

Health & Environment

TIMES

www.hetimes.co.in

April 2017 • ₹ 70



Sustainable Energy
Infinite
but
Untapped

Combating **CANCER**

facebook  /hetimes





Tamanna Indane

www.tamannaindane.com

Our Services



Refill Cylinder



New Connection



IndianOil

Buy Products



SMS Booking



Online Booking



Buy Products



LPG for Home....Tamanna Indane

Tamanna House, Main Road, Vikramganj-802212, Contact No: 06185-222393, 222394, 995577877



From the Editor



April, 2017

Vol. 4 • Issue - 09

Editor

Rajesh Sinha

Deputy Editor

Dr. Rishu Kumari
Manish Kumar Singh

Overseas Editor

Sumant Parimal

Chief Executive Officer

Dhirendra Kumar Chaudhary

Health Consultant

Dr. Shubhra Dey

Creative Director

Satish Kumar

Photo Editor

Nirmal Vaid

Advisory Board

Anil Kumar
Dr. Mehta Nagendra Singh

Legal Advisor

Arvind Kumar
Dheeraj Kumar

Photography

Raj Sinha



दोस्तों, हेल्थ एण्ड इन्वायरमेंट टाइम्स का अप्रैल, 2017 अंक आपके सामने है। हमने अपने इस अंक में कैंसर जैसे घातक रोग एवं उससे मुकाबले को अपना आवरण कथा (कवर स्टोरी) बनाया है। एक ऐसा रोग जिसके नाम से ही लोगों के मन में डर और भय की अनुभूति होने लगती है। चिकित्सकीय शब्दावली में भी कैंसर या कर्क रोग को एक घातक बीमारी के रूप में जाना जाता है परन्तु अपने देश के महान क्रिकेटर युवराज सिंह और प्रसिद्ध फिल्म अभिनेत्री मनीषा कोइराला समेत दुनिया में कई ऐसे नाम हैं जिन्होंने अपनी इच्छाशक्ति की बदौलत इस घातक रोग से लड़ते हुए अपने आप को पूर्ण रूप से स्वस्थ किया है।

चिकित्सकीय विशेषज्ञों का मानना है कि कैंसर रोग बीमारियों का एक बड़ा समूह है जो वास्तव में कोशिकाओं के विभाजन और अनियंत्रित विकास के कारण होता है। उदाहरण के तौर पर हड्डी में होने वाले उत्तकों के असामान्य गठन को बोन ट्यूमर कहा जाता है। इसके अलावा सॉफ्ट टिशू अर्थात् उत्तकों में भी कैंसर होता है। हमने इस अंक में कैंसर से जुड़ी सभी प्रकार की महत्वपूर्ण सूचनाएं प्रदान करने का प्रयास किया है।

दोस्तों, पत्रिका प्रकाशन के आरंभ काल से ही पाठकों की यह मांग रही है कि इसमें वर्तमान राजनैतिक विश्लेषण का भी एक स्तंभ जरूर होना चाहिए। हमने अपने पाठकों की रुचि एवं उनकी बहुत पुरानी इच्छा को ध्यान में रखते हुए इस बार से ही, राजनैतिक विश्लेषण स्तंभ की भी शुरुआत की है। मुझे विश्वास है कि हमारा यह प्रयास आपको पसंद आएगा। वैसे भी स्वास्थ्य एवं पर्यावरण का विषय एक सामाजिक जिम्मेदारी के साथ-साथ महत्वपूर्ण राजनैतिक जिम्मेदारी भी है।

पूरे विश्व में बढ़ते प्रदूषण एवं इससे उत्पन्न ग्लोबल वार्मिंग की समस्या को ध्यान में रखते हुए हमने इस अंक में प्राकृतिक नवीकरणीय तथा टिकाऊ उर्जा पर भी विस्तृत रूप से चर्चा की है। इसके साथ-साथ महिलाओं से संबंधित कुछ बीमारियों, मधुमेह की समस्या, निम्न रक्तचाप एवं हृदय संबंधी बीमारियों एवं उससे बचाव से संबंधी उपायों पर भी विस्तारपूर्वक समीक्षा करने का प्रयास किया है।

हमें विश्वास है कि हमारा यह अंक आपको पसंद आएगा। मुझे

HOW TO REACH US

Registered Office

Santosh Bhawan, Road No. 1 (Ext), Rajbanshi Nagar
Patna 800 023, Bihar, Phone: 0612 - 2285433

Corporate Office

49, Sainik Enclave, Vipin Garden, Uttam Nagar, Delhi: 110 059

Mail Us / Visit Us

editor.hetimes@gmail.com / www.hetimes.co.in

All rights reserved. Without written permission of the Health and Environment Times (HE Times), no article, feature, story or any published matter can be reproduced, broadcasted or used commercially. The Names of characters given in fiction and nonfiction are fictitious. It will be accidental to associate this characters with some living or dead. The magazine is not responsible for the loss/damage of any publishing material by the postal department. Therefore, we advice you to keep xerox copy of your article. In case of any article being rejected, only those with self addressed and stamped envelop would be returned. The articles sent for publication should be original and unpublished. The write-ups should be written on fullsize paper and should have the signature, name and address written clearly and typed. Though utmost care is taken in the selection and editing of articles, any disputed matter will be settled within the ambit of Courts/forums/tribunals in Patna. The views expressed in the articles are of the writers and may not be agreed by the editor. Send your article and features in self addressed and stamped envelop duly signed. Owned, Printed, Published & Edited by Rajesh Kumar Sinha and printed at Royal Offset, 489 Patparganj, Industrial Area, Delhi-92 and published from Santosh Bhawan, Road No. 1 (Extn), Rajbanshi Nagar, Patna - 23 (Bihar) Editor : Rajesh Sinha Before following the remedies and solutions provided in columns related to health, yoga etc. please consult the experts of concerned subject. All disputes are subject to the exclusive jurisdiction of competent courts and forums in the Patna only.

COVER STORY

12 Combating CANCER

War against cancer, which is responsible for around 13 per cent of all deaths worldwide, should not be confined only around treatments. Combating this ailment must include prevention as over 30 per cent of cancer could be prevented with the right strategies because according to World Health Organisation more than one in every three cancers can be prevented.

HE Times Initiative

26 हिन्दू नववर्ष का आयोजन

चैत्र शुक्लपक्ष प्रतिपदा से एक अरब 97 करोड़ 39 लाख 49 हजार 116 साल पहले इसी दिन को ब्रह्मा जी ने सृष्टि का सृजन किया था...

डायबिटीज

30 नियंत्रण आपके हाथ

संतुलित आहार, खान-पान, अपना वजन नियंत्रित करना और एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाना, साथ ही परामर्शित दवा लेना और जहाँ उचित हो निगरानी...

निम्न रक्तचाप

31 क्या खाएं

आपको अगर निम्न रक्तचाप की शिकायत है और आप यह सोचकर परेशान है कि क्या खाएं और क्या न खाएं तो चिंता करने के की कोई बात नहीं...

राजनीति

32 जादूयी व्यक्तित्व करिश्माई कामयाबी

नरेन्द्र मोदी अपनी इस छवि को कायम रखने में पूर्णतः सफल रहे कि वो जो बोलते हैं वैसा ही करते भी हैं। नोटबंदी से पूर्व उन्होंने यह बात स्पष्ट रूप से बता दिया था कि जो लोग कालेधन का कारोबार करते हैं वो बाज आर्ये, नहीं तो आने वाले दिनों में उन्हें...

SUSTAINABLE ENERGY

36 Infinite but Untapped

Energy demand is increasing rapidly, and it is expected to become manifold in the next two decades. As far as the existing stock of the conventional energy resources is concerned, the days are not distant when the present stock will see its quick end...

HEALTH

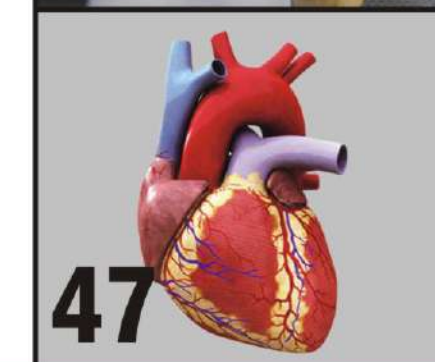
48 Impotent things about Thyroid

Thyroid disease is a common problem that can cause symptoms because of over or under function of the thyroid gland...

युरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन

51 महिलाएँ कैसे बचें

महिलाओं में यूटीआई पुरुषों की अपेक्षा ज्यादा पाया जाता है और वह इसलिए कि महिलाओं की मूत्र नलिकाओं की प्रणाली पुरुषों की अपेक्षा छोटी...



Mail to the Editor



Special issue, a guiding tool for policy makers

As far as hygiene and sanitation is concerned, our country, in spite of achieving success in many areas, is really lagging far behind the European countries. In fact, tourists from many European countries think twice before making a tour to India. You did a great job by organizing a seminar on 'sanitation and hygiene' in New Delhi in December, 2014. I assume the seminar the detailed report of which was published in the January, 2015 issue of the magazine, has been successful to draw serious attention of the policy makers. As readers and also as responsible citizens of the country, we appreciate your efforts and expect similar response from other media publications.

Santosh K Jha, New Delhi

Seminar made a good impact on general readers

Sir, I had an opportunity to attend the seminar organized by HE Times in New Delhi in December, 2014. It was really a very good experience for me as I got an opportunity to participate in a deliberation in which experts from various fields made their presentations. The good thing about the seminar was the experts made a good use of the occasion to deliver their rich experience for the betterment of the society. I will request you to organize similar seminars on other burning issues in the coming days.

A Raju, New Delhi

Sanitation is more about changing mindsets

The cover page of the HE Times (January, 2015 issue) was superb. In the topic 'Communicate effectively' (page 21 of the January issue) the writer made correct observation that 'sanitation is more about changing mindsets'. It is, in fact, that mindset which induces some people to go for open defecation. This has really a very bad impact on the society. It is very natural that people from other countries, particularly the tourists, get a bad impression about our country and they make a mockery of the issue when they go back to their countries. We have to change such mindsets if we want to change our country from an underdeveloped country to a developed country.

Priti Baranwal, Jamshedpur

'Making difference', role of NGO in the society

Sir, I really enjoyed topics like 'Beat the stress', 'Big is bad' 'Madhumeh' and 'Blood pressure' (both in Hindi). Can you please add more topics in Hindi? As the Hindi readers normally outnumber the English readers, the magazine should carry more topics in Hindi. I also want to make special mention of the topic 'Making difference'. In fact, NGOs can bring big changes in the society if they are given right opportunities. However, the NGOs, too, have to justify their roles.

Shalini Trivedi, Patna

Dear Readers,

Thank you for your overwhelming response. Drop a line with your comments about the articles, suggestions or send in your tips.
Email: editor:hetimes@gmail.com
The best letter will be published in the next issue of HE Times.

Play your role!



World Health Assembly was held first time in the year 1948 in Geneva by the WHO where it was decided to celebrate the World Health Day annually on 7th of April. The World Health Day is celebrated by the people all across the world every year under the leadership of World Health Organization to draw the mass people attention towards the importance of global health. It was first celebrated worldwide in the year 1950 as the World Health Day. Varieties of events related to the particular theme are organized on the international and national level by the WHO.

It is an annual event being celebrated for years to raise the

common public awareness towards the health issues and concerns. A particular theme is chosen to run the celebration and take care of the health for whole year.

Global Polio Eradication was also one of the special themes of the year 1995 of world health day. From then, most of the countries have become free of this fatal disease whereas in other parts of the world its awareness level has increased. World Health Day targets all the health issues on global basis for which several programs are organized yearly by the WHO and other related health organizations at various places like schools, colleges and other crowd places.

Dolphin Day: April 14

This special day is celebrated throughout the world and in the grand scheme of things; Dolphin Day is perhaps one of the most well-known unofficial holidays of the world. Having gained steam in the 1990s and continuing into the present day, this holiday focuses on the worldwide plight of the dolphins. Considering how similar dolphins appear to be to ourselves, we may even call Dolphin Day one of the more "human" holidays that are celebrated.

Gatherings and awareness meetings take place in major cities across the globe. Some of largest venues include San Francisco, New York City and Tokyo. Traditionally, Dolphin Day



places a particular emphasis on curtailing Japanese dolphin hunts, as these have received much publicity during the last decade. Each year, this worldwide event continues to gain a growing number of supporters. Hopefully, the near future will see a complete ban of dolphin hunting and while this holiday may no longer be needed, it will indeed be a happy ending for both the dolphins and their human advocates!

Earth Day: April 22

Earth Day was first celebrated in 1970, and is now coordinated globally by the Earth Day Network and celebrated in more than 193 countries each year. On Earth Day 2016, the landmark Paris Agreement was signed by the United States, China, and some 120 other countries. This signing satisfied a key requirement for the entry into force of the historic draft climate protection treaty adopted by



consensus of the 195 nations present at the 2015 United Nations Climate Change Conference in Paris.

In 1969 at a UNESCO Conference in San Francisco, peace activist John McConnell proposed a day to honor the Earth and the concept of peace, to first be celebrated on March 21, 1970, the first day of spring in the northern hemisphere. Numerous communities celebrate Earth Week, an entire week of activities focused on the environmental issues that the world faces. In 2017, the March for Science occurs on Earth day and is followed by the People's Climate Mobilization (29 April 2017).

Celebrate and protect our natural environment by taking part in Earth Day. Join with community groups to explore environmental and ecological issues on local and international scales, and work towards making a difference to our habitat.

Cabinet approves Memorandum of Understanding (MoU) on Renewable Energy between India and Portugal



The Union Cabinet chaired by the Prime Minister Shri Narendra Modi has given its ex-post facto approval for signing of a Memorandum of Understanding (MoU) on Renewable Energy between India and Portugal. The MoU was signed on 6th January,

2017 in New Delhi. The MoU will help in strengthening bilateral cooperation between the two countries. Both sides aim to establish the basis for a cooperative institutional relationship to encourage and promote technical bilateral cooperation on new and renewable issues on the basis of mutual benefit equality and reciprocity. The MoU envisages constitution of a Joint Working Group which can co-opt other members from Scientific Institutions, Research Centers, Universities, or any other entity, as and when considered essential.

National Health Policy, 2017 approved by Cabinet

focus on Preventive and Promotive Health Care



The Union Cabinet chaired by the Prime Minister Shri Narendra Modi in its meeting on 17 March, 2017, has approved the National Health Policy, 2017 (NHP, 2017). The Policy seeks to reach everyone in a comprehensive integrated way to move towards wellness. It aims at achieving universal health coverage and delivering quality health care services to all at affordable cost.

The main objective of the National Health Policy 2017 is to achieve the highest possible level of good health and well-being, through a preventive and promotive health care orientation in all developmental policies, and to achieve universal access to good quality health care services without anyone having to face financial hardship as a consequence.

In order to provide access and financial protection at secondary and tertiary care levels, the policy proposes free drugs, free diagnostics and free emergency care services in all public hospitals.

Call on PM by BIMSTEC National Security Chiefs

The National Security Chiefs of BIMSTEC Member States called on Prime Minister Shri Narendra Modi on 17 March, 2017. The BIMSTEC National Security Chiefs appreciated the Prime Minister's vision for BIMSTEC and thanked him for hosting the first ever meeting of the National Security Chiefs of the Member



States in India.

The National Security Chiefs briefed the Prime Minister about their deliberations at the meeting. Prime Minister Modi called upon the BIMSTEC Member States to come together to counter common security threats, such as terrorism; extremism and radicalization; drugs, arms and human trafficking; and natural disasters.

The Prime Minister also said that BIMSTEC Member States should also work together to address non-traditional security threats, such as in the domain of cyber security and in maritime domain.

Pradhan Mantri Gramin Digital Saksharta Abhiyan covering 6 crore rural households

The Union Cabinet chaired by the Prime Minister Shri Narendra Modi has approved 'Pradhan Mantri Gramin Digital Saksharta Abhiyan' (PMGDISHA) to make 6 crore rural households digitally literate. The outlay for this project is Rs.2,351.38 crore to usher in digital literacy in rural India by March, 2019.

PMGDISHA is expected to be one of the largest digital literacy programmes in the world. Under the scheme, 25 lakh candidates will be trained in the FY 2016-17; 275 lakh in the FY 2017-18; and 300 lakh in the FY 2018-19. To ensure equitable geographical reach, each of the 250,000 Gram Panchayats would be expected to register an average of 200-300 candidates.

Digitally literate persons would be able to operate computers/digital access devices (like tablets, smart phones, etc.), send and receive emails, browse internet, access Government Services, search for information, undertaking cashless transactions, etc. and hence use IT to actively participate in the process of nation building.

The implementation of the Scheme would be carried out under the overall supervision of Ministry of Electronics and IT in active collaboration with States/UTs through their designated State Implementing Agencies, District e-Governance Society (DeGS), etc.

Dr. Sanjay Kumar received Best Practicing Dentist Winner Award Indian Health Professional Award, 2016.

Doctors are considered next to God on the earth applying their knowledge to help their patient recover. To acknowledge the efforts of healthcare pioneers in India, International Research Organization For Life & Health Services took up an initiative to felicitate them with Indian Health Professional Award, 2016.

Dr. Sanjay Kumar was honored by Indian Health Professional Award, 2016 in the function organized by International Research Organization

For Life & Health Services at Pune. Dr. Sanjay was selected for this prestigious award by an eminent jury's through several level of scrutiny. The award is meant to recognize dentists who have demonstrated strong leadership skills that can be used to improve the oral health of the public in the years ahead.

Dentists like Dr. Sanjay who serve in important leadership roles help shape the national health care agenda and reinforce the importance of oral health to legislators, other health professionals and the public.



Small Doses

BIRAC Celebrates Its 5th Foundation Day

The Biotechnology Industry Research Assistance Council (BIRAC); a Public Sector Undertaking of Department of Biotechnology (DBT) is completing 5 years and will be celebrating its 5th Foundation Day on 20th – 21st March, 2017. The Union Minister for Science & Technology and Earth Sciences - Dr. Harsh Vardhan will be the Chief Guest and the Minister of State for Science & Technology and Earth Sciences - Shri Y S Chowdary will be the Guest of Honour.

New Krishi Vigyan Kendra (KVK) in Western Tripura

The Union Agriculture Minister Shri Radha Mohan Singh, while inaugurating the new Krishi Vigyan Kendra (KVKs), West Tripura said that the second green revolution will have to come from the eastern region of the country and to realise it, the north-eastern states will have to be brought under the national mainstream for the equitable agricultural development in this region.





