

राष्ट्रीय मासिक
स्वास्थ्य पत्रिका

■ मधुमेह की गिरफ्त में भारत

■ रमजान और मधुमेह

संघत एवं

अगस्त 2013 | वर्ष-2 | अंक-9

सूरत

पत्रिका नहीं संपूर्ण ध्यान
जो रखे पूरे परिवार का ध्यान...

मूल्य
₹ 20

मधुमेह
विशेषांक

सदियों पुराना है

डायबिटीज

सम्पूर्ण स्वास्थ्य सबके लिये अभियान

के प्रारम्भिक चरण में प्रदेश में

1595 स्वास्थ्य संस्थाओं के माध्यम से
3,00,000 रोगियों को प्रतिदिन निःशुल्क औषधियाँ,
जाँच, परिवहन एवं पौष्टिक भोजन उपलब्ध।



शिवराज सिंह चौहान
मुख्यमंत्री

ममता अभियान

प्रत्येक गर्भवती महिला को ग्राम आरोग्य केन्द्र तथा शासकीय अस्पतालों में निःशुल्क प्रसव पूर्व एवं पश्चात की समस्त जाँच, परिवहन, भोजन, रेफरल, जटिल प्रसव प्रबंधन, नवजात शिशु की देखभाल के लिये अत्याधुनिक सर्व-सुविधायुक्त गहन नवजात शिशु चिकित्सा इकाइयाँ दस्त तथा निमोनिया का प्रबंधन, सात जानलेवा बीमारियों से बचाने के लिये

निःशुल्क टीकाकरण गुणवत्तापूर्ण निःशुल्क परिवार कल्याण सेवाएँ

और परिवार नियोजन के स्थायी एवं अस्थायी साधन



आस्था अभियान

कुष्ठ रोग

निःशुल्क परीक्षण, उपचार,
आवश्यकतानुसार शल्य क्रिया



मलेरिया

निःशुल्क रक्त पट्टी,
उपचार एवं दवाएँ



क्षय रोग

निःशुल्क बलवाम परीक्षण,
उपचार एवं दवाएँ

अंधत्व

निःशुल्क नेत्र परीक्षण,
उपचार, दवाएँ एवं
आवश्यकतानुसार शल्य क्रिया



मध्यप्रदेश

बेहतर स्वास्थ्य के लिए सेवाएँ आपके पास - अब लाभ उठाएँ आप

संपूर्ण स्वास्थ्य सबके लिए

संभव एवं सूरत

प्रेरणास्रोत

डॉ. रामजी सिंह
पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. अरूण भस्मे
डॉ. एस.एम. डेसाई
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

सह-संपादक

डॉ. डी.एन. मिश्रा, डॉ. एम.के. जैन
श्री ए.के. रावल, डॉ. कौशलेंद्र वर्मा

संपादकीय टीम

डॉ. वी.पी. बंसल, डॉ. गणेश अवरुथी
डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)
डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)
डॉ. राकेश शिवहरे (इंदौर)
डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)

डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन), डॉ. श्रीराम उपाध्याय
डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव
डॉ. मिलिन्द जोशी, डॉ. अर्पित चोपड़ा

परामर्शदाता

राकेश उदावत, मोहनलाल आर्या
डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे

विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसाहे, डॉ. भारतेन्द्र होलकर
डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम
डॉ. आर.के. मिश्रा, डॉ. वी.के. चावला
डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा
श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी
9827030081

विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

हेड ऑफिस

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमार्गज,
गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर

टेलीफैक्स - 0731-4034511

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

email : sehatsuratindore@gmail.com

drakindore@gmail.com

www.drakindore.com www.sehatsurat.com

ऐसे देखें...

24

भर पेट खाना खाएं
वायरल से छुटकारा
पाएं

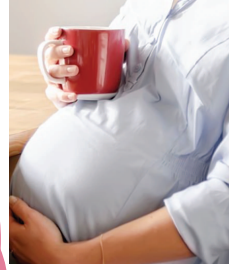


9

बच्चों में
डायबिटीज

11

गर्भावस्था में मधुमेह
की देखभाल



16



मधुमेह रोगियों का दुश्मन है मोटापा

18

मधुमेह में
खानपान



19

मधुमेह और नपुंसकता



24

मां के दूध के
फायदे

26

डेंगू : एक
खतरनाक बुखार



छत्तीसगढ़ उच्च शिक्षा का नया शिखर

- 📖 छत्तीसगढ़ में उच्च शिक्षा संस्थाओं की संख्या 250 से बढ़कर हुई 690.
- 📖 महाविद्यालयों, विश्वविद्यालयों में दर्ज छात्र-छात्राओं की संख्या 1,60,000 से बढ़कर 5,60,000.
- 📖 सकल दर्ज अनुपात (जी.ई.आर.) 2.5 से बढ़कर हुआ 20.
- 📖 उच्च शिक्षा की राज्य की विकास दर 17.9 प्रतिशत है जो कि राष्ट्रीय विकास दर 7 प्रतिशत के ढाई गुना से अधिक.
- 📖 इंजीनियरिंग कॉलेज 11 से बढ़कर 49, इनमें सीटें 3,445 से बढ़कर 18,810 पॉलीटेक्निक कॉलेज 10 से बढ़कर 23, इनमें सीटें 195 से बढ़कर 3,820, आई.टी.आई. 44 से बढ़कर 118, इनमें सीटें बढ़कर 20,300.
- 📖 राज्य में आई.आई.एम., एम्स, एन.आई.टी., राष्ट्रीय विधि विश्वविद्यालय आदि प्रारंभ.

जनसंपर्क / UM



विश्वास का आधार
विकास लगातार





ॐ भूर्भुवः स्वः

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत् ॥

सभी सुखी हों, सभी रोगमुक्त रहें,
सभी मंगलमय घटनाओं के साक्षी बनें,
और किसी को भी दुःख का भागी
न बनना पड़े।

संपादकीय


सर्वद्वारेषु देहेऽस्मिन्प्रकाश उपजायते।
ज्ञानं यदा तदा विद्याद्विवृद्धं सत्त्वमित्युत॥

जिस समय इस देह में तथा अन्तःकरण और इन्द्रियों में चेतनता और विवेक शक्ति उत्पन्न होती है, उस समय ऐसा जानना चाहिए कि सत्त्वगुण बढ़ा है।

हमारे शरीर में सत्त्वगुण, रजोगुण एवं तमोगुण विद्यमान रहते हैं, परमात्मा के अध्यक्षता एवं निर्देशन में रहते हुए त्रिगुणमयी महामाया शरीर ही चराचर (जड़-चेतन) से युक्त संसार को तीनों गुणों के माध्यम से ही आवागमन चक्र के रूप में उत्पत्ति, रक्षा-व्यवस्था व संहार करती कराती है।

सत्त्वगुण यर्थाथतः गुणी व्यक्ति द्वारा ग्रहण किया जाता है, जो मनुष्य सत्त्वगुण ग्रहण करते हैं उनके अंदर ईश्वरीय प्रकाश और बोध शक्ति उत्पन्न होती है। जिसके फलस्वरूप वे या तो निरोगी बने रहते हैं या रोगों पर जल्दी ही विजय हासिल कर लेते हैं। अतः सत्त्वगुण बढ़ाएं और स्वस्थ रहें...

समस्त पाठकगण को ईद, स्वतन्त्रता दिवस, रक्षाबंधन एवं कृष्ण जन्माष्टमी की हार्दिक शुभकामनाएं...


डॉ ए.के. द्विवेदी



डायबिटीज एक ग्रीक शब्द है। डायबिटीज शब्द का इस्तेमाल पहली बार अरेटीयस ने दूसरी शताब्दी में किया। यह एक ग्रीक शब्द है जिसका मतलब साईफन होता है।

अरेटीयस ने ऐसा शब्द इसलिए इस्तेमाल किया कि इस बीमारी में पानी शरीर में ठहरता नहीं है और आदमी के शरीर को एक चैनल की तरह प्रयुक्त करता है। अरेटीयस ने उस समय बीमारी के लक्षणों में ज्यादा पेशाब का होना, ज्यादा प्यास लगाना, वजन का कम होना आदि बताया था। 400 वर्ष ईसा पूर्व सुश्रुत ने भारत में इस बीमारी का वैज्ञानिक विवेचन किया। इस बीमारी

का सबसे पुराना उल्लेख एबर पापारस में मिलता है। इसे ईसा पूर्व 1500 (बीसी) वर्ष के समय का माना गया है। करीब 400 वर्ष ईसा पूर्व सुश्रुत ने भारत में इस बीमारी का वैज्ञानिक विवेचन किया था। पेशाब में शुगर के जाने के कारण सुश्रुत ने इस बीमारी का नाम मधुमेह रखा। सुश्रुत ने बीमारी के दो रूपों की भी चर्चा की है। टाइप वन (बच्चों में होनेवाली) एवं टाइप टू (बड़ों में होनेवाली) डायबिटीज।

सुश्रुत ने यह भी बताया कि खानपान के नियंत्रण एवं शारीरिक व्यायाम द्वारा इस बीमारी को नियंत्रित किया जा सकता है। चूंकि सुश्रुत संहिता को कई बार बांगभट्ट के समय ईसा बाद 600 ईस्वी तक लिखा जाता रहा, कई लोग सुश्रुत संहिता का समय पांचवी एवं छठी शताब्दी (ईसापूर्व) का मानते हैं।

सदियों पुराना

अन्य प्रकार के डायबिटीज

1. MODY 1 से 4 - इसे मैचुरीटी आनसेट डायबिटीज ऑफ यंग कहते हैं। यह खास जेनेटिक प्रभाव के कारण होता है।
2. MRDM - मालन्यूट्रीशन रिलेटेड डायबिटीज मैलिटस यह कुपोषण की वजह से उड़ीसा, बंगाल एवं झारखंड के कुछ भागों में मिलता है।

कहीं आपको मधुमेह तो नहीं है।

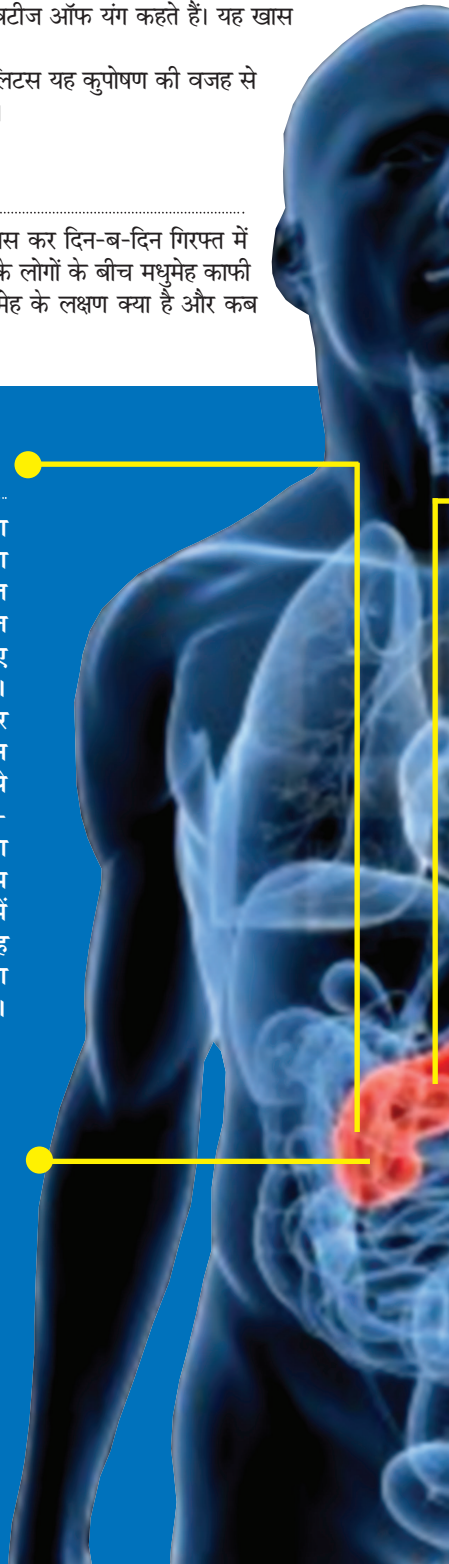
मधुमेह अपने पंजों को काफी फैला चुका है। भारत खास कर दिन-ब-दिन गिरफ्त में फँसता जा रहा है। भारत में आजकल 30 से 40 वर्ष के लोगों के बीच मधुमेह काफी हो रहा है। यह जरूरी है कि आप को पता हो कि मधुमेह के लक्षण क्या हैं और कब आपको जाँच करानी है।

मधुमेह होता क्यों है

98% मधुमेह भारतीयों में टाइप टू वैरायटी का होता है यह 40 की उम्र के आसपास शुरू होता है। जो कार्बोहाइड्रेट हम खाते हैं, वह ग्लूकोज बनकर रक्त में चला जाता है। यह शरीर के सेल (कोशिका) में पहुँचे इसके लिए इंसुलिननामक हार्मोन की जरूरत होती है। इंसुलिन के बिना रक्त से सेल के अन्दर ग्लूकोज जा ही नहीं सकता। यह इंसुलिन पैंक्रियाज नामक ग्रन्थि के बीटा सेल्स से स्रावित होता है। आनुवांशिक एवं गलत खान-पान एवं शारीरिक व्यायाम के अभाव में बीटा सेल्स से इंसुलिन स्रावित होने की क्षमता खत्म होने लगती है, तब इंसुलिन का शरीर में अभाव हो जाता है या जो इंसुलिन है वह नाकाम हो जाता है, तब ग्लूकोज रक्त में बढ़ता जाता है मगर सेल्स के अन्दर घुस नहीं पाता। यही मधुमेह की अवस्था होती है।

मधुमेह के मुख्य लक्षण

- ज्यादा पेशाब होना।
- ज्यादा भूख लगना।
- ज्यादा प्यास लगना।
- असामान्य स्वास्थ्य का अनुभव होना।
- वजन का कम होना।
- कभी-कभी दोनों पैरों में लहर।
- कमजोरी महसूस करना।
- झिनझिनाहट या सुन्न होने का अहसास।





है डायबिटीज

इन लोगों की एक बार जाँच है जरूरी

- घर में मधुमेह की बीमारी हो।
- वजन ज्यादा हो। (अपेक्षित वजन से अभी का वजन 20% ज्यादा हो)
- उम्र 35 साल की हो।
- एच.डी.एल. कोलेस्टेरोल 35 से कम एवं ट्राइग्लिसराइड 250 ग्रा.से ज्यादा हो।
- जिन महिलाओं को प्रेगनेन्सी के दौरान सुगर बढ़ा हुआ मिला हो या 9 पौंड से ज्यादा वजन का बच्चा पैदा हुआ हो।
- कभी-कभी बिना किसी लक्षण के भी मधुमेह हो सकता है।

क्या बच्चों में टाइप-2 बीमारी हो सकती है।

इन दिनों शुरुआती दौर से ही व्यायाम के अभाव और फास्ट फूड कल्चर के कारण बच्चों में टाइप-2 बीमारी होने लगी है। यह भारत में खास कर हो रही है। 15 साल के नीचे के लोग, खासकर 12 या 13 साल के बच्चों में यह हो रही है। लड़कियों में ज्यादा है होने की दर।

मधुमेह मुख्यतः दो तरह का होता है।

टाइप - 1

इसमें पैन्क्रियाज की बीटा कोशिकाएँ पूर्णतः नष्ट हो जाती हैं और इस तरह इंसुलिन का बनना सम्भव नहीं होता है। जेनेटिक, आँटो इम्युनिटी एवं कुछ वाइरल संक्रमण के कारण बचपन में ही बीटा कोशिकाएँ पूर्णतः नष्ट हो जाती हैं। यह बीमारी मुख्यतः 12 से 25 साल से कम अवस्था में मिलती है। स्वीडन एवं फिनलैण्ड में टाइप-1 मधुमेह का खूब प्रभाव है। भारत में 1% से 2% केसेस में ही टाइप-1 वैराइटी पाया जाता है। ऐसे मरीजों को बिना इंसुलिन की सूर्इ दिए कोई उपाय नहीं है।

टाइप - 2

भारत में 98% तक मधुमेह के रोगी टाइप-2 वैराइटी के हैं। और यही हमारी मुख्य समस्या है। ऐसे मरीजों में बीटा कोशिकाएँ कुछ-कुछ इंसुलीन बनाती है। कुछ बना हुआ इंसुलीन मोटापे, शारीरिक श्रम की कमी के कारण असंवेदनशील हो जाता है। ऐसे मरीजों में इलाज के लिए कई तरह की दवाईयाँ उपलब्ध है। मगर कई बार इंसुलीन भी देना पड़ता है।



शरीर को प्रभावित करता - मधुमेह

जीवनी शक्ति बढ़ाती - होम्योपैथी

मधुमेह हमारे शरीर को दीमक की तरह कमजोर बनाती है और दीर्घकालिक नुकसान पहुंचाती है। मधुमेह की निम्न जटिलताएँ हैं, जिससे हमें बचने की आवश्यकता है। मधुमेह हमारी रक्त वाहिकाओं और नसों को प्रभावित करती है, जिसके कारण शरीर के किसी भी हिस्से को प्रभावित कर सकती है। हालांकि हमारे शरीर के कुछ भाग, अन्य भागों की तुलना में ज्यादा अधिक प्रभावित होते हैं। मधुमेह और हृदय रोग का गहरा रिश्ता है। मधुमेह के कारण हमारा रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल बढ़ने लगता है। जिसके कारण दिल के दौरों का खतरा बढ़ जाता है। मधुमेह से पीड़ित व्यक्तियों में स्ट्रोक का खतरा सामान्य व्यक्तियों की तुलना में ज्यादा होता है।

मधुमेह के कारण रेटिनोपैथी होने लगती है, जिसके कारण आंखों की रोशनी जा सकती है। 80 प्रतिशत मरीजों में जिन्हें 10 साल से ज्यादा समय से मधुमेह की समस्या रहती है, जो रेटिनोपैथी हो सकती है।

मधुमेह के कारण गुर्दों में काफी खतरनाक प्रभाव पड़ता है, जिसके कारण डायबेटिक नेफ्रोपैथी हो सकती है, साथ ही बढ़ा कोलेस्ट्रॉल एवं उच्च रक्त चाँप यह सभी एक साथ मिलकर गुर्दों को काफी क्षति पहुंचा सकते हैं।

अतः हमारे जीवनशैली में परिवर्तन करते हुए गुर्दों को और अधिक खराब होने से बचाना चाहिए।

नसों पर मधुमेह के दुष्प्रभाव के कारण हमारी पाचन शक्ति एवं यौन शक्ति (उत्तेजना) कमजोर हो जाती है। कब्ज तथा पाचन संबंधी अन्य समस्या के साथ हाथ पैर में सुन्नपन या कमजोरी आ सकती है। मधुमेह का शरीर की त्वचा पर काफी प्रभाव देखने को मिलता है, आमतौर पर नसों में जलन, घाव, फंगल, बैक्टेरियल संक्रमण के कारण खुजली व दाने हो सकते हैं जो आसानी से ठीक नहीं हो हैं।

होम्योपैथिक की निम्न दवाईयों को लक्षणों के आधार पर यदि गर्म पानी में निरंतर प्रयोग किया जाए तो शरीर पर मधुमेह के दुष्प्रभाव को काफी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है-

साइजिजियम जम्बोतिनम, अवेना सटाइवा, आर्सेनिक एल्बम, एसिड फास, अर्जेंटम नाइट्रिकम, साईलिथिया, जिंकम मेटलिकम, युरेनियम नाइट्रिकम तथा चाइना इत्यादि।

डॉ. ए. के. द्विवेदी

बीएचएमएस, एमडी (होम्यो)

प्रोफेसर, एस्केआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर
संचालक, एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एण्ड होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. रि., इंदौर



मधुमेह की गिरफ्त में भारत

भारत में मधुमेह होने की दर में भयानक तौर पर इजाफा हुआ है। 70 के दशक में मधुमेह होने की दर भारत के शहरी इलाकों में मात्र 2.1 प्रतिशत थी अब 12 से 18 प्रतिशत तक जा पहुँची है। सन् 2025 तक भारत में करीब 7 करोड़ मधुमेह के रोगी हो जाएँगे, यह संख्या अभी 3.5 करोड़ है।

नए अध्ययन के अनुसार अभी चेन्नई में करीब 13.5%, बैंगलोर में 12.5% एवं हैदराबाद में 16.6% लोग मधुमेह से पीड़ित हैं। धनबाद के शहरी क्षेत्रों में डा. एन.के. सिंह के एक अध्ययन के अनुसार 12% लोग मधुमेह से पीड़ित हैं, एवं ग्रामीण इलाकों में मात्र 2% मधुमेह पीड़ित है। अन्य अध्ययनों में भी देहाती क्षेत्रों में 2 से 3 प्रतिशत लोग ही मधुमेह से ग्रसित पाये गए हैं।

सबसे अजीब बात

डा. वी. मोहन ने चेन्नई अरबन पोपुलेशन स्टडी (कप्स) में चेन्नई शहर के दो भिन्न आय वाले इलाकों के अध्ययन में पाया कि मध्यमवर्गीय आय वाले लोगों में मधुमेह की दर 12.4 प्रतिशत पायी जबकि कम आय वाले लोगों में मात्र 6.5 प्रतिशत। इसी अध्ययन में यह पाया गया कि जो लोग पर्याप्त शारीरिक व्यायाम करते हैं उनमें मधुमेह 5.6 प्रतिशत लोगों में था, जो थोड़ा बहुत व्यायाम करते हैं उसमें 9.7 प्रतिशत तथा जो बहुत कम व्यायाम करते हैं उनमें 17 प्रतिशत लोगों में मधुमेह था। ये भारतीय आंकड़े हमारी आँखों को खोलने के लिए पर्याप्त हैं। भारतीयों में ज्यादा मधुमेह होने के मूल कारण में जेनेटिक फैक्टरों को उजागर किया गया है। मगर यह सोचने की बात है कि तमाम अध्ययनों में यह पाया गया है कि एक ही वंश के लोग जब ग्रामीण परिवेश में रहते हैं तो मधुमेह कम होता है, वहीं लोग जब शहरी परिवेश में रहने लगते हैं तो मधुमेह अचानक तेजी से होने लगता है। शहरों में फास्ट फूड कल्चर एवं शारीरिक श्रम नहीं करने की बाध्यता हो जाती है। कम आय वाले लोगों को अपेक्षाकृत कम रिफाइन्ड भोजन एवं शारीरिक श्रम करने की बाध्यता होती है, उन्हें मधुमेह कम होता है। अगर केवल जेनेटिक फैक्टर पर मधुमेह होने की बात है तो ग्रामीण एवं शहरी परिवेश में मधुमेह होने की दर एक ही रहती, क्योंकि गांव से शहर में जा बसने से हमारा जीन नहीं बदल जाता।

