ विशेष हार्मोन के स्राव तथा अन्य ऊतकों के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लेकिन इसका रक्त में अत्यधिक स्तर हृदय संबंधित रोगों का कारण बन जाता है। शरीर में कोलेस्ट्रॉल दो तरह से मिलता है शारीर कुछ मात्रा में कोलेस्ट्रॉल का निर्माण स्वयं करता है तथा शेष जीवोत्पादक चीजों के सेवन जैसे मांस, मछली, अंडे, मुर्गे का मांस, मक्खन एवं दूध से आता है। पादप खाद्यान्नों जैसे फल, सब्जी एवं अनाज में कोलेस्ट्रॉल नहीं होता है।

प्रश्न :- वैसे कौन-कौन से खाद्यान्न हैं। जिनमें उच्च एन्टिऑक्सिडेंट्स पायं जाते हैं?

उत्तर :- उच्च एन्टिऑक्सिडेंट्स वाले खाद्यों में लाल मिर्च, आम, फूलगोभी, गाजर, पपीता, पालक आदि शामिल हैं। एन्टिऑक्सिडेंट्स के अभाव में बहुत लोग रोगाणु ग्रस्त हो जाते हैं। यद्यपि हमारा शरीर स्वयं एन्टिऑक्सिडेंट्स बनाता है फिर भी इसकी मात्रा बढ़ाने के लिए हमें खाद्यों का सेवन करना चाहिए। शरीर में एन्टिऑक्सिडेंट्स की प्रचूरता समय पूर्व बुजुर्ग होने से बचाता है। बैक्टीरिया एवं उपापचय प्रक्रिया में उत्पन्न विषमताओं से रक्षा करता है। प्रदूषण से मुक्ति के लिए भी शरीर में एन्टिऑक्सिडेंट्स का होना अनिवार्य होता है।

उपापचय प्रक्रिया में अति तीव्रता को रोकने के लिए एन्टि ऑक्सिडेंट्स की शरीर में उपस्थिति अनिवार्य है जिसका स्रोत, विटामिन ई, सी, वीटा कैरोटीन, विटामिन ए का पादप रूप, खनिज तत्वों जैसे-सिलेनियम,

बायो-फ्लेवोनॉयड जो कुछ फलों जैसे अंगूर में पाये जाते हैं। खट्टे फलों में विटामिन-सी एवं तेज रंग वाले फलों में वीटा कैरोटीन पाया जाता है, इसके साथ ही सब्जियों का सेवन भी लाभदायक होता है।

प्रश्न :- फाइबर क्या है?

उत्तर :- पादप में कोशिका भित्ति का निर्माण करने वाला पदार्थ फाइबर होता है जो पचता नहीं है। शरीर इसे ग्रहण नहीं कर पाता और एंजाइम इसे गला नहीं सकता। आंत की स्वतंत्र गतिविधियों में सहयोग करता है तथा एकत्रित टॉक्सिन के साथ मिलकर आंत में जलन व शुष्कता रोकता है। फाइबर दो प्रकार का होता है-घुलनशील एवं अघुलनशील। कुछ सब्जियों एवं अनाजों में अधिक अघुलनशील फाइबर पाये जाता है। भोजन में फाइबर की अधिकता एवं वसा की कमी न सिर्फ कब्ज दूर करता है बल्कि रक्त संचार की प्रक्रिया को भी दुरुस्त करता है।

High Fiber foods



प्रश्न :- हृदय रोगों की संभावनाओं को मिटाने में फाइबर कैसे सहयोगी है?

उत्तर :- फाइबर हमारे आहार का लाभदायक तत्व हाता है यह फाइबर आहार में शामिल कोलेस्ट्रॉल को जकड़ लेता है तथा शरीर में घुमने नहीं देता है जैसा कि हम जानते हैं, कोलेस्ट्रॉल ब्लॉकज बनाता है। किन्तु आहार में फाइबर को शामिल कर हृदय रोग की संभावनाएं कम की जा सकती हैं।

- 14/84, विक्रम विहार, लाजपत नगर IV, नई दिल्ली

एलर्जी : कारण और इसके निवारण के उपाय

- डा० विमल कुमार मोदी
एम.डी, एन.डी



एलर्जी आधुनिक युग की एक रहस्यमय समस्या है। यदि आप किसी रोग से ग्रस्त हैं और विभिन्न डाक्टरों से लम्बे समय तक इलाज लेने के बावजूद कोई लाभ नहीं मिल रहा हो, तो मामला एलर्जी का हो सकता है तो, सवाल उठता है कि एलर्जी है क्या, और होती क्यों है? संभव है, या तो एंटीबायोटिक कोर्टिसोन, बर्थ कंट्रोल वाली दवाओं आदि का अन्धान्धुन्ध सेवन अथवा माता-पिता से मिलने वाली जन्मजात कमजोर रोग-प्रतिरोधक शक्ति इसका कारण हो एलर्जी का जन्म प्रदूषण-भरे वातावरण से तनाव से या घरों में और खेतों में इस्तेमाल किये जाने वाले कीटनाशकों (इन्सेक्टिसाइड और पेस्टिसाइड) की गन्ध से हो सकता है। हमारी रोगप्रतिरोधक प्रणाली को नुकसान पहुंचाने में जंक फूड परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट चीनी, प्रेजरवेटिव इस्तेमाल किया हुआ आहार, कोला पेय, मिठाइयां, काफी आदि की भी भूमिका होती है।

एलर्जी के कारणों की खोज में डाक्टरों को कठिनाई हो सकती है, क्योंकि उन्हें पता लगाना होता है कि एलर्जी वातावरण के प्रदूषण के कारण है अथवा घरेलू परिवेश में घर के गर्द-गुबारों, आहार आदि या भीतर के तनावों के कारण। और, यह तथ्य है कि आदमी अपने आसपास के वातावरण या परिवेश से कटकर नहीं रह सकता, अतः इससे पूर्णतः मुक्ति मिल जाये, ऐसा संभव नहीं है।

मेडिकल कालेज में पढ़े होने के कारण मैं यह कह सकता हूँ कि वहां आहार के बारे में पर्याप्त जानकारी नहीं दी गयी और आहारजनित एलर्जी के बारे में तो मुश्किल से कभी-कभार कुछ बताया गया। इसके अलावा एलर्जी के कारणों एवं लक्षणों के बारे में, उनका पता लगाने के लिए इस्तेमाल में लायी जानेवाली विधियों के बारे में विशेषज्ञता अर्जित करने की व्यवस्था भी नहीं थी। त्वचा परीक्षणों को

भी अभी तक विश्वसनीय नहीं माना जा रहा, साथ-ही-साथ एन्टीजन उपचार-विधि को भी पूर्ण नहीं समझा जा रहा। इस प्रकार जब हमें एलर्जी के कारण का ही पता नहीं चलेगा, तो जो भी उपचार किये जायेंगे, वे केवल लक्षणों पर आधारित होंगे। लेकिन, आज जो डाक्टर एलर्जी के उपचार में विशेषज्ञता प्राप्त कर रहे हैं वे एक लम्बे अनुभव के आधार पर कह रहे हैं कि कोई आहार या पेय जितना ही ज्यादा सेवन किया जायेगा, संवेदनशील व्यक्ति को उससे एलर्जी होने की संभावना उतनी ही अधिक होगी। प्रायः कहा जाता है कि हममें से बहुतेरे लोगों को दूध या दूध से बने पदार्थों से एलर्जी हो जाती है, क्योंकि ये पदार्थ हम बचपन के दिनों में ज्यादा खाते-पीते हैं।

एलर्जी को परिभाषित करने के क्रम में कहा जाता है कि यह वातावरण में मौजूद विजातीय पदार्थों के कारण शरीर के द्वारा व्यक्त की जानेवाली प्रतिकूल प्रतिक्रिया है और खाने-पीने के कुछ पदार्थों के प्रति अत्यधिक संवेदशीलता है। लेकिन एलर्जी के सम्बन्ध में आधुनिक परिभाषा मान्य समझी जाती है जिसके अनुसार शरीर की रोग प्रतिरोधक प्रणाली का विफल हो जाना ही एलर्जी है।

लेकिन, अधिकांश मामलों में अहार ही एलर्जी के लिए मुख्य जिम्मेदार हैं यह किसी के लिए पोषक और हितकर हो सकता है और किसी के लिए विष-तुल्य। यदि आहार से कतिपय खाद्य पदार्थों को हटा दिया जाये तो पोषण-संबंधी



कमियों का खतरा हो सकता है आहार के मामले में यह ध्यान रखा जाना चाहिए कि वह पोषण देनेवाला और स्वास्थ्यदायक भी हो। इसमें एक खोजी दिमाग की अपेक्षा है जो पोषक एवं स्वास्थ्यप्रद खाद्य पदार्थ का चयन करे और हानिकारक पदार्थ को अपने आहार से हटा दे। इसके लिए हमें अपने खाने और जीने के तरीके में आधारभूत परिवर्तन करना होगा।

अब इस पर विचार करें कि एलर्जी होती कैसे है? अनेक कारण हैं जो एलर्जी पैदा करने में भूमिका निभाते हैं। इनमें से कुछ इस प्रकार हैं-

1. हमारे शरीर में जन्मजात रोग प्रतिरोधक जीन भी होते हैं जो रोग से लड़ने की शारीरिक शक्ति देने हैं। हमारी रोग प्रतिरक्षा प्रणाली का वास्तविक कार्य है शरीर में प्रवेश किये हुए बैक्टीरिया, वायरस शरीर की भीतरी विषाक्ता आदि की पहचान कर उन्हें समाप्त कर देना। रक्त में ही एन्टीबाडीज (प्रतिपिंड) का निर्माण होता है जो रोग के आक्रमण से बचाता है। कभी-कभार असामान्य किस्म का एन्टीबाडी (प्रतिपिंड) बनता है जो कुछेक विजातीय तत्वों से प्रतिक्रिया करता है। ये विजातीय तत्व एलर्जन कहलाते हैं। इन एन्टीबाडीज (प्रतिपिंड) के साथ एलर्जेन के संयोग से एलर्जिक लक्षण पैदा होते हैं।

2. अनेक बार आहारजनित एलर्जी का प्रधान कारण रोग-प्रतिरोधक प्रणाली का क्षतिग्रस्त होना है जो प्रायः मिट्टी, हवा और पानी में मौजूद हानिकारक रसायनों अथवा डाक्टरों द्वारा दी गयी दवाओं के फलस्वरूप होता है। प्रदूषण भूख की प्रकृति में विकृति पैदा करता है, जैसे- कुछ लोग असामान्य ढंग से खाते हैं, उन्हें न खुलकर भूख लगने का और न भूख मिट जाने का अनुभव होता है।

3. कुछ डाक्टर मानते हैं कि मनुष्य अपनी मूल बनावट के अनुसार मांस-मछली, कंदमूल, फल-फूल का अभ्यस्त है और वह बाद में खेती से उत्पन्न किये जाने वाले अनाज एवं दूध या दूधजन्य पदार्थों को भी खाने लगा।

4. रोगराधक शक्ति में कमी का कारण कुपोषण भी हो सकता है। आप कैलोरी के हिसाब पर्याप्त आहार ले सकते हैं, लेकिन विटामिन-बी (बायोटिन) की प्राप्ति दैनिक आहार से प्रायः अपर्याप्त रूपसे होती है। बायोटिन केवल कैलोरी

वाले खाद्यों, चीनी, मैदे से बनी रोटियों, तली-भुनी चीजों, रसायनों के द्वारा संरक्षित आहारों, मिठाइयों, फास्ट फूड, आइसक्रीम, कोल्ड ड्रिंक्स आदि से प्राप्त नहीं हो सकता। उनके बजाय कन समेत चावल, सोयाबीन आदि का सेवन यथा संभव एलर्जी से मुक्त रख सकता है।

एंटीबायोटिक दवाओं का अन्धाधुंध इस्तेमाल, यहां तक कि थोड़ा भी संक्रमण होने पर चाहे बच्चा हो या वयस्क, एंटीबायोटिक का प्रयोग करना, नकारात्मक परिणाम पैदा करता है, भले यह तत्काल प्रकट न हो। एंटीबायोटिक दवा आंतों में मौजूद बैक्टीरिया में परिवर्तन करती है। हमारे आंतों के भीतर जो बैक्टीरिया हैं, उनमें कुछ मित्र बैक्टीरिया होते हैं और कुछ अमित्र बैक्टीरिया। मित्र बैक्टीरिया में लैक्टोबेसिलस एसिडोफिलस तथा अमित्र बैक्टीरिया में कोलाई तथा कैंडिडा अल्बिकैन्स हैं। मित्र बैक्टीरिया अमित्र बैक्टीरिया के विकास को रोकते हैं वे सह अस्तित्व के तरीके से रहते हैं। जैसे, समाज में भले-बुरे दोनों तरह के लोग होते हैं, किन्तु यदि भले लोग बिल्कुल न रहें तो समाज में अराजकता एवं अशान्ति फैल जायेगी। लेकिन एंटीबायोटिक दवाएं भले-बुरे का विवेक नहीं करती, वे दोनों तरह के बैक्टीरिया को अन्धाधुंध तरीके से नष्ट करने लगती हैं। लेकिन कैंडिडा अल्बिकैन्स इनसे अप्रभावित रहकर बढ़ने लग जाते हैं और अपने अड्डे बनाने लगते हैं। इनके विकास की रफ्तार यह है कि इनमें से एक-एक भी लाखों की संख्या में बैक्टीरिया का उत्पादन करते हैं। इस सिलसिले में फासफोलिपेसा नामक एन्जाइम स्रवित होता है जो मानव शरीर की कोषा- झिल्लियों को नष्ट-भ्रष्ट करने लगता है इसके परिणामस्वरूप त्वचा रोग, आंतों की खराबी तथा स्थानीय प्रदाह की समस्या सामने आ जाती है।

दबाव, तनाव की स्थिति भी एलर्जी का कारण मानी जाती है, यद्यपि दबाव या तनाव सीधे एलर्जी पैदा नहीं करता, लेकिन यह पूरे शरीर के कलपूर्जे में हलचल जरूर पैदा कर देता है। तनाव की स्थिति में शरीर आहार से निबटने में असमर्थ हो जाता है जो कि शरीर के लिए हानिकारक है यदि आपको यह महसूस हो कि आपकी एलर्जी तनाव की स्थिति में या ऐसी स्थिति के तत्काल बाद

