

क्या, क्यों और कैसे?

इसे पढ़ें.....

मधुमेह, एक आम असंक्रामक बीमारी

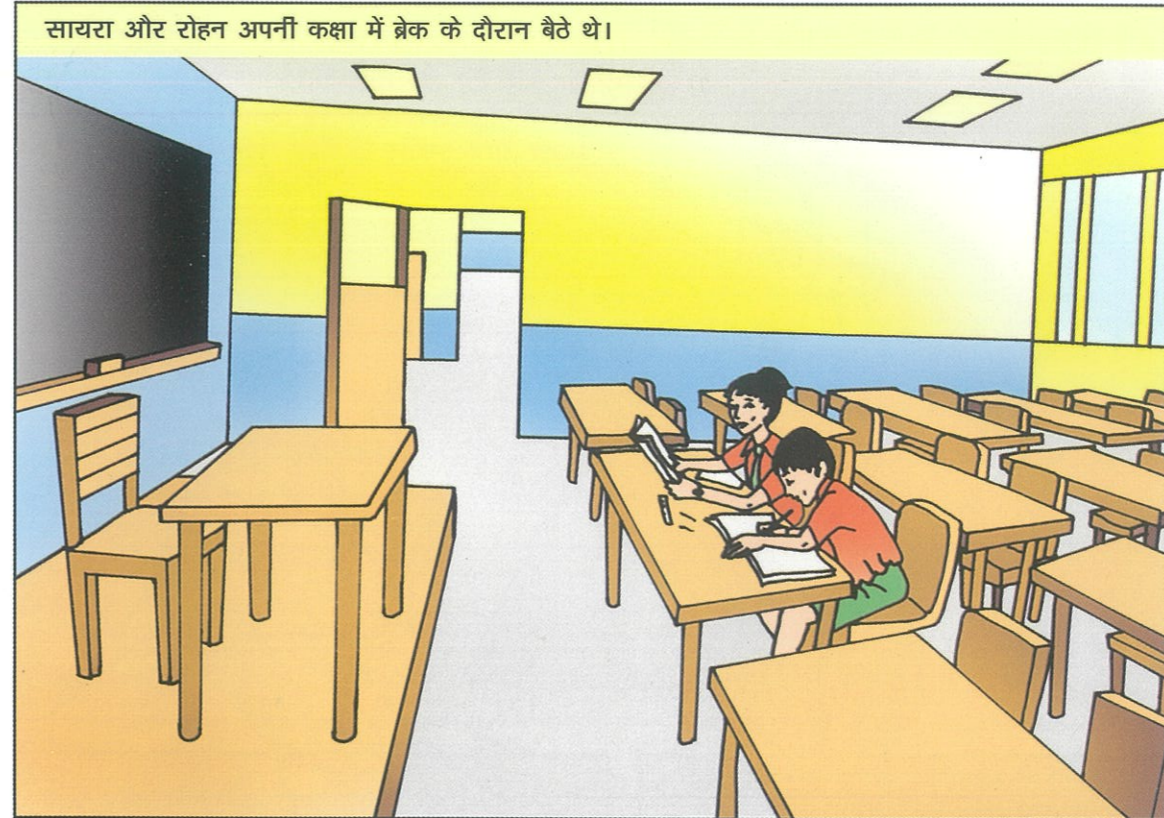


दोस्तों, यह कहानी आपके और आपके दोस्तों जैसे दो बच्चों के बारे में है। रोहन और सायरा तेरह साल के दो ऐसे जुड़वां बच्चे हैं जो अपने दत्तक माता-पिता श्रीमती और श्री शेखर सरन व उनकी 27 साल की डॉक्टर बेटी सीमा के साथ रहते हैं।

इस कहानी में रोहन और सायरा को मधुमेह नाम की बीमारी के बारे में पता चलता है...आपको क्यों और कैसे मधुमेह होता है। इस बीमारी के बारे में सब कुछ जानने की चाह उन्हें अपनी दोस्त तान्या की वजह से हुई। तान्या के पिता को मधुमेह निकला। रोहन और सायरा की बहन डॉ. सीमा ने यह समझाने में उनकी मदद की कि मधुमेह क्या है और आपको यह बीमारी क्यों और कैसे होती है। उन्हें यह भी पता चला कि भारत में मधुमेह के मरीजों की संख्या बहुत ही अधिक है। भारत में इस समय इस बीमारी से लगभग 62.4 मिलियन लोग पीड़ित हैं। लोग इस बीमारी के बारे में बहुत ही कम जानते हैं और इस बीमारी के बारे में इतने सारे भ्रम और गलत धारणाएं फैली हुई हैं कि उन्हें इस बीमारी के बारे में अपने दोस्तों और अभिभावकों को सजग करना बहुत ही जरूरी लगा। चूंकि मधुमेह से आपकी रोज की जिंदगी पर तो कोई असर नहीं पड़ता है इसलिए लोग इसे अनदेखा कर देते हैं और यह नहीं देखते कि यह आपकी छुपी दुश्मन है और जब तक आपको इस बीमारी के बारे में पता चलता है तब तक यह बीमारी बहुत बढ़ चुकी होती है और आपको जरूरी अंगों जैसे कि आपके दिल, आपकी आंखों और किडनियों को नुकसान पहुंचा चुकी होती है। मधुमेह के नियंत्रण के लिए यह काफी नहीं कि 'मैं तो मिठाई नहीं खाता, न तो मेरी चाय में और न ही मेरी कॉफी में चीनी होती है और न ही मैं चावल खाता हूँ।' यह काफी नहीं है। इसके नियंत्रण के लिए और भी बहुत सारी सावधानियां बरतनी होंगी। जैसे कि अपने रहन सहन और खाने पीने में बदलाव। हममें से अधिकतर लोग नहीं चाहते कि हम अपनी जीवन शैली को बदलें, लेकिन हमें ऐसा करना होगा क्योंकि इससे और किसी को नहीं नुकसान हमें ही होगा। और वे खुशनुमा लोग जो इस बीमारी के चंगुल से बचे हुए हैं, उन्हें इस बीमारी से खुद को बचाए रखना होगा।'

यह जरूरी है कि हम सभी इस सामान्य असंक्रामक बीमारी के बारे में जानें और जागरूक हों। कृपया इसे आगे बढ़ेंऔर इस किताब को अपने सभी दोस्तों को दें। अगर आपका कोई दोस्त, बड़ी बहन, भाई, चाचा, चाची या उनके माता पिता इस किताब को लेना चाहते हैं तो वे इसे बटरफ्लाइज़ के ऑफिस से ले सकते हैं। ऑफिस का पता किताब के कवर पृष्ठ पर दिया गया है।

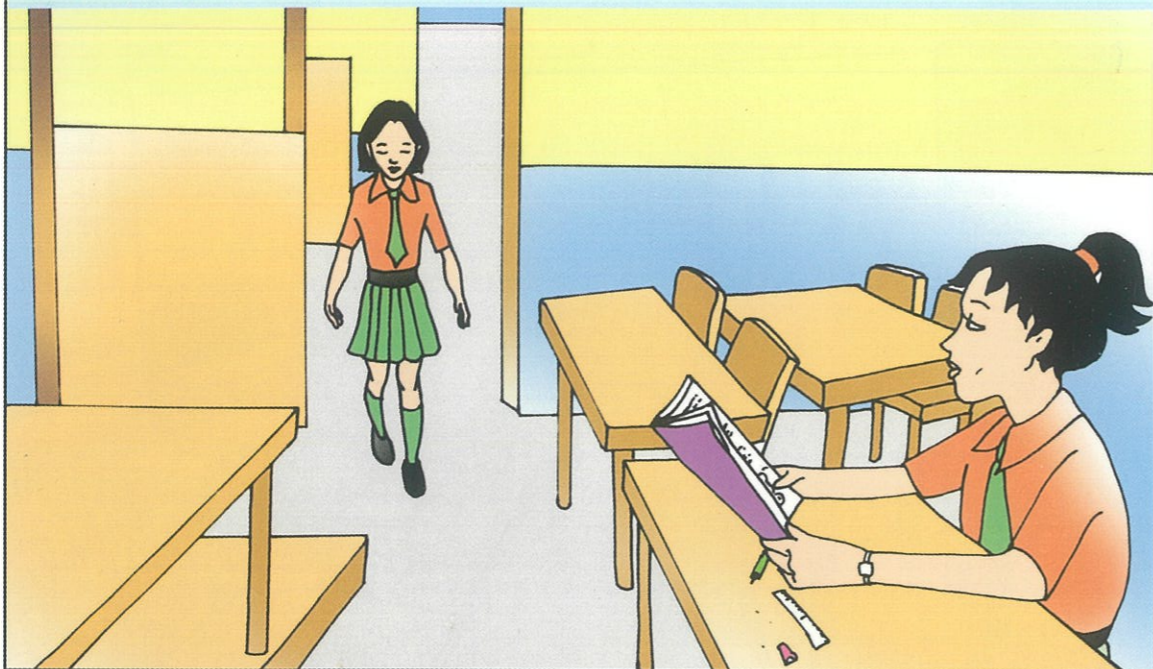
सायरा और रोहन अपनी कक्षा में ब्रेक के दौरान बैठे थे।



