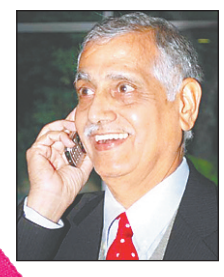
जान-जहान

डॉक्टर के क्लीनिक में रखी पत्रिकाएं वक्त बिताने के लिए तो अच्छा उपाय हैं, लेकिन सेहत के लिए खतरनाक साबित हो सकते हैं। एक रिपोर्ट की मानें तो कई लोगों के इन पत्रिकाओं को छूने से इन पर बीमारी फैलाने वाले कीटाणु चिपक जाते हैं, जो इंफेक्शन का कारण बन सकते हैं।

कैंसर के बारे में सुनकर ही लोग डर जाते हैं, लेकिन ब्रेस्ट कैंसर से डरने की नहीं, उसके बारे में जानने की जरूरत है। डॉक्टर कहते हैं कि समय रहते इस बीमारी के बारे में पता चल जाए तो इसका इलाज किया जा सकता है।



ब्रेस्ट कैंसर का सबसे बड़ा कारण है लाइफस्टाइल। जंक फूड, सिगरेट और अल्कोहल का सेवन, 30 की उम्र के बाद शादी और बच्चे, साथ ही कुछ महिलाओं का बच्चों को ब्रेस्ट फीडिंग कराने से परहेज भी इसके कुछ मुख्य कारण हैं। इससे बचाव का उपाय है रेगुलर चेकअप। साथ ही मां बनने के बाद कम से कम बच्चे को छह महीने तक ब्रेस्ट फीडिंग जरूर करानी चाहिए। पहली स्टेज पर पता चल जाए तो ब्रेस्ट कैंसर के 90 फीसद मामलों में पूरी तरह इलाज किया जा सकता है।

-डॉ. सी एस पंत
फोरम फॉर ब्रेस्ट कैंसर प्रोटेक्शन, नई दिल्ली

इलाज है तो किस बात की चिंता

मेडिकल साइंस में ब्रेस्ट कैंसर का इलाज है। मगर भारत में ब्रेस्ट कैंसर के मामलों की बात आती है तो इलाज तक पहुंचने से पहले ही ये काफी बढ़ चुका होता है। इसका एक कारण है महिलाओं में इस बीमारी को लेकर जागरुकता की कमी। दूसरा ये कि भारतीय महिलाएं ब्रेस्ट से जुड़ी किसी तकलीफ पर बात करने से भी परहेज करती हैं।

हाल ही में ब्रेस्ट कैंसर के बारे में जागरूक करने वाली संस्था 'फोरम फॉर ब्रेस्ट कैंसर प्रोटेक्शन' ने भी एक फिल्म 'वी कैन डिफीट ब्रेस्ट कैंसर' के माध्यम से इस ओर ध्यान दिलाया। इसके अलावा कई ऐसी रिपोर्ट्स भी सामने आई हैं, जिनमें ब्रेस्ट कैंसर के खतरे को साफ तौर पर देखा जा सकता है। डब्लयूएचओ के सर्वे के अनुसार भारत में 2020 तक आठ में से एक शहरी महिला ब्रेस्ट कैंसर की शिकार हो सकती है। इन आंकड़ों को दोहराना न पड़े इसके लिए जागरुकता और बचाव दोनों जरूरी हैं।

क्या है ब्रेस्ट कैंसर

ब्रेस्ट के ऊतकों में होने वाला ये कैंसर उतना खतरनाक नहीं है, जितना कि कैंसर की बीमारी को माना जाता है। ब्रेस्ट कैंसर मुख्य तौर पर दूध उपलब्ध कराने वाली मिल्क डक्ट्स(धमनी) में होता है। जब शरीर की कोशिकाएं असंतुलित हो जाती हैं, तब इनमें अनियंत्रित विभाजन होता है और ये असामान्य कोशिकाएं एक जगह इकट्ठी होकर ट्यूमर बना लेती हैं, जो गांठ की तरह नजर आता है।

ये है वजह

रहन-सहन
अगर आपके रहन-सहन में सिगरेट, पान मसाला और अल्कोहल जैसी चीजें शामिल हैं, तो ब्रेस्ट कैंसर होने की संभावना ज्यादा बढ़ जाती है।

अनुवांशिक कारण
5 से 10 प्रतिशत मामलों में ब्रेस्ट कैंसर का कारण अनुवांशिक भी होता है। अगर आपकी मां या बहन को यह समस्या रही है तो बेहतर है कि 40 साल से पहले ही एक बार इसका परीक्षण करवा लिया जाए।