उपस्थित होती है, तो आप विश्वास कर ले कि आपकी एलर्जी तनाव या दबाव के कारण ही है। इसलिए आपको एलर्जी से मुक्त होने के लिए तनाव के कारण को समाप्त या उसे कम करने का प्रयास करना होगा। आपको इससे निबटने हेतु सकारात्मक तरीकों की सहायता लेनी होगी, जैसे-प्राणायाम, ध्यान आदि। लेकिन, इसका अर्थ यह नहीं कि आप खाने-पीने की नियमितता की उपेक्षा कर दें। यदि आप काफी, चाय, कोको कोला, चाकलेट आदि का अत्यधिक सेवन करते हैं, तो आप एलर्जी से ग्रस्त हो सकते हैं। क्योंकि इन सारी चीजों में कैफीन होता है और बहुत कड़ी काफी से बेचैनी, सीने में जलन, धड़कन आदि समस्या उत्पन्न हो सकती है।

पनीर, बीयर, डिब्बाबंद भोजन आदि में हिस्टामिन होता है। इसे भी एलर्जी का कारण-रूप माना जा सकता है। कुछ मामलों में हिस्टामिन एवं टाइरामिन अधकपारी के कारण-रूप माने जाते हैं। शरीर में इसके प्रवेश के बाद लघु रक्तवाहिकाओं के व्यास में परिवर्तन हो सकता है जो अन्ततः माइग्रेन का कारण बन सकता है।

कैम्ब्रिज (ब्रिटेन) में किये गये एक अनुसंधान से पता चला कि गेहूं नहीं खाने वाले व्यक्ति जब गेहूं खाते हैं, तब अंतर्द्वियों में उसकी प्रतिक्रिया के कारण पर्याप्त हिस्टामिन पैदा होता है। लेकिन, भारत के लोगों में इसके उदाहरण कम मिलते हैं, क्योंकि भारत के लोग चपाती खाने के अभ्यासी होते हैं जिसमें पूरे गेहूं का आटा काम में आता है।

अनेक लोग गेहूं के उपयोग से एलर्जी से ग्रस्त हो जाते हैं। गेहूं में ग्लूटेन होता है, जो एलर्जी का कारणरूप होता है लेकिन भारत में पूरे गेहूं के आटे से बनी चपाती का इस्तेमाल किये जाने के कारण गेहूंजन्य एलर्जी से ग्रस्त होने की घटना नहीं के बराबर होती है क्योंकि ब्रेड बनाने में जिस आटे का इस्तेमाल होता है, वह पूरे गेहूं का नहीं होता और उसमें खमीर का उपयोग किया जाता है।

किसी तरह के कष्ट का अनुभव होने पर उससे रहत पाने के लिए दवा की गालियों का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। यदि पहले ऐसा करने की जरूरत पड़ी हो तो शरीर की भीतरी प्रणाली से रसायनों के प्रभाव को धो डालने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए।



प्रायः एलर्जी के रोगी संक्रमण से ग्रस्त पाये जाते हैं। लेकिन, इस रोग के विरोधी आहार का उपयोग इसे नियंत्रित करने में किया जाता है। ऐसे आहारों में कन-सहित चावल, सोयाबीन तथा विटामिन-बी युक्त आहार शामिल हैं जो इस बीमारी को काबू में रखते हुए आक्रामक होने से रोकते हैं।

आहार से चीनी एवं मैदे को हटाकर दूध या दूध से बने पदार्थों के सेवन में कमी लाकर एलर्जी के आक्रमण से बचा सकता है। इस सिलसिले में दही एक लाभप्रद खाद्य है, क्योंकि यह लैक्टो बेसिलस नामक मित्र बैक्टीरिया के विकास को प्रोत्साहित करता है।

सबसे बढ़कर जीवन शैली में सुधार के द्वारा एलर्जी पर विजय पायी जा सकती है जीवन शैली में सुधार के अन्तर्गत नियमित व्यायाम, कम से कम मानसिक तनाव, प्रणायाम, ध्यान, रासायनिक प्रदूषकों का परित्याग, अच्छी गहरी नींद आदि शामिल हैं। एलर्जी को कम करने में धूप स्नान की भी बहुतबड़ी भूमिका है। रोग प्रतिरोधक शक्ति को मजबूत करने में विटामिन-सी अच्छी सहायता करता है। आहार-सुधार कार्यक्रम भी महत्वपूर्ण हैं इसके अन्तर्गत विभिन्न स्रोतों से प्राप्त ताजा खाद्य की विविधता को अमल में लाना चाहिए। सलाद, फल और साग-सब्जियों के माध्यम से रेशे की अधिकाधिक प्राप्ति भी महत्वपूर्ण है। वर्जित आहारिय पदार्थों में दूध और खमीर, ब्रेड एवं अचार हैं। दही के साथ चीनी का इस्तेमाल नहीं किया जाये। इस प्रकार उचित आहार-क्रम के द्वारा एलर्जी पर विजय पायी जा सकती है।

- आरोग्य मन्दिर, गोरखपुर

क्रॉनिक पेल्विक पेन से राहत

- डा० निकिता त्रेहन
डी.एन.बी., एम.एन.ए.एम.एस



क्रॉनिक पेल्विक पेन एक ऐसा दर्द है, जो पीड़ित महिला की सामान्य दिनचर्या में बाधा डालता है। इस कारण वे सामान्य जीवन जीने में दिक्कत महसूस करती हैं। इन दिनों प्रजनन आयु वाली महिलाओं को प्रभावित करने

वाली यह एक प्रमुख स्वास्थ्य समस्या है। यह दर्द पेट के निचले भाग में लगातार या रुक-रुक कर हो सकता है। यह स्थिति आम तौर पर कम से कम पिछले छह महीने से जारी रह सकती है।

समझें कारणों को

महिलाओं के में क्रॉनिक पेल्विक पेन का एक प्रमुख



कारण अक्सर स्त्री रोगों से संबंधित होता है। जैसे एंडोमीट्रियोसिस, एडीनोमाई ओसिस और अंडाशय में सिस्ट के कारण भी यह दर्द संभव है। इसके अलावा पेल्विक कन्जेशन सिंड्रोम (जिसमें गर्भाशय की नसें बहुत बड़ी हो जाती हैं), फाइब्रॉइड, गर्भाशय का इंफेक्शन, यूरीनरी ब्लैउर में पथरी ओर आंतों में इंफेक्शन के कारण भी क्रॉनिक पेल्विक पेन संभव है।

अलग-अलग प्रकार का दर्द

इस रोग में अलग-अलग प्रकार के दर्द हो सकते हैं। ऐसे दर्द माहवारी से संबंधित हो सकती हैं या नहीं भी हो सकते हैं...

- साधारण से लेकर गंभीर दर्द।
- तेज दर्द।
- माहवारी के दौरान गंभीर ऐंठन।
- यौन संबंध के दौरान दर्द।
- पेशाब या शौच करते समय दर्द।

नवीनतम इलाज

क्रॉनिक पेल्विक पेन के इलाज में सिर्फ दर्द के लक्षणोंका ही इलाज नहीं किया जाता है बल्कि रोग के बुनियादी कारणों का भी इलाज किया जात है। किसी अच्छे अस्पताल में कुशल लैप्रोस्कोपिक सर्जन के द्वारा लैप्रोस्कोपी (दूरबीन विधि) की मदद से महिलाओं के रोगग्रस्त या विकारग्रस्त भाग को निकाल दिया जाता है ताकि पीड़ित महिला दर्दरहित होकर स्वस्थ व सामान्य जिंदगी जी सके।

दूरबीन विधि से इलाज के फायदे

क्रॉनिक पेल्विक पेन की समस्या को दूर करने में ओपन सर्जरी की तुलना में दूरबीन विधि (लैप्रोस्कोपी) से इलाज कराना कहीं ज्यादा बेहतर है। ऐसा इसलिए क्योंकि.

..

• दूरबीन विधि में छोटे से छोटा रोगग्रस्त भाग बड़ा दिखता है। परिणामस्वरूप दूरबीन विधि की मदद से इस रोगग्रस्त भाग को कहीं ज्यादा बेहतर ढंग से निकाला जा

सकता है।

• ओपन सर्जरी क अंतर्गत 10 सेमी का चीरा लगाया जाता है, जबकि दूरबीन विधि के तहत सिर्फ एक सेमी का चीरा लगता है।

• पीड़ित महिला को एकदिन के लिए अस्पताल में रहना पड़ता है, जबकि ओपन सर्जरी में उसे पांच से छः दिनों के लिए रहना पड़ता है।

• ओपन सर्जरी में रक्त का नुकसान ज्यादा होता है। दूरबीन विधि में कम होता है।

- सनराइज हास्पिटल, एफ-1, कालिन्दी कालोनी नई दिल्ली 110065

- पृष्ठ 33 का शेष....

गुर्दे की समस्या है तथा जठर अलसर है तथा मनोवैज्ञानिक विकार विशेषतः तनाव है उन्हें हरी चाय नहीं पीनी चाहिए। गर्भावस्था तथा स्तनपान कराने वाली महिलाओं को भी हरी चाय नहीं पीनी चाहिए। यह भी देखा गया है कि इससे प्रतिकैंसर कारक औषधियों का प्रभाव भी कम हो जाता है। अभी तक काली चाय में कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं देखा गया है अतः इसकी तुलना हरी चाय से की जा सकती है। हरी चाय तथा काली चाय में कौन श्रेष्ठ है यह निर्णय करना कठिन है दोनों के कुछ गुण तथा अवगुण है।

रसायन विज्ञान विभाग, इलाहाबाद विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

- पृष्ठ 11 का शेष....



गंभीर बीमारी का है), हाथों और पैरों में संवेदनशून्यता, सिंहरन या जलन, नींद आने में परेशानियां आदि।

अर्थराइटिस को दवाइयों के साथ-साथ उचित गतिविधियों और व्यायाम से भी नियंत्रित किया जा सकता है। ये दवाइयों रोग में सुधार लाने वाली दवाइयां कहलाती हैं। जहां तक खानपान की बात है तो अर्थराइटिस से पीड़ित व्यक्ति को डेयरी उत्पादों, गेहूं, मांस, आलू, काली मिर्च, बैंगन और टमाटर जैसी सब्जियों, अल्कोहल, काफी, चीनी, सैचुरेटेड फैट, अधिक नमक और बादाम के सेवन से बचना चाहिए। इसकी सूजन और दर्द से राहत पाने के लिए इप्सम साल्ट बाथ की सलाह दी जाती है। जोड़ों पर स्थानीय मिट्टी का लेप भी लगाया जा सकता है। एक कप गर्म पानी में दो चम्मच शहद और एक चम्मच दालचीनी का पाउडर मिलाकर इसे नियमित रूप से पीने से बेहतर असर होता है। यदि कम उम्र में ही इस रोग का पता चल जाता है तो इससे उबारने में दवाइयां तेजी से असर कर सकती हैं। लेकिन बहुत एडवांस चरण में इसका पता लगने पर घुटने या नितंब रिप्लेसमेंट सर्जरी ही इसका एकमात्र इलाज हो सकता है। अर्थराइटिस के अंतिम चरण में पहुंच जाने के कारण हड्डियों में भी विकृति आ सकती है जिनका इलाज असंभव है।

- डा० एल०एच० हीरानंदानी हास्पिटल, मुंबई

छूने पर गर्माहट का अहसास होता है।

◆ अकड़न अर्थराइटिस का एक विशेष लक्षण होता है, खासकर जब आप सुबह के वक्त टहल रहे हों या लंबे समय बाद डेस्क पर बैठ रहे हों या कार चला रहे हों।

◆ किसी जोड़ को मोड़ने में दिक्कत जोड़ को मोड़ने में या कुर्सी से उठने में कठिनाई होती है और यह कष्टकारी होता है।

आरण (रूमेटोइड अर्थराइटिस) के कुछ लक्षणों में शामिल हैं।

सांस लेते वक्त सीने में दर्द की शिकायत, आंख और मुंह का सूखना, आंखों में जलन, खुजलाहट और पानी आना, त्वचा के अंदर ग्रंथि (अमूमन यह लक्षण अधिक

चाय का विश्लेषणात्मक अध्ययन

- प्रो० ईश्वरचन्द्र शुक्ल



आजकल कई प्रकार के पेय पदार्थ प्रयोग किये जा रहे हैं। सभी में कुछ न कुछ ऐसे पदार्थ मिले होते हैं जो कि स्वास्थ्य हेतु हानिकारक होते हैं। इसके अतिरिक्त चाय, काफी का भी प्रयोग किया जाता है। पानी के बाद सबसे अधिक पिया जाने वाला पेय चाय ही है। जलवायु तथा स्थान के अनुसार कई प्रकार की चाय पैदा की जाती है। मुख्यतः काली चाय या हरी चाय का प्रयोग किया जाता है। स्वास्थ्य हेतु जागरूक व्यक्ति हरी चाय का प्रयोग करते हैं। इससे ताजापन तथा स्फूर्ति प्राप्त होती है। जो लोग मोटापे से ग्रस्त हैं उनके लिए तो हरी चाय अत्यन्त लाभदायक है।

आजकल लोगों को हरी चाय (Green Tea) पीने का शौक अधिक हो गया है। ऐतिहासिक रूप से चाय का प्रचार लगभग चार-पाँच हजार वर्ष पूर्व चीन से प्रारम्भ हुआ। उन्हीं लोगों ने पश्चिमी देशों में लगभग उन्नीसवीं शताब्दी में चाय का प्रचार किया तथा विभिन्न क्षेत्रों में चाय के उत्पादन को प्रोत्साहित किया। इस समय चीन, भारत, श्रीलंका, केन्या, जापान, वियतनाम, इण्डोनेशिया, टर्की आदि में चाय की पैदावार हो रही है। भारत तथा चीन इसके