98 प्रतिशत रोग तो हमारी अपनी गलतियों से

हैदराबाद में दिए एक व्याख्यान में मैंने इस बात को प्रमुखता से उठाया था कि टाइप 2 डायबिटीज के होने में जेनेटिक्स का हाथ मात्र 2 प्रतिशत होता है, 98 प्रतिशत रोग तो हमारी अपनी गलतियों से होती है जिसे हम आज लाइफ स्टाइल डिसऑर्डर कहते हैं। भारतीयों में ज्यादा मधुमेह होने में इन्सुलीन की



जेनेटिक फैक्टरों की अहमियत का झूठा नजारा

आज सबसे अहम सवाल यह है कि जेनेटिक फैक्टरों की अहमियत का झूठा नजारा जनता की आँखों से हटाया जाए एवं इस बात पर बहस शुरू की जाए कि किस तरह जनता को अत्यधिक शारीरिक श्रम एवं संतुलित एवं पोषक भोज्य पदार्थों पर जागरूक किया जाए। अगर इस अहम मुद्दे को हम यूँ ही छोड़ देंगे तो मधुमेह की आँधी में देश के नौजवानों का स्वास्थ्य बुरी तरह चौपट होना तय है। हाल में जमशेदपुर में मैं अपने कॉलेज की एक छात्रा डा. उमंग सहाय से मिला। पार्टी में जरूरत से ज्यादा खाता देख मैंने उससे मधुमेह से बचाव लिए कम खाना लेने को कहा तो हंसते हुए उसने कहा कि कल किसने देखा है। मरना है ही एक दिन क्यों न खा पीकर मरें? यह बात भी कितनी सच्चाई से भरी है, मैं हक्का बक्का रहा और कोई जवाब न दे पाया। मगर सोचता हूँ कि शरीर में रोगों की बहुतायत से तड़प तड़प के मरना एवं निरोग रहकर शांति से मरना, इन दोनों स्थितियों में बहुत फर्क है। यही हम समझ सकें और आत्मसात करें तो भारत में मधुमेह की महामारी को रोका जा सकता है।

कमी, शारीरिक श्रम का दिन-ब-दिन कम होते जाना, भोजन में रिफाइन्ड चीजों का प्रवेश, ज्यादा शुगर, ज्यादा कैलोरी, असामान्य तौर पर खतरनाक वसा का लेना, प्राकृतिक फलों

एवं सब्जियों को न खानेकी आदत, अत्यधिक मानसिक तनाव, बढ़ता हुआ मोटापा एवं जन्म के समय कुपोषण के कारण कम वजन का होना आदि मुख्य कारण नए अध्ययनों से पता चला है।



हैरानी की बात है कि टाइप 2 डायबिटीज जो मुख्यतः 40 साल की उम्र के आस-पास शुरू होता है, अब पीडियाट्रिक एज ग्रुप यानी 14 साल के नीचे के बच्चों में भी बहुतायत से मिल रहा है।

बच्चों में तेजी से बढ़ रहा डायबिटीज

डायबिटीज मुख्यतः दो तरह का होता है।

टाइप-1 एवं टाइप 2

टाइप-1 - मुख्यतः बच्चों में पाया जाता है इस बीमारी में पैनक्रियाज ग्रन्थि के बीटा सेल्स का पूर्णतः नाश हो जाता है जिसके कारण शरीर में इन्सुलीन की पूर्णतः कमी हो जाती है। ऐसा किसी आटोइम्युनिटी या अन्य कारणों से होता है। ऐसे मरीजों में इन्सुलीन की सुई देना ही इलाज का मुख्य पहलू है क्योंकि शरीर में इन्सुलीन का बनना सम्भव नहीं हो पाता। भारत में ऐसे मरीजों की संख्या पूरे डायबिटीज रोगियों का दो प्रतिशत होता है।

टाइप-2 - डायबिटीज में बीटा सेल्स पूर्णतः नष्ट नहीं इन्सुलीन स्रावित करने की क्षमता में कमी हो जाती है।

टाइप (2) डायबिटीज का बचपन में हो जाना एक अत्यन्त गम्भीर मसला है।

पूरे विश्व में इस विषय पर काफी बहस हो रही है। ऐसे रोगियों के लक्षण काफी क्लासिकल होते हैं, जैसे - खूब पेशाब होना, खूब भूख लगना, खूब प्यास लगना एवं कमजोरी महसूस करना।

उम्र भले ही 10 साल की हो या 12 साल की, इन लक्षणों के आते ही तुरंत ब्लड सुगर जांच करानी चाहिए ताकि ऐसे मरीजों का इलाज जल्दी शुरू हो सके।

डायग्नोसिस करना आसान नहीं है

चिकित्सकों के लिए ऐसे मरीजों को डायग्नोसिस करना आसान नहीं है कि मरीज टाइप (1) का है या टाइप (2) का। इसके लिए सी पेपटाइड टेस्ट, इन्सुलिन की रक्तमात्रा एवं आटोएंटीबाडी टेस्ट की

जरूरत होती है। ये काफी जटिल, महंगे एवं बड़े केंद्रों पर होने वाले टेस्ट हैं। मगर जब जरूरत हो तो कराना ही पड़ता है। पीडियाट्रिक एज ग्रुप यानी बच्चों या किशोरावस्था की देहली पर खड़े लोगों में टाइप (2) डायबिटीज के होने में हमारी बदलती जीवन शैली का मुख्य हाथ है। अमेरिका में बच्चों में मोटापा जो अस्सी के दशक में पांच प्रतिशत था,

बाधा उत्पन्न हो जाती है। इन्सुलीन का कम बनना या बनने के बाद भी नाकाम हो जाना ही डायबिटीज की अवस्था है।

मां-बाप एवं शिक्षकजन इस तथ्य को समझें

बच्चों में शारीरिक श्रम खेलकूद करने की दर काफी घटती जा रही है। टेलीवीजन देखने की दर काफी बढ़ चुकी है। एक शोध के अनुसार सामान्यतः बच्चे छह घंटे टीवी देखते हैं। उसके कारण मोटापा होने का

रिस्क 23 प्रतिशत बढ़ जाता है और डायबिटीज होने का रिस्क चौदह प्रतिशत हो जाता है। यदि बच्चे

एक घंटा रोजाना

खेलकूद में

व्यतीत करें तो

डायबिटीज से

बचाव संभव है।

दूसरा मुख्य

कारण है

बच्चों में

ताजेफल, सब्जियों

और पोषक

खाद्य सामग्री के प्रति

अरुचि, बदले

में प्रत्येक दिन

पेप्सी कोला, मैदे

से बने खाद्य पदार्थ, पिज्जा बर्गर, फास्ट

फूड, मिठाइयों का अत्यधिक सेवन। इन खाद्य सामग्री को खाने से शरीर में

अत्यधिक फ्री रेडिक्लस (जहर) पैदा होते हैं जो बीटा सेल्स को धीरे-धीरे नष्ट करने लगते हैं। आंखों की खराबी, हृदय रोग, स्ट्रोक, किडनी फेल्योर, नसों की बीमारी जैसी समस्याएं जीवन की खुशियां खत्म कर देती हैं।

आवश्यकता इस बात की है कि मां-बाप एवं शिक्षकजन इस तथ्य को समझें और बच्चों को इस विषय पर शिक्षित करें।



अब करीब

16 प्रतिशत बच्चों में पाया जाता है। मोटापा बढ़ने का मतलब है शरीर में बीटा सेल्स का लेप्टिन, एडिनोपेक्टिन एवं रेस्टीन जैसे प्रोटीनों का ज्यादा स्रावित होना। इससे इन्सुलीन के सही ढंग से स्रावित होने एवं सुचारू रूप से कार्य? करने में



सभी देशों में प्रचलित मधुमेह में टहलना



मधुमेह के रोगियों के लिए व्यायाम की आवश्यकता और उपादेयता पर सही ध्यान देना, उनके स्वस्थ रहने की दिशा में सबसे अधिक महत्वपूर्ण कदम है। भारतीय मनीषियों ने इसके महत्व को समझ कर ही इसे उपचार का आवश्यक अंग माना था। स्थूल शरीर वाले रोगियों को उन्होंने विभिन्न प्रकार के खेलकूद, लम्बी दूरी तक टहलने की बात, कुएं खोदने जैसा कोई काम करने के लिए भी प्रेरित किया था।

प्रसिद्ध मधुमेह विद जांसलिन ने आधुनिक काल में व्यायाम को चिकित्सा का एक महत्वपूर्ण अंग माना है। विवादास्पद यूजीपी अध्ययन के परिणाम जब सामने आए और दवाओं की सुरक्षा के बारे में प्रश्न चिन्ह उठाए गये तब भोजन और व्यायाम के द्वारा मधुमेह को ठीक करने का तरीका आदर्श माना गया। अगर आप यह समझ जायें की व्यायाम किस तरह मधुमेह के नियंत्रण में मदद करता है, तो निश्चित रूप से नियमित तरीके से उसे करने में आपकी तत्परता रहेगी।

व्यायाम चिकित्सा के रूप

मधुमेह के रोगी केवल भोजन के नियंत्रण पर हों, दवाओं का इस्तेमाल कर रहे हों या इन्सुलीन का इंजेक्शन ले रहे हों, सभी के लिए व्यायाम की महत्ता है। इस प्रोग्राम को शुरू करने से पहले इसके फायदे और रिस्क का आकलन जरूरी होता है। इसके नियमित प्रयोग से बहुत से रिस्क फैक्टर्स कम हो जाते हैं। इन्सुलीन रिसेप्टर की संख्या बढ़ने तथा इन्सुलीन के प्रति कोशिकाओं के संवेदनशील होने पर व्यायाम का मुख्य प्रभाव होता है। इसके कारण रक्त की लाल कोशिकाओं में आक्सीजन वहन की क्षमता भी बढ़ती है और ऊतकों को ज्यादा आक्सीजन मिलता है। उनमें नवजीवन का संचार होता है। व्यायाम कोलेस्ट्रॉल और ट्रायग्लिसराइड

की मात्रा में कमी करके हृदय आघात होने की संभावना भी कम कर देता है। यह रक्तचाप के नियंत्रण में भी मदद करता है। मधुमेह के रोगियों के आसपास उच्च रक्तचाप, हृदय आघात और स्ट्रोक दीवानों की तरह मंडराते रहते हैं कि कब लिफ्ट मिले और वे सीने से चिपक जाएं। व्यायाम करने से इस प्रवृत्ति से बचाव होता है।

व्यायाम का प्रभावकारी असर हो सके इसके लिए एक नियम में बंधना जरूरी है। ऐसा व्यायाम जो सरल भी हो और आपकी जीवन प्रणाली से मेल भी खाता हो। चिकित्सा के तौर पर प्रभावकारी होने के लिए आप सप्ताह में तीन से पांच दिन कम से कम व्यायाम अवश्य करें। रोज करें तो अति उत्तम। इसकी अवधि पंद्रह से साठ मिनट के बीच होनी चाहिए। व्यायाम के लिए सुबह का समय उत्तम है मगर शाम को भी किया जा सकता है, लेकिन पेट खाली होना चाहिए।

मधुमेह के रोगी व्यायाम चिकित्सा की सलाह के बाद ही शुरू करें। दवा या इन्सुलीन की मात्रा जो आप ले रहे हैं उसके अनुसार व्यायाम का आकलन होना चाहिए। रक्तचाप, हृदय आघात या एन्जाइना संबंधी शिकायत, आंखों और गुदों पर मधुमेह के असर का आंकलन, ई.सी.जी. या टी.एम.टी. की जरूरत आदि का जायजा हो जाये- तब होती है शुरूआत इस व्यायाम रूपी उड़ान की।

टहलने से उतम कुछ भी नहीं

एरोबिक व्यायाम का मतलब होता है व्यायाम की वह पद्धति, जिससे रक्त में आक्सीजन वहन की क्षमता बढ़े। टहलना, दौड़ना, साइकिलिंग, जोगिंग, तैरना, स्कीपिंग, बैडमिन्टन, टेनिस, बास्केटबाल आदि एरोबिक व्यायाम हैं। हृदय और श्वसन की क्रियाओं पर इस पद्धति के व्यायाम के प्रभावकारी असर हो जाता है। आइसोमेट्रिक व्यायाम मधुमेह के रोगियों के लिए अनुकूल नहीं है, जैसे वेट लिफ्टिंग, हैंडग्रेप आदि।

निराशा से निकलिए, बड़ी प्लानिंग की कोई जरूरत नहीं। तेजी से टहलना व्यायाम की सबसे अच्छी, सरलतम और सबसे सुरक्षित पद्धति है।

हिपोक्रैटस ने बहुत पहले कहा था- टहलना सबसे बड़ी दवा है निरोग रहने के लिए। इसमें कोई पैसा नहीं लगता, ज्यादा कुछ सीखना नहीं पड़ता, ज्यादा माथापच्ची नहीं, बस घर से निकलिए और बहानेबाजी नहीं- कृपया चलिए हेल्थवाक पर। लेकिन व्यायाम के तौर पर टहलना केवल एक पैर के आगे दुसरे पैर को रखना नहीं है सावधान।



गर्भावस्था के दौरान मधुमेह की अवस्था को नियंत्रित करना अत्यंत आवश्यक है। अच्छा तो यह होता है कि जो दंपति बच्चे की इच्छा कर रहे हों शुरुवाती दौर में ही अपना ब्लड सुगर जाँच करा लें। गर्भावस्था के दौरान मधुमेह की अवस्था माँ और बच्चे, दोनों के लिए कई मायनों में खतरनाक है। आँकड़ों के अनुसार मधुमेह के कारण भ्रूण या शिशु की मृत्यु दर 4 से 6 प्रतिशत तक है।



गर्भावस्था में मधुमेह की देखभाल

अमेरिका में सामान्य गर्भावस्था के दौरान 1 से 2% मृत्यु दर शिशुओं की है जबकि मधुमेह से पीड़ित माँओं में 3 से 5%। यह पाया गया है कि यदि गर्भावस्था के दौरान ब्लड-सुगर 105 मि.ग्रा. के आस पास रहे तो मृत्युदर और होने वाले दुष्परिणाम काफी कम हो जाते हैं।

अनियंत्रित मधुमेह के कारण होने वाले दुष्परिणाम

- बच्चों का मुँह इतना बड़ा (मैक्रोसोमिया) हो जाना कि सिजेरियन सेक्शन करना पड़े।
- उम्र के अनुसार भ्रूण का अपरिपक्व विकास।
- नवजात शिशु में साँस लेने की कठिनाई।
- भ्रूण अवस्था में मृत्यु।
- कॉनजेनाइटल विकृति (शिशुओं में)।
- मस्तिष्क का अविकसित होना।
- हृदय में दोनों वेन्ट्रिकलों के बीच की दीवार में छेद होना।
- हाइड्रोकेफालस, स्पाइना बीफीडा, किडनी की खराबी।
- बच्चों का कम इन्टेलिजेन्ट होना, उनमें स्वाभावजनित दोष होना।

इन दुष्परिणामों से बचा जा सकता है

इसके लिए आवश्यक है कि माँओं में पूर्ण जागरूकता हो। याद रखें कुछ केसेस में जो पहले सामान्य हैं उनको भी मधुमेह गर्भावस्था के दौरान

हो सकता है। इस अवस्था को जी.डी.एम (गैस्टेशनल डायबिटीज) कहते हैं।

कब जाँच कराएँ / कौन सी जाँच कराएँ

गैस्टेशनल डायबिटीज की अवस्था तब कही जाती है, जब गर्भावस्था के दौरान पहली बार ब्लड सुगर सामान्य से ज्यादा पाया जाता है। यदि निम्नलिखित स्थितियों से आप गुजरती हैं (माताएँ) तो जाँच की जरूरत है-

- उम्र 25से ज्यादा
- घर में मधुमेह की बीमारी से कोई पीड़ित हो
- मोटापा (बी.एम.आई 25 से ज्यादा)
- पहले गर्भावस्था के दौरान यदि शिशु की प्रसव से पहले या तुरंत बाद मृत्यु हुई हो
- विकृत बच्चा पैदा हुआ हो
- अपनी उम्र से ज्यादा बड़ा बच्चा पैदा हो
- प्रीइक्लैम्पशिया की बीमारी हुई हो
- पेट में ज्यादा पानी होने की अवस्था बतायी गई हो
- जाँच उसी समय हो जाना चाहिए जब पता हो कि आप गर्भवती हैं

अगर पहली बार सुगर सामान्य भी आता है तो 24 से 28 हफ्ते के बीच दुबारा जाँच होनी चाहिए। पेशाब में सुगर की जाँच गर्भावस्था के दौरान उपयुक्त नहीं होती, क्योंकि ग्लूकोज का किडनी में फिल्ट्रेशन वैसे ही आठ गुना बढ़ जाता है।

भारतीय गाईड लाईन के अनुसार फास्टिंग सुगर

91 मि.ग्रा./डीएल. एवं बिना फास्टिंग 120 मि.ग्रा./डीएल.से ज्यादा नहीं होना चाहिए। अगर इससे ज्यादा सुगर आता है तो चिकित्सक आपको ग्लूकोज टोलरेन्स टेस्ट की सलाह देंगे। विश्व स्वास्थ्य संगठन, अमेरिकन डायबेटिक एसोसिएशन आदि के कट-ऑफ प्वाइन्ट (सुगर का) अलग अलग है।

यदि फास्टिंग सुगर 95 मि. ग्रा. एवं 2 घन्टे ग्लूकोज खिलाने के दो घंटे के बाद यदि 140 मि.ग्रा. से ज्यादा हो तो गर्भावस्था में मधुमेह का निदान किया जाता है।

ईलाज के दौरान क्या करें ?

पी. पी. सुगर 120 मि.ग्रा.से कम खाना आदर्श स्थिति है। इसके लिए कम से कम हफ्ते में दो बार ब्लड सुगर की जाँच कराएँ। भोजन में खास नियंत्रण रखें। सामान्य कैलोरी आवश्यकता के अलावा प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय ट्राईमेस्टर में क्रमश 150, 300 एवं 450 कैलोरी की आवश्यकता होती है। एक दूध में 150 कैलोरी होता है। आवश्यकता अनुसार दूध की मात्रा बढ़ा दें। टहलना जारी रखें (चिकित्सक की सलाह के अनुसार)याद रखें गर्भावस्था के दौरान मधुमेह की किसी भी गोली (एन्टी डायबेटिक) को सुरक्षित नहीं पाया गया है। ग्लायबुराइड दवा को कुछ शोधों में प्रभावकारी एवं सुरक्षित पाया गया है। बहर हाल यह शोध का ही विषय है। केवल हयूमन इन्सुलीन ही सुरक्षित है।



मधुमेह एवं मसूड़ा रोग

सॉफ्ट ड्रिंक के रोज सेवन से डाइबिटिज का खतरा

एक अध्ययन के मुताबिक एक दिन में चीनी वाले सॉफ्ट ड्रिंक के एक या दो कैन पीने से बाद में डाइबिटिज का खतरा बढ़ जाता है। यूरोप में वैज्ञानिकों का कहना है कि एक कैन रोज पीने से डाइबिटिज का खतरा पांच गुना बढ़ जाता है। डाइबिटिज के लिए काम करने वाली संस्थाओं का कहना है कि चीनी वाली खानेपीने की चीजों के इस्तेमाल पर ध्यान रखने की जरूरत है क्योंकि इससे वजन बढ़ने का खतरा रहता है।

भोजन और कैंसर

इस रिसर्च के नतीजे ब्रिटेन, जर्मनी, डेनमार्क, इटली, स्पेन, स्वीडन, फ्रांस और नीदरलैंड्स में किए गए अध्ययनों पर आधारित हैं।

रिसर्च के लिए शोधकर्ताओं ने साढ़े तीन लाख लोगों से बातचीत की। ये एक बड़े अध्ययन का हिस्सा था जिसमें भोजन और कैंसर में संबंध पर शोध किया जा रहा है।

लंदन के इंपिरियल कॉलेज की डोरा रामागेयुरा ने बीबीसी से कहा, "अगर आप चीनी वाले शीतल पेय का इस्तेमाल करते हैं तो डाइबिटिज का खतरा बढ़ जाता है। आप जितने कैन सॉफ्ट ड्रिंक का इस्तेमाल एक दिन में करते हैं, आपके डाइबिटिज का खतरा उतना ही बढ़ जाता है।"

बीएमआई

उन्होंने कहा कि इस खतरे से लोगों को आगाह किया जाए, हालांकि फलों के जूस के इस्तेमाल और डाइबिटिज के मामलों में कोई संबंध नहीं पाया गया, लेकिन बीमारी के होने में बीएमआई का बहुत मुख्य भूमिका है। बीएमआई यानी बॉडी मास इंडेक्स मोटोपे को मापने की इकाई है।



यदि आपको डाइबिटिज है तो वह आपके शरीर के बहुत से अंगों को प्रभावित कर सकती है। इनमें आपके दांत और मसूड़े शामिल हैं। यह प्रभाव उस समय और अधिक होता है जब आपकी रक्त शर्करा अच्छी तरह से नियंत्रण में नहीं है, जिसके कारण जीवाणुओं से होने वाले संक्रमणों से लड़ना मुश्किल हो जाता है।

प्लाक का जमना

प्लाक बैक्टीरिया की एक साफ, चिपचिपी परत होती है जो दांतों पर बन जाती है। यदि इसे हटाया ना जाए तो यह मसूड़ों की बीमारी जैसा संक्रमण बन सकती है।

