

Abortion

Female feticide

Hindustan Hindi: 25.5.2011

सात समंदर पार जाकर भी न बदली सोच

बोस्टन। भारत में कन्या भ्रूण हत्या कानूनन जुर्म है। हालाँकि इसके बावजूद यह घड़ल्ले से होता है। लेकिन अमेरिका में बस चुके तथाकथित शिक्षित भारतीय भी इस कुप्रथा को छोड़ने को तैयार नहीं है। यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के शोधकर्ताओं के शोध में पता चला है कि भारतीय मूल की महिलाएं बेटे की चाह में कन्या भ्रूण हत्या में पीछे नहीं हैं।

हालाँकि अमेरिका में लिंग निर्धारण करवाना कानूनन वैध है। इस नतीजे पर पहुंचने के लिए शोधकर्ताओं की टीम ने 2004 से 2009 के बीच लिंग निर्धारण परीक्षण करवाने वाली कैलिफोर्निया, न्यू जर्सी और न्यूयॉर्क की प्रवासी भारतीय महिलाओं का साक्षात्कार लिया। शोध में पता चला कि 40 प्रतिशत महिलाओं ने यह जानने के बाद कि उनके गर्भ में कन्या पल रही है, गर्भपात करवा दिया। (एजेंसियां)

Cancer

Cancer

भारत में ३० लाख से अधिक मरीज कैंसर का शिकार हैं।(Dainik Bhasker: 2.5.2011)

भारत में ३० लाख से अधिक मरीज कैंसर का शिकार हैं। हर साल देश में करीब ८ लाख नए कैंसर के मरीज बढ़ रहे हैं। यह जानकारी गुडगांव के मेडिसिटी हॉस्पिटल के जाने माने कैंसर रोग विशेषज्ञ डॉ. अशोक वैद ने दी। वे इंडियन मेडिकल एसोसिएशन (आईएमए) की ओर से कैंसर रोगों पर आयोजित स्वास्थ्य संगोष्ठी को बतौर मुख्य वक्ता संबोधित कर रहे थे। इस दौरान उन्होंने कहा कि कैंसर रोगों के इलाज के लिए नई तकनीक व दवाइयां आ गई हैं, जो शरीर के उसी हिस्से की कोशिकाओं पर असर करती हैं, जो कैंसर से ग्रसित होती हैं।

जागरूकता ही कैंसर से बचाव: डॉ. वैद ने कहा कि इन दवाइयों के साइड इफेक्ट न के बराबर हैं। उन्होंने कहा कुछ कैंसर ऐसे होते हैं, जिनका बोन मैरो ट्रांसप्लांट से सफलतापूर्वक इलाज किया जा सकता है। इस दौरान डॉ. ज्योति वधवा एवं डा. रुचिका मिश्रा ने कैंसर रोगों के आधुनिकतम इलाज से संबंधित नवनीतम दवाई (टारगेट थेरेपी) के बारे में विस्तार से बताया। डॉ. ज्योति वधवा ने कहा कि महिलाओं में स्तन कैंसर एवं सर्वाइकल कैंसर सबसे अधिक होता है। जबकि पुरुषों में मुंह व गले का कैंसर एवं फेफड़ों का कैंसर अधिक होता है। इसका मुख्य कारण पुरुषों में पान तंबाकू का सेवन एवं धूम्रपान है। उन्होंने बताया कि हर रोज लगभग २०० महिलाएं स्तन कैंसर शिकार होकर अपनी जान गवां रही हैं।

शुरुआत में पहुंचे डॉक्टर के पास: उन्होंने बताया कि अधिकतर मरीज डॉक्टर के पास तब पहुंचते हैं जब कैंसर अंतिम स्टेज में होता है। यदि यही रोगी कैंसर की शुरुआत में ही डॉक्टर के पास पहुंच जाए तो परिणाम अच्छे होते हैं। उन्होंने कहा कि इसके लिए महिलाओं को ३० की आयु के बार स्वयं जांच करनी चाहिए। इसके अलावा कम से कम २ साल में एक बार विशेषज्ञ डाक्टर से जांच एवं मेमोग्राफी करानी चाहिए, ताकि कैंसर की गांठ का शुरुआत में ही पता चल सके। संगोष्ठी में आईएमए के १५० से भी अधिक डॉक्टर मौजूद थे। कार्यक्रम की अध्यक्षता आईएमए के प्रधान डॉ. आरएन रस्तोगी ने की। मंच संचालन सचिव डॉ. एसबी भट्टाचार्य एवं डॉ. एके कुंडू ने किया। कार्यक्रम के अंत में वक्ताओं को स्मृतिचिह्न देकर सम्मानित किया गया।

डायरी

कैंसर कोशिकाओं का इलाज



कैंसर पर काबू पाने के लिए ब्रिटिश वैज्ञानिकों ने चुम्बकीय आधारित नई तकनीक खोज निकाली है। गत सप्ताह जारी यूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन की शोध रिपोर्ट के अनुसार हाइपर हालिया नामक इस चिकित्सा पद्धति के अंतर्गत कैंसर प्रभावित कोशिकाओं के चारों ओर अत्यंत सूक्ष्म लौह कण (आयरन ऑक्साइड) फैला दिए जाते हैं और उसके बाद चुम्बकीय क्षेत्र पैदा कर पूरे क्षेत्र में गरमाहट पैदा की जाती है। जब यह गरमाहट चर्म पर होती है तो कैंसर आवुर्द में समाई कैंसर कोशिकाएं गरमाहट से मृतप्राय हो जाती हैं और उनका विकास रुक जाता है। शोधकर्ता डॉ. सैम जेन्स के अनुसार जब कैंसर प्रभावित क्षेत्र में तापमान

सामान्य ताप 37 डि.सेल्सियस से 4-6 डिग्री बढ़ जाता है यानी वह 41-43 डिग्री तक जा पहुंचता है तो कैंसर कोशिकाएं मरने लगती हैं। प्रयोगशाला स्तर पर कैंसर प्रभावित चूहों को लेकर सफल परीक्षण किए जा चुके हैं। डॉ. सैम के अनुसार 'बोन मेरो' पद्धति की मदद से लौह कणों को प्रभावित कैंसर कोशिकाओं तक पहुंचना संभव हो सका है, जो गरमाहट पाकर स्थान विशेष की कोशिकाओं को ही मारते हैं और शेष स्थान अप्रभावित रहता है। इस तरह से यह चुम्बकीय ईंधन (मैग्नेटिक फ्यूल) पद्धति कैंसर की अब तक की पद्धतियों कीमोथेरेपी और रेडियोथेरेपी से कहीं ज्यादा प्रभावी है। यह अभी परीक्षण के दौर में है, परंतु जल्द ही यह लोकप्रिय होगी।

Lung Cancer

Lung Cancer

नाक से होगी फेफड़ों के कैंसर की सही पहचान (Dainik Gagan: 19.5.2011)

बोस्टन यूनिवर्सिटी मेडिकल सेंटर के शोधकर्ताओं ने एक ऐसी तकनीक विकसित करने का दावा किया है, जिसमें रोगी की नाक की कोशिकाओं की जांच से फेफड़ों के कैंसर की शुरुआती दौर में पहचान कर ली जाएगी। प्रारंभिक समय में फेफड़ों के कैंसर का पता चलना आसान नहीं होता क्योंकि मौजूदा परीक्षण काफी जटिल होते हैं। शोधकर्ताओं के मुताबिक किसी व्यक्ति के नाक की अंदरूनी एपीथीलियल कोशिकाओं में वही आनुवांशिक संकेतक होते हैं जो फेफड़े के कैंसर के मरीजों में होते हैं। एक आसान सी तकनीक की मदद से नाक की अंदरूनी कोशिकाओं की जांच से चिकित्सक फेफड़ों के कैंसर का शुरुआती अवस्था में पता लगा सकते हैं। उस समय इसका उपचार भी संभव होगा। फेफड़ों का कैंसर वास्तव में कैंसर का एक सामान्य प्रकार है। इससे ग्रस्त मरीजों में से केवल 15 फीसदी मरीज ही औसतन पांच साल जी पाते हैं। मरीज का इतने समय के लिए जीवित रहना इस बात पर निर्भर करता है कि कैंसर का पता किस अवस्था में चला। शोधकर्ताओं ने धूम्रपान करने वाले 33 लोगों के नाक के अंदरूनी हिस्से से एपीथीलियल कोशिकाओं के सैंपल को जमा किया। इन सभी की फेफड़ों का कैंसर होने की आशंका के चलते जांच की जा रही थी। इनमें से 22 को इस बीमारी से ग्रसित पाया गया। जबकि शेष में इस बीमारी का कोई लक्षण नहीं पाया गया। कोशिकाओं का विश्लेषण करने पर शोधकर्ताओं ने पाया कि कोशिकाओं में 170 अलग-अलग जीन थे, जिनकी गतिविधियों का स्तर अलग था और इस बात पर निर्भर था कि रोगी को फेफड़ों का कैंसर है या नहीं।

Tumor

Tumor

मस्तिष्क व नाक के बीच से निकाला ट्यूमर(Dainik Gagan: 9.5.2011)