उत्पादन के मुख्य केन्द्र हैं। विश्व के कुल उत्पादन का लगभग आधा भाग चीन तथा भारत करता है। चाय का वानस्पतिक नाम कैमेलिया साइनेन्सिस (Camellia Sinensis) है। जापान तथा युरोप के देशों में यह मान्यता है कि हरी चाय स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। इस विचार धारा से जो काली चाय पीते हैं उनको लेकर विवाद पैदा हो गया। इस लेख में काली तथा हरी दोनों चाय के बारे में विश्लेषण किया गया है। भारत विश्व में सबसे अधिक काली चाय का प्रयोग करता है। इस समय भारत में दार्जिलिंग, असम, नीलगिरी, मुन्नार अच्छी चाय के उत्पादक हैं। लगभग अठारहवीं सदी में सबसे पहले दार्जिलिंग या असम में इसका उत्पादन किया गया। दार्जिलिंग चाय का स्वाद विशेष सुगंध यहाँ की जमीन जलवायु, ऊँची पहाड़ियों पर उगाना तथा अद्वितीय ढंग से तैयार करने का कारण है यहाँ पर लगभग सत्तासी बागानों में इसका उत्पादन किया जाता है। इसके विपरीत असम में भारत की सबसे अधिक पैदा की जाती है तथा इसका महत्व दूसरे रंग तथा गाढ़ेपन के लिए प्रसिद्ध है। विभिन्न अध्ययनों के आधार पर हरी चाय तथा काली चाय दोनों के बारे में अलग-अलग विचार प्रस्तुत किये गये हैं।

हरी तथा काली चाय में केवल उनके तैयार करने के ढंग में अन्तर है। हरी चाय की कलियों को तोड़कर उन्हें शीघ्र ही भाप संगम करके सुखा लिया जाता है। अतः पत्तियों को हरा रंग बना रहता है। काली चाय बनाने के लिए कली तथा दो पत्ती को तोड़ा जाता है। तथा रोलर द्वारा उनको दबाया जाता है जिससे उनकी कोशिकाभित्ति टूट जाती है तथा कोशिकाओं के तत्व बाहर आ जाते हैं। इसके बाद लगभग 39°C पर ऊष्मायन (Incubation) किया जाता है। इससे पॅली फीनोलिक यौगिक जो हरी चाय को रंगत देते हैं का आक्सीकरण हो जाता है। लगभग ६०-६० मिनट के किण्वन से हरी चाय के पालीफिनॉल मुख्यतः कैटेकिन, थियाफ्लेविन (Theaflavin) तथा थियारूबिगिन्स



(Thearubigins) में परिवर्तन हो जाता है जो कि काली चाय की पहचान है।

हरी चाय तथा काली चाय में यह अन्तर है कि काली चाय पूरी तरह से किण्वित होती है। जिससे उसका रंग काला या गहरा भूरा हो जाता है जबकि हरी चाय किण्वन नहीं होता अतः उसका हरा रंग बना रहता है। अधिकतम हरी चाय में घास की तरह का कसैला स्वाद होता है जो कि काली चाय में नहीं होता है काली चाय में पालीफ्लेवोनायड तथा फ्लेवोनायड की प्रचुरता होती है। जबकि हरी चाय में मुख्यतः विभिन्न प्रकार के कैटेकिन जैसे इपीगैलोकैटेकिन (Epigallocatechin EGC), इपीगैलो कैटेकिन गैलेट (Epigallocatechin Gallate EGCG), गैलोकैटेकिन (Gallocatechin GC) आदि होते हैं। काली चाय में आक्सीकृत तथा सरल फ्लोवोनायड का बहुलीकृत रूप जैसे थियाफ्लैविन (Theaflavin) तथा थियारूबिगिन (Thearubigin) आदि होते हैं। अतः काली चाय में लगभग सभी के पॉलीकेमिकल के अतिरिक्त आक्सीकृत एवं बहुलीकृत फाइटोकैमिकल (Phytochemical) भी होते हैं। हरी चाय में लगभग पच्चीस फाइटोरसायन होते हैं जिनमें से कुछ भाग वाष्पशील भी होता है। भविष्य में इनके अतिरिक्त कुछ और रसायन भी खोजे जा सकते हैं।

व्यावसायिक स्तर पर चाय के विभिन्न उत्पाद कैमेलिया साइनेन्सिस के ही संकरित रूप हैं। अतः पैदा की हुई चाय को सफेद हरी ओलांग (Olong) काली तथा किण्वित चाय के रूप में जाना जाता है जो कि उसके तैयार करने के तरीके पर निर्भर करता है। एशिया में अधिकतम लोग हरी चाय तथा ओलांग चाय पीते हैं जबकि काली चाय भारत में अधिक पी जाती है। अतः हरी तथा काली चाय ही सभी जगह प्रयोग की जाती है।

काली चाय मुख्यतः सी०टी०सी० (Cr4uh] Tear, Curl) के रूप में बनाई जाती है। यही सबसे प्रचलित है। सीटीसी विधि में पत्तियों को पाउडर के रूप में बनाते हैं जो कि सामान्यतः चाय के थैलों (Tea bags) में प्रयुक्त होता है। इसे मशीन द्वारा बनाया जाता है। इस तरीके से त्वरित तथा उत्तम गुणवत्ता की चाय बनती है। काली चाय बनाने में विशेषतः माध्यम तथा निम्न स्तर की पत्तियों जो कि काले



रंग की होती हैं में प्रयोग किया जाता है। दूसरे प्रकार की चाय पुराने तरीके (Orthodox) हाथ से या मशीन से बनायी जाती है। औसत रासायनिक संरचना सीटीसी तथा आर्थोडॉक्स चाय भी लगभग समान होती है। इन दोनों में कुछ जल घुलनशील पदार्थ, थियोफ्लेविन, थियारूबीजन (Thearubigin), कुछ लिपिड कैराटिनायड वाष्पशील फ्लैवानिड, रेशे, क्लोरोफिल ए तथा क्लोरोफिल बी पाये जाते हैं।

चाय बनाने के तरीके चाय की गुणवत्ता पर निर्भर करते हैं। हरी चाय या सफेद चाय 65-85°C पर तथा अन्य चाय को लगभग 100°C पर निसवन (Trewing) किया जाता है। उच्चताप पर बड़े ताप जटिल सुगन्धदायक फीनोलिक यौगिक जो कि किण्वित चाय में पाये जाते हैं, निसवित होते हैं। अधिक उबालने से जल में घुलित आक्सीजन की मात्रा कम हो जाती है। गर्म पानी में हरी चाय की पत्ती डालने के बाद 4-6 मिनट तथा काली चाय को ३-४ मिनट ही ढक के रखना चाहिए। मुख्यतः एल (L.Theanine) की उपस्थिति हरी चाय में लगभग 475-500 मि०ग्राम प्रति 100 ग्राम में होता है। काली चाय में एल थियानिन की अधिक मात्रा होने का कारण सम्भवतः पत्तियों को किण्वन के समय थियानिन सिन्थेस (Theanine Synthase) सक्रिय हो जाता है। जिससे एक एल थियानिन अधिक बनता है, जो कि स्वास्थ्य हेतु अत्यन्त लाभदायक होता है।

एक अध्ययन के अनुसार प्रतिआक्सीकारक क्षमता में काली तथा हरी चाय में कोई अन्तर नहीं है क्योंकि काली

चाय में उपस्थित थियाफ्लेविन उतनी ही क्षमता में रहता है जितनी कि हरी चाय में उपस्थिति केटेकिन। इसके बाद ही एक दूसरा अध्ययन किया गया जिसमें काली चाय में कुल फ़ीनोल 124 मिग्रा० तथा हरी चाय में 165 कि०ग्राम गेलिक अम्ल के बराबर पाये गये अतः प्रतिआक्सीकारक क्षमता के अनुसार एक कप हरी चाय में 436 मि०ग्राम के बराबर तथा काली चाय से 239 मि०ग्राम के बराबर विटामिन सी प्राप्त होता है। इससे यह सिद्ध होता है कि हरी चाय की प्रतिआक्सीकारक क्षमता काली चाय की तुलना में अधिक होती है।

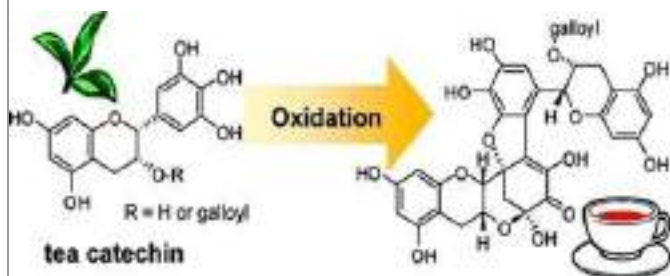
चूँकि हरी चाय को अधिक देर तक किण्वन करने के उपरान्त काली चाय बनायी जाती है इसलिए यह माना जाता है। कि चाय के गुण नष्ट हो जाते हैं। दूसरा कारण हरी चाय के गुण नष्ट हो जाते हैं हरी चाय का हरा रंग बताता है कि वह ताजी है जबकि काली चाय में ऐसा नहीं लगता। स्वास्थ्य के प्रति अधिक जागरूकता के कारण हरी चाय का प्रचलन विदेशों में भी अधिक हो रहा है तथा हरी चाय और काली चाय की गुणवत्ता पर बहस भी हो रही है। फाइटोरसायन के विश्लेषण में हरी तथा काली चाय में कोई अन्तर नहीं हो। दोनों में मूलभूत पदार्थ एक जैसे होते हैं लेकिन कुछ विशिष्ट तत्व अलग होते हैं। हरी चाय में विभिन्न प्रकार के कैटेकिन होते हैं तथा काली चाय में आक्सीकृत तथा बहुलकृत पदार्थ जैसे थियाफ्लैविन तथा थियारूबिगिन भी होते हैं दोनों प्रकार की चाय स्वास्थ्यवर्धक पेय है लेकिन हरी चाय को काली चाय की तुलना में अधिक आक्सीकारक तथा कम कैफीन के कारण वरीयता दी जाती है। ऐसा अनुभव किया गया है कि बाजार में मिलने वाली हरी चाय ठीक ढंग से संग्रह नहीं की जाती है। प्रतिआक्सीकारक क्षमता में भी दोनों प्रकार की चाय में लगभग एक जैसी ही पायी गयी है। नवीन शोध से



पाया गया है कि EGCG जो कि हरी चाय का मुख्य भाग है तथा अन्य फ्लैवोनायड मस्तिष्क, प्रोस्ट्रेट, ग्रीवा (Cervical) तथा थैली (Bladder) कैंसर उपचार हेतु लाभदायक है। हरी चाय का प्रयोग जापान में अधिक होता है। अतः वहां पर लोग दीर्घजीवी होते हैं क्योंकि इससे हृदयघात तथा कैंसर से बचाव होता है।

आधुनिक शोध के अनुसार काली चाय के यौगिक थियाफ्लैविन तथा थियारूबिगिन ही गाढ़े रंग तथ विशेष स्वाद के लिए उत्तरदायी होते हैं। इसमें फ्लेवोनायड होते हैं जो कि सेब में भी पाये जाते हैं। काली चाय न केवल वैक्टीरिया से लड़ती है बल्कि हमारे सुरक्षा तन्त्र को मजबूत करके आमाशय के अल्सर को रोकती है। चाय पीने से पानी की कमी नहीं होती है अतः एक कप काली चाय शरीर को शुष्क नहीं होने देती। यह हार्मोन के स्तर को भी संतुलित करती है

जिससे तनाव नहीं होता। इसके सेवन से पाचन तन्त्र ठीक रहता है, रोग प्रतिरोधी भी है तथा हृदयाघात भी रोकती है क्योंकि इससे कोलेस्ट्रॉल स्तर नियंत्रित होता है। इसमें फ्लोराइड भी होता है जिससे हड्डियां स्वस्थ रहती हैं। दूसरा यौगिक एल थियानीन हरी चाय की तुलना में अधिक मात्रा में होता है जिससे स्वास्थ्य संबंधी क्रिया सुचारू रूप से चलती रहे तथा जठर कोशिका एवं न्यूरोरक्षक का कार्य भी करती है। एल थियानीन तत्व प्रारम्भिक साइटोकिन (Cytokine) शोधकारी को भी नियंत्रित करती है। विशेषकर उन लोगों में जो इन्सूलिन प्रतिरोधी मधुमेह से ग्रसित हैं। उनके स्वास्थ्यवर्धक क्रियाओं के बावजूद हरी चाय के प्रयोग में कुछ सावधानियों भी बरतनी चाहिए। जिन्हें हृदयघात व



- शेष पृष्ठ 30 पर....