नजरअंदाज न करें

- ब्रेस्ट में किसी भी तरह की गांठ को नजरअंदाज न करें। एक्स-रे से स्तन कैंसर का पता शुरुआती स्तर में ही लगाया जा सकता है। इस जांच से यह भी पता चल जाता है कि कैंसर ब्रेस्ट के किस हिस्से में है।
- अगर आपको ब्रेस्ट हार्ड महसूस हो रहा हो और सूजन की वजह से आप असहज महसूस कर रही हैं, तो ऐसी स्थिति में तुरंत एक्स-रे करवाएं।

बचाव

वर्ल्ड कैंसर रिसर्च फंड की रिपोर्ट की मानें तो महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर के खतरे को कम किया जा सकता है। जरूरी है कि महिलाओं की जीवनशैली में धूम्रपान या अल्कोहल का सेवन शामिल न हो। मां बनने के बाद बच्चों को ब्रेस्ट फीडिंग कराना भी बहुत जरूरी है। साथ ही योग-व्यायाम के साथ एक सक्रिय जीवनशैली अपनाकर भी इससे बच सकते हैं।

इलाज

अगर शुरुआती स्तर पर पता चल जाए तो ब्रेस्ट कैंसर का इलाज संभव है। स्थिति ज्यादा गंभीर होने पर ब्रेस्ट को सर्जरी की मदद से पूरी तरह हटाना पड़ सकता है। कीमोथैरेपी, रेडियोथैरेपी और हार्मोनल थैरेपी से भी ब्रेस्ट कैंसर का इलाज किया जा सकता है।

मैमोग्राम

मैमोग्राम ब्रेस्ट का एक्स-रे स्कैनिंग है। यह महिलाओं के लिए महत्वपूर्ण टेस्ट है, यह बिलकुल शुरुआत में ही ब्रेस्ट कैंसर का पता लगा लेता है जब बाहरी तौर पर इस बीमारी के लक्षण दिखाई नहीं देते हैं।

ब्रेस्ट सेल्फ एग्जामिनेशन

इसमें ब्रेस्ट की जांच खुद ही की जाती है। यह जांच मासिक धर्म खत्म होने के अगले तीन दिनों में की जाती है। इसमें ब्रेस्ट को दबाकर देखना कि कहीं कोई गांठ तो नहीं है या त्वचा कहीं खुरदरी होकर सूज तो नहीं गई है। हाई रिस्क कैटेगरी वाली महिलाओं को हर महीने और सामान्य महिलाओं को तीन महीने में स्वयं जांच करनी चाहिए।

ब्रेस्ट कैंसर के चार स्तर

0 जीरो स्तर में कैंसर से प्रभावित कोशिकाएं दूध बनाने वाली नलिकाओं तक नहीं पहुंचती हैं।

1-3 पहले से तीसरे स्तर तक ट्यूमर का साइज 2 से 5 सेमी तक हो सकता है। इस दौरान ट्यूमर ब्रेस्ट से बाहर नहीं फैलता।

4 ब्रेस्ट कैंसर का चौथा स्तर काफी खतरनाक होता है। इसमें कैंसर की कोशिकाएं स्तनों से शरीर के अन्य हिस्सों तक पहुंच सकती हैं, जैसे फेफड़े, हड्डियां, दिमाग या लीवर।

• हेल्थ डाइजेस्ट

ब्रेकफास्ट किया क्या!

नाश्ते को नजरअंदाज करना आपकी आदत है, तो आप मोटापे को दावत दे रहे हैं। लंदन के इम्पीरियल कॉलेज के वैज्ञानिकों ने एक अध्ययन के बाद यह बात कही है। अध्ययन के दौरान सामान्य वजन के 21 लोगों का एमआरआई स्कैन किया गया। एक दिन बिना नाश्ता कराए ही प्रतिभागियों का एमआरआई किया गया। दूसरे दिन एमआरआई करने से करीब एक घंटा पहले उन्हें 730 कैलोरी युक्त नाश्ता दिया गया। दोनों दिन के आंकड़ों का अध्ययन करने पर अध्ययनकर्ताओं ने पाया कि नाश्ता छोड़ने से हाई कैलोरी फूड के प्रति दिमाग पक्षपाती रवैया अपनाने लगता है। इस शोध के नतीजे बताते हैं कि सुबह का नाश्ता न करने वाले लोग दिन में सामान्य से 5 गुना अधिक कैलोरी लेते हैं।