मस्तिष्क व नाक के बीच से निकाला ट्यूमरटुजागरण संवाददाता, नई दिल्ली एक नाक से लगातार बह रहे पानी को हल्के में न लें, यह दीमागी बुखार का भी संकेत हो सकता है। हाल ही में दुर्गापुर (झारखंड) की 52 वर्षीय महिला माया देवी को ऐसी ही स्थिति में दिल्ली के मैक्स अस्पताल में भर्ती किया गया। जहां जांच में पता चला कि उसके मस्तिष्क का एक बड़ा हिस्सा उसकी नाक के बीच में लटक रहा है और उसी की वजह से उसके नाक से लगातार पानी बह रहा था। इसी कारण वह पिछले कुछ महीनों से लगातार दिमागी बुखार से पीड़ित थी। माया देवी बताती हैं कि वह इसे साइनस की समस्या समझ कर पिछले कई वर्षों से दवा का सेवन कर रही थीं। मैक्स अस्पताल में महिला की सफल सर्जरी करने वाले डाक्टर संजय सचदेव बताते हैं कि यह एक बड़ा ट्यूमर था जो आमतौर पर मस्तिष्क के अंदर इतने बड़े आकार में नहीं (लगभग गोल्फ के बॉल की तरह) नहीं होता है, इसे तत्काल नहीं हटाया जाता तो मरीज की जान खतरे में पड़ सकती थी। मैक्स के न्यूरो सर्जन डाक्टर राणा पाटिल एवं ईएनटी विभाग के डाक्टर संजय सचदेव ने मिलकर सर्जरी को सफल बनाया। डा. संजय सचदेव का कहना है कि मरीज के मस्तिष्क के अंदर एक मुख्य हड्डी नहीं थी, जिसकी वजह से मस्तिष्क में बना एक बड़ा सा ट्यूमर नाक के बीच में लटक रहा था। आमतौर पर ऐसी सर्जरी मस्तिष्क खोल कर की जाती है, लेकिन मरीज इसके लिए तैयार नहीं था। ऐसी स्थिति में हमने नाक के जरिए सर्जरी करने का फैसला किया। इसके लिए हमने अल्ट्रासोनिक एसपेरेटर तकनीक का सहारा लिया। सर्जरी के दौरान हमने मृत ब्रेन को साउंड फ्रीक्वेंसी के जरिए थोड़े थोड़े मात्रा में बाहर निकाला, जिसमें लगभग दो घंटे लगे। इस दौरान मस्तिष्क के नसों को किसी भी प्रकार से नुकसान हो, यह हमारे लिए चुनौती थी। इसके बाद खाली जगह को कान से काटलेस निकालकर भरा गया। फिर नाक के अंदर की हड्डी को घुमाकर उसे स्पोर्ट दिया गया ताकि वह अपने स्थान पर स्थिर बना रहे। मरीज माया देवी ने कहा कि मुझे सिर दर्द होता था, हमें तो पता ही नहीं था कि मैं इस बीमारी से पीड़ित हूं। अच्छा हुआ कि मैं इलाज के लिए यहां चली आई और मेरी जान बच गई।

Diseases

AIDS

HIV/ AIDS

पहला शख्स, जिसने दी एड्स को मात (Dainik gagan: 19.5.2011)

अमेरिका के एक व्यक्ति ने विश्व की सबसे खतरनाक बीमारी एड्स को मात देकर चिकित्सा जगत को चमत्कृत कर दिया है। वह दुनिया का ऐसा पहला मरीज है, जिसके शरीर में एचआईवी वायरस पूरी तरह नष्ट हो चुके हैं। 45 वर्षीय टिमोथी रे ब्राउन के लिए इसे किस्मत की ही बात कहेंगे। वह एड्स के अलावा एक और प्राणघातक बीमारी ल्यूकेमिया (एक प्रकार का ब्लड कैंसर) से पीड़ित थे। ल्यूकेमिया के इलाज के लिए उनके शरीर में एक बार बोन मैरो का ट्रांसप्लांटेशन किया गया और उसी के बाद से उनका एड्स भी ठीक होने लगा। अब उनके शरीर में एचआईवी वायरस पूरी तरह नष्ट हो चुके हैं। डॉक्टरों ने इस अनोखी घटना को फंक्शनल क्योर कहा है। ब्राउन ने अपने जीवन की घटना को सैन फ्रांसिस्को में न्यूज चैनल सीबीएस 5 से साझा किया। ऐसे बदली जिंदगी : 1995 में ब्राउन के शरीर में एचआईवी वायरस के संक्रमण के बारे में पता लगा। वह ल्यूकेमिया से भी जूझ रहे थे। तब वह जर्मनी में रहते थे। बर्लिन में 2007 में हुए बोन मैरो ट्रांसप्लांटेशन ने उनकी जिंदगी बदल दी। वैज्ञानिकों का मानना है कि उनके शरीर में जिस व्यक्ति का बोन मैरो प्रत्यारोपित किया गया था, संभवतः उसके अंदर एचआईवी वायरस के प्रति प्रतिरोधी जीन रहे होंगे, जो बोन मैरो के जरिए ब्राउन के शरीर में भी पहुंच गए और उनका एड्स सही होने लगा। माना जा रहा है कि जिस व्यक्ति का बोन मैरो ब्राउन के शरीर में डाला गया वह काकेशियाई मूल का रहा होगा। यूरोप स्थित काकेशिया पर्वत के आस-पास रहने वाले लोग काकेशियाई मूल के माने जाते हैं। इस मूल के लोग श्वेत होते हैं और यूरोप, उत्तर अफ्रीका, पश्चिम एशिया, मध्य एशिया तक पाए जाते हैं। काकेशियाई मूल के एक प्रतिशत लोगों के शरीर में एड्स के प्रतिरोधी जीन पाए जाते हैं और यह व्यक्ति भी उनमें से एक रहा होगा। ऐसे विकसित हुई क्षमता : कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि चौदहवीं शताब्दी में यूरोप में लाखों लोगों की जान लेने वाली महामारी ग्रेट प्लेग से बच जाने वाले काकेशियाई लोगों में स्वतः ही एड्स से लड़ने की क्षमता विकसित हो गई थी। उसके बाद यह जीन पीढ़ी दर पीढ़ी उनकी संतानों में आते गए। बड़ी उपलब्धि : एचआईवी वायरस की खोज में प्रमुख भूमिका निभाने वाले यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के डॉक्टर जे लेवी ने इसे चिकित्सा विज्ञान के लिए बड़ी उपलब्धि करार दिया है। उनका कहना है कि उन एड्स के प्रतिरोधी जीनों की संरचना का पता लगाकर इनसे बड़ी सफलता हासिल की जा सकती है।

HIV/AIDS

एचआईवी के खिलाफ सफर पर 'रेड रिबन बस' (Dainik Bhasker: 30.5.2011)

देश में एचआईवी/एड्स को पूरी तरह से खत्म करने के लिए केंद्र सरकार जल्द 'रेड रिबन बस' से जागरूकता अभियान शुरू करने वाली है। पिछले दो साल से रेल गाड़ी के माध्यम से रेड रिबन एक्सप्रेस जागरूकता फैलाने के बाद नेशनल एड्स कंट्रोल ऑर्गेनाइजेशन (नाको) ने इस अभियान को बसों के जरिए सुदूर इलाकों तक पहुंचाने का फैसला किया है। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय एक दिसंबर को विश्व एड्स दिवस के मौके पर 'रेड रिबन बस' को झंडी दिखाएगी।

नाको के महानिदेशक सयन चटर्जी ने भास्कर से खास बातचीत में कहा, 'देश में अभी भी एचआईवी/एड्स का सबसे ज्यादा संक्रमण पलायन करने वाले मजदूरों और ट्रक ड्राइवरों में पाया जा रहा है। इन विशेष समूहों को एचआईवी/एड्स से बचाने के लिए ही सरकार ने रेड रिबन बस चलाने का फैसला किया है।' नाको महानिदेशक का कहना है कि रेड रिबन बस के जरिए सुदूर इलाकों से शहर की ओर पलायन करने वाले जनता और ट्रक ड्राइवरों के लिए विशेष अभियान चलेगा। रेड रिबन बस में डॉक्टरों की एक टीम भी तैनात की जाएगी, जो जगह जगह एचआईवी/एड्स की मुफ्त जांच और सलाह देगी। सयन चटर्जी ने कहा कि २००७ में सरकार ने रेड रिबन एक्सप्रेस चलाई थी। अब नए रेड रिबन बस से पूर्वोत्तर राज्यों और पहाड़ी इलाकों में जागरूकता फैलाई जा सकेगी, जहां रेल से पहुंचना असंभव है। बता दें, सरकारी आंकड़ों के अनुसार इस वक्त देश में करीब १२.५ लाख लोग एचआईवी/एड्स पॉजिटिव हैं। हाल ही में विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार भारत में पिछले एक दशक में पचास फीसदी मामलों की कमी आई है। देश में एचआईवी/एड्स संक्रमण की दर ०.३१ है, जो अन्य देशों के मुकाबले बेहतर है।

Alzheimer'

Alzheimer'

Hindustan: 23.5.2011

तांबे और लौह से अल्जाइमर्स का खतरा

वॉशिंगटन। अल्जाइमर्स तथा पार्किंसन्स के कारणों का अब तक ठीक-ठीक जानकारी नहीं मिल पाई है, लेकिन वैज्ञानिकों का मानना है कि मस्तिष्क में तांबे एवं लौह की अधिक मात्रा से इसका गहरा संबंध है। इन बीमारियों का एक अन्य कारण प्रतिक्रियात्मक ऑक्सीजन प्रजातियों की वजह से डीएनए का क्षतिग्रस्त होना भी है। यह निष्कर्ष टेक्सास स्थित गालवेस्टन में यूनीवर्सिटी ऑफ टेक्सास के वैज्ञानिकों ने निकाला है।