जब कक्षा के अन्य विद्यार्थी खेलने के लिए बाहर गए थे तब ये दोनों जुड़वां भाई बहन काम कर रहे थे। रोहन अगले पीरियड में जमा करने वाले विज्ञान के अपने प्रोजेक्ट को अंतिम रूप दे रहा था। सायरा अपने काम को पूरा करने के बाद रोहन की सहायता कर रही थी।



तभी सायरा ने देखा कि कक्षा में कोई आ रहा है।



वह उनकी ही सहपाठिनी तान्या थी। जो कि बहुत ही दुखी नजर आ रही थी।



देखो रोहन, लग रहा है कि तान्या के साथ सब कुछ ठीक नहीं है। वह अक्सर बहुत ही खुश रहती है। लेकिन अभी, वह कितनी परेशान लग रही है।



रोहन ने तान्या को देखा, जिसका ध्यान बिलकुल भी उनकी ओर नहीं था।

तुम सही कह रही हो, सायरा। वह वाकई में ही काफी परेशान लग रही है। चलो पता लगाते हैं कि वह क्यों इतनी परेशान है।



तान्या दूसरी पंक्ति में बैठी थी और ये दोनो भाई बहन जाते हैं और उसके पास बैठ जाते हैं।

क्या हुआ तान्या?
कुछ परेशानी है क्या?



वो... वो मेरे पिता। उनकी
तबियत ठीक नहीं है।



अंकल को क्या हुआ है?



पिछले कुछ महीनों से उनका वजन
बहुत ही तेजी से कम हुआ है।
जबकि हकीकत में उनकी खुराक
बढ़ी हैं। और वे बहुत चिड़चिड़े
हो गए हैं।

यह तो बहुत ही अजीब
हैं। अंकल तो बहुत ही
खुशामिजाज और मस्तमौला
इंसान हैं।

मुझे पता है। चिंता का दूसरा विषय यह भी है कि उन्होंने
थकान की शिकायत करनी भी शुरू कर दी है। पहले जब वे
ऑफिस से घर पर आते थे, तो वे हमेशा ही अपने दोस्तों के
साथ जाने के लिए और बाहर जाकर मौज मस्ती करने के
लिए तैयार रहते थे। लेकिन अब तो बस वो बाहर न जाने के
लिए कुछ बहाने बनाने लगे हैं और बस सोफे पर लेट कर या
तो टीवी देखते हैं या फिर आराम करते हैं।





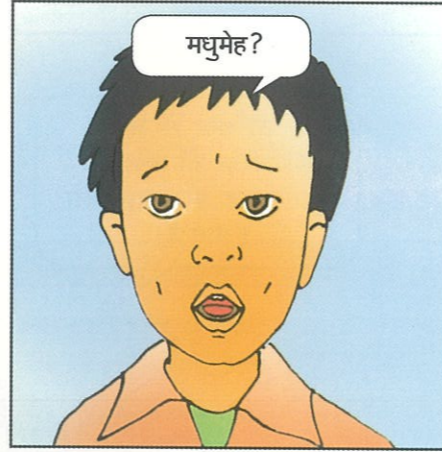
क्या उन्होंने किसी डॉक्टर से सलाह ली हैं?

हां, दो दिन पहले वे चेकअप के लिए गए थे। कई सारे टेस्ट कराए थे, जिनका नतीजा आज सुबह ही आया है।



तो फिर क्या पता चला?

डॉक्टर कह रहे हैं कि उन्हें मधुमेह है।



मधुमेह?



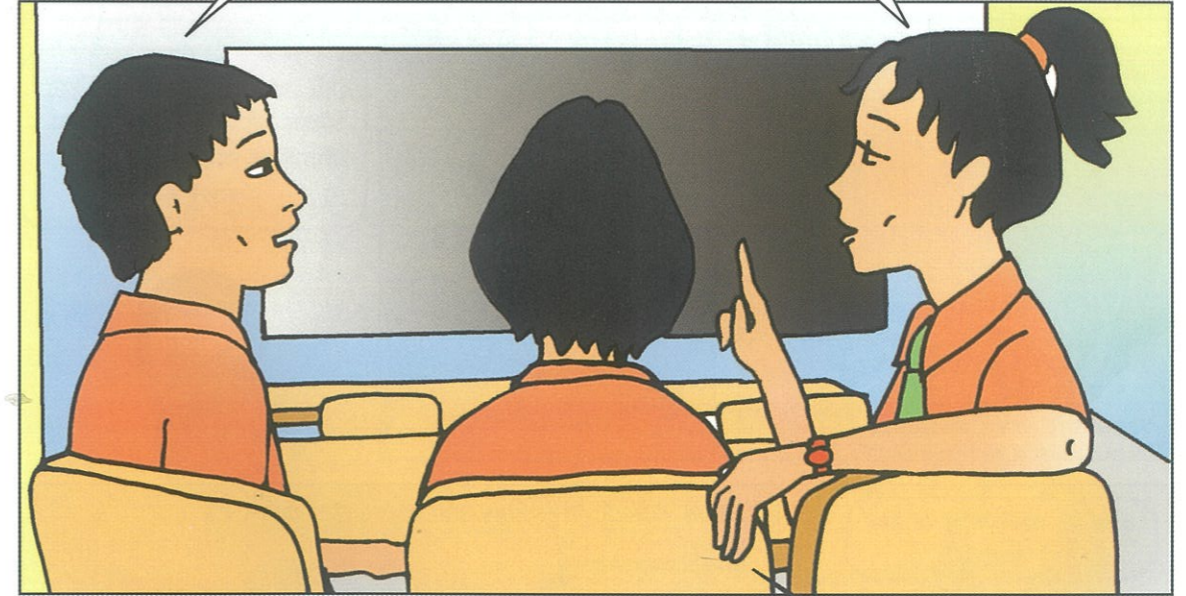
यह कितना गंभीर है?



मुझे वाकई में पता नहीं। पिताजी ने तो ज्यादा बताया नहीं और मां भी चुप रही।

हम सीमा दीदी से क्यों नहीं पूछते?

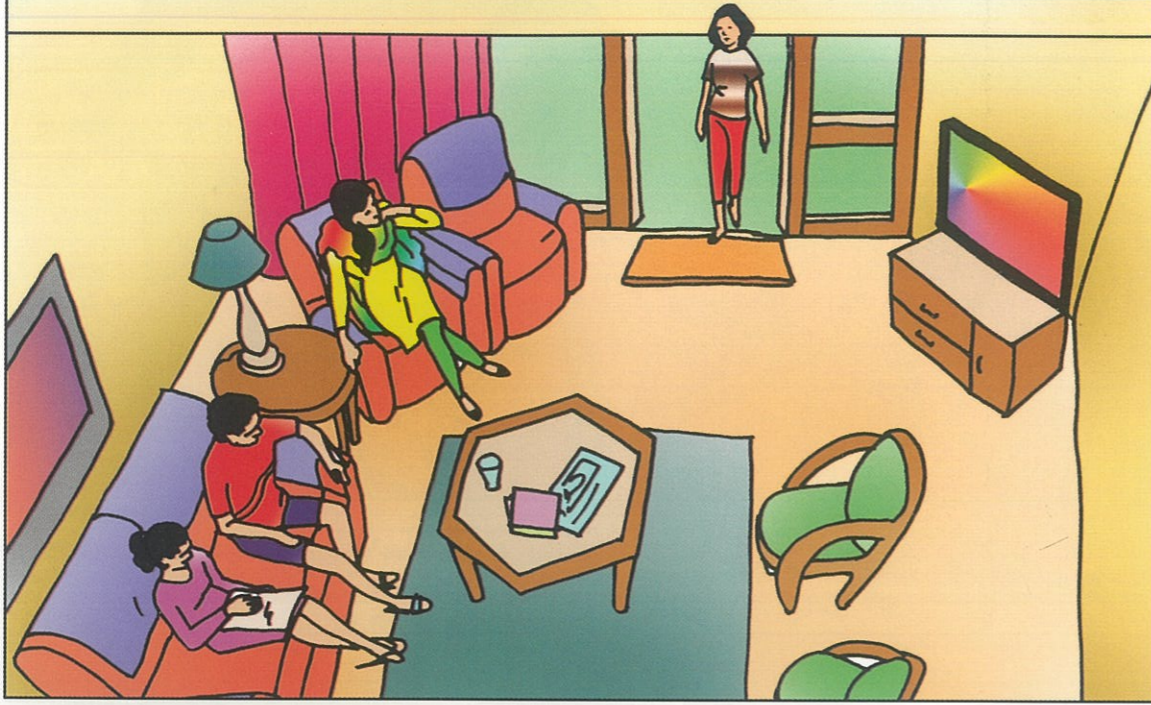
हां, वे डॉक्टर भी हैं और वे हमारे सारे सवालों के जवाब भी दे सकती हैं।



