

सम्पादक की कलम से....

रामपाठ्कीय

बढ़ती आबादी निगल जायेगी संसाधनों के



जनसंख्या बढ़ती गई, यूं ही बेतरीब, तो मानव को अन्न-जल, होगा नहीं नसीब, जनसंख्या की वृद्धि के, निकले ये परिणाम, जीवन के हर मोड़ पर, कलह और कुहराम। जनसंख्या ज्वलंत समस्या बन कर आज हमसे समाधान मांग रही है। धर्ती की भी धारण करने की अपनी सीमा होती है। इस सीमा को पार करने के नतीजे जल, जंगल और जमीन की बौखलाहट के रूप में हम भूगत रहे हैं। हमारी लगातार बढ़ती आबादी के साथ उसकी जरूरतों की आपूर्ति के लिये प्राकृतिक संसाधनों पर दबाव बढ़ रहा है और नतीजे में हम बार-बार प्रकृति के प्रकोप का समाना करने को अभिशप्त हो गए हैं। मानव आबादी का बढ़ना दुनिया के कई हिस्सों में चिंता का कारण बन गया है, मुख्यतः गरीब देशों में। भारत बढ़ती जनसंख्या की समस्या से ज़बू रहा है दुनिया की लगभग 17% आबादी भारत में रहती है और यह दुनिया के सबसे अधिक आबादी वाले देशों में से एक है किसी भी देश में जब जनसंख्या विस्फोटक रिश्ति में पहुंच जाती है तो संसाधनों के साथ उसकी गैर-अनुपातित वृद्धि होन लगती है, इसलिये इसमें स्थिरता लाना ज़रूरी होता है। संसाधन एक बहुत महत्वपूर्ण घटक है। भारत में विकास की गति की अपेक्षा जनसंख्या वृद्धि दर अधिक है। संसाधनों के साथ क्षेत्रीय असंतुलन भी तेज़ी से बढ़ रहा है। विश्व में साल-दर-साल बढ़ती आबादी को देखते हुए '11 जुलाई 1989' से जनसंख्या को नियंत्रित करने के उद्देश्य से 'विश्व जनसंख्या दिवस' मनाने की शुरुआत हुई।" बढ़ती आबादी ही निगल जायेगी, देश के हर संसाधन को, अगली पीढ़ी को क्या हम देंगे सोचों जरा इन बातों को। जनसंख्या की बढ़ती दर कई समस्याओं का कारण है। विकासशील देश विकसित देशों के स्तर तक पहुंचने के लिए कड़ी मेहनत कर रहे हैं और इन देशों में जनसंख्या में तेज़ी से वृद्धि इस दिशा में मुख्य बाधाओं में से एक है। बढ़ती जनसंख्या के कारण ही बेरोजगारी की समस्या हर समय अधिक ही रहती है। भारत में जनसंख्या विस्फोट का असर अब दिखाई देने लगा है। हमारी सुविधाएँ सिकुड़ने लगी हैं और दिनोंदिन जीवन मुश्किल में पड़ने लगा है। भारत सहित दुनिया के 178 देशों ने वर्ष 1994 में काहिरा इंटरनेशनल कान्फ्रेंस ऑन पॉपुलेशन के माध्यम से इस बात पर जोर दिया था कि स्वैच्छक परिवार नियोजन प्रयोक्त व्यक्ति का अधिकार है। स्मरण रहे कि भारत सहित अन्य विकासशील देशों में तकरीबन साढ़े इककीस करोड़ महिलाएँ ऐसी हैं, जो बच्चे को जन्म देने में थोड़ा विलम्ब करने की इच्छुक हैं, परन्तु आधुनिक गर्भनिरोधकों की जानकारी के अभाव में अपने अधिकारों का इस्तेमाल करने से वर्चित रह जाती हैं। इससे उनकी सेहत ही नहीं बल्कि प्रजनन क्षमता भी प्रभावित होती है। विश्व बैंक ने अभी-अभी बताया है कि लड़कियों को शिक्षित नहीं करने की वजह से दुनिया पर तीन सौ खरब डॉलर का भार पड़ रहा है। वर्ष 1989 में जब ग्यारह जुलाई को विश्व जनसंख्या दिवस मनाने का फैसला किया गया था, तब दुनिया की आबादी पाँच अरब थी, जबकि वर्तमान में दुनिया की आबादी लगभग सात अरब अस्ती करोड़ आँकी गई है। आज विश्व की जनसंख्या 7 अरब से ज्यादा है। अकेले भारत की जनसंख्या लगभग 1 अरब 30 करोड़ है। भारत विश्व का दूसरा सबसे अधिक जनसंख्या वाला देश है। आजादी के समय भारत की जनसंख्या 3.3 करोड़ थी जो आज चार गुना तक बढ़ गयी है। चीन, भारत और अन्य एशियाई देशों में शिक्षा और जागरूकता की कमी की वजह से जनसंख्या विस्फोट के गंभीर खतरे साफ दिखाई देने लगे हैं। स्थिति यह है कि अगर भारत ने अपनी जनसंख्या वृद्धि दर पर रोक नहीं लगाई तो वह 2030 तक दुनिया को सबसे बड़ी आबादी वाला देश बन जाएगा। भारत में जनसंख्या के बढ़ने का एक मुख्य कारण अशिक्षा है। अशिक्षित और गरीब वर्ग के लोग अधिक संख्या में बच्चे पैदा करते हुए देखे जाते हैं। इसके दो कारण हैं। पहले, उनके लिए अधिक बच्चे काम करने और परिवार के लिए पैसा कमाने के लिए अधिक संख्या का मतलब है। दूसरे, उनमें से अधिकांश जन्म नियंत्रण विधियों के बारे में नहीं जानते हैं। जल्दी साथी से बच्चों की संख्या भी अधिक होती है। जनसंख्या में वृद्धि को कम मृत्यु दर के लिए भी जिम्मेदार ठहराया जा सकता है। विभिन्न बीमारियों के उपचार और इलाज विकसित किए गए हैं और इस तरह मृत्यु दर कम हो गई है। कई कारक हैं जिन्होंने घिछने कुछ दशकों में दुनिया के विभिन्न हिस्सों में जनसंख्या विस्फोट किया है। प्रमुख कारकों में से एक विज्ञान और प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में प्रगति है। जबकि पहले मनुष्य की जन्म दर और मृत्यु दर के बीच संतुलन था,