Asthma

Asthma

दमा का मुख्य कारण एलर्जी (Dainik Tribune: 4.5.2011)

दमा का मूल कारण एलर्जी है और विशेषज्ञों का कहना है कि एलर्जी की वजह पता चलने पर दमा को नियंत्रित किया जा सकता है। इंडियन स्टडी ऑन एपिडेमियोलॉजी ऑफ अस्थमा, रेस्पाइरेटरी सिम्प्टम्स एंड क्रोनिक ब्रोंकाइटिस की रिपोर्ट में बताया गया है कि देश में 15 वर्ष से अधिक उम्र के करीब 69.18 लाख लोग अस्थमा यानी दमा से पीड़ित हैं। रिपोर्ट के अनुसार भारत की करीब 24 फीसदी आबादी दमा से पीड़ित है और इनमें से पांच फीसदी लोग गंभीर दमा से ग्रस्त हैं। डॉ पी के तिवारी ने बताया -दमा के मरीजों में फेफड़ों के वायुकोषों में सूजन आ जाती है जिससे उन्हें श्वास लेने में तकलीफ होने लगती है। ऐसे मरीज गहरी सांस नहीं ले पाते, उनके सांस लेते समय घरघराहट की आवाज आती है, उन्हें बलगम की शिकायत हो जाती है और सीने में बेहद कड़ापन महसूस होता है। इसका मूल कारण एलर्जी है।' डा सुनील जैन के अनुसार, अलग अलग लोगों में दमा के लक्षण अलग अलग होते हैं। यह कोई मनोविकार नहीं है, हालांकि भावनात्मक उद्वेग इसका कारण बन सकता है। दमा से प्रभावित 50 फीसदी बच्चों में यह समस्या किशोरावस्था तक दबी रह सकती है और वयस्क होने पर कभी भी उभर सकती है। डा बीना ग्रोवर ने बताया कि दमा को मामूली बीमारी समझ कर टालना सही नहीं है क्योंकि इसका दौरा पड़ने पर मरीज को फेफड़ों के वायुकोषों की मांसपेशियां बेहद कड़ी महसूस होने लगती हैं। वायुकोषों की सूजन के कारण सांस लेने में बहुत तकलीफ होती है। दमा के अनियंत्रित हो जाने पर मरीज को तत्काल अस्पताल ले जाना पड़ता है और उसकी मौत भी हो सकती है। डा ग्रोवर ने बताया कि आम तौर पर दमा के मरीजों को कुछ चीजों से एलर्जी होती है। यह निश्चित नहीं होता कि एलर्जी किस चीज से है। कई बार मरीज को किसी चीज से एलर्जी होती है और उसे दमा की तकलीफ शुरू हो जाती है लेकिन कुछ वर्ष बाद उसी चीज के संपर्क में आने पर मरीज कोई प्रतिक्रिया नहीं दिखाता।

Asthma

दमा मिटाने वाली दवा बनाने में मददगार जीवाणु की खोज (dainik Bhasker: 26.5.2011)

वैज्ञानिकों ने ऐसे जीवाणु की खोज की है, जो भोजन के तौर पर कैफीन का इस्तेमाल करता है। इससे दमा जैसी बीमारी की सस्ती जीवनरक्षक दवाएं तैयार की जा सकती हैं। अमेरिका स्थित लोवा विश्वविद्यालय के अध्ययनकर्ताओं ने पाया कि स्युडोमोनस पुटीदा सीबीबी-5 नाम का यह जीवाणु कैफीन को पचाने के लिए कुछ पाचन एंजाइम का इस्तेमाल करता है, जो इसे बढ़ने में मदद करती है। अध्ययन का नेतृत्व करने वाले डॉक्टरेट छात्र रयान समर्स ने बताया, 'हमने कैफीन को भोजन के रूप में इस्तेमाल करने वाले नए जीवाणु का पता लगाया है। यह कैफीन को कार्बन को डाइऑक्साइड और अमोनिया में बदलता है।' कैफीन के रसायनिक परिवर्तन के दौरान पैदा होने वाले यौगिक दमा के उपचार और रक्त प्रवाह में सुधार के लिए कई दवाओं में उपयोग में लाए जा सकते हैं

Heart Disease

Heart

Hindustan: 18.5.2011

समय के साथ आती है शरीर के खास अंगों की फिटनेस में गिरावट

45 के बाद नाजुक होता है दिल

वॉशिंगटन | एजेसियां

माना जाता है कि बढ़ती उम्र के साथ सेहत जवाब देने लगती है। अमेरिका स्थित यूनिवर्सिटी ऑफ ह्यूस्टन के वैज्ञानिकों का दावा है कि 45 साल की उम्र के बाद ही फिटनेस का स्तर तेजी से गिरने लगता है। ऐसे में जरूरी है कि चालीस की उम्र पार करते ही सेहत पर खास ध्यान दिया जाए। खासकर जीवनशैली पर ध्यान देना जरूरी है। मसलन तनाव, काम के घंटों और खानपान पर ध्यान दिया जाए तो उम्र के साथ आने वाली दिक्कतों से बचा सकता है।

इस शोध पत्र को जर्नल अरकाइव ऑफ इंटरनल मेडिसीन में प्रकाशित किया गया है। अध्ययन के दौरान शोधकर्ताओं ने पाया कि समय के साथ फिटनेस के स्तर में गिरावट आती है। हालांकि यह गिरावट किसी एक रेखा पर या एक ढेर पर नहीं आती।

उनके अनुसार दिल और फेफड़े की



फिटनेस में 45 साल के बाद बहुत तेजी से गिरावट आती है। इसी प्रकार महिलाओं के मुकाबले पुरुषों में फिटनेस का स्तर तेजी से गिरता है। हालांकि शोधकर्ताओं ने यह स्पष्ट कहा है कि नियमित व्यायाम के जरिए वजन कम करने, धूमपान से परहेज और संयमित भोजन के जरिए सेहत को ठीक रखा जा सकता है।

शोधकर्ताओं ने यह निष्कर्ष 3,429

यूं रखें ख्याल

- नियमित व्यायाम करें और वजन कतई न बढ़ने दें
- शरीर में चर्बी बढ़ाने वाले भोजन से करें परहेज
- मानसिक तनाव से बचाव करें और पूरी नींद जरूर लें
- धूमपान से तौबा करना बेहद जरूरी है और खुद को एक्टिव रखना बेहतर रहेगा
- नियमित मेडिकल जांच कराएं ताकि बीमारियों को शुरुआत में रोका जा सके

सेहत पर शोध

- यूनिवर्सिटी ऑफ ह्यूस्टन में किया गया अध्ययन
- उम्र के साथ दिल और फेफड़े पर होता है खास असर
- महिलाओं की अपेक्षा पुरुषों में गिरावट का स्तर ज्यादा

महिलाओं, 16,889 पुरुषों पर किए अध्ययन के बाद निकाला है।

शोध में शामिल लोगों की उम्र 20 से 96 वर्ष की थी। इन सभी ने साल 1976 से 2006 के बीच एयरोबिक सेंटर लॉजिट्यूडनल स्टडी (एसीएलएस) में

हिस्सा लिया था। इस दौरान शोधकर्ताओं ने प्रतिभागियों पर 33 परीक्षण किए। फिटनेस स्तर को जांचने के लिए आहार, व्यायाम, और जीवनशैली संबंधी तथ्यों को मानक के रूप में इस्तेमाल किया गया।

Thyroid

Thyroid

Hindustan Hindi: 25.5.2011

तनाव से बढ़े थायरॉयड के मामले बढ़े

नई दिल्ली एजेसियां

थायरॉयड महिलाओं में होने वाला सबसे आम हार्मोन असंतुलन है। हाल ही यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के वैज्ञानिकों ने अपने एक शोध में दावा किया है कि इस हार्मोन में असंतुलन के पीछे तनाव महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। शोध के अनुसार तनाव ही शरीर में थायरॉक्सिन हार्मोन के स्त्राव को नियंत्रित करता है।

आपको बता दें कि अगर थायरॉयड हार्मोन का स्त्राव कम होने से मेटाबोलिज्म की गति बढ़ जाती है। इससे व्यक्ति की ऊर्जा बहुत जल्द खर्च हो जाती है। इसके



विपरीत अगर थायरॉयड कर स्त्राव बढ़ जाता है तो शरीर का मेटाबोलिज्म प्रक्रिया की गति कम हो जाती है। इससे शरीर को ऊर्जा कम मिलता है और व्यक्ति थकान और सुस्ती महसूस करता है।

वैज्ञानिकों ने अपने शोध में पाया है कि तनावग्रस्त रहने वाले लोगों में हार्मोन के स्त्राव पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।

शोध के दौरान उन्होंने पाया कि जैसे जैसे तनाव बढ़ता है उसका असर थायरॉयड ग्रंथि पर भी बढ़ने लगता है। इससे हार्मोन का स्त्राव बढ़ जाता है। शोध के अनुसार मान्यता के विपरीत तनाव का सबसे ज्यादा असर पुरुषों पर होता है। पुरुषों में होने वाले थायरॉयड के 50 प्रतिशत मामले तनाव के कारण होते हैं। इसी के मद्देनजर जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से साल 2009 में वर्ल्ड थायरॉयड डे की शुरुआत की गई। इसकी शुरुआत युरोपियन थायरॉयड एसोसिएशन की।

Drugs and Medicine

पैरासिटामॉल

पैरासिटामॉल के अधिक सेवन से हो सकता है (Dainik Gagan: 12.5.2011)