तान्या, क्यों न तुम स्कूल के बाद हमारे घर चलो? सीमा दीदी घर पर ही मिलेंगी क्योंकि वे पांच बजे ही अस्पताल जाती हैं। हमारे पास बात करने के लिए काफी समय होगा।

ठीक है, धन्यवाद।

जब तान्या उनके घर जाती है तो वे जुड़वा भाई बहन और सीमा अपने लिविंग रूम में बैठे मिलते हैं।



सीमा दीदी, हमारी सहपाठिनी तान्या से मिलिए।



दीदी, तान्या के पिता, कुरियन अंकल को मधुमेह है। हम इस बीमारी के बारे में कुछ जानना चाहते हैं।



ठीक है, पहले चलो आराम से बैठते हैं।



वे चारों बैठते हैं और सीमा उन्हें बताना शुरू करती है।

मधुमेह एक ऐसी बीमारी है जो हमारे मेटाबोलिज़्म (चपापचय प्रक्रिया) पर असर डालती है। जिन लोगों को मधुमेह की बीमारी होती है उनमें या तो पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन बनता नहीं है या फिर उनमें बिलकुल ही इंसुलिन बनना बंद हो जाता है।



अगर इसका नियंत्रण ठीक ढंग से न किया जाए तो यह एक जानलेवा बीमारी हो सकती है।



दीदी, मेटाबोलिज़्म और इंसुलिन क्या होता है?



मेटाबोलिज़्म यानि चपापचय प्रक्रिया एक रसायनिक प्रक्रिया होती है जो कि जीवित प्राणियों में होती है और हमें ताकत देने के साथ साथ हमारे बढ़ने के लिए भी जिम्मेदार होती है। इंसुलिन एक ऐसा हार्मोन होता है जो पूरे दिन भर में हमारे शरीर में ब्लड शुगर या ग्लूकोज को नियमित करने के लिए हमारे पेट में मौजूद अंग अग्नाशय (Pancreas) से पैदा होता है।



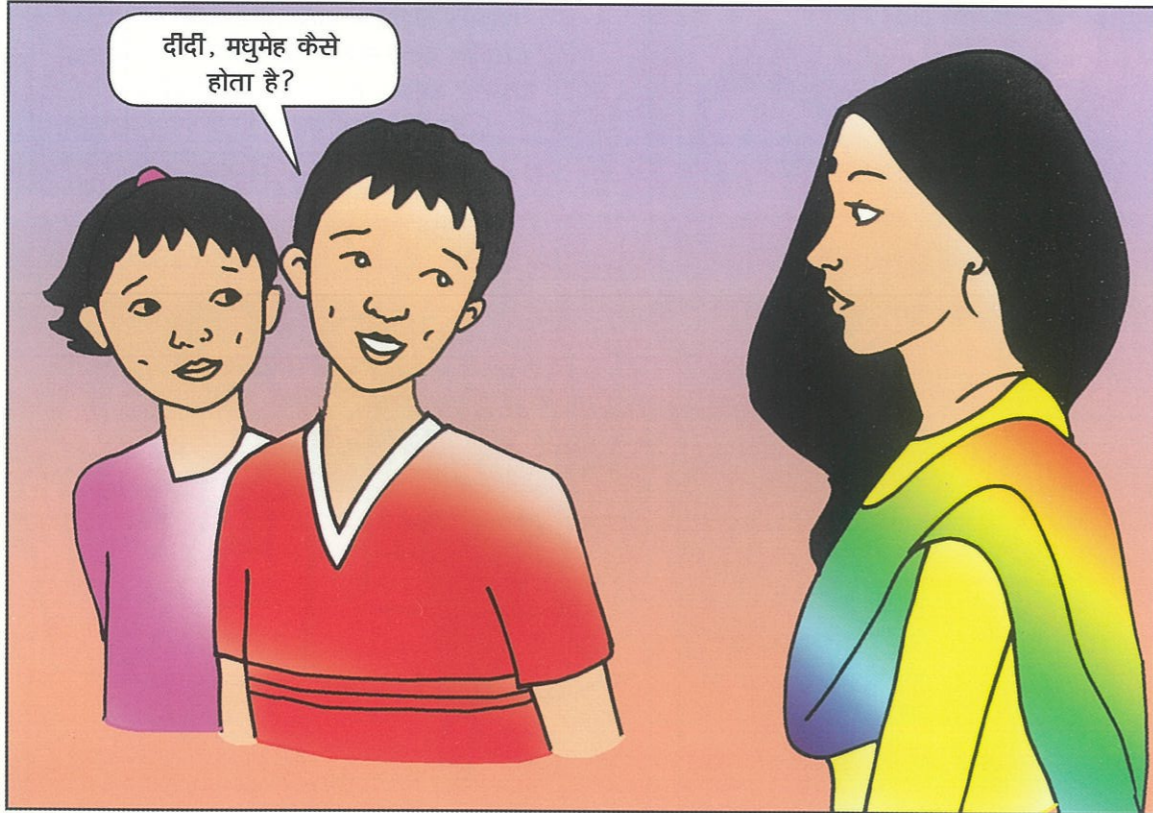




और टाइप 2 मधुमेह क्या होता है?



यह आमतौर पर पाया जाने वाला मधुमेह है। जिन लोगों को टाइप 2 मधुमेह होता है, उनके शरीर में इंसुलिन तो बनता है, लेकिन शरीर को उसकी पहचान पहले की तुलना में नहीं हो पाती। समय के साथ अग्नाशय में बनने वाले इंसुलिन में कमी आने लगती है और जरूरी इंसुलिन उपचार कराने की जरूरत होती है।



दीदी, मधुमेह कैसे होता है?



मधुमेह कई कारणों से हो सकता है। इनमें शामिल हैं वंशानुगत, आयु, लिंग, कुपोषित खुराक, मोटापा और चरबी का वितरण, ज्यादा देर तक बैठे रहने वाली जीवनशैली, तनाव और अति रक्तदाब।

आपने इसे प्राणघातक बीमारी क्यों कहा?



दोनों ही तरह के मधुमेह से अंत में ब्लड शुगर का स्तर बढ़ता है, एक ऐसी स्थिति जिसे हाइपरग्लाइसेमिया कहते हैं। समय के साथ हाइपरग्लाइसेमिया आंखों के रेटिना, गुर्दे, नसों और रक्त वाहिनियों को नुकसान पहुंचाती है।



तान्या, मैंने तुम्हें जो बताया है वह तो ज्यादा गंभीर मामले में होता है। मधुमेह से पीड़ित एक व्यक्ति यदि मधुमेह का नियंत्रण सही से कर पाए तो वह सामान्य जीवन बहुत अच्छी तरह जी सकता है।

ऐसा कोई किस प्रकार से कर सकता है दीदी?



इस सवाल के जवाब के लिए तुम्हें कल हमारे साथ हमारे कैंपस क्लब में हमारे साथ आना पड़ेगा।

क्यों दीदी?



