

डाक पंजीयन संख्या : म.प्र./भोपाल/4-215/2020-22

RNI No.: MPHIN/2009/29739

आरोग्य सम्पदा

135

आरोग्य भारती का मासिक प्रकाशन

वर्ष-12 अंक-3 प्रकाशन : 15 मार्च 2020, भोपाल मूल्य : ₹ 15.00 कुल पृष्ठ-28
प्रेषण तिथि : 16 मार्च 2020



प्रकाशक : आरोग्य भारती

“ नूतन
वर्षाभिर्नन्दन ”



1



नया दिन, नई सुबह,
नई आशाएँ, नई जीत,
नई भावना, नया हर्ष,

गुड़ी पड़वा
की
हार्दिक शुभकामनाएँ



एल.एन. आयुर्वेद महाविद्यालय, भोपाल



अखिल भारतीय योग वर्ग, नासिक 6-10 फरवरी, 2020



आरोग्य भारती के पूर्व उत्तरप्रदेश के क्षेत्रीय संगठन मंत्री का आयोध्या प्रवास कार्यक्रम



आरोग्य भारती, गोरक्षा प्रांत स्वास्थ्य जीवनशैली पर कार्यशाला सम्पन्न



अखिल भारतीय छात्रसंगठन प्रांत विद्यालय स्वास्थ्य प्रबोधन वर्ग



Arogya Bharti village health awareness program one intro with 200 NSS students of Sankara Arts & Science kanchipuram (2)



आरोग्य भारती, झारखण्ड प्रांत योग केन्द्र का शुभारंभ





अम्पादकीय

नूतन वर्षाभिन्नन्दन

अपने भारतीय नववर्ष गुड़ी पड़वा की हार्दिक शुभकामनाएं। आप स्वस्थ रहकर समाज के उत्तम स्वास्थ्य हेतु यथावत् समर्पित और सक्रिय बने रहे। आरोग्य का जो विषय शनैः शनैः चिकित्सकों और अस्पतालों की गिरफ्त में आ गया है उसे मुक्त करने हेतु समाज जागरण एवं प्रबोधन अति महत्वपूर्ण है। औषधियों से नहीं बल्कि स्वस्थ जीवनशैली द्वारा स्वस्थ रहना और स्वास्थ्य प्राप्त करना यह आवश्यक है। आरोग्य भारती इस कार्य में विगत 16-17 वर्षों से अपनी विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से उल्लेखनीय कार्य कर रही है। स्वास्थ्य संरक्षण एवं संवर्धन की दृष्टि से विविध संगोष्ठी, सेमीनार, शिविर, कार्यशाला, प्रबोधन कार्यक्रमों का संचालन विभिन्न स्तरों पर नियमित रूप से हो रहा है कार्यक्रमों के साथ संगठनात्मक सुदृढीकरण, हेतु जिला, प्रांत, क्षेत्र तथा अखिल भारतीय स्तरों पर बैठकों, प्रशिक्षण वर्गों की भी योजना नियमित रूप में होती है, इसके साथ ही उल्लेखनीय कार्य करने वालों का सम्मान विशेष रूप में आरोग्य भारती करती है प्रस्तुत है वर्ष 2019-2020 में सम्पन्न कार्यक्रमों की विस्तृत रिपोर्ट।

किसी भी प्रकार के संक्रमण से बचने के लिए एंटीबायोटिक का प्रचलन निरंतर बढ़ता जा रहा है सामान्य संक्रमण में भी ब्राड स्पेक्ट्रम एंटीबायोटिक का अति प्रयोग कई समस्याओं को जन्म दे रहा है और यही कारण है कि एंटीबायोटिक के अति प्रयोग से शरीर पर विपरित प्रभाव देखा जा रहा है। ड्रग कंट्रोल जनरल ऑफ इंडिया ने बिना चिकित्सक के परचे के एंटीबायोटिक दवाओं की बिक्री पर रोक का निर्देश जारी किया है। आयुर्वेद में हल्दी, सौंठ आदि अनेक वनस्पतियां हैं जो कई प्रकार के संक्रमणों को दूर करने में प्रभावी हैं। इनके इस्तेमाल पर भी विचार करना चाहिए प्रस्तुत है तथ्यात्मक जानकारी।

बच्चों में भी आर्थराइटिस की बीमारी देखने को मिलती है इसे जुवेनाइल आइडियोपैथिक आर्थराइटिस कहते हैं इसके लक्षणों को जानकर और समझकर समय रहते उपचार करके रोग मुक्त होना संभाव है। प्रस्तुत है उपयोगी जानकारी।

शक्कर की अपेक्षा गुड़ बेहतर है क्योंकि यह कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है और शक्ति का महत्वपूर्ण स्रोत भी है। विटामिन और पोषक तत्व गुड़ को कई बीमारियों को रोकने में उपयोग किया जा सकता है। प्रस्तुत है उपयोगी जानकारी।

● डॉ. मधुसूदन देशपाण्डे



अनुक्रमणिका

सम्पादक
डॉ. मधुसूदन देशपाण्डे
 भोपाल
 मो.: 9827049833



-: प्रबंध सम्पादक :-
 डॉ. एस.एस. पण्ड्या
 भोपाल



-: सम्पादक मण्डल :-
 डॉ. शान्तला प्रियदर्शनी
 डॉ. हितेश जानी
 डॉ. सुरेन्द्र रेड्डी

(पत्रिका में व्यक्त विचार स्वतंत्र रूप से लेखकों के हैं। आरोग्य सम्पदा का सहमत होना आवश्यक नहीं है।)

एंटीबायोटिक : संतुलित इस्तेमाल जरूरी	7-10
सूखी खांसी की अनदेखी न करें	11
जुवेनाइल आइडियोपैथिक आर्थराइटिस (जेआईए)	12
गुड़ है Good	13
प्रदूषण का प्रभाव हड्डियों पर	14-15
चनार पर एम्स में अध्ययन	16
जागरूक हो अनावश्यक जाँच और इलाज के प्रति	17
गहरी नींद 30 प्रतिशत तक चिंता कम कर सकती है	18
महिलाओं की कुदरती समस्या का हार्मोन थेरेपी से इलाज संभव	19
गतिविधियाँ	20-24

सदस्यता शुल्क : • मासिक - 15/- रूपये • वार्षिक - 150/- रूपये • छः वर्ष - 750/- रूपये
 कृपया डी.डी. "आरोग्य सम्पदा" के नाम से बनायें।

सदस्यता राशि भारतीय स्टेट बैंक खाता क्र. 31149240750, टी.टी. नगर, मुख्य शाखा, भोपाल में
 "आरोग्य सम्पदा" के नाम से देशभर में कहीं भी जमा कर उपरोक्त विवरण एसएमएस, ई-मेल या पोस्ट से भेजें।

कार्यालय : ई-4/55, अरेरा कालोनी, भोजपुर क्लब के सामने, भोपाल-462016 (म.प्र.)
 फोन : 0755-2425108 मोबाइल : 9827049833 ई-मेल : arogyabharti.bhopal@gmail.com

वितरण हेतु सम्पर्क करें : अभिषेक खरे - व्हाट्सअप : 8359994444



एंटीबायोटिक : संतुलित इस्तेमाल जरूरी

आयुष्मान भारत योजना के तहत देश में अब सार्वभौमिक स्वास्थ्य कवरेज कार्यक्रम शुरू किया गया है। इसलिए जरूरी होगा कि इसमें एंटीबायोटिक की उपलब्धता को उसके अतिरिक्त और अनुपयुक्त इस्तेमाल के साथ संतुलित किया जाए। खासकर वहां, जहां पर एंटीबायोटिक का प्रयोग इंफ्रास्ट्रक्चर में निवेश के मुकाबले सस्ता दिखता हो। इसने संक्रामक रोगों में नाटकीय कटौती लाने का काम किया है। प्रभावी एंटीबायोटिक तक भारत में संक्रामक रोगों से होने वाली मौतों में कटौती लाने के लिए टीकाकरण की कवरेज में सुधार, साफ पानी तक पहुंच, स्वच्छता और शौच इत्यादि व्यवस्थाओं में भी सुधार जरूरी है।



एक अनुमान के मुताबिक साफ पानी, पर्याप्त स्वच्छता और गुणवत्तापूर्ण शौच सुविधा के लिए जरूरी इंफ्रास्ट्रक्चर में सुधार लाने से 2020 तक एंटीबायोटिक से ठीक किए जाने वाले डायरिया के मामलों में 590 मिलियन तक कटौती हो सकती है। भारत में कई चिकित्साकर्मियों प्रशिक्षित नहीं होते लेकिन सच्चाई यह भी है कि ऐसे ही चिकित्सार्मियों के हाथ में देश के प्राथमिक स्वास्थ्य का 70 फीसदी है। दवा कंपनियां डॉक्टरों सहित ऐसे चिकित्सार्मियों को भी अपना निशाना बनाती हैं। इन्हें चिकित्सकीय उपकरण, यात्रा सुविधाएं और नकदी इत्यादि उपहार का प्रलोभन देकर यह भी ताकीद किया जाता है कि वे दवा कंपनियों के प्रतिस्पर्धियों की तरफ से दिए जाने वाले नमूने अथवा एंटीबायोटिक की बिक्री रियायती दरों पर न करें।

यह भी एक तथ्य है कि चिकित्सकों के लिए दवा कंपनियों के प्रतिनिधि नए उत्पादों का पहला स्रोत होते हैं लेकिन उनकी जानकारी पक्षपातपूर्ण हो सकती है। इसका एक कारण एंटीबायोटिक की बिक्री को बढ़ाना भी हो सकता है। डॉक्टरों में एक धारणा यह भी बनती जा रही है कि यदि उन्होंने मरीज को एंटीबायोटिक नहीं दिया, तो वह लौटकर नहीं आएगा। हो सकता है कि मानक उपचार दिशा निर्देश मौजूद ही न हों या फिर अलग-अलग रूप में विकसित हों और डब्ल्यूएचओ की सिफारिशों पर पूरी तरह खरा न उतरते हों, फिर भी उपचार दिशानिर्देशों को स्थानीय वातावरण के हिसाब से तैयार करना होगा। बिना रसीद के एंटीबायोटिक की बिक्री पर कानूनन रोक है, हालांकि यह पूरी तरह लागू नहीं है। क्योंकि आज भी एंटीबायोटिक आसानी से मिल जाते हैं। यहां तक कि मरीज बिना डॉक्टर से परामर्श किए खुद ही एंटीबायोटिक ले लेते हैं। ऐसे मरीज 70 फीसदी से ज्यादा हैं।

दो या दो से ज्यादा एंटीबायोटिक को मिलाकर लिए जाने वाले फिक्स डोज कॉम्बिनेशन (एफडीसी) कहीं ज्यादा खतरनाक हो सकते हैं क्योंकि इसके फायदे। प्रमाणित नहीं हैं। हाल तक भारत में एफडीसी की बिक्री जारी थी। 2011 से 2012 के बीच भारत में बेचे गए कुल एंटीबायोटिक



में 34 फीसदी एफडीसी थे। उसी साल बेचे गए एक तिहाई एफडीसी अस्वीकृत फॉर्मूलेशन के थे और 64 फीसदी पूरी तरह अस्वीकृत थे। वर्ष 2018 में 328 एफडीसी उत्पादों को केंद्रीय औषध मानक नियंत्रण संगठन ने प्रतिबंधित किया था। अतीत में ऐसे प्रतिबंधों को दवा उद्योग ने चुनौती भी दी है। सरकार चाहे तो एंटीबायोटिक को नियंत्रित कर एएमआर से पैदा खतरों को कम किया जा सकता है। बिना रसीद के एंटीबायोटिक की बिक्री पर कानून रोक है, हालांकि यह पूरी तरह लागू नहीं है। क्योंकि आज भी एंटीबायोटिक आसानी से मिल जाते हैं। यहां तक कि मरीज बिना डॉक्टर से परामर्श किए खुद ही एंटीबायोटिक ले लेता है।