आज का यशिफल

यह राशिफल जन्म राशि पर आधारित है। व्यक्ति के जन्म के समय चंद्रमा जिस राशि पर थे, वही उसकी जन्म राशि होती है। यदि राशि की जानकारी आपको नहीं है तो अपने नामाक्षर से राशिफल देखें।



मीडिया ट्रायल बनाम समानान्तर अदालती व्यवस्था

नीट परीक्षा में लापरवाही के आरोपों और इलेक्ट्रॉनिक मीडिया के बीच एक और खबर आयी है। अपनी फटी ओएमआर सीट दिखाते हुए भावुक आरोप लगाने वाली छात्रा आयुषी पटेल की याचिका पर उच्च न्यायालय की लखनऊ पीठ ने उसे फर्जी पाया है। अदालत के सामने प्रस्तुत दस्तावेजों की जांच के बाद यह पाया गया कि छात्रा ने फर्जी एस्लीकेशन नम्बर से एनटीटी को मेल किया था। लखनऊ बैंच ने छात्रा के रवैये को अफसोसजनक बताते हुए याचिका को खारिज कर दिया और यह भी कहा कि एनटीटी चाहे तो छात्रा के खिलाफ उपयुक्त कार्यवाही कर सकता है। इस तरह की परीक्षाओं में करोड़ों लोगों का भविष्य जुड़ा रहता है। राष्ट्रहित में यह जरूरी है कि उनके संचालन में पूरी शुचिता बरती जाए, किन्तु अपनी टीआरपी बढ़ाने के लिए इलेक्ट्रॉनिक मीडिया जिस तरह से समानान्तर अदालती व्यवस्था खड़ी कर देती है, उससे ऐसे सामाजिक दबाव का सूजन होता है कि वह न्याय की प्रक्रिया को नुकसान पहुंचाता है। बिना सुबूत और अदालती निर्णय की ही समाज की निगाह में लोगों को दोषी ठहरा देता है। कुछ समय बाद चाहे भले ही अदालत उन्हें निर्दोष ठहरा दे, किन्तु उनकी जो प्रतिष्ठ खो चुकी होती है, वह कभी भी वापस नहीं आती। बीत वर्षों में रिया-सुशांत, आरूपि-तलवार की हत्या और दिल्ली के जसलीन कौर-सर्वजीत कौर के मामले ऐसे कई उदाहरणों में से कुछ गिनाए जा सकते हैं, जब इलेक्ट्रॉनिक मीडिया ने अपनी टीआरपी के लिए लोगों को अपूर्णी क्षति पहुंचायी है। रिया-सुशांत के मामले में इलेक्ट्रॉनिक मीडिया ने रिया को कहीं का नहीं छोड़ा। खुद ही सुबूत इकट्ठा करके उसके ऊपर जादू-टोना से लेकर कई काल्पनिक आरोप लगाए। अदालत ने उन्हें नाकाफी और अविश्वसनीय माना, किन्तु रिया उससे अब तक नहीं उबर पायी और लांछन उनके साथ सदैव के लिए चर्सा हो गया। इसी तरह आरूपि हत्याकांड में इलेक्ट्रॉनिक मीडिया ने उसके मां-बाप को जीते जी मार डाला। बगैर किसी पुछता सुबूत और अदालती निर्णय के आरूपि की मौत के बाद उसके चरित्र पर जिस तरह छींटाकशी की गयी, वह किसी भी सभ्य समाज के लिए कलंक है। राजेश और नुपर तलवार मीडिया के सामने गिड़गिड़ते रहे कि उन्हें परेशान न किया जाए, किन्तु उनकी किसी ने एक नहीं सुनी और अपनी टीआरपी के लिए नित नई कहानियां तैयार करते रहे। नौ साल की यन्त्रणादायक कानूनी लड़ाई के बाद इलाहाबाद उच्च न्यायालय ने उन्हें बरी कर दिया, किन्तु इलेक्ट्रॉनिक मीडिया ने उन्हें समाज में रहने लायक नहीं छोड़ा।