हम जियें हज़ारों साल

- रुफिया खान

आज ज़िन्दगी की जद्दोजहद में आदमी 60-70 वर्ष ही जी पाता है, इस बीच उसे बिगड़ते पर्यावरण, बढ़ते प्रदूषण जैसी अनेक समस्याओं से दो-चार होना पड़ता है। दुनिया में जब कोई अपनी ज़िन्दगी का सैकड़ा पार कर लेता है, तो वह मीडिया में सुर्खिया बनता है, जैसे दुनिया की सबसे बुजुर्ग महिला और 96वीं सदी की आखिरी जीवित इंसान इटली की एम्मा मोरानों का 117 वर्ष की उम्र में 15 अप्रैल, 2017 को निधन हुआ। इतालवी मीडिया की खबरों के अनुसार मोरानों का जन्म 29 नवंबर सन 1899 को हुआ था। उनका उत्तरी इटली के वर्बानिया में उनके घर में निधन हुआ था। मोरानों की मृत्यु का मतलब है कि 1900 ईस्वी से पहले जन्मा कोई भी व्यक्ति अब जीवित नहीं है।

जीवन का अन्तिम पड़ाव वृद्धावस्था यानी जीवन के वे पल जब शरीर की क्रियाशीलता कम हो जाती है, अनेक प्रकार की व्याधियां (Diseases) धर दबोचती है और मौत ज़िन्दगी के दरवाजे पर दस्तक देने लगती है। यदि देखा जाये तो वृद्धावस्था के लक्षण 50 वर्ष की आयु हो जाने के बाद सही परिलक्षित होते हैं, लेकिन शरीर की शिथिलता 25 वर्ष आयु के बाद ही आरम्भ हो जाती है, इसका कारण शरीर की उपापचयी क्रियाएं धीरे-धीरे घटना शुरू हो जाना है। आश्चर्य की बात तो यह है कि 25 वर्ष की आयु के बाद

शरीर की उपापचयी क्रियायें धीरे-धीरे घटना शुरू हो जाती हैं, लेकिन बहुत धीमी गति से, लगभग 20 वर्ष में एक इंच के आठवे अंश से भी कम और इसका कारण है आयु बढ़ने के साथ-साथ कशेरुक दंड के शल्को का निकट आना। यही नहीं यह क्रिया वृद्धों के शरीर में कूबड़ तक को जन्म दे डालती है। बुढ़ापे के विज्ञान को जराविद्या अर्थात् जेरेंटोलॉजी (Gerontology) नाम दिया गया है और भारत सहित विश्व के बहुत से विश्वविद्यालयों में इसे प्राणी विज्ञान के स्नानक व स्नातकोत्तर स्तर पर पढ़ाया जा रहा है।

जीव विज्ञान में, बुढ़ा होना उम्र बढ़ने की एक दशा या प्रक्रिया है। जीवकोषीय बुढ़ापा (Cellular aging) एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें पृथक कोशिकाएं कल्चर में बंटने की सीमित क्षमता का प्रदर्शन करती हैं, जबकि जीवों की उम्र बढ़ने को आर्गेनिज्मल बुढ़ापा कहते हैं।

मनुष्य के जीवन में ये परिवर्तन अनिवार्य रूप से मृत्यु के रूप में समाप्त होते हैं। कुछ शोधकर्ता बुढ़ापे को एक रोग मान रहे हैं। चूंकि उम्र पर प्रभाव डालने वाले जीन खोजे जा चुके हैं, इसलिए वृद्धावस्था को भी तेजी से दूसरे आनुवांशिक प्रभावों की तरह संभावित उपचार योग्य स्थितियां माना जा रहा है।

जराविद्या में मनुष्य के वृद्ध होने तथा वृद्धावस्था की

समस्याओं का अध्ययन किया जाता है। हम जानते हैं कि हर सजीव का जीर्णन (Ageing) होता है, जो वृद्ध होना कहलाता है। यदि देखा जाए तो जन्म लेने के साथ ही जीर्णन प्रारंभ हो जाता है, तो भी यौवन काल की चरम सीमा पर पहुँचने के पश्चात् ही जीर्णन अथवा जरावस्था का प्रत्यक्ष प्रारंभ होता है। जराविज्ञान के तीन अंग हैं- पहला व्यक्ति के शरीर का हास्य, दूसरा व्यक्ति के शारीरिक अवयवों, अंग या अंगों का निर्माण करने



वाली कोशिकाओं का ह्रास्य और तीसरा वृद्धावस्था संबंधी सामाजिक और आर्थिक प्रश्न। इस अवस्था में जो रोग होते हैं, उनके विषय को जरारोगविद्या कहा जाता है जरावस्था रोगों की चिकित्सा (Geriatrics) भी इसी का अंग है।

आज देश-दुनिया में स्वास्थ्य सेवाओं की वजह से मनुष्य की औसत आयु में वृद्धि हुई है लेकिन अब वैज्ञानिक मनुष्य को और लम्बी उम्र प्रदान करना चाहते हैं। विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में हो रहे लगातार अनुसंधानों से लगता है कि एक न एक दिन मनुष्य की आयु में 10-20 वर्ष ही नहीं बल्कि सैकड़ों वर्षों की वृद्धि किया जाना सम्भव हो सकेगा। अभी मनुष्य की 100 साल की उम्र बड़ी है या छोटी इस बात को लेकर लोगों की अलग अलग राय हो सकती है लेकिन आगे चल कर मनुष्य की उम्र 800 साल या उससे अधिक हो जाए यह कोई आश्चर्य की बात नहीं होगी। ऐसा संभव है क्योंकि वैज्ञानिकों ने आनुवांशिक तौर पर रूपांतरित एक जीन तैयार करते में सफलता प्राप्त की है। जो अपनी सामान्य आयु से 10 गुना अधिक समय तक जीवित रह सकता है। इस शोध से संबंधित शोधकर्ता वेल्टर लोंगों ने कहा कि इस क्षेत्र में इस तरह की सफलता पहले



नहीं मिली थी। उन्होंने कहा कि यह शोध मनुष्यों की उम्र बढ़ाने के लिए भी कारगर साबित हो सकता है।

वैसे इस क्षेत्र की अब तक की सबसे बड़ी उपलब्धि उन जीन की खोज है, जिनसे शुक्राणुओं की पूंछ की रिपेयरिंग हो सकती है दरअसल, शुक्राणुओं की पूंछ यानी टेलोमेरेज भी बुढ़ापा लाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते है। इंसान के डीएनए का डेटा क्रोमोजोम पर दर्ज होता है। इंसान के शरीर में क्रोमोजोम के 23 जोड़े होते है। और क्रोमोसोम के आखिरी छोर को टेलोमेर कहते हैं। टेलोमेरेज ही कोशिकाओं के विखण्डन के साथ छोटे होते चले जाते हैं। टेलोमेर क्रोमोसोम को बांधकर रखने का काम करता है। जैसे-जैसे इंसान की उम्र बढ़ती है टेलोमेर छोटा होने लगता है। टेलोमेर की लंबाई से उम्र का पता लगाया जा सकता है। इस पर ही वैज्ञानिकों ने शोध कर ये बात सबके सामने लाई है कि रक्त कणिकाओं में मौजूद टेलोमेर की लंबाई के जरिये बुढ़ापे की रफ्तार का पता लगाया जा सकता है।

दान-फ़ार्वर कैंसर संसथान और हावर्ड चिकित्सा विश्वविद्यालय के कैंसर आनुवंशिकीविद् रोनाल्ड डेपिन्हों ने नवम्बर, 2010 की नेचर पत्रिका में एक लेख में स्पष्ट किया कि आनुवांशिक रूप से बदले गए चूहे के अंग फिर से युवाओं के समान हो गए जिन्हें एक रसायन की खुराक देकर टेलोमिरेज सक्रिय करने के लिए डिजाइन किया गया था। देखा गया कि सिकुड़े हुए वृषण फिर से सामान्य हो गए और जीवों ने अपनी प्रजनन क्षमता फिर से हासिल कर ली। अन्य अंग जैसे तिल्ली, जिगर, आंते और मस्तिष्क अपनी बेकार स्थिति से स्वस्थ स्थिति में पहुच गए। ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय के डॉ० कॉक्स लिन ने कहा कि यह लेख अत्यधिक महत्वपूर्ण है क्योंकि यह इस सिद्धांत का प्रमाण प्रदान करता है कि युवाओं में टेलोमिरेज को बहाल करने के अल्पकालिक परीक्षण शुरुआत से ही यह बता रहे हैं कि उम्र-संबंधित खराब उत्तकों को युवावस्था जैसे उत्तकों में बदला जा सकता है और शारीरिक क्रियाओं को बहाल किया जा सकता है।

प्रोफेसर एतिएन एमिले बाऊलियु नामक एक फ्रांसीसी वैज्ञानिक ने सल्फेट मॉलीक्यूल डी.एव.ई.ए. नामक एक ऐसी औषधि विकसित करने का दावा किया है

जो वृद्धावस्था की तकलीफों को दूर करेगी। इससे पूर्व साठ के दशक में बाऊलियु ने गुर्दे में अवस्थित एक ग्रन्थि का पता लगाया था जो प्राकृतिक तौर पर सल्फेट डी० हाइड्रोपी एंड्रोस्टेरोन पदार्थ की एक निश्चित मात्रा रक्त में निस्तारित करती है, जो आयु बढ़ने के साथ-साथ घटती जाती है। इससे बुढ़ापे में ऐंठन व दर्द जन्म लेते हैं। प्रोफेसर बाऊलियु के अनुसार आयु बढ़ने के साथ जैसे-जैसे खून में डी.एच. ई०ए० पदार्थ की मात्रा घटती जाती है, यह औषधि खून में इसके सान्द्रण को स्थिर बनाये रखती है।

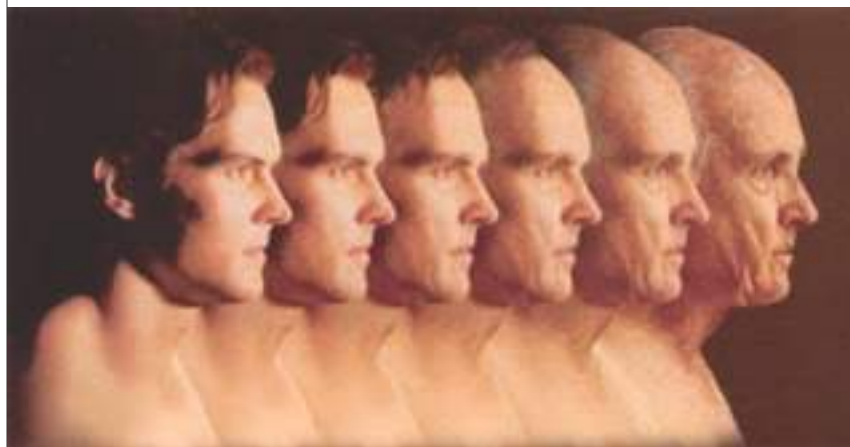
रूसी वैज्ञानिक ने बुढ़ापे को रोकने के लिए शरीर की थाइमस ग्रन्थि को दुबारा सक्रिय बनाने में सफलता हासिल की है। शरीर की रोगों से प्रतिरक्षा में सहायक यह ग्रन्थि उम्र ढलने पर कमजोर पड़ जाती है और बुढ़ापा आ घेरता है जिसके लिए वैज्ञानिकों ने टी० एक्टिविन नामक स्राव विकसित किया है जिसके इंजेक्शन द्वारा शरीर में पहुँचाने से कमजोर थाइमस ग्रन्थि फिर से सक्रिय हो जाती है और बुढ़ापा सदूर भागने लगता है।

मसाचुसेट्स इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नॉलॉजी (एम०आई०टी०) के वैज्ञानिकों ने बुढ़ापे को रोकने की दशा में एक महत्वपूर्ण सफलता हासिल की है। शोध पत्रिका नेचर में प्रकाशित रिपोर्ट के अनुसार खमीर में पाया जाने वाला एंटीएजिंग जीन एक एंजाइम है। यह एंजाइम किसी जीव के बूढ़े होने की प्रक्रिया को बहुत धीमा करने में सक्षम है। जीव विज्ञान के प्रोफेसर लिओनार्ड पी० गारटे, उनके सहयोगी शिन-इशिरो इमाइ और क्रिस्टोफर एम. आर्मस्ट्रॉन ने अपने

इस अध्ययन में यह भी पता लगाया है कि यदि मेटाबोलिज्म की दर धीमी हो जाती है तो बुढ़ापे की प्रक्रिया भी धीमी हो जाती है। इससे पहले हुए प्रयोगों से यह पता चला था कि यदि सामान्य स्तर के मुकाबले सिर्फ 70 फीसदी कैलोरी ही ली जाये तो इससे जीन लम्बा हो सकता है। यह प्रयोग खमीर, कीड़ों व चूहों पर किये गये थे। अब गारंटे के अध्ययन से भी इसकी पुष्टि हो रही है।

अब वैज्ञानिकों को वृद्धावस्था के विरुद्ध एक नया हथियार मिला है-वृद्धि हारमोन (सोमैटोट्रोपिक हारमोन)। छठे दशक के आखिरी साला में वृद्धि हारमोन का पता चला था। यह मस्तिष्क के बीच स्थित पीयूष ग्रन्थि (पिट्यूटरी ग्लैंड) में बनता है और यह बहुत थोड़ी मात्रा में बनता है। प्रारम्भ में इसे मानव शवों से निकाला जाता था और यह बहुत थोड़ी मात्रा में उपलब्ध था। इस कारण दुनिया भर के चिकित्सकों में यह आम सहमति बनी कि इसका उपयोग सिर्फ उन बच्चों के इलाज में किया जाये जो इसे खुद अपने शरीर में नहीं बना पाते।

चीनी वैज्ञानिकों ने एक दवा बनाने का दावा किया है जिसके असर से आदमी देर से बूढ़ा होता है। इस दवा का परीक्षण एक पांडा पर किया गया और अध्ययन में पाया गया 29 साल की उम्र में भी यह पांडा बिलकुल स्वस्थ और खुश है। वह किसी युवा पांडा की तरह उछल कूद करता रहता है, जबकि इस उम्र के पांडा की उम्र 80 साल के आदमी की उम्र के समतुल्य होती है। एस०आई०आई०सी० मेडिकल इंस्टीट्यूट के वैज्ञानिक इस दवा को गोलियों के



रूप में बाजार में उतारने की योजना बना रहे हैं। मुख्य शोधकर्ता जुओ पू मिन बताते हैं कि दवा में केवल प्राकृतिक चीजों को इस्तेमाल किया गया है, फिलहाल उन्होंने इन चीजों का नाम नहीं बताया है।

उधर अपने ही देश में लम्बे समय तक वृद्धावस्था को बरकरार रखने के लिए प्रयास

- शेष पृष्ठ 43 पर...