एक मधुमेह जागरूकता वर्कशॉप का आयोजन किया गया है। हमारे शहर की एक प्रसिद्ध मधुमेह विशेषज्ञ डॉ. इंदिरा पटनायक, इस बीमारी के विभिन्न पहलुओं के बारे में बताएंगी। साथ ही उसमें एक बातचीत का भी सत्र होगा जहां पर हमारे श्रोता गण भी सवाल पूछेंगे और अपने संदेहों के समाधान भी पाएंगे। और अगर तुम अपने माता पिता को भी अपने साथ ला सको तो और भी बहुत अच्छा होगा।

बिल्कुल दीदी, हम वहां पर जरूर आएंगे।

अगले दिन लगभग 7 बजे वे दोनों जुड़वा भाई बहन और सीमा, तान्या और उसके अभिभावकों से कैम्पस क्लब में मिलते हैं।



अंकल से जब हम पिछली बार मिले थे तब से तो अंकल का वजन वाकई में बहुत ही कम हो गया है। अंकल थोड़े थके हुए नजर आ रहे हैं।

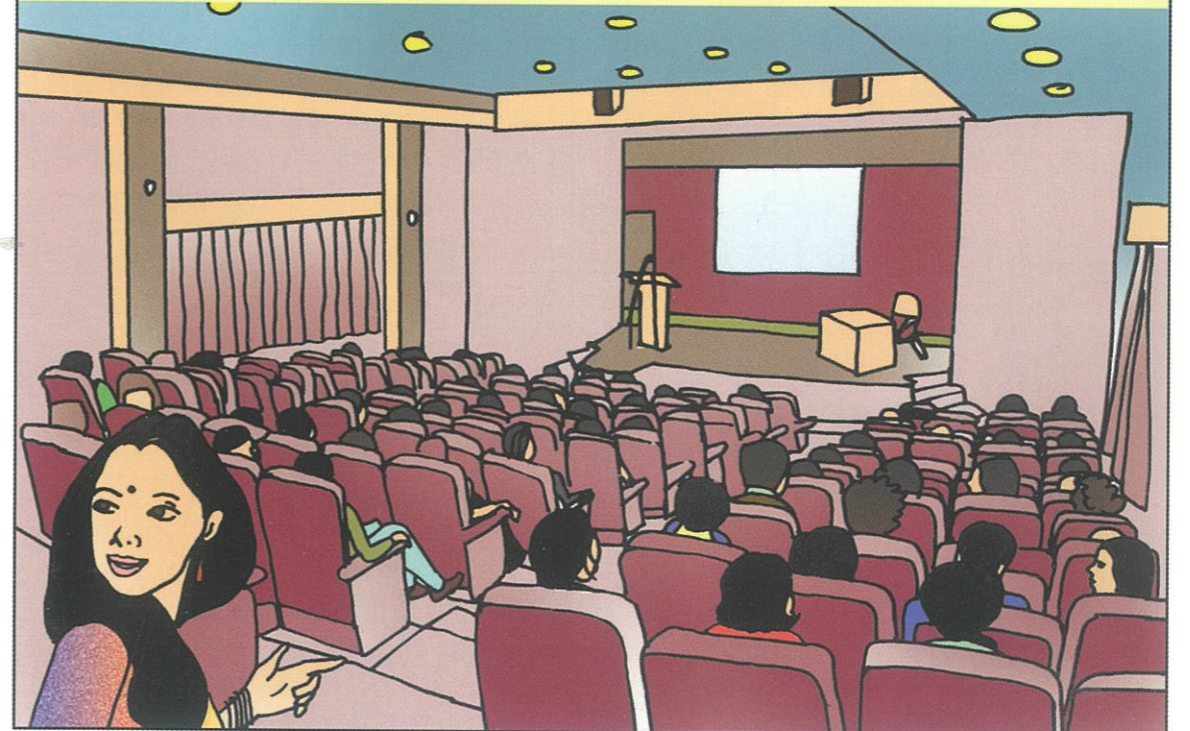
वे थके कम और चिंतित ज्यादा लग रहे हैं।

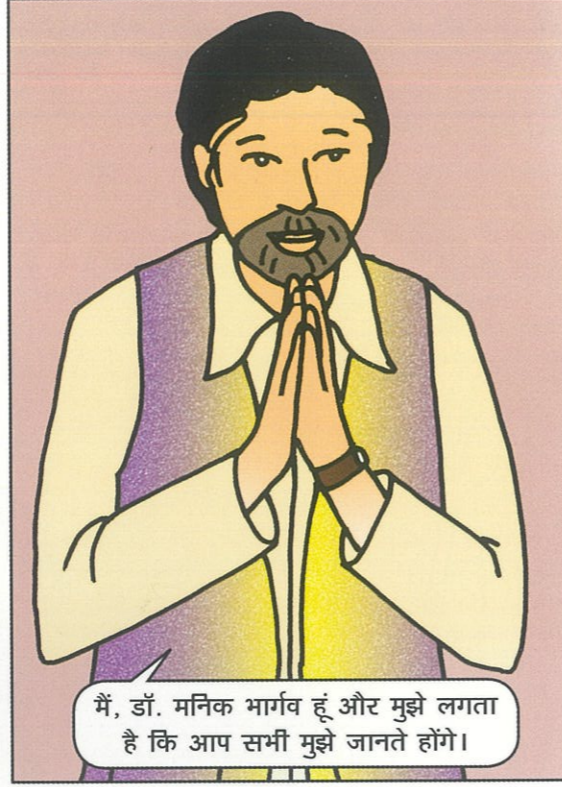
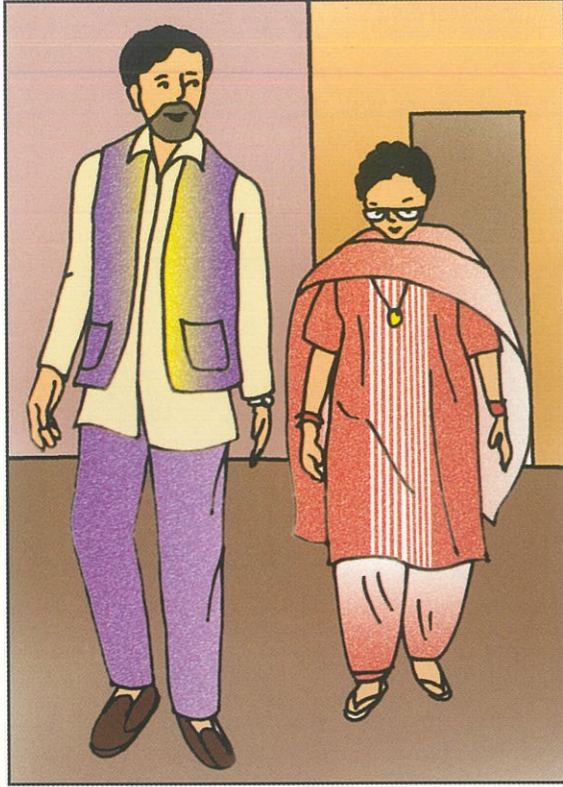


सायरा, रोहन - हमेशा की तरह तुमसे मिलना बहुत अच्छा लगता है। तान्या हमें बता रही थी कि तुम दोनों पढ़ाई में काफी अच्छा कर रहे हो।



सीमा उन्हें एक बहुत ही बड़े हॉल में ले जाती हैं। वे तीसरी पंक्ति में अपनी सीट लेते हैं।