विचार बिन्दु •

निर्णय लेने की जिम्मेदारी उन्होंने खुद ले ली है। जानकारी की कमी या टीआरपी के दबाव में उन लोगों को भी दोषी ठहराया जा रहा है, जो केवल औपचारिक प्रमुख की भूमिका में हैं। मसलन एनटीए के अध्यक्ष का पद विश्वविद्यालयों के चांसलर की तरह होता है। नीति निर्माण या क्रियान्वयन में उसकी कोई भूमिका नहीं होती, किन्तु मीडिया बौग्र सुबूत के ही उन्हें मुजरिम की तरह पेश कर रहा है।



ग्रा. (प्रा.) दूर्लभा दाकिण

समान है। अदालत सभा पहलुआ पर गर कर रहा है, किन्तु इलेक्ट्रॉनिक मीडिया ने समान्तर अदालती व्यवस्था खड़ी कर ली है। उसमें उनके अधियोजक और गवाह हैं।

निर्णय लेने की जिम्मेदारी उन्होंने खुद ले ली है। जानकारी की कमी या टीआरपी के बाबत में उन लोगों को भी दोषी ठहराया जा रहा है, जो केवल औपचारिक प्रमुख की भूमिका में है। मसलन एनटीए के अध्यक्ष का पद विश्वविद्यालयों के चांसलर की तरह होता है। नीति निर्माण या क्रियान्वयन में उसकी कोई भूमिका नहीं होती, किन्तु मीडिया बगैर सबूत के ही उन्हें मुजरिम की तरह पेश कर रहा है। यह जब किसी विषय पर अदालत विचार कर रही हो तो इस तरह का मीडिया ट्रायल न्यायिक काया में दखल दाजा आर अदालत का अवमानना है। न्यायशास्त्र का आधारभूत सिद्धांत यह है कि किसी व्यक्ति को तब तक निर्दोष माना जाएगा जब तक उसे अदालत द्वारा दोषी साबित न कर दिया जाए, लेकिन इलेक्ट्रॉनिक मीडिया के ऊपर यह नियम लागू नहीं होता। कई बार तो वह इस तरह की व्यूहरचना तैयार कर लेता है कि अभियुक्त के खिलाफ एक सामाजिक माहील तैयार हो जाता है और युक्तदम के अदालत में जाने से पहले ही अभियुक्त दोषी ठहरा दिया जाता है। विधि आयोग ने 2006 में जारी अपनी 200 पेज की रिपोर्ट में मीडिया ट्रायल अधिव्यक्ति की आजादी तथा निष्पक्ष न्याय के अन्तर्सम्बन्धों पर विस्तार से चर्चा की थी। आयोग के तत्कालीन अध्यक्ष

निष्पक्षता आर सत्यानष्ट पर टिका होता है। अपना साख को बनाए रखने के लिए उन्हें सैवै सजग रहना पड़ता है। इलेक्ट्रॉनिक मीडिया अपने विकास के ऐसे पड़ाव पर है, जब उसे अपनी साख और प्रतिष्ठा को मजबूत करना है। इसके लिए उसे मसालेदार खबरों की जगह तथ्य परक और संतुलित खबरों पर ध्यान देना होगा। उसे अधिव्यक्ति की आजादी और अभियुक्त के न्याय पाने के अधिकार के बीच सामंजस्य बनाना होगा। मीडिया ट्रायल की मौजूदा प्रवृत्ति पर अंकुश लगाना होगा।

