

बदलती राहें

Gunjan

वर्ष 01, अंक 13

धर्मशाला, सोमवार, 25 मई 2015

शराब की लत के इलाज के लिए जरूरी हैं ये उपाय

शराब की लत को लेकर यह समझना जरूरी है कि इससे बचने की कोई दवा नहीं है। हां मगर इसका इलाज संभव है। इसके लिए सयंम बरतने की जरूरत होती है। ऐसा करके इस बीमारी के स्तर को कम किया जा सकता है। ऐसे मामलों में सभी चिकित्सीय प्रयास यही रहते हैं कि मरीज को प्रेरणा के ऐसे स्तर पर पहुंचा जा सके, जिस स्तर पर पहुंच कर वह पूरी तरह सयंमी हो जाएगा। इस प्रकार के शराब के शिकार रोगियों की सहायता के लिए तैयार किया गया शैक्षणिक कार्यक्रम उन्हें नशे की लत की प्रक्रिया से परिचित कराता है। इससे उन्हें इस बात का पता चल पाता है कि ऐसे क्या कारक हैं, जिनके कारण वे

नशा करने को प्रेरित होते हैं। यह कार्यक्रम नशा करने वाले को बाध्यकारी व्यवहार, चिकित्सा जटिलताओं, भावनात्मक समस्याओं और शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक स्वास्थ्य की देखभाल हासिल

- ग्रामीण क्षेत्रों में कैंप लगाने की रणनीति अपनाई जाए
- कैंप में पूरे समुदाय को एक साथ बुलाकर जानकारी दी जाए
- मरीजों का चयन करके तय विधि द्वारा इलाज व फालोअप किया जाए

करने की अंतर्दृष्टि हासिल करने में मदद करता है। ऐसे मामलों में स्वास्थ्य सुधार एक शून्य में केवल पारस्परिक संबंधों की रूपरेखा के भीतर ही हो पाता है। साथ ही ऐसे मरीजों

का इलाज इस समझ के साथ किया जाता है कि चिकित्सकीय प्रक्रिया में रोगी के परिवार और अन्य महत्वपूर्ण व्यक्तियों को शामिल किया जाना जरूरी है। इसके लिए एक अनाम कार्यक्रम चलाया जाता है।

इसका नाम एलकोहोलिक्स अनानिमस एए प्रोग्राम रखा गया है। इसके तहत पहले इस कार्यक्रम से मरीज को जोड़ा जाता है और फिर इसके बाद उसे शांत रखने के लिए एए कार्यक्रम के 12 स्टेप लागू किए

जाते हैं। नशे की लत छुड़ाने के लिए ग्रुप व व्यक्तिगत थेरेपी की जाती है। इस दौरान मरीज को व्यक्तिगत तौर पर यह बात समझाने व अपानने के लिए तैयार किया जाता है कि शराब व नशीली दवाओं का नशा किस प्रकार से उनके जीवन को प्रभावित करता है। इसके बाद प्रभावित व्यक्ति को दीर्घावधि सहायता और फालोअप कार्यक्रम के साथ जुड़ने की सलाह दी जाती है। यह इस विश्वास पर आधारित होता है कि शराब की लत का इलाज करने वाली किसी भी थेरेपी से मिलने वाले सफल नतीजों के लिए पुरानी इलाज प्रक्रिया का प्रबंधन व रखरखाव जरूरी होता है।

दिहाड़ीदारों को ऐसे करें इलाज के लिए प्रेरित

अक्सर ग्रामीण लोग रोज दिहाड़ी लगाकर अजीविका कमाने वाले होते हैं। ऐसे में इनके इलाज के लिए इन्हें सप्ताह भर या रोजना बिना दिहाड़ी लगाए कैसे रोके रखा जा सकता है। इसके लिए इलाज से पूर्व खास रणनीति बनानी होती है। टीटीके अस्पताल का अनुभव बताता है कि इस समस्या से निपटने के लिए इलाज के सिद्धांत को बदलना और बढ़ाना पड़ता है, ताकि इलाज के समय को घटाकर महज दो सप्ताह तक किया जा सके। इसके अलावा इलाज करवाने की सहमती देने वाले मरीज को तीन माह का समय दिया जाता है कि कैंप से पूर्व वह परिवार के खर्च की योजना बनाने के साथ ही इलाज के दौरान के दिनों के खर्च के लिए जरूरी बचत करके रख ले।

