

अंक-अष्टम्

जुलाई-2022

दृष्टि

वार्षिक

डायबिटीज विशेषांक



I am Differently Able



YOGA for diabetes...



तनाव



जीत नामुमकिन नहीं.....



दादी माँ की रसोई

कायेन वाचा मनसेन्द्रियैर्वा, बुद्ध्यात्मना वा प्रकृते: स्वभावात्।
करोमि यद्यत्सकलं परस्मै, गुरुवरायेति समर्पयामि ॥

Whatever actions I may perform, by body, mind,
senses, intellect, soul, character
or by the force of Nature, I offer all to the greatest of teachers.

मीठा बेल ▶
नई बाजार कैम्प
30-05-2022



यातायात पुलिस लाइन कैम्प, 24-06-2022



किराना अतिथि भवन, गोरखपुर कैम्प, 30-04-2022



यातायात पुलिस लाइन कैम्प, 24-06-2022



बेलकम चश्मा घर, मगहर कैम्प, 05-07-2022



ग्रीन इण्डिया अभियान के तहत मरीजों के पौधा भेट



सेंट जॉन्स स्कूल कैम्प 15-05-2022



नेत्र दान पखवाड़ा के दौरान नुक्कड़ नाटक द्वारा जागरूकता अभियान



मित्तल आई हारिपल
MO 9891 2011 Gurdaspur
प्रेसकार्पर्यां और पुस्तक अर्थका का
प्रमोटर मर्क रोड, चंडीगढ़,
90058800
E-mail : mittaleys@gmail.com
Mobile : 988881899, 9888820000, 9888820001
M: 9888820002, 9888820003, 9888820004
ज्ञान अविष्ट चिकित्सा

कविता

रक्त में मिठास



जब रक्त में
ऱलूकोज का स्तर
बढ़ जाता है
यह मानव जीवन के लिए
घातक बन जाता है
मन कुंठित हो जाता है
तन मधुमेह नामक बीमारी से
ग्रसित हो जाता है
यह बीमारी
दिल, दिमाग, गुर्दे व आँखों पर
डालती है बुरा असर
शरीर को कमजोर बनाने में
छोड़ती नहीं कोई कसर
बेवजह मत दो
मधुमेह को आमंत्रण
नियमित जीवनशैली अपनाओ
और खान—पान पर करो नियंत्रण ।

डा. प्रतिभा गुप्ता गोरखपुर जनपद की सुप्रसिद्ध स्त्री व प्रसूति रोग विशेषज्ञ हैं। इन्होंने एम.बी.बी.एस. एवं डी.जी.ओ. की डिग्री हासिल की है। वे यूपी प्रान्तीय चिकित्सा सेवा में वर्ष 1991 से 1998 तक कार्यरत रहीं। वे गोरखपुर आब्स व गायनी सोसायटी की सचिव एवं वाइस प्रेसिडेंट रह चुकी हैं। स्वैच्छिक सेवा निवृत्ति के पश्चात इन्होंने प्राइवेट प्रैक्टिस का मन बनाया। वर्ष 1999 से वे अपने सर्जन पति डा. ए.पी. गुप्ता के साथ मिल कर सर्वांग हॉस्पिटल के नाम से अपना नर्सिंग होम चला रही हैं व गोरखपुर एवं आसपास के इलाकों के मरीजों को चिकित्सकीय सेवा प्रदान कर रही हैं कॉलेज के दिनों से ही इनकी हिन्दी व अंग्रेजी साहित्य में बेहद रुचि रही है। हिन्दी में लिखी इनकी कविताएं कई प्रसिद्ध अखबारों व यूपी नर्सिंग होम बुलेटिन में प्रकाशित हो चुकी हैं। अखबारों में इनके कई लेख भी छपे हैं। इन्होंने सामयिक नेहा पत्रिका के लिए भी लेख लिखे हैं।

डा.प्रतिभा गुप्ता

संपर्क – सर्वांग हॉस्पिटल

निकट मुश्ही प्रेमचंद पार्क, बेतियाहाता, गोरखपुर-273001

E-mail : pratibhagupta2663@gmail.com

*The Most
Excellent
Quality for
Your Health
& Smile*

पहले मैं बहुत कमजोरी महसूस करती थी , पर जबसे मैंने हिपोरिच कैप्सूल खाना शुरू किया है मैं स्वस्थ और स्फूर्तिवान महसूस करती हूँ



Caventis Pharma Pvt. Ltd.

Mob.: 09643650067

Email : caventis@gmail.com

वर्ष 2022

अंक 8

जुलाई 2022

मूल्य ₹25

- * संस्थापक :

श्री दामोदर प्रसाद अग्रवाल
- * चेयरमैन “दृष्टि”

श्री अरविन्द मित्तल
- * सम्पादक :

डा० कीर्ति अग्रवाल मित्तल
- * सह-सम्पादक :

डा० अमित मित्तल
- * सलाहकार समिति:

श्रीमती नीलम मित्तल

श्रीमती संगीता अग्रवाल

श्री नितिन सिंह

ई० कुशल अग्रवाल

श्री केतन अग्रवाल

श्रीमती अंशु मित्तल

श्रीमती आरती प्रियदर्शिनी

वाणिज्य प्रबन्धक :

CA लवली कटेसरिया अग्रवाल

CA प्रियंका अग्रवाल

- ग्राफिक्स :

पल्स कम्प्यूटर

अयोध्या दास ट्रेड कम्पाउण्ड, विजय चौक

बैंक रोड, गोरखपुर

फोन नं.: 9721008866

सम्पादकीय कार्यालय :

मित्तल आई हासिप्टल

मुंशी प्रेम चन्द पार्क रोड, बेतियाहाता, गोरखपुर
 Ph No.: 9598661880, 9005880006
 E-mail : mittaleye@gmail.com
 website:www.mittaleyehospital.in

पत्रिका सम्बन्धित किसी प्रकार के विवाद का निवारण गोरखपुर यायालय के अन्तर्गत होगा।

कविता		
रवत में मिठास	1	
संपादकीय..... 	4	
आपका पत्र मिला	5	
लेख तनाव 	6	
YOGA for diabetes... 	8	
शोध अनुसंधान बच्चा होता है क्या प्री-डायबिटीज ?  	11	
लेख दादी मां की रसोई से 	12	
I am Differently Able 	14	
लेख डायबिटिक रेटिनापैथी क्या है?	16	
जीत नामुमकिन कहानी 	18	
प्रश्न उत्तर आपके दृष्टि के 	24	
चॉकलेट पुडिंग 	26	



संपादकीय.....



विनाऽपिभेषजैर्व्याधिः पथ्यादेवनिवर्तते ।
पथ्यविहीनस्यभेषजानांशतैरपि ॥

अर्थात् –

सैकड़ों दवाएं खाने पर भी पथ्य विहीन व्यक्ति का कोई भी रोग नष्ट नहीं होता ।

दृष्टि पत्रिका के सभी पाठकों को नमस्कार । दोस्तों

यदि हम आस—पास देखें तो डायबिटीज अर्थात् मधुमेह बहुत आम बीमारी हो गई है और उसके साथ ही साथ लोग उसके कंट्रोल के प्रति उदासीन भी हैं जब कि आंकड़ों के अनुसार भारत में लगभग 7 करोड़ 70 लाख लोग डायबिटीज से पीड़ित हैं यानि हर ग्यारहवां व्यक्ति इस परेशानी से ग्रसित है । पूरे विश्व के सभी डायबिटीज के मरीजों को लिए जाए तो हर छठा मरीज भारत से होगा । डायबिटीज के मरीजों की बढ़ती हुई संख्या ने भारत को विश्व का डायबिटीज की राजधानी बना दिया है । एक अध्ययन के अनुसार भारत में औद्योगीकरण और लोगों का गांव से शहर की ओर पलायन उनकी जीवन शैली पर प्रभाव डालता है, जो डायबिटीज के बढ़ते कारणों में से एक है । हमारे देश में हर डायबिटीज के मरीज के इलाज का खर्च लगभग 10,000 रुपए प्रति माह पड़ता है जो पूरी तरह से परिहार्य हैं यदि हम सही जीवन शैली अपनाएं, खाने पीने का ध्यान रखें तो डायबिटीज कंट्रोल में रखी जा सकती है । जिन लोगों के परिवार में किसी को डायबिटीज है उन्हें विशेषकर अपना ध्यान रखना चाहिए । इंडियन जर्नल ऑफ एंडोक्रिनोलॉजी एंड मेटाबॉलिज्म में प्रकाशित एक लेख के अनुसार भगवदगीता में अर्जुन और भगवान कृष्ण के बीच हुए संवाद को बीमारियों के इलाज में इस्तेमाल किया जा सकता खास तौर पर डायबिटीज जैसी पुरानी बीमारियों के इलाज में यह प्रभावी पाया गया है । शोधकर्ताओं का कहना है कि भगवदगीता में अर्जुन और भगवान कृष्ण के बीच हुए संवाद को बीमारियों के इलाज में इस्तेमाल किया जा सकता है, खास तौर पर डायबिटीज जैसी पुरानी बीमारियों के इलाज में । शोधकर्ताओं का इशारा भगवदगीता के श्लोकों की ओर है जो जीवन में विभिन्न परिस्थितियों के बारे में विस्तार से बताते हैं ।

इस अंक में हमने डायबिटीज के बारे में आसान शब्दों में बताने का प्रयास किया है, आशा है कि यह लोगों के लिए लाभप्रद सिद्ध होगी ।



डा. कीर्ति अग्रवाल
रेटिना स्पेशलिस्ट
मो:- 9005880006

भाय निकल गया

कोरोना महामारी ने पूरे विश्व को झकझोर कर रख दिया , बहुत से लोगों इस दुनिया को अलविदा कह गए । मेरे लिए भी कोरोना पीड़िदायक था । कई अपनो का साथ छूटा । इसके अलावा एक और दर्द था । मेरी गर्भावस्था के दौरान , मुझे कोरोना हो जाना । यूं तो ईश्वर कृपा से सब ठीक हुआ फिर भी मन में एक डर था , कि कहीं आगे चल कर कोई दिक्कत न हो , बच्चा ठीक से हो । लोकल डॉक्टरों ने पूरा ध्यान भी रखा लेकिन दृष्टि पत्रिका जनवरी 2022 में ये लेख "लेडीज हेल्थ और कोविड" पढ़ कर बहुत सा डर निकल गया । हालांकि बहुत सी स्वास्थ्य संबंधी पत्रिकाएं होती हैं , पर दृष्टि पत्रिका बहुत ही सरल , आम बोल चाल की भाषा में होने से , पढ़ने और समझने के आसानी होती है और एक जुड़ाव महसूस होता है । दृष्टि पत्रिका का कोविड विशेषांक निकालने के लिए बहुत— बहुत धन्यवाद ।

— शिवांगी पोद्धार बहराइच

जनवरी 2022 अंक स्पेशल रहा

मैं एक काम काजी महिला हूं । कोरोना के दौरान भी मैंने ऑनलाइन काम किया । ऑनलाइन काम करने के साथ साथ पैसों का ट्रांजैक्शन भी ऑनलाइन ही होना था । जनवरी माह के लेख "डिजिटल फ्रॉड" से बहुत सी जानकारी प्राप्त हुई । हालांकि मैंने कोरोना विशेषांक पढ़ कर जिन जानकारियों की उम्मीद करते हुए पत्रिका उठाई थी , उसमें बढ़ोतरी हुई ही साथ ही साथ यह लेख तो मेरे लिए उपहार साबित हुआ । साइबर क्राइम आज कल बहुत आम हो गया है , मैं पत्रिका से आशा करती हूं कि आगे भी इस तरह के लेख से हमारा ज्ञान वर्धन करेगी ।