यदि आपकी उच्च रक्त शर्करा नियंत्रण में नहीं है तो आपको ज्यादातर लोगों से अधिक प्लाक बैक्टीरिया हो सकता है। इसका अर्थ है कि आप मुँह की स्वास्थ्य समस्याओं के होने के अधिक खतरे पर हैं।

मसूड़ों का प्रदाह

मसूड़ों का प्रदाह एक प्रकार की मसूड़ों की बीमारी है। यह दांतों और मसूड़ों पर प्लाक और टार्टर (दाँत की मैल) के जमाव के कारण होती है।

यदि आपको डाइबिटिज है तो आपके शरीर के लिए प्लाक बैक्टीरिया पर नियंत्रण रखना मुश्किल हो जाता है, इसीलिए जिन लोगों को डाइबिटिज है उन्हें मसूड़ों की बीमारी होने की संभावना 3 से 4 गुना बढ़ जाती है।

यदि आपको निम्नलिखित में से कोई भी लक्षण हैं तो अपने दाँतों के डॉक्टर से मिलना सुनिश्चित करें-

- सूजे हुए मसूड़े
- मसूड़ों का लाल होना
- या नरम होना
- मसूड़े जिनमें से आसानी से खून निकलता है

पैरीडोन्टल बीमारी

यदि मसूड़ों के प्रदाह का इलाज ना किया जाए तो यह पैरीडोन्टाइटिस में बदल सकते हैं। यह मसूड़ों की बीमारी की एक ज्यादा गंभीर किस्म है। समय के साथ-साथ, यह आपके मसूड़ों को आपके दाँतों से दूर कर सकती है जिससे दाँत ढीले पड़ जाते हैं।

मुँह का स्वास्थ्य डाइबिटिज को भी प्रभावित कर सकता है मसूड़ों की बीमारी जैसे एक संक्रमण का होना आपकी रक्त शर्करा को प्रभावित कर सकता है। इसीलिए घर पर मुँह की अच्छी देखभाल करना बहुत जरूरी है। इससे आपको अपने मुँह के स्वास्थ्य के बचाव में मदद मिलेगी और साथ ही साथ आपकी डाइबिटिज को नियंत्रित करने में भी।

अपने रक्त शर्करा मीटर के इस्तेमाल को भी सुनिश्चित करें! यह आपको रक्त शर्करा के स्तरों को नियंत्रित करने और मुँह के स्वास्थ्य के बचाव में मदद कर सकता है।

डाइबिटिज और मुँह के स्वास्थ्य के बारे में और जानना चाहते हैं अपने दाँतों के डॉक्टर से बात करें।



जब मधुमेह की बीमारी शुरू होती है तब उस बीमारी में प्यास अधिक लगती है। बहूमुत्र की शिकायत हो जाती है। ऐसे समय में तुरंत डॉक्टर को बताकर डॉक्टर की सलाह से इलाज करवाना चाहिए। इस बीमारी में पेनक्रियाज ग्रंथि के अंदर इन्सुलिन पैदा करने वाली कोशिकाएं पाई जाती हैं यदि इन्सुलिन की कमी हो जाती है तो डायबिटीज होता है। मधुमेह की बीमारी में कभी-कभी डॉक्टर की सलाह से इन्सुलिन का इन्जेक्शन हमेशा भोजन के पूर्व सुबह-शाम लेना पड़ता है इससे मधुमेह नियंत्रण में रहता है और इन्सुलिन का इन्जेक्शन कभी-कभी रोगी को जीवनभर भी लेना पड़ता है।

मधुमेह की बीमारी अधिकांश पीढ़ी-दर-पीढ़ी होती है। जिन व्यक्तियों के माता-पिता को मधुमेह की बीमारी हो उनके बच्चों को प्रारम्भ से ही भोजन व्यायाम, योगासन पर ध्यान देना चाहिए ताकि मधुमेह की बीमारी से बचा जा सकें।

मधुमेह की बीमारी किसी-किसी स्त्री-पुरुष को अधिक उम्र में हो जाती है और उन्हें बहूमुत्र की शिकायत हो जाती है और प्यास अधिक लगती है धीरे-धीरे उनका जीवन भी कम हो जाता है, कमजोरी आती है तथा चिड़चिड़ा हो जाता है। चेहरे पर तथा शरीर पर कमजोरी छा जाती है।

- कभी-कभी रात में चार पांच बार पेशाब करने के लिए उठना पड़ता है।
- प्यास अधिक लगती है बार-बार पानी पीने की इच्छा होती है।
- भूख कम लगने लगती है।
- पैरों में और पैरों की उंगलियों में झुनझुनाहट पैदा होने लगती है।
- वजन में कमी हो जाती है।
- धुंधला दिखाई देता है।
- बार-बार चश्मों का नम्बर बदलता है।
- चोट लगने पर घाव नहीं भरता है घाव बहुत देर से भरते हैं।

मधुमेह बीमारी का इलाज

मधुमेह होने पर तुरंत डॉक्टर को बताकर उनकी सलाह से इलाज करवाना चाहिए इसके साथ-साथ योग विशेषज्ञ की सलाह से योगासन, प्राणायाम, ध्यान की श्वासन और योग निद्रा करना चाहिए। रक्त में शक्कर की मात्रा भूखे पेट में 80 - 120 ग्राम प्रतिशत तथा खाने के बाद 170 ग्राम प्रतिशत तक हो जाती है, इसलिए सबसे जरूरी खून में शक्कर की जांच से मधुमेह की बीमारी का तुरंत पता चला जाता है यह जांच भूखे पेट तथा भोजन के बाद दोनों समय करवाना चाहिए। इसमें बीमार को 100 ग्राम ग्लूकोज देने के आधे घंटे बाद पेशाब और रक्त की जांच करवानी चाहिए इसमें रक्त का या पेशाब का परीक्षण नियमानुसार करवाना चाहिए जिन्हें मधुमेह की बीमारी नहीं होती है उनमें शक्कर की मात्रा डेढ़ घंटे बाद 160 मिली ग्राम प्रतिशत हो जाती है और ढाई घंटे बाद यह सामान्य रूप से 80-100 मिली ग्राम प्रतिशत हो जाती है। मधुमेह के रोगियों को यह सामान्य तौर पर स्थिर रहती है।

योग से मधुमेह में आराम

मधुमेह की बीमारी बच्चों से लगाकर बूढ़ों तक मध्य आयु के या किसी भी उम्र के लोगो में हो सकती है छोटे बच्चों के भी यह बीमारी हो सकती है। छोटे बच्चों में इस बीमारी का पता बहुत दिनों तक नहीं होता है बहुतो यह देखा गया है कि मधुमेह की बीमारी का रोगी को पता नहीं चलता है इसलिए प्रत्येक स्वस्थ स्त्री-पुरुष को 50 वर्ष की आयु के बाद परीक्षण (जांच) करवा लेना चाहिए। इस परीक्षण में रक्त चाप, रक्त और मूत्र में शक्कर की मात्रा रक्त में चर्बी की मात्रा का पता लगाया जाता है। इसके साथ ई.सी.जी. के द्वारा भी जांचे करवाना चाहिए।



मधुमेह को दूर करने के उपाय

सर्वप्रथम मधुमेह के रोगी को अपने भोजन पर ध्यान देना चाहिए। भोजन की मात्रा में 75 ग्राम प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट 180 ग्राम होना चाहिए। इससे रोगी का वजन बराबर चलता रहेगा यदि रोगी मोटा हो तो उसे तुरंत वजन कम करना चाहिए। मधुमेह के रोगी को शक्कर बंद कर देना चाहिए। रोटी, दाल, हरी सब्जी और सलाद लेना चाहिए। रोटी बिना घी की खाना चाहिए खासकर आइस्क्रीम, खीर, रबड़ी जिसमें अधिक कैलोरी अधिक मात्रा में होती है नहीं खाना चाहिए कम शक्कर युक्त थोड़े से फल खाने चाहिए। मधुमेह के रोगी को व्यायाम करना बहुत जरूरी है। डॉक्टर की सलाह व योग विशेषज्ञ की सलाह के बाद योग क्रिया इस बीमारी के लिए अत्यधिक लाभप्रद होती है योग की क्रिया में शरीर और मन दोनों ही स्वस्थ रहते हैं इसमें निम्नलिखित आसनों से मधुमेह की बीमारी में बड़ा आराम मिलता है।

1. धनुआसन, 2. ताड़ासन, 3. वज्रासन इसके अलावा मत्सेन्द्र आसन, मण्डुक आसन, हलासन,

भुजंगासन, शल्लआसन, शशांक आसन, सर्पासन, गोमुख आसन, वृक्षासन आदि अपनी शक्ति के अनुसार लाभदायक है। प्राणायाम में कपालभाती प्राणायाम, योगेन्द्र प्राणायाम, भसिका प्राणायाम जिसमें बार-बार पेट अंदर बाहर होता है करना चाहिए तथा भाप्ररी प्राणायाम लाभदायक है इन क्रियाओं से सीधा पेन्क्रियाज पर असर होता है, जिससे रोगी को लाभ मिलता है। इसके साथ-साथ यह भी देखा गया है कि तनाव से भी बीमारी होती है और तनाव दूर करने के लिए प्राणायाम के साथ ध्यान श्वासन और योग निद्रा भी करना चाहिए। श्वासन में शरीर को बिल्कुल ढीला छोड़कर सांस पर ध्यान केन्द्रित करना चाहिए। योग की प्रत्येक क्रिया में मन को सांस के साथ रखना चाहिए।

इसके साथ-साथ प्रत्येक व्यक्ति को 2-3 किमी घूमना चाहिए। हर 3-4 घण्टे के बाद दो मिनट डीप ब्रीदींग सीधे बैठकर धीरे-धीरे सांस लेना एवं छोड़ना व अपनी शक्ति के अनुसार।

मधुमेह के रोगी को एवं स्वस्थ व्यक्ति को प्रातः या शाम को कम से कम तीन कि.मी. अवश्य घूमना चाहिए।



चिकित्सा सेवाएं

सैवा सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं वुमन केयर सेंटर डॉ. अभ्युदय वर्मा

एम.डी. मेडिसिन, डीएनबी (एन्डो) प्रभुमह, श्यामदेव, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ

विशेषज्ञ: बॉनापन, हार्मोन विकृति, इनफर्टिलिटी, यौवनावस्था परिवर्तन न होना, पिट्यूटरी, एंड्रिनल, कैल्सियम असंतुलन, महिलाओं में अनियंत्रित माहवारी (मासिक चक्र) एवं चेहरे पर अनियंत्रित बाल

वर्मा नरिंशग होम (समय: सां 9 से 10 बजे तक) परदेशीपुरा, इन्दौर उज्जैन: प्रति शनिवार शाम 4 से 6 बजे तक खण्डवा: प्रतिमाह के प्रथम रविवार मंदसौर: प्रतिमाह दूसरे रविवार (समय: सुबह 10 से 11 बजे तक)

डॉ. दीपिका वर्मा एम.एस. (गायबिक) स्त्री रोग विशेषज्ञ ग्रेजुएट: फिजल मेडिसिन एवं हाईकॉल प्रोग्राम मो. 9713774869 वर्मा हॉस्पिटल परदेशीपुरा चौगुहा, इन्दौर समय: सां 7 से 10 बजे तक 0731-2538331

डॉ. भारतेन्द्र होलकर

MD, FRSM (UK), FACIP (US) International Member ESG, GSE, ICNMP, AACE, ACOG, ISPO, ISGE, ICS, ISHR, IBANGS Clincial Specialist

- इन्सुलिन-मुक्त चिकित्सा
- बांछता की हानिरहित चिकित्सा
- स्तन कैंसर (लिम्फोमा) की बिना ऑपरेशन की चिकित्सा
- हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा
- ग्रोथ हार्मोनल चिकित्सा
- आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरोपी
- आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
- गर्भाशय के छाले एवं गर्दानों की सलाह चिकित्सा

परामर्श कक्ष 202, मौर्या आर्केड, 1/2, ओल्ड पलासिया (पलासिया थाने के सामने), इन्दौर समय: दोप. 11 बजे से शाम 5 बजे तक E-mail: holkar_hfrf@yahoo.com 9752530305

डॉ. अरुण रघुवंशी

M.B.B.S., M.S., FIAGES

लेप्रोस्कोपिक, पेरोपे, कौटिलिक सर्जन, एवं जन्मल सर्जन पूर्व विशेषज्ञ - अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

दक्षीविक्र 8 यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1, न्यू पलासिया, क्यांवेल् हॉस्पिटल के सामने जंजीवाला चौराहा, इन्दौर (समय: शाम 6.30 से 9.00 बजे तक) 9753128853 निवास: 157, ई.एच. म्कोप न. 54, विजय नगर, इन्दौर फोन: 0731-2574404 E-mail: raghuwanshidranun@yahoo.co.in

SAC SAMADHAN HOMOEOPATHIC CLINIC

An approach towards healthy mankind a complete cure by homeopathy डॉ. विश्वेश वर्मा द्वारा होम्योपैथिक चिकित्सा एवं अज्ञात रोग सम्युद्धा (ब्रोकडिग) जोड़ो में दर्द एवं सूजन, कम दर्द, सुविधा गतिवा एवं वातांग, चर्मरोग, सारायिस, सोन्दर्य चिकित्सा, गंजाम एवं सभी जटिल रोगों का उत्कृष्ट एवं सरलतापूर्वक इलाज हांम्योपैथिक पद्धति द्वारा करते हैं।

डॉ. विश्वेश वर्मा (बी.एच.एम.एम., डी.एन.एच.ई., डी.ए.एफ.ई.) कंसल्टिंग होम्योपैथिक चिकित्सक विशेष अहार पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा विशेषज्ञ एच.आई.वी./एड्स एवं परिवार स्वास्थ्य सलाहकार शोप नं. 23, गुल्मगं कॉम्प्लेक्स, सपना-संगीता रोड, इन्दौर, 90980-26928, 9009004339 समय: सु. 10 से 1, शाम 5 से 10 तक रव. 10 से 1 तक E-mail: dr.vishveshverma@yahoo.com

हिप्नोटिस्ट डॉ. जे. आर. सिंह

(हिप्नोथेरापिस्ट एण्ड पास्ट लाईफ्थेरापिस्ट)

अपने जीवन की दिशा और दशा बदलिए उपलब्ध चिकित्सा डिप्रेशन, अनिद्रा, तनाव, बेचेनी, वैवाहिक समस्याएं, आत्मविश्वास की कमी, भुलना, अकेलापन, आत्महत्या की सोच, सभी प्रकार के भय (फोबिया) बच्चों की पढ़ाई/व्यवहार संबंधी समस्याएं, प्रेम प्रसंग भुलाना, आत्मविश्वास की कमी, भुलना, अकेलापन, आत्महत्या की सोच, सभी प्रकार के भय (फोबिया) बच्चों की पढ़ाई/व्यवहार संबंधी समस्याएं। विद्यार्थियों की लर्निंग एवं व्यवहारिक समस्याओं तथा एकग्रता की कमी, परीक्षा भय आदि का निराकरण मात्र 2 घंटों की ट्रेनिंग द्वारा किया जाता है। www.studentconcentration.com इसके अलावा टोटल ब्रेन वाशिंग एवं ब्रेन कंडीशनिंग भी की जाती है। डॉ. जे. आर. सिंह सम्मानित द्वारा व्यक्ति के अंतर्मन की गांठों को खोलकर उपरोक्त सभी रोगों का सफल एवं ग्यारह डे इलाज पिछले 45 वर्षों से कर रहे हैं। (यह चिकित्सा इन्सुलिस एवं निरापद है।)

क्रिया: 1 दिन में अत्यन्तमंद एवं 15 दिनों में पूर्णमन्द 94250-58696 29-ए, शीतल नगर (सांकेता), इन्दौर 07314254925 www.hypnotherapist.com, www.hypnotech.in • email: j.singh@gmail.com

आरोग्य सुपर स्पेशलीटी मार्डन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइज्ड)

Consultant Homeopath & Biochemist आधुनिक होम्योपैथी (Modern Homeopathy) विद्य में अपने हानिरहित सम्पूर्ण चिकित्सा, तुरंत प्रभाव एवं कम खर्च में सुलभ दवाइयों की उपलब्धता के कारण लोकप्रिय होती जा रही है और सर्व के अनुभूत विद्य का हर चौथा आदमी होम्योपैथी पर विश्वास व्यक्त कर संपूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर रहा है। COMPLETE डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन) EASY SAFE FAST COST EFFECTIVE MODERN HOMOEOPATHY CURE M.D. Homeopathy Email: arpitchopra23@gmail.com पता: कृष्णा टॉवर, 102 पहली मंजिल क्यांवेल्ड हॉस्पिटल के सामने, जंजीवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर सोम से शनि- शाम: 5 से 9.30 बजे तक रविवार: सुबह 10 से 3 बजे तक website: www.homeopathyhealthcare.com Mob. 9425070296, 9907855980

SUPERSPECIALITY + पाईल्स क्योर क्लीनिक

लेजर थैरेपी सेंटर

डॉ. आर.एस. बुन्देला अर्श, बवासीर, भांगदर (पाईल्स, फिशर, फिशचुला) बिना ऑपरेशन (चौरफाड़), बिना दर्द, कम समय में सफल इलाज पुनः रोग नहीं होता। B.Sc. B.A.M.S., M.D., M.S.C.P., M.R.H.S., C.A.I.I.M.S. (New Delhi), C.I.A.M.R. & D (London)

101, सी.ब्लॉक, ऊँ गुरुदेव कॉम्प्लेक्स, राजश्री हॉस्पिटल के सामने, स्कीम न. 54, विजय नगर, इन्दौर फोन: 0731-4227181, मोबा. 0808577628 E-mail: drbundela57@gmail.com समय: दोपहर 1-4, शाम 6-8, रविवार अवकाश

डॉ. मिलिन्द जोशी

M.S. (Genral surgery), M.ch. (Pediatric surgery) Gold medal D.N.B. (Pediatric Surgery), F.I.A.G.E.S., F.A.L.S.

विशेषज्ञता :- 9827123501 (समय: शाम 6 से 8 बजे तक) → गर्दा व संबंधित सर्जरी, → पथरी की दूर्बिण द्वारा सर्जरी, → सर्व प्रकार की शिशु सर्जरी, → सामान्य व विशेष लेप्रोस्कोपी (दूर्बिण सर्जरी) → बच्चों के कैंसर की सर्जरी, नवजात शिशु सर्जरी → बच्चों में पथरी की बिना चीरे द्वारा सर्जरी → फेफड़ों की दूर्बिण सर्जरी

हैप्पी किड्स क्लीनिक डॉ. प्रीति जोशी M.B.B.S., D.C.H. शिशु रोग एवं नवजात शिशु रोग विशेषज्ञ 9303084999 E-mail: milindj79@yahoo.com क्लीनिक: ऊँ गुरुदेव कॉम्प्लेक्स शां 16 प्रथम तल सेक्टर-ई स्कीम न. 54 विजय नगर (राजश्री हॉस्पिटल के सामने), इन्दौर

क्लासिकल होम्यो क्लीनिक एवं रिसर्च सेंटर

डॉ. सी.एल. यादव एम.डी. (होम्योपैथिक)

अधिकृत चिकित्सक - केन्द्रीय कर्मचारी भारत शासन (अध्यक्ष होम्योपैथिक - मेडिकल एसो. ऑफ इंडिया, शाखा हमार, इन्दौर) विशेषताएं: • अस्थमा • त्वचा रोग • कैंसर • माइग्रेन • दाग (फेफेद, काले) • ल्यूकोरिया • बवासीर • फिशर • फिस्चूला • गठिया • पथरी • अनियमित माहवारी • सहनासाइटिस • डिप्रेशन • शीघ्र पतन • कमजोरी • सोराइसिस • मोटापा • जोड़ो का दर्द • घुटनों का दर्द • लम्बाई बढ़ाना • महिला रोग • PCOD • प्रोस्टेट ग्रंथी का बढ़ाना E-mail: dr.ciyadav@yahoo.co.in

9826079923, 9926058713

सफेद दाग चिकित्सा शिविर (Leucoderma Vitiligo) (Check up free)

हर माह की 18, 19, 20 ता. को (प्रातः 9 से 5 तक) द्वारा डॉ. एस. प्रसाद डायरेक्टर: श्री साई प्रसाद विकलांग एवं रिस्क सेंटर (मुंबई) भूतपूर्व प्राचार्य: जे.एच. मेडिकल कॉलेज (रांची)

सफेद दाग अब लाइलाज नहीं सफेद दाग आँटो इम्यून डिस ऑर्डर है, जिससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी) उल्टा असर करने से त्वचा में रंग बनाने वाली मेलानोसाइट मरने लगती है जिससे त्वचा पर सफेद दाग हो जाता है साथ में लीवर की खराबी, पेट की पुरानी गड़बड़ी, पेट में कृमि होना भी इसके प्रमुख कारण हैं जिसे स्टीम एवं शांघन थैरोपी द्वारा इलाज से दाग के सभी कारण दूर होकर दाग जड़ से ठीक होता है। दुबारा नहीं होता है। F-166, L.I.G. कॉलोनी, तेजस नरिंशग होम के पास, इन्दौर फोन: 0731-2559436, 9303274253

कमर दर्द... से मुक्ति

• जोड़ो का दर्द • गठिया • स्लीप डिस्क • सायटिका • गर्दन दर्द • कंधो का दर्द • घुटनों का दर्द • लकवा • माईग्रेन

समय सुबह 9 से 7 बजे तक कायाकल्प • Slimming & Beauty Spa सिद्धाश्रम आयुर्वेदिक चिकित्सक Contact 98277 75075, 0731-4045075 • BH-115, Sch. No. 74-C, Vijay Nagar, Indore • 33/2C, New Palasia, Near Om Shanti Bhawan, Indore Email: dr.naveenjadhav@gmail.com, www.kayakalpinidore.com

अंपूर्ण SODANI DIAGNOSTIC CLINIC

INVESTIGATION PAR EXCELLENCE

- ✓ NABL Accredited
- ✓ 9 Branches in M. P.
- ✓ All Investigations under one roof

NABL Accredited Cert. No. M-0323 INDORE

L.G.-1, Morya Center, Opp. Basket Ball Club, 16/1, Race Course Road, INDORE Phone: 0731-2430607