फालोअप कार्यक्रम जरूरी

शराब के नशे या एक्लकोहलिज्म के इलाज के लिए लंबी अवधि के फालोअप कार्यक्रम की जरूरत होती है। ऐसे में सवाल उठाना लाजिमी है कि ग्रामीण क्षेत्र में ऐसा कैसे संभव हो पाएगा। इसके लिए टीटीके अस्पताल चेन्नई के अनुभव बताते हैं कि फालोअप प्रक्रिया को लोकल संस्था के हवाले कर दिया जाना चाहिए। या फिर इलाज करने वाले केंद्र के काउंसलर को यह जिम्मेवारी सौंपी जाए।

चिंताएं और सुधार

अक्सर देखा गया है कि जिन बच्चों के पिता शराब की लत के शिकार होते हैं, उनकी स्कूल की पढ़ाई को बीच में ही छोड़ने की दर काफी ज्यादा होती है। इसका बड़ा कारण उनकी अजीविका का एक बड़ा हिस्सा शराब पर खर्च करना होता है। इसके अलावा शराबी व्यक्ति अक्सर घर में पत्नी व बच्चों से मारपीट करता है। पूरा परिवार अस्त व्यस्त हो जाता है। इस तरह के मामलों से निपटने के लिए कैंप के माध्यम से नशे के शिकार लोगों का इलाज करने का तरीका काफी कारगर सिद्ध हो सकता है। कैंप अप्रोच के संबंध में टीटी रंगानाथन क्लीनिकल रिसर्च फाउंडेशन टीटीके अस्पताल चेन्नई की रिसर्च काफी सहायक सिद्ध हो सकती है।

डिसुल्फिरम के इस्तेमाल में सावधानी जरूरी

एक सवाल यह भी उठता है कि क्या नशे के इलाज के दौरान दी जाने वाली दवा डिसुल्फिरम को ग्रामीण जिम्मदाराना तरीके से इस्तेमाल कर पाएंगे कि नहीं। या फिर इससे चिकित्सीय या कानूनी पेचिदगियां पैदा होंगी। इस संबंध में अनुभव बताता है कि इस दवा के इस्तेमाल पर नजर रखने व इमरजेंसी से निपटने के लिए एक लोकल चिकित्सक की तैनाती जरूरी होती है। इस लोकल चिकित्सक की पहचान करके उसे सभी जरूरी दवाओं की एक किट मुहैया करवाई जानी चाहिए ताकि इमरजेंसी के दौरान वह पीड़ित का समय पर इलाज कर सके।

सामाजिक कलंक की झिझक कैसे दूर हो

इसके अनुसार शराब की लत के साथ सामाजिक कलंक भी जुड़ा हुआ होता है। ऐसे में यह सवाल उठता है कि क्या ऐसे लोग कैंप में इलाज के लिए स्वतः आ पाएंगे। इसका जवाब इस बात में मिलता है कि सामाजिक कलंक की दिक्कत को समस्त समुदाय को एक साथ कैंप में बुलाकर दूर किया जा सकता है। जब पूरा समुदाय ही कैंप में शिरकत करेगा, तो इस बात की संभवना कम हो जाएगी कि कौन शराब की लत के कारण इलाज करवाने आया है या कौन इसमें जरूरी जानकारी हासिल करने आया है। जब पूरा समुदाय एकत्रित होता है तो व्याख्यान, सही तथ्यों, और व्यक्तिगत बातचीत के जरिये लोगों को यह समझाया जा सकता है कि शराब पीना एक बीमारी है और नशा करने वाले इस लत से बाहर आकर उपयोगी जीवन जी सकते हैं। शराब के नशे की लत से बाहर आ चुके लोगों की मदद से भी ऐसे मरीजों को इलाज के लिए प्रेरित किया जा सकता है।