पैरासिटामॉल के अधिक सेवन से हो सकता है ब्लड कैंसरवाशिंगटन, एजेंसी : अगर आप सिर दर्द या बुखार में आंख बंद कर पैरासिटामॉल दवाई का प्रयोग करते हैं तो यह खबर आपके लिए ही है। एस्प्रीन समूह की इस दवा के अधिक सेवन से रक्त कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। एक नए अध्ययन में यह बात सामने आई है। शोधकर्ताओं ने पाया कि पैरासिटामॉल में एसिटामिनोफेन नामक रसायन पाया जाता है, जो कैंसर का मुख्य कारक है। अध्ययन में दर्द निवारक दवा और उनसे कैंसर के खतरे की बात में एक नया मोड़ ला दिया है। अध्ययन में शामिल सिएटल स्थित हचीसन कैंसर रिसर्च सेंटर की एमिली हाइट ने कहा, हमारे पास कुछ साक्ष्य मौजूद हैं जिनके आधार पर पता चलता है कि एसिटामिनोफेन से रक्त कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। शुरुआत में एसिटामिनोफेन को दमा और एक्जीमा का कारक समझा जाता था। वैज्ञानिकों ने वाशिंगटन में 65 हजार लोगों पर किए अध्ययन में लोगों से पिछले दस वर्षों में उनके द्वारा इस्तेमाल की दर्दनिवारक दवाओं के बारे में पूछा। इनमें किसी को भी कैंसर नहीं था। पिछले छह वर्षों में औसतन 577 लोगों में ब्लड कैंसर के लक्षण पाए गए। प्रमुख शोधकर्ता डॉ. रेमंड ने कहा, एसिटामिनोफेन अन्य दर्दनिवारकों के मुकाबले अलग तरह से काम करता है। इसलिए इसका कैंसर पर अलग प्रभाव होता है। यह चौंकाने वाला तथ्य है कि एसिटामिनोफेन के इस्तेमाल से ब्लड कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। हालांकि वैज्ञानिकों का एक वर्ग इस तथ्य से सहमत नहीं है कि यह दवा सचमुच घातक है।

Nicotine Replacement

निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी दिलाए सिगरेट से छुटकारा (Dainik Gagan: 30.5.2011)

नई दिल्ली, जागरण संवाददाता : सिगरेट की लत से छुटकारा दिलाने में निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी कारगर साबित हो रही है। सिगरेट में मौजूद निकोटीन तलब (पीने की इच्छा) को बढ़ाता है। अगर इस तलब को निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी की मदद से पूरा किया जाए तो चैन स्मोकर को भी इससे छुटकारा मिल सकता है। रेसपिरेट्री मेडिसीन के डॉ. राकेश कुमार चावला का कहना है कि लगातार सिगरेट पीने की वजह से निकोटीन की लत हमारे खून को लग जाती है। यही वजह है कि खून इंसान

की तलब को जगाता है। ऐसे में अगर खून की इस तलब को दूसरे माध्यम से पूरा किया जाए तो बहुत हद तक बात बन सकती है। इसके लिए च्यूइंगम, इनहेलर, स्किन पैच आदि का प्रयोग किया जाता है। अच्छी बात यह है कि इसका शरीर पर कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ता। च्यूइंगम में दो से चार मिलीग्राम तथा इनहेलर में दस मिलीग्राम निकोटिन मिला दी जाती है। च्यूइंगम में अलग अलग के फ्लेवर का प्रयोग किया जाता है ताकि इस का स्वाद बना रहे और एक बार में तीस मिनट तक इसे चबाते रहना चाहिए। दिन रात मिलाकर पंद्रह ऐसे च्यूइंगम का प्रयोग कर सकते हैं। वहीं इनहेलर के माध्यम से इस निकोटिन को तीन महीने तक लिया जा सकता है। पहले दो महीने में 6 से 12 बार हर सप्ताह, इसके बाद 8 से 10 तथा अंतिम सप्ताह इसकी आधी संख्या में प्रयोग करना चाहिए। फिर धीरे धीरे इसकी संख्या एकदम खत्म कर दी जाती है। डॉ. चावला ने कहा कि दिन में 20 सिगरेट पीने वाले के लिए ऐसी थेरेपी की जरूरत है। ऐसे लोगों को 15 मिलीग्राम स्कीन पैच का प्रयोग आठ सप्ताह तक करना चाहिए।

Environmental Health

Environmental Health

सस्ती कार पर्यावरण के लिए महंगी (Dainik Gagan: 11.5.2011)

टाटा ने नैनो कार पेश कर सस्ती कार बनाने की पहल की थी लेकिन इससे कम कीमत वाली कारें बनाने के लिए भारतीय कार निर्माता कंपनियों के बीच मची होड़ से भविष्य में प्रदूषण, सड़क पर भीड़-भाड़, ग्लोबल वार्मिंग और स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं में बढ़ोतरी होगी। एक नई किताब में इस चिंता से अवगत कराया गया है। भारतीय वन सेवा के पूर्व अधिकारी मदन मोहन पंत ने एक नई किताब ट्री इंक्रेडिबल : लाइफ सस्टेनिंग लाइव्स में कहा है, भारतीय सांसदों, नौकरशाहों और कारपोरेट घरानों में तीव्र विकास और अधिक धन का लालच बढ़ने के कारण वे अदूरदर्शितापूर्ण आचरण कर रहे हैं। ऐसा करके वह पर्यावरण क्षरण के सभी चेतावनी संकेतों की अनदेखी कर रहे हैं। इस किताब में कहा गया है, टाटा मोटर्स को विश्व की सबसे सस्ती एक लाख रुपए मूल्य की नैनो कार बनाने का गौरव प्राप्त है। इसके बाद से सस्ती कारें बनाने के लिए एक प्रतिस्पर्धा शुरू हो गई है। इससे परंपरागत ईंधनों, सड़कों और मुलभूत सुविधाओं की मांग में वृद्धि होने से आगे पर्यावरणीय समस्याएं उत्पन्न होंगी। इसके साथ ही इस किताब में पेड़ों के संबंध में काफी दिलचस्प जानकारी मुहैया कराई गई है। इसमें कहा गया है कि एक पेड़ भारत में हमारी उत्तरजीविता के लिए 40,000 रुपयों से ज्यादा मूल्य की सेवाएं प्रदान करता है। अगर पेड़ की प्राकृतिक रूप से मिलने वाले धार्मिक, सांस्कृतिक और पुनर्जीवन मूल्यों को इसके एयर कंडीशनिंग, तापमान नियंत्रण और मृदा निर्माण जैसी सेवाओं से जोड़ा जाए, तो यह कीमत कहीं अधिक होगी। किताब में अमेरिकी कृषि विभाग के शोध का संदर्भ देकर बताया है कि 50 साल के दौरान, एक औसत पेड़ हमें 162,000 डॉलर (करीब 73 लाख रुपये) कीमत तक की सेवाएं देता है। किताब में कहा गया है कि ब्रिटेन ने सर्वश्रेष्ठ यूरोपीय स्कूलों से पर्यावरण संचालन गतिविधियों को अपनाया है। ये भारत में नदियों की स्थितियों और छितरे हुए वनों के लिए अनुकूल हैं मगर आजादी के सूर्यास्त में यहां वनों का जमकर दोहन किया गया। किताब में कहा गया है, पेड़ों को काटने पर लगभग तुरंत ही पैसा और जमीन मिल गई। ऐसा इसलिए हुआ क्योंकि वानिकी को राज्य सरकारों द्वारा नियंत्रित किया जाता था जिनके पास सीमित स्टाफ होता था और राष्ट्रीय वन नीति को लागू करने के लिए कोई राजनीतिक इच्छाशक्ति नहीं थी। 2006 में पहले राष्ट्रीय वन आयोग द्वारा यूपीए सरकार को दी गई रिपोर्ट के अनुसार, देश अपने 41 फीसदी वनों को पहले ही खो चुका था। लेखक पंत ने पूर्व प्रधानमंत्रियों इंदिरा गांधी और राजीव गांधी की प्रशंसा करते हुए उन्हें हरित राजनीति का पथ प्रदर्शक बताया है। किताब में है कि स्वस्थ वातावरण को सुनिश्चित करने के लिए लोगों को एक-दूसरे से

तालमेल बैठकर प्रयास करने की जरूरत है। किताब में देश के विकास में आध्यात्मिक गुरुओं की भी भूमिका को बताया गया है।

Food and Nutrition

Broccoli

Hindustan: 4.5.2011

ब्रोकली कर सकती है सांस की दिक्कत को दूर

नई दिल्ली | कार्यालय संवाददाता

अगर आपको सांस संबंधी दिक्कत है तो कोई भी दवा लेने से बेहतर है खाने में ब्रोकली के इस्तेमाल को बढ़ाएं, हाल ही में किए गए अध्ययन में सामने आया है कि सांस नली में सिकुड़न बढ़ाने के लिए कारक वायरस को ब्रोकली में उपस्थित एंटी ऑक्सीडेंट तत्वों से कम किया जा सकता है। सीओपीडी (क्रॉनिक आब्सट्रक्टिव एंड पल्मोनरी डिजीज) के मरीजों में वायरस से लड़ने वाले मारकोफेज

सेल्स की क्षमता कम हो जाती है।

खाने में प्रोटीन की आपूर्ति करने के लिए लोग ब्रोकली प्रयोग करते हैं, जिसे एंटी ऑक्सीडेंट का भी बेहतर स्रोत माना जाता है।

नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हार्ट के अध्ययन दल से जुड़े डॉ. श्याम विश्वल ने बताया कि फेफड़े में सूजन या संक्रमण के लिए कारक मारकोफेज की मात्रा को सल्फोराफाइ नामक मॉलीक्यूल से बढ़ाया जा सकता है, जिसे एनआरएफटू भी कहा जाता है। हरे रंग की ब्रोकली में प्रोटीन के

अलावा सल्फोराफेन की भी मात्रा पाई जाती है।

अध्ययन के लिए सिगरेट पीने और न पीने वाले मरीजों के फेफड़े में उपस्थित मारकोफेज का अध्ययन किया गया, चूँकि पर किए गए शोध में देखा गया कि सल्फोराफाइन तेजी से मारकोफेज की मात्रा को बढ़ा सकता है। अध्ययन दल ने दूसरे चरण के मरीजों को नेबुलाइजर के साथ सल्फोराफाइन दिया, जिससे फेफड़ों में कम संकुचन देखा गया। लगातार दो सप्ताह तक किया गया ब्रोकली का

क्या है ब्रोकली

विटामिन सी का बेहतर स्रोत, इसमें पाया जाने वाला पोटेशियम रक्तचाप को नियंत्रित रखता है, गहरे हरे रंग की ब्रोकली का कैरोटायनायड न्यूट्रिट का स्रोत है, कैल्शियम की अधिक मात्रा, ऑस्टियोपोरोसिस के लिए कारगर

इस्तेमाल ब्लड सेल्स में मारको का स्तर और एंटीऑक्सीडेंट तत्वों को बढ़ाकर मरीजों साधारण सांस लेने में मदद करता है।

Nutrition

Hindustan: 23.5.2011

स्वस्थ रहन-सहन

खाने के साथ परोसें गाजर

गाजर की खट्टी बनावट से उसमें मौजूद कई पोषिक तत्व नष्ट हो जाते हैं। लिहाजा बेहतर होगा कि आप खाने के साथ गाजर को सलाद के रूप में परोसें।

एक घंटे पहले करें तैयार

- 500 ग्राम कट्टकस किया हुआ गाजर
- 1/2 कप सूखी हुई अजवायन
- 1/2 कप बारीक कटा हुआ पुदीना या फिर आठ चम्मच सूखा पुदीना
- 6-8 चम्मच लहसून का पाउडर
- 6-8 चम्मच जीरा
- 1/3 कप जैतून या राई का तेल
- 1/4 कप नींबू का रस
- नमक, मिर्च और हॉट पेपर सॉस स्वादानुसार



स्रोत : जेनेट रेलफ, स्टाइस न्यूज, एमसीटी फोटो सर्विस ग्राफिक : हेलेन ली मैककोमाज़, मैलिना थिंगलिंग

Water

मीठे जहर में तब्दील हो रहा पेयजल (Dainik Gagan: 24.5.2011)

भूजल स्तर के गिरने के साथ पेयजल जहरीला भी होता जा रहा है। रसातल की ओर लौट रहे इस पानी में कई तरह के खतरनाक रसायनों और खनिज तत्वों के घुलने से पीने के साफ पानी का भी टोटा हो गया है। छोटी-बड़ी कई नदियों वाले उत्तर भारत में साफ पानी की भारी किल्लत है। लोगों के स्वास्थ्य पर अब इस दूषित पानी का असर लगातार बढ़ता दिखाई दे रहा है। ग्रामीण पेयजल आपूर्ति की हालत और भी खराब है। खासतौर से उत्तरी राज्यों में स्वच्छ पेयजल की आपूर्ति का सिर्फ पांच फीसदी सरकारी योजनाओं पर निर्भर है। बाकी 95 फीसदी पेयजल के लिए लोग कुओं पर निर्भर हैं, लेकिन भूजल स्तर के नीचे खिसकने से ज्यादातर कुएं भी सूख गए हैं। उनकी जगह हैंडपंप और नलकूपों ने ले

ली है। इन माध्यमों से निकल रहा पानी गुणवत्ता की दृष्टि से जहर से कम नहीं है। सरकारी आंकड़ों के मुताबिक देश के ग्रामीण क्षेत्रों में 85 फीसदी पेयजल का फ़ोत भूजल है। इसके बावजूद ज्यादातर लोगों के लिए दूषित पेयजल पीना उनकी नियति बन गई है। सरकारी सर्वेक्षण की एक रिपोर्ट के अनुसार भूजल में रासायनिक प्रदूषण के अलावा स्वास्थ्य के लिए घातक खनिज तत्व घुले हैं। भूजल में ये तत्व प्राकृतिक रूप से मिले हुए हैं। रासायनिक उर्वरक और सीवरेज से भूजल में नाइट्रेट घुल रहा है। पानी में इसकी मात्रा लगातार बढ़ रही है। इसके अलावा फ्लोराइड और आर्सेनिक की मात्रा प्राकृतिक रूप से घुली है। इसे पीने के लायक स्वच्छ बनाना बहुत सरल नहीं है। इस बड़ी चुनौती से निपटने के लिए बारिश के ज्यादा से ज्यादा पानी के संचयन की जरूरत है। सरकारी एजेंसियां भी मानती हैं कि खतरनाक तत्वों को पानी से अलग करने की कारगर तकनीक का देश में अभाव है।

Almond

Hindustan Hindi: 25.5.2011

न्यूजर्स में हुआ शोध, भारतीय स्वास्थ्य विशेषज्ञ ने बीमारी से बचाव का नायाब नुस्खा सुझाया

बादाम अपनाएं, दूर भागेगी डायबिटीज

नई दिल्ली | एजेंसियां

अगर आप डायबिटीज को मात देना चाहते हैं, तो एक्सरसाइज पर जोर देने के अलावा अपनी डाइट में बादाम भी शामिल करें। फोर्टिस सी-डॉक हॉस्पिटल से जुड़े डॉक्टर रितेश गुप्ता के मुताबिक बादाम खाने से मानव शरीर में न केवल लो डेंसिटी (हानिकारक) कोलेस्ट्रॉल का स्तर घटता है, बल्कि इंसुलिन की सक्रियता भी बढ़ती है। इससे डायबिटीज से बचाव में आसानी होती है।

बकौल गुप्ता, एक मुट्ठी बादाम में 164 कैलोरी और 7 ग्राम प्रोटीन पाया जाता है। यह मेवा भूख पर करने में मदद करता है। साथ ही इंसुलिन की सक्रियता भी बढ़ाता है, जिससे ग्लूकोज की खपत तेज होती है। मालूम हो कि शरीर में

सलाह

- इंसुलिन हॉर्मोन की कमी से होती है डायबिटीज
- ब्लड शुगर का स्तर नियंत्रित रखता है यह हॉर्मोन
- बादाम खाने से बढ़ती है इंसुलिन की सक्रियता



बादाम क्यों

- एक मुट्ठी बादाम में 164 कैलोरी और 7 ग्राम प्रोटीन पाया जाता है
- भूख पर काबू पाने में मददगार, हड्डियों और आँख के लिए फायदेमंद
- मानव शरीर में लो डेंसिटी कोलेस्ट्रॉल का स्तर घटाने में कारगर है



बढ़ता खतरा

28.5 करोड़ डायबिटीज के मरीज हैं दुनिया भर में
43.8 करोड़ हो जाएंगी यह संख्या अगले 20 साल में
70 लाख मरीज हर साल आते हैं बीमारी की चपेट में

भारत सबसे आगे

5.08 करोड़ मरीजों के साथ भारत डायबिटीज की राजधानी
8.7 करोड़ हो जाएंगे डायबिटीज पीड़ित 2030 तक
4.32 करोड़ रोगी चीन में, पीड़ित देशों की सूची में दूसरा स्थान

हल्के में न लें

- जरूरत से ज्यादा कमजोरी
- ज्यादा घ्यास महसूस होना
- जल्दी-जल्दी पेशाब लगना

इंसुलिन हॉर्मोन का स्तर घटने से ही डायबिटीज होती है। यह हॉर्मोन रक्त में शुगर की मात्रा नियंत्रित रखता है। गुप्ता

ने भारत को डायबिटीज की राजधानी करार देते हुए बताया कि फिलहाल यहां इस बीमारी से जूझ रहे मरीजों की संख्या

5.08 करोड़ है। अमेरिका स्थित यूनिवर्सिटी ऑफ मेडिसिन एंड डेंटिस्ट्री, वेस्ट चेस्टर यूनिवर्सिटी और

पेनसिल्वेनिया एंड लोमा लिंडा यूनिवर्सिटी के विशेषज्ञों ने भी बादाम को डायबिटीज रोगियों के लिए फायदेमंद बताया है।

Mushroom

Hindustan Hindi: 25.5.2011

प्रोस्टेट ट्यूमर से लड़ने में सक्षम है मशरूम

वॉशिंगटन। मशरूम को एशिया में लोग बड़े चाव से खाते हैं। इसे प्रोटीन का सबसे अच्छा विकल्प माना जाता है। लेकिन क्वीन्सलैंड यूनिवर्सिटी ऑफ टेक्नॉलजी के वैज्ञानिकों ने इसे खाने का एक और वाहाना दे दिया है। उन्होंने अपने नए शोध में पाया है कि मशरूम का सेवन करने से प्रोस्टेट ट्यूमर पा काबू पाया जा सकता है। इस शोध में यूनिवर्सिटी ऑफ हांग कांग और प्रोवाइंटल प्राइवेट लिमिटेड ने भी सहयोग किया है। आपको बता दें कि प्रोस्टेट ट्यूमर प्रोस्टेट कैंसर को जन्म देता है जो पुरुषों में होने वाले कैंसर का सामान्य प्रकार है।