मधुमेह पर 'आयुर्वेद' का मत

आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञान ने त्रिदोष के कारण मधुमेह (शुगर) की उत्पत्ति मानी है। अर्थात् कफ, पित्त तथा वायु के शरीर में संतुलन बिगड़ने से यह रोग उत्पन्न होता है। कई बार पेट की खराबी अपच आदि से रोग की स्थिति ज्यादा खराब हो जाती है। जैसे प्रमेह (धातु रोग) 20 प्रकार के माने गए हैं, जिनमें से एक मधुमेह है। इसमें शिलाजीत, कारबेल्क, सप्तचक्रा, बिम्बी, विजयसार की लकड़ी, मेथी दाना, गुड़मार बूटी आदि औषधियों का प्रयोग किया जाता है।

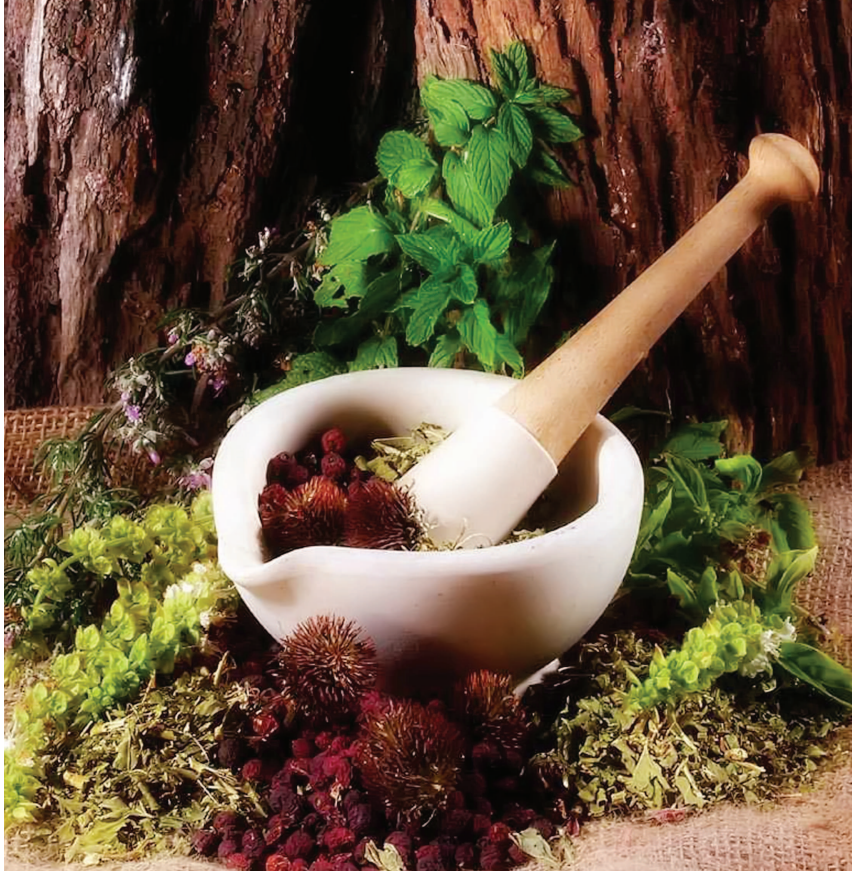
शिलाजीत एक प्रकार का पत्थर से निकला हुआ पदार्थ है जो कि अत्यंत शक्तिशाली होता है। यह तासीर से गर्म एवं खुरक है। इसे आयुर्वेद में रसायन गुण वाली यानी टॉनिक का नाम दिया गया है। यह सभी प्रकार के प्रमेहों में लाभ करती है जिसमें से मधुमेह भी एक है। आयुर्वेद मतानुसार शिलाजीत मधुमेह से होने वाली शारीरिक क्षति से बचाती है, अर्थात् मधुमेह के कारण जो शरीर के अंगों को नुकसान होता है उस क्षति की पूर्ति करती रहती है जिससे प्रमेहों या मधुमेह से नुकसान नहीं हो पाता। परन्तु यह औषधि पित्त प्रकृति के मनुष्य को ज्यादा नहीं लेनी चाहिए। यह कफ एवं वात प्रकृति के लोगों को अधिक लाभ देती है।

कारबेल्क जिसको हिन्दी में करेला और अंग्रेजी में बिटर गॉर्ड कहते हैं, मधुमेह रोग में अच्छा लाभ करता है। इसके फल में ऐसकोर्बिक एसिड होता है। इसके फलों एवं पत्तों में मोसोर्डिकिन नामक क्षार पाया जाता है। इसके पौधे में ग्लूकोसाइड, एक राल तथा सुगंधित तेल पाया जाता है। यह मधुमेह में उत्तम कार्य करता है। इससे रक्तगत शर्करा कम होती है। यकृत तथा आमाशय की क्रिया सुधरती है तथा अग्नाशय (पैनक्रियाज) को उत्तेजित कर इन्सुलिन के स्राव को बढ़ाता है। करेले के जूस की मात्रा 10-20 मिली लीटर लेने से लाभ होता है तथा करेले के अतियोग से उपद्रव होने पर चावल और घी खिलाना चाहिए।

सप्तचक्रा जिसको अंग्रेजी में हिप्पोक्रेटिप्सी कहते हैं, इसके क्वाथ की मात्रा 50-100 मिली लीटर ली जाती है। इसका प्रयोग मधुमेह में किया जाता है। इससे मूत्र कम आता है तथा रक्त में शर्करा की मात्रा भी कम हो जाती है। इसके अतिरिक्त रोगी के स्वास्थ्य को सुधारती है। ऐसा 'द्रव्य गुण विज्ञान' नामक पुस्तक में लिखा है। **बिम्बी** नामक औषधि भी मधुमेह में लाभ करती है। इसके पत्रों या जड़ का स्वरस दिया जाता है जिसकी मात्रा 10-20 मिली लीटर है। **विजयसार** की लकड़ी को बर्तन में रात को पानी में रखकर सुबह खाली पेट पीने से मधुमेह में सतवर लाभ होता है।

मेथी दानों को रात्रि में पानी में भिगोकर सुबह खाने एवं उस पानी को पीना मधुमेह रोगी के लिए हितकारी है।

गुड़मार बूटी जिसे मेषशृंगी भी कहते हैं, मधुमेह में अच्छा कार्य करती है। यह लीवर एवं आमाशय ग्रंथियों के लिए उत्तेजक है। यह पैनक्रियाज ग्रंथियों की कोशिकाओं को उत्तेजित कर इन्सुलिन की मात्रा बढ़ाती है। यह मूत्रल होने के



कारण रक्त की अम्लता को ठीक करती है।

'ब्राह्मी' जल के किनारे छतों के रूप में पैदा होने वाली अत्यन्त गुणकारी बूटी है। यह बूटी आमतौर पर सारे भारतवर्ष में पाई जाती है लेकिन हरिद्वार से लेकर बद्रीनारायण के मार्ग में पाई जाने वाली ब्राह्मी विशेष गुणकारी मानी गई है। अंग्रेजी में इसे इण्डियन पेनीवर्ट के नाम से जाना जाता है। इस वनस्पति की डालियाँ या शाखाएँ जमीन पर ही फैलती हैं। इन शाखाओं के प्रत्येक गठन में से जड़ निकलकर जमीन में घुस जाती है। इसमें वसन्त ऋतु से लेकर ग्रीष्म ऋतु तक फूल और फल लगते हैं। इसके फूल सफेद और नीली झाई लिए होते हैं। इसका स्वाद कड़वा होता है। इसी बूटी से मिलती-जुलती एक अन्य बूटी मंडूकपर्णी होती है परन्तु ब्राह्मी एवं मंडूकपर्णी में भेद यह है कि मंडूकपर्णी के पत्ते ब्राह्मी के पत्तों की अपेक्षा गोल होते हैं।

आयुर्वेदिक ग्रंथ 'भाव प्रकाश निघन्टू' के अनुसार ब्राह्मी शीतल, हल्की, सारक, मेधाकारक

(बुद्धि वर्धक) कसैली, कड़वी, आयुर्वर्धक रसायन, स्वर एवं कंठ को उत्तम करने वाली, स्मरण शक्ति बढ़ाने वाली, कुष्ठ, पांडु, प्रमेह, रक्त विकार, खाँसी, विष, सूजन और ज्वर को हरने वाली होती है। निघंटू रत्नाकर के मतानुसार ब्राह्मी शीतल, कसैली, कड़वी, बुद्धिदायक, हृदय को हितकारी, स्मरणशक्ति वर्धक, रसायन, विष, कोढ़, पांडु रोग, सूजन प्लीहा, पित्त अरुचि, श्वास, शोष, कफ एवं वात को दूर करती है।

ब्राह्मी के रासायनिक विश्लेषण करने पर इसमें से ब्रह्मि नामक एक विषैला उपक्षार प्राप्त किया जाता है जो कि कुचले में पाये जाने वाले स्ट्रिकनार्इन से मिलता-जुलता है। इसकी थोड़ी सी ही मात्रा शरीर में रक्त भार बढ़ा देती है। हृदय की पेशियों को उत्तेजित करती है। श्वास क्रिया प्रणाली, गर्भाशय एवं छोटी आँत को भी इसकी अत्यंत थोड़ी मात्रा उत्तेजित करती है। सन् 1931 में डॉ.के.सी.बोस एवं एन.के.बोस ने इसका रासायनिक विश्लेषण किया था।



डा डायबिटीज रोग में कार्बोहाइड्रेट और ग्लूकोज का ऑक्सीकरण पूर्ण रूप से नहीं हो पाता है। इसका मुख्य कारण है, 'इंसुलिन की कमी'। हमारा पैंक्रियाज इंसुलिन नामक हार्मोन बनाता है, जिससे, ग्लूकोज ठीक प्रकार से शरीर के सभी भागों पहुंचता है रक्त में ग्लूकोज की मात्रा सामान्य से ज्यादा तथा सामान्य से कम होना दोनों ही स्थितियाँ घातक सिद्ध होती हैं।

हमारी जीवनशैली मोटापे व मधुमेह का कारण

अत्याधुनिक संसाधनों के आ जाने से हमारा जीवन काफी आसान हो गया है। जिसके कारण मोटापा एवं मधुमेह की शिकायतें बढ़ रही हैं। शारीरिक परिश्रम कम करना तथा फास्ट फूड्स के बढ़ते चलन के कारण लोगों में मोटापा बढ़ रहा है। आज की भागती जिन्दगी में लोगों के पास नियमित व्यायाम करने एवं फिटनेस पर ध्यान देने का वक्त ही नहीं है। पेट के आसपास जमा यह अतिरिक्त वसा इंसुलिन रेजिस्टेंट स्थिति को पैदा करता है जो कि मधुमेह होने का एक बड़ा कारण बनता है।

इंसुलिन रेजिस्टेंस क्या है

इंसुलिन रेजिस्टेंस एक ऐसी स्थिति है जिसमें शरीर इंसुलिन नामक हार्मोन का ठीक से इस्तेमाल करने में विफल रहता है। इंसुलिन ही हमारे शरीर की कोशिकाओं के अन्दर ग्लूकोज प्रदान करता है जिसके कारण मेटाबॉलिज्म की प्रक्रिया से ऊर्जा उत्पन्न होती है और हम काम कर पाते हैं।

टाइप 2 डायबिटीज से ग्रस्त वैसे मरीज जो मोटापे के शिकार हैं वे प्रायः इंसुलिन रेजिस्टेंट हैं। इसका मतलब है कि ऐसे मधुमेह रोगियों को इंसुलिन की अधिक मात्रा की जरूरत होगी ताकि उनकी कोशिकाओं में पर्याप्त मात्रा में शुगर पहुंच सके। इस तरह मोटापे के कारण उत्पन्न इंसुलिन रेजिस्टेंट के दीर्घकालिक प्रभाव की वजह से मोटे व्यक्तियों में खासकर मोटी महिलाओं में मधुमेह की आशंका बढ़ जाती है।

मोटापे पर नियंत्रण मधुमेह से बचाव

मोटे व्यक्ति 10 से 15 प्रतिशत वजन कम कर डायबिटीज से बच सकते हैं। साथ ही वैसे मोटे व्यक्ति जो मधुमेह से ग्रस्त हैं वे यदि अपने शरीर का 10 से 15 प्रतिशत वजन कम कर दें तो उनके मधुमेह वाली दवाओं का डोज कम हो सकता है, एवं इसके साथ ही मधुमेह से जुड़ी जटिलताएँ जैसे अंधापन, स्ट्रोक एवं दिल का दौरा पड़ने की आशंका भी कम हो सकती है। इसलिए मधुमेह के खतरे को कम करने के लिए मोटापे पर नियंत्रण जरूरी है।

यू तो मोटापा कई बीमारियों एवं परेशानियों का सबब बनता है। लेकिन मधुमेह रोगियों के लिए मोटापा कई और समस्याएं लेकर आता है। आइये जानें मोटापा एवं मधुमेह का आपस में कितना गहरा संबंध है। आज भारत में 4.5 करोड़ व्यक्ति मधुमेह के शिकार हैं। और ज्यादातर मधुमेह रोगी मोटापे की समस्या से भी ग्रस्त होते हैं।

मधुमेह रोगियों का दुश्मन है मोटापा

यू तो मोटापा कई बीमारियों एवं परेशानियों का सबब बनता है। लेकिन मधुमेह रोगियों के लिए मोटापा कई और समस्याएं लेकर आता है। आइये जानें मोटापा एवं मधुमेह का आपस में कितना गहरा संबंध है। आज भारत में 4.5 करोड़ व्यक्ति मधुमेह के शिकार हैं। और ज्यादातर मधुमेह रोगी मोटापे की समस्या से भी ग्रस्त होते हैं।



मधुमेह रोग में क्या होता है

डायबिटीज रोग में कार्बोहाइड्रेट और ग्लूकोज का ऑक्सीकरण पूर्ण रूप से नहीं हो पाता है। इसका मुख्य कारण है, 'इंसुलिन की कमी'। हमारा

पैंक्रियाज इंसुलिन नामक हार्मोन बनाता है, जिससे ग्लूकोज ठीक प्रकार से शरीर के सभी भागों पहुंचता है रक्त में ग्लूकोज की मात्रा सामान्य से ज्यादा तथा सामान्य से कम होना दोनों ही स्थितियाँ घातक सिद्ध होती हैं।



ब्रिटिश जरनल ऑफ डायबिटीज डिजिस में एक लेख रमजान के समय के किए जाने वाले उपवास पर प्रकाशित हुआ है। इसमें इस बात की विवेचना की गई है कि डायबिटीज से पीड़ित मुस्लिम मरीजों को किस तरह रमजान में उपवास करना चाहिए ताकि डायबिटीज का नियंत्रण भी ठीक रहे और कोई दुष्प्रभाव शरीर पर न पड़े।

रमजान और मधुमेह

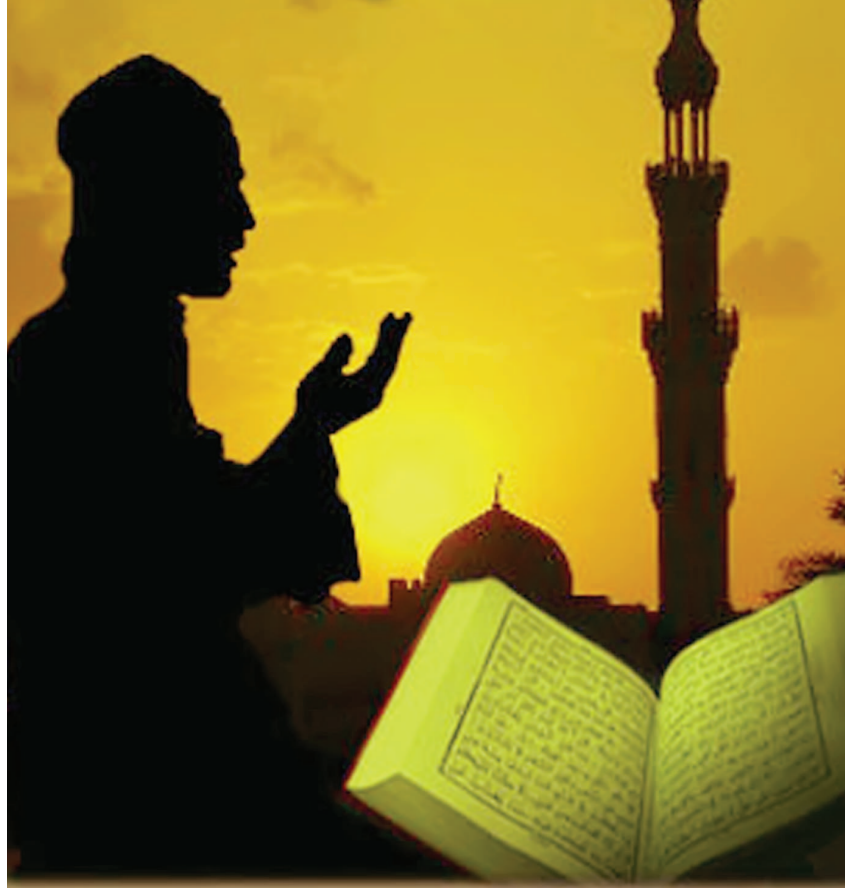
इस्लाम केवल एक धर्म ही नहीं बल्कि जीवन को सही ढंग से जीने की प्रक्रिया है। अल्लाह के आदेशों को पूर्णतः स्वीकारना एवं उसे व्यवहार में लाना ही इस्लाम का मूल-मंत्र है। पवित्र ग्रन्थ कुरान रमजान के महीने में उजागर हुआ था इसलिए इस महीने में उपवास करना इस्लाम में जरूरी माना जाता है।

डायबिटीज के मरीजों को भी रमजान में उपवास करने की बाध्यता है और ऐसा करना पूर्णतः निरापद हो सकता है यदि सही जानकारी रहे। रमजान में उपवास के समय भोजन या जल, कुछ भी नहीं लिया जाता है। इन्द्रवीनस पानी का चढ़ाना, दवाईयों को खाना भी मना है। सूर्योदय के पहले एवं सूर्यास्त के बाद ही खाना लिया जाता है। रमजान में उपवास कुछ लोगों के लिए मना होता है जैसे - बच्चे, जिनको उपवास का महत्व पता न हो, बुढ़े और कमजोर, बीमार लोग जिन्हें लगातार 50 मील से ज्यादा की यात्रा करनी हो, माहवारी के समय एवं गर्भवती औरतों को।

यह जरूरी है कि दवा की मुख्य मात्रा सूर्यास्त के बाद वाले भोजन के बाद ली जाए।

रमजान के समय खाने का क्रम पूर्णतः बदल जाता है। इसलिए दवाईयों के इस्तेमाल का समय एवं मात्रा पर ध्यान देना आवश्यक हो जाता है। जो मरीज दवाईयों का इस्तेमाल करते हैं उन्हें कुछ सावधानियों की जरूरत है। उपवास के समय वैसी दवाईयाँ जिनका असर शरीर में लम्बे समय तक रहता है जैसे गिलीवेनक्लामाइड (डायवोनिल) या क्लोरप्रोपामाइड (डायबनीज), सुरक्षित नहीं होती। अच्छा होगा रमजान शुरू होने के पहले ही कम समय तक काम करने वाली दवाईयों को शुरू कर दी जाएं। मेटफारमीन (ग्याकोमेट) एक बहुत अच्छी दवा है, और उपवास के समय भी सुरक्षित है।

यह जरूरी है कि दवा की मुख्य मात्रा सूर्यास्त के बाद वाले भोजन के बाद ली जाए एवं सुबह में दवा की बहुत हल्की मात्रा ली जाए। इससे शरीर में ब्लडसुगर बहुत कम होने का खतरा नहीं रहेगा। आजकल रिपागलीनाइड या नाटेगलीनाइड नियंत्रण के लिए उत्तम मानी जाती है और उपवास के बाद



भोजन के समय तुरंत ली जा सकती है। अगर कोई मरीज ग्यानेज या गिल्मीपराइड दवा रमजान के पहले नाश्ते पर लेता है तो उसे रमजान के समय सूर्यास्त के बाद वाले भोजन के समय लेना चाहिए।

जो मरीज इन्सुलिन की सूई लेते हैं, उन्हें भी मात्रा एवं समय बदल लेनी चाहिए।

सूर्योदय के पहले रेपिड एक्टिंग इन्सुलिन एवं सूर्यास्त के बाद इन्टरमेडिएट एक्टिंग इन्सुलिन का लेना ज्यादा सुरक्षित होगा। रमजान के समय इन्सुलिन की पहले वाली मात्रा से कम मात्रा देने की जरूरत नहीं पड़ती है, बस केवल समय को बदलना पड़ता है। रमजान के समय सूर्यास्त के बाद आधिकतर लोग तुरंत भोजन लेते हैं। वे आजकल इन्सुलिन एनालॉग (नोवोमिक्स फ्लैस

पेन) तकनीक से लें तो ज्यादा अच्छा नियंत्रण होगा। मुख्य बात यह है कि सुबह की मात्रा में करीब 50% की कमी करके शाम वाली मात्रा में जोड़ दे।

रमजान के समय कुछ खास ग्रुप के डायबिटीज के मरीजों को उपवास नहीं करना चाहिए।

वैसे मरीज जिनका ब्लडशुगर नियंत्रण बहुत खराब है, जिन्हें डायबिटीज के साथ हृदय की एन्जाइना या उच्च रक्तचाप की बिमारी है, जिन्हें बार-बार डायबिटीज किटो-एसिडोसिस होने की हिस्ट्री हो, गर्भवती महिलाएं, संक्रमण की अवस्था हो, या पहले रमजान के समय उपवास के कारण डायबिटीज का नियंत्रण खराब होने की हिस्ट्री हो।



हाइपोग्लायसिमिया यानी खून में शुगर का कम होना खतरनाक है। थोड़ी सावधानी से इससे बचा जा सकता है।

'हाइपोग्लायसिमिया' एक ऐसा शब्द है जिसे हर डायबिटीज के मरीज को जानना अतिआवश्यक है। हाइपो का मतलब है 'कम' एवं ग्लायसिमिया का मतलब है 'शुगर की मात्रा'। हाइपोग्लायसिमिया इस तरह से रक्त में अत्यधिक कम शुगर होने को कहते हैं। यह एक ऐसी स्थिति है जिसका अनुभव कभी-ना-कभी हर डायबिटीज के मरीज को होता ही है। यह एक जानलेवा इमर्जेंसी है मगर मरीज थोड़ी सी जानकारी रखकर इससे बच सकते हैं। रक्त में ब्लड शुगर अगर 60 मिग्रा से ऊपर रहे तो साधारणतया कोई लक्षण नहीं आता है मगर 50 मिग्रा के आसपास हो जाये तो लक्षण शुरू हो जाते हैं। आटोनोमिक सिस्टम के उद्दीप्त होने के कारण प्रारंभिक लक्षण शुरू होते हैं।

अगर आप इंसुलीन की सुई ले रहे हैं या डायबिटीज की दवाइयां खा रहे हैं, तो इन लक्षणों के आते ही सतर्क हो जायें।

- खूब पसीना आना, ■ अचानक कमजोरी का अहसास, ■ हाथों में कंपन, ■ खूब बेचैनी, ■ घबराहट, ■ धड़कन का बढ़ना,

व्या करें तुरंत

अगर इन लक्षणों के समय तुरंत ग्लुकोज, मधु, शक्कर या कोई भी चीज खा लें, तो तुरंत आराम मिल सकता है।

जैसे ही ऊपर बताये गये लक्षण शुरू हों और आप कोई काम कर रहे हों तो तुरंत बंद कर दें तथा

हाइपोग्लायसिमिया

शक्कर के दो डेले, मीठे बिस्कुट, दो चम्मच मधु, फल का रस, ग्लुकोज, मिश्री आदि तुरत खायें। डायबिटीज की सुई या दवा तुरत मत लें। चिकित्सक से सलाह लेकर फिर आगे की यात्रा शुरू करें। जानकारी के अभाव में कई बार मरीज इन लक्षणों को समझ नहीं पाते। इस बीच मस्तिष्क की कोशिकाओं को ग्लुकोज मिलना बंद हो जाता है और दूसरे लक्षण भी आने लगते हैं।

जैसे- सिरदर्द, आंखों का धुंधलापन, असामान्य व्यवहार, चक्कर, पागलों जैसी हरकत आदि।

इस समय भी यदि शरीर में ग्लुकोज नहीं पहुंचा तो मिरगी जैसा दौरा हो सकता है और अंततः मरीज बेहोश हो जाता है।

हाइपोग्लायसिमिया के ये लक्षण हाइपोथेलेमस में अवस्थित ग्लुकोज-संवेदी कोशिकाओं के उद्दीप्त होने से शुरू होती हैं और यह उद्दीपन हर मरीज में भिन्न ब्लड शुगर की मात्रा पर निर्भर करता है। जिन मरीजों का ब्लड शुगर खूब अच्छी तरह नियंत्रित रहता है, उनमें यह देखा गया है कि खूब कम ब्लड शुगर पर भी उनमें लक्षण नहीं आते। इसके ठीक उल्टा जिनका नियंत्रण सही नहीं है, उनमें 70 मिग्रा की मात्रा पर भी हाइपोग्लायसिमिया के लक्षण शुरू हो सकते हैं।

मरीजों को यह जानना जरूरी है कि हाइपोग्लायसिमिया होता क्यों है?