गंभीर रोगियों के लिए जरूरी है इमरजेंसी बैकअप

हालांकि यह बात भी सच है कि गांवों में पर्याप्त स्वास्थ्य सुविधाएं नहीं मिल पाती हैं। ऐसे में जब स्वास्थ्य इमरजेंसी पैदा हो जाए तो क्या किया जा सकता है। इसका जवाब यह है कि जिन मरीजों को गंभीर चिकित्सा व दिमागी बीमारी की समस्या होती है, उन्हें कैंप प्रोग्राम में शामिल नहीं किया जाता। ऐसे रोगियों का चयन करने के लिए सावधानी पूर्वक योजना बनाकर तीन स्क्रीनिंग विधियां अपनाई जाती हैं। इनके लिए स्थानीय चिकित्सक की सहायता की जरूरत को सूचिबद्ध किया जाता है। ऐसे मामलों में इमरजेंसी के समय बैकअप मैडिकल स्पोर्ट का चयन एक अत्यंत महत्वपूर्ण कदम होता है। ऐसे मरीज को इमरजेंसी के समय निकटवर्ती कस्बे के अस्पताल तक पहुंचाने के लिए एंबुलेंस व इसके चालक की उपलब्धता अगला महत्वपूर्ण कदम होता है।

उजली किरण

एचआईवी संक्रमित पति दे गया मौत का वायरस

● राधा नहीं समझ पा रही थी इस जानलेवा बीमारी का सच ● दो बच्चियों सहित राधा भी हो गई थी एचआईवी पाजिटिव ● परिवार की मदद व गुंजन के सहयोग से दिखाई दी उम्मीद

जिला कांगड़ा के नूरपुर क्षेत्र की एक विवाहिता राधा अपने पति व दो बेटियों के साथ सुखी जीवन जी रही थी। करीब एक दशक पहले उसका पति लुधियाणा में ट्रक ड्राइवर की नौकरी करता था। उसे इस बात की भी फिक्र नहीं थी कि उसके घर लड़का नहीं पैदा हुआ है। वह बिना किसी लिंग भेदभाव के अपनी बेटियों को बेटों की तरह ही प्यार करता था।

राधा व उसके पति को इस बात का आभास तक नहीं था कि उनके परिवार को भी वो जानलेवा बीमारी अपनी चपेट में लेने जा रही है, जिसके अधिकतर शिकार ट्रक चालक होते आए हैं। शादी के दो साल के भीतर ही राधा के पति को अजीब बीमारी ने घेर लिया था। उस पर दवाओं का असर तक नहीं हो रहा था। पहले नूरपुर और फिर टांडा अस्पताल में इलाज के बावजूद राधा के पति की तबीयत में कोई सुधार न हुआ। यहां तक कि थक हार कर उसके परिवार वालों ने झाड़ू-फूक का सहारा

लेना शुरू कर दिया। फिर भी बात नहीं बनी तो किसी ने उन्हें सलाह दी कि इनका एचआईवी टेस्ट करवाओ। इस पर राधा अपने पति को क्षेत्र के एक अस्पताल में एचआईवी टेस्ट करवाने लेकर गई। इस पर पता चला कि उसके पति तो एचआईवी पाजिटिव हैं। राधा ने न तो पहले कभी ऐसा कोई नाम सुना था और न ही इसके बारे में कुछ जानती थी। उसके इस बीमारी के बारे में बताने की कोशिश की गई, मगर उसके कुछ समझ नहीं आया। इसके बावजूद राधा ने पति का इलाज चेलों से करवाना नहीं छोड़ा।

इस बीच एचआईवी पाजिटिव होने का पता चलने के महज दो सप्ताह में ही उसे पति की मौत हो गई। राधा को अब तक भी यह बात समझ नहीं आई थी कि