मैं, डॉ. मनिक भार्गव हूँ और मुझे लगता है कि आप सभी मुझे जानते होंगे।

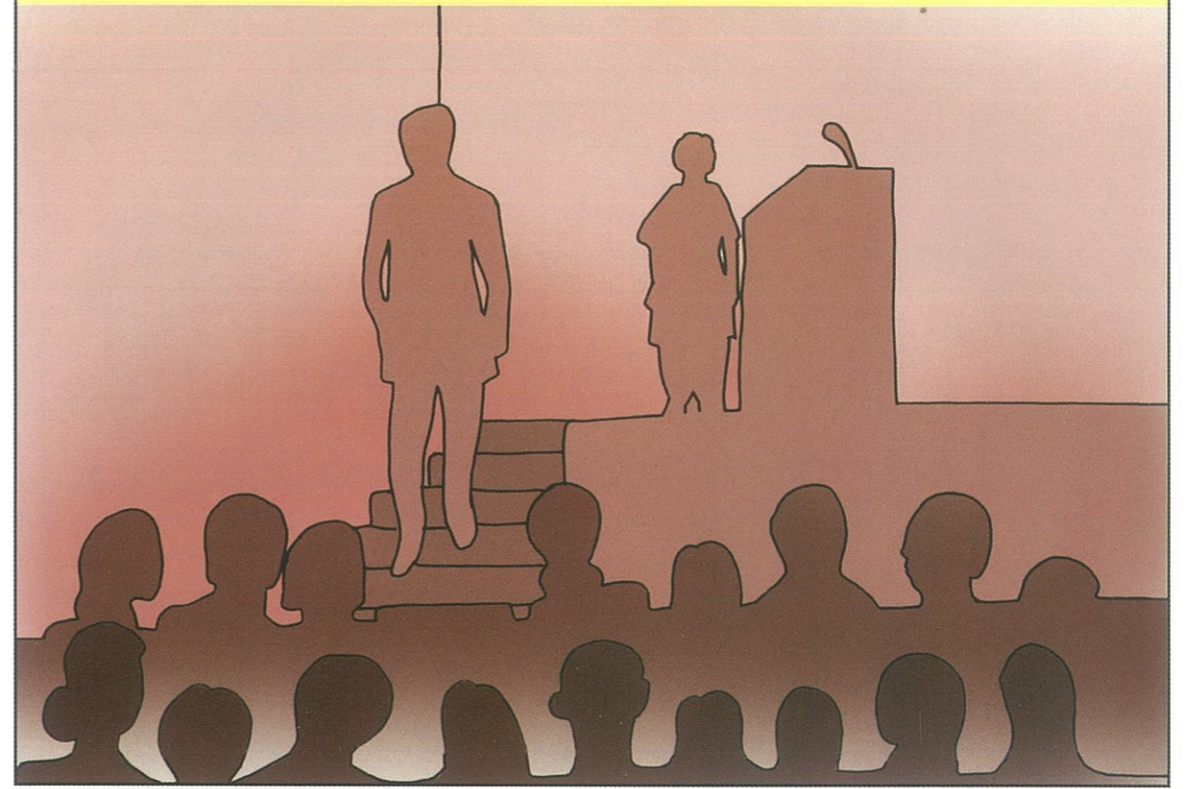


ये इस क्लब के निदेशकों में से एक हैं और एफिनिटी अस्पताल में हृदय रोग विशेषज्ञ।



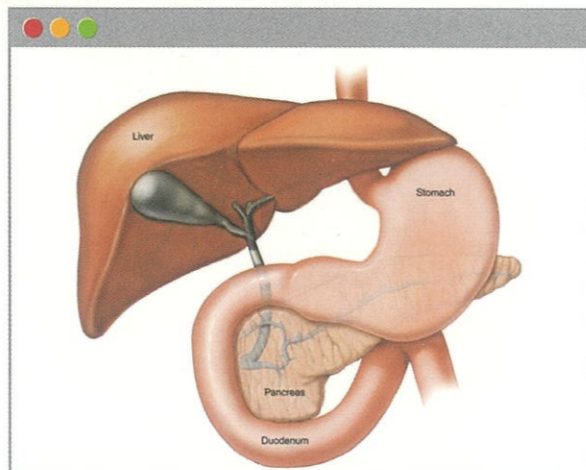
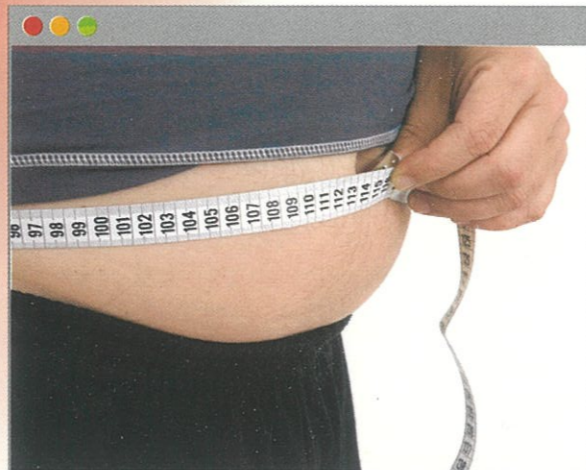
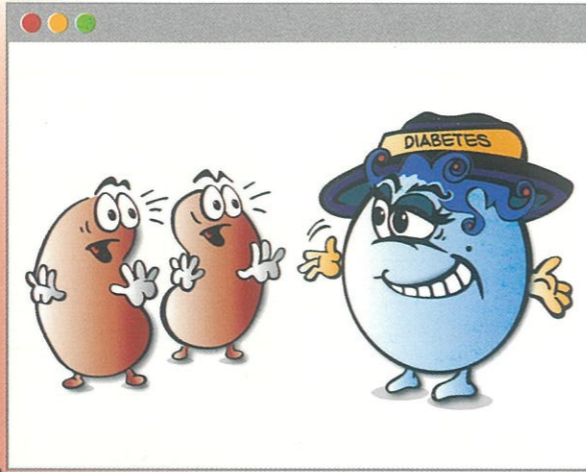
देवियों और सज्जनों, मुझे आप सबका परिचय हमारे शहर की सुविख्यात मधुमेह विशेषज्ञ, डॉ. इंदिरा पटनायक से कराने में बेहद खुशी और गर्व हो रहा है। उनके पास मधुमेह के क्षेत्र में दो दशकों से भी अधिक काम करने का अनुभव है और उन्होंने कई किताबें भी लिखी हैं।

डॉ. भार्गव मंच से नीचे आते हैं और सामने श्रोतागण की पंक्ति में सीट लेते हैं तथा मेहमान वक्ता मंच पर आती हैं।



दोस्तों, जैसा कि आप सभी को पता है कि आज मैं आप सभी को मधुमेह के बारे में बताने जा रही हूँ, जो कि आज भारत में एक महामारी का रूप धारण करती जा रही है। भारत में इस समय 62.4 मिलियन लोग मधुमेह से पीड़ित हैं, जो कि किसी भी देश में सबसे ज्यादा हैं। और सबसे ज्यादा खतरनाक तो यह है कि अब बच्चे और किशोर भी इस बीमारी की चपेट में आने लगे हैं।

डॉ पटनायक अब मधुमेह के प्रकारों, बीमारी के लक्षणों तथा कारणों के बारे में बता रही हैं। वे एक बढ़िया पावर पॉइंट प्रस्तुति के माध्यम से अपनी बात को रख रही हैं।



अब मैं आपको अपनी प्रेजेंटेशन के बारे में बहुत ही जरूरी बात बताती हूँ। और यह मधुमेह के नियंत्रण से सम्बंधित है। मैं आपको बताती हूँ कि कैसे खानपान, व्यायाम और अन्य स्वस्थ आदतों में स्वस्थ जीवनशैली अपना कर आप मधुमेह को प्रभावी तरह से नियंत्रित कर सकते हैं।

मधुमेह की मुख्य जटिलताएं

आंखें (रेटिनोपेथी)

मौखिक स्वास्थ्य

हृदय और कोरोनरी संचलन
(कोरोनरी हृदय बीमारी)

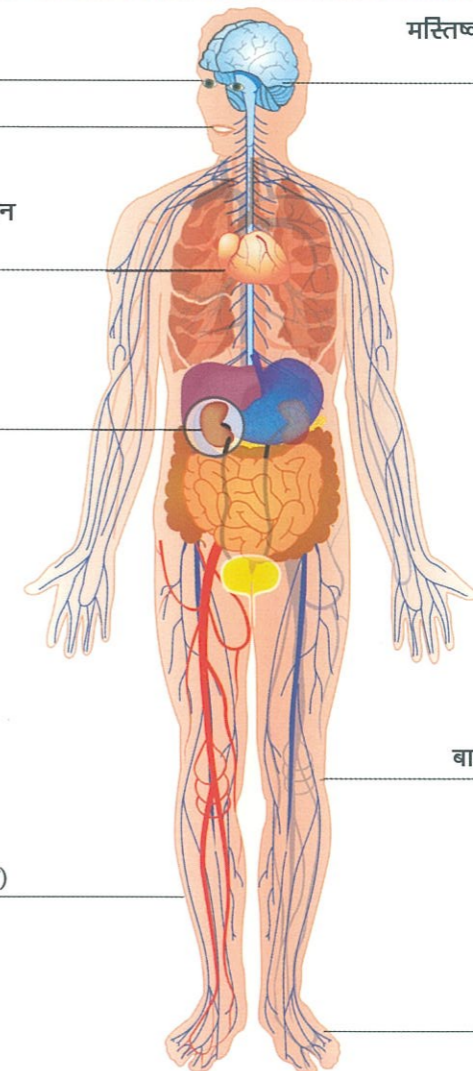
गुर्दा (नेफरोपेथी)

पिंडली (बाह्य संवहनी रोग)

मस्तिष्क तथा मस्तिष्क परिसंचरण
(मस्तिष्कीय बीमारी)

बाह्य तंत्रिका तंत्र (न्युरोपेथी)

मधुमेह से पीड़ित पैर
(नासूर तथा विच्छेदन)



मुझे लगता है कि मैंने आप को इस बीमारी के हर पहलू के बारे में अच्छी तरह बता दिया है। अब मैं आपसे चाहूँगी कि मैंने जो अभी आपको बताया है, आप उस पर सवाल करें और जो भी सवाल इस बीमारी के पहलू पर आपके मन में उठता है उसे स्पष्ट रूप से समझें।