शुरुआती दौर में दवाइयां लेने से ऐसा हो सकता है। कई बार लोग भोजन नहीं लेते और निधारित मात्रा में डायबिटीज की दवाइयां लेते रहते हैं या जरूरत से ज्यादा व्यायाम करलेते हैं, तब वही मात्रा शरीर में ज्यादा इंसुलीन निकाल कर ब्लड शुगर को सुखा कर कम करदेती है और तब मरीज बेहोश हो जाता है। दवा की क्या सही मात्रा होगी, कई बार यह ट्रायल करके ही पता चलता है, इसलिए चिकित्सक शुरू में ही हाइपोग्लायसिमिया के बारे में मरीज को जानकारी देते हैं।

हाइपोग्लायसिमिया का निदान करना सरल होता है। डायबिटीज के मरीज में अचानक उन लक्षणों का आना, उस समय ग्लुकोमीटर से ब्लड शुगर 50 मिग्रा के आसपास मिलना एवं ग्लुकोज देते ही चमत्कारी ढंग से सुधार होना इस स्थिति को स्पष्ट कर देता है।

डायबिटीज के मरीजों को इसलिए अपने साथ पॉकेट में ग्लुकोज या कोई भी चीज रखनी चाहिए। साथ में एक कार्ड भी रखना चाहिए जिसमें यह लिखा हो कि वे डायबिटीज के मरीज हैं। अमुक दवाइयां ले रहे हैं और उनके डॉक्टर का टेलीफोन नंबर फर्माएं।

मरीज के परिवार वालों को भी हाइपोग्लायसिमिया के बारे में पूरी जानकारी होनी चाहिए।

चिकित्सा सेवाएं

Dr. Banzal's
Diabetes & Hormones Care
Thyro-Obesity-Diabetes Centre
and Gynae Clinic

डॉ. सुबोध बाँझल
M.D. (Med.), D.M. (Endo) K.E.M. BOMBAY, M.R.C.P. (London), FRCT (GLASG)
ENDOCRINOLOGIST, DIABETOLOGIST & METABOLIC PHYSICIAN
डायबिटीज, थायरॉइड, मोटापा एवं अन्य हार्मोनल विशेषज्ञ

क्लिनिक : एफ/एच-402, स्क्रीम नं. 54, सॉफ्ट विजन कॉलेज के सामने,
विजय नगर, इन्दौर फोन : 2551111
समय : प्रातः 8 से 9 दोपहर 1.30 से 3 बजे (पूर्व समय लेने पर)
107, ट्रेड हाउस, हक्कनवाले कुर्छे के सामने, साउथ तुकोगंज, इन्दौर
फोन : 2527755, समय : सायं 6 से 8 बजे तक
Subodhbanzal@gmail.com

शनिवार केवल पूर्व समय लेने पर 9303219422 रविवार अवकाश

डॉ. महेश अग्रवाल एम.एस. (नेत्र)
शिशु नेत्र रोग, स्विंटर एवं ग्लॉकोमा विशेषज्ञ
भूतपूर्व कंसल्टेंट एवं एसोसिएट
शंकर नेत्रालय, चेन्नई

श्री गणेश नेत्रालय
टी. चोईधराम हॉस्पिटल, इन्दौर
सेवा सदन आई हॉस्पिटल, भोपाल
अहिल्या ग्रुप ऑफ आई हॉस्पिटल, केरला
(पूर्व अपाईटमेंट लेने पर शंकर
नेत्रालय, चेन्नई से प्रशिक्षित रेडिना
विशेषज्ञ द्वारा पर्दे की जांच की
सुविधा उपलब्ध) email : shriganeshnetralay@gmail.com
फोन : 0731-2566077 असुविधा से बचने हेतु कृपया पूर्व समय लेवें।
मोबा. 9669965597, 9685597097

डॉ. टीना अग्रवाल
M.S. (Ophthalmology), F.M.R.F. (VR)

विद्वियों - रेडिना एवं यूविया स्पेशलिस्ट
फेलो - शंकर नेत्रालय, चेन्नई
भूतपूर्व कंसल्टेंट - सेवा सदन आई हॉस्पिटल, भोपाल
अहिल्या ग्रुप ऑफ आई हॉस्पिटल, केरला
भूतपूर्व असि. प्रोफेसर - पं. ज. ने. मेडिकल कॉलेज, रायपुर
मोबा. 9826875350, 9685597047

CENTRE FOR SIGHT
Every eye deserves the best
प्लॉट 124, सेक्टर ए.बी., स्क्रीम नं. 54, गोल्डन गेट होटल के सामने,
विजय नगर, इन्दौर (म.प्र.) फोन : 0731-4001400, 40451588-90
समय : सुबह 9 से शाम 6 बजे तक
Email : G_teena@hotmail.com www.centreforsight.net

डॉ. (श्रीमती) आशा बक्षी
MS, FRCOG (UK), FICOG
स्त्री रोग विशेषज्ञ

दिशा फर्टिलिटी एवं सर्जिकल सेंटर
ISO 9001 : 2008 Certified

टेस्ट ट्यूब बेबी (I.V.F. & ICSI) सुविधा
दूरबीन शल्य क्रिया व संतान विहिनाता विशेषज्ञ
समय : सु. 9 से 12
क्लिनिक - ई-30, साकेत नगर, इन्दौर
2565768, 2565755
(नि.) 2565867 मोबा. 9826756574
email - aabaxi@gmail.com web : www.dishafertility.com

डॉ. अनिल बक्षी
MBBS, MS, FRCS (UK)
रक्त की नसें व दूरबीन शल्य चिकित्सा
विशेषज्ञ: लेप्रोस्कोपिक सर्जरी एवं
पेरीफेरल वेस्व्यूलर डिसऑर्डर

दिशा फर्टिलिटी एवं सर्जिकल सेंटर
ISO 9001 : 2008 Certified
समय : शा. 5 से 7
क्लिनिक - ई-30, साकेत नगर, इन्दौर
2565768, 2565755
मोबा. 9303218855, 9826756574
email - abaxi@in.com web : www.dishafertility.com

पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार
के लिए समर्पित एकमात्र केन्द्र
"जीन्स" 309, अपोलो स्वचेयर, जंजीरवाला चौराहा,
न्यू पलासिया, इन्दौर
विगत 25 वर्षों से पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार विशेषज्ञ

डॉ. अजय जैन
MBBS, DCP, Dsex (Mumbai),
mCSEPI, mASECT, mSIRM (Europe)
विशेष प्रशिक्षित - सुम्बर्डी, दिल्ली, चेन्नई, केरल, पुणे, बेल्जियम,
ब्रुसेल्स, जर्मनी, मीडिड (यूरोप) एवं जिनेवा (स्विट्जरलैंड)
फोन : **9827023560**
Web : www.infertilemale.co.in
email : drjaingen@yahoo.co.in
परामर्श केवल पूर्व समय लेकर
फोन : **0731-3012560**



मधुमेह और नपुंसकता

नपुंसकता मधुमेह का एक छुपा हुआ दुष्प्रभाव है। मगर यह बताता है कि ऐसे लोगों को हृदयाघात या स्ट्रोक जैसी बिमारियों का खतरा ज्यादा रहता है। मधुमेह ग्रस्त पुरुषों में इसकी व्यापकता दर 66 प्रतिशत पायी गयी है, यह चिन्ताजनक आंकड़ा है। इसमें से 64 प्रतिशत को इरेक्टायल डिसफंक्शन हो जाता है। अन्य लक्षणों में यौन क्रिया की इच्छा में कमी, प्रीमेच्युर इजेकुलेशन या रेट्रोग्रेड इजेकुलेशन आदि पाये जाते हैं। इस तरह की समस्याएँ समान्य लोगों कि अपेक्षा मधुमेह के रोगियों में 10 से 15 साल पहले हो जाती हैं।

यह जानना जरूरी है कि ऐसे मरीजों को निराश होने की जरूरत नहीं है। आजकल बहुत से जाँचों की सुविधा बड़े शहरों में हो गयी है। सही कारण का जायजा लेकर उचित ईलाज संभव है। साथ में इस तथ्य को न भूलें की

मरीजों को निराश होने की जरूरत नहीं है

यदि आप मधुमेह नियंत्रण सही ढंग से करते हैं तो इस तरह की गंभीर समस्या से निजात पा सकते हैं।
सर्तक रहें, पूरी जाँच करवा लें

क्लिनिकल इवेलुएशन : टेसटीकुलर सेनसेशन-एक सरल टेस्ट है जो साइकोलोजिकल एवं न्यूरोजेनिक कारण को अलग कर सकता है। नाँक चुनरल पेनाइल टुमेंससेनेम्स टेस्ट एवं स्टाम्प टेस्ट द्वारा भी मानसिक स्तर एवं नसों की खराबी के अन्तर को समझा जा सकता है।

वासकुलर कारणों को भी समझना जरूरी है। इसके लिए ए.बी.इन्डेक्स एक सरल टेस्ट है। यह यदि 0.75 से ज्यादा है तो वासकुलर सिस्टम की खराबी को बताता है। पेनाइल प्लेथिसमोग्राफी भी एक महत्वपूर्ण टेस्ट है। कुछ हारमोन्स की भी जाँच जरूरी है- 1. टेस्टोस्टेरोन, 2. एफ.एस.एच, 3. एल.एच, 4. प्रोलेक्टिन, 5. टी-3, टी-4, टी.एस.एच, 6. कोर्टिजोल

ईलाज में क्या है

सिडानाफिल ग्रुप की दवा प्रभावकारी : नपुंसकता [इरेक्टायल डिसफंक्शन] एक वार्निंग सिगनल है। इसे पुरुषों के स्वास्थ्य का पोर्टल भी कहा गया है। वायग्रासिडानाफिल ग्रुप की ही दवा

है। वरडेनाफिल इसी ग्रुप में हाईली सेलेक्टिव एवं पोटेन्ट फोसफोडायइस्टरेज 5 इन्हीबीटर दवा है।

कैसे काम करती है यह दवा : यौन इच्छा होते ही नाईट्रिक आक्साइड पेनिस के वासकुलेचर में प्रवाहित होने लगता है। इससे साइलिक जी.एम.पी. की मात्रा बढ़ जाती है। यह दवा इस जैव-रसायन को नष्ट होने नहीं देती। इसके प्रभाव में पेनिस में ज्यादा खून भर जाता है जिससे प्रभावकारी इरेक्शन हो जाता है। इस दवा को लगातार नहीं खाया जाता। जिस दिन यौन-क्रिया की इच्छा हो उसी दिन इसकी एक गोली खायी जाती है। बिना डाक्टर की सलाह के दवा न लें।

टेस्टोस्टेरोन : टेस्टोस्टेरोन हारमोन का डायबिटीज में भारी रोल है। करीब एक तिहाई कम उम्र के रोगियों में इसकी मात्रा घटी रहती है। इसका उनके सेक्सुवल लाईफ पर असर पड़ता ही है। यौन-इच्छा की कमी, इरेक्टायल डिसफंक्शन के अलावा कार्डियो-वासकुलर बिमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है। इस तरह के मरीजों को उनके रक्त में ग्लूकोज की मात्रा को नियंत्रित रखने के साथ-साथ किसी विशेषज्ञ आयुर्वेद अथवा होम्योपैथिक चिकित्सक को अपनी समस्या विस्तृत रूप से बताकर इलाज कराना चाहिए क्योंकि इन दवाओं का शरीर पर अपेक्षाकृत दुष्प्रभाव नहीं होता है।



गलत धारणाओं को हटा दें

जो सामान्य आदमी के लिए संतुलित भोजन है, वही मधुमेह के रोगी के लिये भी है।

आप जो भी खाते हैं वह कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन या फैट से सम्बन्धित रहता है। कुछ भोज्य पदार्थों में, जैसे दूध में ये तीनों रहते हैं।

मधुमेह के रोगी नीरस, बेस्वाद भोजन खाएँ, ऐसा नहीं है। आप अपनी इच्छानुसार थोड़ा हेर-फेर करके स्वादिष्ट भोजन खा सकते हैं।

मधुमेह

कभी
मत
खाएँ



शक्कर, शहद, गुड़, ग्लूकोज, मिठाई, पिस्ता, खजूर, किशमिश। पेस्ट्री केक, शरबत, आइसक्रीम



आप चावल खा सकते हैं

नई धारणा यह है कि इससे कोई अंतर नहीं पड़ता है कि आप चावल खाते हैं, गेहूँ खाते हैं, मक्का खाते हैं, जौ या रागी खाते हैं। एक पूरी जमात है दुनिया में जो मधुमेह में चावल या आलू मना कर देते हैं। यह मगर बेकार कि बातें हैं। मुख्य बात यह है कि कितनी मात्रा में अनाज का सेवन किया जाये न कि किस अनाज का सेवन किया जाए।

एकरसता से बचने के लिए भोजन के कैलोरी मूल्य को समझना जरूरी है। एक आइटम का आदान-प्रदान आप दूसरे से कर सकते हैं।

- एक रोटी(20ग्राम) की जगह तीन चम्मच(75ग्राम) भात खा सकते हैं, या एक इडली या एक ब्रेड या 75 ग्राम आलू या 75 ग्राम नूडल्स खा सकते हैं।
- एक अण्डे की जगह 30 ग्राम चिकन या 30 ग्राम माँस या 30 ग्राम चीज़ खा सकते हैं।
- एक ग्लास दूध की जगह 2 कटोरी दही या 60 ग्राम पनीर या 30 ग्राम खोआ खा सकते हैं।
- मधुमेह के ईलाज में नियंत्रित भोजन का प्रमुख

स्थान है। भोजन में इसलिए बहुत ज्यादा हेर-फेर न करें।

- प्रोटीन की मात्रा सही रखने के लिए चना, मुँग, दाल आदि का सेवन करें।
- मछली में ओमेगा-3 फैटी एसिड रहने के कारण यह आपके लिए अत्यन्त उपयोगी है। सरसों का तेल सर्वोत्तम है। करडी का तेल, सनफ्लावर तेल आदि अब हृदय एवं मधुमेह के लिए खतरनाक माने जा रहे हैं। घी, मक्खन, नारियल तेल, ताड़-तेल आदि का प्रयोग कम से कम करें।
- रेशा युक्त भोजन अत्यन्त जरूरी है। इससे कॉलेस्टरोल भी कम होता है, आँतो के कैसर से भी बचाव होता है। यह फैट एवं सुगर को तुरंत आँतो से रक्त में जाने से भी रोकता है। 25 से 35 ग्राम फाइबर(रेशा युक्त) पदार्थ रोज अवश्य खाएँ।
- सभी प्रकार के अनाज, दालों(चना, उड़द, मुँग), सब्जियों और हरी पत्तादार सब्जियाँ आदि प्राकृतिक रेशायुक्त स्रोत है।
- अगर आप उपवास करते हैं तो दवाओं को या इन्सुलीन को लेने में सावधानी बरतें अन्यथा ब्लड सुगर कम हो सकता है।
- दोनों समय के खाने के बीच के समय में छछ, टमाटर का रस, निंबु पानी, सूप, सलाद आदि का सेवन भरपूर कर सकते हैं।

खूब



मधुमेह के रोगी नमक कम खाएँ

ज्यादा नमक खाने से रक्त चाप बढ़ने लगता है। मधुमेह के रोगी में ज्यादा नमक से रक्तचाप बढ़ने का खतरा रहता है और गुर्दों के खराब होने का भी डर रहता है। नमक कम खाने का का मतलब है कि नमकीन चीजों जैसे दालमोट, अचार, पापड़, चिप्स आदि का प्रयोग न करें। सलाद में एक्सट्रा नमक न डालें। दाल-सब्जी में प्रयुक्त नमक ठीक है।





में खान-पान

इयाँ, सॉफ्टड्रिंक, कैण्डी, हॉरलिकस, बोर्नबिटा, चॉकलेट, जेली, जैम, तली छनी चीजें।
नीम, अंगूर, लिचि, पका केला, पका अमरुद।

खाइए

- हरा, लाल एवं पीले रंग वाले फलों एवं सब्जियों में कुछ ऐसे पदार्थ होते हैं जो हृदय रोग, कैंसर एवं संक्रामक रोगों से बचाव करते हैं।
- टमाटर में मिलता है लाइकोपीन और यह शरीर की रक्षात्मक सिस्टम को मजबूत करता है।
- बेरीज-इसमें एन्टी आक्सिडेंट के गुण बहुत ज्यादा हैं।
- प्याज एवं लहसुन में है आरगोनोसल्फर- हृदय के लिये लाभकारी है। लहसुन के कई अन्य गुण हैं।
- ग्रीन चाय/ब्लैक चाय, प्याज, रेडवाईन, सेव में ऐसे पदार्थ हैं जो रक्त में थक्का नहीं बनने देते हैं।
- सोयाबीन - यह रक्त में कोलेस्टेरोल कम करने में उपयोगी पाया गया है।
- एन्टीआक्सीडेंट जैसे पदार्थ हैं जो शरीर में खराब रसायनों (आक्सीजन फ्रीरेडिकल) को पकड़ लेते हैं और उन्हें शरीर से बाहर निकाल देते हैं। आजकल विटामिन सी एवं विटामिन ई का प्रयोग एन्टीआक्सीडेंट के रूप में काफी महत्वपूर्ण माना जा रहा है।



आलू का क्या करें?

अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन और अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन ने आलू को हेल्दी फूड बताते हुए इसके गुणों का गान किया है। आलू को उन्होंने वेजिटेबल की श्रेणी में ही रखा है और वेजिटेबल स्वास्थ्य के लिए अच्छा ही होता है। मगर आलू के दुश्मनों की कमी नहीं है। किसी भी पदार्थ का ग्लायसिमिक इंडेक्स 70 से ज्यादा हो तो खून में सुगर तेजी से बढ़ता है। इस मायने में आलू का ग्लायसिमिक इंडेक्स बुरा है। मगर आलू को प्राकृतिक तौर पर खाया जाये तो वह खराबी नहीं करता।

जितना मन, उतना खाइए

बीन्स, भिण्डी, टिंडा, फूल, गोभी, अदरक, सरसों, पत्ता, शिमला, मिर्च, तोरई, बैंगन, लहसून, हरी, सब्जियाँ, मूली, टमाटर, लौकी, कच्चा, पपीता, हरा, धनिया, ककड़ी, पालक, करेला, प्याज, पुदीना, पत्ता, गोभी, मेथी, पत्ता, सहजन.