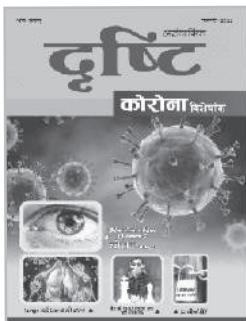
— दिशा पाठक
गोरखपुर

प्रत्येक अंक पर प्रतिक्रिया हमें बेहतर करने के दिशा में हमारा मार्ग दर्शन करती है । हमें आप की प्रतिक्रिया एवं सुझावों का इंतजार रहता है । प्रतिक्रिया एस.एम.एस. या व्हाट्सप्प से 9005880006 पर भी भेजा जा सकता है

डर के आगे जीत है

कोरोना के बाद बहुत दिन तक सभी लोग एक भय में जी रहे थे । आज भी वह लोगों के मन से वह डर निकला नहीं है और शायद इस पीढ़ी के लोगों से निकले भी नहीं । बहुत से लोगों को मनोचिकित्सक की मदद लेनी पड़ी । दर्पण इनानी की सत्यकथा "It's all about vision and not visibility" पढ़ कर लगा , डर के आगे जीत है । कोरोना सिर्फ एक तूफान था , जो आकर जा चुका । सबको मिल कर , खड़े होकर आगे बढ़ना है । जब एक नेत्रहीन हो कर वो इतने हिम्मती हो सकते हैं तो हमने तो सिर्फ एक कोरोना का झटका झेला है । ईश्वर इनानी जी को और प्रगति दें ।

— प्रतीक कुशवाहा
प्रतापगढ़



बच्चे भी पढ़ते हैं

मैं दृष्टि पत्रिका की नियमित पाठिका हूं । इसमें प्रकाशित सभी लेख , कहानी , सत्यकथा बहुत ही आसान भाषा में खुद से जोड़े रखते हैं । मुझसे पहले मेरे बच्चे यह पत्रिका खोलते हैं । जी हां , इसमें हर अंक में आने वाले नयन ज्योति , बरबस बच्चों को अपनी ओर खींचते हैं और मुझे खुशी है कि इस मोबाइल के जमाने में बच्चे कार्टून पढ़ कर एंजॉय कर रहे हैं जो साथ ही साथ इनका ज्ञान वर्धन भी करता है । यदि जानकारियों को इसी भाँति रोचक ढंग से बताया जाए तो हर उम्र के लोगों में जागरूकता आयेगी

धन्यवाद

— रचना तिवारी
देवरिया

तनाव

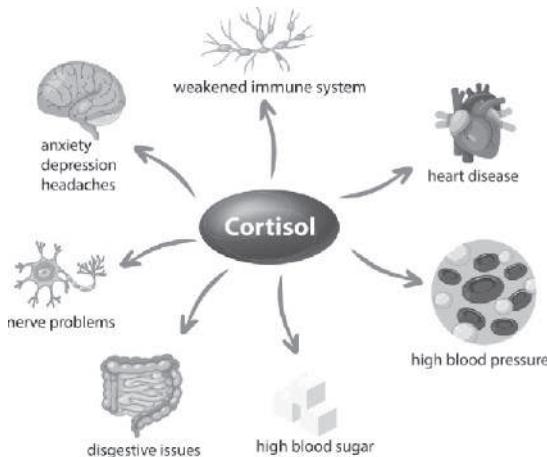


हर रोज हम अपनी जिंदगी में तमाम मुश्किलों को सामना करते हैं। कई बार ऐसे हालात आते हैं कि जिन्हें हम चाहकर भी संभाल नहीं पाते हैं। तो कई बार उनसे निपटते हुए हमें भारी टेंशन का सामना करना पड़ता है।

हम में से कई लोग तनावों को झोलते हुए इतना आदी हो चुके होते हैं कि उन्हें महसूस हीं नहीं कर पाते। ऐसे तनाव को यूस्ट्रेस (eustress) कहा जाता है। अगर देखा जाए तो ये तनाव आपकी परमोरमेंस और काम करने की क्षमता पर निगेटिव असर डालता है। ऐसा नहीं है कि हमारे पूर्वजों की जिंदगी में तनाव नहीं होता था, लेकिन वो 'करो या मरो' की स्थिति को अपनाकर आसानी से इससे पार पा सकते थे। आज हमारे जीवन में तनाव की मात्रा और उनकी आवृत्ति भी कहीं ज्यादा है। लेकिन सबसे मुश्किल की बात यह है कि स्ट्रेस देने वाले हार्मोन जैसे एड्रेलिन और कॉर्टिसोल का उत्सर्जन उस वक्त और ज्यादा खतरनाक हो जाता है जब हमें जरूरत ना हो।

अगर तनाव लंबे वक्त तक रहे तो ये हमारे इम्यून सिस्टम और हृदय को नुकसान पहुंचा सकता है। इसके अलावा बाहरी बीमारियों से निपटने की हमारी शारीरिक और मानसिक क्षमता भी प्रभावित होती है। डायबिटीज (Type 2 Diabetes) वाले अधिकांश

लोग रोजाना व्यायाम, स्वस्थ आहार और पर्याप्त मात्रा में आराम करते हैं, लेकिन वे भूल जाते हैं कि इसमें तनाव (Stress) से मुक्त रहना भी उतना ही महत्वपूर्ण है, कुछ लोग स्वस्थ आहार और व्यायाम के जरिए ब्लड शुगर को नियंत्रित रखते हैं, वहीं अन्य लोगों को इलाज या इंसुलिन की मदद से इसका प्रबंधन करने की आवश्यकता होती है, साइकोन्यूरोएंडोक्रिनोलॉजी के जर्नल में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार तनाव और अवसाद "कोर्टिसोल प्रोफाइल" की गड़बड़ी की वजह से होता है, ओहायो स्टेट यूनिवर्सिटी के अध्ययन के अनुसार डायबिटीज के मरीजों के स्ट्रेस हार्मोन अर्थात् कोर्टिसोल और ब्लड शुगर की अधिकता के बीच सीधा संबंध पाया गया है। तनाव से कई माध्यमों से राहत मिल सकती है जैसे योग, पैदल चलना या किताब पढ़ना इत्यादि, शोधकर्ताओं के मुताबिक, स्वस्थ लोगों में कोर्टिसोल दिनभर में प्राकृतिक रूप से ऊपर-नीचे होता है, सुबह बढ़ जाता है और रात में इसका स्तर गिरता है, लेकिन टाइप 2 डायबिटीज वाले लोगों के साथ कोर्टिसोल प्रोफाइल दिनभर एक समान था और उनमें ग्लूकोज का स्तर बहुत ज्यादा था, प्रतिभागियों में कोर्टिसोल का स्तर एक समान होने की वजह से ब्लड शुगर को नियंत्रित करने और बीमारी के प्रबंधन में कठिनाई आती है, यही कारण है कि



टाइप 2 डायबिटीज वाले लोगों के लिए तनाव को कम करने के उपाय खोजना बहुत जरूरी है, माइंडफूलनेस प्रैक्टिस (हमेशा खुश रहना) टाइप 2 डायबिटीज वाले लोगों में ब्लड शुगर को कम कर सकती है, इसलिए ऐसी चीजें, जिनसे खुशी मिलती हो उन्हें रोजमर्रा का हिस्सा बनाना चाहिए, तनाव दूर करने के लिए व्यायाम करें क्योंकि यह शरीर में एंडोर्फिन को रिलीज करता है जिसे अच्छा महसूस करवाने वाला हार्मोन भी कहा जाता है, यह मूड को सुधारता है, तनाव कम करने के लिए अपने व्यस्त जीवन से अपने शौक के लिए समय निकालें, यही नहीं, अच्छी नींद का भी ख्याल रखें क्योंकि इससे शरीर और मन को आराम मिलेगा, हम सभी जानते हैं

कि जब हम किसी से जुड़ाव महसूस करते हैं तो उससे बात करना हमेशा अच्छा होता है। हम लोगों में से कुछ के लिए, सोशल मीडिया इसका सबसे अच्छा माध्यम है। लेकिन रिसर्च हमें बताती है कि सोशल मीडिया ही हम लोगों में से कई की जिंदगी की सबसे बड़ी मुसीबत बनकर उभरा है।

ये कहावत काफी पुरानी है कि 'दर्द बांटने से कम होता है'। लेकिन यकीन मानिए ये बात सच है। ये लोगों को बताने के लिए नहीं है, ना ही ये साबित करने के लिए है कि आप जरूरत में हैं और किस दौर से गुजर रहे हैं। बल्कि ये उनसे समझने के लिए है कि अगर वह उस तकलीफ में होते तो क्या करते?

कई बार जब हम टेंशन में होते हैं तो आसान से उपाय भी हमारे दिमाग में नहीं आते हैं। लेकिन दूसरे वही बात सुनकर हमें ऐसे रास्ते सुझा देते हैं जो हमारी हर मुश्किल को आसान बना देते हैं। इसलिए खुलकर संवाद करना भी बहुत जरूरी है। वैसे भी किसी से बात करना कौन सी बड़ी बात हैं किसी से बात करना, कपड़े धोने, कार धोने या कंप्यूटर पर गेम खेलने जैसा ही छोटा सा काम है। इसलिए ईमानदारी से बात रखिए और दोस्तों को हर बात बता दीजिए जो आपको परेशान कर रही है।



ओम डेंटल क्लिनिक

सेंटर फार इम्प्लान्ट आर्थोडोन्टिक एण्ड मैग्निलोफेसियल ड्रामा सर्जरी

जुबिली इण्टर कालेज गेट के सामने, चित्रगुप्त मन्दिर के बगल में, बक्सीपुर रोड, गोरखपुर

Mob.: 9838023260, 7905738521

*Implants are second permanent tooth
it will transform your life.*

Dr. Mudit Gupta
B.D.S., F.A.G.E., M.I.D.A. (C.O.D.S., D.V.G.)
Dental & Maxillofacial Surgeon & Dental Implantologist
(Gold Medalist)



YOGA for diabetes...