एंटीबायोटिक के प्रति प्रतिरोध की समस्या वैसे तो चिकित्सकीय मानी जाती है, लेकिन वास्तव में यह साझा संसाधनों के प्रबंधन और एंटीबायोटिक के असर से जुड़ा मसला है। एंटीबायोटिक का इस्तेमाल चाहे उपयुक्त हो या नहीं, इसमें इतनी ताकत है कि सभी के लिए असर के स्तर को कम कर सकता है चाहे कोई दुनिया के किसी भी कोने में रहता हो। ऐसा इसलिए क्योंकि प्रतिरोध के जीन्स कुछ खास वातावरणों में वैश्विक स्तर पर संचारित हो जाते हैं और ये उसी गति से फैलते हैं, जिस गति से कोई मनुष्य या कोई पशु एक जगह से दूसरी जगह पहुंचता है।

इस वैश्विक संसाधन को बचाने का कोई भी प्रयास जाहिर तौर से वैश्विक ही होगा लेकिन भारत अपनी विशाल आबादी और एंटीबायोटिककी खरीद को सहज बनाने वाली बढ़ती हुई आय और उसकी उपलब्धता के चलते इन प्रयासों का एक अहम केंद्र होगा। भारत से ही बहुऔषधीय प्रतिरोध मापक न्यू देल्ही मेटैलोबीटालैक्टामेज-1 (एनडीएम-1) का उभार हुआ और यह दुनिया में फैला। एशिया, यूरोप और अफ्रीका में भी दक्षिण एशिया से पैदा होने वाले मल्टी-ड्रग प्रतिरोधी टाइफाइड का असर देखा गया है। इसलिए भारत में एंटीमाइक्रोबियल प्रतिरोध (एएमआर) का नियंत्रण इस खतरे को वैश्विक स्तर पर संबोधित करने के लिहाज से केंद्रीय भूमिका में है। भारत में करीब 56 हजार नवजातों की मौत सेप्सिस से हो जाती है, जो ऐसे जीवाणु से पैदा होते हैं जो प्राथमिक एंटीबायोटिक के प्रतिरोधी हों। इसके अलावा 5 साल से कम उम्र के बच्चों में निमोनिया के चलते अनुमानित 1.7 लाख मौतों को रोका जा सकता है, यदि प्रभावी तरीके से एंटीबायोटिक उन्हें उपलब्ध कराए जाएं।

एंटीबायोटिक के प्रति प्रतिरोध का तात्कालिक खतरा संक्रमण में दिखता है और ज्यादातर मौतें इस वजह से होती हैं क्योंकि लोगों की पहुंच प्राथमिक एंटीबायोटिक तक नहीं हो पाती। हमें इसके अत्यधिक और अनुपयुक्त इस्तेमाल को संतुलित करना होगा जो कि एंटीबायोटिक के प्रतिरोध का प्रमुख संचालक है। साथ ही जिन्हें जरूरत है उनको जीवनरक्षक दवाओं की उपलब्धता तय करनी होगी। दुनिया की 17 फीसदी आबादी भारत में रहती है इसलिए वैश्विक स्तर पर, बल्कि



दक्षिण एशियाई क्षेत्र में भी एएमआर पर ध्यान खींचने में भारत की अहम भूमिका है। फिलहाल, दुनिया में अधिक मौतें एंटीबायोटिक की अनुपलब्धता के चलते हो रही हैं, न कि उन संक्रमणों से, जो एंटीबायोटिक के प्रति प्रतिरोध से पैदा होते हैं। इन औषधियों के लंबी अवधि में कारगर रहने के लिए जरूरी है कि प्रतिरोध के फैलाव के उपाय खोजे जाएं।

एंटीबायोटिक की अंधाधुंध बिक्री पर रोक जरूरी

ड्रग कंट्रोलर जनरल ऑफ इंडिया (डीसीजीआई) ने सभी राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के अधिकारियों से कहा है कि वे दवा प्रतिरोधी बैक्टीरिया से निपटने के उद्देश्य से फार्मसियों को डॉक्टर के पर्चे के बिना एंटीबायोटिक दवाओं को बेचने से रोकें। पिछले दिनों डीसीजीआई ने एक एडवाइजरी के जरिए कहा है कि सभी राज्य और संघ शासित प्रदेश के ड्रग कंट्रोलर्स को अपने प्रवर्तन अधिकारियों को यह सुनिश्चित करने के लिए कड़ी निगरानी रखनी चाहिए कि इस तरह की दवाएं रजिस्टर्ड मेडिकल प्रैक्टिशनरों के बिना रिटेल में न बेची जाएं। एंटी बायोटिक दवाओं के अंधाधुंध इस्तेमाल को देखते हुए यह एक उपयोगी कदम साबित हो सकता है।

एंटीबायोटिक्स ड्रग्स एंड कॉस्मेटिक्स रूल्स के शेड्यूल एच और एच 1 के तहत आते हैं, जिसका मतलब है कि इन्हें केवल प्रिस्क्रिप्शन के तहत बेचा जा सकता है। हालांकि, फार्मसियों के लिए नियम ढीले हैं और उल्लंघन बड़े पैमाने पर हैं। इस तरह की कई दवाएं बिना नुस्खे के काउंटर पर व्यापक रूप से बेची जाती हैं। नियामकीय कदम एंटी-माइक्रोबियल प्रतिरोध के बारे में जागरूकता बढ़ाता है, जहां बैक्टीरिया और अन्य माइक्रोबियल, दवाओं के लिए प्रतिरक्षी हो जाते हैं, जिससे यह दवाएं संक्रमण के खिलाफ अप्रभावी हो जाते हैं। अंधाधुंध इस्तेमाल के बाद एंटीबायोटिक का असर नहीं हो पाता और स्थिति जस की तस बनी रहती है।

और भी बुरी हो सकती है स्थिति

एंटी-माइक्रोबियल प्रतिरोध को वैश्विक स्तर पर दवा क्षेत्र में एक बड़ी समस्या के रूप में देखा जाता है, जिसमें एंटीमाइक्रोबियल रेजिस्टेंस पर संयुक्त राष्ट्र के इंटरएजेंसी कोऑर्डिनेशन ग्रुप ने दवा प्रतिरोधी संक्रमण का अनुमान लगाया है, जिससे हर साल कम से कम 7,00,000 लोगों की मौत हो सकती है, जिसमें अकेले मल्टीड्रग रेजिस्टेंस तपेदिक से 2,30,000 शामिल हैं। एजेंसी ने कहा, विश्व बैंक द्वारा अनुमानित सबसे खराब स्थिति के लिए यह बताया गया है कि 2050 तक हर साल यह आंकड़ा 10 मिलियन तक बढ़ सकता है। भारत के दवा नियामक ने ऑल इंडिया ऑर्गेनाइजेशन ऑफ केमिस्ट्स एंड ड्रगिस्ट्स को एंटीबायोटिक बिक्री के संबंध में लाइसेंसिंग शर्तों पर अपने सदस्यों को शिक्षित करने के लिए कहा है और दवा निर्माताओं से फार्मासिस्टों को बिना नुस्खे के दवा बेचने से हतोत्साहित करना। सुनिश्चित करने के लिए कहा है।

देश में टीबी मरीजों की तादाद को देखते हुए बड़ा खतरा

वर्ष 2016 में ब्रिटेन की सरकार और वेलकम ट्रस्ट की ओर से समर्थित एक स्टडी के अनुमान के अनुसार 2050 तक दवा प्रतिरोधी संक्रमणों के बढ़ने से एक वर्ष में लगभग 10 मिलियन और



संचयी रूप से 100 ट्रिलियन डॉलर का आर्थिक उत्पादन जोखिम में होगा। यह लोगों के स्वास्थ्य की महंगी लागत होगी, जिसे सरकारों को चुकाना होगा। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 2019 में अनुमानित 1,30,000 मल्टीड्रग प्रतिरोधी टीबी रोगियों का घर, भारत इस वैश्विक लड़ाई की सफलता के लिए महत्वपूर्ण है। लिहाजा, देश को इस दिशा में अधिक ध्यान देना होगा। हालांकि ए नुस्खे के बिना दवाओं की बिक्री, एंटी माइक्रोबियल रेजिस्टेंट में वृद्धि का एकमात्र कारण नहीं है। विशेषज्ञों के अनुसार दवा निर्माण इकाइयों की ओर से दवाओं के निर्माण के दौरान अपशिष्ट भी एक बड़ी समस्या है।

-लक्ष्मीनारायण रमनन

सुपरबग के खतरे से बचाएगी आयुर्वेदिक दवा

मौजूदा एंटीबायोटिक दवाओं का असर पूरी तरह समाप्त कर देने वाले सुपर बग के लिए जहां बहुत से देश भारत पर अंगुली उठा रहे हैं, वहीं हमारे यहां हुए नए शोध ने इस खतरे को दुनिया भर से समाप्त करने की राह खोल दी है। आयुर्वेद के प्राचीन फार्मूलों के आधार पर बनी फीफाट्रोल को एम्स भोपाल में हुए शोध में बैक्टेरियल और फंगस इंफेक्शन में प्रभावी पाया गया है। साथ ही सुपरबग के खतरे से निपटने में भी यह दवा प्रभावी हो सकती है। एंटीबायोटिक के अंधाधुंध उपयोग की वजह से इसका प्रभाव खत्म हो जाने की स्थिति यानी सुपरबग के लिए कई शोधों में भारत जैसे देशों में इसके अंधाधुंध इस्तेमाल को दोषी बताया गया है। लेकिन अब एम्स भोपाल के शोधकर्ताओं ने पाया गया है। साथ ही सुपरबग के खतरे से निपटने में भी यह दवा प्रभावी हो सकती है। एंटीबायोटिक के अंधाधुंध उपयोग की वजह से इसका प्रभाव खत्म हो जाने की स्थिति यानी सुपरबग के लिए कई शोधों में भारत जैसे देशों में इसके अंधाधुंध इस्तेमाल को दोषी बताया गया है। लेकिन अब एम्स भोपाल के शोधकर्ताओं ने पाया है कि आयुर्वेद के आधार पर बनी एंटीबायोटिक दवा फीफाट्रोल इस लिहाज से एक बेहतर विकल्प हो सकती है। एम्स भोपाल निदेशक डॉ. समरन सिंह के मुताबिक इंफेक्शन से लड़ने के लिए यह प्रभावी तो है ही, साथ ही इसका कोई दुष्प्रभाव भी नहीं है।

13 जड़ी बूटियों से बनाई गई दवा - आयुर्वेद के फार्मूलों से एंटी माइक्रोबियल सोल्यूशन तैयार हुआ है। इसमें सुदर्शन वटी, संजीवनी वटी, मृत्युंजय रस गोदांती भस्म, त्रिभुवन कीर्ति रस, प्रमुख है। तुलसी, कुटकी, मोथा, दारुहल्दी, करंज, अपामार्ग, चिरायता, गिलोय भी है।

बैक्टीरिया से लड़ने की क्षमता बढ़ेगी - आमतौर पर आयुर्वेदिक दवाएं लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है लेकिन फीफाट्रोल दवा में बैक्टीरिया के खिलाफ लड़ने की क्षमता देखी गई है। एम्स के अनुसार आरंभिक नतीजे उत्साहजनक है।