बादाम का नहीं कोई जबाब

- बादाम रोज एक मुट्ठी खाइए
- इसमें उत्तम क्वालिटी का प्रोटीन है। एक आन्स में छह ग्राम। यह तुरंत पच जाता है।
- एक आन्स में तीन ग्राम फाइबर है (अस्सी फीसदी अघुलनशील एवं बीस फीसदी घुलनशील)। इससे कोलेस्टारोल घटता है आंतों का स्वास्थ्य अच्छा रहता है।
- इसका फासफोरस व कैल्शियम हड्डी को ठीक रखता है। मैगनिशियम, विटामिन-सिक्स, आयरन, जिंक, कॉपर, मैगनीज, सेलेनियम, थायमीन, राइबोफ्लेवीन, नियासिन, फॉलेट, विटामिन-ए जैसे पोषक तत्वों से यह भरा है। एक मुट्ठी नट्स का खाना डायबिटीज के मरीज का बचाव करता है एवं स्वस्थ व्यक्ति को डायबिटीज होने से बचाता है। हृदय रोग को भगाता है। इसे कच्चा ही पूरा चबा कर (रोज एक मुट्ठी) खाइए। इससे वजन को घटाने में भी मदद मिलेगी।

आपके लिए है यह भोजन तलिका

1800 कैलोरी मेनु

नास्ते में

चाय - बिना चीनी के (एक कप)
दूध - एक ग्लास (240 मिह लिह)या छेना 6 ग्राम
रोटी - दो (बड़ी) या दलिया एक कटोरी (115 ग्राम) या स्लाइस ब्रेड-4 या इडली-4 या चूड़ा 50 ग्राम
अण्डा - एक

दोपहर में

रोटी - (100 ग्राम आटे की) चार मिडियम साइज या पराठा (50 ग्राम आटे की) -दो
चावल - 4 बड़े चम्मच से (300 ग्राम पका हुआ)
दाल - एक कटोरी
दही - एक कटोरी (125 ग्राम) या मछली (3 पीस मिडियम)
हरी सब्जियाँ (125 ग्राम)। सलाद पूरा
फल - एक
भोजन बनाने में प्रयुक्त तेल 10 ग्राम (दो चम्मच) / एक पापड़

शाम का नास्ता

चाय - एक कप
चूड़ा - एक बड़े चम्मच भर (75 ग्राम) या उपमा 30 ग्राम या बिस्कुट 2 या 3

रात का खाना

रोटी - तीन मिडियम साइज की (75 ग्राम) या चावल 275 ग्राम पका हुआ (3 बड़े चम्मच)
दाल - 25 ग्राम (एक कटोरी)
मछली - 100 ग्राम (3 पीस)या माँस/चिकेन 3 पीस मिडियम साइज (90 ग्राम) या पनीर 60 ग्राम या दूध 1 ग्लास
हरी सब्जियाँ / सलाद पूरा
भोजन बनाने में प्रयुक्त तेल 10 ग्राम (2 चम्मच) (सरसों तेल ही उत्तम है)

नास्ते में, रोटी की जगह 1 डोसा या 2 इडली या 120 ग्राम उपमा ले सकते हैं। दाल की जगह साभर 125 ग्राम या रसम 2 कटोरी ले सकते हैं।

(यह एक सरलीकृत मेनु है। आपके आदतानुसार कैलोरी का निर्धारण कर उपयुक्त मिनु बनाई जा सकती है)



आधुनिक समय में डायबिटीज यानी मधुमेह एक आम बीमारी बनती जा रही है। मधुमेह रोगियों की संख्या दिन-प्रतिदिन तेजी से बढ़ रही है।

अनियमित दिनचर्या और खान-पान के कारण लोग डायबिटीज का शिकार हो रहे हैं। डायबिटीज के मरीज को सिरदर्द, थकान जैसी समस्याएं हमेशा बनी रहती हैं। डायबिटीज में खून में शुगर की मात्रा बढ़ जाती है। वैसे इसका कोई स्थायी इलाज नहीं है। परंतु जीवनशैली में बदलाव, शिक्षा तथा खान-पान की आदतों में सुधार द्वारा रोग को पूरी तरह नियंत्रित किया जा सकता है। डायबिटीज के मरीज को अपने डाइट प्लान पर विशेष ध्यान देना चाहिए। डायबिटीज को नियंत्रण करने के कई तरीके हैं। आइए हम मधुमेह रोगियों के लिए कुछ घरेलू उपाय बताते हैं।

मधुमेह के लिए घरेलू उपचार

- 10 मिग्रा आंवले के जूस को 2 ग्राम हल्दी के पावडर में मिला लीजिए। इस घोल को दिन में दो बार लीजिए। इसको लेने से खून में शुगर की मात्रा नियंत्रित होती है।
- औसत आकार का एक टमाटर, एक खीरा और एक करेला लीजिए। इन तीनों को मिलाकर जूस निकाल लीजिए। इस जूस को हर रोज सुबह-सुबह खाली पेट लीजिए। इससे डायबिटीज में फायदा होता है।
- डायबिटीज के मरीजों के लिए सौंफ बहुत फायदेमंद होता है। सौंफ खाने से डायबिटीज

डायबिटीज से बचने के घरेलू नुस्खे



नियंत्रण में रहता है। हर रोज खाने के बाद सौंफ खाना चाहिए।

- मधुमेह के रोगियों को जामुन खाना चाहिए। काले जामुन डायबिटीज के मरीजों के लिए अचूक औषधि मानी जाती है। जामुन को काले नमक के साथ खाने से खून में शुगर की मात्रा

नियंत्रित होती है।

- स्टीविया का पौधा मधुमेह रोगियों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। स्टीविया बहुत मीठा होता है लेकिन शुगर फ्री होता है। स्टीविया खाने से पैन्क्रियाज से इंसुलिन आसानी से मुक्त होता है।
- डायबिटीज के मरीजों को शतावर का रस और दूध का सेवन करना चाहिए। शतावर का रस और दूध को एक समान मात्रा में लेकर रात में सोने से पहले मधुमेह के रोगियों को सेवन करना चाहिए। इससे मधुमेह नियंत्रण में रहता है।
- मधुमेह मरीजों को नियमित रूप से दो चम्मच नीम का रस और चार चम्मच केले के पत्ते के रस को मिलाकर पीना चाहिए।
- चार चम्मच आंवले का रस, गुड़मार की पत्ती मिलाकर काढ़ा बनाकर पीने से मधुमेह नियंत्रण में रहता है।

SEWA
Specialty Endocrinology & Women Care Centre

सेवा

सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं वुमन केयर सेन्टर

सुविधाएं: लैबोरेटरी, फार्मसी, जेनेटिक एण्ड हाइरिस्क प्रेगनेंसी केयर, काउंसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन, डाइबिटीज एजुकेटर एण्ड फिजियोथेरेपिस्ट

ओबेसिटी मैनेजमेंट: बीएमआई, फैट% बीएमआर एस्टीमेशन आदि

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ

डॉ. अभ्युदय वर्मा

एम.डी. मेडिसिन, डीएनबी (एन्डो)

मेम्बर : अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ क्लीनिकल एंडोक्राइनोलॉजिस्ट

विशेषज्ञ : • बौनापन • हार्मोन विकृति

• यौवनावस्था परिवर्तन न होना • पिट्यूटरी • एडिनल

• कैल्शियम असंतुलन • इन्फर्टिलिटी • महिलाओं में अनियंत्रित माहवारी (मासिक चक्र) • चेहरे पर अनियंत्रित बाल

☎ 78692 70767, 94250 67335

फिटल मेडिसिन एवं हाइरिस्क प्रेगनेंसी विशेषज्ञ

डॉ. दीपिका वर्मा

एम.एस. (गायनिक)

फिटल मेडिसिन (एम्स, नई दिल्ली) स्त्री रोग विशेषज्ञ

स्त्री रोगों का निदान एवं मार्गदर्शन

• जेनेटिक काउंसलिंग • हार्मोन संबंधी समस्याएं

• प्रसूति - सामान्य एवं जटिल प्रसूति की देखभाल एवं सुझाव • नॉर्मल एवं सिजेरियन डिलेवरी विशेषज्ञ

• निःसंतान दम्पति इलाज विशेषज्ञ • गायनिक सर्जरी

☎ 97137 74869

डॉ. अभ्युदय वर्मा यहां भी उपलब्ध हैं -

<p>उज्जैन</p> <p>प्रति शनिवार</p> <p>शाम 4 से 6 बजे तक</p>	<p>खंडवा</p> <p>प्रतिमाह प्रथम रविवार</p> <p>सु. 10 से 1 बजे तक</p>	<p>मंदसौर</p> <p>प्रतिमाह दूसरे रविवार</p> <p>सु. 10 से 1 बजे तक</p>
---	--	---

क्लीनिक : 109, ओनम प्लाजा, इण्डस्ट्री हाउस के पास, ए.बी. रोड, इन्दौर

समय : सायं 5 से 8 बजे तक

E-mail : abhyudaya76@yahoo.com



इन्सुलिन एक हार्मोन है जो कि पेट्रियांज से निकलता है पेट्रियांज में कोशिका (सेल्स) के समूह होते हैं जिनको आइस्लेट्स कहते हैं, इस समूह में बीटा नामक कोशिकाएं होती हैं यह कोशिकाएं इन्सुलिन बनाती हैं और उसे (इन्सुलिन को) रक्त में प्रवाहित करती हैं।

इन्सुलिन मुख्यतः शरीर में होने वाली मेटाबॉलिक क्रियाओं में मदद करता है, इन्सुलिन की मदद से पूरे शरीर की कोशिकाएं ग्लूकोज का अवशोषण करती हैं और उसे ऊर्जा के रूप में उपयोग करते हैं।

ब्लड (रक्त) के ग्लूकोज नियंत्रण में इन्सुलिन का योगदान- जब भोजन के पश्चात रक्त में ग्लूकोज का स्तर बढ़ जाता है तब पेट्रियांज रक्त में इन्सुलिन का स्राव करके रक्त में ग्लूकोज का नियंत्रण करता है।

पूर्व मधुमेह (प्रीडायबिटीज) क्या है?

पूर्व मधुमेह वह स्थिति है जब रक्त में ग्लूकोज का स्तर बढ़ जाता है, परन्तु यह इतना नहीं बढ़ता कि रक्त में मधुमेह की पहचान की जाए।

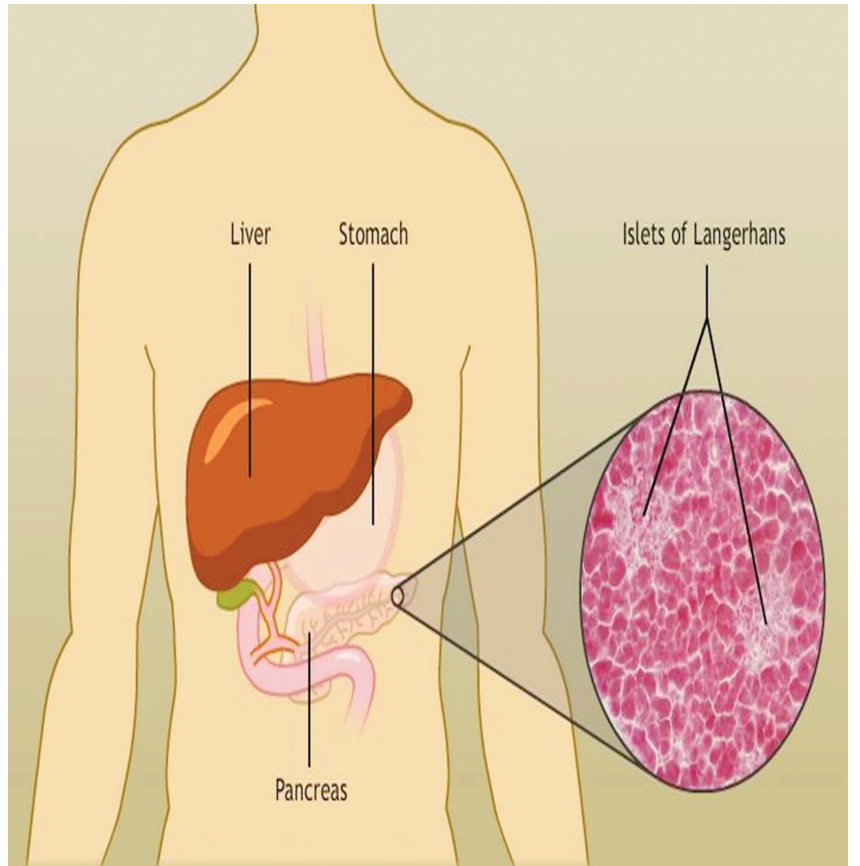
पूर्व मधुमेह मोटापे के कारण बहुत बढ़ रही है, जिन व्यक्तियों में पूर्व मधुमेह हो रहा है उनमें टाइप 2 की मधुमेह और हृदय की बीमारियों का खतरा ज्यादा होता है शोधकर्ताओं के अनुसार पूर्व मधुमेह से ग्रसित लोग यदि अपनी जीवनशैली में परिवर्तन न लाए तो दस वर्षों में टाइप 2 के मधुमेह के शिकार हो जाते हैं, पूर्व मधुमेह के कोई लक्षण नहीं होते हैं।

पूर्व मधुमेह का परीक्षण कैसे किया जा सकता है

अमेरिका के मधुमेह स्वास्थ्य संगठन के अनुसार पूर्व मधुमेह का परीक्षण उन व्यक्तियों में होना चाहिए जो कि अधिक वजन वाले हो, या उनमें निम्नलिखित लक्षणों में से कुछ लक्षण मिले जैसे-

- शारीरिक उदासीनता,
- उनके परिवार में किसी भी व्यक्ति को मधुमेह का होना,
- नौ पौण्ड से ज्यादा वजन के बच्चे को जन्म देने वाली महिलाएं,
- गेस्टेशनल डायबिटीज का पता लगना, (डायबिटीज गर्भावस्था) से विकसित होती है।
- उच्च रक्त चाप होना, (140-90 एम.एम. एच.जी.) या उससे अधिक होना।
- एच.डी.एल. कोलेस्ट्रॉल का अनुपात (लिवर में) 35 एम.जी./डी.एल. या ट्रायग्लिसराइड का अनुपात लगभग 250 एम.जी./ डी.एल.

प्रीडायबिटीज इन्सुलिन क्या है?



- अण्डकोष (ओवरी) का पॉलीस्ट्रिक सिन्ड्रोम का होना,
- हृदय संबंधित बीमारियों का होना आदि।

पूर्व मधुमेह के लिए होने वाली जांचें

- A1C परीक्षण
- फास्टिंग प्लाज्मा ग्लूकोज टेस्ट (एफ.पी.जी.)
- ओरल ग्लूकोज टालरेन्स टेस्ट (ओ.जी.टी.टी.)

मधुमेह से बचने के उपाय

प्रतिदिन सुबह आधा घंटे योगा एवं शर्करायुक्त भोजन का सेवन कम करना, वजन कम करना व शारीरिक रूप से सक्रिय रहना, धूम्रपान नहीं करना,

इस प्रकार हम इन्सुलिन की प्रतिरोधक क्षमता को नियंत्रित कर सकते हैं इस प्रकार हम टाइप 2 की मधुमेह से बच सकते हैं एवं उसकी रोकथाम कर सकते हैं।

- अपने वजन को कम करके
- सन्तुलित भोजन ग्रहण करके,
- शारीरिक रूप से सक्रिय रह के
- धूम्रपान के सेवन न करने से,
- ध्यान एवं योग करके, मधुमेह के खतरे को कम कर सकते हैं।



डॉ. अभ्युदय वर्मा
एम.डी.मैडिसीन, डीएनबी (एन्डो)
मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं
हार्मोन विशेषज्ञ
मोबा. 9425067335



मां के दूध के फायदे



शिशु के लिए मां का दूध अमृत के समान होता है। मां के दूध से शिशु को पोषण के साथ-साथ रोगों से लड़ने की शक्ति भी मिलती है। पहले छह महीने तक बच्चों को केवल स्तनपान पर ही निर्भर रखना चाहिए। सुपाच्य होने के कारण मां के दूध से शिशु को किसी भी तरह की पेट की गड़बड़ी होने की आशंका नहीं होती है। मां का दूध शिशु की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में भी सहायक होता है। इसलिए यह आपके शिशु के जीवन के लिए जरूरी है।

स्तनपान से शिशु को फायदे

- एक साल से कम उम्र के शिशु में डायरिया रोग से लड़ने की क्षमता कम होती है। मां का दूध उन्हें इस रोग से लड़ने की क्षमता देता है।
- मां के स्तन से पहली बार निकलने वाला दूध के साथ गाढ़ा पीले रंग का द्रव भी आता है, जिसे कोलोस्ट्रम कहते हैं, इसे शिशु को जरूर पिलाएं। इससे शिशु को संक्रमण से बचने और उसकी प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने में मदद मिलती है।
- मां का दूध शिशु के लिए सुपाच्य होता है। इससे बच्चों पर चर्बी नहीं चढ़ती है।
- स्तनपान से जीवन के बाद के चरणों में रक्त कैंसर, मधुमेह और उच्च रक्तचाप का खतरा कम हो जाता है।
- मां का दूध का बच्चों के दिमाग के विकास में महत्वपूर्ण योगदान होता है। इससे बच्चों की बौद्धिक क्षमता भी बढ़ती है।
- स्तनपान कराने वाली मां और उसके शिशु के बीच भावनात्मक रिश्ता बहुत मजबूत होता है।
- मां का दूध शिशु को उसी तापमान में मिलता है, जो उसके शरीर का है। इससे शिशु का सदी नहीं लगती है।
- एक महीने से एक साल की उम्र में शिशु में SIDS (अचानक शिशु मृत्यु संलक्षण) का खतरा रहता है। मां का दूध शिशु को इससे बचाता है।
- जिन शिशु को टीकाकरण से ठीक पहले अथवा बाद में स्तनपान कराया जाता है, उनमें तकलीफ के कम लक्षण पाए जाते हैं।

स्तनपान से मां को होने वाले फायदे

- स्तनपान कराने से मां को गर्भावस्था के बाद होने वाली शिकायतों से मुक्ति मिल जाती है। इससे तनाव कम होता है और प्रसव के बाद होने वाले रक्तस्राव पर नियंत्रण पाया जा सकता है।
- इससे माताओं को स्तन या गर्भाशय के कैंसर का खतरा काफी हद तक कम हो जाता है। इसके साथ ही स्तनपान एक प्राकृतिक गर्भनिरोधक है।
- खून की कमी से होने वाले रोग एनिमिया का खतरा कम होता है।
- मां और शिशु के बीच भावनात्मक रिश्ता मजबूत होता है। बच्चा अपनी मां को जल्दी पहचानने लगता है।
- स्तनपान के लिए आप अधिक कैलोरी का इस्तेमाल करती हैं और यह प्राकृतिक ढंग से वजन को कम करने और मोटापे से बचने में मदद करता है।



मधुमेह बीमारी में रक्त में शर्करा की मात्रा सामान्य से अधिक हो जाती है। अगर आपको मधुमेह हो गया है तो आपको अपने खाने-पीने का पूरा ख्याल रखना चाहिए, ताकि आपकी डायबिटीज़ कंट्रोल में रहे, इसके लिए आपको अच्छा पौष्टिक आहार लेना चाहिए। मधुमेह के रोगी हेल्दी ड्रिंक लेकर भी इस बीमारी को कंट्रोल कर सकते हैं। आइए जानते हैं मधुमेह में आप कौन से हेल्दी ड्रिंक ले सकते हैं और स्वस्थ रह सकते हैं।

मधुमेह रोगियों के लिए हेल्दी ड्रिंक

दुध

मधुमेह रोगियों के लिए दूध स्वास्थ्य वर्धक भी हो सकता है। लेकिन आप ऐसे दूध का सेवन करें जिसमें फैट ना हो।



जूस

मधुमेह रोगियों के लिए जूस स्वास्थ्य वर्धक होता है और स्वास्थ्य वर्धक नहीं भी हो सकता है। यह हमारे शरीर के लिए लाभदायक होती है। साथ ही इनसे वेट भी बढ़ता है जो मधुमेह रोगी हैं, उनके लिए यह बिल्कुल भी सही नहीं है। इसलिए जूस लेते समय उसके पोषक तत्वों का ध्यान रखें। ऐसे जूस ही पाएं जिनमें कार्बोहाइड्रेट, शुगर और नमक कम मात्रा में हो।



साफ्ट ड्रिंक

अगर आप साफ्ट ड्रिंक पीने के शौकिन है तो साफ्ट ड्रिंक जरूर पिएं मगर कम मात्रा में, क्योंकि साफ्ट ड्रिंक में शुगर की मात्रा ज्यादा होती है। साथ ही कोशिश करें कि जो भी साफ्ट ड्रिंक पीएं वो शुगर फ्री हो।



पानी

मधुमेह रोगियों को ज्यादा से ज्यादा पानी पीना चाहिए। पानी से अच्छे कुछ भी नहीं है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए पानी बहुत जरूरी है, चाहे आपको मधुमेह हो या ना हो। यह हमारे रक्त संचार और लिवर सिस्टम को सही रखता है, और मधुमेह को रोकने में मदद करता है। कभी कभार पानी के स्वाद को बदलने के लिए उसमें नीबू मिलाकर ले सकते हैं।

चाय और कॉफी

मधुमेह रोगी चाय और कॉफी पी सकते हैं। चाय और कॉफी ना सिर्फ कैलोरी और शुगर फ्री होते हैं। बल्कि यह ऐन्टीऑक्सिडेंट से भरपूर होते हैं। रोज सुबह एक कप ग्रीन टी का सेवन करना अच्छे होता है। इससे हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। पर पहले से बनी हुई चाय या कॉफी का सेवन ना करें। यह आपको नुकसान पहुंचा सकता है।





डेंगू - एक खतरनाक बुखार

एडिज इजिप्टी

पूरे विश्व में हर साल 5 से 10 करोड़ मरीज डेंगू बुखार से प्रभावित होते हैं। इस बुखार को 'हड्डी तोड़ बुखार' नाम भी दिया गया है। अगर इसका सही उपचार नहीं हुआ तो यह बुखार (1) डेंगू हेमोरेजिक फीवर, (2) डेंगू शॉक सिंड्रोम में बदल जाता है, जिससे मरीज की जान भी जा सकती है। यह एक वायरल बुखार है, जो 4 प्रकार के डेंगू वायरस (डी-1, डी-2, डी-3, डी-4) से होता है। यह वायरस दिन में काटने वाले दो प्रकार के मच्छरों से फैलता है।