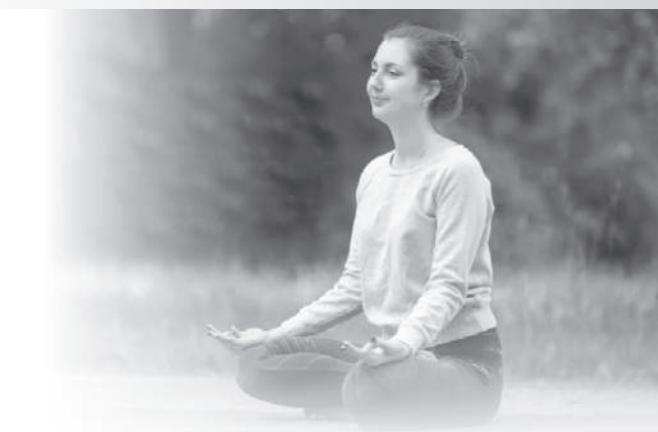
डायबिटीज रोगियों के लिए रामबाण हैं ये 7 योगासन, नहीं बढ़ने देंगे शुगर लेवल

डायबिटीज या मधुमेह की समस्या आमतौर पर कमज़ोर मेटाबॉलिज्म की वजह से ही होती है। समय का साथ अगर इस पर काम ना किया जाए तो यह ब्लड शुगर लेवल को अधिक बढ़ाने का कार्य करता है। मधुमेह तीन तरह का होता है। जिसमें टाइप 1 मधुमेह में पैंक्रियाज में इंसुलिन का उत्पादन कम या बंद हो जाता है। टाइप 2 डायबिटीज इंसुलिन प्रतिरोध के कारण होता है। वहीं तीसरा होता है, गर्भकालीन मधुमेह, यह गर्भावस्था के दौरान होता है। ऐसे में डायबिटीज की समस्या होने पर दवा के साथ—साथ एक सही जीवन शैली और व्यायाम या योग करना बेहद जरूरी हो जाता है। ऐसे बहुत से योगासन हैं जो डायबिटीज में बढ़ रहे शुगर लेवल को आसानी से कम कर सकते हैं। आज हम ऐसे योगासनों के बारे में जानेंगे।

पश्चिमोत्तानासन

इस आसन को करने के लिए सबसे पहले अपने पैरों को सामने की तरफ फैलाएं।

इसके बारे धीरे—धीरे आगे की ओर झुकते हुए सांस ले और अपने हाथों से पैर के अंगूठे को पकड़ने का प्रयास करें। या फिर जितना हो सके उतना आगे की ओर जाएं। अब अपने सिर को घुटनों पर रखने की कोशिश करें और कुछ देर इसी पोजिशन में रहें।



सावधानी — अगर आपको अस्थमा, बैक इंजरी, डायरिया जैसी समस्या हैं, या फिर हाल ही में आपने किसी तरह की सर्जरी कराई है, तो इस आसन को बिल्कुल न करें। इसके अलावा भोजन के तुरंत बाद यह आसन ना करें। अगर आप आसन कर रहे हों तो घुटनों और कमर को आराम—आराम से स्ट्रेच करते हुए आगे जाएं। ध्यान रहे किसी तरह का जबरदस्ती दबाव आपको परेशानी में डाल सकता है।

पूर्वोत्तासन

सबसे पहले अपने पैरों को आगे की दिशा में फैलाकर बैठ जाएं।

अब अपने हाथों को जमीन पर रखें।

इसके बाद अपने हाथों को कूल्हों से 30 सेमी पीछे की ओर रखें। इसमें आपकी कोहनी मुड़नी नहीं चाहिए।

अब अपने हाथों की उंगलियों को कूल्हों की तरफ ही रखें हुए अपने शरीर को लिफ्ट करें।

अब अपने शरीर का भार पैरों और हाथों पर बराबर रखते हुए



बैलेंस बनाकर रखें।

अपने सिर को पीछे की ओर ही लटकने दें।

अब सांस छोड़ते हुए नीचे की तरफ धीरे-धीरे आएं।

आप इन आसन को अपनी क्षमता के अनुसार कई बार दोहरा सकते हैं।

सावधानी — अगर आपको हाई बीपी, अल्सर, हर्निया, गर्दन दर्द, घुटनों में दर्द जैसी समस्या है, तो यह आसन बिल्कुल ना करें। इसके अलावा अगर रिस्ट और एंकल कमज़ोर हैं या हृदय कमज़ोर हो तो यह आसन करने से बचें।

साथ ही अगर आप आसन करें तो इस बात का ध्यान रखें कि मसल्स को अधिक स्ट्रेच ना करें।

सेतुबन्ध आसन

इस आसन को करने के लिए सबसे पहले पीठ के बल लेट जाएं।

अब अपने घुटनों को ऊपर की ओर मोड़ और तलवों को जमीन

पर रखें।

ध्यान रहे कि आपके एंकल और घुटने एक दूसरे के सीधे नीचे होंगे।

अब अपने दोनों हाथों से पैरों एंकल को पकड़ें।

इसके बाद सांस ले और और अपनी बॉडी को ऊपर की ओर उठाएं।

इसमें आपके कंधे, पैर गर्दन और सिर जमीन पर टिके रहेंगे।

अब सांस लें और छोड़ें।

इस मुद्रा में एक या दो मिनट तक रहें।

इसके बाद सांस छोड़ते हुए आराम की मुद्रा में आ जाएं।



सावधानी :— अगर हाल ही में आपकी किसी तरह सर्जरी हुई है तो इस आसन को बिल्कुल ना करें। साथ ही कमर दर्द और स्पाइनल प्रॉब्लम में भी यह आसन करने से बचें।

पवनमुक्तासन

अपनी पीठ के बल सीधा जमीन पर लेट जायें।

श्वास छोड़ते हुए दोनों घुटनों को मोड़े और जांघों को छाती के ऊपर उठायें और घुटनों के बीच के स्थान के



नाक लगाने का प्रयास करें। कुछ सेकंड के लिए इस स्थिति में श्वास लें और छोड़ें।

धीरे-धीरे सिर, कंधों और पैरों को वापिस शुरुआती मुद्रा में ले आयें।

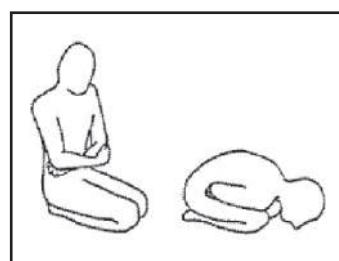
सावधानी :— आसन को करते हुए अपनी गर्दन पर अधिक प्रेशर बिल्कुल ना डालें। साथ ही ना तो बॉडी को ज्यादा स्ट्रेच करें और ना ही थाईज को अधिक खीचें।

मंडुकासन

मंडुकासन को करने के लिए सबसे पहले घुटनों के बल या वज्रासन में बैठ जाएं। अब अपने हाथों की मुठिरियों को जोर से बंद करें और और अंगूठे को अंदर की तरफ ही रखें। अब दोनों हाथ बंद मुठिरियों को नाभि के ऊपर रखें। इसके बाद सांस ले और सांस छोड़ते हुए

शरीर को आगे की ओर लेकर जाएं।

शरीर का पूरा वजन जांघों पर होगा और आपकी गर्दन सामने की



ओर सीधी होगी। कुछ देर इस पोजिशन में रहें और सांस लेते हुए वज्रासन में वापस आए।

इसे 3 से 5 बार दोहरायें

सावधानी – अगर आपको कमर दर्द और घुटनों से जुड़ी समस्या है तो आप यह आसान किसी एक्सपर्ट के सामने ही करें। पेटिक अल्सर, एंकल इंजरी, हाई बीपी, अनिद्रा और माइग्रेन के मरीज इस आसन को बिल्कुल भी न करें। साथ ही आसन करते समय इस बात का ध्यान रखें कि आप पेट पर लंबे समय तक किसी तरह का प्रेशर डालकर ना रखें।

सर्वांगासन

इस आसन को करते हुए सबसे पहले जमीन पर पीठ के बल लेट जाएं। इसके बाद अपने पैर, कमर, हिप्स को कंधों की मदद से ऊपर की तरफ उठाएं।



अपनी कमर को हाथों से सपोर्ट करें ताकि बैलेंस बना रहें। अपना ध्यान कंधों पर केंद्रित करें और महसूस करें कि सारा भार कंधों और हाथ के ऊपर भाग पर ही है।

इस दौरान अपने सिर और गर्दन पर किसी तरह का प्रेशर ना बनाएं। इन्हें फ्री रहने दें।

अपने पैरों को जितना हो सके उतना ऊपर की तरफ जाने दें।

इसके बाद आराम की मुद्रा में आए और रिलैक्स करें।

अब इस आसन को अपनी क्षमता के मुताबित जितना हो सके दोहराएं।

सावधानी :— अगर आपको स्लिप डिस्क, हाई बीपी, गर्दन दर्द, हृदय रोग और थायराइड की समस्या है तो इस आसन को बिल्कुल भी न करें। साथ ही गर्भवती महिलाएं और मासिक धर्म के समय आसन ना करें।

हलासन

हलासन के लिए जमीन पर पीठ के बल लेट जाएं। सांस ले और अपने दोनों पैरों को 90 डिग्री तक सीधा ऊपर की ओर लेकर जाएं।

इसके बाद अपनी कमर और हिप्स को हाथों के जरिए सहारा दें।



इसके बाद अपने पैरों को सिर के ऊपर से सीधा पीछे की ओर ही ले जाने का प्रयास करें। अपने पैरों से जमीन को छुए और पैर सीधे ही रखें।

कुछ देर इस मुद्रा में बने रहें और फिर वापस आराम की मुद्रा में जाएं।

इस आसन को 3 से 5 बार दोहरा सकते हैं।

सावधानी – ऐसी महिलाएं जो गर्भवती हैं या वह लोग डायरिया, और हाई बीपी या कमर दर्द का शिकार हैं वह इस आसन को बिल्कुल ना करें। इसके अलावा आसन करते समय अपनी गर्दन पर दबाव बिल्कुल न बनाएं।



Mamta Pandey

Yoga Professional
(Certified by Govt of India),
Advocate, Mediator and Counselor

Mob.: 9450018961

क्या होता है प्री-डायबिटीज ?



प्री-डायबिटीज, मधुमेह का शुरूआती चरण है। डायबिटीज एक तरह की मेटाबॉलिक डिसीज है, जिसमें ब्लड शुगर लेवल अनियंत्रित रूप से घटता-बढ़ता रहता है। वहीं अगर यदि खून में ग्लूकोज का स्तर सामान्य से अधिक है लेकिन डायबिटीज की सीमा तक नहीं पहुंचता है, तो इसे 'प्री-डायबिटीज' कहा जाता है। एमफाइन की वरिष्ठ प्रबंध और मधुमेह रोग विशेषज्ञ, डॉ अभिशिता मुदुनुरी, ने बताया, "नेशनल अर्बन डायबिटीज सर्वे के मुताबिक, भारत में प्री-डायबिटीज का अनुमानित प्रसार 14 प्रतिशत है, लेकिन 2045 तक इसके वैश्विक प्रसार में 51 प्रतिशत वृद्धि होने का अनुमान है। ऐसे में युवा प्री डायबिटीज की पहचान कर, स्वयं को डायबीटीज होने से बच सकते हैं।

विशेषज्ञ बताते हैं कि डायबिटीज की बीमारी रातों – रात विकसित नहीं होती बल्कि पर्यावरणीय और खराब स्वास्थ्य स्थिति इसे बढ़ावा देती है। प्री-डायबिटीज, मधुमेह का शुरूआती चरण है। यह हमारे शरीर में इंसुलिन प्रतिरोध की स्थिति है, जिसे अगर नजरअंदाज कर दिया जाए तो टाइप-2 डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है।

प्री डायबिटीज के लक्षण :

स्किन पिरमेंटेशन, जिसे **एकैन्थोसिस** नामित्रिकन्स के रूप में भी जाना जाता है। इस



स्थिति में गर्दन और बगल के चारों ओर काले धब्बे दिखने लगते हैं।

- बढ़े हुए वजन को कम करने में परेशानी।
- पेट की चर्बी बढ़ना।
- गर्दन के आसपास स्किन टैग।
- मीठा खाने का मन करना।
- एनर्जी कम होना।
- अधिक कार्बोहाइड्रेट वाला भोजन करने के बाद नींद जैसा महसूस करना।
- शरीर में पुराना दर्द या सिरदर्द।
- महिलाओं में विशेष रूप से PCOS हार्मोन्स में असंतुलन।

यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण महसूस हो रहा है तो आप तुरंत प्री-डायबिटीज की जांच के लिए अपने डॉक्टर से सलाह लें।

बचाव के उपाय :-

डॉ अभिशिता मुदुनुरी ने बताया की लाइफस्टाइल में बदलाव कर, प्री-डायबिटीज की स्थिति को ठीक किया जा सकता है।

प्री-डायबिटीज के मरीजों को अपने खाने से 30 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट को कम कर देना चाहिए। इस बात का ध्यान रखें की डाइट के लिए कार्बोहाइड्रेट आवश्यक नहीं है बल्कि प्रोटीन और फैट आवश्यक है।

इंटरमीटेंट फार्स्टिंग अपनाएं। यह तरीका फैट को तोड़ने का काम करेगा और साथ ही इंसुलिन प्रतिरोध की स्थिति को भी उलटने में मदद करेगा।

प्री-डायबिटीक मरीजों का शारीरिक गतिविधि करना बेहद ही महत्वपूर्ण होता है। हर दिन 1000 कदम चलें और 45 मिनट तक योगाभ्यास करें।

दादी मां की रसोई से



1. 6 बेलपत्र, 6 नीम के पत्ते, 6 तुलसी के पत्ते, 6 बैगनबोलिया के हरे पत्ते, 3 साबुत कालीमिर्च पीसकर खाली पेट, पानी के साथ लेने से डायबीटीज पर कन्ट्रोल किया जा सकता है। ध्यान रहे, इसे पीने के बाद कम से कम आधे घंटे तक कुछ भी न खाएं।
2. **आंवला** – 10 मिलीग्राम आंवले के जूस को 2 ग्राम हल्दी के पाउडर में मिलाकर सेवन करने से डायबीटीज पर नियंत्रण पाया जा सकता है। इस घोल को दिन में दो बार लीजिए।
3. **तुलसी** – तुलसी की पत्तियों में एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटीबैक्टीरियल एंटीएजिंग, एंटीफंगल गुण पाए जाते हैं। जिनसे इजिनॉल, मेथिल इजिनॉल और कैरियोफैलिन बनते हैं। ये सारे तत्व मिलकर इंसुलिन जमा करने वाली और छोड़ने वाली कोशिकाओं को ठीक से काम करने में मदद करते हैं। इसके अलावा इसमें कई ऐसे तत्व पाए जाते हैं जो पैंक्रियाटिक बीटा सेल्स को इंसुलिन के प्रति सक्रिय बनाती हैं। ये सेल्स इंसुलिन के साव को बढ़ाती हैं। सुबह उठकर खाली पेट दो से तीन तुलसी की पत्ती चबाएं, या फिर आप चाहें तो तुलसी को तुलसी का रस भी पी सकते हैं। इससे आपका ब्लड शुगर नियंत्रण में आ जाएगा। तुलसी के सेवन के साथ में यदि

आप शुगर को कम करने वाली दवाओं का सेवन कर रहे हैं तो ध्यान रखें और डॉक्टर्स से परामर्श जरूर लें। क्योंकि शुगर को तेजी से कम करने का काम करती है।

4. **अमलतास** की कुछ पत्तियाँ धोकर उनका रस निकालें। इसका एक चौथाई कप प्रतिदिन सुबह खाली पेट पीने से शुगर के इलाज में फायदा मिलता है।



5. **ग्रीन टी** में उच्च मात्रा में पॉलीफिनॉल पाया जाता है। ये एक सक्रिय एंटी-ऑक्सीडेंट हैं। जो ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मददगार है। प्रतिदिन सुबह और शाम ग्रीन टी पीने से फायदा होगा।
6. नियमित तौर पर भोजन के बाद **सौंफ** का सेवन करें। सौंफ खाने से डायबीटीज नियंत्रण में रहता

है। शुगर के रोगियों को इन घरेलू उपायों को अपनाने के साथ-साथ परहेज का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

- जामुन :** जामुन के सीजन में जामुन को काला नमक लगा कर खाना डायबिटीज की बीमारी को कम करने में सहायक होता है। इसके अलावा जामुन की गुठली को सूखा कर उसको पीस कर चूर्ण बना लें और सुबह शाम हल्के गरम पानी के साथ 2-2 चम्मच सेवन करने से आपको डायबिटीज की बीमारी में बहुत फायदा होगा।



- सहजन :** सहजन जिसको ज़्यादातर लोग ड्रमस्टिक्स के नाम से भी जानते हैं। यह दक्षिण भारत के भोजन में काम आती है और साथ ही आयुर्वेदिक दवाओं में काम आती है। सहजन की फली का सेवन और या फिर सहजन की पत्तियों के रस का सेवन भी डायबिटीज की परेशानी को कम करने में सहयोगी होता है।

- शलजम** को सलाद के रूप में या सब्जी बनाकर खाएँ। शुगर के इलाज के दौरान शलजम का सेवन काफी फायदेमंद होता है।
- प्रतिदिन सुबह खाली पेट अलसी का चूर्ण गरम पानी के साथ लेने से डायबिटीज को कम किया जात सकता है। अलसी में फाइबर प्रचुर मात्रा में पाया जाता है जिसके कारण यह फैट और शुगर का उचित अवशोषण करने में सहायक होता है। अलसी के बीज डाइबिटीज के मरीज़ की भोजन के बाद की शुगर को लगभग 28 प्रतिशत तक कम कर देते हैं।
- करेले का रस** – रोजाना सुबह में करेले के रस का सेवन करना या करेले की सब्जी का सेवन करना भी डायबिटीज़ की बीमारी को नियंत्रित करने का काम करता है।
- मेथी** के दाने को रात को सोने से पहले एक गिलास पानी में डालकर रख दें। सुबह उठकर खाली पेट इस पानी को पिएं और मेथी के दानों को चबा लें। नियमित रूप से इसका सेवन करने से डायबिटीज नियंत्रण में रहता है।
- एलोवीरा** – आंवले के रस में एलोवीरा का जूस मिला कर सुबह में सेवन करने से भी डायबिटीज़ की बीमारी में बहुत फायदा मिलता है।
- रक्त में शुगर के स्तर को कम रखने के लिए एक महीने तक अपने प्रतिदिन के आहार में एक ग्राम **दालचीनी** का प्रयोग करें। दालचीनी का इस्तेमाल आप शुगर की घरेलू दवा के रूप में कर सकते हैं।
- शुगर का स्तर कम करने के लिए **आम के पत्तों** का भी इस्तेमाल बहुत अच्छा होता है। रात भर 10-15 आम के पत्तों को 1 गिलास पानी में भिगो कर रख दें और सुबह उस पानी का सेवन करें। यह डायबिटीज़ को कम करने में मददगार साबित होता है।



I am Differently Able

किसी भी घर में यदि कोई नेत्रहीन पैदा होता है तो घर के लोग उसे या तो बोझ समझते हैं या फिर उसके साथ सहानुभूति का ही रिश्ता रखते हैं। उसमें भी यदि कोई लड़की हो.... फिर तो परिवार के दुःखों का ठिकाना नहीं रहता।

लेकिन वह यह नहीं समझते हैं किसी व्यक्ति में शारीरिक शक्ति से भी ज्यादा मानसिक शक्ति का महत्व होता है।

दुनिया में ऐसे कई उदाहरण देखने को मिला है जब शारीरिक रूप से अक्षम लोगों ने ऐसा-ऐसा कारनामा कर दिखाया है जो शारीरिक तौर पर परिपूर्ण व्यक्ति के लिए असंभव था।

नेत्रहीन व्यक्ति भी अपनी आंखों से भले न देख पाए परंतु वे अपनी मन की आंखों से वहां तक देख लेता हैं जहां शायद कोई आंख वाला भी ना देख सके। एक ऐसी ही कहानी है मुजफ्फरपुर के डॉक्टर संगीता अग्रवाल की।

सन् 1961 में पैदा हुई संगीता अग्रवाल बचपन से ही

नेत्रहीन थी लेकिन उनके पिता ने उसे कभी अक्षम नहीं समझा बल्कि वह इसे ईश्वर का वरदान समझते थे। वह मानते थे कि उनकी बेटी के ऊपर ईश्वर की अधिक कृपा थी जिसके कारण उनकी बेटी सभी बच्चों से अलग थी।

संगीता जी को पढ़ने में दिक्कत होती थी परंतु उस समय मुजफ्फरपुर जैसे छोटे शहर में नेत्रहीन विद्यालय नहीं थे तब उनके पिता ने उन्हें दिल्ली के एक विद्यालय में भेज दिया जहां निरंतर अपनी पढ़ाई को जारी रखा।

अपने पिता सुदर्शन अग्रवाल की प्रेरणा से ही डॉक्टर संगीता अग्रवाल ने संस्कृत में एम.ए. करने के बाद रुसी व जर्मन भाषा में सर्टिफिकेट और डिप्लोमा कोर्स भी किया और एमफिल के बाद पीएचडी कर ली।

इसके बाद वह 1993 में अपने शहर मुजफ्फरपुर वापस आई तब उन्होंने अपने दो लक्ष्य साध रखे थे। पहला आत्मनिर्भर होना और दूसरा दिव्यांग जनों के



लिए कुछ करना, ताकि वह भी समाज में सर उठा कर जी सकें। उन्हें किसी की सहानुभूति और सहारे की आवश्यकता ना रहे और अपने इस लक्ष्य को पूरा करने के लिए वह जी जान से जुट गई।

अपने इसी लक्ष्य को पूरा करने के लिए उन्होंने “शुभम दिव्यांग संस्थान” की स्थापना की।

1993 में शुभम विकलांग संस्थान नाम से एक कमेटी गठित हुई। इसमें कई गणमान्य लोग जुड़े। 26 जुलाई 1994 को इस संस्थान का पंजीकरण बिहार सरकार से कराया गया। उस समय इस संस्थान में दो-तीन बच्चे ही थे, 1994 में 30 हो गए। इसी साल हॉस्टल की भी शुरूआत हुई।

संगीता जी की माने तो दिव्यांगों को अभिभावक पढ़ाना नहीं चाहते हैं। उन्हें लगता है कि पढ़ाने में पैसे खर्च होंगे, रिट्टन कुछ नहीं है। शुरूआती दौर में जब उन्होंने संस्थान खोला तो कोई बच्चा यहां पढ़ने नहीं आना चाहता था। तब उन्होंने आसपास के गांवों में जाकर अभिभावकों को जागरूक करना शुरू किया। अभिभावकों ने उनकी बात को समझा और धीरे-धीरे कारवां बनता गया।

यहां सभी दिव्यांगों को निःशुल्क शिक्षा दी जाती है। रहने, कपड़े और यहां तक कि खाना भी फ्री। वर्तमान में यहां 80 बच्चे हैं। 50 से 55 हॉस्टल में रहते हैं। यहां मैट्रिक तक की तैयारी कराई जाती है। इसके उपरांत बिहार बोर्ड से परीक्षा दिलाई जाती है इच्छुक

ग्यारहवीं व बारहवीं के बच्चों को तैयारी में मदद दी जाती है। इस नेक काम में कई गणमान्य व संपन्न लोग आर्थिक सहयोग देते हैं।

इस दुरुह कार्य के लिए संगीता जी को राष्ट्रीय स्तर की नीना सिब्ल अवार्ड देकर देश ने उनके काम को सराहा।

इन्हें बेहतर सामाजिक कार्य के लिए “बिहार विकास रत्न अवार्ड” से भी सम्मानित किया जा चुका है।

डॉ. संगीता जी का जीवन संघर्ष से धिरा रहा। परन्तु वो सदैव अपने कार्य के प्रति समर्पित रहीं, इसलिए अपने परिवार वालों के लाख कहने के बावजूद भी उन्होंने शादी नहीं किया। उन्होंने तो अपनी नौकरी तक ठुकरा दी ताकि “शुभम दिव्यांग संस्थान” को अपना भरपूर समय दे सके।

आपको बता दे कि शुभम विकलांग संस्थान उत्तर बिहार की सबसे बड़ी संस्था है। इस संस्था का एक ही उद्देश्य है कि दिव्यांग पढ़—लिखकर अपने पैरों पर खड़े हों।

इनकी प्रेरणा से ही यहां के कई छात्रों ने खेल प्रतियोगिता में हिस्सा लिया। दौड़ में मेडल भी जीते। कोई बैंक पीओ तो कोई वकील बनकर सफल जीवन यापन भी कर रहा है। कई तो शिक्षक बन चुके तो कई उस मार्ग पर हैं।

दोनों आंखों में रोशनी नहीं, फिर भी हर पल शिक्षा के लिए साधना और नेत्रहीनों को शिक्षा का नेत्र प्रदान करने वाली बिहार की इस बेटी पर बिहार को भी अवश्य गर्व होगा।

आरती प्रियदर्शिनी



डायबिटिक रेटिनोपैथी क्या है?