एंटीबायोटिक के बहुत अधिक इस्तेमाल की वजह से सुपरबग का खतरा पैदा हो गया है। यह ऐसी स्थिति है, जिसमें मौजूदा एंटीबायोटिक दवाएं काम करना बंद कर देती हैं। ऊपर से नए स्तर की एंटीबायोटिक दवाएं अभी उपलब्ध नहीं है।



सूखी खांसी की अनदेखी न करें

इस मौसम में सर्दी—जुकाम के साथ खांसी की समस्या आम है। हालांकि यह कोई रोग नहीं है। यह शरीर की प्रतिक्रिया या किसी बीमारी का संकेत हो सकता है। आमतौर पर खांसी की वजह गले, सांस नली या फेफड़ों में इंफेक्शन होता है। यह शरीर में किसी बीमारी की ओर इशारा करता है। ऐसा माना जाता है कि खांसी के माध्यम से हमारा शरीर जीवाणुओं और कीटाणुओं से लड़ने की कोशिश करता है। इसलिए कई बार खांसी की समस्या जो कुछ समय बाद स्वतः ठीक भी हो जाती है। इसके लिए कुछ घरेलू उपाय कर राहत पा सकते हैं। लेकिन यदि इन उपायों व एहतियात के बाद भी आराम नहीं मिल रहा है तो लापरवाही न करें। डॉक्टर से परामर्श लें।

कार्डियक अस्थमा भी एक नजर

सूखी खांसी किसी संक्रमण या एलर्जी की वजह से हो सकती है। यह ब्रोंकाइटिस, सिगरेट पीने, धूल, धुएं के कारण भी हो सकती है। यह खांसी यदि दो हफ्ते से ज्यादा समय से आ रही है तो तुरंत चिकित्सक को दिखाएं और जांचें करवाएं। बीमारी की पहचान कर इलाज ले सकते हैं। कई बार फेफड़ों की नसों पर अधिक दबाव होने या हार्ट का एक हिस्सा बड़ा हो जाने पर भी खांसी आती है। इसे हृदय का अस्थमा भी कहते हैं। स्वाइन फ्लू में भी खांसी आती है।

आयुर्वेदिक उपचार

शीत ऋतु में कफ विकार में वृद्धि होती है। इससे सर्दी—खांसी की समस्या होती है। त्रिकटु चूर्ण यानी पिपली, काली मिर्च और सौंठ सम मात्रा में शहद या गर्म पानी के साथ दिन में दो बार ले सकते हैं। सीतोपलादि चूर्ण को देसी घी में भून कर दो—दो ग्राम सुबह शाम लेने से आराम मिलता है। व्यौषादि वटी की गोली चूसने से आराम मिलता है।

घरेलू उपाय

नमक—पानी का गरारा करने से गले की जकड़न में आराम मिलता है। तुलसी, काली मिर्च व अदरक की चाय पीएं। आधा चम्मच अदरक का रस शहद में मिलाकर लें। ज्यादा खांसी आने पर सेंधा नमक की छोटी डली तवे पर गर्म कर एक कटोरी पानी में डाल दें। ऐसा पांच बार करें। इसके बाद पानी घंट . घंटकर पी लें। रात में दूध में आधा चम्मच हल्दी मिलाकर पीने से रात में खांसी से राहत मिलेगी।

जरूरी है परहेज

खांसी में उपचार के साथ पा परहेज जरूरी है। खट्टी चीजों, चिकनाई, मिठाई, तली—भुनी चीजें खाकर तुरंत पानी नहीं पीएं। इसके अलावा सॉस, सिरका, अचार, अरबी, भिंडी, राजमा, उड़द की दाल, खट्टे फल और केला न खाएं। कोल्ड ड्रिंक, दही या फ्रिज में रखी कोई भी चीज न प्रयोग करें। इनका ध्यान रखें बिस्तर पर जाने से पहले 10 गुनगुने पानी से गरारे जरूर करें। इससे गले में हो रही खराश में राहत मिलती है और खांसी भी नहीं आती। खांसी के रोगी को पीने और स्नान करने का पानी गुनगुना ही प्रयोग करना चाहिए।



जुवेनाइल आइडियोपेथिक आर्थराइटिस (जेआईए)

ओर्थराइटिस सिर्फ वयस्कों व वृद्धजनों की समस्या ही नहीं है, बल्कि छह माह से लेकर 16 साल तक के बच्चों और किशोरों में भी इसके लक्षण देखने को मिल सकते हैं। बच्चों और किशोरों में होने वाले आर्थराइटिस को जुवेनाइल आइडियोपेथिक आर्थराइटिस (जेआईए) कहा जाता है। आइडियोपेथिक शब्द का मतलब है किसी विशेष स्थिति की अज्ञात वजह होना। जब किसी बच्चे का इम्यून सिस्टम अज्ञात कारणों से खराब हो जाता है, तो परिणामस्वरूप यह बीमारी होती है। दरअसल, यह ऑटोइम्यून बीमारी है। मतलब इसमें व्हाइट ब्लड सेल्स (डब्ल्यूबीसी) अपने ही शरीर को निशाना बनाने लगते हैं। वैसे जुवेनाइल आर्थराइटिस क्यों होता है, इसका कोई निश्चित कारण अभी तक साफ नहीं हो पाया है। फिर भी इसका एक बड़ा कारण जेनेटिक माना जाता है। यह बीमारी बच्चे के किसी भी पूर्वज से उसमें आ सकती है। इसके अलावा पोषण की कमी और प्रदूषण इसके अन्य कारण हो सकते हैं। शुरुआती दिनों में जेआईए का ज्यादा प्रभाव जोड़ों पर ही देखने को मिलता है, लेकिन समय पर इसका उपचार नहीं होने पर आंखों, त्वचा, हृदय, फेफड़ों और लिवर पर भी इसके दुष्प्रभाव हो सकते हैं। जेआईए के प्रभावस्वरूप बच्चों की हड्डियों का विकास रुक जाता है। बच्चों में जेआईए के लक्षण नजर आने पर इन्हें हल्के में नहीं लिया जाना चाहिए, विशेष रूप से जोड़ों के दर्द को। सही समय पर इसकी पहचान कर और इसका इलाज करके बच्चे को इस बीमारी के गंभीर असर से बचाया जा सकता है।

बड़ों-बच्चों की बीमारी में अंतर ? - वयस्कों और बच्चों में होने वाले आर्थराइटिस में एक छोटा-सा अंतर है। वयस्कों में आर्थराइटिस होने पर इसके लक्षण ताउम्र देखने को मिलते हैं। लेकिन जुवेनाइल आइडियोपेथिक आर्थराइटिस में यह जरूरी नहीं है कि बच्चा हर समय इसके लक्षणों से पीड़ित ही हो। बच्चों में इसके लक्षण कभी अचानक नजर आते हैं और कभी काफी लंबे समय तक गायब हो जाते हैं, यानी दिक्कतों से राहत मिल जाती है।

क्या है इसका इलाज ? - अमेरिकन कॉलेज ऑफ रूमेटोलोजी द्वारा प्रकाशित आर्थराइटिस केयर एंड रिसर्च जर्नल के मुताबिक अभी तक जेआईए का कोई स्थायी उपचार संभव नहीं हो पाया है, लेकिन बच्चे की समय पर देखभाल कर और जीवनशैली में बदलाव कर इसके लक्षणों के खराब असर को कम किया जा सकता है। जेआईए को शुरुआती स्टेज में सामान्य दवाइयों से नियंत्रित भी किया जा सकता है। हालांकि दवाइयां इसे पूरी तरह से ठीक नहीं कर सकतीं। उपचार में जितना विलंब होता है, इसके लक्षणों को नियंत्रित करना भी उतना ही कठिन हो जाता है। अनुशासन और नवीनतम इलाज पद्धतियां जेआईए के इलाज में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं। इसकी सहायता से भविष्य में हम जेआईए के मरीजों को एक बेहतर और सामान्य जिंदगी दे सकते हैं।

लक्षण - अगर बच्चा सुबह उठते ही अक्सर ही जोड़ों में दर्द की शिकायत करने लगे। उसके जोड़ों में अकड़न महसूस हो। अगर बच्चे के जोड़ों के आसपास हर समय सूजन दिखाई दे और लम्बे समय तक दर्द भी होता रहे। अगर बच्चे को बार-बार बुखार आए। बुखार आने के साथ ही उसके वजन में बहुत ज्यादा गिरावट महसूस हो। अगर बच्चा आंखों में लगातार दर्द की शिकायत करे या उसकी आंखों में हर समय रेडनेस दिखाई दे। इनमें से ज्यादातर लक्षण किसी अन्य सामान्य बीमारी की वजह से भी हो सकते हैं। लेकिन ये लक्षण पाए जाने पर या जेआईए का जरा भी संदेह होने पर बच्चे को तुरंत पीडियाट्रिक रूमेटोलॉजिस्ट के पास ले जाना चाहिए।

- डॉ. राहुल जैन

(नारायणा मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल जयपुर)



गुड़ है Good

हम सभी ने पिछले कुछ दशकों में गुड़ को छोड़कर चीनी को अपना लिया है। हालांकि हम चीनी के अधिक इस्तेमाल से होने वाले खतरों से भी वाकिफ हैं। गन्ने के साफ रस को उबालने के बाद बचे अवशेष से गुड़ बनता है। जानते हैं, उन वजहों के बारे में, जो हमें गुड़ अपनाने को प्रेरित करते हैं

श्रेष्ठ - चीनी में सिर्फ कैलोरी होती है, वहीं गुड़ कई जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इनकी वजह से यह पोषण का शक्ति-युक्त स्रोत माना जाता है। इसमें कैल्शियम, पोटैशियम, मैग्नीशियम, आयरन, मैंगनीज, सोडियम, जस्ता, तांबा और साथ ही विटामिन ए, बी1, बी2, बी5, बी6, विटामिन सी, डी2 और ई की भी मात्रा होती है। गुड़ में अर्क और फेनोलिक यौगिक होते हैं, जिनमें एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटीऑक्सिडेंट गुण होते हैं और इससे तनाव में कमी और रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है। इसमें सेलेनियम और मैग्नीशियम जैसे एंटीऑक्सिडेंट प्रचुर मात्रा में होते हैं। जब इसे नीम के पत्तों के साथ मिलाया जाता है तो यह शरीर में ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करने में मदद करता है।

थकान व सिरदर्द में राहत - गुड़ मैग्नीशियम का एक अच्छा स्रोत है जो मांसपेशियों को आराम देने का काम करता है, तंत्रिका तंत्र को अधिक मजबूत बनाता है। थकान दूर करने में मदद करता है। माइग्रेन से छुटकारा पाने के लिए सुबह खाली पेट 10-12 ग्राम गुड़ के साथ 5 मिलीलीटर घी लें। सोने से 30 मिनट पहले भी ऐसा कर सकते हैं।

मौसमी बीमारियों से बचाव - सांस संबंधी विकारों और गले की समस्याओं में गुड़ का प्रयोग कारगर है। इसमें मौजूद खनिज - फास्फोरस, आयरन, मैग्नीशियम, जस्ता, सेलेनियम, पोटैशियम और कई एंटीऑक्सिडेंट प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत कर सर्दी, खांसी, गले में दर्द, सांस की परेशानी आदि से लड़ने में मदद करते हैं। एक बड़ा चम्मच हल्दी पाउडर, एक बड़ा चम्मच मक्खन, पांच ग्राम गुड़ मिलाकर यदि सुबह-सुबह लिया जाए। तो यह प्रदूषण के जीवाणुओं को दूर रखने में मदद कर सकता है।

