मधुमेह से बचना है तो बदलें लाइफस्टाइल, योग अपनाएं : डॉ. चौहान

करनाल । मधुमेह लाइफस्टाइल डिसऑर्डर उपजा हुआ रोग है। इस रोग का निदान भी दिनचर्या नियंत्रण में ही छिपा है। अनुशासित जीवन शैली और नियमित योग मधुमेह से न सिर्फ छुटकारा दिला सकता है, बल्कि इसे होने से भी रोक सकता है। शरीर के विभिन्न हिस्सों में शक्कर का जमा होना मधुमेह के लक्षण हैं। मधुमेह हो जाने पर यदि इसका उचित इलाज न हो, तो यह जानलेवा भी हो सकता है। इसलिए इसे साइलेंट किलर भी कहते हैं। यह बात हरियाणा ग्रंथ अकादमी के उपाध्यक्ष एवं भाजपा के प्रदेश प्रवक्ता डॉ. वीरेंद्र सिंह चौहान ने मधुमेह के विभिन्न पहलुओं पर आयुर्वेद और योग के विशेषज्ञ डॉ. अमित पुंज अंगिरस से रेडियो ग्रामोदय के आयोजन ग्रामोदय लाइव में चर्चा के दौरान कही।

डॉ. चौहान ने कहा कि मधुमेह अब घर-घर में पाया जाने वाला आम रोग बन चुका है। यहां तक कि अब भारत मधुमेह की राजधानी बनता जा रहा है। इसका मुख्य कारण हमारी बदलती जीवन शैली है। इसके अलावा आनुवंशिक कारणों से भी मधुमेह होता है। आयुर्वेद और एलोपैथी में इसके उपचार के तरीकों में थोड़ी सी भिन्नता है। इसका सबसे अच्छा उपचार आत्मसंयम और दिनचर्या में बदलाव है।

चर्चा में भाग ले रहे योग विशेषज्ञ डॉ. अमित पुंज अंगिरस ने बताया कि शरीर में इंसुलिन का न बनना डायबिटीज का मुख्य कारण है। ग्रहण किए गए भोजन से शरीर में तैयार होने वाले शुगर को रक्त संचार के माध्यम से शरीर की विभिन्न कोशिकाओं तक पहुंचाने का काम इंसुलिन ही करता है। इंसुलिन न बनने से ग्लूकोज विभिन्न कोशिकाओं तक नहीं पहुंच पाता और परिणामस्वरूप शरीर के अलग-अलग हिस्सों में यह जमा होने लगता है। इसे टाइप वन डायबिटीज कहते हैं। मानव शरीर में इंसुलिन का निर्माण पैंक्रियाज करता है। इस प्रकार डायबिटीज का सीधा संबंध पैंक्रियाज से है।

डॉ. पुंज ने बताया कि जल्दी-जल्दी प्यास लगना और बार-बार मूत्र त्याग की इच्छा डायबिटीज के प्रारंभिक लक्षण हैं। इस बीमारी में आयु मायने नहीं रखता। बुजुर्गों से लेकर नवजात बच्चों में भी मधुमेह के लक्षण देखे जाते हैं। मधुमेह मुख्यत: दो प्रकार का होता है-- टाइप वन और टाइप टू। इंसुलिन का न बनना टाइप वन डायबिटीज है, जबकि लाइफस्टाइल डिसऑर्डर से उत्पन्न होने वाली बीमारी टाइप टू डायबिटीज कहलाती है। इसे दिनचर्या में बदलाव से ठीक किया जा सकता है। उन्होंने बताया कि यदि टाइप टू डायबिटीज का उचित इलाज न हो, तो यह टाइप वन डायबिटीज में परिवर्तित हो सकता है। आनुवंशिक मामलों में परिवार के किसी सदस्य को जिस श्रेणी का मधुमेह होता है, दूसरे सदस्य को भी उसी प्रकार का मधुमेह होने का खतरा रहता है।