उनका परिवार एचआईवी के खतरनाक वायरस की चपेट में आ चुका है।

राधा की बेटियों को उसके मां-बाप ले गए और देखभाल करने लगे। करीब छह माह बाद राधा भी काफी बीमार हो गई। उसके दिमाग में भी इसका असर हुआ था। उसे कुछ समझ नहीं आ रहा था कि उसे क्या हो गया है। इस पर उसके चाची सास ने उसे भी सलाह दी कि वह भी अपना टेस्ट करवा ली।

इस पर जब उसने अपना एचआईवी टेस्ट

को इस हालत में देख उसके जेट व जेठानी सहित उसके भाई ने आगे आकर उसे सहारा दिया। उसके जेट सरकारी नौकरी में थे।

उन्होंने उसकी एक बेटी के पालन-पोषण का जिम्मा ले लिया। साथ ही उन्होंने उसकी बेटी की शादी व पढ़ाई भी खुद करवाने की जिम्मेवारी अपने पर ले ली थी। इतना ही नहीं उन्होंने राधा को उसके घर का खर्च चलाने को हर माह 1500 रुपये की मदद भी देना शुरू कर दी थी।

समझदार हो गई है कि अब जीद करती है कि यह दवाई वह नहीं खाएगी। साथ ही सवाल करती है कि वह भला इस दवा को हर रोज क्यों खाए, आखिर उसे ऐसा क्या हुआ है।

उसकी इन बातों से वह एक बार फिर दबाव में आ गई थी, मगर गुंजन संस्था द्वारा संचालित कम्युनिटी स्पोर्ट सेंटर के काउंसलर ने उसकी इस समस्या का भी समाधान कर दिया है। उसने उसकी बेटी को अपने पास बुलाया और उसे वो सारी बातें बताईं, जिन्हें वह नहीं बता पा रही थी। काउंसलर ने उसकी बेटी को प्यार से समझाया कि उसे यह दवा क्यों खानी है। इसके बाद से वह नियमित तौर पर बिना कोई सवाल या परेशानी के अपनी दवा लेने लगी है। राधा बताती है कि उन्हें सीएससी में परामर्श के अलावा सरकारी योजनाओं की जानकारी देने के अलावा इनका लाभ लेने में मदद भी



करवाया तो पता चला कि वह भी इसकी चपेट में आ चुकी थी। इसके बाद उसकी दोनों बेटियों का भी टेस्ट करवाने की सलाह दी गई, तो वे भी एचआईवी पाजिटिव पाई गईं। इसके बाद तो राधा की जीने की आस ही टूट गई। उसे कुछ नहीं सुझ रहा था कि वह अब क्या करे। उसे अब तक यह बात तो समझ में आ चुकी थी कि जिस बीमारी ने उसके पति की जान ली है, उसके चलते अब वह और उसकी दोनों बेटियां भी महफूज नहीं हैं।

उसे बार-बार यही ख्याल आ रहा था कि अब वह और उसकी बेटियां भी जल्द मरने वाली हैं। इसके कारण उसका दिमाग काम करना छोड़ चुका था और उसने जीने की आस ही छोड़ दी थी। राधा

अपने परिजनों का इतना ज्यादा सहारा व मदद मिलने के बाद राधा के भाई ने उसके इलाज के लिए अस्पताल के चक्कर काटने शुरू किए। वह उसे तब तक विशेषज्ञों के पास ले जाता रहा, जब तक कि उसे इस बीमारी की समझ नहीं आई। साथ ही राधा को इसके इलाज की भी जानकारी दी गई।

इसके बाद उसे पता चला कि इस बीमारी का सही इलाज करवाने से एचआईवी ग्रसित व्यक्ति की आयु में इजाफा किया जा सकता है। अब राधा की एक बेटी 15 साल और दूसरी बेटी करीब दस साल की हो गई है। वह भी परिवार को अच्छी तरह चला रही है। लोगों के घरों में काम करके वह अजीविका कमाने लगी है। राधा बताती है कि उसकी बड़ी बेटी इतनी