प्रदूषण का कम खतरा - रोज एक छोटा टुकड़ा फेफड़ों को प्रदूषण का छाटा टुकड़ा गुड़ का खाइए। यह हमारे फेफड़ों का प्रदूषण के नुकसान से बचाने में मदद करता है, क्योंकि इससे श्वसन मार्ग साफ हाता है। साथ ही यह फेफड़े, भोजन नली, पेट, आर आंतों को भी साफ करता है।

पाचन में सहायक - इसमें मौजूद फाइबर कब्ज को दूर करने में मदद करता है। इसके अलावा भारी भोजन या मांसाहार के बाद गुड़ खाने से पाचन में तेजी लाने और पाचन प्रक्रिया को सुचारु बनाने में मदद मिलती है। गुड़ पाचन एंजाइमों को उत्तेजित करता है और पेट में एसिडिक एसिड के रूप में कार्य करता है।

तनाव कम करने में उपयोगी - शरीर में एंडोर्फिन या फील-गुड हार्मोन के निकलने की प्रक्रिया को उत्तेजित करता है। इसके लिए गुड़ के साथ एक कप गर्म चाय पीएं। वैकल्पिक रूप से गुड़ के साथ एक कप गर्म पानी भी व्याकुलता के स्तर को कम करता है।

ध्यान रहे

गुड़ में शर्करा उच्च स्तर की होती है। यदि मधुमेह के रोगी हैं तो इसके स्तर में अचानक वृद्धि से बचने के लिए इसके सेवन पर निगरानी रखें। अन्य शर्करा पदार्थ की तरह ही गुड़ भी रक्त शर्करा का स्तर बढ़ा सकता है। आयुर्वेद के अनुसार ताजा गुड़ कफ बढ़ाता है। अपच या कब्ज भी हो सकती है। एक साल से अधिक पुराने गुड़ को आयुर्वेदिक उपचार के लिए सबसे अच्छा माना जाता है। लेकिन यह 4 साल से अधिक पुराना भी न हो।

-साभार



प्रदूषण का प्रभाव हड्डियों पर

समय के साथ खुद नष्ट होने वाले इम्लांट -

केंद्र सरकार ने व्यवसायिक संभावनाएं तलाशने के लिहाज से एक **बायोडिग्रेडेबल आर्थोपेडिक इम्लांट** के प्रोटोटाइपको चुना है जो सुरक्षित और लागत प्रभावी साबित हो सकता है। विज्ञान और प्रौद्योगिकी मंत्रालय के अंतर्गत वैज्ञानिक और औद्योगिक अनुसंधान विभाग के तहत एक प्रौद्योगिकी हस्तांतरण उद्यम नेशनल रिसर्च डेवलपमेंट कॉरपोरेशन, बायोडिग्रेडेबल इम्लांट बनाने के लिए इस अनोखी विधि पर विचार कर रहा है, जो मैग्नीशियम और हाइड्रोक्सीएपेटाइट से बना है। लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं की ओर से विकसित इम्लांट मानव शरीर के पीचए स्तर के आधार पर समय के साथ ऑटो डिग्रेड हो जाता है।

बायोडिग्रेडेबल आर्थोपेडिक इम्लांट, कई मायनों में पारम्परिक धातु या मिश्र धातुओं वाले इम्लांट से अधिक उपयोगी हो सकते हैं। यह समय के साथ खुद नष्ट हो जाते हैं और इन्हें निकालने के लिए दूसरी सर्जरी की आवश्यकता नहीं रहती। हालांकि, कीमती धातुओं और बायोमेट्रिक की कोटिंग जैसी निर्माण की प्रक्रियाओं से जुड़ी उच्च लागत के कारण, आर्थोपेडिक प्रत्यारोपण उपचार बड़ी संख्या में लोगों के लिए सस्ता नहीं है। विभिन्न प्रोटोटाइपों में इसे सस्ता बनाने की कोशिश की जा रही है। हाल में लवली यूनिवर्सिटी की ओर से आर्थोपेडिक बायोडिग्रेडेबल इम्लांट का प्रोटोटाइप पेश किया गया है, जिस पर विचार चल रहा है।

धातुओं के प्रत्यारोपण -

आर्थोपेडिक प्रत्यारोपण बाजार ने पारंपरिक सर्जिकल प्रक्रियाओं से और आधुनिक होते हुए कृत्रिम उपकरणों के उपयोग के लिए एक बदलाव देखा है। वृद्ध आबादी में वृद्धि हो रही है जो ऑस्टियोपोरोसिस, ऑस्टियोआर्थराइटिस और अन्य विकारों के जोखिम को बढ़ाती है। इससे पहले सर्जिकल गेडेड स्टेनलेस स्टील कोबाल्ट और क्रोमियम की मिश्र धातु और टाइटेनियम को आर्थोपेडिक उपकरणों के विकास में बड़े पैमाने पर काम में लिया गया। शोधकर्ताओं का दावा है कि इंसानी शरीर प्रणाली में धातु के इम्लांट के बाद कभी-कभार गंभीर जोखिम, सूजन या एलर्जी का भी अंदेशा बन जाता है।

प्रत्यारोपण की दुनिया में नवीनतम नवाचार बायोडिग्रेडेबल आर्थोपेडिक इम्लांट है, ऐसे प्रत्यारोपण जिन्हें हटाने के लिए दूसरी सर्जरी की आवश्यकता नहीं होती है, समय के साथ यह स्वचलित रूप से ऑटो डिग्रेड हो जाते हैं। फिलहाल, धातु की प्लेटो या मिश्र धातुओं के इम्लांट की तुलना में इनकी महंगी लागत एक बड़ा मुद्दा है।

समय के साथ अपने आप नष्ट हो जाना इनकी बड़ी खासियत !

धातुओं के पारंपरिक हार्डवेयर को हटाने के लिहाज से बायोडिग्रेडेबल इम्लांट दूसरी शल्य चिकित्सा की आवश्यकता को खत्म कर सकते हैं। वर्तमान में, अधिकांश प्रत्यारोपण ताकत के लिए स्टेनलेस स्टील और टाइटेनियम मिश्र धातु का उपयोग करते हैं। इससे विशिष्ट क्षेत्र के मैकेनिक्स में दीर्घकालिक परिवर्तन हो सकता है। और अंततः दीर्घकालिक गिरावट आ सकती है। इसके अतिरिक्त



सर्जिकल ऑपरेशंस जिन्हें ऑर्थोपेडिक इम्प्लांट की आवश्यकता होती है, इम्प्लांट के या इम्प्लांट के साथ के हार्डवेयर को हटाने के लिए दूसरी शल्य चिकित्सा के साथ साथ उच्च चिकित्सा लागत और जटिलताओं के बढ़ते जोखिम को भी समेटे हुए होते हैं। ऐसे में बायोडिग्रेडेबल इम्प्लांट से इस समस्या को हल किया जा सकता है। समय के साथ यह अपनेआप नष्ट हो जाते हैं। यह इनकी बड़ी खासियत है।

इनकी कीमत को नीचे लाने के लिए चल रहे प्रयास -

प्रस्तावित तरीके के अनुसार प्लास्टर के सांचे को पहले प्लास्टर ऑफ पेरिस और हाइड्रोक्सीएपेटाइट के हाइब्रिड और वैरिएबल मिश्रण का उपयोग करके तैयार किया जाता है। सूखने पर, पिघले हुए मैग्नीशियम मिश्र धातु को मोल्ड गुहा में डाला जाता है और जमने दिया जाता है। लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी में एसोसिएट प्रोफेसर सनप्रीत सिंह, ने कहा, यह विधि चिकित्सा प्रत्यारोपण पर बायोमेट्रिक की एक स्वदेशी कोटिंग का उत्पादन करने के लिए बहुत उपयुक्त है। शोधकर्ताओं का दावा है, नई पद्धति इन बायोडिग्रेडेबल प्रत्यारोपण की विनिर्माण लागत का लगभग 50 फीसदी कम कर सकती है। इंडिया पेटेंट के तहत सॉल्यूशन के लिए एक पेटेंट पाने के लिए शोध टीम ने आवेदन किया है।

वायु प्रदूषण का उच्च स्तर भारतीयों की हड्डियों को कमजोर कर सकता है, इसके अलावा फेफड़े के कैंसर, स्ट्रोक, सांस की बीमारियों जैसे अन्य स्वास्थ्य स्थितियों के लिए जोखिम बढ़ जाता है, एक स्टडी ने चेतावनी दी है। स्टडी ने हैदराबाद के नजदीक 28 गांवों के 3,700 से अधिक लोगों में वायु प्रदूषण और हड्डियों के स्वास्थ्य के बीच संबंध का विश्लेषण किया। जर्नल जेएएमए नेटवर्क ओपन में प्रकाशित परिणामों से पता चला है कि परिवेशी वायु प्रदूषण के संपर्क में, विशेष रूप से सूक्ष्म कणों के साथ, यह जोखिम रीढ़ की हड्डी के निचले स्तर से जुड़ा हुआ था।

स्पेन में बार्सिलोना इंस्टीट्यूट फॉर ग्लोबल हेल्थ के शोधकर्ता ओटावियो नजानी ने स्टडी में कहा है, प्रदूषणकारी कणों के साथ सांस लेना मॉक्सीडेटिव तनाव और वायु प्रदूषण के कारण होने वाली सूजन के माध्यम से हड्डियों को बड़े पैमाने पर नुकसान पहुंचा सकता है। परिवेशी पीएम 2.5 का वार्षिक औसत एक्सपोजर 32.8 माइक्रोग्राम प्रति क्यूबिक मीटर था, जो विश्व स्वास्थ्य संगठन से अनुशंसित अधिकतम स्तर 10 माइक्रोग्राम प्रति क्यूबिक मीटर वायु से अधिक है।

प्रदूषण और हड्डी के स्वास्थ्य को एक विशेष प्रकार के रेडियोग्राफी आकलन से निकाला गया है जो हड्डी के घनत्व को मापता है, जिसे **ड्यूल-एनर्जी एक्स-रे एब्जॉर्बियोमेट्री** कहा जाता है, इस दौरान रीढ़ और बाएं कूल्हे में हड्डी का द्रव्यमान मापा गया। शोधकर्ताओं ने वायु प्रदूषण और हड्डियों के खराब स्वास्थ्य के बीच एक संबंध पाया। शोध में प्रदूषण के स्तर और इसके स्वास्थ्य पर असर को रेडियोग्राफी के एक विशेष तरीके से मापा गया। ऑस्टियोपोरोसिस, हड्डियों से जुड़ी एक ऐसी बीमारी है जिसमें हड्डी का घनत्व और गुणवत्ता कम हो जाती है। वैश्विक स्तर पर, यह बीमारी बहुत अधिक फैली हुई है और इसकी व्यापकता और बढ़ सकती है। स्टडी का कहना है कि प्रदूषण का भी इसमें हाथ हो सकता है।



गहरी नींद 30 प्रतिशत तक चिंता कम कर सकती है

अमेरिका। कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय, बर्कले के नए अध्ययन के अनुसार यदि आप रोजाना गहरी नींद लेते हैं तो आपकी 30 प्रतिशत चिंता कम हो जाती है। सुबह फ्रेश महसूस करते हैं और आपके सोचने की शक्ति बनी रहती है। वैसे वर्तमान में 7 करोड़ अमेरिकी (इनमें 4 करोड़ वयस्क हैं) स्लीप डिसऑर्डर के शिकार हैं। यूसी बर्कले के शोधकर्ताओं ने पाया कि चिंताग्रस्त मस्तिष्क को शांत और रीसेट करने के लिए सबसे तेज वाली नींद की जरूरत होती है। इसे नॉन – रैपिड आई मूवमेंट (NREM) स्लो-वेव स्लीप के रूप में भी जाना जाता है।