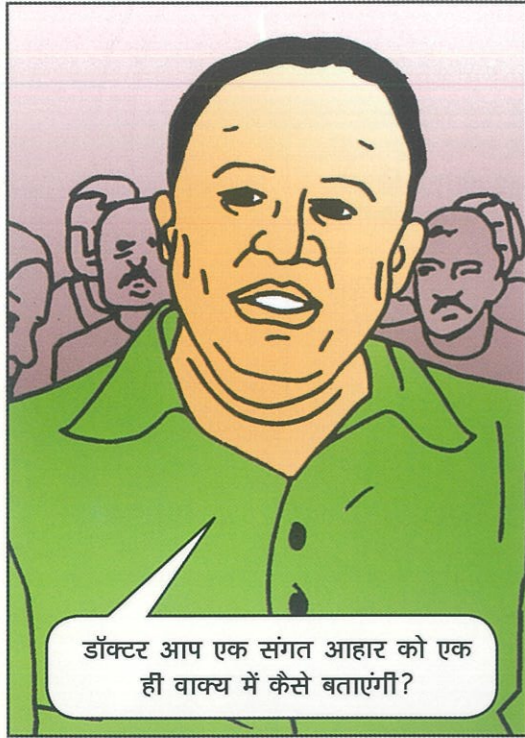


डॉक्टर, इस रोचक और जानकारी परख सत्र के लिए धन्यवाद। मैं आपसे संतुलित आहार के बारे में और जानना चाहूँगा।



मधुमेह के मरीज के लिए एक संतुलित तथा एक संगत आहार की जरूरत होती है। एक बढ़िया संतुलित आहार वह होता है जिसमें फाइबर यानि कि रेशेदार तथा अनसैच्युरेटेड चर्बी ज्यादा होती है जो कि तेल वाली मछली, बादाम और बीज, ऐवोकाडो, जैतून के तेल और वनस्पति तेलों में पाया जाता है। ये हमें स्वस्थ रहने के लिए जरूरी चर्बी (फेटी एसिड) प्रदान करते हैं। हानिकारक सैच्युरेटेड चर्बी जो कि मांस, मक्खन, केक, बिस्किट और समोसा में पाई जाती है, शरीर में ब्लड शुगर का और कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ाती हैं।





डॉक्टर आप एक संगत आहार को एक ही वाक्य में कैसे बताएंगी?



एक संगत आहार वह होता है जिसमें दिन में जितनी भी बार आप आहार लेते हैं लगभग आपके शरीर में बराबर मात्रा की कैलोरी जाती हैं।



और क्या व्यायाम करना चाहिए?

अच्छा है, कि इसने यह सवाल पूछा। उसे उससे भी ज्यादा व्यायाम चाहिए जितना हम दोनों मिल कर करते हैं।

नियमित व्यायाम, किसी भी रूप में मधुमेह से होने वाली जटिल बीमारियों को बढ़ने से बचाती है, जैसे कि दिल का दौरा, हृदयाघात, किडनी फेल होना, अंधापन तथा पैरों में घाव आदि। याद रखें कि कोई व्यायाम कितने भी समय के लिए किया जाए, बिलकुल न करने की तुलना से हमेशा ही अच्छा होता है।

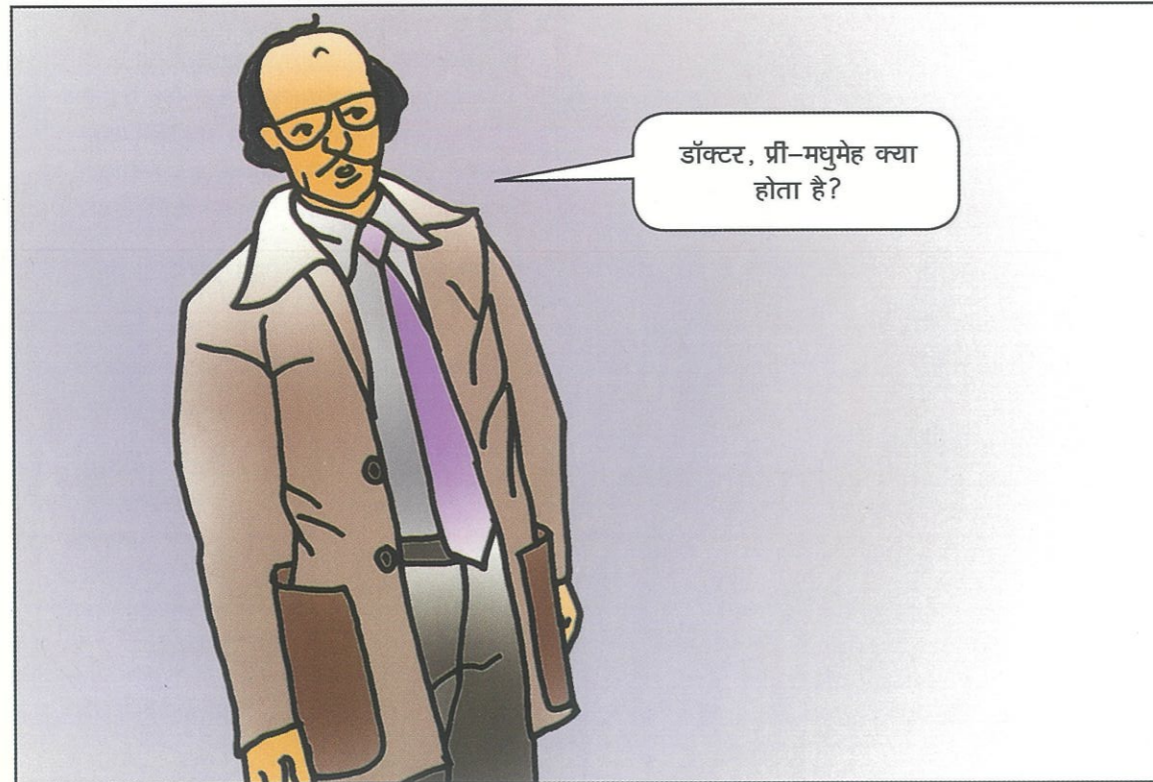
सायरा ने अपनी हंसी मुकिल से रोकी।



डॉक्टर पटनायक, धूम्रपान करना या तम्बाकू चबाना कितना नुकसानदायक होता है?



अगर आपको मधुमेह है और आप सिगरेट पीते हैं या किसी और रूप में तम्बाकू खाते हैं तो यकीनन ही आप मधुमेह से जुड़ी सभी बीमारियों को अपने पास बुला रहे हैं। धूम्रपान से आपकी खून की धमनियों को नुकसान पहुंचता है तथा यह दिल की बीमारी, हृदयाघात तथा फेफड़ों में खराब रक्त संचार का कारण बनता है।



स्लाइड दिखाते हुए डॉ पटनायक पढ़ती हैं।

- शीतल पेय, मिठाई, तली भुनी चीजों से दूर रहें।
- फल और सब्जियां खूब खाएं।

- हरी पत्तेदार सब्जियां खूब खाएं।
- तेल से बचें।

- रेड मीट को कम खाएं।
- नियमित रूप से व्यायाम करें। कम से कम 1 घंटा या आधा घंटा व्यायाम करें।

- किसी भी प्रकार की नशीली चीजों से दूर रहें।
- नियमित रूप से योग करें और यदि सम्भव हो तो ध्यान भी करें।

लेक्चर के बाद कुरियन दम्पति ने उन तीनों को अपने घर आमंत्रित किया जो कि वहां से बहुत दूर नहीं था।

वाह, मैं अब इंटरनेट पर सर्फ करने का, ऑनलाइन चैट करने का तथा टीवी देखने का अपना 3 घंटे का समय अब 2 घंटे तक करूंगी और बाहर ज्यादा खेलूंगी।