नदी तलछट प्रबंधन नीति का होगा गठन

कै द्रीय जल आयोग के चेयरमैन नरेन्द्र कुमार ने कहा कि सरकार जल्द ही एक नदी तलछट प्रबंधन नीति का विकास करेगी। नदियों में तलछट प्रबंधन पर राष्ट्रीय संगोष्ठी को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि इस संबंध में कई समितियां गठित की गई हैं जिसके माध्यम से तलछट से उत्पन्न समस्याओं का अध्ययन किया गया जिसके बाद इस बात की आवश्यकता महसूस किया गया कि तलछट प्रबंधन की एक पद्धति का निर्माण आवश्यक है जो कि पर्यावरण के अनुकूल हो और व्यावहारिक, तकनीकी, तथा आर्थिक रूप से भी संभव हो। सम्मेलन का आयोजन जल संसाधन, नदी विकास और गंगा संरक्षण मंत्रालय ने किया था। उल्लेखनीय है कि साल दर साल नदियों में गाद के जमने से नदियों की बहाव की क्षमता एवं दिशा में बदलाव हो रहा है जिससे बाढ़ का स्तर बढ़ रहा है।

ऐसा महसूस किया गया है कि अब तक नदी प्रबंधन एजेंसियों द्वारा किए गए कार्य सामान्य

प्रथाओं, तलछट प्रबंधन, सीमित वैज्ञानिक ज्ञान पर आधारित है अतः तलछट प्रबंधन के लिए एक अलग दृष्टिकोण वांछनीय है, जिसमें तलछट का ज्ञान और प्रबंधन भी शामिल हो और उपलब्ध वैज्ञानिक ज्ञान का व्यापक अनुप्रयोग हो। सम्मेलन का संबोधित करते हुए जल संसाधन, नदी विकास और गंगा पुनर्वास मंत्रालय के संयुक्त सचिव संजय कुंडू ने अंतरराष्ट्रीय परिषद की बैठक में प्रधान मंत्री नरेन्द्र मोदी के संबोधन को संदर्भित किया जहाँ उन्होंने नदी की देश में तलछट प्रबंधन नीति की जरूरत को रेखांकित किया।

सम्मेलन के चार सत्र आयोजित किए गए जिनमें भारत की नदियों में तलछट की स्थिति, चुनौती, अवसर, मृदा संरक्षण, खनन और ड्रेजिंग जैसे मुद्दों सहित तलछट प्रबंधन नीति पर चर्चा की गई। सम्मेलन का उद्देश्य भारतीय नदियों में तलछट जैसे मुद्दों पर विभिन्न हितधारकों के साथ चर्चा करना और उपर्युक्त नीति तैयार करना था।

प्रकृति का शोषण नहीं संरक्षण है आवश्यक: राजनाथ सिंह

राष्ट्रीय हरित न्यायाधिकरण के तत्वावधान में विगत माह 26 मार्च को दिल्ली में 'विश्व पर्यावरण सम्मेलन' का आयोजन किया गया। इस सम्मेलन में भारत के गृह मंत्री राजनाथ सिंह भी उपस्थित थे। सम्मेलन को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि मानवता की खुशहाली, पर्यावरण और अर्थव्यवस्था की कार्य प्रणाली अंततः इस धरती पर उपलब्ध प्राकृतिक संसाधनों के युक्तिसंगत और जिम्मेदारीपूर्ण प्रबंधन पर निर्भर करती है।

उन्होंने कहा कि आज मानवता को जिस संकट का सामना करना पड़ रहा है, उसने हमें मानव-प्रकृति के समूचे संबंधों की समीक्षा करने के लिए बाध्य कर दिया है। यह बात पिछले

पाँच दसकों में हुई घटनाओं और तदनुरूप विकास की भावी कार्यनीति के संदर्भ में अधिक महत्वपूर्ण है। प्रकृति का शोषण नहीं बल्कि हमें आज उसके संरक्षण के लिए चिंतित होना चाहिए। हमारे प्राचीन धर्मग्रंथों में भी हमेशा मानव और प्रकृति के बीच एक स्वस्थ और स्थायी संबंध बनाए रखने की आवश्यकता पर प्रकाश डाला गया है। अथर्ववेद में यह परम कर्तव्य बताया गया है कि हमें धरती की रक्षा अवश्य करनी चाहिए ताकि जीवन की निरंतरता बनी रहे। प्रदूषण तथा जलवायु परिवर्तन हमारे वर्तमान पर बुरा असर डाल रहे हैं और हमारे भविष्य पर भी इनका गंभीर दुष्प्रभाव पड़ने जा रहा है।

तंबाकू के कारण हर घंटे जाती है 150 लोगों की जान

वै से तो सभी को यह बात पता है कि तंबाकू उनकी सेहत के लिए बहुत हानिकारक है परंतु फिर भी एक अध्ययन के अनुसार यह बात सामने आयी है कि तंबाकू के सेवन से भारत समेत दक्षिण पूर्व एशियाई देशों में प्रत्येक घंटे करीब 150 लोग अपनी जान गंवा रहे हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार तंबाकू का सेवन भारत समेत दक्षिण पूर्व एशियाई देशों में सार्वजनिक स्वास्थ्य से जुड़ा एक बड़ा मुद्दा बना हुआ है। इस संबंध में विश्व स्वास्थ्य संगठन ने तंबाकूओं के लिए 'सादी पैकेजिंग' की वकालत करते हुए कहा है कि तंबाकू उत्पादों से ब्रांड और प्रचार संबंधी सूचना को हटाना अनिवार्य बनाया जाए।

विश्व स्वास्थ्य संगठन, दक्षिण-पूर्व एशिया की



निदेशक पूनम खेत्रपाल सिंह ने 'वर्ल्ड नो टोबैको डे' के अवसर पर कहा कि आज तंबाकू के सेवन से होने वाली बीमारियों का पूरे दक्षिण-पूर्व एशिया क्षेत्र जिसमें भारत भी शामिल है में सार्वजनिक स्वास्थ्य का बड़ा मुद्दा बना हुआ है। इस क्षेत्र के 11 देशों में करीब 24.6 करोड़ लोग धूम्रपान करते हैं, और 29 करोड़ से थोड़े कम इसका धुआंरहित स्वरूप में सेवन करते हैं। पूनम खेत्रपाल के अनुसार इन क्षेत्रों में प्रति वर्ष 13 लाख लोगों की मौत किसी न किसी रूप में तंबाकू सेवन के कारण होती है जो कि 150 मौत प्रति घंटा के बराबर है। उन्होंने कहा कि उच्च आय वाले देशों में धूम्रपान का स्तर कम हो रहा है, वहीं तंबाकू कंपनियां तेजी से विकासशील अर्थव्यवस्थाओं में बाजार में मौजूदगी पर निर्भर होती जा रही हैं। इस क्षेत्र में दक्षिण पूर्व एशिया क्षेत्र के देश भी हैं।

'जे.पी.आंदोलन का सच' पुस्तक का लाकार्पण

पूर्व विधायक प्रो. रमाकान्त पांडे द्वारा लिखित पुस्तक 'जे.पी. आंदोलन का सच' का लोकार्पण, 26 मार्च, 2017 को पटना के स्थानीय ए.एन. सिन्हा समाज अध्ययन संस्थान में किया गया। पुस्तक का लोकार्पण पदमश्री राम बहादुर राय ने किया। इस अवसर पर राष्ट्रवादी विचारक एवं सामाजिक कार्यकर्ता के. एन. गोविंदाचार्य विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित थे। लोकार्पण कार्यक्रम को संबोधित करते हुए प्रो. रमाकान्त पांडे ने कहा कि यद्यपि मैं कोई पेशेवर लेखक नहीं हूँ अतः पुस्तक की लेखनी एवं इसके संपादन का कार्य मेरे लिए एक चुनौतीपूर्ण जिम्मेदारी थी। उन्होंने कहा कि सभागार में उपस्थित ऐसे कई चेहरों जिन्होंने जयप्रकाश नारायण के आंदोलन में अपनी अहम भूमिका निभाई थी को देखकर मुझे आज जे.पी. के साथ बिताए दिनों की याद ताजा हो गयी और आंदोलन का एक-एक दृश्य मेरे आँखों के सामने घूमने लगा है। इस अवसर पर पदमश्री राम बहादुर राय ने जयप्रकाश नारायण के साथ अपने संस्मरणों एवं 74 के आंदोलन की विस्तृत रूप से चर्चा की। इस अवसर पर बोलते हुए पूर्व वरिष्ठ प्रशासनिक पदाधिकारी एवं जयप्रकाश आंदोलन के दौर में पटना के तत्कालीन जिलाधिकारी विजय शंकर दूबे ने कहा कि जे.पी. की जीवनी एवं 74 के आंदोलन से संबंधित विषयों पर देश में ही



नहीं विदेशों में भी कई पुस्तकों का प्रकाशन हुआ है। प्रत्येक पुस्तक में लेखकों के जे.पी. के संबंध में अलग-अलग दृष्टिकोण भी हैं पर मेरी व्यक्तिगत राय है कि सच्चाई से कोई छेड़-छाड़ नहीं किया जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि मुझे इस बात की खुशी है कि प्रो. पांडे द्वारा लिखित इस पुस्तक की भाषा एवं लेखनी काफी सरल, रोचक एवं सत्य के करीब है। उन्होंने कहा कि आंदोलन के वक्त पटना का जिलाधिकारी होने के नाते मुझे आंदोलन का संपूर्ण पक्ष देखने एवं समझने का अवसर प्राप्त हुआ। कार्यक्रम को पूर्व मंत्री एवं जे.पी. आंदोलन में संगठन प्रमुख मिथलेश सिंह, पटना की प्रसिद्ध चिकित्सक डा. शांति राय, जयप्रकाश नारायण के जीवन से जुड़ी डा. शांति जैन, पुस्तक के प्रकाश राजेश शुक्ला समेत कई प्रमुख लोगों ने भी अपने विचार प्रकट किए।

स्वच्छता पखवाड़े का शुभारंभ

कै द्रीय जल संसाधन, नदी विकास एवं गंगा संरक्षण मंत्री सुश्री उमा भारती ने विगत माह 16 मार्च, 2017 को नई दिल्ली में स्वच्छता पखवाड़े का शुभारंभ किया। इस अवसर पर उन्होंने अपने मंत्रालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों को स्वच्छता की शपथ भी दिलायी। उन्होंने प्रधान मंत्री नरेन्द्र मोदी का जिक्र करते हुए कहा कि केंद्र सरकार स्वच्छता के प्रति गंभीर है और अब हर व्यक्ति इस विषय पर जागरूक होने लगा है। उन्होंने कहा कि विश्व के जो देश स्वच्छ हैं, वहाँ के नागरिक स्वच्छता के प्रति विशेष सजग होते हैं। उन्होंने सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों से आह्वान किया कि वे अपने कार्यालय, अपने घरों एवं मुहल्लों से स्वच्छता अभियान की शुरुआत करें एवं सप्ताह में कम से कम दो घंटे का श्रमदान अवश्य करें। स्वच्छता पखवाड़े के शुभारंभ के साथ ही संगल, इलाहाबाद, देवप्रयाग एवं उत्तराखंड में श्रमदान एवं स्वच्छ संदेश रैलियों का आयोजन किया गया। राजस्थान के नीमराना, महाराष्ट्र के चंद्रपुर जिले एवं रुड़की में



मंत्रालय की विभिन्न ईकाइयों द्वारा स्वच्छता कार्यक्रम आयोजित किए गए। 31 मार्च तक चलने वाले इस स्वच्छता पखवाड़े के दौरान राजस्थान, पंजाब, तमिलनाडु उत्तराखंड, पश्चिम बंगाल, मध्यप्रदेश, छत्तीसगढ़, उत्तर प्रदेश, महाराष्ट्र, बिहार, उड़ीसा, पंजाब, असम, मणिपुर, केरल और झारखंड के 200 जलाशयों एवं उनके आसपास के स्थानों पर स्वच्छता एवं जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा। उल्लेखनीय है कि इन कार्यक्रमों का आयोजन मंत्रालय की विभिन्न ईकाइयों एवं उपक्रमों, राष्ट्रीय स्वच्छ गंगा मिशन, केंद्रीय जल आयोग, केंद्रीय भूजल बोर्ड तथा वेपकोस समेत मंत्रालय के अन्य विभागों की ओर से आयोजित किए जा रहे हैं।

स्मॉल डोजेज

स्वच्छ भारत हमारी सर्वोच्च प्राथमिकता

उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा है कि स्वच्छ भारत मिशन के उद्देश्य और लक्ष्य राज्य में नई सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता होंगे। उन्होंने यह बात उस समय कही, जब पेयजल और स्वच्छता मंत्रालय के सचिव परमेश्वरन अय्यर के नेतृत्व में एक केंद्रीय दल ने लखनऊ में उनसे मेंट की।

स्मार्ट सिटीज के रूप में क्रेडिट रेटिंग

शहरों और कस्बों की क्रेडिट रेटिंग की कवायद को तेज करते हुए स्मार्ट सिटी मिशन और अटल मिशन फॉर रिजुवेशन एंड अर्बन ट्रांसफॉर्मेशन (अमृत) में शामिल वैसे 500 शहरों में से 94 शहरों को चूना गया है जो संसाधन जुटाने के लिए म्यूनिसिपल बांड जारी करने हेतु अनिवार्य हैं।



डाउन सिंड्रोम पर राष्ट्रीय सम्मेलन

सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्री थावर चंद गहलौत ने नई दिल्ली में 'डाउन सिंड्रोम' विषय पर आयोजित राष्ट्रीय सम्मेलन का उद्घाटन किया। सम्मेलन का आयोजन आटिज्म, सेरेब्रल पल्सी, मेंटल रिटार्डेशन और मल्टीपल डिसेबिलिटीज से पीड़ित व्यक्तियों के कल्याण संबंधी नेशनल ट्रस्ट द्वारा किया गया। डाउन सिंड्रोम एक क्रोमोसोम स्थिति है, जिसका संबंध बुद्धि और सीखने की क्षमताओं के साथ है।





Dr. Avinash Kr. Pandey

MD, DM, DNB

(Tata Memorial Hospital, Mumbai)

Asst. Prof. & Head, Dept. of Medical Oncology
State Cancer Institute, ICIMS, Patna



Combating **CANCER**

War against cancer, which is responsible for around 13 per cent of all deaths worldwide, should not be confined only around treatments. Combating this ailment must include prevention as over 30 per cent of cancer could be prevented with the right strategies because according to World Health Organisation more than one in every three cancers can be prevented.

Till we are alive, healthy cells in our bodies divide and replace themselves in a controlled fashion. Cancer starts when a cell is somehow altered so that it multiplies out of control. In other words, uncontrolled growth and spread of cells are cancer. A tumour is a mass composed of a cluster of such abnormal cells.

It can affect any part of the body. The growths often invade surrounding tissue and can metastasize to distant sites.

Many cancers can be prevented by avoiding exposure to common risk factors, such as tobacco. In addition, a significant proportion of cancers can be cured if they are detected early.

War against cancer, which is responsible for around 13 per cent of all deaths worldwide, should not be confined only around treatments. Combating this ailment must include prevention. According to the World Health Organisation (WHO), more than 30 per cent of cancer could be prevented, mainly by not using tobacco, having a healthy diet, being physically active and moderating the use of alcohol.

In developing countries up to 20 per cent of cancer deaths could be prevented by immunization against the infection of HBV and HPV. Besides with the right strategies, more than one in every three cancers can be prevented.

Cancer can be reduced and controlled by implementing evidence-based strategies for cancer prevention, early detection of cancer and management of patients with cancer. Many cancers have a high chance of cure if detected early and treated adequately.

According to the WHO, more than 30 per cent of cancer deaths could be prevented by modifying or avoiding key risk factors, including tobacco use, being overweight or obese, unhealthy diet with low fruit and vegetable intake, lack of physical activity, alcohol use, sexually transmitted HPV-infection, urban air



pollution, indoor smoke from household use of solid fuels.

Tobacco use is the single most important risk factor for cancer causing 22 per cent of global cancer deaths and 71 per cent of global lung cancer deaths. In many low-income countries, up to 20 per cent of cancer deaths are due to infection by HBV and HPV. Cancer mortality can also

be reduced if cases are detected and treated early through early diagnosis and screening programmes.

Early diagnosis is promoted by educating the public about early signs and symptoms of cancers. Screening programmes use tests across a healthy population to detect signs for cancer or pre-cancer and allow to promptly refer affected



Over 30 per cent of cancer deaths could be prevented by modifying or avoiding key risk factors, including tobacco use, being overweight or obese, unhealthy diet with low fruit and vegetable intake, lack of physical activity, alcohol use, sexually transmitted HPV-infection, urban air pollution, indoor smoke from household use of solid fuels. Tobacco use is the single most important risk factor for cancer causing 22 per cent of global cancer deaths and 71 per cent of global lung cancer deaths.

persons for diagnosis and treatment.

Types

• The term "cancer" encompasses more than 100 diseases affecting nearly every part of the body, and all are potentially life-threatening, except for some types of skin cancers.

- The four major types of cancer are carcinoma, sarcoma, lymphoma, and leukemia.
- Carcinomas, the most commonly diagnosed cancers, originate in the skin, lungs, breasts, pancreas, and other organs and glands.
- Sarcomas arise in bone, muscle, fat, or cartilage and are relatively uncommon.

- Lymphomas are cancers of lymphocytes.
- Leukemia is cancer of the blood. It does not usually form solid tumours.
- Specialists who diagnose, prevent and treat cancer are called oncologists.
- Today, more than half of all people diagnosed with cancer are cured.

Causes

Cancer arises from single cell.

The transformation from a normal cell into a tumour cell is a multistage process, typically a progression from a pre-cancerous lesion to malignant tumours.

As per the WHO, these changes are the result of the interaction between a person's genetic factors and three categories of external agents, including physical carcinogens, such as ultraviolet and ionizing radiation; chemical carcinogens, such as asbestos, components of tobacco smoke, aflatoxin (a food contaminant) and arsenic (a drinking water contaminant); and biological carcinogens, such as infections from certain viruses, bacteria or parasites.

Ageing is another fundamental factor for the development of cancer. The incidence of cancer rises dramatically with age, most likely due to a buildup of risks for specific cancers that increase with age. The overall risk accumulation is

The transformation from a normal cell into a tumour cell is a multistage process, typically a progression from a pre-cancerous lesion to malignant tumours.

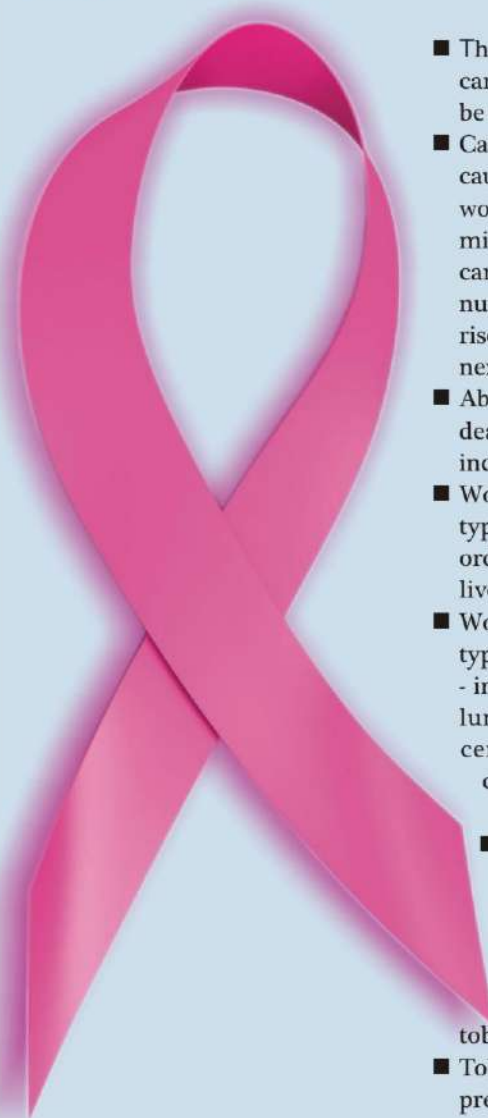
combined with the tendency for cellular repair mechanisms to be less effective as a person grows older.