मिल रही है। अब सेंटर की ओर से उसके विधवा पेंशन लगवाने में मदद की जा रही है। राधा ने बताया कि सीएससी के चलते ही उसके जैसे एचआईवी पीड़ित लोगों व परिवारों को जीने की राह दिखाई देती है। साथ ही अन्य प्रकार की मदद मिलने के कारण समाज की मुख्य धारा से जुड़ पाते हैं।

राधा अपनी पुरानी बातें याद करते हुए बताती है कि जब वह अपनी पीछे की जिंदगी और अच्छे दिनों को याद करती हैं, तो आज भी रोने का मन करता है। पति की एक गलती के कारण राधा को अपने जीवन में खुशी महज कुछ ही पल मिल पाई, अब वह बाकी जिंदगी मौत के साथ जंग लड़ने के सिवाय कुछ नहीं कर सकती।



छोटे से दिल पर ब्लड प्रेशर का बोझ: रखें ध्यान

हम में से ज्यादातर लोग तनाव में हैं या गलत लाइफस्टाइल अपनाकर जी रहे हैं। इसका खामियाजा हमारे छोटे-से दिल को उठाना पड़ता है। फालतू बोझ उठाते-उठाते वह बेचारा थक जाता है। दिल को दुरुस्त रखने के तरीके विशेषज्ञों की राय में इस प्रकार से हैं:

क्या है हाइपरटेंशन

हाइपरटेंशन को हाई ब्लड प्रेशर भी कहा जाता है। जब भी हमारा दिल धड़कता है, वह आर्टरीज के जरिए पूरे शरीर को ब्लड सप्लाई करता है। जिस प्रेशर के साथ ब्लड वेसल्स की दीवारों से टकराता है, उसे ब्लड प्रेशर कहा जाता है। ब्लड प्रेशर हार्ट अटैक, स्ट्रोक, किडनी की समस्या या आंखों से जुड़ी बीमारियों की वजह बनता है। मेदांता में सीनियर न्यूरो सर्जन डॉ. विपुल गुप्ता बताते हैं कि हाई बीपी से स्ट्रोक और ब्रेन हेमरेज का खतरा भी 50 फीसदी तक बढ़ जाता है। वजह, हाई बीपी होने पर ब्लड वेसल्स पर दबाव बनता है और वे सिकुड़ जाती हैं। इससे दिल को ब्लड पंप करने के लिए ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है।

हाई बीपी की वजहें

खानदानी यानी पैरेंट्स या फैमिली में दूसरे करीबी को हो, तो हाई बीपी होने के चांस 20-25 फीसदी तक बढ़ जाते हैं। मोटापा, एक्सरसाइज न करना, तला-भुना खाना, तनाव, स्मोकिंग आदि के अलावा किडनी की बीमारी, थायरॉयड, ट्यूमर आदि बीमारियां भी बीपी की वजह बनती हैं।

कितनी रीडिंग नॉर्मल

ब्लडप्रेशर अपर बीपी लोअर बीपी नॉर्मल 130 से नीचे और 85 से नीचे प्री-हाइपरटेंशन 130-139 और 85-89 हाइपरटेंशन 140 और 90+

नोट : बीपी का बहुत कम होना भी सही नहीं है। अगर ऊपर वाला 80 तक और नीचे वाली रेंज 40-45 तक पहुंच जाए तो खतरनाक है। ऐसे में मरीज को अस्पताल में भर्ती कराना चाहिए।

कैसे करें चेक

पहली बार बीपी चेक कराते हैं और ज्यादा आता है तो घबराएं नहीं। अगले दिन फिर चेक कराएं या खुद करें। 3 दिन लगातार चेक करने के बाद भी रीडिंग ज्यादा आती है तो डॉक्टर के पास जाएं। बीपी चेक करने से आधा घंटा पहले चाय-कॉफी न पिएं, न ही स्मोकिंग करें। आराम से बैठकर बीपी चेक करें। कई लोगों का बीपी डॉक्टर को

देखकर भी बढ़ जाता है। ऐसे में एम्ब्लेटरी बीपी मॉनिटरिंग मशीन ज्यादा कारगर है। इसे हाथ पर बांध दिया जाता है और 24 घंटे बीपी की रीडिंग मॉनिटर की जाती है।