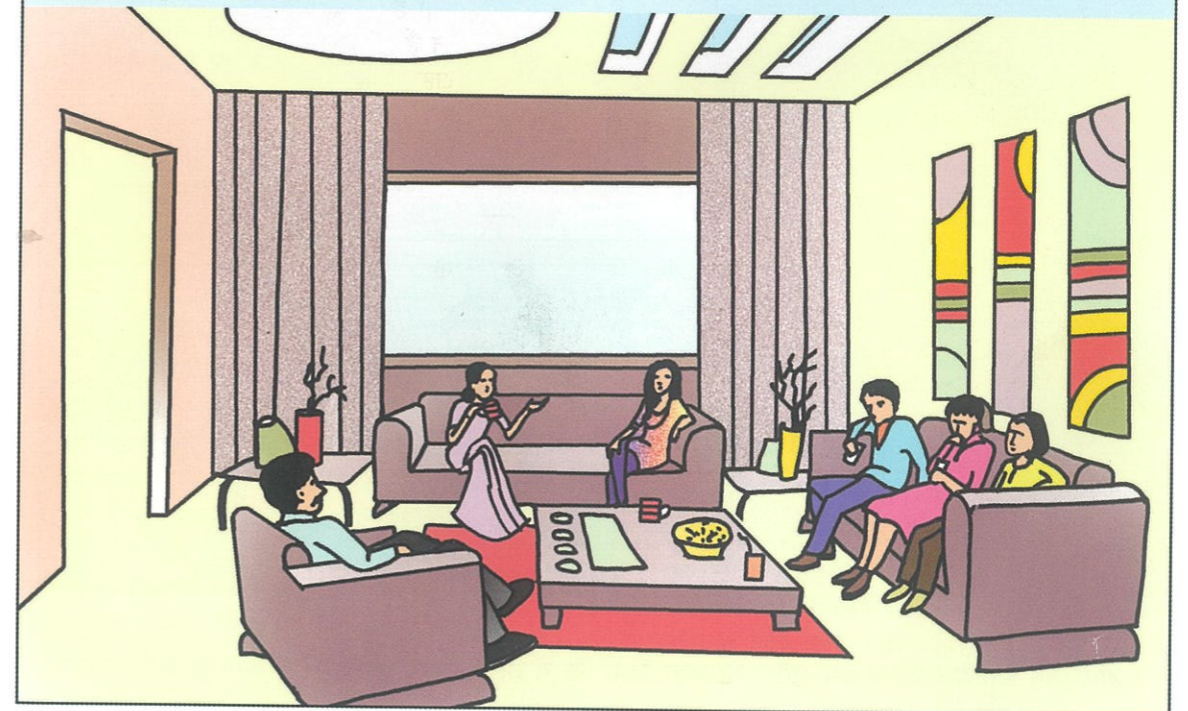
हां....। मुझे भी नहीं पता था कि रोज रोज बर्गर और फ्रेंच फ्राइज खाने से मेरे शरीर को क्या नुकसान हो सकता है। मैं अब सब्जियां और फल खूब खाऊंगा और उन्हें जहर जैसा न देखकर पोषण के रूप में देखूंगा जो मुझे स्मार्ट और बुद्धिमान बनाएंगे।



वे जैकब कुरियन की बड़ी कार में जाते हैं।



आधे घंटे बाद वे तान्या के घर में लिविंग रूम में बैठ कर उनकी मां के हाथ का बना उपमा खा रहे हैं तथा संतरे का जूस पी रहे हैं।





धन्यवाद सीमा, वह लेक्चर वाकई में बहुत ही ज्यादा रोचक था। मेरे मन की बहुत सी भ्रांतियां दूर हो गईं।

वाकई में। मुझे तो बहुत ही चिंता हो रही थी। मधुमेह के बारे में तो बहुत ज्यादा ही भ्रम है। अब मैं निश्चित हूँ कि मधुमेह को जीवन शैली में बदलाव कर आसानी से प्रबंधित किया जा सकता है।



मुझे बहुत ही खुशी है कि आपको इससे फायदा हुआ। मुझे यकीन है कि अब अंकल घर में दोनों महिलाओं के सहयोग और मदद से चीजों को नियंत्रण में ले आएंगे।

वे लोग जब बात कर रहे थे तभी सीमा ने ध्यान दिया कि ये तीनों बच्चे किसी चर्चा में लगे हुए हैं।



तुम लोग इतना घुल मिल कर क्या बात कर रहे हो?

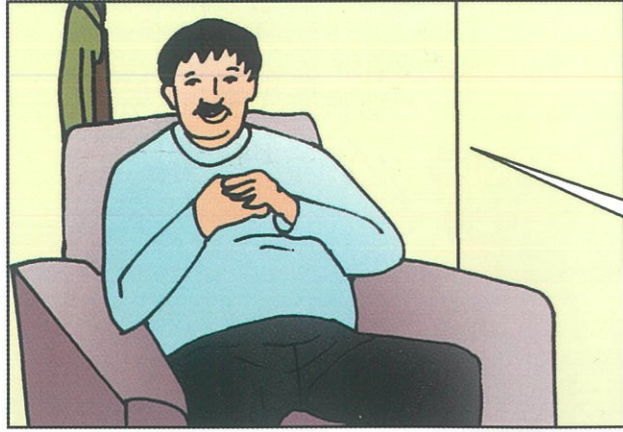
दीदी, तान्या के मन में एक दिलचस्प ख्याल आया है।



अच्छा, हमें तो बताओ।

हमारे स्कूल ने एक कार्यक्रम 'निरंतर सतत् मूल्यांकन,' शुरू किया है। इसके एक हिस्से के रूप में हमें एक असाइन्मेंट करना होता है जो कि हम मूल्यांकन के लिए जमा करते हैं। हम सोच रहे थे कि हम अपने प्रोजेक्ट के रूप में मधुमेह के बारे में जागरूकता पैदा कर सकते हैं।

और हम इस विषय पर लोगों को जागरूक करने के लिए अपने आस पड़ोस में और आस पास जा सकते हैं।



मुझे लगता है कि यह बहुत ही अच्छा विचार है, लेकिन एक या दो चर्चाओं से आप इस बीमारी के बारे में बहुत ज्यादा बात नहीं कर पाएंगे।



अंकल हम सीमा दीदी के साथ बैठेंगे और इस बारे में विस्तार से नोट्स बनाएंगे कि हमें क्या और कैसे बताना है।

और पिताजी, हम अपनी सूचना को तीन हिस्सों में बाटेंगे। हममें से तीनों ही एक एक हिस्से को बताएंगे। इस तरीके से हमारे लिए याद रखना और बताना ज्यादा आसान होगा।



ये तो बहुत ही बढ़िया है। मुझे लगता है कि तुम लोगों को आगे बढ़ना चाहिए। इस तरह तुम लोग समाज की बहुत बड़ी सेवा करोगे।

मुझे लगता है कि मधुमेह पर तुम लोगों को कुछ सूचनाएं और लिखित सूचनाएं देने के अलावा तुम लोगो की मदद, मैं दूसरे तरीके से भी कर सकती हूं। जिस अस्पताल मे मैं काम करती हूं वहां पर हर सोमवार को शाम 4 बजे से 6 बजे तक मधुमेह की क्लीनिक चलती है। यहां हम गरीबों को एक दम मुफ्त दवाइयां देते हैं। तुम ऐसे किसी भी व्यक्ति से बात कर सकते हो जिसे मधुमेह है या मधुमेह से पीड़ित लोगों की परेशानी के लिए हमारे क्लीनिक में आ सकते हैं।



ये तो बहुत ही बढ़िया है, दीदी।



मैंने तो अपने प्रोजेक्ट का नाम भी सोच लिया है। हम इसे कहेंगे 'लोगों तक पहुंचना'।

सभी ताली बजाते हैं और सायरा झुक कर सलाम करती है।

दो माह के बाद ये दोनों जुड़वां भाई बहन, तान्या और सीमा फिर से तान्या के घर में एक साथ थे। यह मि. कुरियन के जन्मदिन का मौका था और उन्होंने उन तीनों को अपने घर पर बुलाया था।



अंकल अब तो आप पहले से बहुत बेहतर लग रहे हैं।



हां, इतने सालों में पहली बार इनकी तौंद कम हुई है।



धन्यवाद सीमा। मैं रोज 45 मिनट तक तेज तेज चलता हूं। इसके अलावा मैं योग और ध्यान भी करता हूं। मैं न सिर्फ अच्छा दिखने लगा हूं बल्कि मुझे अच्छा महसूस भी होने लगा है।



सीमा दीदी, पिताजी अपने आहार में भी काफी सावधानी बरत रहे हैं। पहले तो वे खूब सारी मीठी चीजें और जंक फूड लेते थे लेकिन अब काफी कम है ये सब। बेचारे, जब मैं उनकी पसंदीदा चॉकलेट आइसक्रीम खाती हूं तो वे दूसरी ओर देखने लगते हैं। लेकिन मैं उन्हें इतना अच्छा आदर्श मरीज होने के नाते एक या दो छोटे चम्मच खिला ही देती हूं।



तुम्हारा प्रोजेक्ट 'लोगों तक पहुंचना' कैसा चल रहा है? तान्या तो यह एकदम गोपनीय रखती है।



हमें अपने आस पास के लोगों से बहुत ही बढ़िया प्रतिक्रिया मिल रही है।



हम अब तक लगभग 20 लोगों को सीमा दीदी के मधुमेह क्लिनिक के बारे में बता चुके हैं और उन्हें इलाज के लिए वहां पर भेज चुके हैं।

मुझे लगता है कि ये लोग बहुत ही बढ़िया काम कर रहे हैं। तीन मरीज तो इतनी गंभीर स्थिति में थे कि हमें उन्हें तुरंत ही एडमिट करना पड़ा। सबसे ज्यादा दुख की बात तो ये थी कि उन्हें तो ये पता भी नहीं था कि उन्हें मधुमेह है।