Risk Factors

Tobacco use, alcohol use, unhealthy diet and physical inactivity are the main cancer risk factors worldwide.

Facts About Cancer

World Health Organisation lists some facts about cancer



- There are more than 100 types of cancers & any part of the body can be affected.
- Cancers figure among the leading causes of morbidity and mortality worldwide, with approximately 14 million new cases and 8.2 million cancer related deaths in 2012. The number of new cases is expected to rise by about 70 per cent over the next two decades.
- About 70 per cent of all cancer deaths occur in low- and middle-income countries.
- Worldwide, the 5 most common types of cancer that kill men are - in order of frequency: lung, stomach, liver, colorectal and oesophagus.
- Worldwide, the 5 most common types of cancer that kill women are - in the order of frequency: breast, lung, stomach, colorectal and cervical. In many developing countries, cervical cancer is the most common cancer.
- About 30 per cent of cancer deaths are due to the 5 leading behavioural and dietary risks: high body mass index, low fruit and vegetable intake, lack of physical activity, tobacco use, alcohol use.
- Tobacco use is the single largest preventable cause of cancer in the world causing 22 per cent of

cancer deaths

- One fifth of all cancers worldwide are caused by a chronic infection, for example human papillomavirus (HPV) causes cervical cancer and hepatitis B virus (HBV) causes liver cancer.
- Cancers of major public health relevance such as breast, cervical and colorectal cancer can be cured if detected early and treated adequately.
- More than 30 per cent of cancer could be prevented, mainly by not using tobacco, having a healthy diet, being physically active and moderating the use of alcohol. In developing countries up to 20 per cent of cancer deaths could be prevented by immunization against the infection of HBV and HPV.

CONCERN

Cancer is a leading cause of death worldwide, accounting for 8.2 million deaths in 2012. As per World cancer Report 2014, the most common causes of cancer death are cancers of:

- Lung (1.59 million deaths)
- Liver (745 000 deaths)
- Stomach (723 000 deaths)
- Colorectal (694 000 deaths)
- Breast (521 000 deaths)
- Oesophageal cancer (400 000 deaths)

Signs & Symptoms

Cancer is a group of diseases that can cause almost any sign or symptom.

The signs and symptoms will depend on where the cancer is, how big it is, and how much it affects the organs or tissues. If a cancer has spread, signs or symptoms may

appear in different parts of the body.

As a cancer grows, it can begin to push on nearby organs, blood vessels, and nerves. This pressure causes some of the signs and symptoms of cancer. If the cancer is in a critical area, such as certain parts of the brain, even the smallest tumour can cause

symptoms.

But sometimes cancer starts in places where it will not cause any signs or symptoms until it has grown quite large. Sometimes, cancer cells release substances into the bloodstream that cause symptoms which are not usually linked to cancer.

There may also be some other types of symptoms, including persistent headaches, unexplained loss of weight or loss of appetite, chronic pain in bones or any other areas of the body, persistent fatigue, nausea, or vomiting, persistent low-grade fever, either constant or intermittent, repeated infection and others.

Myths About Cancer

There are several myths around cancer that must be dispelled



Myth: Cancer is a death sentence

Truth: Many cancers that were once considered a death sentence can now be cured and thousands of cancer cases have been treated effectively.

Myth: Cancer is my fate

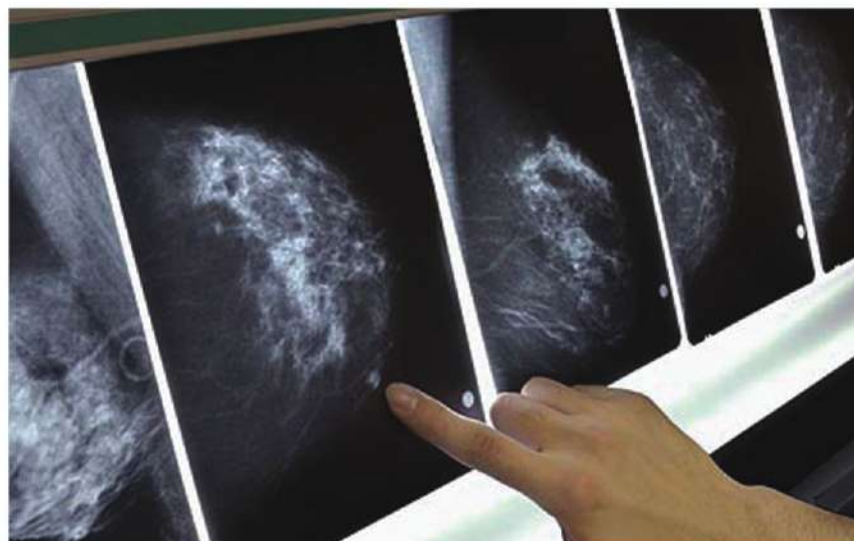
Truth: With the right strategies, more than one in every three cancers can be prevented.

Myth: Cancer is a disease of the wealthy, elderly and developed countries

Truth: Cancer does not discriminate. It is a global epidemic, affecting all ages, with low- and middle-income countries bearing a disproportionate burden.

Myth: Cancer is just a health issue

Truth: Cancer is not just a health issue. It has wide-reaching social, economic, development, and human rights implications.



Are all TUMOURS cancerous?

Most cancers form tumours, but not all tumours are cancerous. Benign, or noncancerous, tumours like freckles and moles, stop growing, do not spread to other parts of the body, and do not create new tumours. Malignant, or cancerous, tumors crowd out healthy cells, interfere with body functions, and draw nutrients from body tissues.

Cancers continue to grow and spread by direct extension or through a process called metastasis, whereby the malignant cells travel through the lymphatic or blood vessels, eventually forming new tumours in other parts of the body.

Signs and symptoms will depend on where the cancer is, how big it is, and how much it affects the organs or tissues. If a cancer has spread, signs or symptoms may appear in different parts of the body.

Seven Warning Signs

The American Cancer Society uses the word C-A-U-T-I-O-N to help recognise the seven early signs of cancer:

- C- Change in bowel or bladder habits
- A- A sore that does not heal
- U- Unusual bleeding or discharge
- T- Thickening or lump in the breast, testicles, or elsewhere
- I- Indigestion or difficulty swallowing
- O- Obvious change in the size, colour, shape, or thickness of a wart, mole, or mouth sore
- N- Nagging cough or hoarseness

Diagnosis

The earlier cancer is diagnosed and treated, the better the chance of its being cured.

Some types of cancer, such as those of the skin, breast, mouth, testicles, prostate, and rectum, may be detected by routine self-examination or other screening measures before the symptoms become serious.

Most cases of cancer are detected and diagnosed after a tumour can be felt or when other symptoms develop. In a few cases, cancer is diagnosed incidentally as a result of evaluating or treating other medical conditions.

Cancer diagnosis begins with a thorough physical examination and a complete medical history. Laboratory studies of blood, urine, and stool can detect abnormalities that may indicate cancer. When a tumor is suspected, imaging tests such as X-rays, computed tomography (CT), magnetic resonance imaging (MRI), ultrasound, and fiber-optic endoscopy examinations help doctors determine the cancer's location and size.

There are several methods of diagnosing cancer.

Biopsy: This is a test where a small sample of tissue is taken from the suspected cancer with the help of a fine tipped needle, or with a thicker



hollow needle or by surgical excision. The tissues are then examined under a microscope for the presence of cancer cells. Depending on tumour location, some biopsies can be done on an outpatient basis with only local anaesthesia.

Some types of cancer, such as those of the skin, breast, mouth, testicles, prostate, and rectum, may be detected by routine self-examination or other screening measures.

The earlier cancer is diagnosed and treated, the better the chance of its being cured.

Sentinel Node Biopsy: This is a procedure where the closest and most important nodes near the cancer are surgically excised and examined. Since sentinel nodes are the first location that cancer is likely to spread, only these lymph nodes that likely contain cancer cells.

Endoscopy: In this imaging technique a thin, flexible tube with a tiny camera on the end is inserted into the body cavities. This allows the doctors to view the suspicious area.

Bone Marrow Aspiration: These show a picture of the bone marrow that may be affected in leukemias and blood cancers.

Pap test or Pap smear: It is a routine test where a sample of cells from a woman's cervix is examined under the microscope. This helps identify changes in the cells that could indicate cervical cancer or other conditions.

Mammogram: Mammogram is an X-ray of the breasts used to screen for and or detect breast lumps and growths.



Examining Breasts: Steps of Self-Test

Step 1

Look at your breasts in the mirror with your shoulders straight and your arms on your hips.

You should look for breasts that are their usual size, shape, and colour and breasts that are evenly shaped without visible distortion or swelling.

If you find any change, in terms of dimpling, puckering, or bulging of the skin; an inverted nipple or pushed inward instead of sticking out; redness, soreness, rash, or swelling, consult your doctor.

Step 2

Then, raise your arms and look for the same changes.

Step 3

Look for any signs of fluid coming out of one or both nipples, this could be a watery, milky, or yellow fluid or blood.

Step 4

Now, feel your breasts while lying down, using your right hand to feel your left breast and then your left hand to feel your right breast. Use

a firm, smooth touch with the first few finger pads of your hand, keeping the fingers flat and together. Use a circular motion, about the size of a quarter.

Cover the entire breast from top to bottom, side to side — from your collarbone to the top of your abdomen, and from your armpit to your cleavage. Follow a pattern to be sure that you cover the whole breast. You can begin at the nipple, moving in larger and larger circles until you reach the outer edge of the breast. You can also move your fingers up and down vertically, in rows, as if you were mowing a lawn. This up-and-down approach seems to work best for most women. Be sure to feel all the tissue from the front to the back of your breasts. You should be able to feel down to your ribcage.

Step 5

Feel your breasts while you are standing or sitting. Many women find that the easiest way to feel their breasts is when their skin is wet and slippery, so they like to do this step in the shower.



Treatment

The treatment of cancer depends upon type and stage of cancer, possible side effects, and the patient's preferences and overall health conditions.

The treatments to eradicate the tumour or slow its growth may include surgery, radiation therapy, chemotherapy, hormone therapy or immunotherapy. These therapies may be used either alone or in combination with other therapies. Palliative treatment is treatment given to relieve symptoms of cancer and cancer treatment, such as pain.

The first treatment a person is given is called first-line therapy. If that treatment stops working, then a

person receives second-line therapy (and in some situations, third-line therapy may be available). Adjuvant therapy is treatment that is given after the first treatment (such as chemotherapy after surgery). Neoadjuvant therapy is treatment that is given before the primary treatment (such as radiation therapy before surgery).

When cancer is no longer detected, a patient is said to be in remission.

Surgery:

Surgery can be used to prevent, treat, stage means determining how advanced the cancer is, and diagnose cancer.



Surgery is the removal of the tumour and surrounding tissue during an operation. It is the primary treatment for many types of cancer, and some cancers can be completely removed with surgery alone. Surgery may also be used to confirm a diagnosis such as with a surgical biopsy, find out the extent of the cancer called staging, and relieve side effects such as removing an obstruction to ease pain.

Radiation:

Radiation therapy is the use of high-energy x-rays or other particles to kill cancer cells. It works by damaging a



cancer cell's DNA, making it unable to multiply. Cancer cells are highly sensitive to radiation and typically die when treated.

Nearby healthy cells can be damaged as well, but are resilient and are able to fully recover.

The most common type of radiation treatment is called external-beam radiation therapy, which is radiation given from a machine outside the body. When radiation treatment is given using implants, it is called internal radiation therapy or brachytherapy.

Radiation therapy is considered a

local treatment, as it only affects one part of the body. The goals of radiation therapy include shrinking the tumour before surgery, keeping the tumour from returning after surgery, eliminating cancer cells in other parts of the body, and relieving pain.

Side effects from radiation therapy may include fatigue, mild skin reactions, upset stomach, and loose bowel movements. Internal radiation therapy may cause bleeding, infection, or irritation after the implant is removed. Radiation treatment does not make a person radioactive. Most side effects go away soon after treatment is finished.

Chemotherapy:

Chemotherapy, also called chemo, is a cancer treatment that uses drugs to destroy cancer cells. There are many kinds of chemotherapy. Chemotherapy can be used to destroy cancer cells, stop cancer cells from spreading, slow the growth of cancer cells.

Chemotherapy can be given alone or with other treatments. It can help other treatments work better. Chemotherapy can be given in the forms of an IV (intravenously), a shot (injection) into a muscle or other part of body, a pill or a liquid that one

Treatment depends upon type and stage of cancer, possible side effects, a patient's preferences & overall health condition.

swallow, a cream that is rubbed on skin. One may get chemotherapy daily, weekly, or monthly basis. The treatment period is followed by a period of rest when you will not get chemotherapy. This rest period gives body a chance to build healthy new cells.

Side effects of chemotherapy depend on the individual and the dose used, but they can include fatigue,

of natural chemicals in the body called hormones. Hormonal therapy treats cancer by lowering the amounts of hormones in the body. It is usually used to treat cancers of the prostate, breast, thyroid, and reproductive system.

Stem Cell/Bone Marrow Transplantation:

A stem cell transplant is a medical



risk of infection, nausea and vomiting, loss of appetite, and diarrhoea. These side effects usually go away once treatment is finished.

Hormonal Therapy:

Several types of cancer, including some breast and prostate cancers, only grow and spread in the presence

procedure in which diseased bone marrow is replaced by highly specialized cells, called hematopoietic stem cells.

Targeted Therapy:

Targeted therapy is a treatment that targets the cancer's specific genes, proteins, or the tissue environment

Treatments include surgery, radiation therapy, chemotherapy, hormone therapy or immunotherapy and others. These therapies may be used either alone or in combination with other therapies.



Prevention

Cancer can be kept at bay. A few types of cancer can be prevented or diagnosed early enough to make treatment more successful. Such types of cancer include breast cancer in women, cervical cancer, lung cancer, melanoma, colorectal cancer and prostate cancer.

There are several ways to prevent cancer. Avoiding smoking, avoiding too much of sun exposure by wearing sunscreen and other ways, eating a nutritious diet and exercising regularly, getting proper cancer screening according to one's age, gender and risk factors, taking proper precautions around carcinogens and industrial chemicals, such as wearing gloves and making sure there is enough ventilation, keeping a tab on alcohol intake and others are the ways to prevent the ailment.

Vaccination prevents infections

Vaccination is available against cervical cancer, caused by the human papilloma virus (HPV) and liver cancer caused by the hepatitis B virus (HBV).

Cervical cancer

Cervical cancer is the second most common cancer in women worldwide and over 500 000 new cases are diagnosed every year. HPV vaccines are recommended for use in girls aged 9 to 13 years old and can prevent infection with HPV types 16 and 18, which are together responsible for approximately 70 per cent of cervical cancer cases globally.

Liver cancer

Liver cancer killed 700 000 people in 2008. Together, hepatitis B virus (HBV) and hepatitis C virus (HCV) account for 78 per cent of liver cancer cases. A vaccine against hepatitis B has been available since 1982 and was the first vaccine against a major human cancer.

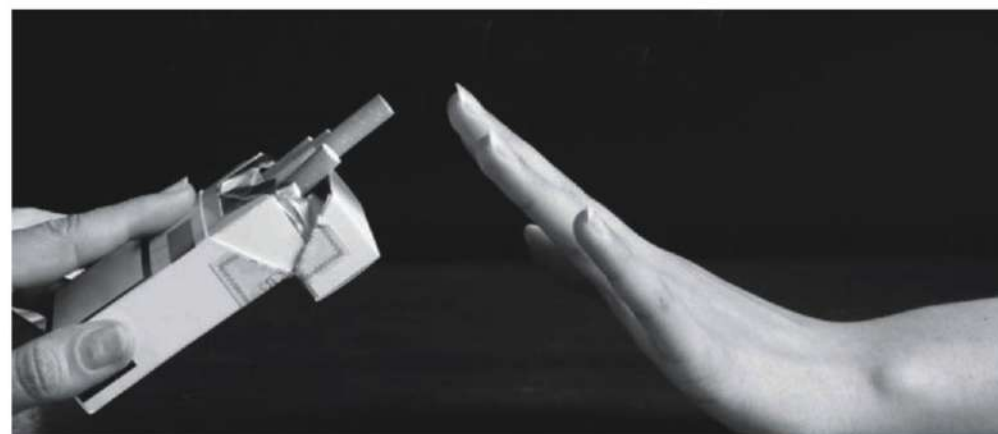
that contributes to cancer growth and survival. This type of treatment blocks the growth and spread of cancer cells while limiting damage to normal cells, usually leading to fewer side effects than other cancer medications.

Immunotherapy:

Immunotherapy also called biologic therapy is designed to boost the body's natural defenses to fight the cancer. It uses materials made either by the body or in a laboratory to bolster, target, or restore immune system function.

Palliative Care:

In addition to treatment to slow, stop, or eliminate the cancer also called disease-directed treatment, an important part of cancer care is relieving a person's symptoms and side effects. It includes supporting the patient with his or her physical, emotional, and social needs, an approach called palliative or supportive care.



The awareness of early signs and symptoms to get them diagnosed and treated early before the disease becomes advanced. Early detection of cancer greatly increases the chances for successful treatment. There are two major components of early detection of cancer: education to promote early diagnosis and screening.

Strategies for Prevention

Prevention strategies include increase avoidance of the risk factors, vaccinate against human papilloma virus (HPV) and hepatitis B virus (HBV), control occupational hazards, reduce exposure to sunlight.

Early detection

Cancer mortality can be reduced if cases are detected and treated early. There are two components of early detection efforts.

Early diagnosis

The awareness of early signs and symptoms to get them diagnosed and treated early before the disease becomes advanced. Early detection of cancer greatly increases the chances for successful treatment. There are two major components of early detection of cancer: education to promote early diagnosis and screening.

Recognizing possible warning signs of cancer and taking prompt action leads to early diagnosis. Increased awareness of possible warning signs of cancer, among physicians, nurses and other health care providers as well as among the general public, can have a great impact on the disease. Some early signs of cancer include lumps, sores that fail to heal, abnormal bleeding, persistent indigestion, and chronic hoarseness. Early diagnosis is particularly relevant for cancers of the breast, cervix, mouth, larynx, colon and rectum, and skin.

Screening

Screening is defined as the systematic application of a test in an asymptomatic population. It aims to identify individuals with abnormalities suggestive of a specific cancer or pre-cancer and refer them promptly for diagnosis and treatment. Screening programmes are especially effective for frequent cancer types for



which a cost-effective, affordable, acceptable and accessible screening test is available to the majority of the population at risk.

Examples of screening methods are visual inspection with acetic acid (VIA) for cervical cancer in low-resource settings; PAP test for cervical cancer in middle- and high-income settings; mammography screening for breast cancer in high-income settings.

Famous Fighters

People from all walks of life, from commoners to celebrities, fought against cancers and emerged victorious to announce that cancer is not a death sentence.



Christina Applegate

Christina Applegate had to undergo treatment for breast cancer in the year 2008. The cancer was detected early and, hence, the star was able to recover successfully.