डायबिटिक रेटिनोपैथी (Diabetic Retinopathy) रेटिना की एक स्थिति या रेटिना की बीमारी है। रेटिना एक नर्व लेयर है जो आपकी आंख के पिछले हिस्से में होती है। आम भाषा में इसे आंख का परदा भी कहा जाता है। यह आंख का वह हिस्सा है जो तस्वीरें लेता है और छवियों को मस्तिष्क में भेजता है। मधुमेह वाले कई लोगों में रेटिनोपैथी अर्थात् रेटीना में बदलाव होते हैं इस तरह के बदलाव को डायबिटिक रेटिनोपैथी (मधुमेह के कारण होने वाली रेटिना की बीमारी) कहा जाता है। डायबिटीज संबंधी रेटिनोपैथी के परिणामस्वरूप खराब दृष्टि और यहां तक कि अंधापन भी हो सकता है।

जी नहीं, ऊपर की कुछ लाइनें प्रिंटिंग ऐरर नहीं हैं, बल्कि इस धुंधले प्रिंट से हमने ये बताने का प्रयास किया है कि डायबिटिक रेटिनोपैथी से ग्रसित मरीज की नेत्र ज्योति किस तरह से प्रभावित हो सकती है।

डायबिटिक रेटिनोपैथी (Diabetic retinopathy) रेटिना की एक स्थिति या रेटिना की बीमारी है। रेटिना एक नर्व लेयर है जो आपकी आंख के पिछले हिस्से में होती है। आम भाषा में इसे आंख का परदा भी कहते हैं। यह आंख का वह हिस्सा है जो तस्वीरें लेता है और छवियों को मस्तिष्क में भेजता है। मधुमेह वाले कई लोगों में रेटिनोपैथी अर्थात् रेटीना में बदलाव होते हैं इस तरह के बदलाव को डायबिटिक रेटिनोपैथी (मधुमेह के कारण होने वाली रेटिना की बीमारी) कहा जाता है। डायबिटीज संबंधी रेटिनोपैथी के परिणामस्वरूप खराब दृष्टि और यहां तक कि अंधापन भी हो सकता है।

डायबिटिक रेटिनोपैथी (Diabetic Retinopathy) दृष्टि-हानि का एक प्रमुख कारण है। दुनिया भर में डायबिटिक रेटिनोपैथी वाले अनुमानित 285 मिलियन लोगों में से लगभग एक तिहाई में डायबिटीक रेटिनोपैथी के लक्षण हैं और इनमें से एक तिहाई लोगों में डायबिटिक रेटिनोपैथी की वजह से दृष्टि बाधित होने का खतरा होता है।



लक्षण -

डायबिटिक रेटिनोपैथी के लक्षण अक्सर दिखाई नहीं देते हैं जब तक कि आंख के अंदर बड़ी हानि नहीं होती है। आप अपने ब्लड शुगर लेवल को अच्छे नियंत्रण में रख कर और अपनी आंखों की सेहत पर नजर रखने के लिए नियमित रूप से उनकी जांच करवाकर इस समस्या से बच सकते हैं।

जब लक्षण दिखाई देते हैं, तो वे आम तौर पर दोनों आंखों में देखे जाते हैं, जैसे—

- देखते समय फ्लॉटर्स या डार्क स्पॉट्स दिखाना
- रात में देखने में कठिनाई आना
- धुधली दृष्टि होना
- दृष्टि की हानि होना
- रंग भेद करने में कठिनाई आना।

डॉक्टर को कब दिखाना चाहिए ?

अगर आपको ऊपर दिए गए कोई संकेत या लक्षण हैं, तो कृपया अपने डॉक्टर से परामर्श करें। हर शरीर की रचना अलग-अलग होती है, इसलिए हर शरीर अलग तरीके से काम करता है। इसलिए हमेशा अपने डॉक्टर के साथ चर्चा करें और आपके स्थिति के लिए सबसे अच्छा सुझाव क्या है यह तय करें।

कारण -

दिन-ब-दिन, रक्त में बहुत अधिक शुगर, रेटीना को पोषण देने वाली छोटी रक्त वाहिकाओं के रुकावट का कारण बन सकती है। परिणामस्वरूप, आंख में

नई असामान्य रक्त वाहिकायें बढ़ती हैं लेकिन ये नई रक्त वाहिकायें ठीक से विकसित नहीं होती हैं और आसानी से लीक कर सकती हैं।

डायबिटिक रेटिनोपैथी के दो प्राथमिक प्रकार हैं:

1. प्रारंभिक डायबिटिक रेटिनोपैथी

इसे सामान्य तौर पर नॉन प्रोलिफेरेटिव रेटिनोपैथी (एनपीडीआर) कहा जाता है— इसमें नई रक्त वाहिकाएं नहीं बढ़ती हैं। रेटिना में नव फायबर में सूजन शुरू हो सकती है। कभी—कभी रेटिना (मैक्युलर एडिमा), एक ऐसी स्थिति जिसमें उपचार की आवश्यकता होती है।

2. एडवांस डायबिटीज रेटिनोपैथी

डायबिटिक रेटिनोपैथी की इस अवस्था में रेटीनोपैथी गंभीर रूप ले सकता है, जिसे प्रोलिफेरेटिव डायबिटिक रेटिनोपैथी के नाम से जाना जाता है। इस प्रकार में, कुछ रक्त वाहिकाएं बंद हो जाती हैं, जिससे रेटिना में नए, असामान्य रक्त वाहिकाओं का विकास होता है जो लीक हो सकता है जो आंख के केन्द्र (विट्रीयस) को रक्त से भर देता है।

जोखिम -

डायबिटिक संबंधी रेटिनोपैथी के कई जोखिम कारक हैं, जैसे—

- आपके रक्त शर्करा के स्तर का अधिक बढ़ जाना
- हाई ब्लड प्रेशर
- हाई कोलेस्ट्रॉल
- प्रेग्नेंट होना
- तंबाकू का सेवन करना
- निदान और उपचार

यूं तो रेटीनोपैथी से बचना ही श्रेयस्कर जिसका एकमात्र उपाय, शुगर बढ़ने न देना है फिर भी नियमित रूप से आंख की जांच अत्यंत आवश्यक है। जांच के दौरान डॉक्टर निम्न जांचे कर सकते हैं।

- असामान्य रक्त वाहिकाएं होना
- सूजन आना
- रक्त वहिकाओं का लीकेज होना

- रक्त वहिकाओं का ब्लॉक होना
- स्कारिंग होना
- लेंस में परिवर्तन होना
- नव टिश्यू का नुकसान होना
- रेटिना अलग होना।

वे एक फ्लोरेसिन एंजियोग्राफी टेस्ट भी कर सकते हैं।

OCT एक प्रकार की इमेजिंग टेस्ट है जो रेटिना की छवियों का निर्माण करने के लिए लाइट वेक्स का उपयोग करता है। ये चित्र डॉक्टर को रेटिना की मोटाई तय करने में मदद करती है।

इलाज

लेजर उपचार -

लेजर ट्रीटमेंट जिसे फोटोकोगुलेशन के रूप में भी जाना जाता है, आंख में रक्त और तरल पदार्थ के लीकेज को रोक या धीमा कर सकता है। प्रक्रिया के दौरान, असामान्य रक्त वाहिकाओं से होने वाला लीक का इलाज लेजर करता है।

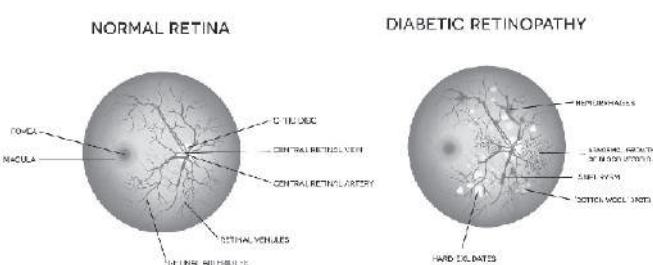
विट्रेक्टोमी -

इस प्रक्रिया में आंख में एक छोटा सा चीरा लगाया जाता है ताकि आंख के बीच से रक्त (विट्रीस) निकाला जा सके। यह सर्जरी अस्पताल में लोकल या जनरल एनेरथेशिया का उपयोग करके की जाती है।