ये मच्छर एडिज इजिप्टी तथा एडिज एल्बोपेक्टस के नाम से जाने जाते हैं। यह बुखार सिर्फ मच्छरों से फैलता है। मरीज दूसरे स्वस्थ आदमी को यह बीमारी नहीं देता है। यह मच्छर साफ, इकट्ठे पानी में पनपते हैं, जैसे घर के बाहर पानी की टंकियाँ या जानवरों के पीने की हौद, कूलर में इकट्ठे पानी, पानी के ड्रम, पुराने ट्यूब या टायरों में इकट्ठे पानी, गमलों में इकट्ठे पानी, फूटे मटके में इकट्ठे पानी आदि। इसके विपरीत मलेरिया का मच्छर गंदे पानी में पनपता है। इन्हीं मच्छरों से चिकनगुनिया भी फैलता है, जो हम गत वर्षों में देख चुके हैं।

लक्षण : साधारणतः डेंगू की शुरुआत 1 से 5 दिनों तक तेज बुखार व ठंड के साथ होती है। अन्य लक्षण जैसे सिरदर्द, कमर व जोड़ों में दर्द, थकावट व कमजोरी, हल्की खाँसी व गले में खराश, उल्टी व शरीर पर लाल-लाल दाने भी दिखाई देते हैं।



शरीर पर दाने इस बुखार में दो बार भी दिखाई दे सकते हैं। पहली बार शुरू के दो-तीन दिनों में और दूसरी बार छठे या सातवें दिन। इस बुखार का मरीज करीब 15 दिनों में पूरी तरह ठीक होता है। यह बुखार बच्चों व बड़ी आयु के लोगों में ज्यादा खतरनाक होता है।

डेंगू हेमोरेजिक बुखार में उपरोक्त लक्षणों के अलावा प्लेटलेट्स की कमी से शरीर में कहीं से भी खून बहना शुरू हो सकता है, जैसे नाक से, दाँतों व मसूड़ों से, खून की उल्टी व मल में खून आना आदि। इसके साथ मरीज के हाथ-पाँव ठंडे हो सकते हैं व मरीज अंततः शॉक में चला जाता है या उपचार के अभाव में उसकी मृत्यु हो सकती है।

उपचार : मरीज को पूर्णतः आराम करना चाहिए।

एडिज एल्बोपेक्टस

मरीज को खूब पानी, नारियल पानी व फलों का रस बार-बार लेते रहना चाहिए। तेज बुखार व दर्द निवारक दवाई जैसे पेरैसिटामॉल हर चार से छः घंटे में खाते रहना चाहिए। इसके अलावा अन्य दर्द निवारक दवाई जैसे एस्पिरिन कभी नहीं लेना चाहिए, यह घातक हो सकती है। इससे शरीर में कहीं से भी खून का स्राव शुरू हो सकता है।

योग्य चिकित्सक के निर्देशन में ही उक्त उपचार लेना चाहिए।

हेपेटाइटिस में लें हेल्दी डाइट

बॉ डी में होने वाले कुछ रोग ऐसे होते हैं जो सबसे ज्यादा प्रभाव लिवर पर ही डालते हैं, लिवर का काम खाना पचाने का होता है। पचे हुए खाने से ही बॉडी को एनर्जी मिलती है, जिससे बॉडी अपना काम सही तरह से करती है। एक आम धारण यह होती है कि लिवर केवल शराब पीने से ही खराब होता है। यह सच है कि शराब लिवर को बहुत हद तक खराब करती है। जबकि सच्चाई यह है कि केवल शराब ही लिवर को खराब नहीं करती है, हिपेटाइटिस बी और सी और दूसरी कई बीमारियाँ भी लिवर को खराब करती हैं।

लिवर की बीमारियों के मामलों को ले कर आई एक रिपोर्ट से पता चलता है कि जिन मामलों में लिवर का ट्रांसप्लांट किया जाता है उन में 50 प्रतिशत हेपेटाइटिस बी और सी के साथ ही लिवर दूसरी बीमारियों के कारण खराब

हुए थे। इसके अलावा लिवर कैंसर और लिवर सिरोसिस जैसी बीमारियाँ भी लिवर को प्रभावित करती हैं।

इन बीमारियों में अपनी मर्जी से दवा नहीं लेनी चाहिए। हिपेटाइटिस की बीमारी से बचाव के लिए टीकाकरण सबसे ज्यादा जरूरी होता है। यह टीका बच्चों और बड़ों सभी को बीमारियों से बचाता है। बचपन में लगवाया गया टीका ज्यादा असरदार होता है।

डाइट का रखें ध्यान-लिवर की बीमारियों में मरीज को पौष्टिक खाना लेना चाहिए। कार्बोहाइड्रेट वाली सब्जियाँ खाने से बॉडी को ज्यादा ताकत मिलती है। फलों का ज्यूस भी पीना सही रहता है।

घर में स्वच्छ तरीके से निकाले गए जसे का सेवन करें। बाहर निकाले गए ज्यूस में गन्दगी की सम्भावना होती है। इसलिए इस तरह के

ज्यूस का सेवन नहीं करना चाहिए। सही तरह के खानपान से अलग-अलग तरह के विटामिन भी बॉडी में पहुँचते हैं और उस के अन्दर रोगों से लड़ने की क्षमता का विकास करते हैं। इसके लिए ताजे फल, हरी सब्जियाँ और दालों का सेवन ठीक मात्रा में करना चाहिए। इस के साथ ही दही का प्रयोग भी करना चाहिए।

बॉडी में विटामिन सी की मात्रा को पूरा करने के लिए हरी सरसों, नींबू, संतरा, फूलगोभी, स्ट्रॉबेरी, आम, शिमला मिर्च और ब्रोकली का सेवन करना चाहिए। विटामिन ई की कमी को पूरा करने के लिए बादाम, सूर्यमुखी के बीज, नाशापाती, टमाटर, सभी तरह के अनाज और हरे पत्ते वाली सब्जियों का प्रयोग करना चाहिए। इसके अलावा सोयाबीन, एग योक, मछली, चना और ब्राउन राइस को खाने में उचित मात्रा में शामिल करना चाहिए।



ला इफस्टाइल और खानपान के कारण लोगों के बाल बड़ी तेजी और जल्दी झड़ने लगे हैं। इसके अलावा बालों के झड़ने का कारण तनाव और प्रदूषण भी है। बालों के झड़ने की समस्या महिलाओं और पुरुषों में सामान्य रूप से होती है। आजकल बालों को जरूरी पोषक तत्व नहीं मिलने के कारण बचपन में ही बालों के झड़ने की समस्या होने लगी है।

जवान दिखने और समाज में खुद को प्रेजेंटेशन बनाए रखने के लिए हेयर ग्राफिटिंग एक ऐसी आधुनिक तकनीक है जो बालों की समस्या का समाधान कर सकती है। वो दौर गया जब लोग ऑपरेशन के जरिए नकली बाल लगवाने से डरते थे। हेयर लॉस आज कोई बिमारी नहीं रह गई है और अब इससे निजात पाना भी महंगा या तकलीफदेह नहीं है। यह तकनीक कितनी सुरक्षित हम आपको इसकी जानकारी दे रहे हैं।

हेयर ग्राफिटिंग क्या है

फॉलिक्यूलर माइक्रो हेयर ग्राफिटिंग तकनीक को हेयर ट्रांसप्लांट की सबसे बेहतरीन तकनीक माना जाता है। इस तकनीक के जरिए इंसान के शरीर में आजीवन रहने वाले बालों की जड़ों को माइक्रो सर्जरी के द्वारा प्रत्यारोपित किया जाता है। खराब स्थिति में शरीर के 8 से 10 हजार बाल ऐसे होते हैं जो पुनः प्रत्यारोपित किये जा सकते हैं।

इस क्रिया के दौरान मरीज होश में रहता है और उसे दर्द बिलकुल नहीं होता है। इस तकनीक के जरिए आदमी के बाल उसकी इच्छा के अनुसार ग्राफ्ट किये जा सकते हैं जो बाद में उगते रहते हैं। ऐसे लोग जो गंजेपन का शिकार हो चुके हैं, इस तकनीक का लाभ उठा सकते हैं। जिन लोगों की दाढ़ी, मूछें या भौहें, किसी कारण झड़ गई हैं वे भी इस तकनीक का लाभ उठा सकते हैं।

हेयर ग्राफिटिंग के साइड इफेक्ट

हेयर ग्राफिटिंग तकनीक से हेयर ट्रांसप्लांट कराने के बाद 1 से 3 सप्ताह के अंदर इसके कुछ साइड इफेक्ट दिख सकते हैं - सिर में सूजन, आंखों के आसपास चोट, पपड़ी जमना, सिर के आसपास संवेदना की कमी, ट्रांसप्लांट वाली जगह पर खुजली

हेयर ग्राफिटिंग से पहले इन बातों का ख्याल रखिए

चिकित्सक का चुनाव: हेयर ग्राफिटिंग कराने से पहले चिकित्सक के बारे में पूरी जानकारी इकट्ठा कर लीजिए। ध्यान रखें कि डॉक्टर कैसा है यानी क्या डॉक्टर हेयर ट्रांसप्लांट विशेषज्ञ है या फिर जनरल डॉक्टर। हेयर ट्रांसप्लांट के लिए सही और जानकार विशेषज्ञ का ही चुनाव करें क्योंकि यह काम बार-बार नहीं किया जा सकता।

सही क्लीनिक: यदि आप हेयर ग्राफिटिंग कराने की सोच रहे हैं तो इस बात पर जरूर ध्यान दें कि आप किस क्लीनिक में यह करायेंगे। क्या उस क्लीनिक में सारी सुविधायें मौजूद हैं या नहीं, आपसे पहले वहां पर जितने लोगों ने हेयर ग्राफिटिंग कराया है उनके बाल सही तरीके से उगे हैं या नहीं।

बजट में रहें : हेयर ग्राफिटिंग कराने से पहले

कितनी सुरक्षित है हेयर ग्राफिटिंग

हेयर ग्राफिटिंग को हेयर ट्रांसप्लांटेशन भी कहते हैं। इस तकनीक का फायदा आज लाखों लोग उठा रहे हैं और गंजेपन से छुटकारा पा रहे हैं। झड़े हुए बालों को दोबारा उगाने में यह तकनीक बहुत कारगर साबित हो रही है। लेकिन हेयर ग्राफिटिंग के बाद इसके कुछ दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं।



बजट का भी ध्यान रखें। दरअसल, हेयर ग्राफिटिंग करवाना बहुत महंगा होता है, इसीलिए पहले पूरा बजट पूछ लें। तभी इस तरफ अगला कदम उठाएं।

तकनीकों की जानकारी : हेयर ग्राफिटिंग से पहले इस पर पूरी जानकारी इकट्ठा कर लीजिए। किस तकनीक का इस्तेमाल किया जा रहा है उसकी जानकारी होनी चाहिए। हालांकि बाल प्रत्यारोपण के लिए नई तकनीकों में फॉलिक्यूलर यूनिट हेयर ट्रांसप्लांट (एफयूएचटी) और

फॉलिक्यूलर यूनिट सेपरेशन एक्स्ट्रैक्शन (एफयूएसई) का अधिक इस्तेमाल किया जाता है क्योंकि इनसे गंभीर से गंभीर स्थिति को आसानी से संभाला जा सकता है।

हेयर ग्राफिटिंग के बाद बालों की अच्छे से देखभाल करनी चाहिए। उन्हें विटामिन, मिनरल और अन्य पोषक तत्वों की जरूरत होगी तथा वही शैम्पू लगाएं जो डॉक्टर ने इस्तेमाल करने को कहा हो।



वायरल बुखार कब होता है जब शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है और रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए खान-पान का उचित ध्यान रखना चाहिए। अगर सेहतमंद ओर प्रोटीन युक्त खाना खाया जाए तो शरीर में रोग-प्रतिरोधक क्षमता खुद निर्मित हो जाती है। सादा, ताजा खाना ही खाएं क्योंकि हैवी फूड आसानी से पच नहीं सकते हैं। वायरल में कई लोग खाना-पीना छोड़ देते हैं लेकिन खाना छोड़ने से बीमारी और बढ़ सकती है इसलिए जहां तक संभव हो वायरल में खूब खाना खाएं और डिहाइड्रेशन से बचने के लिए खूब पानी पिएं।

भर पेट खाना खाएं वायरल से छुटकारा पाएं

1. मौसमी संतरा व नींबू खाएं जिसमें विटामिन-सी और वीटा कैरोटींस होता है जिससे रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है
2. वायरल फीवर होने पर ड्राई फ्रुट्स खूब खाना चाहिए। ड्राई फ्रुट्स में जिंक भरपूर मात्रा में पाया जाता है।
3. अधिक मात्रा में केले और सेब का सेवन करें। इन दोनों ही में अधिक मात्रा में पोटेशियम पाया जाता है जो कि एक इलेक्ट्रोलाइट है।
4. टमाटर, आलू और संतरा खाएं, इनमें विटामिन सी भरपूर मात्रा में पाया जाता है।
5. लहसुन में कैल्सियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस और खनिज तत्व पाए जाते हैं। इससे सर्दी, जुकाम, दर्द, सूजन और त्वचा से

संबंधित बीमारियां नहीं होती हैं। लहसुन घी या तेल में तलकर चटनी के रूप में भी प्रयोग किया जा सकता है।

6. पानी खूब पियें इससे डिहाइड्रेशन के अलावा शरीर पर हमला करने वाले माइक्रो आर्गेनिज्म को बाहर निकालने में मदद मिलती है।
7. वायरल बुखार में हरी और पत्तेदार सब्जियों का अधिक मात्रा में प्रयोग करें। क्योंकि हरी सब्जियों में पानी की मात्रा ज्यादा होती है जिससे डिहाइड्रेशन नहीं होता है।
8. वायरल में दही खाना बंद न करें क्योंकि दही खाने से बैक्टीरिया से लड़ने में सहायता मिलती साथ ही यह पाचन क्रिया को सही रखता है पेट खराब, आलसपन और बुखार को दूर करता है।

9. वायरल में गाजर खाएं, इसमें केरोटीन पाया जाता है जिससे रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और कीटाणुओं से लड़ने में मदद मिलती है।

10. वायरल बुखार में खाना खूब खाएं लेकिन खाने का गलत काम्बीनेशन कभी ना लें। मसलन अगर आप दही खा रहे हैं तो हैवी नॉनवेज या नींबू अथवा कोई खट्टी चीज ना खाएं, ठंडे और तरल पेय पदार्थों का सेवन न करें क्योंकि वे शरीर में पानी रोकते हैं और असंतुलन होता है। वायरल होने पर दिमाग पर बिलकुल जोर ना लगाएं क्योंकि ऐसा करने से शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कम होगी और वायरल ज्यादा दिनों तक रह सकता है।



भीगे-भीगे मौसम में सलामत रहे रूप



त्वचा की सफाई

दिन में तीन-चार बार चेहरे की त्वचा की सफाई करें। हर रात त्वचा की किस्म के अनुसार फेसपैक लगाना, टोनिंग और मॉयश्चराइजिंग करना नियम बना लें। सौंदर्य विशेषज्ञ सुनीता अरोड़ा के अनुसार बरसात के दिनों में हर तीसरे दिन त्वचा की स्क्रबिंग जरूरी होती है ताकि मृत कोशिकाएं निकल जाएं और त्वचा की भीतरी सफाई भी हो जाए। स्क्रबिंग से त्वचा की ऊपरी सतह पर जमा प्रदूषण, सिबेथियस की पर्त आदि दूर होती है और त्वचा हर संक्रमण से बची रह सकती है।

बदलें। टेलकम पाउडर का

इस्तेमाल जरूर करें।

कैसा हो मेकअप

सौंदर्य विशेषज्ञा विद्या टिकारी के अनुसार आजकल बहुत लाइट मेकअप पसंद किया जा रहा है। बारिश के मौसम में वाटरप्रूफ मेकअप बेहतर होता है।

बारिश की रिमझिम फुहारें अच्छी तो लगती है लेकिन इस मौसम में आर्द्रता बढ़ने के कारण त्वचा पर उसका सीधा असर होता है। वर्षात्रस्तु यानी मानसून एक ऐसा समय होता है जब अपनी ही त्वचा, अजनबी सी लगने लगती है। कभी वह एकदम चिपचिपी कभी शुष्क तो कभी डिहाइड्रेटेड लगती है। इसीलिए इस मौसम में त्वचा की सुरक्षा और देखभाल विशेष तौर पर की जानी आवश्यक होती है।

आप क्या करें

इस मौसम में उचित आहार सबसे जरूरी होता है। आहार विशेषज्ञ का मानना है कि खानपान का सीधा असर आपकी त्वचा पर भी पड़ता है। मौसम के अनुकूल खाने की आदत न सिर्फ व्यक्ति को स्वस्थ रखती है बल्कि उसकी त्वचा भी स्वस्थ रहती है। डाइट ऐसी हो जिससे पाचन तंत्र पर अधिक जोर न पड़े। अपने भोजन में हरी सब्जियां और फाइबरयुक्त चीजों को शामिल करना

आवश्यक होता है। इस मौसम में जिंकयुक्त पदार्थों का लेना अत्यंत लाभप्रद रहता है, क्योंकि जिंक एंटीबैक्टीरियल होता है और यह तत्व सूरजमुखी के बीज, सोयाबीन, ड्राई फ्रुट्स और साबुत अनाज में काफी अच्छी मात्रा में उपलब्ध हो जाता है। आहार विशेषज्ञ नीतू साल्वे के अनुसार, इस मौसम में सब्जी बनाने से पूर्व, नमक मिले गुनगुने पानी में अच्छी तरह धो ले ताकि कोई संक्रमण आंतों तक न पहुंच पाए। डाइटिशियन श्रुति कहती है कि बरसाती मौसम में मिल्क और मिल्क प्रोडक्ट से जितना बचें उतना ही अच्छा है क्योंकि कभी-कभी ये पदार्थ एलर्जी का कारण बन जाते हैं।

बाह्य स्तर पर देखभाल

स्नान के लिए नीम सोप या डिटॉल सोप का प्रयोग करें। इस मौसम में संक्रमण की अधिक संभावना रहती है। इसलिए साफ-सफाई बेहद आवश्यक है। अपने शरीर को अंदरूनी स्तर पर सूखा रखने के लिए भीगे कपड़ों को जहां तक संभव हो तुरंत



राखी या रक्षाबंधन का त्यौहार किसे कहते हैं? राखी (रक्षाबंधन) का त्यौहार क्यों मनाया जाता है? भारत में राखी या रक्षाबंधन का त्यौहार किस प्रकार मनाया जाता है?

राखी का त्यौहार या रक्षाबंधन किसे कहते हैं, यह एक बड़ा ही महत्वपूर्ण प्रश्न है। रक्षाबंधन या राखी का त्यौहार हिंदू पंचांग के अनुसार श्रवण (सावन) महीने की पूर्णिमा तिथि को मनाया जाता है। रक्षाबंधन (राखी) के इस त्यौहार पर बहनें अपने भाइयों की कलाई पर रक्षा सूत्र (रक्षा के लिये पवित्र धागा) बांधती हैं और उनसे जीवन भर अपनी रक्षा का वचन लेती हैं। राखी बहुत पुराने समय से चला आ रहा त्यौहार है। रक्षाबंधन या राखी का त्यौहार क्यों मनाया जाता है, इसके लिये हिंदू ग्रंथों में रक्षाबंधन (राखी) के त्यौहार के अनेक प्रमाण पाए जाते हैं, जैसे, द्रौपदी का भगवान श्री कृष्ण को राखी बांधना, शची का इन्द्र को राखी बांधना आदि। राखी का त्यौहार केवल भाई बहिन तक ही सीमित नहीं है। कोई भी व्यक्ति अपनी सुरक्षा के लिये अपने किसी भी विश्वासपात्र को राखी बाँध सकता है, ऐसा शास्त्रों में वर्णित है।

रक्षाबंधन (राखी) का त्यौहार क्यों मनाया जाता है, इसके लिये हिंदू ग्रंथों में अनेक कथा कहानियों के रूप में प्रमाण मिलते हैं। उनमें से एक बहुत प्रसिद्ध कथा भगवान श्री कृष्ण और द्रौपदी की है।

राखी से सम्बंधित भगवान श्री कृष्ण व द्रौपदी की कथा

महाभारत कथा के अनुसार, एक



रक्षाबंधन एक अटूट बंधन

समय, पांडवों की पत्नी द्रौपदी ने जीवन की सारी समस्याओं और आपदाओं से रक्षा के लिये, श्रावण मास के शुक्ल पक्ष की पूर्णिमा तिथि के दिन भगवान श्री कृष्ण को राखी बांधी थी। और इस पर भगवान श्री कृष्ण ने द्रौपदी को रक्षा का वचन दिया था। कुछ समय के बाद, कौरवों के पुत्र और द्रौपदी के देवर दुर्योधन ने भरी सभा में द्रौपदी की साड़ी उतारने का प्रयास करते हुए द्रौपदी का घोर अपमान करने की कोशिश की। उस समय द्रौपदी ने अपनी

रक्षा के लिये भगवान श्री कृष्ण का स्मरण किया। तब भगवान श्री कृष्ण ने अपने दिए हुए वचन को पूरा करने के लिये द्रौपदी की साड़ी की लम्बाई कई गुना बढ़ाकर रक्षा की। इस प्रकार राखी (रक्षाबंधन) के त्यौहार की महिमा का वर्णन किया गया है। इस प्रकार भगवान कृष्ण ने जो द्रौपदी की राखी की लाज रखी, उस से प्रेरणा पा कर जन मानस ने राखी के त्यौहार को अपने जीवन में अंगीकार कर लिया।



जन्माष्टमी के दिन भगवान श्री कृष्ण के जन्मोत्सव को मनाया जाता है। अष्टमी तिथि का महत्व इसलिये है क्योंकि वह वास्तविकता के प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष स्वरूपों में सुन्दर संतुलन को दर्शाता है, प्रत्यक्ष भौतिक संसार और अप्रत्यक्ष आध्यात्मिक दायरे।

भगवान श्रीकृष्ण का अष्टमी तिथि के दिन

जन्माष्टमी : एक नवीन दृष्टिकोण

जन्म होना यह दर्शाता है कि वे आध्यात्मिक और सांसारिक दुनिया में पूर्ण रूप से परिपूर्ण थे। वे एक महान शिक्षक और आध्यात्मिक प्रेरणा के अलावा उत्कृष्ट राजनीतिज्ञ भी थे। एक तरफ वे योगेश्वर हैं (वह अवस्था जिसे प्रत्येक योगी हासिल करना चाहता है) और दूसरी ओर वे नटखट चोर भी हैं।