Rod Stewart

Singer Rod Stewart was diagnosed with thyroid cancer in 1999, and due to the cancer's slow growth, a surgery was conducted, Stewart made a full recovery.



Melissa Etheridge

American rock singer, Melissa Etheridge was diagnosed with breast cancer in 2004. When she was right in the middle of her chemotherapy sessions when she discovered that she had been nominated for a Grammy.



Kylie Minogue

Australian pop-star was diagnosed with breast cancer at the age of 37. Here was an aggressive form of cancer and Kylie had to go through 8 months of chemotherapy and surgeries.



Nelson Mandela

The South African leader was treated for prostate cancer at the age of 83, in 2001. Mandela was given a 7 week course of radiation treatment, following which he was cured of the disease.



Sheryl Crow

Sheryl Crow diagnosed with breast cancer in 2006. She had to undergo a minimally invasive surgery and radiation therapy to cure herself of the disease.



Yuvraj Singh

Celebrated cricket and Man-of-the-Tournament in the World Cup, Yuvraj Singh had to fight against rare form of lung cancer. But he defeated the deadly disease and returned to life and his love i.e. cricket.



Sharon Osbourne

Reality TV star Sharon Osbourne was diagnosed with colon cancer in 2002 and treated for it. Osbourne recovered after receiving a minor surgery and chemotherapy.

हिन्दू नववर्ष का आयोजन

वैदिक मंत्रोच्चारण एवं शंखनाद से की गई शुरुआत

▲ दिनेश कुमार सिंह

भारत के विभिन्न हिस्सों में भारतीय नववर्ष अलग-अलग तिथियों को मनाया जाता है। प्रायः यह तिथि मार्च और अप्रैल के महीने में पड़ती है।



फोटो: अनुप

हेल्थ एण्ड इंवायरमेंट टाईम्स (एच.ई. टाईम्स) के तत्वावधान में बिहार में रोहतास जिले के बिक्रमगंज में चैत्र शुक्ल प्रतिपदा, विक्रम संवत्, बुधवार, 29 मार्च 2017, को हिन्दू नववर्ष महोत्सव का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्घाटन राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य इंद्रेश कुमार ने किया। इस अवसर पर भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय सह प्रभारी (प्रशिक्षण), सुनिल पांडे, अखिल भारतीय विद्वत परिषद, काशी के राष्ट्रीय महामंत्री, डा. कामेश्वर उपाध्याय, कार्यक्रम के संयोजक सह काराकाट के पूर्व विधायक राजेश्वर राज, पंचम पीठाधीश्वर श्री धरवासडीह मठ के श्री श्री 1008 ज.गु. श्री नारायणाचार्य स्वामी जी महाराज, श्री श्री 1008 ज.गु. रामानुजाचार्य जी महाराज, श्री अयोध्यानाथ स्वामी जी महाराज,



चैत्र शुक्लपक्ष प्रतिपदा से एक अरब 97 करोड़ 39 लाख 49 हजार 116 साल पहले इसी दिन को ब्रह्मा जी ने सृष्टि का सृजन किया था एवं भगवान राम का राज्याभिषेक भी इसी दिन किया गया था।

महंत श्री त्रिण्डीदेव जी महाराज, पं. चल्ला सुब्बा राव शास्त्री जी महाराज, राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के वरिष्ठ पदाधिकारी गलोक बिहारी, हेल्थ एण्ड इंवायरमेंट टाईम्स के संपादक राजेश सिन्हा तथा एच.ई. टाईम्स के सी.ई.ओ. धीरेन्द्र चौधरी समेत कई गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे।

कार्यक्रम की शुरुआत आचार्य श्री विरेन्द्र द्विवेदी के द्वारा मंगलाचरण से की गयी। इस अवसर पर अपने उद्बोधन में राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य इंद्रेश कुमार ने हिन्दू नववर्ष की महत्ता पर प्राकश डालते हुए कहा कि भारत के विभिन्न हिस्सों में नव वर्ष अलग-अलग तिथियों को मनाया जाता है। चैत्र शुक्ल प्रतिपदा को ही हमारा नववर्ष है। हम परस्पर उसी दिन एक दुसरे को नववर्ष की शुभकामना दें। यह दिन सृष्टि रचना का पहला दिन है। इस दिन से एक अरब 97 करोड़ 39 लाख 49 हजार 116 वर्ष पूर्व इसी दिन के सूर्योदय से ब्रह्माजी ने जगत की रचना प्रारंभ की। उन्होंने कहा कि एक ओर जहाँ समाज को श्रेष्ठ (आर्य) मार्ग पर ले जाने हेतु स्वामी दयानंद सरस्वती ने इसी दिन आर्यसमाज की भी स्थापना की थी वहीं दूसरी ओर इसी दिन सिख परंपरा के द्वितीय गुरु का जन्म हुआ था तथा इसे गुरु अंगददेव प्रगटोत्सव के रूप में भी मनाया जाता है। उन्होंने कहा कि अंग्रेजी शिक्षा-दीक्षा और पश्चिमी संस्कृति के प्रभाव के कारण आज भले ही सर्वत्र ईस्वी संवत् का बोलबाला हो और भारतीय तिथि-मासों की काल गणना से लोग अनभिज्ञ होते जा रहे हों परंतु वास्तविकता यह है कि देश के सांस्कृतिक पर्व-उत्सव तथा राम, कृष्ण, बुद्ध, महावीर, गुरुनानक आदि महापुरुषों की जयंतियाँ आज भी भारतीय काल गणना के हिसाब से ही मनाई जाती है।

इस अवसर पर बोलते हुए भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय सह प्रभारी (प्रशिक्षण), सुनिल पांडे ने कहा कि भारतवर्ष में इस समय देशी विदेशी मूल के अनेक संवत्तों का प्रचलन है किंतु भारत के सांस्कृतिक इतिहास की दृष्टि से सर्वाधिक लोकप्रिय राष्ट्रीय संवत् यदि कोई है तो वह विक्रम संवत् ही है। आज से लगभग 2068 वर्ष यानि 57 ईसा पूर्व में भारतवर्ष के प्रतापी राजा विक्रमादित्य ने देशवासियों को शकों के अत्याचारी शासन से मुक्त

कराया था। उसी विजय की स्मृति में चैत्र शुक्ल प्रतिपदा की तिथि से विक्रम संवत् का भी आरंभ हुआ था।

हिन्दी के प्रकांड विद्वान एवं अखिल भारतीय विद्वत परिषद, काशी के राष्ट्रीय महामंत्री, डा. कामेश्वर उपाध्याय ने अपने संबोधन में लोगों से यह अपील किया कि वे अंग्रेजी नववर्ष की परंपरा का त्याग करें क्योंकि हमारा भारतीय नववर्ष कई कारणों से महत्वपूर्ण है और इसे सभी भारतवासियों को पूरे हर्षोल्लास के साथ मनाना चाहिए एवं दूसरे को भी इसे मनाने के लिए प्रेरित करना चाहिए। उन्होंने वहाँ उपस्थित सभी लोगों से यह अनुरोध किया कि आप सभी नवसंवत्सर, नवरात्रि और रामनवमी के इन मांगलिक अवसरों पर अपने अपने घरों को भगवा पताकाओं और आम की पत्तों से जरूर सजाएं। उन्होंने कहा कि शास्त्रीय मान्यता के अनुसार चैत्र शुक्ल प्रतिपदा के तिथि के दिन प्रातः काल स्नान आदि करने के पश्चात् हाथ में गंध, अक्षत, पुष्प और जल लेकर ओम् भूभुवः स्वः संवत्सर-अधिपति आवाहयामि पूजयामि च इस मंत्र से नव संवत्सर की पूजा करनी चाहिए।

कार्यक्रम के संयोजक एवं काराकाट के पूर्व विधायक राजेश्वर राज ने कहा कि चैत्र शुक्ल प्रतिपदा को ही हमारा असली नववर्ष है। उन्होंने इसके ऐतिहासिक महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा

कि यह दिन सृष्टि रचना का पहला दिन है। प्रभु श्री राम ने भी इसी दिन को लंका विजय के पश्चात् अयोध्या में राज्याभिषेक के लिए चुना था। शक्ति और भक्ति के नौ दिन अर्थात्, नवरात्र स्थापना का पहला दिन भी यही है। उन्होंने कहा कि विक्रमादित्य की भांति शालिवाहन ने हूणों को परास्त कर दक्षिण भारत में श्रेष्ठतम राज्य स्थापित करने के लिए भी इसी दिन को चुना था।

इस अवसर पर एक भव्य सांस्कृतिक कार्यक्रम का भी आयोजन किया गया जिसमें भोजपुरी के महान गायक छोटू बिहारी ने अपने गीतों से लोगों का भरपूर मनोरंजन किया। कार्यक्रम के दौरान आगत अतिथियों के द्वारा हेल्थ एण्ड इंवायरमेंट टाईम्स की अप्रैल अंक के मुख्य पृष्ठ का भी अनावरण किया गया। ■





What is heart burn? Does it have any relation with heart?

Despite the name, heart burn does not have anything to do with heart. It is discomfort or pain, usually burning in character, felt behind the breastbone (centre of the chest) and often appears to rise from the abdomen into the throat. It may be accompanied by the appearance of bitter fluid in the mouth. It is usually caused by regurgitation of stomach contents into the oesophagus (food pipe). It usually occurs after having fatty food or fried snacks. It increases in lying down position. You can take medicine which decreases the acidity for instant relief.

What is Pink eye?

Pink eye is another name for conjunctivitis and is one of the common eye problems that can have many different causes. The person having conjunctivitis will present with itching, burning, stinging, irritation, pain, grittiness, crusting or light sensitivity. It can be viral or bacterial which will be contagious. Others that are non-contagious are due to eye irritants like allergen, dust and smoke. Even coughing and sneezing can spread contagious pink eye by spraying tiny droplets from infected mucus into the air.

When should I call a doctor in a case of digestive problems?

You should call a doctor if you have

any of the following symptoms:

- Heart burn that persists or becomes more severe or is not relieved by medication
- A sensation of food caught in the chest / throat
- Unusual / persistent abdominal pain
- Difficult or painful swallowing
- Vomiting of blood
- Bloody or black stools
- Dramatic weight loss
- Episodes of choking
- Persistent diarrhoea
- New/persistent constipation.

In all the above conditions you should consult a doctor for further check up.

What causes baldness?

By far the most common form of baldness is that caused by hereditary tendencies in men. If your father or grandfather is bald, you have a chance of developing the same problem.

This type of baldness does not occur in women. There are many other causes for patchy or diffuse hair loss including ageing, skin diseases, stress, lack of iron or zinc, an underactive thyroid gland, drugs (particularly those used to treat cancer) and a dozen or more rare diseases.

Because of this, it is important for anyone with rapidly thinning hair, or patchy hair loss, that is not obviously due to hereditary tendency, to see a doctor for thorough investigation and treatment as soon as possible.

How does cigarette smoke affect the lungs?

Cigarette smoking causes several lung diseases that can be just as dangerous as lung cancer. Chronic bronchitis - a disease where the airways produce excess mucus, which forces the smoker to cough frequently - is a common ailment for smokers. It also slowly destroys a person's ability to breathe. Eventually, the lung surface area can become so small that a person with emphysema has to spend most of the time gasping for breath, with an oxygen bottle nearby or with oxygen tubes inserted into the nasal cavity. Chronic obstructive pulmonary disease (COPD), which includes chronic bronchitis and emphysema, kills about 81,000 people each year; cigarette smoking is responsible for more than 65,000 of these deaths.

What are the dangers of passive smoking, or second-hand smoke?

Passive smoking occurs when nonsmokers inhale the tobacco smoke created by smokers (environmental tobacco smoke). It also known as second-hand smoke, includes mainstream smoke, which is smoke drawn through the mouthpiece of a cigarette, pipe, or cigar that is then exhaled into the air by smokers, and side stream smoke, the smoke that comes directly from the burning tobacco before it reaches the smoker. It contains the same harmful chemicals as the smoke that smokers inhale. In fact, because side stream smoke is formed at lower temperatures, it gives off even larger amounts of cancer-causing substances. Second hand smoke causes lung cancer in healthy nonsmoker. Children whose parents smoke are more likely to suffer from pneumonia or bronchitis in the first two years of life than children who live in smoke-free households. ■



If you have any medical problem of any kind. and you hesitate to discuss it with your family or friends, share it with us. We will try to help you. Send your letter, written legibly or typed on white paper, to :



Santosh Bhawan Road No. 1 (Ext.) Rajbanshi Nagar Patna
Pin Code: 800 023 (Bihar), E-mail : info@hetimes.co.in

नियंत्रण आपके हाथ

▲ डा. एच. सी. मिश्रा
एम.डी. (मेडिसीन)

जब आपके डायबिटीज का निदान हो जाए उसके बाद संतुलित भोजन लेना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। आपके भोजन का चुनाव और आपके खाने के तरीके, आपके डायबिटीज को नियंत्रित करने में बहुत मदद करते हैं। स्वस्थ भोजन के रूप में आपको विविध प्रकार के भोजन का आनंद ले सकते हैं।

संतुलित आहार खाना, अपना वजन नियंत्रित करना और एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाना, साथ ही परामर्शित दवा लेना और जहाँ उचित हो निगरानी रखना, आपकी सेहत को काफी लाभ देगा। इससे आपको अपना वजन संतुलित रखने में भी मदद मिलेगी। अगर आपका वजन अत्यधिक है



तो वजन कम करके आप अपने डायबिटीज को नियंत्रित कर सकते हैं और इससे हृदय रोग, हाई ब्लड प्रेशर और स्ट्रोक के जोखिम भी कम हो जाएंगे। हर रोज संतुलित भोजन लेने का प्रयास करें। “डायबिटीज आहार चार्ट” का उपयोग करके आप जान सकते हैं कि सलाह के अनुसार आपको कितनी मात्रा में कौन सा भोजन लेना चाहिए। हाँ, यह भी याद रखें कि वजन बढ़ने की डायबिटीज नियंत्रित करने के एक हिस्से के रूप में स्वीकार कर

लें। (जो कि कुछ डायबिटीज मेडिकेशन का साइड इफेक्ट होता है।) अपनी हेल्थकेयर टीम के साथ अपने वजन, भोजन और व्यायाम कार्यक्रम से लेकर उन्हें प्रभावित करने वाली सभी चीजों के बारे में बातचीत कर लें।

आपकी जिम्मेदारी

- अपने दैनिक जीवन में आप डायबिटीज को जितना नियंत्रित रख सके रखें। आप अपने डायबिटीज के बारे में जितना ज्यादा जानेंगे ये उतना ही आसान होता जाएगा।
- सीखना और सेल्फ केयर का अभ्यास करना जिनमें शामिल हैं डायटरी एजुकेशन, व्यायाम और रक्त में ग्लूकोज के स्तर की निगरानी करना।
- अपने पैरों का नियमित रूप से परीक्षण करें या किसी और से करवाएँ।
- जानिए कि डायबिटीज की निगरानी कैसे करें और अगर आप बीमार हैं तो कब मदद लेनी चाहिए। उदाहरण चेस्ट में संक्रमण, फ्लू या डायरिया और उल्टी होना।
- जानिए कि कब, कहाँ और कैसी अपनी डायबिटीज केयर टीम को संपर्क करें।
- अपने दैनिक जीवन में बातचीत से निकली हुई सलाहों को ध्यान में रखें।
- अपने डायबिटीज केयर टीम से नियमित रूप से बात करना और अपने मन में आनेवाले कोई भी प्रश्न पूछना।
- अगर संभव हो, तो चिकित्सक से मुलाकात के दौरान उठाए जानेवाले मुद्दों की लिस्ट तैयार कर लें। ■

टहलना कारगर

ब्लड प्रेशर का नियंत्रण अति आवश्यक है और इसमें टहलना हमेशा ही कारगर सिद्ध होता है। डॉक्टर हमेशा मरीज को टहलने की सलाह देते हैं। क्योंकि डायबिटीज के इलाज में खान-पान पर ध्यान रखने के साथ-साथ व्यायाम पर भी उतना ही महत्व दिया जाता है। टहलना सबसे अच्छा और आसान व्यायाम है और डायबिटीज में शत-प्रतिशत फायदेमंद भी।

डाक्टरों की राय में डायबिटीज के मरीजों को प्रत्येक दिन कम से कम दो किलोमीटर अवश्य ही टहलना चाहिए। यह बात पुरुष और महिलाओं दोनों पर लागू होती है।

हालांकि टहला किसी भी समय जा सकता है। पर डॉक्टरों का कहना है कि धुलविहीन, प्रदूषण रहित वातावरण में टहलने से ज्यादा फायदा होता है। इस दृष्टिकोण से सुबह का समय सबसे उपयुक्त है।

प्रातःकालिन भ्रमण करने से एक और फायदा

है सुबह-सुबह पेट खाली होता है और खाली पेट में व्यायाम करना या टहलना ज्यादा असरकारक होता है। यहाँ एक बात और ध्यान देने वाली है कि सिर्फ टहलना ही नहीं टहलने का तरीका भी महत्वपूर्ण है। आप तेजी से टहले क्योंकि बिल्कुल धीरे-धीरे टहलना ज्यादा फायदेमंद नहीं होता। क्योंकि टहलने का लक्ष्य है कि ऊर्जा की खपत हो। टहलने के साथ-साथ अगर कुछ व्यायाम भी कर लिया जाए तो और भी अच्छा है।



निम्न रक्तचाप बचने के लिए क्या खाएं

आपकी तंदरुस्ती काफी हद तक बचा करती है आप किस तरह की जीवनशैली का निर्वाह कर रहे हैं, आपकी मनोदशा क्या है और आपका खान-पान क्या है। सही मायने में अगर आदमी अपना खान-पान सही रखता है तो शायद ही बीमारी उसे परेशान करे। सही खान-पान हमारे निम्न या उच्च रक्तचाप को काफी हद तक कंट्रोल करता है, दूसरे शब्दों में हम कह सकते हैं कि खान-पान और रक्तचाप में सीधा संबंध है।

जहाँ तक निम्न रक्तचाप या हाइपोटेंशन की बात है तो रक्तचाप को सामान्य रेंज में रखने के लिए सामान्य भोजन की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। हाइपोटेंशन उस दशा को दर्शाता है जब रक्तचाप में अचानक गिरावट आ जाती है, यह दशा खतरनाक हो सकती है अगर हम उसे नियंत्रण में नहीं रखें। हमारे दैनिक जीवन में हम कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ की बात अवश्य ही कर सकते हैं जो निम्न रक्तचाप या हाइपोटेंशन को नियंत्रण में रख सकें। ये खाद्य पदार्थ इस प्रकार हैं-

किरामिरा

प्रकृति के अंदर पाये जाने वाले कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे हैं जो रक्तचाप को एक नार्मल रेंज में रखने के

लिए काफी उपयोगी सिद्ध होते हैं, किशमिश उन्हीं में से एक है। किशमिश मनुष्य के शरीर के अंदर अड्रीनल ग्लैंड के कार्यों को सामान्य बनाए रखने में काफी उपयोगी सिद्ध होता है, यही ग्लैंड फिर रक्तचाप को नार्मल बनाए रखने में सहायक होता है। आप एक कप पानी में करीब 30 से 40 किशमिश लें और उसे भीगने के लिए रात भर छोड़ दें और फिर सुबह खाली पेट उसे खा लें। करीब एक महीना यह क्रम चलाए तब इसका चमत्कारित फल देखें।