Apple

Hindustan: 26.5.2011

सहत का नुस्खा

सेब का फायदेमंद छिलका

सेब का जूस पीने और छिलका रहित सेब खाने के मुकाबले छिलके सहित सेब खाने से ज्यादा पौष्टिक तत्व मिलते हैं।

एंटीऑक्सिडेंट

100 ग्राम छिलका सहित सेब से उतना ही एंटीऑक्सिडेंट मिलता है जितना 500 मिलीग्राम विटामिन सी से। (एस्कॉर्बिक एसिड) खाने से मिलता है।

एक सामान्य आकार (138 ग्राम) के सेब में मिलने वाले पौष्टिक तत्व

81 कैलोरी

3.7 ग्राम फाइबर

8 मिलीग्राम विटामिन सी

21 ग्राम कार्बोहाइड्रेट

स्रोत : एमसीटी

अन्य स्वास्थ्यवर्धक रसायन

पेक्सीन (त्वचा में मौजूद मोम जैसा पदार्थ) और फिनोल

दर्द निवारक फ्लावोनॉयड्स जैसे क्वेर्सीटिन और केटासीन



Health Care Services

Hospital

हर राज्य में एम्स सरीखा अस्पताल (Dainik Gagan: 9.5.2011)

हर राज्य में एम्स सरीखा अस्पताल डुमुकेश केजरीवाल, नई दिल्ली स्वास्थ्य मंत्रालय ने मेडिकल शिक्षा को लेकर बेहद महत्वाकांक्षी योजना तैयार की है। अगले पांच वर्ष के दौरान मंत्रालय हर राज्य में एक एम्स सरीखा अस्पताल-सह मेडिकल कॉलेज खोलना चाहता है। इसी तरह इसने 50 नए सरकारी मेडिकल कॉलेज खोलने की योजना भी तैयार की है। जिनमें से अधिकांश उत्तर प्रदेश, बिहार और राजस्थान जैसे उत्तर भारत के राज्यों में होंगे। स्वास्थ्य मंत्रालय के सूत्रों के मुताबिक मौजूदा पंचवर्षीय योजना के दौरान हुई प्रगति की समीक्षा के आधार पर मंत्रालय ने तय किया है कि अगली पंचवर्षीय योजना के लिए सबसे ज्यादा ध्यान डॉक्टरों की कमी को दूर करने पर देना होगा। इस लिहाज से एक बेहद महत्वाकांक्षी योजना बनाई गई है। इसके मुताबिक देश के सभी राज्यों में एक एम्स जैसा संस्थान स्थापित किया जाएगा। हालांकि इनमें से अधिकांश जगहों पर बिल्कुल नए सिरे से नए संस्थान खड़े करने की बजाय मौजूदा अस्पताल-सह मेडिकल कॉलेज को ही एम्स स्तरीय बनाया जाएगा। इस समय दिल्ली स्थित एम्स की तर्ज पर छह राज्यों में ऐसे ही संस्थान तैयार करने का काम जारी है, वहीं दो और राज्यों में ऐसे प्रस्ताव पर काम हो रहा है। मंत्रालय के सूत्र बताते हैं कि इसी तरह डॉक्टरों की कमी दूर करने के लिए सरकारी मेडिकल कॉलेज शुरू करने में भी तेजी दिखाई जाएगी। इस समय जहां देश भर में सिर्फ 149 सरकारी मेडिकल कॉलेज हैं, वहीं मंत्रालय ने सिर्फ अगले पांच साल के दौरान 50 ऐसे कॉलेज शुरू करने का इरादा जताया है। मौजूदा पंचवर्षीय योजना में 21 सरकारी मेडिकल कॉलेज खुलेंगे। मंत्रालय के प्रस्ताव के मुताबिक 40 करोड़ प्रति कॉलेज की लागत से ये कॉलेज शुरू किए जाएंगे। इस तरह सिर्फ नए मेडिकल कॉलेज खोलने पर ही स्वास्थ्य मंत्रालय दो हजार करोड़ रुपये खर्च करना चाहता है। इन सभी योजनाओं के लिए जमीन राज्य सरकारों को देनी होगी। स्वास्थ्य मंत्रालय के इन प्रस्तावों पर योजना आयोग विचार कर अगले कुछ महीनों में इसे अंतिम रूप देगा। वैसे मेडिकल शिक्षा के एक जानकार के मुताबिक स्वास्थ्य मंत्रालय की इस योजना का मकसद कितना भी अच्छा हो, लेकिन ये बहुत कसी हुई नहीं लगती। खास कर 40 करोड़ की लागत से नए मेडिकल कॉलेज शुरू करने को ये मेडिकल शिक्षा से एक मजाक जैसा बताते हैं।

Health Care

Hindustan : (18.5.2011)

सेहत के मामले में भारत से आगे चीन

जिनेवा | एजेसियां

बीमारियों की रोकथाम में चीन ने भारत को पछाड़ दिया है। भारत में वर्ष 2000 में औसत आयु 61 वर्ष थी जो 2009

में बढ़कर 65 साल हो गई। लेकिन इन्हीं दस सालों में चीन में औसत आयु बढ़कर 74 साल हो गई। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने 64वीं विश्व स्वास्थ्य सभा से पूर्व यह रिपोर्ट जारी की है। इसमें कहा गया है कि

चीन ने अपने स्वास्थ्य व्यव और स्वास्थ्य बीमा के जरिए नागरिकों की सेहत में काफी सुधार किया है। रिपोर्ट में कहा गया है कि भारत में मातृ एवं शिशु मृत्यु दर अधिक है।

WHO – Health Ministry

Hindustan: 19.5.2011

डब्ल्यूएचओ और केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने पेश की आने वाले समय की तस्वीर

जीने की दौड़ में चीन को पछाड़ देंगे हम

कुछ
अलग

नई दिल्ली | मदन जैड़ा

जिनेवा में चल रही विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) की बैठक में पेश रिपोर्ट के मुताबिक चीन ने औसत आयु के मामले में भी भारत से बाजी मार ली है, पर डब्ल्यूएचओ और केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय का आकलन भविष्य की बेहद उजली तस्वीर पेश करता है। अगले 15 वर्षों में भारत के सबसे पिछड़े राज्यों की औसत आयु करीब दस वर्ष तक बढ़ जाएगी। दिल्लीवासियों की औसत



उम्र देश में दूसरे स्थान पर होगी। यानी 2025 में दिल्ली के लोगों की औसत उम्र 77.4 वर्ष होगी।

औसत आयु देश के विकास की तस्वीर भी पेश करती है। उत्तर प्रदेश में अभी औसत आयु करीब 62

उम्मीद बढ़ाते आंकड़े

- 2025 में भारतीयों की औसत उम्र करीब 73 वर्ष होगी
- सबसे ज्यादा 78.6 साल जाएंगे केरल के लोग, दूसरे नंबर पर होगी दिल्ली

साल (2005) है। 2025 में वह बढ़कर 71.2 वर्ष हो जाएगी। सबसे ज्यादा 9.2 साल की वृद्धि उत्तर प्रदेश के लोगों की औसत आयु में होगा। बिहार में औसत आयु 64.7 साल से बढ़कर 71.4 साल,

झारखंड में 62 से 69.5 तथा उत्तराखंड में 66 से 72.2 साल होने का अनुमान जताया गया है। वहीं उड़ीसा में 62 से 71, मध्य प्रदेश में 61 से 69 तथा राजस्थान में औसत आयु 67 से बढ़कर 73 वर्ष हो जाएगी। डब्ल्यूएचओ के अनुसार औसत आयु के बढ़ने में मृत्यु दर कम होना व स्वास्थ्य सुविधाओं की उपलब्धता अहम भूमिका निभाते हैं। केरल और दिल्ली के बाद पूर्वोत्तर राज्यों के लोगों की औसत आयु (75 वर्ष) होगी।

Blood bank

Hindustan: 23.5.2011)

ब्लडबैंक नहीं दे पाएंगे धोखा

लंदन। अक्सर ब्लडबैंकों द्वारा घटिया खून सप्लाई करने के मामले प्रकाश में आते रहते हैं जिससे मरीजों की जान खतरे में पड़ जाती है। लेकिन अब ऐसा नहीं होगा। ब्रिटेन स्थित केंब्रिज यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने ऐसी तकनीक विकसित करने का दावा किया है जिससे पता चल जाएगा कि मरीज को नया खून चढ़ाया जा रहा है या पुराना।

नई तकनीक से किसी भी व्यक्ति को चढ़ाए जाने वाले खून में नई और पुरानी लाल रक्त कणिकाओं के बीच का अंतर



पता लगाया जा सकता है। आपको बता दें कि फिलहाल ब्लड बैंकों को खून 42 दिनों तक सुरक्षित रख कर इस्तेमाल करने की इजाजत है। लेकिन इसके लिए जरूरी है कि उसे सही तरीके से रखा जाए।

प्रोत्साहन के बावजूद ग्रामीण क्षेत्रों में चिकित्सकों की
तैनाती की स्वास्थ्य मंत्रालय की कोशिशें विफल

गांवों में जाने को तैयार नहीं डॉक्टर

नई दिल्ली | विशेष संवाददाता

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री गुलाब नबी आजाद ने माना कि कई प्रोत्साहन योजनाएं शुरू करने के बावजूद डॉक्टर ग्रामीण क्षेत्रों में जाने के लिए तैयार नहीं हैं। पिछले दो सालों के अपने कार्यकाल में प्रोत्साहन योजनाओं का हश्र देख वह खुद हैरान हैं।