(लेखक तीर्थकर महावीर विश्वविद्यालय, मुरादाबाद में लॉ कॉलेज के डीन हैं।)

Digitized by srujanika@gmail.com

शिवत्व को धारण करने का दिव्य अवसर है सावन का महीना



<p>ईसाइओं में किसमस आदि। हिन्दू संस्कृत में जितने भी पर्व व त्योहारों मनाये जाते हैं लगभग सभी में तप एवं साधना का विशेष महत्व है। हिन्दुओं के लिये श्रावण मास का सर्वाधिक महत्व है। यह अवसर जहां प्रकृति के सौन्दर्य, आध्यात्मिक ऊर्जा के संचार एवं आध्यात्मिक शक्ति के विस्तार का अलौकिक एवं दिव्य समय है। श्रावण मास की हर घड़ी एवं हर पल भगवान शिव को समर्पित एवं उनके प्रति आस्था एवं भक्ति व्यक्त करने का दुर्लभ एवं चमत्कारी अवसर है। ऋद्धा का यह महासावन भगवान शिव के प्रति समर्पित होकर ग्रंथियों को खोलने की सीख देता है।</p>	<p>इस आध्यात्मिक पर्व के दौरान कोशिश यह की जाती है कि हिन्दू कहलाने वाला हर व्यक्ति अपने जीवन को इतना मांजले, इतना आध्यात्मिकता से औतप्रेत कर ले, इतना शिवमय बना लें कि वर्ष भर की जो भी ज्ञात-अज्ञात त्रुटियां हुई हैं, आत्मा पर किसी तरह का मैल चढ़ा है वह सब धूल जाए। हिन्दू संस्कारों को सुडूढ़ बनाने और अपसंस्कारों को तिलाजिल देने का यह अपूर्व अवसर है। यह सम्पूर्ण माह इतना महत्वपूर्ण है कि इनमें व्यक्ति स्वयं के द्वारा स्वयं को देखने का प्रयत्न एवं पर्यावरण के लिये जागरूक एवं पवित्रता, पोषकता, सात्त्विकता और नवजागरण का सन्देश देता है। हर ऋद्धालु का मन भक्तिमय होकर नैतिकता और चरित्र की चैकसी का काम करता है। यह दिव्य एवं आस्थामय माह हर व्यक्ति को प्रेरित करता है कि वे भौतिक और सांसारिक जीवन जीते हुए भी आध्यात्मिकता को एवं भगवान शिव को जीवन का हिस्सा बनाएं, जीवन को पवित्र एवं पावन बनाये। आत्मोत्थान तथा आत्मा को उत्कर्ष की ओर ले जाने वाले इस चमत्कारी श्रावण माह में साधक प्रकृतिमय दिनचर्या के साथ शांति और स्वास्थ्य, प्रकृति करता है। यह माह हिन्दू संस्कृत एवं उसकी साधनारत रहता है।</p>	<p>समाप्ति। पहले पनडुब्बी आईएनएस कालवरी को सेना में शामिल किया गया। अमेरिका ने नेवादा में परमाणु परीक्षण किया। चीन द्वारा विवादास्पद रूप से 6 वर्षीय बालक झेनकेन नोरबू की पंचेन लामा के अवतार के रूप में ताजपोशी एवं मान्यता। पूर्व लेफिटनेंट कर्नल ह्यूगो शावेज वेनेजुएला के नये राष्ट्रपति बने। ओलंपिक के इतिहास में पहली बार महिला आइस हॉकी शामिल गया था। फिल्मेंड ने पहले मुकाबले में स्वीडन को 6-0 से हराया। ब्रिटेन व रूस के बीच रक्षा समझौता सम्पन्न, अल्जाईमर का नया उपचार 'गोलनेटमाइन' खोजा।</p>
<p>1967</p>	<p>पहले पनडुब्बी आईएनएस कालवरी को सेना में शामिल किया गया।</p>	
<p>1976</p>	<p>अमेरिका ने नेवादा में परमाणु परीक्षण किया।</p>	
<p>1995</p>	<p>चीन द्वारा विवादास्पद रूप से 6 वर्षीय बालक झेनकेन नोरबू की पंचेन लामा के अवतार के रूप में ताजपोशी एवं मान्यता।</p>	
<p>1998</p>	<p>पूर्व लेफिटनेंट कर्नल ह्यूगो शावेज वेनेजुएला के नये राष्ट्रपति बने।</p>	
<p>2000</p>	<p>ओलंपिक के इतिहास में पहली बार महिला आइस हॉकी शामिल गया था। फिल्मेंड ने पहले मुकाबले में स्वीडन को 6-0 से हराया। ब्रिटेन व रूस के बीच रक्षा समझौता सम्पन्न, अल्जाईमर का नया उपचार 'गोलनेटमाइन' खोजा।</p>	

भारतीय लोकतंत्र के दृष्टि स्तंभ !