तुलसी पत्ते

शायद ही ऐसा कोई है जो तुलसी पत्ते का गुण नहीं जाने, तुलसी पत्ते में मैग्निशियम, पोटैशियम, विटामिन-सी और विटामिन-बी एक साथ पाये जाते हैं जो हाइपोटेंशन को कंट्रोल रखने में काफी उपयोगी सिद्ध होते हैं, तुलसी के तीन-चार पत्ते को एक चम्मच शहद के साथ मिलाकर रोज खाली पेट में लें और फिर इसका चमत्कारिक प्रभाव देखें। अगर सिर्फ तुलसी के पत्ते ही लेते हैं तो भी इसके अनेक अच्छे परिणाम देखने को मिलेंगे।

दूध और बादाम

दूध और बादाम कोई नया नुस्खा नहीं है, बल्कि

पारंपरिक रूप से ये हमारे खाने के महत्वपूर्ण अंग रहे हैं, ये दोनों हमारे अड्रीनल ग्लैंड पर महत्वपूर्ण असर डालते हुए हाइपोटेंशन को कंट्रोल में रखते हैं, बादाम पाँच की संख्या में लें और रात भर उसे एक कप पानी में डालकर छोड़ दें। सबेरे बादाम के छिलके छिलकर एक पेस्ट जैसा बना लें और फिर इसे एक कप गरम दूध में मिलाकर कुछ हफ्ते तक रोज सबेरे लें। निम्न रक्तचाप को ठीक करने में ये काफी उपयोगी सिद्ध होंगे।

नमक

रक्तचाप में अचानक गिरावट आने की दशा में नमक का सेवन काफी उपयोगी सिद्ध होता है, नमक में पाये जाने वाले सोडियम रक्तचाप को ऊपर ले जाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। पर ध्यान रहे, ज्यादा नमक शरीर के लिए नुकसानदेह भी होता है।

गाजर

रक्तचाप को नियंत्रण में रखने में गाजर एक सस्ता और बहुत ही उपयोगी पदार्थ है, एक ग्लास गाजर के जूस में 2 चम्मच शहद मिलाकर रोज सबेरे और शाम खाली पेट लें।

नींबू

नींबू में पाये जाने वाला एंटीऑक्सीडेंट रक्त संचरण को नियमित रखने और रक्त-चाप को कंट्रोल रखने में काफी उपयोगी सिद्ध होता है। अचानक निम्न रक्तचाप के चलते थकावट महसूस करने पर या डिहाइड्रेशन के चलते निम्न रक्तचाप होने की दशा में एक ग्लास नींबू का शर्बत थोड़ी-सी मात्रा में चीनी और नमक के साथ मिलाकर ले और उसका सुप्रभाव देखें।

लहसुन

लहसुन भी एक पारंपरिक चीज है जो रक्तचाप को नार्मल बनाए रखने में काफी उपयोगी सिद्ध होती है। लहसुन के 2 फाँक सोने जाने के एक घंटा पहले कच्चा लें या फिर इसे खाने में मिलाकर खाएँ।

कैफिनेटिड खाद्य

आमतौर पर यह पाया गया है कि कैफिनेटिड तरल खाद्य पदार्थ जैसे कॉफी, कोला आदि जिनमें कैफिन काफी मात्रा में पाया जाता है कुछ समय के लिए रक्तचाप को ऊँचा कर देता है।

निम्न रक्तचाप की दशा में रोज सबेरे एक कप ब्लैक कॉफी उपयोगी सिद्ध हो सकता है। पर इन सभी उपायों के बावजूद निम्न रक्तचाप होने की दशा में अपने चिकित्सक से परामर्श अवश्य लें। दीर्घ समय तक निम्न रक्तचाप रहना आपके लिए खतरनाक साबित हो सकता है। ■



नई सरकार की 7 प्रमुख चुनौतियाँ

- कानून व्यवस्था
- कम शिक्षा स्तर, उच्च अनुपस्थिति
- उच्च युवा बेरोजगारी
- औद्योगिक विकास
- धीमी कृषि विकास
- बिजली की समस्या
- मातृ मृत्यु दर

गो

वा एंव मणिपुर में भाजपा को अपेक्षित कामयाबी न मिलने के बावजूद उत्तर प्रदेश और उत्तराखंड में भाजपा की जीत एक ओर जहाँ नरेन्द्र मोदी पर जनता के बढ़ते भरोसे का प्रमाण है तो वहीं दूसरी ओर एक कुशल चुनावी एवं संगठनात्मक रणनीतिकार के रूप में भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष अमित शाह की भी बहुत बड़ी भूमिका है। अमित शाह ने उत्तर प्रदेश और उत्तराखंड में जीत के लिए जो विसात बिछाई उसे वहाँ के प्रमुख राजनीतिक दलों ने समझने में बड़ी भूल की।

विगत नवंबर माह में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के द्वारा लिए गए ऐतिहासिक नोटबंदी के



- खैरात और जातिगत राजनीति की जगह विकास केंद्रित राजनीति पर मुहर।
- मिशन 2019 के फतह की तैयारी।
- अमित शाह की सोशल इंजीनियरिंग सब पर भारी।
- कांग्रेस मुक्त भारत की ओर बढ़ रहा है देश।

जादूयी व्यक्तित्व

करिश्माई कामयाबी

▲ राजेश सिन्हा

फैसले के मुद्दे को अन्य दलों द्वारा उसे चुनावी मुद्दा बनाया जाना भी उन्हें काफी महंगा साबित हुआ। इस फैसले के बाद कई अन्य राज्यों के निकाय चुनावों में भाजपा को मिली जीत के संकतों को नजरअंदाज करना भी दूसरे विपक्षी दलों को काफी महंगा साबित हुआ। दूसरे दलों के तमाम विरोध के बावजूद मोदी एवं अमित शाह इसके प्रति पूरी तरह आश्वस्त थे कि जनता ने इस फैसले को कुछ कठिनाईयों के बावजूद भी मन से स्वीकार कर लिया है। परन्तु यह दूरभाषपूर्ण ही रहा कि विपक्ष जनता की मन क्यों नहीं समझ सका?

नरेन्द्र मोदी अपनी इस छवि को कायम रखने में पूर्णतः सफल रहे कि वो जो बोलते हैं वैसा ही करते भी हैं। नोटबंदी से पूर्व उन्होंने यह बात स्पष्ट रूप से बता दिया था कि जो लोग कालेधन का कारोबार करते हैं वो बाज आर्यें, नहीं तो आने वाले दिनों में उन्हें इसका काफी बुरा परिणाम झेलना पड़ेगा।

चूंकि आम जनता नोटबंदी के फैसले से सहमत थी इसलिए विपक्षी पार्टियों ने जब इस मसले पर मोदी सरकार को घेरने की कोशिश की तो उन्हें जनता का साथ नहीं मिला। तीन तलाक के मामले पर उद्वेलित मुस्लिम महिलाओं ने भी भाजपा के स्टैंड को अपना समर्थन दिया, फलस्वरूप मुस्लिम बहुल सीटों पर भी भाजपा की जीत सुनिश्चित हुई।

उत्तर प्रदेश और उत्तराखंड के नतीजों ने दूसरे दलों के सामने एक बड़ी

चुनौती खड़ी कर दी है, खासकर वैसे दल जो जातिगत, धर्म तथा पारिवारिक आधार को ही अपने चुनावी रणनीति का आधार मानते रहे हैं।

एक के बाद एक चुनावी पराजयों के बाद कांग्रेस एवं विशेष कर राहुल गांधी कार्यकर्ताओं के बीच अपना जनाधार बिल्कुल खो चुके हैं। इसके साथ-साथ नरेन्द्र मोदी के 'कांग्रेस मुक्त भारत' का नारा सच होता प्रतीत हो रहा है। हालांकि इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं कि अपनी हार एवं खिसकते जनाधार को देखते हुए आने वाले दिनों में कांग्रेस एवं अन्य क्षेत्रीय दलों में बड़ी उथलपुथल देखने को मिले।

समाजवादी पार्टी के युवराज की भी कमोवेश राहुल गांधी जैसी ही स्थिति हो गयी है। चुनाव से ठीक पहले अपने चाचा एवं पिता मुलायम सिंह यादव को उन्होंने जिसतरह से दरकिनार किया इसकी भी चर्चा पूरे चुनाव प्रचार के दौरान रही। कहीं न कहीं परिवार के इस झगड़े के कारण पार्टी के अन्दर विश्वसनीयता में आयी कमी का भी फायदा भाजपा को इस चुनाव में मिला। हालांकि इस करारी हार के बावजूद भी समाजवादी पार्टी में विरोध के स्वर अभी तक स्पष्ट रूप से सामने नहीं आयी है, वहीं दूसरी ओर कांग्रेस पार्टी में प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूप में राहुल गांधी के नेतृत्व और उनकी नीति पर सवाल उठने शुरू हो गए हैं।

उत्तर प्रदेश और उत्तराखंड में भाजपा के इस ऐतिहासिक जीत का सेहरा वैसे

राज्य के आला
अधिकारियों के साथ
पहली बैठक में ही
मुख्यमंत्री योगी
आदित्यनाथ ने उन्हें
भाजपा का संकल्प पत्र
थमा दिया है।



भाजपा की अभूतपूर्व जीत
से बिहार की राजनीति पर
भी गहरा असर पड़ेगा।
चुनाव परिणाम में निहित
संदेश को नजरअंदाज
करने की कोशिश सरकार
में शामिल किसी भी दल
को उसका खामियाजा
उठाना पड़ेगा।

तो सीधे तौर पर नरेन्द्र मोदी की स्वस्थ रूप
से अनवरत कार्य करने की छवि और
अमित शाह की राजनैतिक दूरदृष्टि को
जाती है परन्तु भाजपा के कार्यकर्ताओं
द्वारा प्रदेश की जमीनी हकीकत को समझ
कर दिन-रात निःस्वार्थ रूप से की गई
कड़ी मेहनत ने भी अपना रंग दिखलाया
है। इससे भाजपा ने न सिर्फ अपना 14

केवल 47 सीटें एवं महज 15 प्रतिशत
वोट प्राप्त हुए थे वहीं इस बार के चुनाव
में भाजपा गठबंधन को कुल 325 सीटें
एवं लगभग 41 प्रतिशत वोट प्राप्त हुए।
इस लिहाज से भाजपा को 26 प्रतिशत
अधिक मत एवं 273 सीटें ज्यादा मिलीं।
नरेन्द्र मोदी का नारा- 'सबका साथ,
सबका विकास' की सत्यता की पुष्टि इस
बात से भी होती है कि 2012 के मुकाबले
35 प्रतिशत अति पिछड़े एवं 21 प्रतिशत
अति-दलितों ने अपना विश्वास मत
भाजपा के पक्ष में किया। स्पष्ट है कि



अखिलेश एवं राहुल
गांधी ने अपने गठबंधन
को दो युवाओं की दमती
के रूप में पेश किया,
लेकिन प्रदेश को ये साथ
पसंद नहीं आया।

उत्तर प्रदेश में एक नया जन-उफान
उभरा है जिससे प्रदेश की राजनीति में
बड़ा परिवर्तन दिखने लगा है।

अपने चुनावी अभियान के दौरान
नरेन्द्र मोदी ने ग्रामीणों को यह आश्वासन
दिया था कि प्रदेश में भाजपा की सरकार
बनने पर वे यह सुनिश्चित करेंगे कि
कैबिनेट की पहली बैठक में ही छोटे और
सीमांत किसानों के कृषि ऋण माफ किए
जाएं और सभी किसानों के उत्पादों की
न्यूनतम समर्थ मूल्य पर सरकारी खरीद
हो। इससे किसानों में एक सुरक्षा और

न गठबंधन, न गठबंधन
और न ही दलित-मुस्लिम
गठजोड़ लोगों को प्रभावित
कर पाया और मोदी का
जाहू फिर चल ही गया।

सम्मान का भाव उत्पन्न हुआ और उन्होंने
अपना रुख भाजपा की ओर कर लिया।

अमित शाह ने अपने सोशल
इंजीनियरिंग पर भी काफी बारीकी और
रणनीतिपूर्ण रूप से कार्य करते हुए एक
ओर जहाँ अपना दल के अनुप्राया पटेल
को केन्द्रीय मंत्रीमंडल में शामिल किया वहीं
दूसरी ओर अति-पिछड़े वर्ग के केशव
प्रसाद मौर्य को पार्टी का प्रदेश अध्यक्ष
बनाया। उन्होंने इस चुनाव में 50 प्रतिशत
टिकट भी इसी वर्ग के प्रत्याशियों को दिया।
मायावती को शायद अब यह अंदाज लग
गया होगा कि सोशल इंजीनियरिंग कोई
यांत्रिक प्रक्रिया नहीं है जिसे आप जब चाहें
शुरू कर दें और जब चाहें समाप्त कर दें।
ऐसे प्रयोगों को अंजाम देने में काफी समय
लगता है और इसे सुविधा की राजनीति से
नहीं जोड़ा जा सकता है।

पांच राज्यों (उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड,
मणिपुर, गोवा और पंजाब) के विधान सभा
के चुनावी नतीजों के पीछे एक गंभीर
संकेत भी छुपा हुआ है। भाजपा धीमी ही
सही, पर निश्चित रूप से आने वाले समय
में पूरे देश का प्रतिनिधित्व करने वाले दल
के रूप में तेजी से आगे बढ़ रहा है। 2016
में असम के रूप में पहली बार उत्तर पूर्व
के किसी राज्य में इसकी सरकार बनी।
अब मणिपुर में भी अपनी सरकार बनाकर

भाजपा और बसपा के हाथियों
पर लगे से यह स्पष्ट हो
गया कि पिछड़ी और
दलित जातियों के लोगों
ने बड़ी मात्रा में भाजपा
को समर्थन दिया है।



अपनी मजबूत उपस्थिति करा दी है।

देश की सबसे पुरानी पार्टी के हाथ से एक के बाद एक प्रदेश निकलता चला जा
रहा है और राष्ट्रीय राजनीति से भी वह ताश के पत्ते की तरह बिखरता हुआ प्रतीत
हो रहा है। राहुल गांधी के नेतृत्व एवं उनके नीतियों पर भी सीधा सवाल खड़ा किया
जाने लगा है।

अंत में यह साफ शब्दों में कहा जा सकता है कि खैरात वाली राजनीति की जगह
विकास केंद्रित राजनीति ने अपना स्थान बनाना शुरू कर दिया है। उत्तर प्रदेश में
अपने परंपरागत मतदाताओं से परे भी भाजपा का हैरतअंगेज प्रदर्शन इस बात की

मुहर लगाती है। भाजपा ब्राह्मण एवं बनियों की पार्टी वाली अपनी परंपरागत
छवि को तोड़ते हुए सर्वसमाज की पार्टी बनने की दिशा में आगे चल पड़ी है।
उसने शहरी मध्यम वर्ग की पार्टी वाली छवि तोड़कर ग्रामीण और गरीबों के
एजेंडे को भी आत्मसात किया है। इस रणनीति ने कांग्रेस और वामपंथियों के
समाजवादी एवं साम्यवादी एजेंडे को भी उनसे छीन लिया है।

उत्तर प्रदेश में भाजपा ने योगी आदित्यनाथ को मुख्यमंत्री बनाने के साथ
जिस तरह केशव प्रसाद मौर्य और दिनेश शर्मा के रूप में दो उप मुख्यमंत्री
नियुक्त करने का फैसला लिया है इससे यह बात तो स्पष्ट है कि यहाँ
जातिगत समीकरण को संतुलित करने का प्रयास किया गया है परन्तु इस क्रम
में क्षेत्रीय संतुलन पीछे छूटता दिखाई दे रहा है।

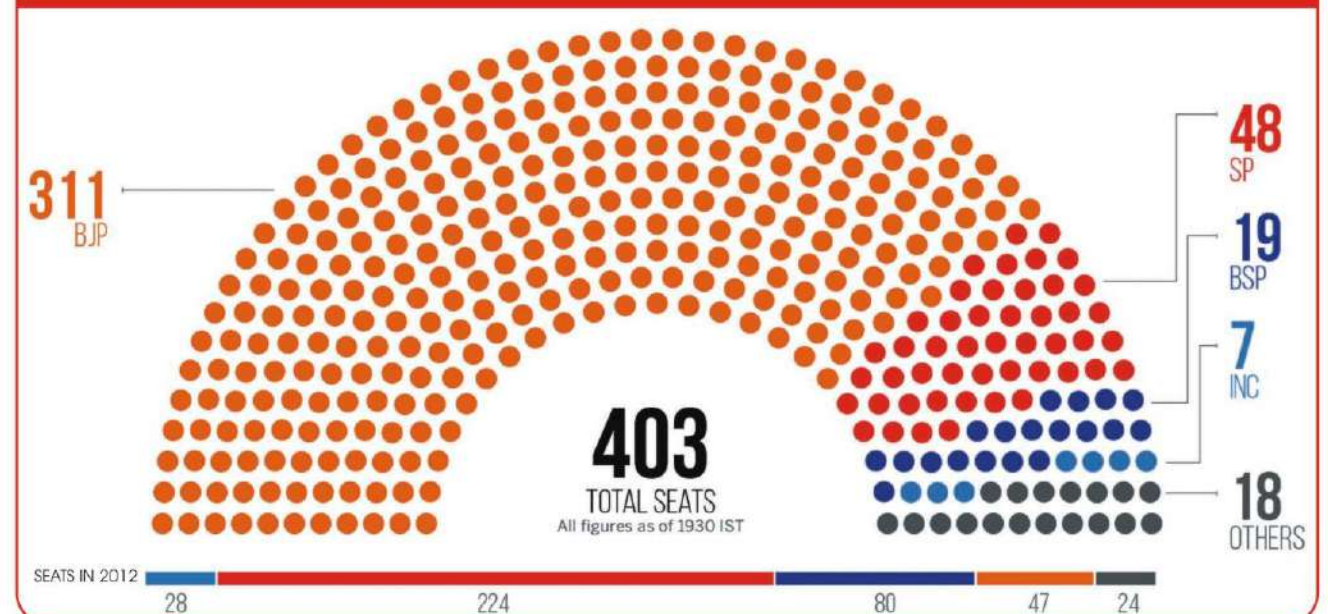
चूंकि उत्तर प्रदेश में भाजपा को प्रचंड बहुमत मिला है तो स्वभाविक है कि
वहाँ कि जनता की उम्मीदें भी काफी प्रबल होंगी। योगी सरकार को जनता की
आकांक्षाओं को पूरा करने के साथ-साथ उनकी आशंकाओं को भी दूर करने
का भी प्रयास करना होगा। हालांकि शपथ ग्रहण के 48 घंटे के अन्दर ही
उन्होंने अपने तेवर स्पष्ट कर दिये हैं। उन्होंने यह स्पष्ट संकेत दे दिये हैं कि
अगर उत्तर-प्रदेश में रहना है, तो पूराने नजरिये को पूर्णतः बदलना होगा।

1957 के पश्चात् यह किसी भी पार्टी की सबसे बड़ी जीत है। आने वाले
समय में भाजपा के इस प्रचंड जीत के काफी दूरगामी परिणाम दिखने वाले
हैं। यह इस बात की भी स्पष्ट संकेत है कि साल 2019 के आम चुनाव में

भाजपा भारी जीत दर्ज
करने वाली है।
बहरहाल, उत्तर प्रदेश
की जीत यह साफ
संकेत दे रही है कि
भारतीय राजनीति में
भाजपा का वर्चस्व
कायम हो चुका है। ■

अमित शाह ने अपने सोशल
इंजीनियरिंग के तहत ब्राह्मण की
जगह ओबीसी केशव प्रसाद मौर्य
को भाजपा का प्रदेश अध्यक्ष
बनाया। उनके निशाने पर गैर
यादव, ओबीसी और गैर जाट
अनुसूचित जाति के नेता रहे।

उत्तर प्रदेश विधान सभा चुनाव 2017





Jayant Parimal, Ex. IAS
CEO, Renewable Energy
Adani Enterprises Limited



Sustainable Energy Infinite but Untapped

Sustainable energy is the form of energy obtained from non-exhaustible resources, such that the provision of this form of energy serves the needs of the present without compromising the ability of future generations to meet their needs.