हालांकि आजाद ने यह भी संदेश दिया कि प्यार से काम न बने तो सख्ती बरतने से भी नहीं चूकेंगे। उन्होंने कहा कि एमबीबीएस करने के बाद गांवों में एक साल की सेवा पर पीजी एंट्रेस में 10 फीसदी, दो साल पर 20 तथा तीन साल पर 30 फीसदी अतिरिक्त अंक देने की योजना शुरू की गई। शहरों में बैठे डॉक्टर तीन-तीन वर्ष तक पीजी की तैयारी करते रहते हैं, मगर सफलता नहीं मिलती। इसके बावजूद एक भी डॉक्टर ने इस योजना का लाभ लेने की नहीं सोची। इसी प्रकार गांवों में सेवा देने वाले डॉक्टरों के लिए पीजी डिप्लोमा कोर्स में 50 फीसदी सीटें आरक्षित करने का फैसला किया गया था। इसमें भी कोई आवेदन नहीं मिला। आजाद ने कहा कि हमारी उम्मीदें टूट गई हैं। समस्या का समाधान पूछे जाने पर उन्होंने चुटकी लेते हुए एक पंजाबी कहावत सुनाई, जिसका मतलब था चार बार कोई प्रेम से समझाने पर न माने, तो पांचवीं बार सख्ती करनी चाहिए। केंद्र की सलाह पर कुछ राज्य

सरकारों ने गांवों में डॉक्टरों की नियुक्ति पर अधिक वेतन या दोगुना वेतन देने का प्रस्ताव भी रखा था। लेकिन इसका भी कोई फायदा नहीं हुआ।

Maternal and Child Health

Free Medicine, Foods - Pregnant Women

गर्भवती महिलाओं को मुफ्त दवा और भोजन (Dainik Gagan: 26.5.2011)

केंद्र सरकार अगले महीने की एक तारीख से सरकारी अस्पतालों में गर्भवती महिलाओं को मुफ्त दवा और भोजन देने की योजना शुरू कर रही है। गर्भवती महिलाओं और नवजात बच्चों की मृत्यु दर को कम करने की दिशा में उठाए जा रहे इस कदम के तहत राज्यों से कहा गया है कि वे इसका अनुपालन सुनिश्चित करें। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री गुलाम नबी आजाद ने बुधवार को अपने दो साल के कार्यकाल की उपलब्धियों का ब्योरा देते हुए कहा कि राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन (एनआरएचएम) के तहत सभी राज्यों को कहा गया है कि गर्भवती महिलाओं को अस्पताल में रहने के दौरान मुफ्त दवा और भोजन की व्यवस्था सुनिश्चित करवाई जाए। इसके अलावा उन्हें सभी तरह की जांच और अस्पताल जाने-आने के लिए साधन भी उपलब्ध करवाए जाने चाहिए। आजाद ने इस अवसर पर अफसोस जताते हुए कहा कि डॉक्टर अब भी गांवों की ओर रुख करने को तैयार नहीं हो रहे। उन्होंने कहा, मुझे दुख है कि उनमें से कोई ग्रामीण क्षेत्र में जाने को तैयार नहीं है। आजाद ने 2009 में मंत्री बनने के तुरंत बाद ग्रामीण क्षेत्र में तैनाती को अनिवार्य करने वाले नियम को बदल दिया था। पूर्व मंत्री अंबुमणि रामदास के बनाए इस नियम को लागू होने से ठीक पहले बदल कर उन्होंने ग्रामीण तैनाती के बदले पीजी दाखिले में प्राथमिकता देने की योजना तैयार की। इसके मुताबिक प्रत्येक साल की गांव में की गई प्रैक्टिस के बदले दाखिले में दस फीसदी नंबर ज्यादा दिए जाएंगे। इस तरह अधिकतम 30 फीसदी तक की प्राथमिकता का फायदा लिया जा सकता है। मेडिकल में पीजी की सीटों की कमी की वजह से एमबीबीएस डॉक्टरों को इसमें दाखिले में कड़ी प्रतियोगिता का सामना करना पड़ता है। इसी तरह आजाद ने कुछ समय पहले नकली दवा पकड़वाने के लिए बड़े जोर-शोर से इनामी योजना का एलान किया था। मगर इस योजना ने भी पूरी तरह दम तोड़ दिया। आजाद के मुताबिक छह अलग-अलग राज्यों में बन रहे नए एम्स अगले साल अक्टूबर तक शुरू हो जाएंगे। उन्होंने कहा कि पटना, भुवनेश्वर, जोधपुर, भोपाल, रायपुर और ऋषिकेश में इनका काम बहुत तेजी से चल रहा है।

Obesity

Obesity

Hindustan: 23.5.2011

लड़कियों में मोटापा कैंसर की जड़

यों तो आज के दौर में लड़कियां छरहरी काया की हर संभव कोशिश करती हैं, मगर जीवनशैली ने मोटापे की सौगात उनको दे डाली है। ब्रिटिश वैज्ञानिकों की अध्ययनपरक रिपोर्ट बताती है कि जो लड़कियां जन्म के समय अधिक वजन की होती हैं, उनमें बड़े होने पर स्तन कैंसर की संभावना अपेक्षाकृत अधिक होती है। अध्ययनों में वैज्ञानिकों ने 5,000 महिलाओं को चुना। उन्होंने पाया कि

जिन महिलाओं का जन्म के समय भार निर्धारित मापदंड से ज्यादा था, उन्हें 50 की उम्र से पहले स्तन कैंसर हुआ। रिपोर्ट के अनुसार जो लड़कियां जन्म के समय ज्यादा लम्बी होती हैं या जिनका सिर अपेक्षाकृत चौड़ा होता है, में स्तन कैंसर की संभावना अधिक रहती है। शोध पूरी तरह से सर्वेक्षण आधारित है, मगर वैज्ञानिक इसमें चिकित्सीय तार तलाश रहे हैं।

डॉ. कुलदीप शर्मा

Poverty

Poverty Line

बेमानी होती गरीबी रेखा (Dainik Gagan: 26.5.2011)

दृअश्विनी महाजन पिछले दिनों एक जनहित याचिका के संबंध में सुनवाई करते हुए सर्वोच्च न्यायालय ने इस बात पर चिंता व्यक्त की है कि दुनिया की महाशक्ति बन रहे भारत जैसे देश में यह एक विडंबना है कि अब भी देश के कई हिस्सों में भुखमरी से मौतें हो रही हैं। सर्वोच्च न्यायालय ने यह सवाल खड़ा किया है कि देश में दो भारत कैसे हो सकते हैं- एक भुखमरी से त्रस्त और दूसरा अमीरी में मस्त। देश में गरीबी के आंकड़ों के बारे में लगातार भिन्न-भिन्न आंकड़े सरकार द्वारा प्रस्तुत किए जाते हैं। ऐसे में समझ ही नहीं आता कि भारत में कितने लोग गरीब हैं। समय-समय पर गरीबी की रेखा की बदलती परिभाषाएं इस विषय को और अधिक उलझा देती हैं। स्वाभाविक है कि सर्वमान्य आंकड़ों के अभाव में गरीबी उन्मूलन के उपाय सार्थक नहीं हो सकते। पूर्व में सरकार द्वारा गरीबी उन्मूलन के विभिन्न उपाय अपनाए जाते रहे हैं। सार्वजनिक वितरण प्रणाली के जरिए सस्ता अनाज एवं अन्य खाद्य पदार्थ व केरोसिन उपलब्ध कराया जाना, ग्रामीण और शहरी रोजगार कार्यक्रम, मुफ्त स्वास्थ्य सुविधाएं आदि इस दिशा में कुछ प्रमुख सरकारी कार्यक्रम रहे हैं। सरकार द्वारा खाद्य सुरक्षा कानून बनाने की बात भी की जा रही है, जिसके अनुसार गरीबी रेखा से नीचे रहने वाले सभी लोगों को आवश्यक खाद्यान्न उपलब्ध कराने का प्रावधान होगा। सर्वोच्च न्यायालय ने योजना आयोग के उपाध्यक्ष मोंटेक सिंह अहलूवालिया से यह प्रश्न पूछा है कि योजना आयोग किस प्रकार से आज गरीबी की रेखा से नीचे रहने वाले लोगों को कुल जनसंख्या का मात्र 36 प्रतिशत ही मानता है। ध्यान देने वाली बात है कि कुछ समय पहले योजना आयोग द्वारा प्रो. सुरेश तेंदुलकर की अध्यक्षता में एक विशेषज्ञ समिति का गठन भी किया गया था, जिसने गरीबी के मापन हेतु एक अलग परिभाषा सुझाई थी, जिसके आधार पर गरीबी की रेखा को पुनः परिभाषित भी किया गया। तेंदुलकर रिपोर्ट से पहले तो सरकार यह कह रही थी कि देश में 2004-05 में केवल 28 प्रतिशत लोग ही गरीब थे और उनका यह प्रतिशत 2007 तक घटकर मात्र 20 प्रतिशत ही रह गया। प्रो. तेंदुलकर ने गरीबी की जो नई परिभाषा सुझाई (जिसे भारत सरकार ने स्वीकार भी किया), उसमें उन्होंने गरीबी का आकलन करते हुए शिक्षा और स्वास्थ्य पर आवश्यक खर्च को शामिल किया है, लेकिन प्रो. तेंदुलकर की परिभाषा के अनुसार भी गरीबी की रेखा से नीचे रहने वाले लोगों की जांच करने का जो तरीका बनाया गया, उसके अनुसार भी जिस व्यक्ति की मासिक आय ग्रामीण क्षेत्र में 446.68 रुपये और शहरी क्षेत्र में 578.8 रुपये से अधिक है, वह गरीबी की रेखा से ऊपर माना गया। सर्वोच्च न्यायालय के समक्ष योजना आयोग ने ये आंकड़े