अतिसार रोग कारण और उसका उपचार

- डा० राकेश सिंह
एम०डी०



अतिसार रोग उन बीमारियों का एक समूह है जिनमें रोगी में मुख्य लक्षण दस्त होते हैं। यह बीमारी हमारे शरीर में स्थित अंतर्द्वियों के संक्रमण के कारण होती है। ये संक्रमण विभिन्न जीवाणु, विषाणु एवं प्रोटोजोवा द्वारा हो सकता है।

अतिसार रोग हमारे देश की स्वास्थ्य संबंधी एक बड़ी समस्या है। इसका अनुमान इस तथ्य से लगाया जा सकता है कि भारत में प्रतिवर्ष लगभग 10 लाख बच्चे (5 वर्ष से नीचे के आयु वर्ग के) अतिसार रोग से मरते हैं।

अतिसार एक भयंकर संक्रामक रोग है। इस रोग की उत्पत्ति के लिए उत्तरदायी जीवाणुओं में कम्पाइलोवेक्टर जेजुनी, इस्करीकिया कोलाई, शाइगैला, सल्मोनेला, विवरियो कोलरी, विवरियो पैराहिमोलिटिक्स व बैसिल्लस प्रमुख हैं। विषाणुओं (वायरस) रोटावायरस, एस्ट्रो वायरस, एडीनोवायरस, कोरोनावायरस व ऐंटीरोवायरस मुख्य हैं। अन्य वर्ग के अंतर्गत ऐंटामीबा हिस्टोलिटिका, जियारडिया, ट्रिचुरीयासिस तथा अन्य आँत कृमि आते हैं।

अतिसार रोग बच्चों में सबसे ज्यादा पाया जाता है। इस रोग का संक्रमण किसी भी आयु वर्ग के व्यक्ति में हो सकता है परन्तु बच्चों के खास तौर से 6 माह से 2 वर्ष की आयु वर्ग वाले बच्चों में यह सबसे अधिक कुप्रभाव डालता है। जिन बच्चों को बोतल से दूध पिलाया जाता है। उनमें अतिसार रोग की संभावना और भी ज्यादा बढ़ जाती है। इसका मुख्य कारण यह है कि बोतल साधारणतः ठीक ढंग से साफ नहीं हो पाती, जिसके कारण अतिसार उत्पन्न करने वाले जीवाणु उसमें पनपते रहते हैं और दूध के माध्यम से बच्चे के शरीर में पहुँच जाते हैं। कमजोर लोग अति शीघ्र इस रोग के शिकार हो जाते हैं। गरीबी, शरीर और अपने आसपास की सफाई की कमी, एक स्थान पर

ज्यादा लोगों का निवास करना इस रोग के फैलने में अहम भूमिका निभाता है।

रोगी के मल द्वारा अतिसार रोग उत्पन्न करने वाले जीवाणु, विषाणु तथा प्रोटोजोवा शरीर से बाहर आते हैं। इस मल द्वारा जल एवं अन्य खाद्य पदार्थों के दूषित हो जाने से एक स्वस्थ मनुष्य में यह रोग फैलता है। कई बार जानवरों के माध्यम से भी यह रोग एक रोगी के स्वस्थ मनुष्य तक पहुँचता है। कुछ जीवाणु जानवरों की आँत में भी पनप सकते हैं अतः ऐसे जानवरों के मल द्वारा जल के दूषित हो जाने पर भी इस रोग का प्रसार हो सकता है। कई बार सीधे रोगी के सम्पर्क में आने या उसके द्वारा उपयोग में लाई दूषित वस्तुओं का उपयोग करने से भी यह रोग फैल सकता है। ऐसी वस्तुओं में रोगी का बिस्तर, उसका तौलिया, उसके बर्तन आदि प्रमुख होते हैं। गंदे कुओं, नहरों, तालाबों तथा दूषित नदियों के पानी के सेवन से भी इस रोग की उत्पत्ति हो सकती है। मेलों, शादियों तथा धार्मिक पर्वों के दौरान जब बहुत से लोग एक स्थान पर इकट्ठा होते हैं तब इस रोग के फैलने की संभावना और भी बढ़ जाती है। मक्खियाँ भी इस बीमारी को फैलाने में अपनी भूमिका निभाती है। जब वे रोगी के मल पर बैठती हैं तो

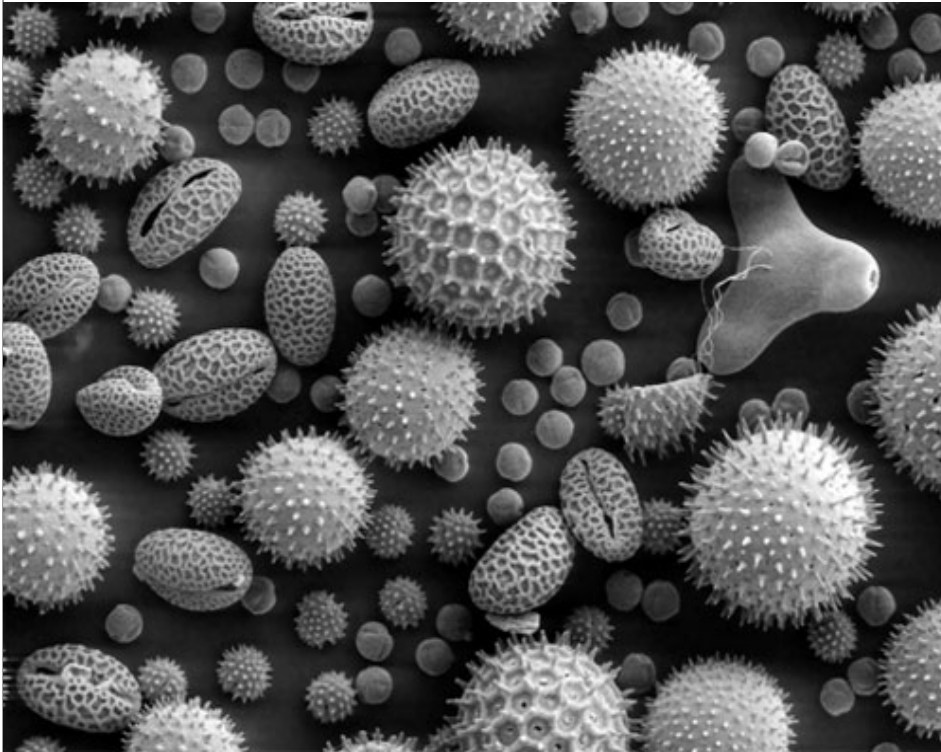


अतिसार रोग उत्पन्न करने वाले जीवाणु, विषाणु तथा प्रोटोजोवा उनके शरीर से चिपक जाते हैं। जब यही मक्खियाँ अन्य खाद्य पदार्थों पर बैठती हैं तो उनमें अतिसार रोग के जीवाणु आदि पहुँच जाते हैं तथा पनपने लगते हैं। छोटे बच्चे, जो मिट्टी खाते हैं उनमें यह रोग ज्यादा मात्रा में पाया जाता है।

पतले दस्त आना अतिसार रोग का मुख्य लक्षण है। ये दस्त शरीर के अँतड़ियों के संक्रमण के फलस्वरूप होते हैं। ये दस्त पानी की तरह पहले होते हैं और बार-बार आते हैं। इस अवस्था को 'डायरिया' कहा जाता है। कई बार इन दस्तों में खून भी पाया जाता है। इस अवस्था को खूनी पेचिश या 'डाइसेंटरी' कहा जाता है। दस्तों के साथ-साथ रोगी को बुखार आना, उल्टी होना, सिरदर्द, भूख न लगना और कमजोरी की शिकायत भी हो सकती है। बहुत से रोगी पेट दर्द और मांसपेशियों में खिंचाव तथा दर्द की शिकायत भी करते हैं। साधारणतः ऐसी अवस्था 3 से 7 दिन के लिए होती है। अगर ठीक ढंग से उपचार न किया जाए तो दस्तों तथा उल्टियों के कारण रोगी के शरीर में पानी और लवणों

की कमी हो जाती है। शरीर में हो रही पानी की कमी का पता आम आदमी इस प्रकार लगा सकता है कि रोगी की आँखें अंदर धँस जाती हैं, गाल पिचक जाते हैं, त्वचा की लचक समाप्त हो जाती है, पेट अंदर धँस जाता है, शरीर का तापमान सामान्य से कम हो जाता है, कब्ज पतली हो जाती है और कई बार रिकार्ड ही नहीं की जा सकती। इस अवस्था में रोगी का रक्तचाप (ब्लड-प्रेसर) भी रिकार्ड नहीं हो पाता। पेशाव कम आता है और जैसे-जैसे बीमारी बढ़ती है पेशाव आना बिल्कुल बंद हो जाता है। गुर्दे काम करना बंद कर देते हैं। इस अवस्था को अक्यूट रिनल फेल्योर कहा जाता है। रोगी को बहुत बेचैनी होती है और उसे बार-बार प्यास की अनुभूति होती है। अगर इस अवस्था में भी उपचार न हो पाए तो रोगी मूर्छित हो जाता है और आंत में पानी की कमी (डिहाइड्रेशन) के कारण, शरीर में तेजाबी मात्रा ज्यादा हो जाने (एसिडोसिस) के कारण तथा लवण पदार्थों का संतुलन बिगड़ जाने (डिसइलैक्ट्रोलाइटिमिया) के कारण रोगी की मृत्यु हो जाती है।

बचाव :- अतिसार एक पूर्णतः बचाई जा सकने

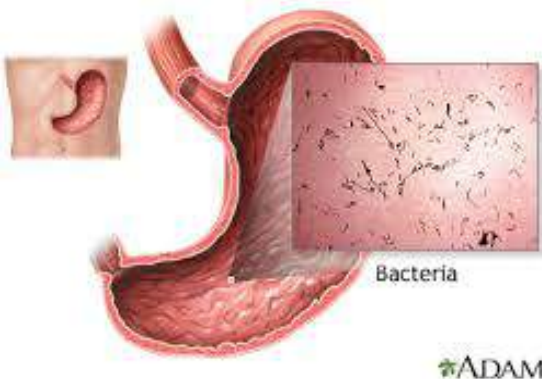


वाली बीमारी है। कुछ माँ मूली - सी सावधानियाँ बरत कर हम इस रोग से बचाव कर सकते हैं। बच्चों को भी बोतल से दूध न पिलाएँ। आवश्यकता पड़ने पर दूध को उबाल कर फिर ठण्डा करके उसे कटोरी-चम्मच से बच्चों को दें। माँ का दूध बच्चे को हमेशा देना चाहिए। यह देखा गया है कि जो बच्चे माँ का दूध पीते हैं उनमें अतिसार होने की

संभावना अन्य बच्चों के मुकाबले में बहुत कम होती है। इसका कारण यह है कि माँ के दूध में रोग-रोधक तत्व होता है। दस्तों के दौरान भी माँ का दूध बच्चे को देते रहना चाहिए। जो बच्चे भोजन कर सकते हैं उन्हें दस्तों के दौरान भोजन देते रहना चाहिए। अतिसार रोग से बचाव के लिए हम सबको चाहिए कि हम कभी भी गंदे कुओं, तालाब, पोखरों, नहरों तथा दूषित नदियों के पानी को न पीएँ। जो हैण्ड पम्प इन तालाब, पोखरों या नदियों के किनारे स्थित हैं तथा कम गहराई पर खुदे हैं उनका पानी भी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक सिद्ध हो सकता है। खाना खाने से पहले हाथों को साबुन से अच्छी तरह से धोएँ। बाजार में बिक रहे कटे फल कभी न खाएँ। हो सके तो पानी को उबाल कर फिर उसे ठण्डा करके पीएँ। बाजार में बिकने वाली बर्फ कभी न खाएँ। अगर जरूरत पड़े तो साफ बर्तन में पानी डालकर उसे ऐसी बर्फ के ऊपर रख कर ठण्डा कर सकते हैं। पानी को फिल्टर करके भी पिया जा सकता है। साफ व तुरंत निर्मित भोजन का सेवन करें। बच्चों को खुले में शौच करने की अनुमति न दें। खाद्य पदार्थों को मक्खियों से बचाने के लिए ढक कर रखें। कच्चे फल व सब्जियाँ साफ पानी में अच्छी तरह धोकर खाएँ

इन सभी बातों का ध्यान रखने के बाद भी अगर किसी अनजानी गलती की वजह से आपको दस्त लग जाते हैं तो तुरंत जीवन-रक्षक घोल का सेवन शुरू कर देना चाहिए। ये घोल अतिसार रोग के उपचार में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। एक रिपोर्ट के अनुसार जीवन रक्षक

Diarrhea may be caused by bacteria
or parasites found in food and water



घोल, अतिसार रोग में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। एक रिपोर्ट के अनुसार जीवन रक्षक घोल, अतिसार रोग में पानी की कमी (डिहाइड्रेशन) के कारण हो रही लगभग 90 लाख मृत्यु को प्रति वर्ष बचा पाने में सफल रहा है। यह तथ्य जीवन रक्षक घोल की एक महान उपलब्धि है। इस घोल का मुख्य उद्देश्य शरीर में हो रही पानी व लवणों की कमी को पूरा करना है। जीवन रक्षक घोल इस सिद्धान्त पर आधारित है कि जब ग्लूकोज को मुँह द्वारा दिया जाता है तो यह आँतों द्वारा लवण व पानी के पाचन को बढ़ाता है तथा इस प्रकार शरीर में अतिसार रोग के कारण हो रही लवण और पानी की कमी को पूरा करता है।

जीवन-रक्षक घोल के पैकेट सभी सरकारी अस्पतालों और स्वास्थ्य केन्द्रों पर मुफ्त मिलते हैं। इस पैकेट की सामग्री को एक लीटर पानी में (जो साफ हो अथवा उबाल कर ठण्डा किया गया हो) घोल दिया जाता है। इस घोल को 24 घण्टे के अन्दर-अन्दर उपयोग में लाया जाना चाहिए।

अगर किसी कारणवश उपरोक्त जीवन-रक्षक घोल का पैकेट न मिल पाए तो हम इसे स्वयं घर पर बना सकते हैं। इसको एक लीटर साफ या उबाल कर ठण्डे किए गए पानी में चुटकी भर (5 ग्राम) नमक और 20 ग्राम ग्लूकोज या 40 ग्राम चीनी डालकर बना लिया जाता है और इसे 24 घण्टे के अन्दर-अन्दर उपयोग में लाया जा सकता है। 24 घण्टे के पश्चात बचे हुए घोल को फेंक दें तथा नया घोल बनाकर उपयोग में लाएँ। यह घोल अत्यंत सस्ता है और घर बनाया जा सकता है।

जीवन रक्षक घोल का सेवन करते रहने के साथ-साथ रोगी को चाहिए कि वह अस्पताल जाकर अपने दस्त की जाँच कराए तथा चिकित्सक से परामर्श करे।

अतः अंत में हम कह सकते हैं कि अतिसार रोग को पूरी तरह से नियंत्रित किया जा सकता है अगर हम इससे बचाव पर पूर्ण रूप से ध्यान दें। अगर किसी कारणवश उपरोक्त जीवन रक्षक घोल का पैकेट न मिल पाए तो हम इसे स्वयं घर पर बना सकते हैं। इसको एक लीटर साफ या उबाल कर ठण्डे किए गए पानी में चुटकी भर नमक, एक चम्मच चीनी एवं पाँच बूंद नींबू मिला लें।

बढ़ती आयु की महिलाओं में बढ़ते वजन की समस्या

- डा० अरविन्द दुबे
एम०डी०



क्यों बढ़ने लगता है वजन?