Technologies that promote sustainable energy include renewable energy sources such as hydroelectricity, solar energy, wind energy, wave power, geothermal energy, bioenergy, tidal power and also technologies designed to improve energy efficiency.

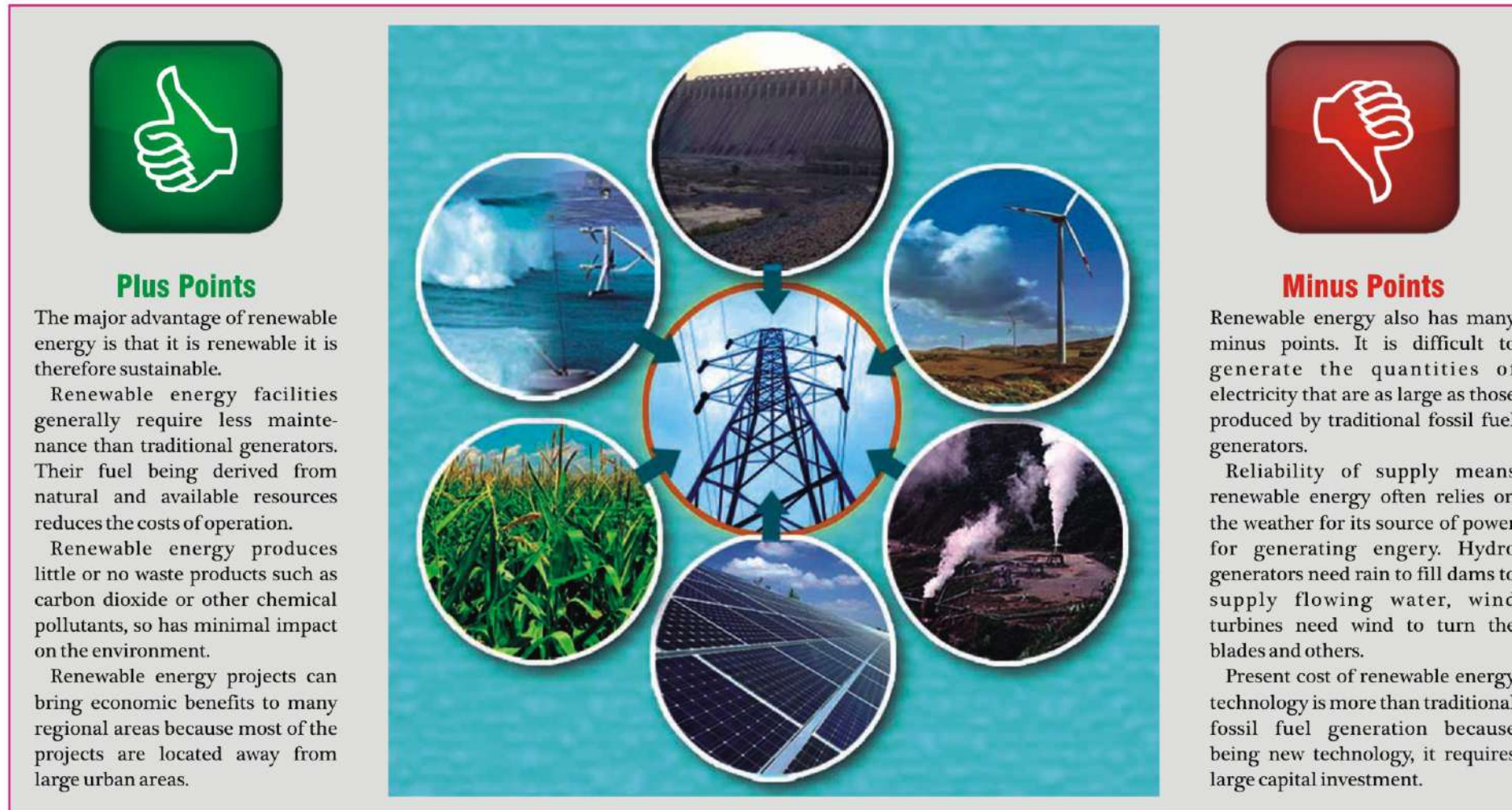
It is really interesting why people ultimately responded to the need of sustainable energy sources instead of using the fossil fuels.

In ancient period what we used as energy sources were not the fossil fuels, rather our ancestors heavily depended upon wood, timber and waste products as major energy sources. In short, biomass was the only way to get energy.

But with passing days as people became more and more civilized and started setting up industries to fulfill their growing needs they felt an urgent need of an alternative source of energy that could fulfill their energy need. The old energy source now miserably failed to fulfill their requirements.

With the development of newer technologies people discovered fossil fuels like coal, oil and natural gas. Fossil fuels proved to be extremely useful to mankind as they were widely available and could be harnessed easily. But the next batch of energy sources at the same time started creating newer and grave problems for mankind. When countries across the world started to exploit fossil fuels extensively, they led to degradation of environment. Coal and oil which were the two main source of energy, emitted large amount of carbon dioxide into the air and the clean environment became polluted which ultimately led to increase in global warming.

But this was not the only factor that compelled people to think for another batch of new energy sources that not only could fulfill their energy need but also proved to be least harmful. Oil, coal and natural gas were not evenly distributed across the globe. Some small number of countries of the world had, in fact, monopoly over these energy sources. So, rising prices because of their unevenly distribution, increasing air pollution and more importantly risk of getting expired soon because of their indiscriminate exploitation forced our scientific community to look out for some alternative and renewable energy sources. Now the scientific community looked for energy sources that were not only widely available, but also were replenishable and more importantly caused no pollution, and this was the time when concept of sustainable energy made its entry into the imagination of scientific community. They now found in sustainable energy, a potent



Plus Points

The major advantage of renewable energy is that it is renewable it is therefore sustainable.

Renewable energy facilities generally require less maintenance than traditional generators. Their fuel being derived from natural and available resources reduces the costs of operation.

Renewable energy produces little or no waste products such as carbon dioxide or other chemical pollutants, so has minimal impact on the environment.

Renewable energy projects can bring economic benefits to many regional areas because most of the projects are located away from large urban areas.

Minus Points

Renewable energy also has many minus points. It is difficult to generate the quantities of electricity that are as large as those produced by traditional fossil fuel generators.

Reliability of supply means renewable energy often relies on the weather for its source of power for generating energy. Hydro generators need rain to fill dams to supply flowing water, wind turbines need wind to turn the blades and others.

Present cost of renewable energy technology is more than traditional fossil fuel generation because being new technology, it requires large capital investment.

industrial and agricultural production.

In comparison to the developed countries, the per head consumption of electricity in the country is very low. For example, the per capita consumption of electricity in India is around 350kWh as against the world average of 1000kWh and 7000kWh in USA. According to one estimate, the country's peak demand projected for 2010 was 175,500 MW against the actual installed capacity of 90,000 MW. This required an additional installed capacity of 85,500MW. Since the coal resources are highly unequally distributed, the transportation cost of coal to the distant power station is quite expensive. Mismanagement of power sector, low efficiency of power houses, power theft, labour problem, pilferage and power wastage are also aggravating the power crisis in the country.

The fast dwindling stock of the conventional energy resources has compelled the policy makers to bring change in their attention and now they are looking for an alternative source of energy that is renewable. In fact, the looming energy crisis has given birth to the concept of energy conservation.

Truly speaking, till recent years, the policy makers in the country hardly gave any serious thought over the conservation of energy or the sustainability of energy and thought for only the limited use of renewable energy. But because of the energy crisis, the country has started giving serious thought over the exploitation of renewable energy sources. The present thinking, however, has its strong base. The country has the limited reserve of oil and coal, but it is, perhaps, just the opposite case when we talk about renewable energy sources. The next batch of energy sources will also have positive impact on the environment because every country of the world is facing pressure to keep its environment pollution free. The renewable energy sources

source that could fulfill the present energy demand of the people and also provide us an option to make use of them in future also.

To the scientific community the sustainable energy sources were not just a part of renewable energy sources, they were also the sources of energy that could best be used to power homes and satiate the hunger of the industries set up in different parts of the world with least or no harmful effects.

Meeting the Energy Crisis

We often talk about removing poverty from the face of the world. But there is inalienable relation between human development, economic growth and energy. From our experience and examples that we see in various developed countries we

come to the conclusion that a country cannot go on the path of development unless it improves its energy scenario. That is to say, energy plays a very important role in human development, in the enhancement of quality of life of man.

But when we look at our own country particularly the areas where our teeming million pass each morning in the hope of ultimately achieving the life they want, we feel pain at their pity condition. Why? Because majority of them live in a house where there is no electricity not even within a few kilometre from their dwelling houses. This becomes more painful when we see the similar set up in the developed countries. Our country, particularly our new government is striving hard to register higher economic growth, so it

is the responsibility of our government to provide electricity to the houses of these teeming million if the government really wants a higher economic growth and the country a developed nation.

What is further important in this regard is, the energy demand of the country is increasing rapidly, and it is expected to become manifold in the next two decades. As far as the existing stock of the conventional energy resources is concerned, the days are not distant when the present stock will see its quick end if the present speed of their production remains unchanged for a few more years. In fact, till a few years ago we proudly maintained that the country possessed a huge stock of coal reserve, but the claim is fast losing its strength because of the rapid speed of coal

production in the country. As per a recent estimate the existing coal pockets will possess everything except coal in the next forty to fifty years.

In fact, with the rapid growth of population and increase in the per capita income, there is an increasing demand for energy, especially that of conventional sources of energy the demand of which has increased manifold in the last few years and there has been similar speedy development in the technological innovation for the exploration of existing resources. The consumption of energy in the country is, in fact, increasing at the rate of more than 12 per cent per annum. In the absence of energy, there are frequent power failures, load-shedding, closure of factories etc, resulting in a decrease in



Quick facts

The average amount of solar energy received in the earth's atmosphere is about 1353kv per sq metre. It is 1000 times the total consumption of the global energy. As India situated in the subtropical latitudes, it receives higher amount of solar energy. The greater part of the country has more than 300 solar days. The total amount of energy received from the Sun is about 5000 trillion kWh.

Sun power

Non-exhaustible, reliable & pollution free, solar energy is the future of energy.

Solar energy is one of the most important sources of sustainable energy. It is non-exhaustible, reliable and above all it is pollution free.

The energy has several important uses. It can be utilized for water heaters, power generation, air-conditioning, space application, development of pisci-culture, water and refrigeration etc. Secondly, and more importantly, solar energy could be used effectively for industries also.

According to the supporter of this form of energy, the solar energy is the future of energy. Evidence of

intensive use of this alternative energy source can be seen everywhere. There are many companies that are making solar panels to tap this energy for the use at home and also in the industries. So, the energy is now being tapped commercially for their use in homes and in power grids.

The average amount of solar energy received in the earth's atmosphere is about 1353kv per sq metre. It is 1000 times the total consumption of the global energy. As India situated in the subtropical latitudes, it receives higher amount of solar energy. The greater part of the country

has more than 300 solar days. The total amount of energy received from the Sun is about 5000 trillion kWh.

The Solar Photovoltaic (SPV) technology enables the conversion of solar radiation into electricity without involving any moving part like turbine. Over 650,000 solar pv systems have been installed in the country.

In many parts of the country, the solar energy programmes have been implemented. One such example is the Rural Energy Co-operative at Sagar Island in the Sunderban Delta of West Bengal. Similar programmes have also been implemented in the other islands in the Bay of Bengal, the desert of Jodhpur (Rajasthan), Kalyanpur (Aligarh) and Coimbatore.

because of their clean image have come as a handy tool for countries across the world to meet the pressing demand. It is expected that because of the use of sustainable energy sources there will be a big positive change in the environment, which is facing an

imminent danger because of the global warming.

What is really positive about the sustainable energy sources is they are replenished automatically with the passage of time. Besides, we have to spend less energy to explore these

energy sources. While on one hand its use will encourage energy conservation, on the other hand, from a few kilowatts to hundreds and thousands of Megawatt of energy generation will be possible from the sustainable energy resources.



Channelising wind force

Wind energy is available naturally and can be tapped to produce vast amount of power that can be used in many ways and places.

Wind is an important source of sustainable energy. It is not only cheap, but also pollution free, eco-friendly and can be developed away from the source of fossil fuels that is the conventional sources of energy.

Wind energy is available naturally

and can be tapped to produce vast amount of power that can be used in many ways and places. Nowadays, this energy source is being commercialised. There are many companies that have invested heavily on power grids and windmills to tap into this energy

India-Wind Power Potential

State	Total Potential (MW)	Technical Potential (MW)
Gujarat	9675	1750
Andhra Pradesh	8275	1550
Karnataka	6620	1025
MP	5500	1200
Rajasthan	5400	0885
Tamil Nadu	3050	1700
Others	6675	4725
Total	45,195	12,835

Source: Ministry of Non-Conventional Source of Energy

Another good thing is that the technology that comes along these energy sources is compatible to local needs and the energy generation will be possible within a very small tract of land and as per the need of an individual person. This was not at all

possible with conventional energy sources. The loss of energy the country incurred during the distribution in case of conventional energy sources will not remain the same in case of sustainable energy sources. Thirdly, the use of

source. The energy generated thus can be sold to other people to power their homes and industries. No doubt, in near future, sustainable energy like wind power is going to be a big industry and fulfill our energy need in a big way.

Possibility in India

India ranks fifth in the world after USA, Spain, Germany and China in the generation of wind energy. For the generation of wind energy, a wind speed of more than five km per hour is considered to be suitable. Wind speed above 10 km per hour is prevalent over parts of the coastal regions of Gujarat, Andhra Pradesh, Karnataka, MP, Rajasthan, Tamil Nadu, Maharashtra, Kerala, Odisha, West Bengal, Uttarakhand, Jammu & Kashmir and Andaman and Nicobar Islands.

The state of Rajasthan and Ladakh also record suitable consistency of wind speed. Wind mills can be operated there to harness wind energy.

The maximum potential of wind energy lies in the states of Gujarat and Tamil Nadu. Asia's largest wind farm of 28 MW capacity is located at Lamba in Gujartat. Commercial projects of 1200 MW capacity have been set up in Tamil Nadu, Gujarat and Andhra Pradesh.

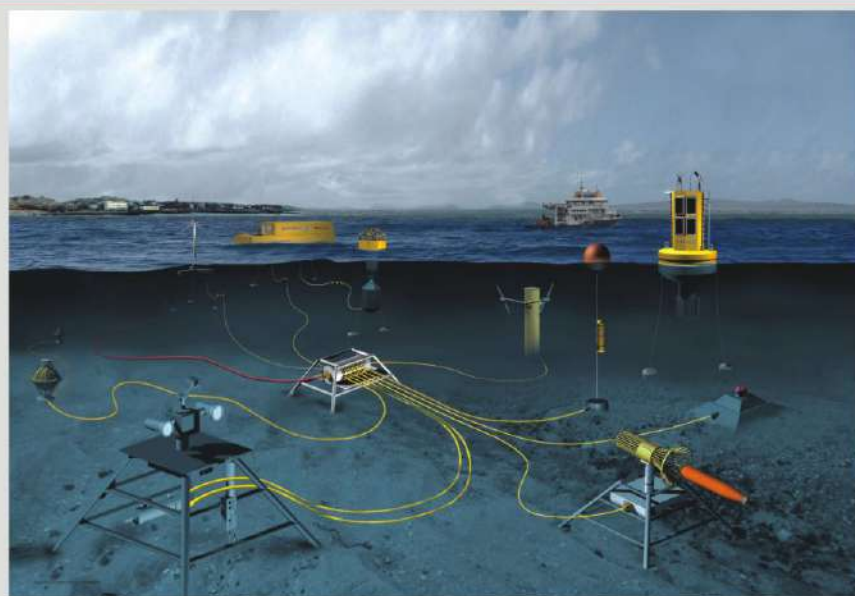
Tamil Nadu has the largest installation of wind turbines in the country in the Muppandal Perungudi and near Kanniyakumari. This is one of the largest concentrations of wind farm capacity at a single location anywhere in the world. A centre of wind energy technology has been set up in Chennai. Some wind energy estates are also being set up in the joint sector or in the private sector.

and the forest land.

As we have already seen, India, which is situated in equatorial region, receive huge amount of sunrays essential for the production of solar energy. The country is giving much importance to the development of solar energy. It is because the solar energy could be used both for the domestic use as well as industrial use. It also can be used to purify sea water, refrigeration, air conditioning, cooking etc. The country to exploit huge quantity of solar rays it receives, has been investing huge amount of money for the development of different types of solar products. Various educational institutions of the country have also set up solar equipments in their respective centres and students are carrying out serious research in these centres to develop solar products for domestic as well as commercial uses. Solar equipments are also being produced to export to some foreign countries.

But, the solar energy based technology in the country has not developed much. It needs intense research so that the country taking advantage of the research work could develop cheap solar products. The country could also earn the precious foreign money by exporting such items to a large number of foreign countries. Besides, the present solar based technology used to harness energy is also not cost effective. So, the research on this technology will bring down the cost of solar technology and also the cost of energy received from solar energy.

Similarly, the country can also utilize the huge amount of fallow land scattered in different parts of the country for the production of biodiesel. The country thus can save the precious petrol and diesel used by various vehicles. Energy



Power of ocean

Ocean energy could be harnessed in three ways - wave, tidal and ocean thermal energy conversion.

About 70 per cent of the earth is covered with water. The potential of ocean energy to generate power is much higher than any other source of energy.

This sustainable source of energy allows us to harness it in three ways that is wave, tidal and ocean thermal energy conversion (OTEC).

Tides have immense power which when effectively tapped can generate a lot of energy and can be used to power millions of homes.

Waves produced at the ocean can be used by thermal plants to convert the kinetic energy in waves to mechanical energy of turbines which can again be converted to electrical energy through generators. Energy produced this way can be used to run big plants.

But what could be some disturbing factors, setting up big plants near ocean may also cause ecological

imbalance and disturb aquatic lives.

Possibility in India

India has a very long coastline, more than 6100 km, but still the ocean energy production is very limited. Some suitable areas for the generation of tidal and sea-waves are: The Gulf of Khambat, The Gulf of Kachchh and The Estuary of Hugli.