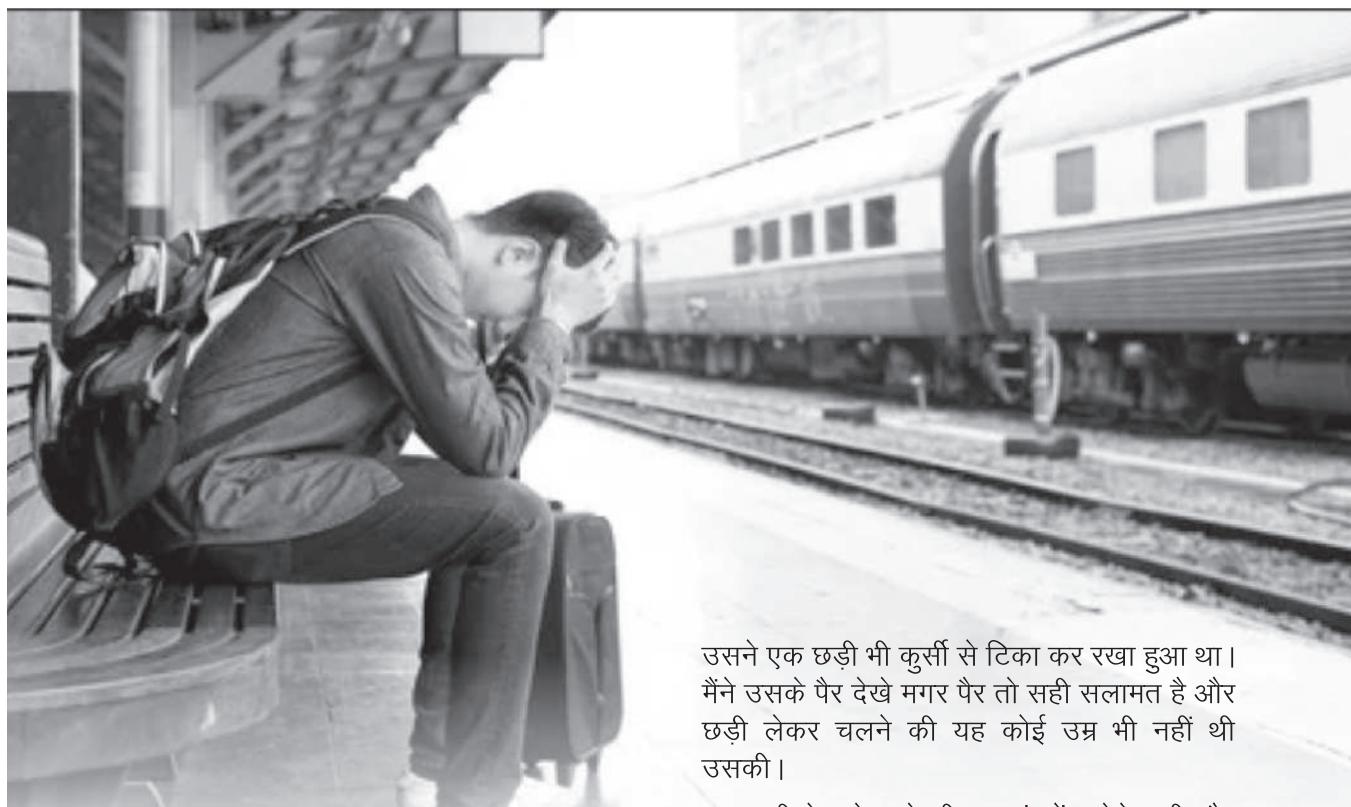
जीवन शैली में बदलाव और घरेलू उपचार -

नीचे दिए गए कुछ घरेलू नुस्खे और बदलाव डायबिटिक रेटिनोपैथी को ठीक करने में मददगार साबित होते हैं।

- अगर आप धूम्रपान करते हैं तो धूम्रपान छोड़ दें।
- हर हफ्ते नियमित, मध्यम व्यायाम करें।
- हर साल आंखों की जांच करवाएं।



जीत नामुमकिन नहीं.....



न्यू दिल्ली रेलवे स्टेशन पर मैं अपनी बेटी के साथ ट्रेन की प्रतिक्षा कर रही थी। अपनी आदत के मुताबिक आस-पास बैठे यात्रियों का मुआयना भी करती जा रही थी। अचानक मेरी नजर एक व्यक्ति पर पड़ी। उम्र करीब 45 वर्ष लग रहा था। कपड़ों से किसी अच्छे घर का जान पड़ता था। सामान के नाम पर एक छोटा सा बैग था, जिसे उसने सीने से चिपका रखा था। बाल-दाढ़ी बेतरतीब तरीके से बढ़े हुए थे। वह चारों तरफ ऐसे देख रहा था मानों कोई उसके पीछे लगा हुआ हो और वह छुप रहा है। चेहरे पर पसीने के साथ-साथ डर और घबराहट भी स्पष्ट दिख रहा था। मुझे उसका चेहरा कुछ जाना पहचाना सा लग रहा था, मगर ठीक से याद नहीं आ रहा था।

उसने एक छड़ी भी कुर्सी से टिका कर रखा हुआ था। मैंने उसके पैर देखे मगर पैर तो सही सलामत है और छड़ी लेकर चलने की यह कोई उम्र भी नहीं थी उसकी।

तभी ट्रेन के आने की अनाउंसमेंट होने लगी और चारों तरफ अफरा-तफरी मच गई। मेरा भी ध्यान उस व्यक्ति की तरफ से हट गया। अगले ही पल ट्रेन आ गई और मैं भी अपनी बेटी के साथ अपनी सीट पर जा बैठी। स्लीपर क्लास डब्बा था इसलिए मैंने बैठते ही खिड़की खोल दी। वैसे भी शाम होने वाली थी तभी मेरी नजर खिड़की के बाहर गई। वह व्यक्ति उस छड़ी के सहारे मुश्किल से चल पा रहा था। मुझसे रहा नहीं गया और मैं नीचे उतर गई।

“आपकी सीट नंबर क्या है मुझे बताइए.... मैं आपकी मदद कर देती हूँ।”..... मैंने उसके सामने आते हुए कहा। “गोरखपुर जाना है मुझे.... अपने घर जाना है मुझे “यह दो वाक्य उसने कई बार दोहराया और मैं सुनती रही... बाकि कुछ और पूछना ही भूल गई, क्योंकि यह आवाज तो सुंदर की थी।

हां... हां... यह तो सुंदर है। मेरा अपना सुंदर ... जिसके साथ मैंने जिंदगी के खूबसूरत समय को जिया। मैंने ध्यान से उसके चेहरे को देखा जो अभी भी भावविहीन सा ट्रेन को ही देखे जा रहा था।

“सुंदर... तुम सुंदर हो ना?.... इतना कहते हुए मेरी आवाज भरा गई और आंखें डबडबा आई।

“हां मैं सुंदर... घर जाना है मुझे।” “उसने फिर दोहराया।

ट्रेन खुलने वाली थी इसलिए मैंने झाट से उसका हाथ पकड़ा और पास खड़े एक व्यक्ति से मदद मांगी। क्योंकि उसके पैरों में शायद कोई तकलीफ थी। वह ट्रेन में अकेले तो बिल्कुल नहीं चढ़ पाता। उस व्यक्ति के मदद से मैंने सुंदर को ट्रेन में चढ़ा दिया। उसके पास जनरल क्लास की टिकट थी जो उसकी शर्ट की पॉकेट से मैंने खुद निकाली।

टी.टी.ई. से बात करके और पेनाल्टी भरकर मैंने उसे उसी स्लीपर क्लास डिब्बे में सीट दिलवा दिया। मेरे इस क्रियाकलाप पर बेटी बेहद खीझ रही थी।

“क्या है मां?” तुम जहां भी जाती हो मरीज ही खोजने लगती हो।”

हालांकि वह मेरी आदत से वाकिफ थी। मैं सिर्फ पेशे से ही नर्स नहीं थी मैं तो दिल से भी नर्स थी, और कभी भी कहीं भी किसी की भी सेवा करने से पीछे नहीं हटती थी।

उसकी बात सुनकर मैंने कोई जवाब नहीं दिया और मुस्कुराते हुए खाने का बैग टटोलने लगी। ट्रेन अब तक अपनी रफतार पकड़ चुकी थी। मैंने थोड़ा खाने का सामान लिया और जाकर सुंदर को दिया। साथ ही पानी की एक बोतल भी। वह खाना देखते ही जल्दी-जल्दी खाने लगा।

“सुंदर तुम्हारी ये हालत कैसे हो गई?”.... और तुम्हारे पैरों को क्या हुआ है?.... मैंने दो बार अपना सवाल दोहराया मगर सुंदर ने कोई जवाब नहीं दिया। जैसे कि वह मेरी बात ही नहीं सुन न रहा हो।

मैं अपनी सीट पर जाकर बैठ गई। ट्रेन गंतव्य की ओर आगे बढ़ रही थी और मैंने अपने अतीत की ओर पीछे जा रही थी।

25 साल पहले जब मैं और सुंदर गोरखपुर की एक कस्बाई इलाके में पड़ोसी हुआ करते थे। बचपन से लेकर कॉलेज तक हम दोनों प्यार की राह पर ही चलते रहे, मगर जब बात शादी की आई तो सुंदर ने साफ इंकार करते हुए कहा, “देखो नीता.... इस प्यार मोहब्बत को बचपन का खेल समझो सारी जिंदगी हम यह खेल नहीं खेल सकते। हम दोनों ही गरीब परिवार से हैं। आपस में शादी करके हम दोनों जिन्दगी भर गरीब ही रहेंगे। मैं किसी अमीर परिवार की लड़की से शादी करना चाहता हूँ और मेरी मानो तो तुम भी किसी पैसे वाले घर में शादी करने की कोशिश करो।”.... सुंदर का प्यार के प्रति यह दृष्टिकोण देख कर मैं तो दंग रह गई थी। उसके बाद फिर मैं सुंदर से कभी नहीं मिली।

माता-पिता ने मेरी शादी एक मामूली से शिक्षक हेमंत के साथ कर। हेमंत और उसका परिवार बहुत अच्छे इंसान थे। उन्होंने ही मुझे नर्स की ट्रेनिंग करवाई और शहर के मेडिकल कॉलेज में मुझे नर्स की नौकरी भी मिल गई।

जब अपने अतीत से बाहर आई तो रात काफी हो चुकी थी। मैं फिर सुंदर के पास गई, देखा तो वह सो चुका था। उसके अपना बैग अभी भी सीने से दबा रखा था। मैंने धीरे से वह बैग लिया और अपनी सीट पर आ गई। बैग में कुछ कागज थे। मैंने लाइट जलाई और उन कागजों को पढ़ने। नर्स होने के नाते मुझे समझने में देर नहीं लगी की सुंदर मधुमेह की गंभीर अवस्था से जूझ रहा था। उसके पैरों में गैंग्रीन हो चुका था और वह डिमेंशिया नामक एक मानसिक बीमारी का शिकार भी हो चुका था।

उसके यह सारे रिपोर्ट मुंबई के एक सरकारी अस्पताल के थे। मेरी समझ में आ गया कि हो ना हो सुंदर अपने सारे रिपोर्ट लेकर गोरखपुर जा रहा था और मति भ्रम के कारण उसे ज्यादा कुछ याद नहीं है। अब उसके अतीत के बारे में तो मैं कुछ भी नहीं जानती था। बैग में भी उसके परिवार के बारे में कोई जानकारी नहीं थी। मुंबई का एक पता लिखा हुआ था। मोबाइल नंबर भी था। मैंने सोचा कि अभी तो बहुत रात हो चुकी है कल सुबह इस नंबर पर कॉल करूँगी।



सुबह उठकर मैंने सुंदर को चाय नाश्ता कराया। मुझे कोई आश्चर्य नहीं हुआ कि वह मुझे अभी भी नहीं पहचान रहा है। क्योंकि अब मैं उसकी बीमारी समझ चुकी थी। मधुमेह के कारण ही सुंदर डिमेंशिया का शिकार हुआ था। मैंने उक्त नंबर पर फोन किया मगर मोबाइल बंद था। अभी गोरखपुर आने में काफी समय था लेकिन मैं सुंदर को लेकर परेशान हो रही थी।

आखिर कहां जाएगा वह? गोरखपुर के उसके घर में कोई होगा भी या नहीं?

काफी सोच-विचार के बाद मैंने फैसला किया कि सुंदर जब तक पूरी तरह ठीक नहीं हो जाता तब तक मैं उसे अपने घर में ही रखूँगी। मैंने हेमंत से भी इस विषय पर बात कर ली।

उन्होंने हमेशा मेरे फैसले का मान रखा है तो, फिर इस बार कैसे मना कर सकते थे।

घर आकर मैंने सुंदर को अस्पताल में दिखलाया, उसके पैरों की जांच करवाई और कई जांच करवाने के बाद मुझे पता चला कि सुंदर गलत खान-पान, अव्यवस्थित जीवन शैली और मानसिक अवसाद के कारण डायबिटीज टाइप 2 बीमारी का शिकार हो चुका है।

इलाज के अभाव में उसका पूरा शरीर इस बीमारी से प्रभावित हो चुका था। गनीमत यह थी कि उसके गुर्दे पर ज्यादा प्रभाव नहीं पड़ा था, वरना उसका मस्तिष्क उसकी आंखों और उसके पैर का तो बुरा हाल था।

नर्स होने के नाते यह सब देखना मेरे लिए कोई बड़ी बात नहीं थी। मगर सुंदर के लिए मैंने ऐसा जीवन कभी नहीं चाहा था इसलिए दिल में रह रह कर एक टीस उभर रही थी।

अगर सुंदर को कुछ हो गया तो ?