यूसी बर्कले में तंत्रिका विज्ञान और मनोविज्ञान के विशेषज्ञ, लेखक तथा प्रोफेसर मैथ्यू वॉकर का कहना है कि गहरी नींद से शरीर व मस्तिष्क पूरी तरह शांत होकर रिलेक्स रहता है, गहरी नींद मस्तिष्क में कनेक्शनों को पुनः व्यवस्थित करके रातभर में चिंता को कम कर देती है। सरल शब्दों में कह सकते हैं कि गहरी नींद शरीर व मस्तिष्क की रिपेयरिंग कर देती है। ऐसी नींद के लिए खानपान के साथ अपनी दिनचर्या बदलनी पड़ेगी।

नेचर ह्यूमन बिहेवियर नामक जर्नल में इसी सप्ताह प्रकाशित एक शोध रिपोर्ट के अनुसार 4 करोड़ अमेरिकी वयस्क व बच्चे नींद न आने के शिकार हैं। यूसी बर्कले में ही सेंटर फॉर ह्यूमन स्लीप साइंस में पोस्टडॉक्टरल फेलो तथा लेखक एटी बेन साइमन ने कहा कि उनके शोधकर्ताओं की टीम ने इस दौरान 18 युवाओं के दिमाग को स्कैन किया। ये युवा नींद को मिस करके रात में ऐसे वीडियो देखा करते थे जो भावनात्मक रूप से दिमाग में हलचल मचा देते हैं। नींद का वक्त बीतने पर फिर ये सोने की कोशिश करते थे और दिन में नौकरी। इनकी ब्रेन स्कैनिंग के साथ प्रत्येक सत्र के बाद इनकी चिंता के स्तर को मापा गया।

इसमें एक रात तक नींद न आने के बाद ब्रेन स्कैनिंग में औसत दर्जे का प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स (हमारे मस्तिष्क का अग्र भाग जो क्रिएटिविटी, सोचने-समझने का काम करता है) का बंद होना दिखाई दिया। यही सामान्य रूप से हमारी चिंता को नियंत्रित रखने में मदद करता है, जबकि मस्तिष्क के गहन भावनात्मक केंद्र अतिसक्रिय थे। नींद के बगैर यह लगभग वैसा ही होता है जैसे कि आप बगैर ब्रेक के वॉकर में चल रहे हों जिसे नियंत्रित करना कठिन होता है। अगले टेस्ट में इन युवाओं को गहरी नींद सुलाया गया।



जागरूक हो अनावश्यक जाँच और इलाज के प्रति

किसी बीमारी का इलाज कराने से शारीरिक प्रभाव के साथ मानसिक स्थिति बेहतर हो सकती है। लंबे इलाज से लगता है कि डॉक्टरों ने कोई कसर बाकी नहीं रखी है। लेकिन, यह मानसिक राहत ऊंची कीमत चुकाने से मिलती है। नई रिसर्च से पता लगा है कि इलाज पर बहुत पैसा खर्च करने के बाद भी अच्छे स्वास्थ्य की गारंटी देना संभव नहीं है। पिछले साल पांच हजार लोगों के परीक्षण ने दर्शाया कि दिल की बीमारी से पीड़ित मरीजों को स्टेंटिंग और बायपास जैसी सर्जरी से दिल के दौरे या मौत का खतरा कम नहीं हुआ। इससे अधिक फायदा जीवनशैली में परिवर्तन और दवाइयों से हुआ।



जिन लोगों के दिल को बहुत नुकसान हो चुका था, सर्जरी के बाद उनकी समस्याएं कम नहीं हुईं। दूसरी ओर उन लोगों की स्थिति अच्छी रही – जिन्होंने दवाइयां लीं, सेहतमंद भोजन किया, एक्सरसाइज की और स्मोकिंग नहीं की। रिसर्च के सह लेखक स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी में कॉर्डियोलॉजिस्ट डॉ. रॉबर्ट हैरिंगटन कहते हैं, रिसर्च के निष्कर्षों से कॉर्डियक केयर पर लगाए गए अनुमानों में सुधार हुआ है। डॉक्टर कहते रहे हैं कि अवरुद्ध धमनियों से पीड़ित मरीजों के इलाज का रास्ता सर्जरी है। लेकिन, नई स्टडी ने इस धारणा में थोड़ा अंतर पैदा किया है। हैरिंगटन कहते हैं, हम केवल अपने सहज ज्ञान या अनुभव पर विश्वास नहीं कर सकते हैं। हमें डेटा की जरूरत है। चिकित्सा क्षेत्र में डॉक्टर यथास्थिति पर नए सिरे से गौर कर रहे हैं।

कई सर्जरी जरूरी होती हैं और जीवन बचाती हैं। लेकिन, ऐसे प्रमाण बढ़ते जा रहे हैं कि डॉक्टरों को हमेशा सर्जरी के विकल्प पर विचार नहीं करना चाहिए। 2016 में एक स्टडी में पाया गया कि जिन लोगों ने अपने प्रोस्टेट कैंसर पर शुरुआती दौर में नजर रखी, जरूरी उपाय किए, उनकी अगले दस वर्ष में सर्जरी या रेडिएशन कराने वाले लोगों की तुलना में मरने की आशंका कम रही। रिसर्च से पता लगा है कि किसी जोड़ की हड्डी टूटने पर सर्जरी के समान फिजियो थैरपी भी असरकारक है। 2017 में डॉक्टरों के एक सर्वे से पता लगा कि इलाज में गड़बड़ी के आरोप में दायर होने वाले मुकदमों और मरीजों के आग्रह, दबाव के कारण गैरजरूरी दवाइयां, टेस्ट और प्रक्रियाएं पूरी करना पड़ती हैं। जरूरत से ज्यादा इलाज करने का मामला भी है।

2019 में इंटरनशिप करने वाले 400 डॉक्टरों में से 94 प्रतिशत ने बताया कि उन्होंने कई बार अकारण टेस्ट और स्क्रीनिंग कराईं। सर्वे की सह लेखक हार्वर्ड मेडिकल कॉलेज में मेडिसिन की असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. ईशानी गांगुली और कुछ अन्य डॉक्टर रिसर्च के माध्यम से अनावश्यक इलाज के नतीजों के प्रति लोगों को जागरूक कर रहे हैं।



महिलाओं की कुदरती समस्या का हार्मोन थैरेपी से इलाज संभव

ब्रिटेन में 2002 की स्टडी के बाद यह थैरेपी बंद कर दी गई थी दोबारा परीक्षण के बाद अधिकतर लोगों को फायदे के संकेत मिले। किसी महिला के संतान उत्पन्न करने के समय का अंत बदलाव का क्षण है। कुछ लोगों के लिए राहत है तो कुछ लोगों के लिए मुसीबत है। बहुत महिलाओं के लिए रजोनिवृत्ति (मेनोपॉज) दर्दभरी प्रक्रिया है। यह हड्डियों, दिल, दिमाग, प्रतिरोध की क्षमता को नुकसान पहुंचा सकती है। 50 वर्ष या अधिक उम्र से प्राकृतिक चक्र बंद होता है। आज ऐसी महिलाओं की संख्या 100 करोड़ है।



दुनिया में लगभग चार करोड़ 70 लाख महिलाएं हर वर्ष मेनोपॉज आयु तक पहुंचती हैं। पश्चिमी देशों में 80 प्रतिशत महिलाओं को पेट में गड़बड़ी, रात में पसीना आना, अवसाद, अनिद्रा और याददाश्त कमजोर पड़ने जैसी समस्याएं होती हैं। ये लक्षण 12 वर्ष तक रहते हैं। मेनोपॉज से गुजरने वाली एक चौथाई महिलाओं की जिंदगी दूभर हो जाती है। उनका काम प्रभावित होता है।

बीस साल पहले डॉक्टर मेनोपॉज के लिए सामान्यतः हार्मोन रिप्लेसमेंट थैरेपी (एचआरटी) का नुस्खा लिखते थे। लेकिन, 2002 में ब्रिटेन में एक बड़े ट्रायल में इलाज से सेहत को खतरे बताया गए। इनमें पांच वर्ष बाद स्तन कैंसर की आशंका भी शामिल है। इसके बाद विश्व में हार्मोनल थैरेपी लगभग त्याग दी गई। स्टडी से पहले अमेरिका में 22 प्रतिशत रजोनिवृत्त महिलाओं ने एचआरटी का इस्तेमाल किया। छह साल बाद आंकड़ा गिरकर 15 प्रतिशत पर आ गया। आस्ट्रेलिया में 15 प्रतिशत महिलाओं ने इलाज कराया। इधर, 2002 की स्टडी के दोबारा परीक्षण से पता लगा कि एचआरटी कराने वाली 50 से 59 वर्ष की महिलाओं के इलाज होने के बाद पांच से सात वर्ष के दौरान मरने की संभावना कम है।

जिस महिला का गर्भाशय निकाल (हिस्टरेक्टोमी) दिया गया है या जिसका मेनोपॉज 45 वर्ष की आयु से पहले शुरू हो गया, उनमें एचआरटी से दिलकी बीमारियों का खतरा कम हो गया। अमेरिकी महिलाओं के दस वर्ष तक हुए अध्ययन से सामने आया कि जिन लोगों ने एचआरटी छोड़कर हिस्टरेक्टोमी कराई उनकी समय से पहले मृत्यु हो गई। एचआरटी से महिलाओं को गर्भाशय और आंत के कैंसर का खतरा भी कम हो गया। हार्मोनल थैरेपी बहुत अधिक खर्चीली नहीं है। ब्रिटेन में इलाज का सालाना खर्च 11 हजार रुपये है। सस्ती जेनरिक दवाएं उपलब्ध हैं। हालांकि, सभी महिलाओं के लिए हार्मोनल थैरेपी उचित नहीं है। जिन महिलाओं को लिवर की बीमारियां, खून का थक्का जमने, स्तन या अंडाशय का कैंसर है, उनके लिए थैरेपी ठीक नहीं है।



कचनार पर एम्स में अध्ययन

आयुर्वेद औषधि कचनार का मानव शरीर पर असर जानने के लिए अखिल भारतीय आचुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) स्टडी करने जा रहा है। स्टडी झारखंड में कचनार का इस्तेमाल करने वाले लोगों पर होगी। एम्स, सेंट्रल कोलफील्ड लिमिटेड व डिपार्टमेंट ऑफ फॉरेस्ट, एनवायरमेंट एंड क्लाइमेट चेज, झारखंड सरकार के बीच समझौता हुआ। कचनार पर स्टडी झारखंड के जनजातीय एरिया विशेषकर हजारीबाग और कोडमा में होनी तय हुई है। स्टडी का वक्त दो साल तय हुआ है, जोकि 4 साल तक हो सकती है। प्रोजेक्ट हेड करने वाले एम्स के प्रो. डॉ. जीवन सिंह टिटियाल ने कहा कि कचनार का इस्तेमाल प्राचीन औषधि के तौर पर किया जाता है। कचनार का मानव शरीर पर कितना असर होता है यह जानने के लिए झारखंड में दो साल तक स्टडी होगी। दो तरह के लोगों को स्टडी में शामिल करेंगे। एक वह जो कचनार का इस्तेमाल ज्यादातर करते हैं और दूसरे वो जो इसका इस्तेमाल नहीं करते। इसके लिए कचनार की न्यूट्रीशियन वैल्यू के बारे में भी पता किया जाएगा।