इमरजेंसी कब

घबराहट, तेज सिर दर्द, सांस फूलना, चक्कर आना या सीने में दर्द महसूस हो तो फौरन डॉक्टर को दिखाएं। अगर बीपी की दवा ले रहे हैं और डॉक्टर से कॉन्टैक्ट नहीं हो पा रहा तो इमरजेंसी में दवा का डबल डोज ले सकते हैं।

कैसे रहें फिट

– दिल की बीमारी से बचने के लिए रोजाना कम-से-कम आधा घंटा कार्डियो एक्सरसाइज करें जैसे कि ब्रिस्क वॉक, जॉगिंग, साइकलिंग, स्विमिंग, एरोबिक्स, डांस आदि हैं। वॉक में 1 मिनट में 40-50 कदम, ब्रिस्क वॉक में 1 मिनट में 75-80 कदम और जॉगिंग में 150-160 कदम चलते हैं।

नोट : ब्रिस्क वॉक हमेशा खाना खाने के दो घंटे बाद करें। वक्त की दिक्कत है तो 2 बार में 15-15 मिनट के लिए भी कर सकते हैं।

योगासन

– रोजाना कम-से-कम 10 बार सूर्य नमस्कार करें।

– सिर से पैर तक की मूवमेंट के अलावा पादहस्तासन, त्रिकोणासन, शशांकासन, वक्रासन, भुजंगासन, शलभासन, मेरुदंडासन और उत्तानपादासन करें। ये दिल के लिए अच्छे हैं।

दिल के मरीज हैं तो

ऐसे आसन न करें, जिनमें सारा प्रेशर हार्ट पर आता है, जैसे कि मयूरासन, शीर्षासन आदि। बाकी कर सकते हैं, लेकिन रफतार कम रखें और देखें कि दिल पर फालतू प्रेशर न हो। वैसे, कोई भी एक्सरसाइज या आसन करने से पहले डॉक्टर से सलाह ले लें।

प्राणायाम

– सुबह-शाम 15-15 मिनट के लिए मेडिटेशन करें। इसके अलावा, गहरी सांस और अनुलोम-विलोम भी जरूर करें।

– श्वासन करें। आंखें बंद करके पूरे शरीर के अंगों को महसूस करें। इससे मांसपेशियों का तनाव कम होता है। इससे बीपी कम होता है।

दिल के मरीज हैं तो

दिल के मरीज भस्त्रिका न करें तो बेहतर है। ऊपर लिखी बाकी क्रियाओं को कर सकते हैं। बस सांस बहुत देर तक न रोके।

इन्हें भी आजमाएं

तनाव कम करने के तरीके अपनाएं। ये सेहतमंद और बीमार, सभी के लिए फायदेमंद हैं:

– पेंटिंग, फोटोग्राफी, गाना सुनना, खेलना, किताबें पढ़ना जैसी हॉबी के लिए टाइम निकालें।

– बच्चों और पालतू जानवरों के साथ खेलें।

– घूमने जाएं। नई-नई जगहें मन को रिलैक्स करती हैं।

– कॉम्पिटिशन की अंधी दौड़ से बचने की कोशिश करें।

क्या खाएं

– हाई-फाइबर वाली चीजें (गेहूं, ज्वार, बाजरा, जई, दलिया, स्प्राउट्स, ओट्स, चना, दाल, ब्राउन राइस आदि), फॉलिक एसिड वाली चीजें (हरी सब्जियां, साग, शलजम, बीन्स, मटर, ओट्स, सनफ्लावर सीड्स, अलसी के बीज आदि), ओमेगा-3 वाली चीजें (सरसों तेल, बीन्स, बादाम, अखरोट, फिश लीवर ऑयल, पलैक्स सीड्स आदि)। इसके अलावा मेथी, लहसुन, हल्दी, सोयाबीन भी दिल के लिए अच्छे हैं।