आलस बुरी बला है

अमेरिका की यूनिवर्सिटी ऑफ मिसौरी में हुए एक शोध की मानें तो सारी बीमारियों की वजह है आलस। इस शोध के लिए प्रतिभागियों के ऐसे समूह को चुना गया जो शारीरिक रूप से सक्रिय थे। अब उनसे तीन दिन तक बिना व्यायाम के रहने को कहा गया। इस दौरान उनके ब्लड शुगर का स्तर जांचा गया। दूसरे प्रयोग के दौरान इन्हीं प्रतिभागियों को फिर से एक्टिव दिनचर्या अपनाने के लिए कहा गया और ब्लड शुगर की जांच की गई। नतीजों में सामने आया कि किसी भी तरह की शारीरिक एक्टिविटी के रुकने पर प्रतिभागियों का ब्लड शुगर स्तर काफी बढ़ गया था। जबकि जिन दिनों में उन्होंने पूरी तरह एक्सरसाइज की, शुगर का स्तर नियंत्रित रहा। इससे पता चलता है कि शारीरिक रूप से सक्रिय रहकर ब्लड शुगर के साथ ही कई दूसरी बीमारियों से भी बचा जा सकता है।

प्रोस्टेट कैंसर से बचना है तो!

पौधों में पाए जाने वाले फ्लेवोनॉयड नामक कम्पाउंड्स का ग्रुप एग्रेसिव प्रोस्टेट कैंसर के खतरे को 25 प्रतिशत तक कम कर सकता है। यूनिवर्सिटी ऑफ साउथ कैरोलीना के शोधकर्ताओं के अनुसार फलों, सब्जियों, हर्बल उत्पादों के सेवन से प्रोस्टेट कैंसर का खतरा कम हो सकता है। आर्नोल्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ से जुड़े शोधकर्ता सुसेन स्टेक भी इस पर सहमति जताती हैं। सुसेन की मानें तो फ्लेवोनॉयड युक्त ज्यादा भोजन खाने वाले पुरुषों में एग्रेसिव प्रोस्टेट कैंसर की संभावना 25 प्रतिशत कम होती है। अध्ययनकर्ताओं ने पाया कि साइट्रस फ्रूट्स जैसे संतरा, अंगूर, चाय, स्ट्रॉबेरी, प्याज और ग्रीन वेजीटेबल्स फ्लेवोनॉयड का बेहतर स्रोत होती हैं।

बस एक मुट्ठी मूंगफली

• हेल्दी फूड

सर्दियां आ रही हैं और साथ ही मूंगफलियां भी। अब धूप सेंकते हुए या आग तापते हुए मूंगफलियां न खाईं तो फिर कैसी सर्दियां बिताईं। बात सिर्फ सर्दी नहीं, सेहत की भी है। नियमित रूप से एक मुट्ठी मूंगफली खाकर आप कई बीमारियों को दूर भगा सकते हैं। मूंगफली से जुड़े सेहत के कुछ राज-

- मूंगफली में मैग्नीज, पोटेशियम, कैल्शियम, आयरन, जिंक और सेरेनियम जैसे तत्वों की प्रचूर मात्रा होती है।
- कई शोध बताते हैं कि मूंगफली का नियमित सेवन हृदय संबंधी बीमारियों से भी बचाता है। मूंगफली में ओलिक एसिड जैसे कई मोनोसैचुरेटिड फैट्स और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो दिल की सेहत के लिए जरूरी हैं।
- मूंगफली में मौजूद विटामिन बी3 से यादाश्त दुरुस्त करने में भी मदद मिलती है।
- विटामिन बी3 के साथ ही कॉपर की प्रचूर मात्रा होने से मूंगफली कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करने में भी अहम भूमिका निभाती है।
- मूंगफली का सेवन बढ़ती उम्र की बीमारियों से भी बचाता है। इसमें मौजूद नियासिन अलजाइमर के खतरे को 70 प्रतिशत तक कम करता है।
- मूंगफली में बीटा सिटोसेरोल की प्रचूर मात्रा होती है। ये फाइटोस्टेरोल का एक प्रकार है, जो दिल की बीमारियों से तो बचाता ही है साथ में ट्यूमर की ग्रोथ को रोककर कैंसर जैसी खतरनाक बीमारी से लड़ने में भी मदद करता है।
- मोटापे से परेशान हैं तो भी मूंगफली मददगार है। शोध बताते हैं कि जो लोग सप्ताह में दो बार मूंगफली खाते हैं, उनमें मोटापे की संभावना काफी कम होती है।