“नहीं नहीं.... मैं सुंदर को कुछ नहीं होने दूँगी” ... मैंने अपनी भावनाओं को नियंत्रित किया और एक हफ्ते की छुट्टी ले ली। एक हफ्ते में मैंने सबसे पहले सुंदर का हुलिया बदला और उसे योग तथा प्राणायाम करने की आदत डाली। ना जाने क्यों सुंदर मेरी हर बात बिना किसी विरोध के मान लेता था। यही बात उसके इलाज में भी सकारात्मकता ला रही थी और वह जल्दी ही सामान्य हो रहा था। मुझे बस एक डर था डॉक्टर ने कहा था कि उसके पैरों को काटना पड़ेगा। मगर उससे पहले उसका स्वस्थ होना और मधुमेह का नियंत्रित होना बेहद जरूरी था। डिमेंशिया के इलाज के लिए भी मैंने एक मनोचिकित्सक से संपर्क कर रखा था। जिस दिन पहली काउंसलिंग हुई थी उस दिन व बेहद घबराया हुआ था। मनोचिकित्सक ने भी मुझे आश्वासन दिया की वह पूरी तरह ठीक हो जाएगा। एक दिन जब मैं रसोई में काम कर रही थी तभी मुझे सुंदर की आवाज सुनाई दी। “नीता...” अपना नाम सुंदर के मुंह से सुनकर मुझे आश्चर्य मिश्रित खुशी का एहसास हुआ। “तुम्हे सब याद आ गया सुंदर...”

“हां नीता मैं तो तुम्हें कुछ दिन पहले ही पहचान गया था मगर मेरी बीमारी और मेरा कमजोर आत्मविश्वास मेरा साथ नहीं दे रहा था”

“ओह ... सुंदर तुम सोच भी नहीं सकते कि आज मुझे कितनी ज्यादा खुशी हो रही है। लेकिन तुम मुझे यह बताओं कि तुम्हारी यह हालत कैसे? इतने लापरवाह तो तुम कभी नहीं थे कि खुद का भी ख्याल नहीं रख पाओ।”

“यह सब मेरी अति महत्वाकांक्षा और लालच का परिणाम है नीता किसी की कोई गलती नहीं हैं। मैंने जो बोया वही काट रहा हूं....” “यह कहते हुए उसकी आंखों में आंसू आ गए।

“खुद पर काबू रखो सुंदर....” समय हमेशा एक जैसा नहीं रहता। धीरे-धीरे सब ठीक हो जाएगा। ... मैंने उसे समझाते हुए कहा। क्योंकि मैं जानती थी कि अभी व इतना भी ठीक नहीं हुआ है कि कोई मानसिक तनाव झेल सके। इसलिए मैंने उसे ले जाकर बिस्तर पर लिटा दिया।

थोड़ी देर शांत रहने के बाद उसे अपनी रौ में बोलना शुरू कर दिया।

‘मैं अपने ही कॉलेज में पढ़ने वाली सुनैना से शादी कर ली थी क्योंकि मैं जानता था कि सुनैना एक बिजनेसमैन की इकलौती बेटी है और उसके पिता को घर जमाई की चाहत रखते हैं। मैं अपने माता-पिता की सारी आशाओं पर पानी फेरते हुए सुनैना के घर जाकर रहने लगा और अब उसके पिता के साथ व्यवसाय में हाथ बंटाने लगा। मेरे माता-पिता इस गम को ना सह सह सके और 2 साल के अंदर ही दोनों चल बसे। अपने व्यवसाय को और आगे बढ़ाने के लिए सुनैना के परिवार से संग मैं भी मुंबई शिफ्ट हो गया। हमारा व्यवसाय मुंबई में खूब फल-फूल रहा था। मगर सुनैना ने मुझे कभी भी अपना पति नहीं समझा। वह मुझे हमेशा अपना गुलाम समझती रही। पूरा व्यवसाय संभालने के बावजूद भी उसके कंपनी में मेरी हैसियत एक नौकर के जैसी थी। हमारी एक बेटी भी हुई जो उस सुनैना का ही प्रतिरूप है। सुनैना के पिताजी ने भी मरने से पहले अपनी सारी जायदाद सुनैना के नाम पर ही लिख दिया था। उसके बाद तो वह और ज्यादा उच्छश्रूंखल हो गई। वह नौकरों तक के सामने भी मुझे जलील करने से बाज नहीं आती थी। मेरी किसी भी जरूरत के लिए वह मुझे पैसे देने से पहले हजार सवाल करती और ताने देती वो अलग। धीरे-धीरे मैं अवसाद का शिकार होने लगा। डॉक्टर के मुझे उच्चरक्तचाप और मधुमेह टाइप 2 का मरीज बताया। लेकिन सुनैना ने मुझे अपना इलाज करवाने के लिए पर्याप्त पैसे भी नहीं दिए, इसलिए मैं सरकारी अस्पताल में अपना इलाज करवाने लगा। मैंने उड़ती उड़ती खबर तो यह भी सुनी थी कि सुनैना का अपने किसी दोस्त के साथ अवैध संबंध भी है। जब मेरे पैरों में गैंग्रीन की शिकायत हो गई तब तो सुनैना

ने हद कर दिया। उसने मुझे आउटहाउस में भेज दिया। मुझे अपनी बेटी से भी नहीं मिलने दे रही थी। वह बार-बार मुझे चले जाने को कहती। मेरा ऑफिस जाना बंद करवा दिया था। अब अपने कमरे में सारा दिन बंद रहते रहते मैं मानसिक रोगी हो गया था फिर एक दिन मैंने फैसला किया कि अपने शहर गोरखपुर जाऊंगा वैसे भी मैंने अपना घर नहीं बेचा था और इसलिए मैं थोड़े पैसे मांगने सुनैना के पास गया मगर वहां का नजारा देख सुनकर तो मुझे गहरा आघात लगा।

अपने अपने दोस्त सुधीर के साथ उसकी बांधों में बैठी उसको मुझे अपने रास्ते से हटाने का प्लान समझा रहीं थी।

फिर मैं जल्दी से अपने कमरे में आया और एक बैग में कुछ कपड़े और जरूरी सामान रख लिया। छोटे से एक बैग में सारे रिपोर्ट रख लिए ताकि गोरखपुर जाकर अपना इलाज करवा सकूँ। मेरे पास पैसे बिल्कुल भी नहीं थे तभी मेरी नजर उंगली में पड़ी अपनी शादी की अंगूठी पर गई। मैंने उसे बेच दिया और स्टेशन जाकर टिकट खरीदा इतना कहकर सुंदर चुप हो गया।

उसने एक गहरी सांस ली। उसके चेहरे पर पसीना आ गया था। मैं जल्दी से जाकर एक गिलास पानी ले आई और उसका हाथ अपने हाथ से दबाकर दबाते हुए मैंने उसे आश्वास्त किया।

“अब तक जो कुछ भी हुआ उसे भूल जाओ सुंदर.... तुम यहां पूरी तरह सुरक्षित हो और तुमने अपनी इच्छाशक्ति के बल पर ही यह इस बीमारी काबू पाया है वरना तुम्हारी जो परिस्थिति थी ऐसे मैं मुझे तो विश्वास नहीं था कि इतनी जल्दी सब कुछ ठीक हो सकेगा।

“यह मेरी इच्छा शक्ति से भी ज्यादा तुम्हारी सेवा और मेहनत का फल है नीता। मुझे माफ कर दो कि मैंने तुम्हारे साथ बहुत बुरा सुलूक किया”

“ऐसा कुछ भी नहीं है, लेकिन हां तुम जब मुझे मिले थे तो तुम्हारे पास सिर्फ तुम्हारे अस्पताल के रिपोर्ट का पैकेट ही था। कपड़ों का कोई बैग मुझे नहीं दिखा।

“मुझे तो कुछ भी याद नहीं नीता.... क्या पता शायद मेरी परिस्थिति का फायदा उठाकर किसी ने वह बैग चुरा लिया हो।”

“हां यह भी हो सकता है। खैर ! कोई बात नहीं अब तो तुम काफी हद तक ठीक हो चुके हो। बस तुम्हारा यह पैरों का धाव ठीक हो जाए फिर मैं खुद तुम्हें तुम्हारे घर पहुंचा आज़ंगी। लेकिन तुम वहां रहकर करोगे क्या?

“देखता हूं.... कुछ ना कुछ तो कर ही लूंगा। कुछ नहीं तो आस-पास में ही कोई छोटा-मोटा सा काम देख लूंगा।”

मैं सुंदर को समझा तो रही थी मगर मुझे रह-रहकर उसके पैरों का ख्याल आ जा रहा था। मैंने

उसे डॉक्टर की कही हुई बात नहीं बतलाई थी। वह अपने पैरों के धाव को मामूली धाव समझ रहा था। मैं इसी चिंता में ढूबी थी कि तभी मेरा मोबाइल बज उठा।

अस्पताल से डॉक्टर प्रधान का फोन था।

“नीता तुमने जो गैंग्रीन के मरीज की बात की थी उसको कल हॉस्पिटल में ले आओ। कल एक बहुत बड़े डॉक्टर आ रहे हैं बाहर से। उनको दिखला देते हैं शायद कुछ उपाय निकल जाए। क्योंकि वह HBOT विशेषज्ञ हैं।

“ये क्या है सर ? नीता ने पूछा।

“HBOT मतलब हाइपरबेरिक ऑक्सीजन थेरेपी।



जनवरी 2013 में, एक मधुमेह रोगी का हाइपरबेरिक ऑक्सीजन थेरेपी (HBOT) के साथ सफलतापूर्वक इलाज किया गया था। एक ऐसी चिकित्सा जिसमें मृत ऊतकों को ऑक्सीजन की आपूर्ति के साथ मधुमेह के घावों को ठीक किया जाता है। हालांकि डॉक्टर को पहले रोगी के गैंगरेनस पैर के अंगूठे को काटना पड़ता है लेकिन उच्च वायुमंडलीय दबाव में ऑक्सीजन श्वास का उपयोग करके तेजी से घाव भरने से इसे और फैलने से रोक दिया जाता है। यह उपचार घावों से पीड़ित मधुमेह रोगियों में पैर के विच्छेदन के जोखिम को काफी कम कर सकता है।

यह सब सुनकर मेरी खुशी का ठिकाना न रहा। मैंने ईश्वर का शुक्रिया अदा किया और अगले ही दिन सुंदर को ले कर अस्पताल गई।

अगले 2 महीने में सुंदर का पैर लगभग ठीक हो चुका था। सिर्फ अंगूठा काटना पड़ा। अब तो वह बिना किसी सहारे के चलने भी लगा हैं आज हम सब लोग सुंदर को उसके घर छोड़ने जा रहे हैं। इस उम्मीद के साथ कि आगे सब अच्छा ही होगा, क्योंकि अब सुंदर के अंदर भरपूर आत्मविश्वास जो था।

नाम	: आरती प्रियदर्शिनी	
जन्मतिथि	: 15 – 02 – 1981	
जन्मस्थान	: मुजफ्फरपुर (बिहार)	
कार्यक्षेत्र	: गोरखपुर (उत्तरप्रदेश)	
पति	: धनंजय कुमार सिंह	
माता-पिता	: शारदा देवी एवं हरेंद्र किशोर सिंह	
शिक्षा	: हिन्दी से स्नातकोत्तर, DCH (Diploma in creative writing in Hindi)	
वनिता	: गृहलक्ष्मी, गृहशोभा इत्यादि पत्रिका में पुरस्त कहानियां लेखन	
संपादन	: साझा कहानी संग्रहों “रिश्तों के अंकुर” “कथा प्रदेश” का संपादन	
वर्तमान में	: प्रखर गूँज साहित्य नामा“ पत्रिका में सह-संपादक के रूप में कार्यरत'	
विधा	: कहानी, कविता, निबंध तथा लघुकथा। लेखन का उद्देश्य : आत्मिक संतुष्टि एवं अपनी रचनाओं के माध्यम से महिलाओं का हौसला बढ़ाना।	
मो	: 7860910843 , 9648555539	

पहला सुख, निरोगी काया !