स्टडी पूरी होने के बाद रिपोर्ट सरकार को दी जाएगी – स्टडी में शामिल डॉ. नंद कुमार ने कहा कि कहा जाता है कि कचनार के इस्तेमाल डिप्सीज (शुगर, ब्लड प्रेशर आदि) नहीं होती और स्वस्थ रहते हैं। आयुर्वेदिक के डॉक्टर इसका इस्तेमाल भी करते हैं। यही कितना सही है यही पता लगाने के लिए स्टडी की जा रही है। स्टडी पूरी होने के बाद इसकी रिपोर्ट सरकार को दी जाएगी।

आरोग्य सम्पदा के स्वामित्व एवं अन्य विवरण के संबंध में घोषणा फॉर्म 4 (नियम 8 देखिए)

1. प्रकाशन का स्थान : ई-4/55, अरेरा कॉलोनी, भोजपुर क्लब के सामने, भोपाल-462 016
2. प्रकाशन अवधि : मासिक
3. मुद्रक का नाम : डॉ. मधुसूदन देशपाण्डे (न्यासी-आरोग्य भारती)
(क्या भारतीय नागरिक हैं) : हाँ
(यदि विदेशी हैं तो मूल देश) : नहीं
पता : ई-4/55, अरेरा कॉलोनी, भोजपुर क्लब के सामने, भोपाल-462 016
4. प्रकाशक का नाम : डॉ. मधुसूदन देशपाण्डे (न्यासी-आरोग्य भारती)
(क्या भारतीय नागरिक हैं) : हाँ
(यदि विदेशी हैं तो मूल देश) : नहीं
पता : ई-4/55, अरेरा कॉलोनी, भोजपुर क्लब के सामने, भोपाल-462 016
5. संपादक का नाम : डॉ. मधुसूदन देशपाण्डे (न्यासी-आरोग्य भारती)
(क्या भारतीय नागरिक हैं) : हाँ
(यदि विदेशी हैं तो मूल देश) : नहीं
पता : ई-4/55, अरेरा कॉलोनी, भोजपुर क्लब के सामने, भोपाल-462 016
6. उन व्यक्तियों के नाम व पते : आरोग्य भारती
जो पत्रिका के स्वामी हों तथा समस्त
पूँजी के एक प्रतिशत से अधिक के
साझेदार या हिस्सेदार हों।
में डॉ. मधुसूदन देशपाण्डे एतद् द्वारा घोषित करता हूँ कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिए गए विवरण सत्य हैं।

दिनांक : 01.03.2020

डॉ. मधुसूदन देशपाण्डे
प्रकाशक के हस्ताक्षर



गतिविधियाँ



अखिल भारतीय योग वर्ग, नासिक, 6-10 फरवरी, 2020

योग प्राचीन परंपरा से आज तक चलता आया है, महर्षि वशिष्ठ ने भगवान श्रीराम को योग का ज्ञान दिया जो योग वाशिष्ठय में उपलब्ध है बाद में महर्षि पतंजलि ने 2500 वर्ष पूर्व योग का ज्ञान दिया, उसे आज तक बदलने की आवश्यकता ही नहीं पड़ी। योग एक सर्व समावेशी भाव (Holistic Approach) है। योग का शारीरिक पक्ष मात्र 1.5% है शेष 98.5% में उसका दार्शनिक स्वास्थ्य और साधनात्मक पहलू है। गीता के प्रत्येक अध्याय में एक योग का प्रकार है व्यक्तिगत स्वास्थ्य एवं साधना से लेकर सामाजिक स्वास्थ्य और समाज में स्वास्थ्य जागरण का वायुमंडल तैयार करना योग का क्रियात्मक पक्ष है। उपर्युक्त विचार योग विद्या धाम गुरुकुल के प्रमुख डॉ. विश्वास मांडलिक ने विभिन्न सत्रों में व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि योग एक धरोहर है एवं वर्तमान की आवश्यकता भी है, गुरु के सानिध्य में सीखते हुए साधना कर ज्ञान की अनुभूति करना आज की आवश्यकता है, ज्ञान का स्तर हमेशा बढ़ते रहना चाहिए।



समारोप सत्र में राष्ट्रीय कार्याध्यक्ष डॉ. रमेश गौतम जी ने कहा कि वर्तमान में योग को प्रत्येक ग्राम तक पहुंचाते हुए सर्वसमावेशी भाव से कार्य करने की आवश्यकता अनुभव होती है। स्वामी विवेकानंद जी ने कहा "आत्मनो मोक्षार्थं, जगत् हिताय च" अर्थात् मुझे मुक्ति नहीं चाहिए, मैं यह कार्य पूरा करने के लिए पुनर्जन्म लूंगा। श्री गांधार मांडलिक ने योग व्याख्या, डॉ. मंजू नाथ जी ने अष्टांग योग के बहिरंग पहलू पर, श्रीमती पूर्णिमा मांडलिक जी ने अष्टांग योग के अन्तरंग भाग पर विषय प्रतिपादन किया। वर्ग में 28 प्रांतों से 63 पुरुष एवं 16 महिलाएं – कुल मिलाकर 79 प्रतिभागी उपस्थित थे। कार्यशाला में तात्विक सत्र, व्यवहारिक सत्र, संवाद सत्र एवं समीक्षा सत्रों की रचना थी। वर्ग में प्रत्येक दिन विभिन्न प्रकार के योग, प्राणायाम करना और उनकी शिक्षण पद्धति की रचना हुई थी।

आरोग्य भारती गुजरात प्रांत मेडिकल कैम्प सम्पन्न

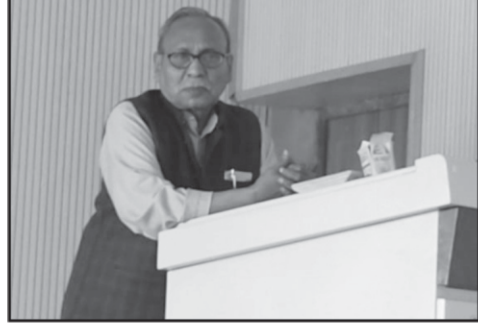
दिनांक 9 फरवरी 2020 को दाहोद जिले के हिमाला गाँव में आरोग्य भारती के कार्यकर्ताओं द्वारा मेडिकल कैम्प का आयोजन सेवा बस्ती में किया गया। मेडिकल कैम्प की शुरुआत धनवंतरि पूजन से हुई। गाँव के लोगों के स्वास्थ्य की जांच की गई एवं आरोग्य भारती के कार्यकर्ताओं द्वारा गाँव के लोगों को स्वस्थ जीवनशैली के बारे में समझाया गया। कैम्प में लगभग 50 से 60 लोगों का उपचार किया गया।





आरोग्य भारती के पूर्वी उत्तरप्रदेश के क्षेत्रीय संगठन मंत्री का अयोध्या प्रवास

आरोग्य भारती की कानपुर में आगामी आठ मार्च को प्रस्तावित क्षेत्रीय बैठक से पूर्व पूर्वी उत्तरप्रदेश के क्षेत्रीय संगठन मंत्री एवं संयोजक गोविंद जी ने अपने तीन दिवसीय अयोध्या प्रवास में महानगर के चिकित्सकों, कार्यकर्ताओं से बैठकें कर आरोग्य भारती के भावी कार्यक्रमों व संगठन विस्तार की रूपरेखा तय की साथ ही भिन्न संगोष्ठी व कार्यशाला में प्रबोधन के जरिये अरोग्यमित्र प्रशिक्षण की उपयोगिता पर प्रकाश डाला। अयोध्या प्रवास में कार्यक्रमों का संयोजन अवध प्रान्त कार्यसमिति सदस्य व होम्योपैथी महासंघ के महासचिव डॉ. उपेन्द्रमणि त्रिपाठी द्वारा किया गया।



अपने प्रवास के प्रथम दिन गोविंद जी ने महानगर के चिकित्सकों के साथ साकेत निलयम सभागार में बैठक कर उनके समक्ष आरोग्य भारती की स्थापना उद्देश्य व कार्यपद्धति को स्पष्ट करते हुए कहा 2002 में कोच्चि में संघ के सरकार्यवाह भैया जी जोशी की पहल पर डॉ. हर्षवर्धन जी की उपस्थिति में आरोग्य भारती का गठन किया गया जो प्रमुख रूप से स्वास्थ्य के प्रिवेंटिव पक्ष पर कार्य करता है जिसका आधार भारतीय स्वस्थ जीवनशैली है, इसीलिये सभी विधा के चिकित्सकों के सहयोग से देश के प्रत्येक जिले में विभिन्न जागरूकता के कार्यक्रमों के माध्यम से आमजन को स्वस्थ दीर्घायु जीवन के लिए जागरूक करने का लक्ष्य रखा गया जो वर्तमान में 650 जिलों तक पहुँच चुका है। गोविंद जी ने बताया आरोग्य भारती द्वारा आयुष चिकित्सा पद्धतियों के समुचित विकास के तमाम सुझाव समय समय पर सरकार को उपलब्ध कराए गए और सरकार ने उसपर प्रभावी कार्यवाही भी की।

बैठक में चिकित्सकों से संवाद के बीच महासंघ की तरफ से जनसामान्य को चिकित्सा सेवाएं सरलता से उपलब्ध कराने की सरकार की मंशा के अनुरूप भेजे गए अपने सुझाव को रखा।

जिसके अनुसार भारत में मान्यता प्राप्त सभी विधा के पंजीकृत चिकित्सकों की सेवाएं अनिवार्य करते हुए निश्चित आबादी पर निजी चिकित्सकों को क्लिनिक स्थापित करने में भूमि-भवन-दुकान का सहयोग करते हुए मानदेय आधारित सेवा अनुबन्ध किया जाना चाहिए जिससे आम जनता को उसकी पहुंच में ओपीडी समय में सरकारी पर्व पर इलाज की सुविधा, युवा चिकित्सकों को स्वस्लम्बन में सहयोगसेवा का अवसर और सरकार को न्यूनतम बजट में यश मिलेगा। चिकित्सकों ने इसे बेहद सरल उपयोगी और व्यवहारिक बताया तो गोविंद जी ने भी सुझाव को आरोग्य भारती के माध्यम से शासन को अवगत कराने में सहयोग का भरोसा देते हुए कहा निश्चित रूप से यह व्यवहारिक और सर्वथा उचित हैं।



इसके साथ ही उन्होंने चिकित्सकों के अतिरिक्त अन्य प्रबुद्ध वर्ग को भी बीमारियों से बचने एवं प्रथमोपचार का प्रशिक्षण देकर अरोग्यमित्र बनाया जाना चाहिए।

इस अवसर पर डा अखिल मिश्र, डॉ. शैलेश सिंह, डॉ. योगेश उपाध्याय, डॉ. हनुमान प्रसाद तिवारी, डॉ. आशुतोष राय, डॉ. राहुल मिश्र, डॉ. पवन, डॉ. एस के पाण्डेय, किशन जी, हरिश्चंद्र जी आदि उपस्थित रहे।