:- भोजन द्वारा उत्पन्न कैलोरी जब शरीर द्वारा खर्च की जाने वाली कैलोरी से अधिक हो जाती है तब ये अतिरिक्त कैलोरी शरीर के विभिन्न स्थानों; विशेषकर कूल्हों, पेट, कमर व गर्दन के चारों ओर जमा हो जाती हैं। इसके अतिरिक्त इस समय होने वाले हारमोन्स के परिवर्तन भी इसमें अहम भूमिका निभाते हैं जैसे-जैसे वजन बढ़ता है, उठने-बैठने में, ज्यादा काम करने में, कष्ट होने लगता है। एक ओर तो काम करना कम कम होता जाता है, दूसरे ये मानकर कि आप कमजोर होती जा रही हैं, “ताकत” के लिये आप और अधिक कैलारी वाला भोजन लेने लगती हैं। इस तरह आपकी फालतू बची कैलारी की मात्रा बढ़ती जाती है जो चर्बी के रूप में आपके शरीर में जमा होती जाती है। फिर निरन्तर क्रियाशीलता घटने व अधिक से अधिक खाने का चक्र चल पड़ता है और आप मोटी होती जाती हैं।

जब डायटिंग करने से कोई लाभ नहीं होता :- बहुधा देखा गया है कि डायटिंग में भोजन में जो कटौती या परिवर्तन आम महिलायें करती हैं, वे इतने सख्त होते हैं कि उन्हें कुछ समय के लिये दवा की तरह तो अपनाया जा

सकता है पर अपनी दिनचर्या का एक भाग नहीं बनाया जा सकता। जहां एक बार वजन सही हुआ, सब चीजों को खाने की इच्छा होने लगती है। एक-एक करके चीजें बढ़ाते हुये पुराना भोजन दोबारा शुरू हो जाता है और चर्बी भी पुनः अपने स्थान पर इकट्ठी होनी शुरू हो जाती है। लम्बे समय तक अपनी भूख पर नियंत्रण रखने से शरीर अपनी क्रियाओं को सुचारू रूप से चलाये रखने के लिये अपना “बेसल मेटाबोलिक रेट” घटा लेता है अर्थात कम कैलोरी में काम चलाना सीख लेता है। एक बार फिर जब आप अपने पुराने भोजन पर लौटती हैं तो आप अपने सामान्य भोजन से कितना भी कम भोजन लें पर ये भी अब शरीर के लिये कुछ ज्यादा ही रहता है और फालतू कैलोरी बच जाती हैं। फलतः कम भोजन पर भी आपका वजन बढ़ता रहता है। डायटिंग के प्रति शरीर की इस प्रतिक्रिया को स्टारवेशन रिस्पॉस कहते हैं।

ध्यान रखें

❖ भोजन में से किसी पदार्थ को बिल्कुल न हटा दें जैसे कि चावल, आलू, अंडा, मांस, दालें आदि। ऐसा करने से उपयुक्त विटामिन्स व खनिजों के भोजन में अभाव के कारण आपके बाल रूखे, हाथ पैरों में सूजन, मुंहासे, कामोत्तेजना में कमी, चिड़चिड़ापन, आलस्य, थकान, त्वचा के रोग आदि हो सकते हैं।

❖ आदतन नहीं, सिर्फ भूख लगने पर खायें। क्या कोई बिना भूख के भी खाता है? जी हाँ और हम इस बिना भूख खाये जाने वाले भोजन की कहीं गिनती ही नहीं करते। कभी हम शिष्टाचार के लिये खाते हैं, कभी बोरियत में, कभी बस यूँ ही। किसी से बात करनी हो तो दो प्याले चाय, कोई मित्र रास्ते में मिल जाये तो एक टंडा पेय, किसी से मिलने गये तो दो कप काफी या चाय, टेलीविजन या सिनेमा देखते समय पचास सौ ग्राम मूंगफली या पॉपकार्न, मन आ





❖ अगर आपका मन ऐसे भोजन को बहुत कर रहा है जो आपके डाक्टर ने वर्जित बताया है तो एक बार उसे भरपेट खायें (हर खाने के साथ थोड़ा-थोड़ा वह भोजन लेने से ये बेहतर है) पर इसमें कोई ग्लानि महसूस न करें। आखिर इंसान है, गलतियों का पुतला और इच्छाओं का दास।

❖ जब आप अपना मनपसन्द भोजन करने की सोचें तो उसे अपने मित्रों व परिवारजनों के साथ खायें,

जाने पर आइसक्रीम या बाहर निकलने पर चटपटी चाट का एक दो पत्ता कौन नहीं खाता? खाना बनाते समय या परोसते समय कुछ मुंह में डाल लेना मेहमानो को चाय देते समय एक पेस्ट्री या दो बिस्कुट कुतर लेना भूख के कारण नहीं वरन आदतन खाये जाते हैं। खाने को आदत न बनायें इसे जरूरत समझें। डायटिंग के बाद भी वजन न घटने का ये भी एक मुख्य कारण है।

❖ दिन में कम से कम तीन बार खाइये। चौंकिये मत! किसी एक समय का भोजन त्यागने से “स्टारवेशन रिस्पॉन्स” तीव्र हो जाता है। इससे मांस पेशियां धीमी गति से कैलारी का प्रयोग करने लगती हैं और बाकी बची कैलोरी चरबी के रूप में एकत्रित होने लगती है।

❖ खाने से पहले सोचिये क्या आपको भूख लगी है? जितना भोजन आप ले रहीं हैं उतनी भूख लगी है? जब आप भोजन कर चुकेंगी तो आप कैसा महसूस करेंगी?

❖ टेलीविजन देखने के साथ-साथ, उपन्यास या अखबार पढ़ते-पढ़ते भोजन न करें।

❖ धीरे-धीरे और भोजन की गंध, रंग, स्वाद आदि का आनंद महसूस करते हुये भोजन करें।

❖ खाने के बाद अपनी प्लेट में थोड़ा भोजन अवश्य छोड़ें। ये आपको भोजन के लिये आत्म-नियंत्रण में सहायता करेगा।

जो ये जानते हों कि आजकल आप डायटिंग कर रहीं हैं।

❖ नियमित व्यायाम करें।

❖ वजन घटाने की कोई जादुई दवा नहीं होती। इस लिये विज्ञापनों पर ध्यान न दें

भोज्य पदार्थ

❖ अधिक चिकनाई वाले भोज्य पदार्थों का सेवन बन्द कर दें। मांस के ऊपर लगी दिखने वाली चरबी को जितना संभव हो, पकाने से पहले, हटाकर अलग कर लें।

❖ भोजन में नमक का प्रयोग जितना कम संभव हो करें।

❖ भोजन में फाइबर की अधिक से अधिक मात्रा लें। ये फाइबर हरी पत्तेदार सब्जियों, बन्दगोभी, आलू, सलाद आदि में प्रचुरता से पाया जाता है।

❖ ठंडे पेय जितना कम हो सके पियें क्योंकि इनसे आपको बहुत सारी कैलोरी आपकी एक साथ मिल जाती है जबकि आपकी भूख में कोई खास फर्क नहीं पड़ता।

❖ सप्ताह में दो अंडे से अधिक न लें। हां मछली आप सामान्य रूप से ले सकती हैं।

❖ आटे से चोकर अलग न करें।

- शकुन क्लीनिक, 65 नादान महल रोड, लखनऊ

अनियमित दिनचर्या और अनिद्रा

- पूनम श्रीवास्तव



एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है। आजकल महिलाएँ हो या पुरुष या फिर बच्चे सभी भागदौड़ वाली जिंदगी जी रहे हैं। जबसे महिलाएँ पुरुषों के कंधे से कंधा मिल कर चलने लगी हैं, उन पर घर की देखभाल, बच्चों की पढ़ाई के साथ-साथ अपनी नौकरी की भी चिंता रहती है। हर वक्त निगाहें घड़ी की सूई पर टिकी रहती हैं। एकल परिवार का चलन बढ़ा है। जिम्मेदारियाँ भी मंहगाई से कदम से कदम मिल कर चल रही हैं।

सुबह पांच बजे से बच्चों के टिफिन, नौ बजे पति का नाश्ता सास, ससुर के भोजन की व्यवस्था के साथ-साथ अपनी नौकरी भी जरूरी है। रात को बिस्तर पर जाते-जाते साढ़े ग्यारह बारह तो बज ही जाते हैं। नींद के नाम पर चार या पाँच घंटे ही मुश्किल से मिलता है। इसी तरह बच्चे भी स्कूल, ट्यूशन तथा पढ़ाई की वजह से इस कम्पटीशन के दौर में पीछे न रह जाँ। रात भर जागरण करते रहते हैं।



हमारे शरीर को छः से आठ घंटे की नींद बहुत जरूरी है व्यक्ति के जगे रहने पर जो मस्तिष्क संबंधी उर्जा खर्च होती है निद्रावस्था में उसी स्नायु उर्जा की भरपाई होती है। अतः हमें जिस तरह स्वस्थ रहने के लिए व्यायाम और नियंत्रित खान पान जरूरी है उसी तरह अच्छी सेहत के लिए भरपूर नींद भी अति आवश्यक है। आजकल की भागदौड़ व मानसिक तनाव के चलते ऐसे लोगों की तादाद तेजी से बढ़ रही है। जो अनिद्रा रोग से पीड़ित हो रहे हैं। आँकड़ों के अनुसार भारत के कुल आबादी के लगभग तीस प्रतिशत लोग इस बीमारी से पीड़ित हैं।

अनिद्रा रोग की कुछ प्रमुख वजहें हैं:- बदलती जीवन शैली, अनियमित दिनचर्या, बढ़ता हुआ तनाव, फास्ट फूड, बीमारियाँ, परिवारिक अशांति, घर की जगह बाहर के मसालेदार, चटपते, खाने की आदत तथा धूम्रपान, नशा भी प्रमुख वजह है। देर रात तक मोबाइल फोन, लेपटाप, टी. वी. आदि का प्रयोग भी अनिद्रा रोग की प्रमुख जड़ है।

नींद न पूरी होने से पूरे दिन चिड़चिड़ापन गुस्सा बन रहता है सिर में दर्द, सुस्ती और बदन दर्द होता है इस वजह से किसी काम में मन नहीं लगता है, बुरे बुरे ख्याल

आते रहते हैं। मानसिक तनाव हावी होने लगता है एन्गजाइटी, डिप्रे शन, अवसाद आदि बीमारियाँ शुरू होने लगती हैं।

सोते समय अगर किसी व्यक्ति को खरटे आते हैं तो इसे 'अब्स्ट्रक्टिव स्लिप एप्निया' कहा जाता है इसमें सोते समय व्यक्ति की सांस बीच-बीच में रुक जाती है खरटा लेने वाले व्यक्ति के श्वास की नली में रुकावट



आने से शरीर में आक्सीजन की अपूर्ति कम हो जाती है और व्यक्ति की नींद खुल जाती है और व हर सुबह थकावट और चिड़चिड़ेपन की शिकायत करता है।

ऑकडों और शोध के अनुसार स्लीप एप्निया सिंड्रोम भारत के चार फीसद पुरुषों दो फीसद महिलाओं व तीन फीसद बच्चों में पाया जा रहा है। आक्सीजन की कमी आगे चल कर हृदय रोग तथा लकवे-फालिज आदि के खतरे को जन्म देती है जिससे मनुष्य के मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है।

अनिद्रा रोग से बचने के लिए हमें नशे से मुक्त भारत

चाहिए। उम्र बढ़ने के साथ चाय काफी हल्की मात्रा में लें। इनमें उपस्थित निकोटिन नींद में रुकावट उत्पन्न करता है। देर रात तक टी.वी. मोबाइल लेपटॉप आदि चलाने से परहेज करें। नियमित रूप से व्यायाम करें। मानसिक व शारीरिक तनाव को अपने ऊपर हावी न होने दें। हल्के फुल्के मनोरंजक किताबें पढ़ें। अपने जीवन शैली में परिवर्तन व नियमित दिनचर्या से अनिद्रा रोग से बचा जा सकता है और एक खुशहाल जीवन व्यतीत किया जा सकता है।

- आर्य कन्या इन्टर कालेज, बक्शीपुर, गोरखपुर

- पृष्ठ 36 का शेष

किये जा रहे है। प्रो० एम०एस० कानूनगों ने अपने 25 वर्षों के अनुसंधान के आधार पर बताया कि कैंसरकारी ऑक्सीजन वृद्धावस्था में अधिक क्रियाशील हो जाता है, जो आगे चलकर कैंसर और ट्यूमर जैसी बीमारियों का कारण बनता है लेकिन हार्मोनों द्वारा जीन की क्रियाशीलता को नियंत्रित किया जा सकता है। इस सम्बन्ध में प्रो० एस०एन० सिंह ने चूहों पर किये गये अपने अनुसंधानों के आधार पर बताया कि वृद्धावस्था में चूहों के शरीर में लैक्टेड डिहाइड्रिटेज समूह का एन्जाइम का समरूप एम-4 एन्जाइम हृदय की ऑक्सीजन की आवश्यकता को नियंत्रित करता और एम-4 एन्जाइम की कमी हो जाने पर हृदय कार्य करना बन्द कर सकता है। लेकिन चूहों में स्टाडायसोल नामक हार्मोन की सुई लगाकर उसमें एम-4 एन्जाइम की उपयुक्त मात्रा बरकरार रखा जा सकता है।

बुढ़ापे की दस्तक को अनसुना कर जवानी को अधिक दिनों तक बरकरार रखने के लिये वैज्ञानिकों की

मुहिम जारी है। 21 वीं सदी में क्या वैज्ञानिक बुढ़ापे पर विजय हासिल कर पायेंगे? क्या मनुष्य की आयु सैकड़ों साल हो पाएगी? इन प्रश्नों के उत्तर तो भावी वैज्ञानिक अनुसंधानों के गर्भ छिपे हैं।