According to one estimate, the Indian coasts have the potential to generate over 40,000 MW of electricity. A plant has been established near Thiruvananthapuram (Vizhingam) which is generating more than 150 MW of electricity through sea-waves.

The main problem in the exploitation of ocean energy is the high cost involved in terms of development of infrastructure for the purpose.

can also be produced from the residuals of farmland. According to some estimate the country can make available more than 550 1 lakh ton

agriculture residuals. Because of the nature of the energy, we cannot get uninterrupted flow of solar and wind energy. So, instead of depending upon



Fetching power from earth

Geothermal energy is environment friendly and can produce energy throughout the day, but at the same time their ability to produce energy at suitable regions restricts us from using it on a much wider scale.

Geothermal energy allows us fetch the energy from beneath the earth. This occurs by installing geothermal power stations that can use heat coming out from inside the earth and use it to generate electricity. The temperature below the earth around 10,000 metres is so high that with proper technology it can be used to fulfill our energy need.

Geothermal energy, however, cannot be harnessed everywhere as high temperature is needed to produce steam that could move turbines. It can be harnessed in those areas that have high seismic activity and prone to volcanoes. Geothermal energy is environment friendly and can produce energy throughout the day, but at the same time their ability

to produce energy at suitable regions restricts us from using it on a much wider scale.

Possibility in India

India has very limited potential of geothermal energy. According to one estimate, the total geothermal energy is about 600 MW. The country at present possesses 115 hot water springs and 350 sites from which geothermal energy can be produced.

The Puga Valley in Jammu & Kashmir, the western slopes of the Western Ghats in Maharashtra and Gujarat, the Manikaran area in Himachal Pradesh, the Narmada-Son Valley and the Damodar Valley are some main areas which have potential for the generation of thermal energy.

one or two sources, we have to make development of other sources under the sustainable energy sources.

Biofuel or fuel derived from non-

fossil plant sources is being seen today as a cleaner alternative to diesel. Biofuel development in India centres mainly around the cultivation and

processing of Jatropha plant seeds to give biodiesel and producing ethanol from sugarcane. Ethanol can be blended with petrol for automobiles. Similarly, bio-diesel can be blended with high speed diesel for transport vehicles, generators, railway engines, irrigation pumps etc. Large volumes of such oil can also substitute imported oil for making soap. In its National Biofuel Policy the Government of India has set a target of a minimum 20 per cent ethanol-blended petrol and diesel across the country by 2017.

When we consider development of biofuel and similar energy sources, we have to take note of other factors also. The land used for agriculture should not be used for the development of biofuels. Production of biofuels and also agriculture from same tract of land will give birth to a type of competition, which will not be good for the health of agriculture. So, for the use of alternative we have to take note of both the demonstration of technology and also the research and development for their safe use.

According to some estimate, over 1.6 billion people in the world are without electricity, and around 25 per cent of them are in India alone. For these people life comes to a standstill after dusk. Inadequate or no lighting is not only a big impediment to progress and development opportunities, but also has a direct impact on the health, environment and safety of millions of people as they are forced to light their homes with kerosene lamps, dung cakes, firewood and crop residue after sunset.

Recognising the need to change the existing scenario, The Energy and Resources Institute (TERI) with its vision to work for global sustainable development and its



Worth of bio-waste

As per an estimate, India has the capacity to produce about 25,000 million cubic meter of bio-gas.

The technique of bio-energy is based on the decomposition of organic matter in the absence of air to produce gas. It is a clean source of energy which improves sanitation, hygiene and the living style of rural population. Bio-gas is used for cooking, and lighting

Bio-Energy

Bio-gas Development in Major Selected States of India (2005-06)

State	Estimated Potential (in million cubic metre)	Production	% of utilization/ estimated potential
UP	2,021,000	356,300	18
MP	1,491,000	192,950	13
Andhra Pradesh	1,065,600	308,520	29
Bihar	939,900	119,110	13
Rajasthan	915,300	66,025	07
Maharashtra	897,000	662,120	74
West Bengal	2,021,000	356,310	18
Karnataka	680,000	306,845	45
Tamil Nadu	615,800	187,265	27
Gujarat	554,000	343,700	62
Odisha	605,550	171,760	28

Source: Ministry of Non-Conventional Source of Energy

commitment towards creating innovative solutions for a better tomorrow, has undertaken an initiative 'Lighting a Billion Lives' through the use of solar lighting devices. This will facilitate education of children, provide better illumination and smoke-free environment for women to do

household works. The arrangement will bring smile on the face of the children and their family members who to light their houses used lantern of kerosene and paraffin oil.

This will also help improve their standard of living with the enhancement of their earnings. The life at the personal level as well as

fuel in specially designed stove, lamps etc.

According to an estimate, the country has the capacity to produce about 25,000 million cubic meter of bio-gas. The left over digested slurry serves as manure. This can meet 50 per cent of the rural domestic fuel requirements.

Some selected states having capacity to produce substantial amount of bio-gas include UP, MP, Andhra Pradesh, Bihar, Rajasthan, Maharashtra, West Bengal, Karnataka, Tamil Nadu, Gujarat and Odisha.

The above mentioned chart clearly indicates that UP has the highest potential in bio-gas followed by MP, Andhra Pradesh and Bihar.

The highest production of bio-gas is, however, in the state of Maharashtra (74 per cent) followed by Gujarat (62 per cent) and Karnataka (45 per cent).

Dampeners

The production of bio-gas is adversely affected because of the non-availability of cattle dung, water, labour, space and low temperature in certain parts of the country particularly during cold season.



Harnessing moving water

One of the biggest forms of alternative source of energy currently being used across the globe.

The energy of the moving water of the rivers and waterfalls when captured can be used to turn turbines to generate power. This source of energy is known as hydroelectric power. This source of energy is very common nowadays and is powering most parts of the world and is one of the biggest forms of alternative source of energy currently being used across the globe.

There are many companies and

countries that are exporting this energy to other countries that are unable to harness it on their own due to lack of necessary resources and technologies.

Hydroelectric Energy

In India, this form of energy is being transported in form of power lines to various parts of the country. India is also helping its neighbouring countries set up their own plants to generate power for their domestic and commercial use.

entrepreneur who will sell solar lantern and a flourishing business will emerge out of the present arrangement. Besides, a separate group of people will also emerge out of them who will open their shops and start the solar lantern repair business at the local level. All this arrangement will automatically encourage people

adopting sustainable energy sources.

How to go for Energy Conservation?

The government is committed to meet the growing energy needs of a rapidly expanding economy. The projected trajectory of economic growth requires a commensurate

growth in energy availability. While adding to our generation capacity, and increasing the proportion of energy from clean sources is being taken up as a thrust area, energy conservation and its efficient use is the need of the hour, and the need to make efforts in this direction have become important components of energy policy.

We know, the conventional sources of energy (fossil fuel) are fixed and exhaustible and non-conventional sources of energy are not adequately developed. Energy conservation is, however, imperative for our survival and for the survival of the future generation. Some of the steps which can go a long way in the conservation of energy are as under:

- To give emphasis on the development of non-conventional sources of energy. This will help conserve the fossil fuels (coal, petroleum and natural gas).
- As far as possible make a concerted effort to reduce the consumption of energy.
- Use of latest technology for cooking stoves and heating lamps and thus save precious energy.
- Reduction in the pilferage of electricity.
- Taking necessary measures to create awareness and disseminate information for efficient use of energy and its conservation.
- Bulk procurement and distribution of CFLs, adoption of Energy Conservation Building Code, promoting and mandating the use of energy efficient pumps and other energy efficient appliances
- Severe punishment for power theft.

All these steps, if taken collectively, can ease the power crisis substantially. ■

Dealing with depression

As per WHO, depression is a common mental disorder and globally, more than 350 million people of all ages suffer from it.

▲ Dr. Vivek Vishal, MD, Hitaishi Happiness Home

In a recent interview with an English daily, noted actress Deepika Padukone talked about how she overcame anxiety and depression which have become a common phenomenon of today's fast-paced world.

Depression that is characterized by sadness, loss of interest or pleasure, feeling of guilt or low self-worth, disturbed sleep or appetite and feeling of tiredness and poor concentration substantially impairing an individual's ability to function at work place, educational institutions or cope with daily life.

It could be long-lasting but often people have recurrent episodes. If untreated, episodes commonly last anywhere from a few months to many years. When one is hit severely the emerging situation may sometimes lead to suicide.

As per World Health Organisation, depression is a common mental disorder and globally, more than 350

million people of all ages suffer from it. Depression is the leading cause of disability worldwide, and is a major contributor to the global burden of disease. More women are affected by depression than men. At its worst, depression can lead to suicide. But most importantly, there are effective treatments for depression.

Causes

Depression may result from a complex interaction of social, psychological and biological factors. Sometimes we also find an interrelationship between depression and physical health. For example, cardiovascular disease can lead to depression and vice versa.

Signs & symptoms

Depression may well vary from person to person, but there are some common signs and symptoms.

- Helplessness, hopelessness & negative thinking

- Loss of interest in daily activities like no interest in former hobbies, social activities, or sex.
- Loss of appetite
- Sleep changes
- Anger or irritability.
- Loss of energy.
- Self-loathing. One may have a strong feeling of worthlessness or guilt.
- Concentration problems.
- Unexplained aches and pains in body and muscles.

Cause and risk factors for depression

Some risk factors that aggravate the situation include loneliness, lack of social support, recent stressful life experiences, family history of depression, marital or relationship problems, financial strain, early childhood trauma or abuse, health problems or chronic pain and others.

Ways to overcome

Just as the symptoms and causes of depression are different in different people, so are the ways to feel better. One can ask for help and support from your family members and near and dear besides healthy lifestyle changes can do wonders.

These ways include cultivating supportive relationship, exercise and yoga and sleep, proper diet, managing stress, practicing relaxation techniques, meeting new people and joining a club, watching movies, a concert, attending get-together and others.

Consulting mental health professional is one of the best ways as there are many effective treatments for depression, like therapy, medication, and alternative treatments. And these experts can suggest what measures are most likely to work best for a particular person in respect to situation and needs.

Medication can help relieve the symptoms of depression in some people, but they are not a cure and they come with drawbacks of their own. ■



Significant symptoms

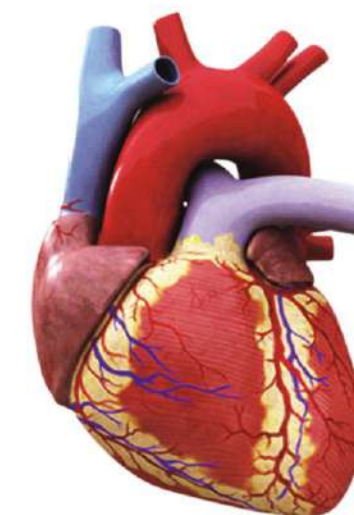
Awareness about symptoms that signal heart ailments may ensure timely & proper treatment

Though symptoms of heart ailments differ from disease to disease, some symptoms are common in almost all the heart ailments; be it coronary artery disease, congestive heart failure or heart attack.

Recognising the symptoms that signal heart diseases is important for ensuring correct diagnosis, proper and timely treatment.

Chest Pain or Discomfort

Though many other conditions may cause chest pain, this symptom should never be dismissed out of hand as being insignificant as it may be symptom of one of the heart ailments which are dangerous. In the context of heart, chest pain is an imprecise term. It is often used to describe any pain, pressure, squeezing, choking, numbness or any other discomfort in the chest, neck, or upper abdomen, and is often associated with pain in the jaw, head, or arms. It can last from less than a second to several weeks, can



occur frequently or rarely.

Shortness of Breath

Shortness of breath is most often a symptom of cardiac or pulmonary (lung) disorders. Heart failure and coronary artery disease frequently produce shortness of breath. Patients with heart failure commonly experience shortness of breath with

exertion, or when lying flat on their backs. They also can suddenly wake up at night gasping for breath.

Palpitations

Palpitations, an unusual awareness of the heartbeat, are a common symptom. Most people who complain of palpitations describe them either as "skips" in the heartbeat, in other words, a pause, often followed by a particularly strong beat, or as periods of rapid and irregular heartbeats. Most people with palpitations have some type of cardiac arrhythmia i.e. abnormal heart rhythms. There are many types of arrhythmias, and almost all can cause palpitations.

Lightheadedness or Dizziness

Episodes of lightheadedness or dizziness can have many causes, including anemia and other blood disorders, dehydration, viral illnesses and others. As many different conditions may produce lightheadedness or dizziness, anybody experiencing episodes of lightheadedness or dizziness must see a doctor and should undergo a thorough and complete examination.

Fatigue or Lethargy

Fatigue, lethargy and daytime sleepiness are common symptoms. While fatigue and lethargy can be symptoms of heart disease, particularly of heart failure, these common and non-specific symptoms can also be due to disorders of virtually any other organ system in the body. All these sleep disturbances, however, are more common in patients with heart disease.

Loss of Consciousness or Fainting

Syncope is a sudden and temporary loss of consciousness, or fainting. It is a common symptom and often does not indicate a serious medical problem. However, sometimes syncope indicates a dangerous condition, so when syncope occurs it is important to figure out the cause. ■

5 Impotent things about Thyroid

▲ Dr. VIKASH KUMAR

Thyroid disease is a common problem that can cause symptoms because of over- or under-function of the thyroid gland. The thyroid gland is essential organs for producing thyroid hormones, which maintain are body metabolism. The thyroid gland is located in the front of the neck below the Adam's apple.

Basic working of the thyroid-stimulating hormone (TSH):

If you have been diagnosed with thyroid dysfunction, it is advisable that you understand the basic working of the thyroid-stimulating hormone (TSH). High levels of TSH in the blood are often considered to be indicators of the onset of hyperthyroidism. But, the truth is that high TSH levels in itself mean an overactive thyroid gland. When the levels of thyroid hormones (T3 and T4) are low, the pituitary gland works hard to secrete the required amount of TSH to correct the low thyroid levels. So, the presence of higher levels of TSH is hypothyroidism and that of low levels of TSH is hyperthyroidism. A healthy person's TSH levels will lie between .30 and 3.0.

TSH level is measured to diagnose imbalanced thyroid:

To diagnose thyroid imbalance, TSH test is conducted, which measures TSH, T3 and T4 levels in the bloodstream. If imbalanced thyroid levels are confirmed, your test result will be followed by a radioactive iodine uptake scan. This scan is performed to find out the cause of the thyroid condition i.e. whether it has developed due to Grave's disease, goiter or thyroiditis.

Diagnose of type of thyroid Condition is based on T3 and T4 level:

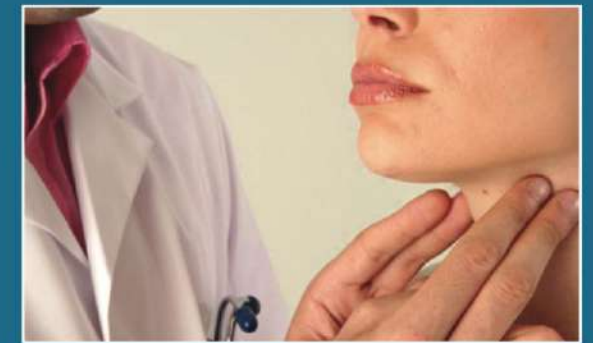
With your pituitary gland working overtime, some changes occur in the T3 and T4 levels due to which these levels appear within normal range in the early stages of thyroid condition. If you have hyperthyroidism, your thyroid hormone levels will be high and low in hypothyroidism. T3 levels of a healthy person should typically lie between 80 to 180 and FT4 between 0.7 to 1.9.

Thyroid Pill has to be taken once in a day:

Usually, treatment of thyroid condition requires a one-time pill. The pill is made of synthetic hormones that work to balance thyroid levels. Your TSH level will be monitored regularly to decrease or increase the dose accordingly.

It is easy to maintain your thyroid levels even during pregnancy:

Despite of thyroid difficulties, you can have a safe pregnancy, uneventful delivery and undisrupted breast feeding experience. But, for this, you have to be extra vigilant about your thyroid levels during and after pregnancy. Check your thyroid levels regularly and take the prescribed thyroid medications as recommended. ■





गुणों की खान

गाजर

सर्दियों में गाजर के हलवे किसे प्रिय नहीं होते हैं। हर घर में गाजर का हलवा बनता है। गाजर का उपयोग न सिर्फ हलवे बनाने में होता है बल्कि अन्य खानों में भी इसे प्राथमिकता दी जाती है। क्योंकि गाजर स्वादिष्ट होने के साथ-साथ पौष्टिक भी होता है।

गाजर अर्थात् कैरट फल के साथ-साथ सब्जी के रूप में भी इस्तेमाल होता है। सलाद के रूप में गाजर का उपयोग बढ़ रहा है। इसका सूप भी बनाया जाता है। गाजर में शरीर के विकास हेतु आवश्यक पोषक तत्व पाये जाते हैं। कहावत तो यह भी है कि जो नियमित रूप से गाजर का सेवन करेगा वो सदा जवान व निरोग रहेगा।

गाजर में पाये जाने वाले मुख्य तत्व हैं जल 85 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट 10.8 प्रतिशत, प्रोटीन 0.10 प्रतिशत, वसा 0.3 प्रतिशत, फास्फोरस 0.54 प्रतिशत, कैल्सियम 0.08 प्रतिशत, एसिड 0.27 प्रतिशत, तन्तु 2 प्रतिशत, गंधक 28 मि.ग्रा. प्रति 100 ग्राम, क्लोरीन 13 मि.ग्रा. प्रति 100 ग्राम, विटामिन-बी 60 आई.यू. प्रति 100 ग्राम, विटामिन-ए 200 से 420 आई.यू. प्रति 100 ग्राम एवं कैलोरी 86 ग्राम प्रति 100 ग्राम गाजर में पाई जाती है। इसमें मौजूद बीटा कैरोटीन नामक रसायन से इसका प्राकृतिक रंग निर्मित होता है एवं इसी से इसमें विटामिन-ए की प्रचुर मात्रा बनती है।

गाजर के रस में यूँ तो विटामिन-ए सबसे अधिक होता है, परन्तु इसमें विटामिन-बी, सी, डी, ई व के भी पाये जाते हैं। विटामिन-के रक्त शुद्ध करने में सहायता प्रदान करता है। गाजर में मौजूद आयरन में गुण है कि यह शीघ्र पच कर रक्त में चला जाता है। गाजर में कैरोटीन की मात्रा अधिक होती है। अतः बड़े साइज के गाजर बच्चे एवं बूढ़ों के लिए दैनिक साबित हो सकता है।

गाजर में पाये जाने वाले खनिज लवन से हमारे शरीर में रोग निरोधी क्षमता में वृद्धि होती है और शक्ति का विकास होता है। इसके सेवन से हमारे धमनियों को बल मिलता है एवं रक्त विकार दूर होता है। यह हमारे शरीर में पर्याप्त मात्रा में कार्बोहाइड्रेट एवं प्रोटीन को मुहैया कराता है। इसके नियमित सेवन से खून की कमी को दूर किया जा सकता है। इसमें मौजूद विटामिन-ए की प्रचुर मात्रा से आँखों की रोशनी में वृद्धि की जा सकती है। गाजर में कई प्रकार के औषधीय गुण भी पाए जाते हैं। निम्न रक्तचाप के रोगियों को गाजर, टमाटर एवं पालक का सूप नियमित देने से चक्कर आना एवं अधिक नींद आना कम हो जाता है। साथ ही थकान एवं कमजोरी की भी शिकायत नहीं रहती है। खाली पेट गाजर का रस दस दिनों तक लगातार पीने से पेट के कीड़ों को समाप्त किया जा सकता है एवं अमाशय भी मजबूत बनता है।