स्लिप डिस्क है बड़ा रिस्क

• हेल्थ एलर्ट

राह चलते हुए हर कदम फूंक-फूंककर रखते हैं। ठोकर लगने के डर से ही पूरे बदन में दर्द भरी सिहरन फैल जाती है। उठना, बैठना, लेटना और चलना सब कुछ मुश्किल हो गया है। कमर, पीठ या गर्दन में दर्द हो तो कुछ ऐसा ही लगता है। डॉक्टरों की मानें तो पीठ या कमर दर्द के इन लक्षणों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। इससे स्लिप डिस्क जैसी गंभीर समस्या होने की आशंका बढ़ जाती है।

रीढ़ की हड्डी से जुड़ी परेशानी या स्लिप डिस्क (स्पाइन की वर्टीब्री की डिस्क का खिसकना) के मामले तो अब युवाओं में भी खूब देखने को मिल रहे हैं। इस कारण पीठ में दर्द रहता है। हिलना-डुलना भी ऐसे में कठिन हो जाता है। दर्द की वजह से चलने में असमर्थता और कई बार लेटे हुए भी कमर में असहनीय दर्द होता है। फिजियोथैरेपिस्ट डॉक्टर प्रशांत तिवारी बताते हैं कि- कमर की बनावट में हड्डियां, कार्टिलेज (डिस्क) जोड़, मांसपेशियां, लिगामेंट और नसें शामिल हैं। इनमें से किसी के भी विकारग्रस्त होने पर दर्द हो सकता है। पीठ या कमर में दर्द की जो बीमारी 50 साल की उम्र वाले लोगों को होती थी, वही अब 25 से 35 की उम्र वाले युवाओं को भी हो रही है। भागदौड़ भरी जिंदगी, देर तक बैठे रहना और बैठने का गलत तरीका इसके लिए खास तौर पर जिम्मेदार हैं। गड्ढों की परवाह किए बिना फर्राटेदार बाइक चलाने वाले लोगों में तो यह समस्या और भी बढ़ सकती है। सही समय पर ध्यान न दिया जाए तो यह दर्द पीठ से होते हुए कूल्हे और फिर पैरों तक पहुंच सकता है। नजरअंदाज करने की बजाय पीठ या कमर में दर्द होने, पैरों में सुइयां सी चुभती महसूस होने, मांसपेशियों पर कमजोरी लगने पर तुरंत डॉक्टर को दिखाएं। समय रहते इस दर्द का इलाज जरूरी है। सही इलाज और नियमित एक्सरसाइज से इस तकलीफ को पूरी तरह ठीक किया जा सकता है।

इन बातों का रखें ध्यान

- कुर्सी पर सीधे बैठें।
- कप्यूटर पर घंटों काम करते हैं, तो थोड़ी-थोड़ी देर में उठकर टहल लें।
- डॉक्टर से पूछकर रोज व्यायाम करें।
- मोटरसाइकिल धीमी गति से चलाएं।

-उमाशंकर मिश्र

डॉक्टर कहते हैं

रीढ़ की हड्डी 33 हड्डियों के जोड़ से बनती है। प्रत्येक दो हड्डियों के बीच में डिस्क होती है। यह डिस्क रबड़ की तरह होती है, जो इन हड्डियों को लचीलापन देती है। डिस्क में होने वाली तकलीफ को 'स्लिप डिस्क' कहते हैं। बैठने का गलत पोस्चर या कोई चोट भी इसका कारण हो सकती है। एमआरआई टेस्ट से स्लिप डिस्क का पता चल सकता है। माना जाता है कि इसका इलाज ऑपरेशन से ही संभव है, जबकि फिजियोथैरेपी से भी इसका इलाज हो सकता है। लेकिन सबसे पहले अपने बैठने का पोस्चर ठीक करें।

-डॉ. प्रशांत तिवारी
फिजियोथैरेपिस्ट, नई दिल्ली

राशिफल

मेष मनोबल में वृद्धि,सरकारी कामों में सफलता एवं व्यवसाय के लाभ से उत्साहित रहेंगे।

वृषभ नवीन कार्य योजना,बुद्धि चातुर्यता से कार्य सिद्धि एवं व्यावसायिक क्षेत्र में उन्नति होगी।

मिथुन गुप्त शत्रु षडयन्त्र से परेशानी, मन में चिंता एवं व्यावसायिक लाभ में रुकावटें रहेंगी।

कर्क कार्यक्षेत्र में मान-सम्मान,सम्बन्धियों का सहयोग एवं व्यवसाय में उत्तम धन लाभ होगा।