अंकल आंटी, हमारे प्रधानाध्यापक को तो 'लोगों तक पहुंचना,' विचार बहुत ही अच्छा लगा और उन्होंने हमारे साथ चार समूहों को काम करने के लिए कहा। सीमा दीदी ने उन्हें प्रशिक्षित किया और पिछले सप्ताह से उन्होने भी हमारे साथ कई आस पड़ोस के लोगों के साथ मिलना शुरू कर दिया है।



और यही नहीं। हमारे प्रधानाध्यापक ने हमारी नाटक क्लब की शिक्षिका को हमारे पड़ोस तथा बस्तियों में कई नुककड़ नाटक तैयार करने के लिए कहा है। ये नाटक स्वास्थ्य, सफाई की महत्ता पर ध्यान देंगे और वे मधुमेह और अतिरक्तदाब जैसी बीमारियों के बारे में जागरूकता भी फैलाएंगे।

क्या करें और क्या न करें:

1. शीतल पेय, मिठाई, तली भुनी चीजों से दूर रहें।
2. फल और सब्जियां खूब खाएं।
3. हरी पत्तेदार सब्जियां खूब खाएं।
4. तेल को अनदेखा करें।
5. रेड मीट को कम खाएं।
6. नियमित रूप से व्यायाम करें। कम से कम 1 घंटा या आधा घंटा व्यायाम करें।
7. हर प्रकार की नशीली आदत से दूर रहें।
8. नियमित रूप से योग करें और यदि सम्भव हो तो ध्यान भी करें।

4. किस प्रकार से मधुमेह को प्रभावी ढंग से नियंत्रण किया जा सकता है?

आहार:

एक संतुलित तथा एक निश्चित आहार की जरूरत होती है। एक बढ़िया संतुलित आहार वह होता है जिसमें फाइबर यानि कि रेशेदार तथा अनसैच्युरेटिड चर्बी ज्यादा होती है जो कि तेल वाली मछली, बादाम और बीज, एवोकोडो, जैतून के तेल और वनस्पति तेलों में पाया जाता है। ये हमें स्वस्थ रहने के लिए जरूरी चर्बी प्रदान करते हैं। हानिकारक सैच्युरेटिड चर्बी जो कि मांस, मक्खन, केक, बिस्किट और समोसा में पाई जाती है शरीर में ब्लड शुगर का और कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ाती हैं।

एक संगत आहार वह होता है जिसमें दिन में जितनी भी बार आप आहार लेते हैं आपके शरीर में समान मात्रा में कैलोरी जाती हैं।

व्यायाम:

नियमित व्यायाम, किसी भी रूप में मधुमेह से होने वाली बीमारियों को बढ़ने से बचाती है, जैसे कि दिल का दौरा, हृदयाघात, किडनी फेल होना, अंधापन तथा पैरों में घाव आदि। याद रखें कि कोई भी व्यायाम फायदा देगा; इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि कितनी हल्की और कितनी लम्बी। हमेशा ही कुछ व्यायाम बिलकुल व्यायाम न करने से बेहतर होता है।

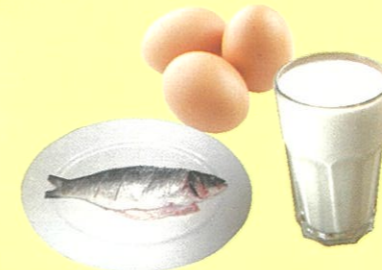
नशीले पदार्थों का सेवन:

अगर आपको मधुमेह है और आप सिगरेट पीते हैं या किसी और रूप में तम्बाकू खाते हैं तो यकीनन ही आप मधुमेह से जुड़ी सभी बीमारियों को अपने पास बुला रहे हैं। धूम्रपान से आपकी खून की घमनियों को नुकसान पहुंचता है तथा यह दिल की बीमारी, हृदयाघात तथा फेफड़ों में खराब रक्त संचार का कारण बनता है।

निगरानी:

निगरानी से वाकई में मदद मिलती है। मैं आपको सलाह दूंगी कि आपको नियमित रूप से या अपने डॉक्टर की सलाह के अनुसार ब्लड शुगर की जांच कराते रहना चाहिए।

आपकी प्लेट के पोषक तत्व:



कैल्शियम:

खाद्य पदार्थ: दूध और दूध के उत्पाद

पोटेशियम और मैग्नीशियम

खाद्य पदार्थ: अनाज, बादाम, मेवे, ब्रोकली, पत्तागोभी, अंकुरित दालें और फूल गोभी

प्रोटीन:

खाद्य पदार्थ: दुग्ध तथा डेरी उत्पाद, मछली, मांस, बादाम, मेवे

लौह:

खाद्य पदार्थ: मछली, अनाज

विटामिन ए:

खाद्य पदार्थ: गाजर, ब्रोकली, मीठे आलू, पालक, कद्दू, पनीर, मक्खन, अंडा, पपीता, आम, अखरोट, मटर, दूध।

विटामिन बी:

खाद्य पदार्थ: अनाज, मीट, लिवर, आलू, केला, लाल मिर्च, साबुत अनाज, बीन

विटामिन सी:

खाद्य पदार्थ: खट्टे फल (संतरा, नींबू, आंवला, मौसमी), ब्रोकली

विटामिन ई:

खाद्य पदार्थ: बादाम, मेवा?

कैरोटीन

खाद्य पदार्थ: कच्चा टमाटर, आम, पपीता, अखरोट और नाशपाती, ब्रोकली, पत्तागोभी, फूल गोभी, पत्तेदार सब्जियां (पालक और मेथी), पके टमाटर, मीठे आलू, कद्दू, प्याज और लहसुन।

बटरफ्लाइज़ बाल अधिकार संरक्षण का एक संस्थान है। यह दिल्ली में हर जरूरत मंद शहरी गरीब बच्चों तक पहुंचता है। साथ ही इसने अंडमान तथा निकोबार के 4 द्वीपों में सुनामी के बाद काफी कार्य किया है। बच्चों की शिक्षा तथा उनके कौशल और क्षमताओं को एक सम्मानित नागरिक के रूप में विकसित करने पर ध्यान केन्द्रित कर, हम अपने कार्यक्रमों को बच्चों की प्रतिभागिता केन्द्रित बनाते हैं। बटरफ्लाइज़ दिल्ली तथा उत्तराखंड राज्य सरकारों के साथ सर्व शिक्षा अभियान कार्यक्रम के क्रियान्वयन में मोबाइल स्कूल के माध्यम से सहभागी रहा है। बटरफ्लाइज़ लगातार बच्चों के अधिकारों और खास तौर पर समाज के सबसे दबे कुचले बच्चों को सशक्त बना कर उनके अधिकारों के संरक्षण हेतु रचनात्मक प्रयास कर रहा है।

आभार

हम अपना धन्यवाद तथा आभार कुछ व्यक्तियों के प्रति व्यक्त करना चाहेंगे जिनके बिना इस कॉमिक पुस्तक का प्रकाशन संभव नहीं था।

मधुमेह जैसे जटिल मुद्दे पर बच्चों के अनुसार भाषा में लिखने के लिए श्री रामेन्द्र कुमार (उप प्रबंधक (पीआर) तथा सीओसी, स्टील अथॉरिटी ऑफ इंडिया), ओडिशा, को विषय को पढ़कर, उसे सही कर और सरल बनाकर समझने योग्य करने के लिए मूलचंद अस्पताल में सलाहकार, नेफ्रोलोजिस्ट, डॉ. अंबर खैरा जी को विषय पर अनुसंधान कर तथा कॉसेप्ट पेपर बनाने के लिए डॉ. गीता सिंह, प्रमुख (सलाहकार, अनुसंधान तथा डॉक्युमेंटेशन) को

इस पुस्तक को प्रकाशित करने में सहायता करने के लिए श्री शशिधर सबनवीस, प्रमुख (चिल्ड्रन डेवलेपमेंट खज़ाना) बटरफ्लाइज़ को।

इस पुस्तक की प्रेरणा श्री जेरी पिंटो हैं जिन्होंने अपनी जिंदगी बच्चों के अधिकारों के संरक्षण में बिता दी। वे बटरफ्लाइज़ के मित्र तथा सलाहकार थे।

—बटरफ्लाइज़ के सलाहकार तथा अनुसंधान केन्द्र द्वारा प्रकाशित—2012

चित्र : रितु कामथ

डिजाइन : धरना

मुद्रक : ब्राइट डिजाइन फोकस



स्ट्रीट एवं कामकाजी बच्चों के साथ कार्यक्रम

यू-4, ग्रीन पार्क एकस्टेंशन, नई दिल्ली-110016

फोन: 91-11-26163935, 26191063 फैक्स: 91-11-26196117

ई-मेल: butterflies@vsnl.com

वेबसाइट: www.butterflieschildrights.org