विचार बिन्दु



100

अब उक्त घटना से लोकतंत्र के दौरानीसरे स्तंभ न्यायालयों की ओकात और निरर्थकता उत्तर प्रदेश के लिसवाले अपनी गढ़ी गई पटकथा अनुसार फिल्मी स्टाइल में किए गए एनकाउंटर से साबित कर चुके हैं।

क्रमशः चार स्तंभ क्रमशः विधायिका, कार्यपालिका, न्यायपालिका और पत्रकारिता होते हैं, ये चारों स्तंभ एक-दूसरे पर अपनी पैरी नजर रखते हैं, ताकि उक्त में से कोई भी एक स्तंभ अगर निरंकुश होने लगे, अपनी सीमा का अतिक्रमण करने लगे, तो बाकी तीनों अपने संविधान प्रदत्त शक्तियों से उस पर अंकुश लगा कर, लोकतंत्र को बचा लेने का अपना अभीष्ट करत्व्य कर देते हैं, परन्तु वर्तमानकाल में हो रही घटनाओं को देखते हुए निश्चितरूप से यह नहीं कहा जा सकता की कम से कम भारत में लोकतंत्र के बारे अक्सर कही जानेवाली उक्त बातें सही हैं। उदाहरणार्थ उत्तरप्रदेश में पिछले दिनों उसके मठारीश मुख्यमंत्री तथा मध्यप्रदेश में जोड़-तोड़, दल-बदल और कांग्रेसी विधायिकों को मोलभाव करके उन्हें अरबों रुपये में खरीकर बनाए गए वहाँ के एक नवनिर्वाचित मुख्यमंत्री की पुलिस द्वारा की गई निरंकुशता, अहंकार और दमनात्मक कार्यवाही करके जिस तरह उन पत्रकारों, डॉक्टरों और अन्य लोगों की प्रताड़ना होती रही है, इससे कहीं नहीं लगा रहा है कि इस लोकतंत्र में पत्रकारिता और उसके कर्णधार बेड़ी में जकड़ा अपराधी पुलिस वालों से उनकी पिस्तौल छीनकर उन पर हमलाकर दिया, उससे आत्मरक्षाथ पुलिस वालों को उसको भागते हुए गोली चलानी पड़ी, परन्तु आश्चर्यजनक रूप से पुलिस की एक भी गोली उसकी पीठ में नहीं लगी, अपितु सारी गोलियां उसके सीने में लगी और वह पुलिस के उक्त बिल्कुल कमज़ोर पटकथा वाली कहानी के अनुसार उसे इनकाउंटर करके मौत की नींद सुला दिया गया। समाचार पत्रों में आई खबरों के अनुसार समाजवादी पार्टी, बहुजन समाज पार्टी, भारतीय जनता पार्टी और कांग्रेस आदि सभी पार्टियों के नेता चुनाव में खेद होने के बाद चुनाव प्रचार से पूर्व एक बार उस बाहुबली, गुंडे मॉफिया स्वर्गीय विकास दुबे के द्योढ़ी पर अपनी चुनावी सफलता के लिए कम से कम एक बार जरूर जाते थे। इसका मतलब कानपुर के रस्ते में कानपुर बॉर्डर की सीमा में पहुँचते ही पुलिस के अनुसार कथित गाय-भैंसों के झुंड के अचानक आगे आ जाने से वही गाड़ी पलटी, जिसमें उक्त कुछ्यात हत्यारा, मॉफिया विकास दुबे कई तेजतरी एसटीएफ के पुलिस वालों के बीच हथकड़ी-