- roofiyakhan.2014@gmail.com

प्रत्येक अंक पर प्रतिक्रिया हमें बेहतर करने के दिशा में हमारा मार्ग दर्शन करती है। हमें आप की प्रतिक्रिया एवं सुझावों का इंतजार रहता है। प्रतिक्रिया एस०एम०एस० से 8896021220 पर भी भेजा जा सकता है।

ईर्ष्या और नफरत की आग में जलते हुए इस संसार में खुशी और हंसी स्थायी नहीं हो सकती है। अगर आप अंधेरे में डूबे हुए हैं तो आप रोशनी की तलाश क्यों नहीं करते।

- गौतम बुद्ध

जीवन में प्रोटीन और डी.एन.ए

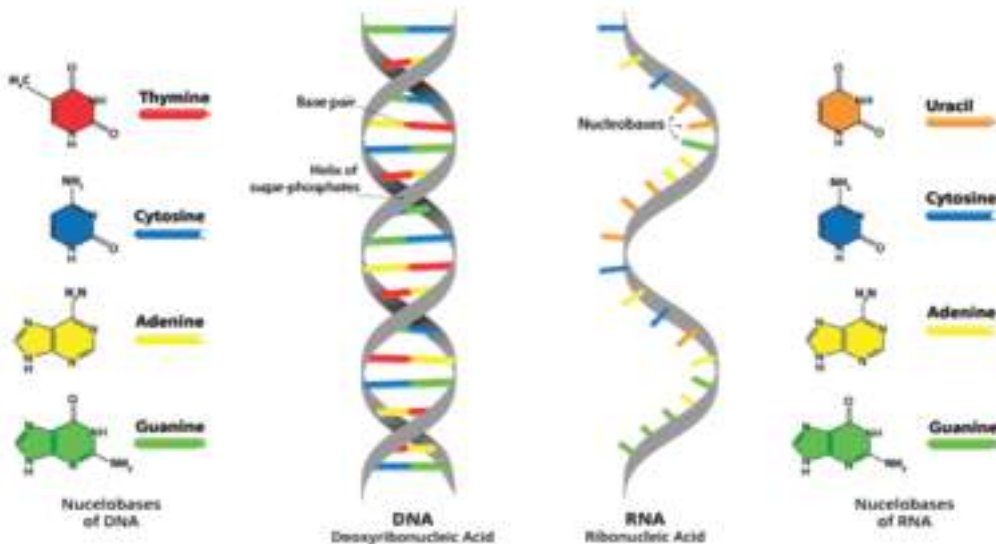
- शरद कोकास

पुरानी हिन्दी फिल्मों का एक दृश्य याद कीजिए, कटघरे में एक स्त्री खड़ी है और वह चीख चीख कर कह रही .. “इस बच्चे का पिता यही है मी लॉर्ड” । दूसरे कटघरे में एक विलन टाइप का पुरुष कुटिल मुस्कान के साथ खड़ा है। उसका वकील कह रहा है “लेकिन इसका तुम्हारे पास क्या सबूत है?” अब फिल्मों में ऐसा दृश्य नहीं होता इसलिये कि अब समय बदल गया है और विज्ञान ने साबित कर दिया है कि बच्चे के डी.एन.ए. से पिता का डी.एन.ए. मिलाकर यह जाना जा सकता है कि उसका वास्तविक पिता कौन है।

मनुष्य का शरीर लाखों जीवित कोशिकाओं से बना है। कोशिका पदार्थ की वह संगठित इकाई है जिसमें सभी क्रियाएँ होती हैं। इन्हीं के सामूहिक रूप को हम जीवन कहते हैं। यह शरीर इन्हीं जीवित कोशिकाओं के कारण जीवित कहलाता है इसे कोई आत्मा जैसी वस्तु जीवित नहीं रखती। यह सूक्ष्म काशिकाएँ हम केवल सूक्ष्मदर्शी से देख सकते हैं। शरीर की प्रत्येक कोशिका के भीतर एक केन्द्रक होता है। प्रत्येक कोशिका के प्रत्येक केन्द्रक के भीतर धागे के आकार

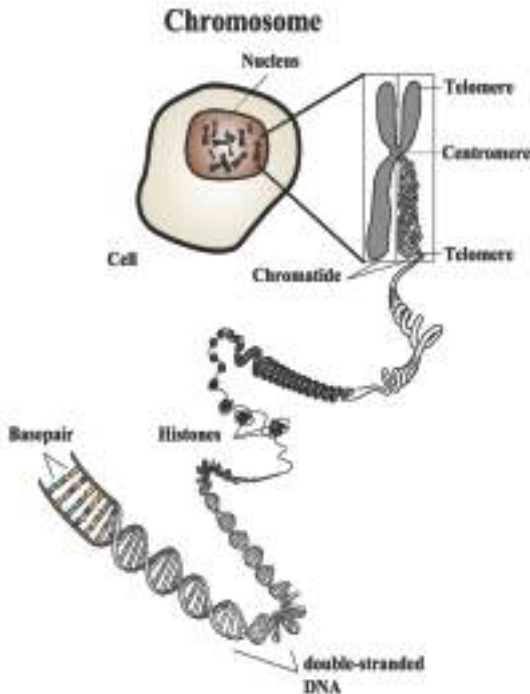
की एक संरचना होती है। यह संरचना गुणसूत्र कहलाती है। इस तरह प्रत्येक कोशिका के प्रत्येक केन्द्रक में इस संरचना के रूप में 46 गुणसूत्र होते हैं। यह गुणसूत्र 23 पिता से और 23 माता से आते हैं। यह गुणसूत्र डी.एन.ए. और प्रोटीन से मिलकर बनते हैं।

जीवित कोशिकाओं के भीतर स्थित गुणसूत्रों में पाए जाने वाले तन्तुनुमा अणु को डी-आक्सीराइबो न्यूक्लिक एसिड या डी.एन.ए. कहते हैं। इसी में अनुवांशिक सूत्र निबद्ध होता है। डी.एन.ए. अणु की संरचना घुमावदार सीढ़ी की तरह होती है। डी.एन.ए का एक अणु चार रासायनिक वस्तुओं से बनता है जिन्हे न्यूक्लियोटाइड कहते हैं। न्यूक्लिओटाइड एक नाइट्रोजन युक्त वस्तु है। डी.एन.ए सामान्यतः गुणसूत्र या क्रोमोसोम के रूप में होता है। गुणसूत्र या क्रोमोसोम में भले ही प्रोटीन और डी.एन.ए दोनों हो लेकिन डी.एन.ए. ही जीन कहलाता है जीन का यह सेट मानव जीनोम कहलाता है। एक कोशिका में गुणसूत्रों का सेट जीनोम का निर्माण करता है मानव जीनोम में इन 46 गुणसूत्रों की व्यवस्था में डी.एन.ए. के आधार



पर लगभग ३ अरब जोड़े हैं। अगर विश्व की आबादी ६ अरब मानी जाये तो दो व्यक्तियों के डी.एन.ए. एक से हो सकते हैं।

हमारी कोशिकाओं में उपस्थित दूसरे महत्वपूर्ण तत्व का नाम है प्रोटीन। हमारा शरीर प्रोटीन नामक इस जटिल कार्बनिक पदार्थ से बना है जिसका गठन कार्बन, हाइड्रोजन, नाइट्रोजन तथा ऑक्सीजन के तत्वों के अणुओं से मिलकर होता है। इन तत्वों के अतिरिक्त इनमें आंशिक रूप से गंधक, ताम्बा, जस्ता तथा फास्फोरस भी होता है। कोशिका झिल्ली के भीतर के सम्पूर्ण पदार्थों को जीवद्रव्य या प्रोटोप्लाज्म कहते हैं। यह सब इसी जीवद्रव्य के मुख्य अवयव है। जो शारीरिक वृद्धि तथा विभिन्न जैविक क्रियाओं हेतु आवश्यक हैं। प्रोटीन वस्तुतः छोटे छोटे अणुओं की कड़ियाँ होते हैं। यह प्रोटीन विभिन्न कड़ियों में एमीनों एसिड्स के मेल से बनता है, जैसे न्यूक्लीक अम्ल न्यूक्लियोटाईड से बनता है। इनमें कार्बन व नाइट्रोजन के यौगिक शर्करा एवं फास्फेट से जुड़े होते हैं। प्रोटीन जीवन की सुनियोजित संरचना का आधार होता है वहीं डी.एन.ए. यह निर्धारित करता है कि शरीर में क्या बनाना है।



इस तरह हम देखते हैं कि जीवन के लिये दो रासायनिक व्यवस्थाएँ आवश्यक हैं प्रोटीन तथा डी.एन.ए. हर व्यक्ति का डी.एन.ए. अलग होता है। आजकल के मानव शरीर के डी.एन.ए. अन्य प्राणियों के डी.एन.ए. से मिलते हैं जैसे चिम्पांजी और मनुष्य के डी.एन.ए. 99-8 प्रतिशत मिलते हैं तथा कुत्ते व मनुष्य के 75 प्रतिशत डी.एन.ए. आपस में मिलते हैं।

अब कुछ वैज्ञानिक प्रयोगों की बात। सन 1944 में यह प्रमाणित हुआ कि प्रोटीन नहीं बल्कि डी.एन.ए. ही जीन होता है। सन 1953 में वाटसन और क्रिक नामक वैज्ञानिकों ने डी.एन.ए. की संरचना का पता लगाया और बताया कि यह दो तंतुओं से बना हुआ घुमावदार सीढ़ी या दोहरी कुण्डलिनी के आकार का होता है। इस वैज्ञानिक सिद्धांत के प्रारम्भिक चरण में सन 1953 में मिलर नामक वैज्ञानिक ने एक प्रयोग किया था जिसमें उसने पृथ्वी के प्रारंभिक वायुमंडल में पाई जाने वाली जल वाष्प, मीथेन अमोनिया और हाइड्रोजन जैसी गैसों के मिश्रण में एक सप्ताह तक बिजली की चिनगारी प्रवाहित की जिसके फलस्वरूप एमिनो एसिड्स तैयार हुए। तत्पश्चात् अनेक वैज्ञानिकों ने भी ऐसे ही प्रयोग किये जिससे राइबो शर्करा उनके फास्फेट तथा एडनिन जैसे अनेक जैव अणु तैयार हुए। ये अणु न्यूक्लियोटाईड्स के मूल घटक हैं। इनके ही बहुलकीकरण से न्यूक्लिक एसिड बनता है।

अंत में एक और महत्वपूर्ण बात। आपको ज्ञात है जल ही जीवन है क्यों कहा जाता है? हमारे सौर परिवार में केवल पृथ्वी पर ही जीवन संभव हो सका इसका कारण यह है कि प्रोटीन की एंजाइमी क्रिया के लिये मुक्तजल की उपस्थिति अनिवार्य थी। इस तरह जल जीवन के निर्माण का पहला तत्व है। हमारी पृथ्वी सूर्य से न अधिक दूर न अधिक पास होने की वजह से यहाँ वाष्पीकरण के पश्चात् भी काफी जल शेष रहता है। अब आप समझ गए होंगे कि वैज्ञानिक चन्द्रमा और मंगल पर जीवन की सम्भावनाओं से पहले पानी की तलाश क्यों कर रहे हैं। पानी जीवन के लिये इतना जरूरी क्यों है यह भी अब आप जान गए होंगे।

e-mail : sharadkokas.60@gmail.com



नव अन्वेषण वीथिका



कैंसर को रोक सकती है नई दवा

वैज्ञानिक एक नई दवा का परीक्षण कर रहे हैं। यह मोटापे से संबंधित एक ऐसे जीन को रोक सकती है जो स्तन और फेफड़े के कैंसर को प्रेरित करने का काम करता है। इस दवा से कैंसर की वृद्धि भी रोकी जा सकती है।

अमेरिका की मिशिगन यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं के अनुसार, परीक्षण में आई-बेट-762 नामक दवा स्तन और फेफड़े के कैंसर की वृद्धि में उल्लेखनीय कमी लाने में प्रभावी पाई गई। मिशिगन के एसोसिएट प्रोफेसर केरेन लिबी ने कहा, यह दवा सी-एमवाईसी नामक जीन को साधने के साथ काम करती है। इस प्रक्रिया में यह दवा कैंसर और इम्यून सेल्स में कई तरह के अहम प्रोटीन पर अंकुश लगा देती है। ये प्रोटीन कोशिकाओं के बीच होने वाली घटनाओं में अहम भूमिका निभाते हैं। उदाहरण के



तौर पर पीएसटीएटी 3 नामक प्रोटीन सक्रिय होकर इम्यून सेल्स को कैंसर से बचाव करने से रोक सकता है। शोध से जाहिर हुआ कि आइबेट-762 दोनों सेल्स में पीएसटीएटी 3 के स्तर में 50 फीसद तक की कमी ला सकती है।

स्ट्रोक रोगियों में सूजन घटाने की नई दवा

शोधकर्ताओं ने स्ट्रोक की नई दवा विकसित की है। यह स्ट्रोक की प्रारंभिक अवस्था से जूझ रहे रोगियों में घातक सूजन को कम कर सकती है। शोधकर्ताओं के अनुसार, दुनियाभर में स्ट्रोक लोगों की अक्षमता और मौत की प्रमुखता वजह मानी जाती है। ब्रिटेन की मैनचेस्टर यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर क्रेग स्मिथ ने कहा, स्ट्रोक का अलग-अलग लोगों पर अलग-अलग तरह से प्रभाव पड़ता है। स्ट्रोक के बाद की सूजन घातक मानी जाती है और इसका रोगियों पर बहुत बुरा असर पड़ सकता है। शोध में शामिल 80 रोगियों पर किनीरेट दवा आजमाई गई। उन्हें तीन दिनों तक दवा की छह खुराक दी गई। पहली खुराक स्ट्रोक शुरू होने के छह घण्टे के भीतर दी गई। इससे रोगियों में सूजन के स्तर में उल्लेखनीय कमी पाई गई।