डॉ. पुंज ने कहा कि चिकित्सा के दौरान उन्होंने कई ऐसे मरीजों को देखा है जिन्हें आयुर्वेद और योगके की सहायता से मधुमेह से पूर्ण छुटकारा मिला है और पिछले 5-10 साल से बिना कोई दवा लिए मधुमेह से मुक्त हैं। उन्होंने बताया कि आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति में मधुमेह होने पर सर्वप्रथम मीठा का सेवन बंद करवाया जाता है। इसके अलावा कार्बोहाइड्रेट की आपूर्ति करने वाले गेहूं, चावल और मैदे का उपभोग भी तत्काल बंद करवाया जाता है। मरीजों को मक्की, ज्वार, बाजरा आदि खाने की सलाह दी जाती है। टाइप-टू डायबिटीज को दिनचर्या में बदलाव से नियंत्रित किया जा सकता है, लेकिन टाइप वन डायबिटीज हो जाने पर दवा ही एकमात्र विकल्प है। डायबिटीज का असर आंखों और किडनी समेत शरीर के अन्य अंगों पर पड़ता है। इसे रोकने के घरेलू नुस्खों में जामुन की गुठली, नीम, गिलोय आदि फायदेमंद साबित होते हैं, लेकिन ध्यान रहे कि इनका निर्धारित मात्रा से ज्यादा सेवन करना भी खतरनाक है। सबसे अच्छा तरीका यह है कि डायबिटीज की नियमित जांच के लिए घर में मशीन रखी जाए।

सीधा टाइप-वन डायबिटीज के शिकार हो रहे बच्चे

मधुमेह से बचाव के लिए क्या क्या सावधानियां बरती जाएं, डॉ. वीरेंद्र सिंह चौहान के इस सवाल का जवाब देते हुए डॉ. अमित पुंज ने बताया कि मधुमेह के लिए उम्र की कोई सीमा नहीं है। टॉफी, चॉकलेट, आइसक्रीम और पिज़्ज़ा-बर्गर का अत्यधिक इस्तेमाल करने से अब छोटे बच्चों में भी टाइप वन डायबिटीज के मामले बढ़ते जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि अगर थकावट और प्यास ज्यादा महसूस होने लगे, मांसपेशियों में दर्द रहने लगे, तो व्यक्ति को अपने खून की जांच तुरंत करवानी चाहिए। डायबिटीज की सही पहचान के लिए एचबीए 1सी की जांच जरूरी है। यह शुगर लेवल की जांच की एक विश्वसनीय प्रणाली है जिससे तीन महीने के औसत शुगर स्तर की जानकारी मिलती है। सामान्य जांच में खाली पेट रक्त की जांच करवाने पर शुगर लेवल 100 के भीतर और खाना खाने के बाद अधिकतम 150 या इससे कम होना चाहिए। इसके अलावा रक्त में शुगर की जांच के लिए एक जीजीटीए टेस्ट भी किया जाता है।

जघन्य अपराधों में शामिल अपराधियों को सजा मिलने के हों इंतजाम

करनाल। चिन्हित व जघन्य अपराधों में शामिल अपराधियों को हर हाल में सजा मिलनी चाहिए। इसके लिए अभियोजन पक्ष और जांच अधिकारी की ओर से कोई कमी न रहे तथा ऐसे मामलो में गवाहों की सुरक्षा भी सुनिश्चित रहनी चाहिए। यह बात चिन्हित अपराधों की जिला स्तरीय मॉनिटरिंग कमेटी के चेयरमैन एवं उपायुक्त अनीश यादव ने कमेटी की मासिक बैठक में समीक्षा के दौरान कही। बैठक में जिला पुलिस अधीक्षक गंगा राम पुनिया के अतिरिक्त, जिला न्यायवादी डॉ. पंकज सैनी, सहायक जिला न्यायवादी बृज मोहन व जिला जेल के उप अधीक्षक अशोक काम्बोज मौजूद थे। उपायुक्त ने कहा कि जिला में चिन्हित अपराधों को लेकर हर मास बैठक कर मंथन किया जाता है, ताकि संगीन अपराधों में शामिल अपराधियों का हर हाल में सजा दिलवाई जा सके। उन्होंने कहा कि भारत ऐसा देश है, जिसमें एक न्याय प्रक्रिया से अपराधियों को सजा दी जाती है, यानी समझौता से अपराधियों को छोड़ देने का कोई कानून नहीं है। इसलिए संगीन अपराधों में एफएसएल रिपोर्ट तथा न्यायालय में चालान दाखिल करने से पहले उसे अच्छी तरह देखने पर जोर दिया जाता है। संगीन अपराधों में शामिल व्यक्ति बरी न हो, इसे लेकर जांच अधिकारी और पब्लिक प्रोसिक्यूटर को केस की अच्छे से स्टडी करने के लिए कहा जाता है। यही नहीं किसी भी अपराध से जुड़े गवाहों की सुरक्षा सुनिश्चित करने पर भी जोर दिया जाता है, ताकि वह न्यायालय में जाकर बिना किसी भय के गवाही दे सके।