We help you to live a healthy life.

RHIZOID HEALTHCARE PVT. LTD.

104, MS Chamber, Laxminagar, Delhi-92

Mob.: 8810232057, E-mail : rhizoidhealth@gmail.com

Authorized Distributor :

Kushal Pharma, TP Nagar , Gorakhpur (UP) 273001

Ph-0551-2324045



प्रश्न — मेरा बेटा 7 साल का है , कोविड के दौरान ऑनलाइन क्लास होने की वजह से उसे मोबाइल फोन देखने की आदत पड़ गई है , इसका कोई दुष्प्रभाव तो नहीं ?

मीरा भारद्वाज
फैजाबाद

उत्तर— बच्चों के मोबाइल पर ज्यादा समय बिताने से निश्चय ही उसका दुष्प्रभाव पड़ता है । इससे आंखों पर तो जोर पड़ता ही है साथ ही साथ अन्य परेशानियां भी बढ़ती हैं । कोविड के बाद बहुत से बच्चों के चश्मे के नंबर बढ़े हुए आए हैं । आंखों में दर्द , थकान नियमित बनी रहती है । आंख के साथ साथ गर्दन पर भी प्रभाव पड़ता है और सर्वाइकल Spondylosis होने का खतरा रहता है । गेम खेलने की वजह से बच्चों पर मानसिक स्वास्थ्य पर भी दुष्प्रभाव पड़ रहा है । आप प्रयास करें की बच्चे मोबाइल देखने की बजाए आउटडोर गेम खेलें और बच्चों को समय दें ।



प्रश्न— मेरा चश्मे का पावर माइनस 10 है । मैं साल में एक बार चश्मे की जांच करवाता हूँ । क्या मुझे किसी और जांच की आवश्यकता है ।

अंकिता गुप्ता
बहराइच

उत्तर— अंकिता जी, जब आंखों का माइनस नंबर ज्यादा होता है इसका मतलब है की आप मायोपिया से ग्रसित हैं । मायोपीया अर्थात् निकट दृष्टि दोष में दूर का धुंधला दिखाई देता है । इनमे आंखों की साइज थोड़ी बड़ी होती है जिससे उस आंख का परदा कमजोर होता है ।

आपको चश्मे की जांच के अलावा , अपने आंख के परदे अर्थात् रेटीना की जांच की आवश्यकता है ।

साल में एक बार रेटीना विशेषज्ञ से आंखों की जांच अवश्य करवाइए । यदि आंखों के आगे कुछ उड़ता हुआ दिखे या फिर आंखों से बिजली सी चमक निकले तो जांच तुरंत करवाइए ।



प्रश्न— मेरे दादा जी की दोनों आंखों का मोतियाबिंद ऑपरेशन हो चुका है । उनको शुगर और ब्लड प्रेशर दोनों ही समस्या है । लेकिन आंखों में कोई समस्या नहीं है । क्या उन्हे आंखों की जांच फिर से करवाने की आवश्यकता है ।

नितिन गोयल
गोरखपुर

उत्तर— आपके दादाजी को आंख के परदे की जांच की आवश्यकता है । आंखों को दिमाग की खिड़की कह सकते हैं । शुगर या ब्लड प्रेशर के लोगों में आंख के परदे में नुकसान होने का चांस होता है । जो भी नुकसान आंखों की हो रहा है , वो ही नुकसान कहीं न कहीं हृदय , मस्तिष्क , या गुर्दे पर पड़ रहा होता है । इसलिए यदि किसी को भी शुगर या हाई ब्लड प्रेशर रहता है उन्हे आंख के परदे की जांच जरूर करवानी चाहिए मात्र इनके कंट्रोल से दृष्टि हानि से बचा जा सकता है ।



आप हासिल कर सकते हैं अपनी **दृष्टि** 25% छूट के साथ

सब्सक्राइब करें पूर्वाचल की नंबर 1 स्वास्थ्य पत्रिका (वार्षिक)

टिक करें	अवधि	कुल अंक	क्वर मूल्य (₹.)	आपको देना है (₹.)	बचत
<input type="checkbox"/>	5 वर्ष	10	250	188	25%
<input type="checkbox"/>	3 वर्ष	6	150	120	20%
<input type="checkbox"/>	1 वर्ष	2	50	43	15%

दृष्टि पत्रिका का नियमित ग्राहक बनने के लिए सम्पर्क करें -

मित्रल आई हॉस्पिटल, प्रेमचन्द्र पार्क रोड, बेतियाहाता, गोरखपुर



चॉकलेट पुडिंग



कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन रक्त शर्करा को जितना बढ़ाता है उसके अनुसार कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थ को एक संख्या निर्दिष्ट करने की प्रणाली को **ग्लाइसेमिक इंडेक्स** कहते हैं। जिस खाद्य पदार्थ का अधिक **ग्लाइसेमिक इंडेक्स** होता है, वह रक्त में अधिक शुगर बढ़ाता है।

शुगर-फ्री फूड खाने से जरूरी नहीं कि ब्लड शुगर कंट्रोल हो जाए। स्टार्च मीठा नहीं होता है, लेकिन यह रक्त में शुगर को बढ़ाता है। दूसरी ओर, मधुमेह वाले लोगों के लिए कृत्रिम मिठास से युक्त चीनी मुक्त खाद्य पदार्थ खाना एक बढ़िया विकल्प है। उदाहरण के लिए, डाइट सोडा एक मीठा पेय है जिसमें बहुत सारे स्वाद होते हैं जिसमें कोई कार्बोहाइड्रेट नहीं होता है। कृत्रिम मिठास वाले खाद्य पदार्थ रक्त के शुगर को नहीं बढ़ाएंगे और मधुमेह के आहार में बहुत अधिक विविधता जोड़ सकते हैं।

यदि आपको मधुमेह है तो आपको चीनी के विकल्प के बारे में कई बातें पता होनी चाहिए। जैसे सुक्रालोज (splenda), ऐस्पार्टेम (Equal or NutraSweet), सैकरीन (Sweet or Nutra Sweet), ऐससल्फेम के (Sunett or Sweet One) और स्टीविया (TruVia and PureVia) जैसे प्रोडक्ट्स कैलोरी-मुक्त हैं और शुगर नहीं बढ़ाते। ऊपर उल्लिखित सभी मिठास खाद्य (स्टीविया को छोड़ कर) FDA द्वारा अप्रूब्ध हैं।

हम आपके लिए लाएं हैं चॉकलेट पुडिंग,
यानी मिगर्ड वो भी कम कैलोरी की

चॉकलेट पुडिंग



- 2 बड़े चम्मच चिया सीड़स
- 1 कप नारियल का दूध
- 1 बड़ा चम्मच नारियल चीनी
- 1 बड़ा चम्मच बिना चीनी का कोको पाउडर
- दो बादाम और काजू (कटे हुए) (टॉपिंग के लिए)
- भुने हुए नारियल के टुकड़े (टॉपिंग के लिए)

तरीका – एक गिलास में (यह आपका सर्विंग ग्लास भी होगा, इसलिए एक सुंदर चुनें!) .. चिया सीड़स, नारियल चीनी और कोको पाउडर डालें। सभी को एक साथ मिला लें।

कमरे के तापमान में नारियल का दूध डालें और एक क्षिस्क का उपयोग करके इसे अच्छी तरह से फेंटें (अन्यथा कोको पाउडर गांठ बन जाएगा)

गिलास को कम से कम एक घंटे के लिए फ्रिज में रख दें (यदि आप इसे रात भर रख सकते हैं तो यह बहुत अच्छा होगा!)

ऊपर से कटे हुए ड्राई फ्रूट्स और नारियल डालें।

आपका शुगर फ्री चिया चॉकलेट पुडिंग खाने के लिए तैयार है!!!

नोट: नारियल चीनी के स्थान पर आप थोड़ी सी स्टीविया का उपयोग कर सकते हैं।





हिन्दुस्तान प्रेस कैम्प, गोरखपुर, 26-06-2022



वृद्धा आश्रम, पादी बाजार कैम्प, 08-04-2022



पुलवामा अटैक श्रद्धांजलि



मीठा बेल, नई बाजार कैम्प, 30-05-2022



यातायात पुलिस लाइन कैम्प, 24-06-2022



पुलिस लाइन कैम्प



किरनी अतिथि भवन कैम्प, गोरखपुर, 30-04-2022



जिला कारागार गोरखपुर कैम्प, 08-01-2022

विकित्सक प्रार्थना

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः,
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःख-भाग्भवते ॥
न त्वं कायमे राज्यम्, न स्वर्गम् नाऽपुनर्भवम्,
कायमे दुःख-तप्तानाम् प्राणिनाम् आर्ति-नाशनम् ॥



सोने जॉन्स स्कूल कैम्प, 15-05-2022



सोने जॉन्स स्कूल कैम्प, 15-05-2022



सोने जॉन्स स्कूल कैम्प, 15-05-2022



विलकम चश्मा घर, मगहर कैम्प, 05-07-2022



पुलवामा अटैक श्रद्धांजलि



जिला करागार कैम्प 08-01-2022



मदर्से-डे पर नुककड़ नाटक



ग्रीन इंडिया अभियान के तहत मरीजों के पौधा भेंट



बृद्धा आश्रम कैम्प



मितल आई हास्पिटल

ISO 9001:2015 Certified

प्रेमचन्द्र पार्क रोड, बेतियाहाता, गोरखपुर

■: 9598661880, ■: 9005880006, E-mail : mittaleye@gmail.com

■ www.mittaleyehospital.in

डा. अमित मितल

एम.बी.बी.एस., एम.एस.(आई) बी.एच.यू.

फेको सर्जन

Paediatric Ophthal & Squint Specialist

AEH (Madurai)

Ex. Senior Resident :

BRD Medical College
Gorakhpur



डा. कीर्ति अग्रवाल

एम.बी.बी.एस., डी.ओ.एम.एस.
फेको सर्जन

Retina Specialist

AEH (Madurai)

Ex. Senior Resident :

BRD Medical College, GKP



सप्ताह में सातों दिन आपकी सेवा हेतु उपलब्ध नेत्र चिकित्सा केन्द्र