सिंह शत्रुओं पर प्रभाव वृद्धि,कार्यों में सफलता एवं व्यवसाय में आकस्मिक लाभ होगा।

कन्या अचानक कार्यों में बाधा, संतान से कष्ट एवं व्यवसाय में एकदम गिरावट संभव है।

तुला मित्र वर्ग का पूर्ण सहयोग, संपत्ति के कार्यों में बाधा एवं व्यावसायिक क्षेत्र में सम्मान बढ़ेगा।

वृश्चिक नवीन व्यक्तियों से सम्पर्क, अटके धन की प्राप्ति एवं व्यवसाय में विस्तार व लाभ होगा।

धनु शारीरिक निर्बलता,व्यय की अधिकता, यात्रा से लाभ एवं व्यवसाय में सामान्य लाभ होगा।

मकर रोजी-रोजगार के नये अवसर, घर में खुशी एवं व्यवसाय में विस्तार से मन प्रसन्न रहेगा।

कुंभ मानसिक उद्विग्नता, स्वस्थ्य में परेशानी एवं व्यवसाय में श्रमोपरांत सामान्य लाभ होगा।

मीन सामाजिक क्षेत्र में सम्मान,नए सम्पर्क का लाभ एवं दाम्पत्य जीवन में समरसता रहेगी।

पंचांग / व्रत त्योहार

कल का पंचांग व्रत त्योहार:विजयदशमी, हेमन्तऋतु, सूर्य दक्षिणायने, दक्षिणगोले। राहुकाल: दिन में 12.00 से 01.30 तक। पंचांग: विक्रमी (विश्वावसु) संवत् 2069, 02 कार्तिक मास शक 1934, कार्तिक मास 09 प्रविष्टे, 07 जिल्हेज हिजरी 1433,आश्विन शुक्ल पक्ष दशमी 19.22 तक उपरांत एकादशी,धनिष्ठा नक्षत्र 17.47 तक उपरांत शतभिषा नक्षत्र, गंड़ योग 16.26 तक उपरांत वृद्धि योग, तैतिल करण 07.30 तक उपरांत गर करण,चन्द्रमा कुंभ राशि में दिन रात।

आज जिनका जन्मदिन है इस वर्ष आत्मबल में वृद्धि होगी। प्रतिकूल स्थितियों पर विजय मिलेगी। इष्ट मित्रों का सहयोग मिलेगा। जमीन जायदाद में वृद्धि होगी। आध्यात्मिक क्षेत्र में उन्नति होगी। परिवार में शुभकार्य सम्पन्न होंगे। शिक्षा के क्षेत्र में उन्नति होगी। इंजीनियरिंग,सेना, पुलिस,चिकित्सा, बैंक, वकालत, केमिस्ट आदि क्षेत्रों में करियर बनाने के अवसर मिलेंगे। व्यवसाय की उन्नति एवं लाभ से उत्साह बढ़ेगा। नौकरी में प्रमोशन की खुशी होगी।

आज के व्रत त्योहार आश्विन शुक्ल पक्ष नवमी

सुडोकू

					4	8		
8				5			7	
	9	2	6		7	5	1	
	3	7	1			9		
5	2	6		9		1	4	7
		9			6	2	3	
	6	3	8		2	7	5	
	1			3				2
		4	7					

उत्तर

8	9	3	1	6	7	4	5	2
2	6	4	9	3	5	8	1	7
1	5	7	2	4	8	3	6	9
5	3	2	6	7	4	9	8	1
7	4	1	8	9	3	6	2	5
6	8	9	5	2	1	7	3	4
4	1	5	7	8	6	2	9	3
9	7	6	3	5	2	1	4	8
3	2	8	4	1	9	5	7	6

सुडोकू 81 वर्गों का ग्रिड है, जो 9 वर्गों के ब्लॉक में बंटा हुआ होता है। कुछ वर्गों के अंक लिखे हैं और खाली वर्गों में1 से लेकर 9 तक के अंक लिखने होते हैं। कोई नंबर 1 पंक्ति, कॉलम या 9 वर्ग वाले छोटे ब्लॉक में दोबारा नहीं आ सकता है।

आज की फिल्में

जी सिनेमा
2.20 मां दुर्ग दिव्य हाथी
4.55 आर्या एक दिवाना
9.00 शहंशाह

स्टार गोल्ड
3.010 मेरी ताकत
6.25 मैं बलवान
9.00 गंगाजल

फिल्मी
3.00 भक्ति में शक्ति
6.00ये कैसा प्यार का रिश्ता
9.45 धर्मयुद्ध