- | | |
|------|--|
| 1863 | चीली की राजधानी सेंटियागो स्थित जेसूइट गिरजाघर में आग लगने से ढाई हजार लोगों की मौत। |
| 1881 | यूरोपीय देश ऑस्ट्रिया की राजधानी विएना में थियेटर में आग लगने से 800 से ज्यादा लोगों की मौत। |
| 1923 | जर्मनी और अमेरिका के बीच मित्रता संधि पर हस्ताक्षर किए गये। |
| 1941 | अमेरिका और ब्रिटेन ने जापान के खिलाफ युद्ध की घोषणा की। |
| 1956 | आस्ट्रेलिया के मेलबर्न शहर में सोलहवें ओलंपिक खेल का समापन। |
| 1967 | पहले पनडुब्बी आईएनएस कालवरी को सेना में शामिल किया गया। |
| 1976 | अमेरिका ने नेवादा में परमाणु परीक्षण किया। |
| 1995 | चीन द्वारा विवादास्पद रूप से 6 वर्षीय बालक झेनकेन नोरबू की पंचेन लामा के अवतार के रूप में ताजपोशी एवं मान्यता। |
| 1998 | पूर्व लेफ्टिनेंट कर्नल ह्यूगो शावेज वेनेजुएला के नये राष्ट्रपति बने। |
| 2000 | ओलंपिक के इतिहास में पहली बार महिला आइस हॉकी शामिल गया था। फिनलैंड ने पहले मुकाबले में स्वीडन को 6-0 से हराया। |
| 2000 | ब्रिटेन व रूस के बीच रक्षा समझौता सम्पन्न, अल्जाईमर का नया उपचार 'गोलनेटमाइन' खोजा। |

अस्थमा अटैक के पहले के लक्षणों को जानें

गले और ठोंडी में खुजली

अस्थमा की समस्या शुरू होने से पहले गले और ठोंडी में खुजली की समस्या हो सकती है। यह समस्या क्यों होती है? इसके बारे में कोई जानकारी नहीं है। लेकिन ज्यादातर लोग इस लक्षण को नजरअंदाज कर देते हैं जो कि ठीक नहीं है।

मूड में बदलाव

अचानक से रोगी के मूड में बदलाव देखने को मिलता है। बोलते-बोलते चुप हो जाना, ताना और चिंताप्रस्त हो जाना भी अस्थमा अटैक का संकेत हो सकता है। अगर आपको या आपके असपास किसी अस्थमा रोगी में यह लक्षण दिखें तो इसे नजरअंदाज ना करें।

कफ

अस्थमा का मुख्य लक्षण है कफ की समस्या। जब यह समस्या पूरी रूप से आपको सताने लगे तो इसके पीछे कुछ खास वजह हो सकती है। हो सकता है कि यह साइनस या अन्य किसी वजह से हो लेकिन जब किसी अस्थमा रोगी को यह समस्या होती है तो इसे हक्के में ना लें।

सांस लेने में समस्या

अस्थमा रोगी को सांस लेने में समस्या होना सामान्य माना जाता है लेकिन जब सांस लेते वक्त घरघराहट की आवाज आने लगे तो इसे सामान्य ना समझें। यह गंभीर समस्या का संकेत हो सकता है।

समय रहते दें ध्यान

लेकिन एक माह बाद ही उन्हें सीढ़ियां उत्तरते हुए सीधे पैर के घुटने में सामने के हिस्से में कुछ परेशानी महसूस होने लगी, पर उन्होंने ज्यादा ध्यान नहीं दिया। करीब एक सप्ताह गुजरने के बाद यह परेशानी हल्के दर्द में बदल गई। धीरे-धीरे सीढ़ियां चढ़ते हुए भी पैरों में दर्द होने लगा।

डॉक्टर ने इसे घुटने के सामने वाले हिस्से का दर्द बताया, जिसे चिकित्सकीय भाषा में

पेटेलोफाइरल ऐन सिंड्रोम एंटीरियर नी पेन या फिर कॉन्फोर्मेलिसिस पेटेला कहते हैं। डॉक्टर ने उन्हें कुछ दर्द निवारक दवाएं लेने को कहा है।

साथ ही सीढ़ियां चढ़ने-उत्तरने से बचने की सलाह दी है। दर्द दोबारा न हो, इसलिए मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए फिजियोथेरेपिस्ट के पास जाने की सलाह भी दी दी है।

दर्द का कारण

जांघ की हड्डी को फीमर, जोड़ की मुख्य बड़ी हड्डी को टिकिया और नी कैप को पटेला कहते हैं। जांघ की हड्डी और नी कैप से मिल कर जोड़ बनता है, उस पेटेलोफाइरल जॉडिंग कहते हैं। लगभग 20 फीटसदी परीज पेटेलोफाइरल पेन सिंड्रोम (पीफीएस) के फिजियोथेरेपिस्ट के पास जाने की तुलना में महिलाओं में यह समस्या अधिक होती है। यह दर्द नी कैप और जांघ की हड्डी के बीच अधिक घर्षण होने के कारण होता है। इस वजह से पंज की पटियां का पिछला हिस्सा, टखना, कूल्हे का ऊपरी हिस्सा, पैदू और पैरों के मध्य में दर्द बढ़ जाता है। नी कैप के जांघ की हड्डी से टकराने के कई कारण होते हैं।