अपने अयोध्या प्रवास के दूसरे दिन गोविन्द जी ने बतौर मुख्य अतिथि राजकीय डा बृजकिशोर होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज में आयोजित स्वास्थ्य के विविध आयाम और चिकित्सक की भूमिका विषयक संगोष्ठी में अपने सम्बोधन में कहा. बीमार होने से पहले स्वास्थ्य रक्षा के पक्ष को राष्ट्र की प्रगति और विकास के लिए बेहद महत्वपूर्ण बताते हुए कहा स्वास्थ्य के शारीरिक, मानसिक मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, धार्मिक, आध्यात्मिक, आयामों को संतुलन प्रदान करने में विशेषकर युवा होम्योपैथ चिकित्सकों की भूमिका सर्वाधिक महत्वपूर्ण है क्योंकि आयुष विधा की इस पद्धति में मानसिक लक्षणों से व्यक्ति की पहचान कर इलाज करते हैं और इस प्रकार चिकित्सक मनोवैज्ञानिक रूप से अपने मरीजों से जुड़ते हैं। देश और समाज के उन हिस्सों में जहां चिकित्सा सुविधाएं कम हैं वहां तक चिकित्सकों की उपलब्धता सुगम होनी चाहिए।

कालेज के छात्रों को ऐसे क्षेत्रों में निरन्तर जाकर समाज को स्वस्थ रहने के लिए जरूरी जानकारी देनी चाहिए यह भी सेवा का बड़ा कार्य है। वर्तमान में कोरोना या अन्य बीमारियां पाश्चात्य संस्कृति का दुष्परिणाम हैं जिनसे बचाव के लिए भारतीय जीवनशैली ही वैज्ञानिक सिद्ध होती है हमें इसका ज्ञान और गर्व होना चाहिए।

इससे पूर्व विषय प्रबोधन एवं परिचय में डा उपेन्द्रमणि त्रिपाठी ने कहा होम्योपैथी के जनक डा हैनिमैन ने ऑर्गेनॉन ऑफ मेडिसिन के चौथे एफोरिज्म में ही चिकित्सक को प्रिसर्वर ऑफ हेल्थ कहकर उसका सामाजिक दायित्व निर्धारित कर दिया है कि व्यक्ति का ही इलाज न करें वरन अपने समाज को भी स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करते रहें। संगोष्ठी में डॉ. माधुरी गौतम, डॉ. अंजू सिंह रागिनी, डॉ. अनुराग यादव, डॉ. रविन्द्र नेमा, डॉ. आर.पी. सक्सेनाए, डॉ. सचिन नागरले, डॉ. आई.पी. पटेल, डॉ. पी.एस. त्रिपाठी, डॉ. आशुतोष गुप्ता, डॉ. मनोज कुमार, डॉ. आनंद जायसवाल, डॉ. रमेश मौर्य, डॉ. शिव जनम यादव सहित महाविद्यालय के छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।

प्रवास के अंतिम दिन गोविंद जी ने झुनझुनवाला इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइंस में आयोजित महाविद्यालय प्रबोधन कार्यक्रम में फार्मसी, जीएनएम, एएनएम छात्रों से संवाद में स्वस्थजीवनशैली अपनाने के फायदे गिनाते हुए प्रातः बासी मुह गुनगुना 3-4 गिलास पानी पीने, रात्रि को सूर्यास्त के पहले ही या 2 घण्टे के भीतर भोजन करने को स्वास्थ्य के लिए सबसे उपयोगी बताया। उन्होंने भारत में प्रयोग किये जाने वाले मसालो व एलोवेरा, गिलोय, तुलसी, दालचीनी, कालीमिर्च, गुरुच, आदि के उपयोग की विस्तृत जानकारी दी।



डॉ. त्रिपाठी ने जनपद में कार्यविस्तार के लिए प्रत्येक गांव में छात्रों व आमजन को भी अरोग्यमित्र का प्रशिक्षण कराए जाने की प्रस्तावना प्रस्तुत की। इंस्टीट्यूट के प्राचार्य डॉ. अखिल मिश्र ने प्रशिक्षण कार्यक्रम को छात्रों के लिए भी उपयोगी मानते हुए सहयोग करने का भरोसा दिलाया। आयोजन में इंस्टीट्यूट के प्राचार्य डॉ. अखिल मिश्र, डॉ. आशुतोष शुक्ल, डॉ. कुलदीप कुमार, डॉ. अनुपम, डॉ. एस.के. सिंह आदि का सहयोग रहा। अयोध्या स्थित योग केंद्र विवेक सृष्टि योगगुरु डॉ. चौतन्य से स्वास्थ्य के लिए योग की सामान्य सरल विधियों पर चर्चा हुई। योग के जरिये अरोग्य भारती द्वारा मधुमेह नियंत्रण कार्यशाला में कराए जाने वाले योगनिद्रा, सूर्यनमस्कार, मण्डूक आसन आदि को उपयोगी पाया गया है।

आरोग्य भारती झारखण्ड प्रांत योग केंद्र का शुभारंभ

आरोग्य भारती द्वारा मोरहाबादी स्थित जीवन कंपाउंड में योग केंद्र का शुभारंभ किया गया, जिसका उदघाटन आरोग्य भारती के प्रांत सचिव डॉ देवेन्द्र नाथ तिवारी ने किया। इस अवसर पर डॉ तिवारी ने कहा कि भारतीय संस्कृति में उत्तम स्वास्थ्य को बहुत महत्व दिया गया है। हमारे ऋषि मुनियों ने हमारे स्वास्थ्य की चिंता करते हुए आयुर्वेद और योग की परिकल्पना की, जिसकी महत्ता को आज विश्व स्वीकार कर रहा है।



उन्होंने कहा कि योग से जुड़कर हम निरोग बने रह सकते हैं। आज जीवन शैली से जुड़े रोगों के कारण हमें बड़ी रकम महंगी चिकित्सा पर खर्च करनी पड़ती है। योग करते हुए हम यह रकम बचा पाएंगे। आरोग्य भारती के कोषाध्यक्ष विजय कुमार ने कहा कि आरोग्य भारती देशभर के 500 से ज्यादा जिलों में स्वास्थ्य जागरूकता के कार्य में जुटी है। रांची में आरोग्य भारती का यह तीसरा योग केंद्र है।

आरोग्य भारती के प्रांत संरक्षक प्रवीण प्रभाकर ने कहा कि हमें अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग रहने की आवश्यकता है। केंद्र के प्रभारी भीम जायसवाल ने सभी का स्वागत किया। अनिता जायसवाल ने धन्यवाद ज्ञापन किया। इस अवसर पर योग गुरु कौशल ने योग के वैज्ञानिक महत्व पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम में जितेंद्र अम्बष्ट, त्रिलोचन महतो, दामोदर चौधरी, प्रेम प्रकाश, सुमन सिन्हा, रविश अम्बष्ट, रश्मि प्रभाकर, संध्या महतो, सोनी प्रकाश, ममता सिंह, डॉली मुखर्जी, अमीषा महतो, पूनम महतो, तारा मनगुरु, सुमित्रा देवी, करुणा महतो आदि उपस्थित थे।



आरोग्य भारती, गोरक्षा प्रांत स्वस्थ जीवनशैली पर कार्यशाला संपन्न

कुसौरा बाजार, बस्ती में आरोग्य भारती गोरक्षप्रान्त बस्ती के तत्वावधान में बुधवार को कुसौरा बाजार स्थित निशत ए सानिया अलजमातुल इस्लामिया मकतब हाईस्कूल में स्वास्थ्य प्रबोधन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। आरोग्य भारती के क्षेत्रीय संयोजक एवं राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के पूर्वी उत्तर प्रदेश के प्रचारक गोविंद जी ने कार्यक्रम का शुभारम्भ किया। आरोग्य भारती गोरक्षप्रान्त के सहसचिव डॉ. दीपका सिंह ने कहा कि स्वस्थ रहने के लिए किसी व्यक्ति को स्वस्थ जीवन शैली अपनानी होगी व्यक्ति स्वस्थ होगा तभी समाज और राष्ट्र स्वस्थ होगा। इस अवसर पर मकतब प्रबंधन के मौलाना अब्दुर्रहमान, डॉ. बृजेश चौधरी, डॉ. शक्ति सिंह टाइगर, असफाक अहमद, मकतब के प्रधानाचार्य मोहम्मद असलम, मो. शरीफ खान, शेर अफगान खान, मास्टर इरशाद मौलाना अब्दुर्रहमान, मास्टर अकरम, मास्टर असलम खान, शंकर कुमार, सोनू जैनब बानो आदि मौजूद रहे।

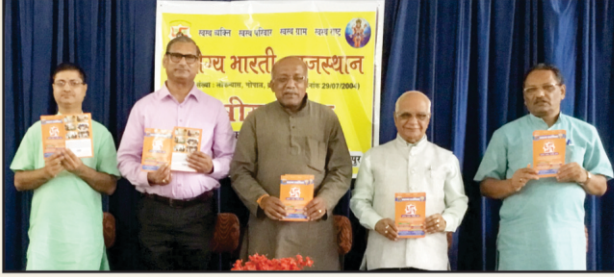


आरोग्य भारती, छत्तीसगढ़ प्रांत विद्यालय स्वास्थ्य प्रबोधन वर्ग

दिनांक 10/02/2020 को आरोग्य भारती छत्तीसगढ़ प्रांत द्वारा जिला कोरबा में विद्यालय स्वास्थ्य प्रबोधन संपन्न हुआ जिसमें मुख्य अतिथि के रूप में आरोग्य भारती के क्षेत्रीय संगठन मंत्री श्री भोलानाथ जी जबलपुर पधारे दूसरी अतिथि हमारे बीच श्रीमती प्रतिभा पांडे जी जो कि आरोग्य भारती महिला प्रांत प्रमुख छत्तीसगढ़ समाजसेविका विभिन्न संगठन से जुड़ी हुई है वह भी हमारे बीच में उपस्थित रहीं और इसी के साथ हमारे बीच श्री किशोर बुटोलिया जी जो आर एस एस कोरबा जिला संचालक है आए और आप सभी ने हमें आरोग्य भारती की कार्यकारिणी के गठन एवं उसमें किस तरह कार्य किया जाए से अवगत कराया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में श्रीमती सविता पांडे सोनल शर्मा अनुपमा शर्मा पद्मिनी साहू निशिता उषा पांडे अर्चना जुनेजा बबली दुबे चंचला तिवारी गायत्री नायक अर्चना मधु चौरसिया भारतीय चौरसिया आदि बहुत सी महिलाएं उपस्थित रहे और कार्यक्रम में अपना सहयोग दिया। साथ ही गायत्री मंदिर विद्यालय में शाला स्वास्थ्य प्रबोधन का भी आयोजन किया गया।



आरोग्य भारती - वार्षिक वृत्त 2019-20



संगठनात्मक - आरोग्य भारती की दृष्टि से संपूर्ण देश में 40 प्रांत हैं। सभी 40 प्रांत कार्ययुक्त हैं। संगठन की योजना के अनुसार संपूर्ण देश में 690 जिलों में से 586 जिलों में कोई ना कोई कार्यकर्ता, जिला संयोजक, जिला टोली सदस्य अथवा जिला समिति का दायित्वधारी कार्यकर्ता सक्रिय है। 20 प्रांतों के सभी जिले कार्ययुक्त हैं और आगे कुछ ही समय में और 6 प्रांतों के सभी जिलों में कार्य पहुंच जाएगा।

सेवावृत्त - स्वास्थ्य सेवा - राष्ट्र सेवा को ध्यान में रखकर नियमित चलने वाले सेवाकार्य संपूर्ण देश में चल रहे हैं। 40 प्रांतों में 1755 स्थानों पर 2237 सेवा कार्य हैं, जिसमें 865 दैनिक, 342 साप्ताहिक 228 पाक्षिक एवं 802 मासिक कार्य हैं। इसके अतिरिक्त लगभग दोगुना संख्या में ऐसे कार्य हैं, जो या तो 2-3 माह पर या आवश्यकतानुसार होते रहते हैं। देखने में सरल और छोटे दिखने वाले प्रकल्प समाज में स्वास्थ्य जागरण की दिशा में प्रभावी हो रहे हैं, और स्वास्थ्य जागरण के साथ-साथ सामाजिक समस्याओं के निदान में भी सहयोगी हो रहे हैं।