उन्होंने आज की बैठक में आपराधिक मामलों का स्टेटस जाना और जिन मुकदमों में अपराधी बरी हुए, उनको एग्जामिन किया। चिन्हित व जघन्य अपराधों में, पुलिस अधीक्षक और जिला न्यायवादी को अधिक से अधिक वैज्ञानिक साक्ष्य जुटाने के साथ-साथ पीड़ित व चश्मदीद गवाहों की गवाही जल्द से जल्द करवाने के निर्देश दिए। गम्भीर अपराधों के मामले में उन्होंने जिला पुलिस अधीक्षक से कहा कि ऐसे केसों की अच्छे से सुपरवीजन बनी रहनी चाहिए। जिला न्यायवादी को गम्भीर अपराधों में अदालती मामलो की मॉनिटरिंग करने को कहा। उन्होंने चिन्हित अपराधों के मामलों पर चर्चा की और उनका स्टेटस जाना। जिला न्यायवादी डॉ.पंकज सैनी ने उपायुक्त को बताया कि सभी मामलो की उचित ढंग से पैरवी की जाती है। गवाहों को कहा जाता है कि वे निडरता से ब्यान दें, फिर भी कई मामले न्यायालय में जाकर प्रतिरोधी हो जाते हैं। उन्होंने न्यायालय में पैंडिंग व निपट गए मामलो की अगस्त 2022 तक की समेकित डायरी रिपोर्ट भी उपायुक्त को प्रस्तुत की।

पैर टूटने के बाद सिल्वर मेडल जीतने वाला खिलाड़ी नशे के कारोबार में फंसा

करनाल। कुश्ती में सिल्वर मेडल जीतकर देश का नाम रोशन करने वाले खिलाड़ी को हरियाणा स्टेट नारकोटिक्स विभाग ने 145 इंजेक्शन के साथ गिरफ्तार किया है। पुलिस ने इस मामले में केस दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी। हैरानी की बात यह पता चली की एक हादसे में पैर टूटने के बाद खिलाड़ी ने खेलना छोड़ा और फिर नशे की गर्त में चला गया।

वह खुद के साथ दूसरे खिलाडियों को भी नशे के कैप्सूल व इंजेक्शन देता था और पैसा कमाता था। नशे के इंजेक्शन का इस्तेमाल स्टैमिना को बढ़ाने के लिए किया जाता है। अब नारकोटिक्स विभाग ने आरोपी को कोर्ट में पेश कर रिमांड पर लिया गया है।

नेशनल लेवल पर खेलने वाले खिलाड़ी कौशल ने सिल्वर मेडल भी हासिल किया है। कौशल के पैर में एक हादसे में फ्रैक्चर आ गया था, जिसके बाद उसने खेलना बंद कर दिया। उसके बाद मन में लालच आया और पैसे कमाने के लिए गलत दिशा में कदम रख लिया। कौशल खुद और बाकी खिलाडियों के लिए नशे के कैप्सूल और इंजेक्शन बेचकर मुनाफा कमाने लगा। ये खिलाड़ी नशे के इंजेक्शन का इस्तेमाल स्टैमिना के लिए करते हैं ताकि गेम में ज्यादा देर तक टिक सके और थके ना।

हरियाणा स्टेट नारकोटिक्स के प्रवक्ता ने बताया कि कैथ गांव के पहलवान कौशल को गिरफ्तार किया है। उसके पास से 145 इंजैक्शन बरामद हुए हैं। रिमांड के दौरान आरोपी से गहनता से पूछताछ की जायेगी और पता लगाया जायेगा कि वह कहां-कहां नशे के टीके बेचता था।

गुप्त सूचना के आधार पर इसराना के कैथ में हरियाणा स्टेट नारकोटिक्स विभाग ने छापा मारा और इस खिलाड़ी के पास से 145 नशे के इंजेक्शन बरामद करके उसे गिरफ्तार कर लिया। कोर्ट में पेश करके उसे रिमांड लिया है।

हरियाणा स्टेट नारकोटिक्स के प्रवक्ता ने बताया कि कैथ गांव के पहलवान कौशल को गिरफ्तार किया है। उसके पास से 145 इंजेक्शन बरामद हुए हैं। रिमांड के दौरान आरोपी से गहनता से पूछताछ की जाएगी और पता लगाया जाएगा कि वह कहां-कहां नशे के टीके बेचता था।