भगवान श्री कृष्ण का सबसे अद्भुत गुण यह है कि वे सभी संतों में सबसे श्रेष्ठ और पवित्र होने के बावजूद वे अत्यंत नटखट भी हैं। उनका स्वभाव दो छोरों का सबसे सुन्दर संतुलन है और शायद इसलिये भगवान श्री कृष्ण के व्यक्तित्व को समझ पाना बहुत ही कठिन है। अवधूत बाहरी दुनिया से अनजान है और सांसारिक पुरुष, राजनीतिज्ञ और एक राजा आध्यात्मिक दुनिया से अनजान है। लेकिन भगवान श्री कृष्ण दोनों द्वारकाधीश और योगेश्वर हैं।

भगवान श्री कृष्ण की शिक्षा और ज्ञान हाल के समय के लिये सुसंगत हैं क्योंकि वे व्यक्ति

को सांसारिक कार्याकल्पों में फँसने नहीं देती और संसार से दूर होने भी नहीं देती। वे एक थके हुए और तनावग्रस्त व्यक्तित्व को पुनः प्रज्वलित करते हुये और अधिक केंद्रित और गतिशील बना देती हैं। भगवान श्री कृष्ण हमें भक्ति की शिक्षा कुशलता के साथ देते हैं। गोकुलाष्टमी का उत्सव मनाने का अर्थ है कि विरोधाभासी गुणों को लेकिन फिर भी सुसंगत गुणों को अपने जीवन में उतार के या धारण कर के प्रदर्शित करना।

जन्माष्टमी का उत्सव मनाने का सबसे प्रामाणिक तरीका यह है कि आप को यह जान लेना होगा कि आपको दो भूमिकाएं निभानी हैं। यह कि आप इस ग्रह के एक जिम्मेदार व्यक्ति हैं और उसी समय आपको यह एहसास करना होगा कि आप सभी घटनाओं से परे हैं और एक अछूते ब्राह्मण हैं। जन्माष्टमी का उत्सव मनाने का वास्तविक महत्व अपने जीवन में अवधूत के कुछ अंश को धारण करना और जीवन को अधिक गतिशील बनाना होता है।

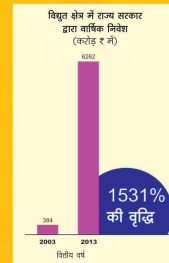


अटल ज्योति अभियान की पूर्णता पर

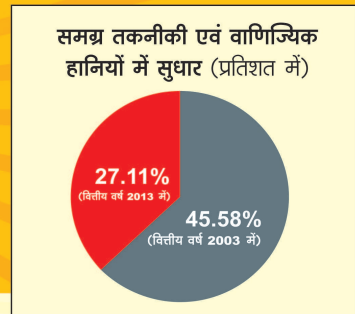
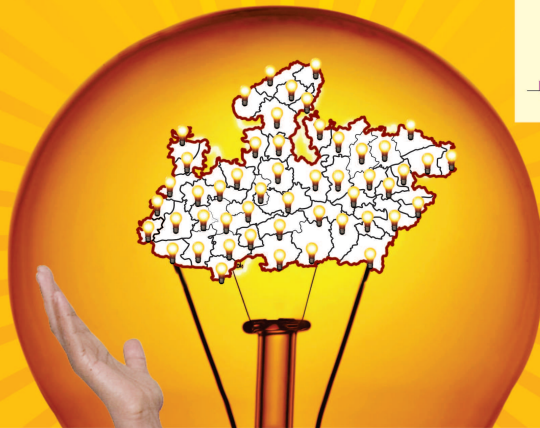


पहली बार बिजली हर द्वार

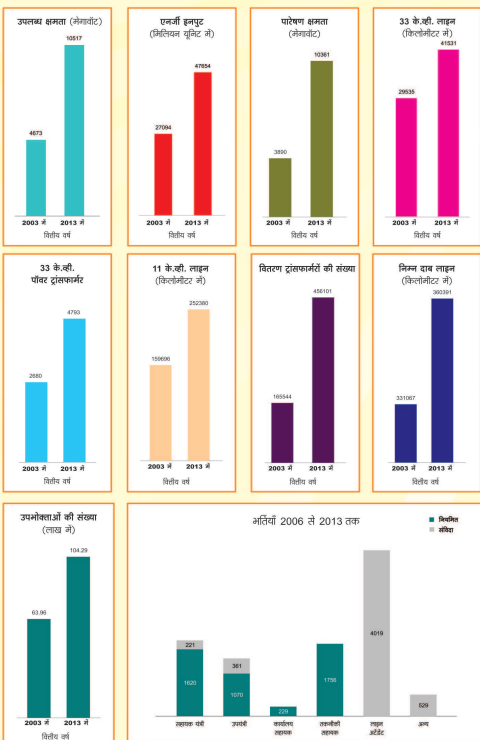
मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह का संकल्प था कि प्रदेश के हर गांव को 24 घंटे बिजली मिले और खेती के लिए अच्छी गुणवत्ता की पर्याप्त बिजली मिले। अटल ज्योति अभियान ने इस संकल्प को पूरा किया है। वर्ष 2013-14 में 6142 करोड़ यूनिट बिजली की आपूर्ति होगी। बिजली की यह आपूर्ति पिछले साल से 29% अधिक होगी। सिंचाई के लिए 10 घंटे की बिजली किसानों को मिल रही है।



मध्यप्रदेश
हर घर को
24 घंटे बिजली
देने वाला
अग्रणी राज्य
बना है।



तब और अब



प्रदेश में अब सभी जिलों में अटल ज्योति अभियान के अंतर्गत 24 घंटे विद्युत प्रदाय प्रारंभ कर दिया गया है।



अंधेरा कल की बात, अब रोशनी के साथ - मध्यप्रदेश



1-8 अगस्त

कैंसर रोकथाम सप्ताह

फिल्म से युवा पढ़ेंगे कैंसर से बचाव का पाठ

कहते हैं फिल्मों हमारी जीवन को प्रभावित करती हैं और उनका असर ज्यादा देर तक दिलों-दिमाग पर रहता है। इसलिए एम्स के डॉक्टरों ने कैंसर जैसे भयावह बीमारी के प्रति जागरूक करने व मृत्यु दर में कमी आने के लिए एक पहल किया है। उन्होंने 35 मिनट की एक फिल्म तैयार की है। जो कि दिल्ली विश्वविद्यालय (डीयू) के कॉलेजों में दिखाई जाएगी, ताकि कैंसर की अज्ञानता को दूर किया जा सके।

एम्स के डॉ. भीमराव अंबेडकर इंस्टीट्यूट रोटरी कैंसर हॉस्पिटल के कैंसर विशेषज्ञ डॉ.अभिषेक शंकर ने यह (डॉक्यूमेंट्री) झामा फिल्म बनाई है। जिसमें कैंसर की बीमारी और उसके बचाव के तरीके दृश्य व संवाद के जरिए बताए गए हैं। एम्स के कैंसर विशेषज्ञ डॉक्टर देश के अलग-अलग हिस्सों के छह कॉलेजों के डॉक्टरों के साथ मिलकर 'पिंक चैन' शुरू कर रहे हैं। यह फिल्म भी इसका हिस्सा है।

40 कॉलेजों में चलेगा अभियान

यह अभियान डीयू के खालसा, देशबंधु, हिन्दू, हंसराज, कमला नेहरू कॉलेज सहित करीब 40 कॉलेजों में चलेगा। जहां करीब बीस हजार छात्र-छात्राओं को स्तन कैंसर, लंग कैंसर, ओरल कैंसर व सर्वाइकल कैंसर से बचाव की जानकारी दी जाएगी। 5 अगस्त को अशोका होटल में इस पिंक चैन का आगाज होगा। इसके बाद 6 से 7 अगस्त को खालसा कॉलेज में डॉक्टर व्याख्यान देंगे।

स्तन कैंसर पर होगा फोकस

पिंक चैन में स्तन कैंसर पर ज्यादा फोकस होगा। क्योंकि कैंसर के कुल मरीजों में 15 फीसदी स्तन कैंसर के मरीज होते हैं। जबकि कुल महिला कैंसर रोगियों में 30 फीसदी स्तन कैंसर की शिकार होती हैं। भारत में हर साल एक लाख महिलाओं में यह बीमारी होती है। जिसमें तीस हजार की मौत हो जाती है।

इलाज में देरी से होती है मौत

डॉ. अभिषेक ने बताया कि ज्यादातर मरीजों की मौत अंतिम क्षणों में इलाज के कारण होती है। महिलाएं अपनी बीमारी को नजरअंदाज करती हैं। आजकल युवतियों को भी यह बीमारी होने लगी है। जबकि बीएसई (ब्रिस्ट सेल्फ इकजायमिनेशन) से खुद इसकी जांच की जा सकती है।



लायन ए.के. रावल योगाचार्य लायन ऑफ दी इअर से सम्मानित

लायन्स क्लब ऑफ इन्दौर के संस्थापन समारोह में योगाचार्य लायन ए.के. रावल को योग से संबंध से समाज को दी जा रही सेवाओं के लिए सन् 2012-13 के लिए सर्वोच्च सम्मान लायन्स क्लब ऑफ दी इयर से सम्मानित किया गया। श्रीमान महेन्द्र हार्डिया

स्वास्थ्य राज्य मंत्री एवं संस्थापन अधिकारी ला. किरण जैन पास्ट डिस्ट्रिक्ट गवर्नर 323 एफ 1 द्वारा लायन ए.के. रावल योगाचार्य लायन को वर्ष 2012-13 का सर्वश्रेष्ठ कार्यकर्ता के रूप में सम्मान प्रदान किया गया।

विशेष निवेदन/ आवश्यक सूचना

हमारे द्वारा प्रत्येक माह 'सेहत एवं सूरत' की प्रतियां सभी सम्माननीय सदस्यों को इंदौर रेलवे स्टेशन स्थित आर.एम.एस. (रेल मेल सर्विस) द्वारा भेज दी जाती हैं। यदि किसी भी सदस्य को प्राप्त नहीं हो पा रही है तो कृपया पत्र या ई-मेल द्वारा अवश्य सूचित करें। ताकि हमारे द्वारा सक्षम अधिकारी को मय प्रमाण आपकी बात रखी जा सके, समाधान किया जा सके। सहयोग के लिए सादर धन्यवाद! /साधुवाद!

पंजीयन अथवा किसी भी प्रकार जानकारी हेतु संपर्क करें -
डॉ. ए.के. द्विवेदी संकायक -
9826042287
email :
drakindore@gmail.com



डॉ. सदीप मिश्रा

BAMS(VU), CSD(चर्मरोग)
MD, FRHS (AM), EXR&DGMCC

आयुर्वेद, हर्बलमेडी, गौमूत्र वि. विशेषज्ञ

हिमालया कम्पनी द्वारा Decades of accoaiade से सम्मानित

» एलर्जी, साइनसाइटिस, अस्थमा (बार-बार, छींके, नाक से पानी, आंखों में खुजली व पानी, गले में खराश, सिर में भारीपन, बार-बार सर्दी-जुकाम, खानपान वाली वस्तुएं, धूल-धुएँ आदि की एलर्जी, पुरानी होने पर अस्थमा में बदल जाती है, जिसका सफल उपचार संभव है (शीघ्र परिणाम 7 से 21 दिन में) रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी) कम होने से ही एलर्जी उत्पन्न होती है, जिसे आयुर्वेद-हर्बल द्वारा ठीक किया जा सकता है।

» चर्मरोग (सोराइसिस, सफेददाग, अर्दिकरिया)
» घुटनों-जोड़ों का दर्द, गठियां, स्पाइडलाइटिस, मोटापा
» एसीडिटी, अल्सर (पेट में छाले), पाइल्स (बवासीर)
» माइग्रेन, मिर्गी पथरी, किडनी रोग, कैंसर
» यौन रोग (शुक्राणुओं की कमी, शीघ्रपतन, नपुंसकता)



डॉ. सृष्टि मिश्रा

B.H.M.S., D.YOGA. (DAVV)
C.G.O. C.C.H

होम्योपैथी एवं योगा विशेषज्ञ

» अनियमित माहवारी, सफेद पानी (ल्यूकोरिया)
» गर्भाशय में गठान (फाइब्रॉइड), स्तन में गठान
» ओवरीसिस्ट (PCOD)
» बवासीर (पाइल्स), फिशर, फिस्चुला
» चेहरे पर दाग (झाईयां), मुहांसे, मस्से
» घुटनों-जोड़ों का दर्द, गठिया, माइग्रेन
» बच्चों के रोग (बार-बार सर्दी जुकाम खांसी, टांसिलिस, रोगप्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी की कमी) बिस्तर में पेशाब, भूख न लगना, चिड़चिड़ापन, दांत निकलना, बच्चे का पूर्ण विकास न होना आदि)

AYH(आयुर्वेद-योगा-होम्योपैथी)सेंटर

ए-733 क्षितिज अपार्टमेंट, ऊषा नगर, अन्नपूर्णा रोड (एक्सिस बैंक के पास), इन्दौर
समय : सुबह 10.30 से 1.00 शाम 6.30 से 9 बजे (प्रतिदिन)

मो. 9425473908, 9179763015

Email.dr.sandeep.ayh@gmail.com



एक पर्वकाल है, चातुर्मास

आ नंदप्राप्ति अर्थात् ईश्वरप्राप्ति, यह मनुष्य जीवनका एकमात्र उद्देश्य है। अतः मनुष्यके लिए निरंतर ईश्वरका सूक्ष्म-सान्निध्य अत्यावश्यक होता है। ईश्वरसे सदैव हमारा संधान बना रहे, इसलिए हमारे ऋषिमुनियोंने विविध माध्यम उपलब्ध करवाए हैं। इनके अंतर्गत कालानुसार उपासना भी बताई गई है। विशिष्ट कालमें विशिष्ट उपासना करनेसे उपासकको उस कालसे संबंधित देवतातत्त्वोंका अत्यधिक लाभ मिलता है। देवतातत्त्वोंके चैतन्यसे प्राप्त अंतःप्रेरणासे मनुष्य अध्यात्मके पथपर चलकर आगे ईश्वरसे एकरूप हो जाता है।

विविध रोगोंका प्रतिकार करनेके लिए स्वयंको सक्षम बनाना

वर्षाऋतुमें हमारे एवं सूर्यके बीच मेघका एक पट्टा बनता होता है। इसलिए सूर्यकी किरणें अर्थात् तेजतत्त्व तथा आकाशतत्त्व अन्य दिनोंके समान पृथ्वीपर नहीं पहुंच पाते, जिसके कारण वातावरणमें पृथ्वी एवं आपतत्त्व प्रबल होते हैं। विविध जंतु, रज-तम तथा काली शक्तिका विघटन नहीं हो पाता, इसलिए रोग फैलते हैं। आलसका अनुभव होता है। शिकागो मेडिकल स्कूलके स्त्री रोग-विशेषज्ञ, प्रोफेसर डॉ. डब्ल्यू.एस. कोमारद्वारा किए गए शोधमें पाया गया कि जुलाई, अगस्त, सितंबर एवं अक्टूबरके चार महीनोंमें, विशेषकर भारतमें स्त्रियोंको गर्भाशय संबंधी रोग होते हैं, बढ़ते हैं।

व्रत विधि, उपवास करना, सात्त्विक आहार तथा नामजपके कारण हमारा सत्त्वगुण बढ़ता है। इससे हम शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक दृष्टिसे इन रोगोंका अर्थात् रज-तमका प्रतिकार करनेमें सक्षम बनते हैं।

श्रीविष्णु-शयनके संदर्भमें वैज्ञानिक दृष्टिकोण

चातुर्मासमें जगत पालनकर्ता श्री विष्णु क्षीरसागरमें शयन करते हैं। ऐसेमें किसीके मनमें यह प्रश्न उभर सकता है कि इस कालमें सृष्टिका कार्य कैसे होता होगा? इसलिए इसे वैज्ञानिक दृष्टिसे समझ लेना भी उपयुक्त होगा। श्री विष्णुका एक नाम है, हरि। हरि शब्दके अर्थ हैं, सूर्य, चंद्र, वायु इत्यादि। चातुर्मासमें परमेश्वरकी ये शक्तियां भी क्षीण होती हैं, इस बातको कोई अमान्य नहीं कर सकता। चातुर्मासमें अति वर्षाके कारण हमें सूर्य, चंद्रके दर्शन नहीं होते। तथा वायुके क्षीण होनेके उपरांतही वर्षा होती है। यह क्रिया अन्य ऋतुओंमें नहीं होती। इस दृष्टिसे चातुर्मास सूर्य, चंद्र, वायु, अर्थात् श्रीविष्णुका शयनकाल होता है।

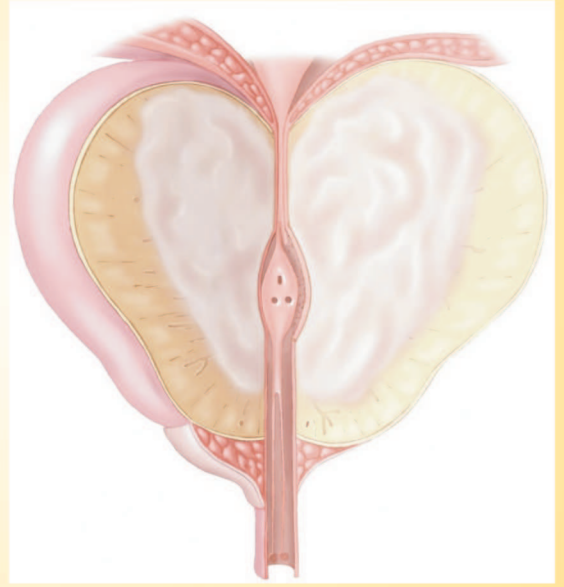
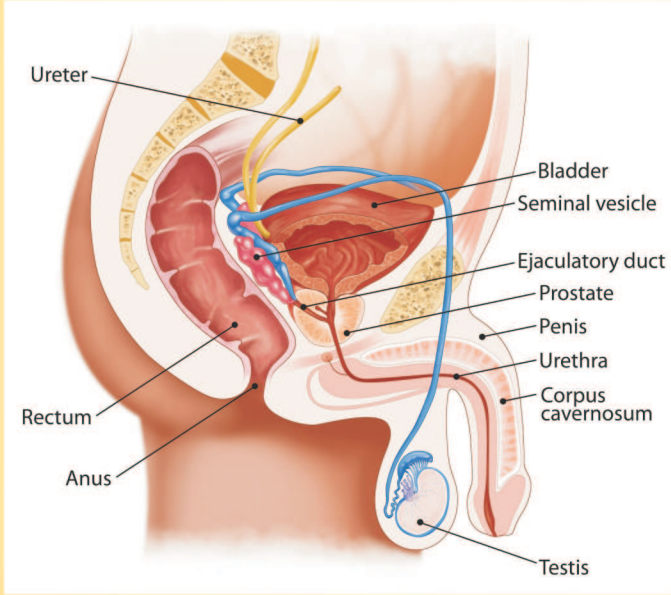


चातुर्मास में वर्ज्य बातें कौनसी हैं ?

- कंद, मूली, बैंगन, प्याज, लहसुन, इमली, मसूर, चवली अर्थात् लोबिया, अचार, तरबूज अर्थात् सत्तह, बहुबीज या निर्बीज फल, बेर, मांस इत्यादि पदार्थोंका सेवन नहीं करना चाहिए।
- वैश्वेदेव किया गया अन्न अर्थात् देवताओंको अग्निद्वारा दी गई आहुति
- मंच अर्थात् खाट, पलंग अदि पर शयन नहीं करना चाहिए।
- केशवपन अर्थात् केश काटना वर्जित है।

- विवाह एवं तत्सम अन्य कार्य भी वर्जित हैं।
- ऐसेमें यह प्रश्न अवश्य खड़ा होता है, कि चातुर्मासमें किन पदार्थोंका सेवन करना चाहिए? चातुर्मासमें हविष्यान्न अर्थात् हवनके लिए उपयुक्त सात्त्विक अन्न, जैसे चावल, जौ, तिल, गेहूँ, गायका दूध, दही, घी, नारियल, केला इत्यादिका सेवन बताया गया है। चातुर्मासमें वर्जित पदार्थ रज-तमोगुण युक्त होते हैं, तो सेवनके लिए ग्राह्य माने गए हविष्यान्न सत्त्वगुणप्रधान होते हैं।

Non Surgical Solution for **Enlarged Prostate** & **Renal Stone**



**क्या आप इन बीमारियों का इलाज करा कर थक गए हैं?
क्या कोई समाधान नहीं मिल रहा?**

**Helpline:
9993700880
9098021001**

प्रोस्टेट, पथरी, गठिया (आर्थराइटिस), रीढ़ की हड्डी का दर्द (स्पांडिलाइटिस), साइटिका, फिशर, फिशचुला, बवासीर, सोरियासिस, एक्जिमा, अर्टीकेरिया, वार्ट्स, मीलिया, मोलस्कम, साइनोसाइटिस, टांसिलाइटिस, अस्थमा, एलर्जी, माइग्रेन, बाल झड़ना, ल्युकोरिया, अनियमित माहवारी, पीसीओडी, इरेक्टाइल डिस्फंक्शन, शीघ्र पतन, नपुंसकता, कैंसर, डायबिटीज, थायरॉइड, ब्लड प्रेशर इत्यादि का होम्योपैथी द्वारा सरल समाधान -

एडवॉर्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर

Phone:0731-4064471 Mob.: 9826042287, 9424083040

E-mail : drakdindore@gmail.com

Visit us : www.homoeoguru.in & www.sehatsurat.com

क्लिनिक का समय : सोमवार से शनिवार - शाम 5 से 9, रविवार सुबह 11 से 2 तक

प्रत्येक माह अलग-अलग बीमारियों पर प्रकाशित



राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान जो रखे पूरे परिवार का ध्यान..

डॉ. ए. के. द्विवेदी

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि.

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

email : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

Visit us : www.homoeoguru.in & www.sehatsurat.com

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बरखावरराम नगर, इन्दौर मो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं मार्केट प्रिंट, 5, प्रेस काम्पलेक्स, ए.बी. रोड, इन्दौर से मुद्रित. प्रकाशित रचनाओं से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर रहेगा। *समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।