– स्किमड, फेट फ्री दूध और अंडे का सफेद हिस्सा खाना बेहतर है।

– दिन में पांच बार फल और सब्जियां जरूर खाएं।

– पानी खूब पीएं। दिन भर में करीब 10 गिलास पानी पिएं।

क्या न खाएं

– फास्ट फूड (मैगी, नूडल्स, बर्गर, पिट्जा, पास्ता आदि), तली-भुनी चीजें (समोसा, टिक्की, ब्रेड पकौड़े आदि), सॉफ्ट ड्रिंक्स (कोला), क्रीम और मीठी चीजें (फरूट क्रीम, केक, पेस्ट्री, गुलाबजामुन, जलेबी, इमरती आदि), रिफाइन चीजें (चीनी, चावल, मैदा आदि), सैचुरेटिड फैट (देसी घी, वनस्पति, मक्खन, नारियल तेल, मियोनिज आदि), पैकड फूड (सॉस, अचार, चिप्स, कुकीज़ आदि) के अलावा अंडे का पीला भाग, रेड मीट, फुल क्रीम दूध और नमक कम खाएं। दिन भर में आधा चम्मच नमक काफी है।

इनसे छुड़ाएं पीछा

– तंबाकू का सेवन न करें। स्मोकिंग से आर्टरीज सुकड़ती हैं, जिससे हार्ट और ब्लड वेसल्स को नुकसान होता है। स्मोकिंग से दिल की बीमारी का खतरा 30-50 फीसदी तक बढ़ जाता है।

– शराब भी अगर हफ्ते में दो बार छोटे पैग तक पीते हैं तो नुकसानदेह नहीं है लेकिन इससे ज्यादा शराब पीना नुकसान पहुंचाता है।

टेस्ट और मशीन

– रिस्क फैक्टर (फैमिली हिस्ट्री, स्मोकिंग शराब पीने वाले आदि) वाले लोग हाई बीपी की जांच 25 साल की उम्र से शुरू कराएं। सामान्य लोग 35 साल की उम्र से यह टेस्ट कराएं। कुछ गड़बड़ी नजर आती है तो हर दो हफ्ते में बीपी की जांच कराएं। सामान्य होने के बाद एक-दो महीने में जांच करा लें।

– लंबे समय तक बीपी की दवाएं लेने से उनका साइड इफेक्ट्स (सिर दर्द, पैरों में सूजन, हार्ट रेट बढ़ना, खांसी आदि) हो सकते हैं। ऐसा कुछ हो तो अपने डॉक्टर को बताएं। डॉक्टर जरूरत के मुताबिक दवा बदल देंगे।

कॉमन गलतियां

– दवाएं बंद करना
लोग बिना डॉक्टर की सलाह खुद ही दवाएं बंद कर देते हैं, जबकि बीपी के लिए मरीजों को अक्सर जिंदगी भर दवाएं खानी होती हैं। हालांकि लाइफस्टाइल में सुधार कर और वजन कम करके दवाओं को कम और कई बार खत्म भी किया जा सकता है।

पॉलीथेरपी

एक साथ कई थेरपी मसलन मॉडर्न मेडिसिन के साथ आयुर्वेद, नेचुरोपैथी, होम्योपैथी आदि भी यूज करना सही नहीं है। हालांकि नेचुरोपैथी या होम्योपैथी का नुकसान नहीं है, लेकिन एक साथ कई थेरपी यूज करने से पता नहीं लगता कि किससे फायदा हो रहा है और किससे नुकसान।

नमक कम न करना

अक्सर लोग नमक कम नहीं करते, जोकि बीपी कंट्रोल करने के लिए बहुत जरूरी है। उन्हें लगता है कि दवाएं तो खा ही रहे हैं, सो कुछ भी खा सकते हैं लेकिन खान-पान का बीपी कंट्रोल में बहुत बड़ा रोल है।

बच्चों में बीपी

लोग मानते हैं कि बच्चों को बीपी नहीं होता, जो सही नहीं है। पांच साल की उम्र के बाद हर छह महीने में एक बार बच्चों का बीपी चेक करा लेना चाहिए। इसे जांचने का सही तरीका है राइट अपर आर्म और राइट लोअर लिंब (थाई) में सही नाप के कफ पहनाकर बीपी लेना चाहिए। बड़े साइज के कफ से सही रीडिंग नहीं आती।