नई प्रणाली से बेहतर होगी याददाश्त

वैज्ञानिकों ने याददाश्त को बेहतर करने की दिशा में बड़ी कामयाबी हासिल की है। उन्होंने एक कृत्रिम प्रणाली विकसित कर मस्तिष्क में सफलतापूर्वक प्रत्यारोपित की। वैज्ञानिकों का दावा है कि इससे याददाश्त को बेहतर किया जा सकता है। इस तरीके से अल्जाइमर जैसे तंत्रिका तंत्र संबंधी रोगों के इलाज में मदद मिल सकती है।

अमेरिका के वेक फॉरेस्ट बैप्टिस्ट मेडिकल सेन्टर और सदरन कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं के अनुसार कृत्रिम प्रणाली में पीड़ित व्यक्ति के मेमोरी पैटर्न का इस्तेमाल किया गया है। इससे मस्तिष्क की स्मृति क्षमता दुरुस्त की जा सकती है। प्रतिभागियों पर किए गए परीक्षण में इस तरीके से स्मृति क्षमता में 35 से 37 फीसद तक

सुधार पाया गया। वेक फॉरेस्ट के प्रोफेसर रॉबर्ट हैम्पसन ने कहा, यह पहली बार हुआ है जब वैज्ञानिक रोगी के स्मृति संबंधी पैटर्न की पहचान करने में सफल हुए हैं। यह स्मरण शक्ति में गिरावट को दुरुस्त करने की दिशा में पहला कदम है।

दिल की सेहत का हाल बताएगी हाथ की पकड़

वैज्ञानिकों ने दिल की सेहत जानने के लिए एक नया तरीका खोज निकाला है। उनका कहना है कि हाथ की कमजोर पकड़ का संबंध हृदय की संरचना और कार्यक्षमता में बदलाव से हो सकता है। इससे हृदय की सेहत का अनुमान लगाने में मदद मिल सकती है।



शोधकर्ताओं के अनुसार, महज तीन सेंकेण्ड तक डायनमोमीटर नामक उपकरण को पकड़ने से किसी व्यक्ति के हाथों की पकड़ की क्षमता का अनुमान लगाया जा सकता है। अच्छी पकड़ नहीं होने का संबंध हृदय के कमजोर होने से हो सकता है। ब्रिटेन की क्वीन मैरी यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर स्टीफन ने कहा, 'हमारे अध्ययन से जाहिर होता है कि हाथों की बेहतर पकड़ स्वस्थ हृदय की निशानी हो सकती है। इस किफायती तरीके से हृदय रोग के खतरे की आसानी से पहचान की जा सकती है। इससे हार्ट अटैक जैसी स्थितियों से भी बचाव में मदद मिल सकती है।



हाथ और पाँव की सभी हड्डियों का योग शरीर के सभी हड्डियों की संख्या का लगभग आधा होता है।

सैल्फ़ जियोटिका

मानसिक सशक्तिकरण एवं निदान

नांगलिया हॉस्पिटल, नार्मल रोड, गोखपुर

डा. राघवेन्द्र कुमार

कन्सल्टेंट इमोशनल इंजीनियरिंग
एसोसिएट एक्सपर्ट व गेस्ट फैकल्टी

हैंडराइटिंग यूनिवर्सिटी इंटरनेशनल, अमेरिका

समय 3.00 बजे से 6.00 बजे तक

औषधिरहित तीव्रतम निदान

- ❖ सभी मानसिक विकृतियों का।
- ❖ परफेक्ट पैरेंटिंग, बच्चों, किशोरों और वयस्कों के व्यवहार व सामन्जस्य की समस्याओं का।
- ❖ सभी मनोदैहिक समस्याओं जैसे अनिद्रा, हार्मोनल असंतुलन, हाईपरटेंशन व रोग प्रतिरोधकता की।
- ❖ तनाव प्रबंधन व तनाव संबंधी समस्याओं का।
- ❖ और बेहतर मानसिक क्षमता व दक्षता प्राप्त करने की दिशा में स्व-अनुसंधान.....आदि।

09838953532, 08860621969

चीन के लोग अभी तक अपने प्यारे 'हिंदुआ' को याद करते हुए उनकी समाधि पर फूल चढ़ाते हैं। 'के हिंदुआ' यानी डॉक्टर कोटणीस के जीवन पर वी० शांताराम ने सन् 1946 में एक यादगार फिल्म भी बनाई थी। डॉक्टर कोटणीस की अमर कहानी। डॉक्टर द्वारकानाथ शांताराम कोटणीस का जन्म महाराष्ट्र के शोलापुर में 10 अक्टूबर 1910 में हुआ था। डॉक्टरी की पढ़ाई मुंबई के जी०एस० मेडिकल कॉलेज में हुई। जमाना आजादी की लड़ाई का था। जवाहर लाल नेहरू और सुभाष चन्द्र बोस युवा हृदय सम्राट थे। 1938 में जापान ने चीन पर हमला किया। कमजोर चीन को सहायता की जरूरत थी। चीन के नेता जनरल झू दे ने पण्डित नेहरू से भारतीय चिकित्सक दल भेजने की अपील की। सुभाष चन्द्र बोस ने समर्थन किया। मुंबई के आजाद मैदान से गुजरते हुए द्वारका ने एक नेता का प्रेरक भाषण सुना। लड़ाई लड़ रहे चीन की सहायता के लिए डॉक्टरों को पुकार रहे थे। उत्साही द्वारकानाथ ने तत्काल अपना नाम लिखा दिया।

सितम्बर 1938 में जो टीम गई उसके नेता थे इलाहाबाद के डॉक्टर एम० अटल। अन्य सदस्य थे नागपुर के एम० चोलकर कोलकाता के बी०के० बसु, देवेश मुखर्जी तथा शोलापुर के डॉक्टर द्वारकानाथ शांताराम कोटणीस। चीन के बंदरगाह हैकाऊ से चलकर ये लोग यनान भेजे गए, जो तत्कालीन क्रांतिकारियों का अड्डा था। स्वयं माओ जेदोंग ने विदेश से आई पहली चिकित्सक मण्डली का हार्दिक स्वागत किया। गए थे पाँच, लौट कर आए चार। एक जो नहीं लौटे, वह थे कोटणीस। पहले उन्हें सेना के पड़ाव यनान में नियुक्त किया गया। कुछ समय बाद उन्हें जापान के विरुद्ध मोर्चे पर उत्तरी चीन भेजा गया। युद्ध में जो तमाम संकट होते हैं, उनके बीच डॉक्टरी का काम बेहद तनावपूर्ण था। सन् 1940 में एक बार तो वह जापानी हमले में घायल आठ सौ चीनी सैनिकों के ऑपरेशन में लगातार 72 घण्टे तक जुटे रहे थे। यह थी उनकी कर्तव्यनिष्ठा और सेवा भावना। अब उन्हें यनान के बेथुन इण्टरनेशनल पीस हॉस्पिटल का पहला निदेशक बना दिया गया। कोटणीस अब तक चीनी भाषा फरटते से बोलने लगे थे। डॉक्टर नॉर्मन बेथुन की समाधि के उद्घाटन पर नर्स चिंगलान की कोटणीस से पहली मुलाकात हुई। वह उनकी दीवानी हो गई। दोनों में प्यार हुआ। दिसम्बर 1941 में दोनों ने शादी कर ली। 23 अगस्त 1942 को दोनों का बेटा हुआ। नाम रखा गया- यिनहुआ ('यिन' माने 'हिंद' और 'हुआ' माने 'चीन'-हिंदचीन)। पुत्र जन्म के तीन महीने गुजरते-गुजरते वह अग्र चौकी पर डॉक्टरी तनाव की वजह से गंभीर रूप से मिर्गी के शिकार हो गए। बीमारी में ही उन्होंने घायल जनरल झू दे के शरीर से तीन गोलियाँ निकाली और फिर मिर्गी का एक और दौरा पड़ गया। (शांताराम ने अपनी फिल्म में इस दृश्य का बड़ा ही मार्मिक चित्रण किया है)। 9 दिसम्बर 1942 में एक साथ मिर्गी के कई दौरों के बीच डॉक्टर कोटणीस का देहांत हो गया। माओ जेदोंग ने श्रद्धांजलि दी, 'सेना ने खोया एक कुशल सहायक, देश ने खोया एक दोस्त। हम सबको याद रहेगी उनकी अन्तराष्ट्रीयता भावना। उनकी याद में उपकृत चीनी सरकार ने संस्कारक हॉल बनाया। डाक टिकट जारी किया और शीजिआझुआंग अस्पताल

आर्डर फार्म

मैं सामयिक नेहा पत्रिका का आजीवन/पंचवर्षीय सदस्य बनना चाहता/चाहती हूँ। कृपया मेरी प्रति मुझे निम्न पते पर भेजने का कष्ट करें।

नाम.....

.....उम्र.....

पता.....

.....

.....

मैं.....

रु० का मनीआर्डर/बैंक ड्राफ्ट नागालिया एजुकेशन एण्ड हेल्थ एसोसिएशन (Nangalia Education & Health Association) के नाम से भेज रहा/रही हूँ।

.....

दिनांक

हस्ताक्षर

E-mail :.....

.....

Mob.:.....

आजीवन सदस्यता रु० 1200.00
(20 वर्षों के लिए)

आजीवन सदस्यता विदेशों के लिए 100\$

पंचवर्षीय सदस्यता रु० 300.00

एक प्रति रु० 20.00

सदस्यता शुल्क निम्न पते पर भेजें :-

कार्यालय : “सामयिक नेहा”

नागालिया अस्पताल परिसर, नार्मल रोड, गोरखपुर- 273001

L - 6067

श्री संतोष लाल पूर्णिमा

म.नं. 237-एच, बशारतपुर पूर्वी, मेडिकल रोड,
गोरखपुर

L - 6068

श्री विजय कुमार

ए-01, हलवासिया इनक्लेव, इन्दिरा नगर,
लखनऊ

L - 6069

डा० श्रीमती रीता मिश्रा

प्रगति मैट्रनिटि एण्ड सर्जिकल क्लीनिक, कसया
रोड, कूड़ाघाट चौक, गोरखपुर

L - 6070

डा० आर०एन० मिश्रा

मृत्युंजय हास्पिटल, खोआ मण्डी गली, सिनेमा
रोड, गोरखपुर

L - 6071

श्रीमती किरन श्रीवास्तव

C/o डा० एस०एल० श्रीवास्तव, चेतना मसाला
गली, शेखपुर, गोरखपुर

L - 6072

श्री वी०के० श्रीवास्तव

एफ-501, लिलारिया अपार्टमेन्ट, शापिंग
काम्पलेक्स, समाशावली मेन रोड, बड़ोदरा

L- 6073

श्री अमित त्रिपाठी

टाण्डा, बड़हलगंज, गोरखपुर

L- 6074

श्री पंकज प्रसाद

किरन भवन, डी-236, गोरखपुर

**BEAT
CANCER** 

मुख के कैंसर : इलाज है सम्भव

मुख कैंसर के मुख्य कारक हैं :
पान, मसाला, गुटखा, तम्बाकू,
वीड़ी, गुलमंजन, खैनी, सुरती,
सिगरेट एवं शराब आदि

समय
पर निदान
से ही बच सकती
है जान

मुख कैंसर के लक्षण :
मुंह में सफेद दाग दृश्यकोप्लेकियात्र,
मुंह में लाल दाग दृश्यशोप्लेकियात्र,
मुंह में अल्सर / घाव / गाँठ, आवाज में
परिवर्तन मुंह कम खुलना, गले में गाँठ

निःशुल्क मुख कैंसर जाँच शिविर

दिनांक 20 मई 2018, समय : 10 से 01 बजे तक

स्थान - नांगलिया हॉस्पिटल, अलहदादपुर, गोरखपुर



डा. रूचिका अग्रवाल

ब्रनाक, कान, गला रोग एवं मुख कैंसर विशेषज्ञ

पूर्ववर्ती सीनियर रेजीडेंट एम्स, नई दिल्ली



डा. अमित सिंह

ओरल एण्ड मैक्सिलोफेशियल सर्जन



सौजन्य से



सचल चिकित्सालय ब्रसेवा भारती

नांगलिया एजुकेशन एण्ड हेल्थ एसोशिएशन (नेहा)

रजिस्ट्रेशन के लिए सम्पर्क करें : 8181957719, 8840612587



नांगलिया हॉस्पिटल

नार्मल रोड, गोरखपुर - 273001, फ़ोन : 0551-2332095, 2336121

e-mail : nangaliahospital@gmail.com



NANGALIA HOSPITAL

ISO 9001 : 2000, Certified
(Multi Speciality Hospital)

Dr. Mahendra Agrawal M.S. (Ortho) **Dr. Savita Agrawal** M.D. (Gynae & Obst)

Dr. M.K. Budhlakoti M.D. (Skin & V.D.)
 Dr. Dinesh Agarwal M.D. (Medicine)
 Dr. Rajeev Agarwal M.Ch. (Neuro Surgery)
 Dr. Harshvardhan Rai M.S. (Surgery)
 Dr. Neeraj Nathani M.Ch. (Plastic Surgery)
 Dr. Ruchika Agarwal M.S. (E.N.T.)
 Dr. Kapil Goel M.D. (Psychiatry)

Specific Facility:

- ◆ Knee Replacment ◆ Hair Transplant
- ◆ Neuro Surgery ◆ Plastic & Cosmetic Surgery
- ◆ Laporoscopic Surgery ◆ Oral Cencer Surgery
- ◆ De-addication & Rehabilitation Services

Narmal Road, Allahabadpur
 Gorakhpur-273001 (U.P.)
 Phone : (0551) 2336121, 2332095

नांगलिया शिक्षा एवं स्वास्थ्य संस्थान (नेहा)
के कार्यक्रम

NANGALIA EDUCATION AND HEALTH ASSOCIATION (NEHA)

- ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य शिविर।
- स्वास्थ्य परीक्षण योजना।
- स्वास्थ्य कर्मियों का प्रशिक्षण।
- ग्राम्य शिक्षा का प्रसार।
- विकलांग व अनाथ पुनर्वास केन्द्र की स्थापना।
- प्रतिभा विकास में सहयोग।
- नेहा प्रकाशन।
- समन्वित चिकित्सा (Intergrated Medicine) का प्रसार।