अखिल भारतीय प्रतिनिधि मंडल बैठक - वर्ष में एक बार होने वाली अखिल भारतीय प्रतिनिधि मंडल की बैठक इस वर्ष 12-13 अक्टूबर 2019 को कर्नाटक के सांस्कृतिक शहर मैसूर में सम्पन्न हुई जिसमें 40 प्रांतों से 453 पुरुष, 145 महिलाएँ सहित कुल 598 प्रतिनिधि उपस्थित रहे। बैठक में **माननीय सुहास राव हिरेमठ** (अ.भा. कार्यकारिणी सदस्य रा.स्व. संघ) एवं **डॉ. हर्षवर्धन जी** (केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण तथा विज्ञान और तकनीकी मंत्री, भारत सरकार) का उद्घाटन सत्र में मार्गदर्शन प्राप्त हुआ। बैठक

में मुख्य अतिथि के रूप में सुत्तुर मठ के **स्वामी शिवरात्रि देशिकेन्द्र महास्वामी जी** का आशीर्वाचन एवं मैसूर राजघराने के युवराज **श्री यदुवीर कृष्णदत्त चामराज वाडियार** का उदबोधन विशिष्ट अतिथि के रूप में मिला। इस अवसर पर "भारतीय स्वास्थ्य परम्परा" स्मारिका का विमोचन के साथ-साथ कन्नड़ भाषा में लिखित अलग-अलग विषयों पर छोटी-छोटी पुस्तिकाओं का भी लोकार्पण हुआ। वैचारिक सत्रों में **डॉ. वी. प्रकाश जी** (Food & Nutrition) एवं **डॉ. बी.एन. गंगाधर** (निदेशक NIMHANS) का "उपचार के साथ योग" विषय पर प्रबोधन हुआ। आगामी वर्ष के लिए प्रमुख विषय के रूप में

स्व. माधवराव धाकस स्मृति स्वस्थ जीवनशैली पुरस्कार - वर्ष 2019 का यह पुरस्कार वनवासी क्षेत्रों में लम्बे समय से स्वास्थ्य, सेवा एवं समर्पण के प्रतीक प्रसिद्ध अस्थि रोग विशेषज्ञ **डॉ. सीताराम जी** को दिया गया।



समसामयिक - जुलाई, अगस्त 2019 में बडोदरा एवं आसपास आई बाढ़ में स्थानीय चिकित्सा विद्यार्थियों ने पहल कर न केवल बाढ़ पीड़ितों में भोजन आदि के साथ बाढ़ पश्चात् रोगों से बचाव के लिए नियमित शिविरों की योजना कर संघपरिस्थिति में स्वास्थ्य संरक्षण, संवर्धन के लिए कार्य किया, जिसमें 280 विद्यार्थियों ने नियमित सक्रिय रहकर सेवाएं दी।



प्रांतीय अभ्यास वर्ग - पूर्व योजना के अनुसार यह वर्ष प्रांतीय अभ्यास वर्गों की योजना करने का था। इस वर्ष 28 प्रांतों में अभ्यास वर्ग संपन्न हुए, जिनमें 251 जिलों से 1349 पुरुष एवं 423 महिलाएं, कुल 1772 कार्यकर्ता उपस्थित रहे। अभ्यास वर्गों में उद्घाटन और समारोप सत्र के अतिरिक्त शैक्षिक सत्र, संगठनात्मक सत्र और योजना सत्र की भी रचना की गई थी। अधिकांश स्थानीय विशेषज्ञों द्वारा ही शैक्षिक विषयों का प्रतिपादन हुआ। प्रत्येक बैठक में कोई न कोई अखिल भारतीय कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

स्वर्णप्राशन विषयक अ.

भा. कार्यशाला - आयुर्वेद

में वर्णित बच्चों में रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित करने के लिए स्वर्णप्राशन संस्कार का वर्णन आया है। इस विषय में एक अखिल भारतीय कार्यशाला का आयोजन दिनांक 07 अप्रैल 2019 को किंग जॉर्ज मेडिकल विश्वविद्यालय लखनऊ में किया गया। जिसमें सम्पूर्ण देश के 11 प्रांतों से 27 प्रतिनिधि उपस्थित थे। जिन्होंने स्वर्णप्राशन विषय पर सफल शोध परख प्रयोग किये थे। इसमें आयुर्वेद पद्धति के साथ-साथ आधुनिक पद्धति (Microbiology) के प्रयोगकर्ता भी सम्मिलित थे। प्रयोगों की सफलता के अनुवर्ती प्रयास में अगस्त माह में बिहार में फैली महामारी (चमकी बुखार) के निराकरण में राज्य सरकार एवं अन्य संगठनों द्वारा सफल प्रयोग किये गए।



महिला-कार्य कार्यशाला - गतवर्ष के

महिला कार्यशालाओं के फलस्वरूप इस वर्ष एक अखिल भारतीय कार्यशाला इंदौर दिनांक 19,20 जुलाई 2019 को सम्पन्न हुई। जिसमें 17 प्रांतों से 19 महिलाएं एवं 06 पुरुष कार्यकर्ता, कुल 25 उपस्थित रही। दो दिवसीय कार्यशाला के अनुवर्ती प्रयास के रूप में सभी प्रांतों में महिलाओं द्वारा सेवा

कार्य करते हुए प्रांत की महिला टोली विकसित करने की योजना बनी। संकलित वृत्त के अनुसार इस वर्ष 33 प्रांतों के 101 जिलों के 259 स्थानों पर महिलाओं के कार्यक्रम हुए, जिनमें 16,868 उपस्थित रही।



चिकित्सा विद्यार्थी कार्यशाला - चिकित्सा विद्यार्थियों में

सेवा भाव के साथ-साथ शोध परख कार्य करने के लिए अनेक प्रकार के कार्यक्रम होते हैं। इनकी एक अखिल भारतीय कार्यशाला दिनांक 15,16 जून 2019 को भोपाल में सम्पन्न हुई। जिसमें 11 प्रांतों के 20 कार्यकर्ता उपस्थित हुए। जिसमें आरोग्य भारती के प्रमुख विषयों के अनुरूप जैसे - Prevention is Better than Cure, Holistic Approach in Therapies, Doctor's - Patient Relationship, Social

Orientataion के साथ-साथ संगठनात्मक एवं योजनात्मक विषय भी रहे। संकलित वृत्त के अनुसार विभिन्न गतिविधियों में 20 प्रांतों के 126 जिलों के 422 स्थानों पर 82,485 उपस्थित रही।

आरोग्य मित्र प्रशिक्षण -

ग्रामीण क्षेत्र में स्वास्थ्य जागरण करने के लिए स्थानीय बंधु-भगिनियों को प्रशिक्षण देकर सेवा भाव से कार्य करने की प्रेरणा आरोग्य मित्र के रूप में दी जाती है। अब इनमें चिकित्सा विद्यार्थी और नगरीय क्षेत्र में आरोग्य



मित्र तैयार करने का कार्य भी जुड़ गया है। वर्तमान में संपूर्ण देश के 29 प्रांतों के 129 जिलों में 197 प्रशिक्षण वर्ग सम्पन्न हुईं जिनमें कुल 5600 पुरुष एवं 5600 महिलाएँ प्रशिक्षित होकर अपने क्षेत्र में स्वास्थ्य जागरण एवं संवर्धन का कार्य कर रहे हैं। जिसके परिणामस्वरूप स्थानीय व्यक्तियों के चिकित्सा व्यय में 80 प्रतिशत तक की कमी आई है। सम्पूर्ण देश में प्रशिक्षित आरोग्य मित्रों का व्यवस्थित स्वरूप विकसित करने के लिए स्वस्थ ग्राम योजना एवं आरोग्य मित्र प्रशिक्षण के लिए दो अखिल भारतीय कार्यशालाएँ (27,28 जुलाई 2019, पालघाट, केरल एवं 3,4 अगस्त 2019 बिठूर, कानपुर उ.प्र.) में सम्पन्न हुईं। जिनमें 31 प्रांतों से 98 पुरुष एवं 15 महिलाएँ कुल 113 कार्यकर्ता उपस्थित रहे।



अखिल भारतीय योग वर्ग नासिक -

अखिल भारतीय संकलित वृत्त के अनुसार 36 प्रांतों में 135 जिलों के लगभग 900 स्थानों पर नियमित सूर्यनमस्कार एवं योग प्रशिक्षण केन्द्र अलग-अलग विशेषज्ञों के माध्यम से संचालित होते हैं। सभी में एकरूपता एवं कार्य

पद्धति के साथ-साथ योग के सर्वसमावेशी भाव को विकसित करने के लिए 6-10 फरवरी 2020 को योग विद्या धाम गुरुकुल, तलवाड़े, नासिक में योग वर्ग का आयोजन हुआ। तात्विक पहलू, व्यावहारिक पहलू के साथ प्रत्यक्ष योग करना तथा सिखाने का अभ्यास कराया गया। संवाद सत्र, समीक्षा सत्र, निसर्ग विहार, योग निद्रा जैसे प्रयोगों के माध्यम से अन्य पहलूओं का भी अभ्यास हुआ।



अंतराष्ट्रीय योग दिवस -

आरोग्य भारती में अंतराष्ट्रीय योग दिवस को केवल कार्यक्रम ही नहीं तो अन्य संगठनों का सहयोग लेते हुए, संगठन वृद्धि के रूप में भी मनाते हैं। इस वर्ष 39 प्रांतों के 375 जिलों के 1623 स्थानों पर 247691 उपस्थिति के साथ 1954 विशिष्ट व्यक्ति उपस्थित रहें। जिसके परिणामस्वरूप स्थान-स्थान पर संगठन कार्य के लिए अनेक कार्यकर्ता उपलब्ध हुए।

स्वास्थ्य ज्ञान परीक्षा -

विद्यार्थियों में स्वास्थ्य के प्रति रुचि जागरण करना एवं परीक्षा जैसे उपक्रम से आकलन करने का कार्य विगत 14 वर्षों से विभिन्न प्रांतों में नियमित रूप से आयोजित हो रहा है, जिसमें इस वर्ष लगभग 1000 विद्यालयों में 28 हजार विद्यार्थी सहभागी हुए।



नूतन वर्षाभिनंदन

वृक्षों पर सजती नये पत्तों की बहार
हरियाली से महकता प्रकृति का व्यवहार
ऐसे सजता है गुड़ी का त्यौहार
मौसम ही करता नववर्ष का सत्कार
आइये
पर्यावरण संरक्षण के
संकल्प के साथ मनाये
नववर्ष



सौजन्य से :

सुनील खन्ना

प्रांत उपाध्यक्ष, आरोग्य भारती, मुम्बई प्रांत



प्रति,

स्वत्वाधिकारी आरोग्य भारती लोक न्यास के लिये - प्रकाशक, मुद्रक डॉ. मधुसूदन देशपाण्डे (न्यासी आरोग्य भारती) ई-4/55, अरेरा कॉलोनी, भोजपुर क्लब के सामने, भोपाल से प्रकाशित एवं अक्षिता इन्टरप्राइजेज, 135, एम.पी. नगर, जोन-2, भोपाल में मुद्रित। सम्पादक डॉ. मधुसूदन देशपाण्डे