पीफीएस के अधिक होने का मुख्य कारण पैर की मांसपेशियों का प्रभावित होना है। ये मांसपेशियां एक तरह से हमारे शरीर का इंजन रूम होती हैं, जिनकी सक्रियता के कारण ही हमारी सक्रियता बनी रहती है। चलने से लेकर दौड़ने जैसी हर गतिविधि इन्हीं मांसपेशियों के कारण होती है। जब ये मांसपेशियां ढांग से काम नहीं करतीं तो खुटनों पर दबाव पड़ने लगता है। जांघ के बाहरी और सामने वाले हिस्से की मांसपेशियों पर काफी वजन पड़ता है, जिससे कई बार ये मांसपेशियां चोटिल हो जाती हैं व उनमें खिंचाव आ जाता है। इस वजह से पंज की हड्डी को कम होने लगता है। मांसपेशियों में अकड़न बढ़ने से दर्द बढ़ने लगती है और मांसपेशियों की कार्यवृक्षशलता कम होने लगती है। खुटनों के जोड़ में दर्द भी होता है। अमातौर पर जांघ के भीतरी हिस्से की मांसपेशियों की तुलना में बाहरी मांसपेशियां अधिक कही जाती हैं। इस अस्तुलन के कारण नी कैप बाहर की ओर उठने लगती है और चलने समय जांघ वाली हड्डी से टकराती है। इसी वजह से नी कैप और जांघ की हड्डी के बीच सूजन और दर्द बढ़ जाता है।

उपचार का तरीका

फिजियोथेरेपिस्ट दर्द में आराम देने के लिए एक्यूप्रैशर या कॉर्स फिक्शन मसाज तकनीक का इस्तेमाल करते हैं, जिसमें दर्द वाले हिस्से पर थोड़ा जोर देकर प्रेशर दिया जाता है। इसके अलावा मालिश से भी कोई आराम मिलता है। नियमित मालिश से मांसपेशियों की अकड़न वाले हिस्से में लचीलापन आ जाता है। कुछ आराम आने पर मांसपेशियों में मजबूती लाने के लिए स्ट्रेंचिंग कराई जाती है। अपने डॉक्टर और फिजियोथेरेपिस्ट से आप घर में किए जाने वाले व्यायाम से राहत पा सकते हैं। अमातौर पर आराम आने में 12 से 16 सप्ताह का समय लग जाता है। घर के फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा अपनाई गयी विभिन्न तकनीक और मसाज के लचीलापन को बढ़ा देते हैं। स्थायी निजात पाने के लिए नियमित व्यायाम करना ही सबसे बेहतर उपाय है। ऐसा करने पर खुटनों के आसपास की सभी मांसपेशियां मजबूत हो जाती हैं।

अस्थमा अटैक होने से पहले रोगी को सांस लेने में समस्या महसूस होने लगती है क्योंकि सांस लेने वालों जगह के आसपास की मांसपेशियां कठोर हो जाती हैं और एयरवे लाइनिंग में सूजन आ जाती है। अत्यधिक म्यूक्स बनने के कारण सांस लटी ब्लॉक हो जाती है।

पॉश्शर

बदलना

ठीक तरह से सांस लेने के प्रयास में रोगी आगे की तरफ चुकने लगता है जिससे वो कूबड़ियां आकर में आ जाता है। लेकिन सांस लेने में कठिनाई होने पर

इस स्थिति में आना समस्या को और बढ़ा सकता है।

सीने में जलन

जब अस्थमा की समस्या बढ़ने वाली होती है तो रोगी को सीने में जलन या कुछ अन्य तरह की समस्या भी हो सकती है। अस्थमा ग्रस्त बच्चों में जब यह समस्या होती तो वो समझ नहीं पाते कि उन्हें क्या हो रहा है। ऐसे में उनके माता-पिता को ज्यादा सरकत रहना चाहिए।

होठों और अंगूलियों में नीलापन

जब शरीर को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिल पाता है तो होठों और अंगूलियों और होठों पर नीलापन दिखायी देने लगता है। इस स्थिति को केयानोपिसिस कहते हैं। यह स्थिति इशारा करती है कि रोगी को तुरंत चिकित्सक के पास ले जाया जाए।