सुप्रीम कोर्ट का फैसला बचा गया सोशल मीडिया के दुष्प्रचारकों को

- अगर आईटी एक्ट की धारा 66ए न हटी होती तो होते कई गिरफ्तार
- आईपीसी की धारा फाइव नाट फाइव के शिकंजे से नहीं बच सकते आरोपी
- इस धारा के तहत तीन साल कैद व जुर्माने की सजा का है प्रावधान

धर्मशाला। स्थानीय कालेज में छात्रा से इस धारा को तो हटा लिया, मगर सोशल मामले में निशाने पर आए छात्र संगठन ने बड़ा नुकसान इस पर्यटन नगरी को झेलना गैंगरेप की अफवाह फैलाने के मामले में मीडिया में कुछ बातों की जांच पड़ताल भी इस मामले में पीड़ित छात्रा का पता पड़ा है। उससे ज्यादा क्षति स्थानीय सोशल मीडिया के दुष्प्रचारकों को हाल कि ए बिना कालेज के कालेज के ही में आया माननीय सुप्रीम कोर्ट का अफवाहें फैलाने के वालों ने स्थानीय कालेज के अफवाह फैलाकर बदनाम करने को मामले में एक लेकर लगाई गई आईटी एक्ट की धारा नई बहस छेड़ 66ए कोर्ट ने असंवैधानिक न ठहराई दी है। इस मामले में कई लोग इस मामले में जेल की हवा खा रहे होते। ज्ञात रहे कि एक मंत्री, एक कुछ माह पहले ही देश की सर्वोच्च नेत्री और अन्य अदालत ने इसे असंवैधानिक बताते हुए रसूखदार लोगों के चार बच्चों को के चार बच्चों को उल्लंघन करने वाली धारा बताया था। ज्ञात रेपिस्ट भी करार रहे कि इस धारा के तहत महाराष्ट्र में दो दे दिया गया था। इतना ही नहीं सोशल मीडिय के इन लगाने की कोशिश नहीं की। सिर्फ एक अन्य मामलों में युवकों की गिरफ्तारी के फेंकुओं ने उस लड़की को मृत घोषित कर फरेबी महिला की कहानी पर यकीन बाद सोशल मीडिया की जुबान ही बंद दिया, जिसके बारे में कालेज का कोई करके न केवल एक छात्रा का नाम उछाल कर दी गई था। हालांकि सर्वोच्च अदालत छात्र नहीं जानता था। यहां तक कि कर उसके बदनाम किया गया बल्कि इसके तहत अधिक से अधिक तीन साल ने सोशल मीडिया को बड़ी राहत देते हुए आंदोलन करने वाला छात्र संगठन और उसके जीते जी मार भी दिया गया। सबसे



बड़ा नुकसान इस पर्यटन नगरी को झेलना पड़ा है। उससे ज्यादा क्षति स्थानीय कालेज की गरीमा को पहुंची है, जिसमें कभी देवानंद जैसे सुपरस्टार ने पढ़ाई की है और कई हस्तियों को शिक्षित करके नाम कमाया है।

अब रही बात इस मामले में पुलिस की राडार में आए सोशल मीडिया के अफवाहबाजों की, तो उनके खिलाफ कानूनी कार्रवाई तो होना तय है। भले ही ये लोग आईटी एक्ट की धारा 66 ए के हटने से गिरफ्तारी से बच गए हों, मगर कानून में अभी भी ऐसे प्रावधान हैं, जिनके तहत इन पर कार्रवाई हो सकती है। आईपीसी की धारा फाइव नाट फाइव यानी 505 के तहत जनता को गुमराह करने वाला बयान या सामग्री फैलाने वाले पर कानूनी कार्रवाई का प्रावधान है। इसके तहत अधिक से अधिक तीन साल कैद की सजा का प्रावधान है।

आई० ई० सी० मेटिरियल डेवलपमेंट - पोस्टर श्रृंखला