प्रस्तुत किए हैं। यदि इसके इतिहास में जाएं तो देखते हैं कि सैद्धांतिक रूप में ग्रामीण क्षेत्र में उन लोगों को गरीबी की रेखा से नीचे माना जाता था, जिनका कैलोरी उपभोग 2400 कैलोरी से कम और शहरी क्षेत्र में 2100 कैलोरी से कम होता था। उसके अनुसार आवश्यक उपभोग को आधार बनाकर गरीबी की रेखा से नीचे रहने वालों की संख्या का आकलन होता था। इसके आधार पर योजना आयोग के आंकड़ों के अनुसार, 1973-74 में 56 प्रतिशत लोग गरीबी की रेखा से नीचे रहते थे। 1973-74 तक आवश्यक खर्च के आंकड़े सही रूप से लागू किए गए और इस प्रकार गरीबी का आकलन भी ठीक होता था, लेकिन 1993-94 और 1990-2000 में इस संबंध में सरकार द्वारा प्रयुक्त उपभोक्ता खर्च के आंकड़े काफी कम दिखाए गए। आलोचकों का कहना है कि सरकार द्वारा प्रयुक्त आंकड़ों के कारण गरीबी रातोंरात कम होती दिखाई दी। यदि सही आंकड़े प्रयुक्त किए जाएं तो 2400 कैलोरी से कम उपभोग करने वाले ग्रामीण क्षेत्र के लोगों की संख्या 80 प्रतिशत और शहरी क्षेत्र में 2100 से कम कैलोरी प्राप्त करने वालों की संख्या 50 प्रतिशत बैठती है यानी कहा जा सकता है कि सरकार द्वारा आंकड़ों की बाजीगरी के माध्यम से गरीबी की रेखा से नीचे रहने वालों की संख्या जान-बूझकर कम दिखाई जाती रही है। योजना आयोग की परिभाषा के अनुसार गरीबी का आकलन करें तो देखते हैं कि शहरी क्षेत्रों में प्रतिदिन 20 रुपये पाने वाले को भी सरकारी मापदंडों के अनुसार गरीब नहीं माना जाएगा। यहां सवाल यह उठता है कि जब दुनिया भर में गरीबी की जो परिभाषा इस्तेमाल की जाती है, उसके अनुसार न्यूनतम 1.25 अमेरिकी डॉलर से कम आमदनी वाले को गरीब माना जाएगा। रुपयों में यह राशि 58 रुपये बनती है। हालांकि यह राशि भी न्यूनतम गुजारे के लिए आवश्यक आमदनी से कहीं कम है, फिर भी इससे एक तिहाई आमदनी की परिभाषा वास्तव में हास्यास्पद ही मानी जाएगी। योजना आयोग की स्वयं की परिभाषा, जिसके अनुसार शहरी क्षेत्रों में जो 2100 कैलोरी का उपभोग न्यूनतम है, मात्र 19 रुपये में और ग्रामीण क्षेत्रों में 2400 कैलोरी मात्र 15 रुपये प्रतिदिन, यह कैसे संभव है? वास्तव में यह सरकार की संवेदनहीनता का भी परिचायक कहा जा सकता है, जिसके अनुसार गरीबी की रेखा की परिभाषा न्यूनतम जीवन लागत का भी प्रावधान नहीं कर पाती। कुछ समय पहले असंगठित क्षेत्र के लिए गठित अर्जुन सेन गुप्ता समिति द्वारा यह खुलासा किया गया था कि देश में 77 प्रतिशत से भी अधिक लोग प्रतिदिन 20 रुपये या उससे कम पर गुजर करते हैं। एक आदमी की न्यूनतम आवश्यकता भोजन, आवास और कपड़े की होती है। आसानी से समझ में आता है कि इतने कम में इन सभी जरूरतों की पूर्ति करना संभव नहीं होता यानी कह सकते हैं कि देश में 77 प्रतिशत से भी अधिक लोग अपनी मूलभूत आवश्यकताओं की पूर्ति भी नहीं कर पाते हैं। यदि हम अर्जुन सेन गुप्ता समिति की रपट मानें तो देश के तीन-चौथाई से भी अधिक लोग गरीब हैं। अगर सरकार द्वारा अंक गणितीय तरीके से मापी गई गरीबी देखें तो मात्र 36 प्रतिशत लोग ही देश में गरीब हैं। अब प्रश्न उठता है कि एक ही सरकार द्वारा गरीबी की रेखा से नीचे रहने वाले लोगों की संख्या में इतना भारी अंतर कैसे हो जाता है? एक ब्रिटिश शोध संस्था ने यह पाया है कि भारत में तीन वर्ष की आयु वर्ग के 3,000 बच्चे प्रतिदिन पोषक आहार की कमी के कारण दम तोड़ देते हैं। ये आंकड़े संयुक्त राष्ट्र के आंकड़ों के अनुसार ही हैं, जिसके अनुसार भारत में 22 करोड़ लोग भुखमरी के शिकार हैं। चूंकि केवल कैलोरी के आधार पर गरीबी की

रेखा का आकलन किया जाता रहा है, वह भी पूरा सही नहीं है, इसलिए यह वास्तव में गरीबी की रेखा नहीं, बल्कि भुखमरी की रेखा है। वास्तव में एक व्यक्ति के जीवन में केवल भोजन ही नहीं, बल्कि स्वास्थ्य, शिक्षा, आवास सहित विविध प्रकार के खर्च करने पड़ते हैं। यदि इन सबका हिसाब जोड़ा जाए तो गरीबी की रेखा से नीचे रहने वालों की संख्या कहीं ज्यादा बैठेगी। यदि सरकार नेक-नीयत से खाद्य सुरक्षा अधिनियम लाना और लागू करना चाहती है तो उसे गरीबी की रेखा की अवधारणा को न्यायोचित बनाना होगा। (लेखक आर्थिक मामलों के जानकार हैं)

Yoga and Physical Fitness

Morning walk

Hindustan: 26.5.2011

पुरुषों को होने वाले सबसे आम बीमारी प्रोस्टेट कैंसर से बचाव में कारगर

मॉर्निंग वॉक करें, स्वस्थ रहेंगे

वाशिंगटन | एजेसियां

प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित मरीजों के लिए एक काम की खबर है। अगर आप इस बीमारी को मात देकर खुशहाल जिंदगी जीना चाहते हैं, तो हफ्ते में कम से कम तीन घंटे सैर-सपाटे के लिए जरूर निकालें। यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के वैज्ञानिकों ने अमेरिका में प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित 1,455 मरीजों पर लगातार दो साल तक किए गए अध्ययन के आधार पर यह सलाह जारी की है।

वैज्ञानिकों के मुताबिक जो पुरुष हफ्ते में तीन घंटे मॉर्निंग वॉक करते हैं, उनमें प्रोस्टेट कैंसर की रफ्तार में 57 फीसदी तक कमी आती है। हालांकि इस दौरान यह ध्यान में रखना चाहिए कि मॉर्निंग वॉक का फायदा केवल उन कैंसर पीड़ितों को ही मिलता है, जो तेज गति से चलते हैं। अध्ययन के दौरान वैज्ञानिकों ने सभी मरीजों के स्वास्थ्य पर उनकी



सलाह

- बीमारी की रोकथाम में मददगार है हफ्ते में तीन घंटे का सैर-सपाटा
- धीमी गति से चलने के बजाय तेज रफ्तार से चलना ज्यादा फायदेमंद

शोध

1,455 कैंसर पीड़ित पुरुषों पर हुआ अध्ययन

57 फीसदी तक कमी आई कैंसर की रफ्तार में

शारीरिक सक्रियता का प्रभाव आंका। उन्होंने 117 ऐसे मामले दर्ज किए, जिसमें या तो मरीज की स्थिति में गिरावट आई थी या फिर वह मौत के मुंह में समा गया। वॉक से फायदा न पाने वाले लगभग सभी मरीजों ने सैर-सपाटे की सलाह को गंभीरता से नहीं लिया था। जो मरीज

मॉर्निंग वॉक पर जाते थे, वे या तो धीमी रफ्तार से चलते या फिर तीन घंटे की समयसीमा का पालन नहीं किया था।

प्रमुख शोधकर्ता एरिन रिचमैन के मुताबिक प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित मरीजों को सैर-सपाटे से मिलने वाला लाभ इस बात पर निर्भर करता है कि वे कितनी तेजी से चलते हैं। धीमी चाल की इस जानलेवा बीमारी की रोकथाम में कोई खास भूमिका नहीं पाई गई। उन्होंने कहा कि मॉर्निंग वॉक केवल कैंसर पीड़ितों ही नहीं, बल्कि सभी के लिए फायदेमंद है। डायबिटीज और हृदयरोगों के शिकार मरीजों को तो खासतौर पर सैर-सपाटा के लिए निकलना चाहिए। रिचमैन की मानें तो मॉर्निंग वॉक के अलावा साइकलिंग और स्विमिंग भी कैंसर पीड़ितों के लिए लाभदायक है। इससे शरीर में इंसुलिन का स्तर नियंत्रित होता है। साथ ही कैंसर को बढ़ावा देने वाले रसायनों का स्तर भी घटता है।