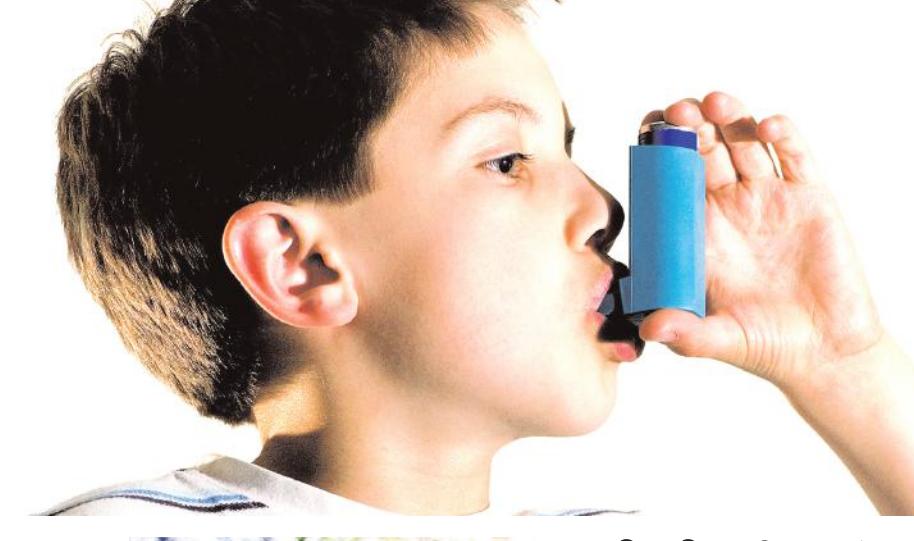
अस्थमा अटैक

से बचने के लिए

जरूरी है कि

रोगी को उसके पहले दिखायी और महसूस होने वाले संकेतों के बारे में पता हो? इव संकेतों के बारे में जानकारी आपको अस्थमा अटैक से बचाने में मददगार साबित होती है।

सीने में जलन
यदि तरह से सांस लेने के प्रयास में रोगी आगे की तरफ चुकने लगता है जिससे वो कूबड़ियां आकर में आ जाता है। लेकिन सांस लेने में कठिनाई होने पर इस स्थिति में आना समस्या को और बढ़ा सकता है।
होठों और अंगूलियों में नीलापन
जब शरीर को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिल पाता है तो होठों और अंगूलियों और होठों पर नीलापन दिखायी देने लगता है। इस स्थिति को केयानोपिसिस कहते हैं। यह स्थिति इशारा करती है कि रोगी को तुरंत चिकित्सक के पास ले जाया जाए।



सेहत का सतरंगी

खजाना

आपने बोरिंग खाने में जरा रंग भरिए। गहरे रंग के फलों और सब्जियों, जैसे खुबानी, गाजर और लाल व पीली मिर्च और पालक जैसी हरी पेपर दर सब्जियों, अस्थमा के मरीजों के लिए लाभप्रद बीटा-केरोटीन नाम का एक खास तत्व पाया जाता है। जिस सजी या फल का रंग जिनाहा गहरा होगा उसमें एंटी-ऑक्सीडेंट्स की मात्रा उतनी अधिक होगी।

आपके लिए नहीं है

विटामिन-ई

यूं तो विटामिन-ई काफी गुणों से भरपूर होता है, लेकिन अस्थमा मरीजों को इससे जरा दूर ही रहना चाहिए। यह खाना पकाने के लगभग सभी तेलों में मौजूद होता है, लेकिन इसका इस्तेमाल जरा सीमित मात्रा में ही करना चाहिए। सुराम्याकृती बीज, केल (एक प्रकार की गोभी), बादाम और अधिक साबुत अनाजों में विटामिन-ई की मात्रा कम होती है। इन आहारों को अपने भोजन में अवश्य शामिल करें।

विटामिन बी,बना है आपके लिए

ऐसा भोजन जिसमें विटामिन-बी मौजूद हो, अस्थमा के मरीजों का भोजन का अहम हिस्सा होना चाहिए। हारी पेटेदार सब्जियों और दालों, अस्थमा मरीजों को तनाव के लिए होने वाले अटैक से बचाने में सहायक होती है। इस बात की साक्ष्य मिले हैं कि विटामिन बी-बी और नियासिन (विटामिन बी-बी, निकोटिन और विटामिन पीपी) की कमी से भी अस्थमा का खतरा बढ़ जाता है।

प्याज- खांसी पर वार, गले से प्यार