फायदे

- इससे प्रतिरक्षा क्षमता मजबूत होता है।
- स्किन को सन डैमेज से राहत मिलती है।
- दिल से जुड़ी बीमारियां कम होती हैं।
- ब्लड प्रेशर नॉर्मल रहता है।
- मसल्स स्ट्रांग बनती है और त्वचा हेल्दी होती है।
- एनीमिया (रक्त की कमी) को दूर करता है।
- एक्ने कम होते हैं।
- आँखों की बीमारियां कम होती हैं।

ध्यान दें

- आप अपने आहार में गाजर का ओवर डोज न लें। इससे आपको कैरोटेनीमिया हो सकता है। इसमें स्किन पीली हो जाती है।
- चूंकि गाजर में बहुत ज्यादा न्यूट्रीशन्स होते हैं, इसलिए आप उसे कच्चा खाने के बजाय सब्जी, सूप वगैरह के तौर पर लें। इससे उसमें मौजूद सेल्युलर नर्म हो जाते हैं और आपको 25 फीसदी बीटा कैरोटिन व विटामिन-ए ज्यादा मिलेगा।
- गाजर के छिलके में बहुत ज्यादा न्यूट्रीशन होता है, इसलिए इन्हें उतारे बिना खाएं।

गाजर की उचित रूप से बराबर सेवन करने से हमारी नेत्र ज्योति में वृद्धि होती है। साथ ही रतौंधी पर भी काबू पाया जा सकता है। इसके प्रयोग से आँखों का खुरदरापन एवं आँखों की झिल्ली को दूर किया जा सकता है।

गाजर के प्रयोग से रक्तदोष नहीं होता है। यह हमारे शरीर के रक्त विकार को शुद्ध करने में सक्षम है। इसके लिए नियमित प्रयोग से चेहरा चमक उठता है एवं शरीर में स्फूर्ति आ जाती है। अतः फल व सब्जी के रूप में उपयोग किए जाने वाला गाजर गुणों की खान है। ■



चि

कित्सकों के यहाँ रोगियों का आना-जाना एक आम बात है, लेकिन एक विशेष रोग के रोकथाम के लिए अगर चिकित्सक के यहाँ रोगियों की भीड़ लगती है तो यह एक सामान्य बात नहीं है। महिलाओं की मूत्र नलिकाओं की प्रणाली में संक्रमण को अंग्रेजी में यूरिनरि ट्रैक्ट इन्फेक्शन या संक्षेप में यूटीआई कहते हैं। यह एक प्रकार के जीवाणुओं का संक्रमण है जो उस समय घटित होता है जब सम्पूर्ण मूत्र-नलिकाओं की प्रणाली को जीवाणु आक्रमण करते हैं। हालाँकि ज्यादातर यूटीआई अपने आप में बहुत ज्यादा चिंताजनक या खतरनाक नहीं होता लेकिन यह प्रायः मूत्र ज्वाग करते समय दर्द या जलन या कभी-कभी दोनों स्थितियाँ पैदा करता है।

महिलाओं में यूटीआई पुरुषों की अपेक्षा ज्यादा पाया जाता है और वह इसलिए कि महिलाओं की मूत्र नलिकाओं की प्रणाली पुरुषों की अपेक्षा छोटी होती है। छोटी प्रणाली होने के कारण संक्रमण ज्यादा तेजी से फैलता है ज्यादातर महिलाएं यूटीआई का सामना कम से कम एक बार अवश्य करती हैं, लेकिन किसी-किसी क्षेत्र में यह संक्रमण एक से अधिक बार या विशेष समय के अन्तराल पर कई बार हो सकता है।

यूटीआई के कारण

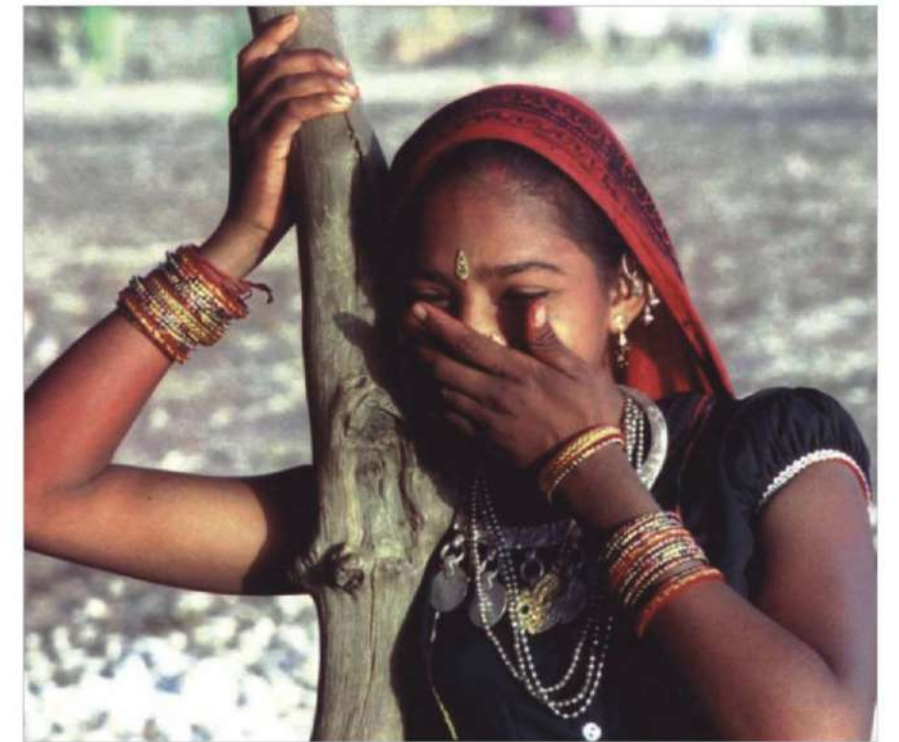
यूटीआई के कई वजह हो सकते हैं, पर इसका सामान्य कारण है वह विजाणु जो मलद्वार और स्त्री योनि के निकट रहता है और मूत्रनली के सहारे आगे जाते हुए मूत्राशय या मूत्र नलिकाओं की प्रणाली के अन्य भागों को संक्रमित करता है।

इस संक्रमण का एक अन्य साधारण कारण है जब स्त्री-पुरुष का सहवास या संभोग, उस समय विजाणु मूत्रनली में प्रवेश कर जाता है। जो स्त्री एक से अधिक पुरुषों के साथ सहवास करती है उसमें यूटीआई ज्यादा पाया जाता है। एक अन्य कारण है ज्यादा देर तक पेशाब को रोके रखना जो महिलाओं में अधिक पाया जाता है।

यूटीआई के लक्षण

एक महिला यूटीआई की शिकार पेशाब करने की तीव्र इच्छा का तो अनुभव करती है और पेशाब रोके रखना उसके लिए मुश्किल हो जाता है, पर जब वह पेशाब करती है तब मूत्राशय में तीव्र दर्द या जलन महसूस करती है और पेशाब की मात्रा भी ज्यादा नहीं होती है। ऐसी स्थिति में कभी-कभी पेशाब के साथ थोड़ी मात्रा में खून भी आ सकता है।

अगर दिन में बार-बार पेशाब लगे तो सतर्क हो जाना चाहिए क्योंकि हो सकता कि वह महिला यूटीआई की शिकार हो, मूत्राशय में संक्रमण के



यूरिनरि ट्रैक्ट इन्फेक्शन

महिलाएँ इससे कैसे बचें

चलते महिलाएँ कभी-कभी पीठ के दर्द, बुखार या उलटी का भी अनुभव करती हैं।

ऐसे संक्रमण से कैसे बचें

महिलाओं का सबसे पहला काम है कि वे मूत्र मार्ग में संक्रमण से बचें। विशेषज्ञों के मुताबिक अगर महिलाएँ निम्नलिखित कुछ बातों को ध्यान में रखें तो बहुत हद तक वे ऐसे संक्रमण से बच सकती हैं। हालाँकि उचित यह है कि महिलाएँ इस तरह के कोई भी लक्षण दिखाई पड़ने पर अपने चिकित्सकों की सलाह अवश्य लें। ऐसी स्थिति से बचने के लिए महिलाओं को जो सावधानियाँ बरतनी चाहिए वे निम्नलिखित हैं-

- पेशाब को रोके रखने की आदत छोड़नी होगी। आपको अगर पेशाब लगे और उसे आप रोके रखते हैं तो मूत्रथैली में संक्रमण होने की संभावना बढ़ जाती है।
- पति के साथ सेक्स करने के पहले और बाद में अवश्य ही पेशाब करें। सेक्स के दौरान अगर मूत्रनली में जीवाणु प्रवेश कर भी जाए तो पेशाब करने के दौरान जीवाणु निकल जाते हैं।
- प्रतिदिन पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए।

पानी पीने से पेशाब के साथ जीवाणु निकल जाते हैं।

- मल त्याग के पश्चात् मलद्वार और मूत्रनली आदि पानी से अच्छी तरह से धो लें। ऐसा करने से जीवाणु मलद्वार से या मूत्रनली में प्रवेश करने के पहले ही निकल जाएंगे।
- क्रेनबेरी जूस का सेवन बहुत ही फायदेमंद रहता है, यह जीवाणु को मूत्रनली में प्रवेश करने से रोकता है और फिर कोई जीवाणु प्रवेश कर भी जाए तो उसे निकालने में सहायक होता है।
- विटामिन-सी का सेवन भी बहुत ही फायदेमंद होता है, विटामिन-सी पेशाब को अम्लीय बनाता है जो मूत्रनली में क्षतिकारक जीवाणु को पनपने नहीं देता है या फिर उसके असर को काफी कम कर देता है।
- महिलाएँ अगर सूती कपड़े का पेन्टीस पहनती हैं तो यह उनके लिए बहुत लाभकारी होगा, सूती कपड़े नमी या आर्द्रता को बाहर निकालने में सहायक होते हैं, जबकि दूसरे तरह के कपड़े नमी को बाहर नहीं निकालते हैं, यह नमी ही ऐसे जीवाणुओं को पनपने का एक अच्छा मौका देती है। ■



लेप करने से लाभ होता है। गरमी के कारण लू लगने पर मेथी की सुखाई हुई भाजी ठंडे जल में भिगोकर, भलीभाँति भीगने के पश्चात् हाथ से मसल कर इस जल को छान इसमें मधु या मिश्री मिलाकर एक बार पिलाने से भी लाभ होता है।

मेथी के बीजों का प्रयोग चूर्ण रूप में किया जाता है। चूर्ण तैयार करने के लिए सर्वप्रथम मेथी के बीजों को साफ कर इन्हें बारह घंटे तक जल में भिगोकर रखें, इस प्रकार ये बीज फूल जायेंगे, इन्हें जल से निकाल कर सूखा कर चूर्ण बना लें। सूखे हुए बीजों का भी चूर्ण इन्हें भून कर बनाया जा सकता है।

आयुर्वेद चिकित्सकों के अनुसार मेथी के बीज बदहजमी और अपच, साईटिका व कमर के दर्द से निजात दिलाने में मदद करता है। डायबिटीज में तो यह रामबाण माना जाता है। इस रोग से दूर रहने के लिये प्रतिदिन एक चम्मच मेथी दाना पाउडर पानी के साथ लेने से फायदा होता है। इसके प्रयोग से ना केवल रक्त में शर्करा की मात्रा नियंत्रित रहती है बल्कि आवश्यक इंसुलिन की मात्रा में सुधार भी होने लगता है। कई विशेषज्ञों के अनुसार इसमें मौजूद फाइबर के कारण ही यह रक्त में उपस्थित शर्करा की मात्रा को नियंत्रित करने में सहायक होता है। हालांकि आयुर्वेद विशेषज्ञों से राय लेने के बाद ही ऐसा करना उचित होगा। हाई ब्लड प्रेशर को भी नियंत्रित करने में मेथी का उपयोग किया जाता है। मेथी में कैंसर रोधक तत्व भी पाये जाते हैं।

कई देशों में जैसे जावा एवं सुमात्रा में मेथी का प्रयोग हेयर टॉनिक और सौन्दर्य प्रशाधन के रूप में भी किया जाता है। इसके पेस्ट के प्रयोग से डैंड्रफ आसानी से निकल जाते हैं। ■



मेथी

एक कारगर औषधि

हालांकि घरों में मेथी का इस्तेमाल मशालों के रूप में किया जाता है, परन्तु सदियों से यह एक कारगर औषधि के रूप में भी काम आ रहा है।

आयुर्वेद विशेषज्ञ मेथी को एक कारगर औषधि मानते हैं। हालांकि खासतौर पर इसका इस्तेमाल मशालों में किया जाता है। पर इसमें पाचन शक्ति और भूख बढ़ाने की क्षमता होती है। मेथी के बीज में क्षारभ (ट्रिगोनैलीन, कोलीन), फ्लेवोनॉइड्स ग्लायकोसाइड्स, प्रोटीन्स, एमिनो अम्ल, प्रहासक शर्करा, सेपोनिन्स, स्टीरोइड्स/ट्रायटर्पेन्स, स्थिर तेल, सोडियम, पोटैशियम, मैग्निशियम, लौह, फॉस्फेट, सल्फेट, क्लोराईड इसके पत्रों में विटामिन-के तथा इसके अंकुरित बीजों में

विटामिन-सी पाये जाते हैं।

अपस्मार, पक्षाघात, वातरोग, जलोदर, जीर्णकास, प्लीहा तथा यकृत वृद्धि में, बीजों का क्वाथ मधु के साथ अर्श में लाभकारी होता है। मधुमेह में इसके बीज अंकुरित कर सेवन से लाभ होता है। इसके बीज का व्यवहार कौड लिवर आयल के स्थान पर किया जा सकता है।

ज्वर में इसके अंकुरित बीजों के सेवन से लाभ होता है। दुग्ध वृद्धि के लिये इसके बीजों की लप्सी (दलिया) बनाकर प्रसूता को देने से लाभ होता है। सूजन एवं दाह में इसके पत्रों को पीसकर इसका

लेप करने से लाभ होता है। गरमी के कारण लू लगने पर मेथी की सुखाई हुई भाजी ठंडे जल में भिगोकर, भलीभाँति भीगने के पश्चात् हाथ से मसल कर इस जल को छान इसमें मधु या मिश्री मिलाकर एक बार पिलाने से भी लाभ होता है।



पॉवर योगा

जीरो फीगर एवं फिटनेस को बरकरार रखने में पॉवर योगा काफी सहायक सिद्ध होता है। इसीलिए इस योगा के प्रकार को कई सेलिब्रिटीयों ने भी अपनाया है।

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में हम हर काम रिमोट से करना चाहते हैं, चाहे व टीवी का चैनल बदलना हो या खिड़की के पर्दे हटाना। शरीर के स्वास्थ्य की तरफ ध्यान देने के लिए भी समय नहीं है। पहले प्रायः लोग बुजुर्ग होने पर बीमार पड़ते थे लेकिन आजकल युवा पीढ़ी भी कई प्रकार की बीमारियाँ जैसे अर्थराइटिस, हार्ट अटैक, कैंसर, डायबिटीज, ब्लड प्रेशर और डिप्रेशन के शिकार हो रही है। लेकिन पॉवर योगा करके हम कम समय में ही आसानी से स्वस्थ रह सकते हैं।

इसे भारतीय योग के प्रमुख आसन सूर्य नमस्कार के 12 स्टेप्स और कुछ अन्य आसनों को मिलाकर बनाया गया है। इस योगा के प्रकार को कई सेलिब्रिटीयों ने भी अपनाया है। जीरो फीगर व फिटनेस को बनाने में इसकी बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका होती है। वजन घटाने व फीगर संतुलित



करने के लिए लड़कियाँ जहाँ पॉवर योगा सीख रही हैं, वहीं युवा लड़के भी फिटनेस, स्ट्रेंथ, सेल्फ कंट्रोल और एकाग्रता वृद्धि के लिए भी इस विधि का सहारा ले रहे हैं। इस योगा को 45 मिनट में किया

जा सकता है और इसे सप्ताह में दो या तीन दिन ही करना पर्याप्त माना जाता है। इसके लिए सुबह का समय उपयुक्त है। पॉवर योगा मुख्य रूप से अष्टांग योगा पर निर्भर होता है। लेकिन यह साधारण योगा से थोड़ा अलग है। यह योगा का एथलेटिक्स शैली है, जिसमें सांसों की गति और अध्यात्म से ज्यादा शक्ति और लचीलेपन पर जोर रहता है। इसमें मुद्राओं की एक निर्धारित श्रेणी नहीं होती, इसलिए टीचर या इंस्ट्रक्टर के अनुसार स्टाइल अलग-अलग हो सकती है। पॉवर योगा में प्रत्येक व्यक्ति की शरीर के आधार पर ही विभिन्न प्रकार के व्यायामों का इस्तेमाल किया जाता है। पॉवर योगा में इंस्ट्रक्टर आपकी बॉडी के अनुसार ही आपको एक्सरसाइज की टिप्स बताते हैं। इस योगा में आमतौर पर चार प्रकार के बॉडी शेप माने जाते हैं। एप्पल शेप, पियर शेप, नार्मल शेप और ट्यूब शेप जिसे जीरो फीगर भी कहा जाता है। इसमें प्रत्येक शेप के लिए अलग-अलग योगा की एक्सरसाइज होती है।

पॉवर योगा के फायदे

मोटापा कम करना

पॉवर योगा से मसल्स बनाने से लेकर शरीर के फैट तक को कम किया जा सकता है। साधारण योगा में जहाँ आसन और सांस की प्रक्रिया में जोर दिया जाता है वहीं पावर योगा वर्कआउट की तरह है। जिसमें विभिन्न पोज और एक्सरसाइज होती है। सप्ताह में कम से कम तीन बार पॉवर योगा जरूर करें। इसमें शरीर की कैलोरी जलाने की क्षमता बढ़ती है जिससे आसानी से मोटापा कम करके शरीर को आकर्षक शेप दिया जा सकता है।

बीमारियों से रूखें हूँ

इस योगा के करने से रक्त संचार और शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। जिससे अनेक बीमारियाँ जैसे- अस्थमा, अर्थराइटिस, डिप्रेशन, डायबिटीज, हाइपरटेंशन आदि बीमारियाँ समाप्त होती हैं।

तनाव से रूखें हूँ

प्रतियोगिता के इस दौर में घरेलू या ऑफिस की वजह से हर कोई तनाव में रहता है। पॉवर योगा को करने से तनाव कम होता है। पसीने से शरीर को नुकसान पहुंचाने वाले टॉक्सिन निकलते हैं जिससे सेल्फ-कंट्रोल और एकाग्रता बढ़ती है।

पॉवर योगा शरीर को फिट रखने का एक आसान तरीका है। यह योगा 16 से 30 साल के युवाओं के लिए अच्छा होता है। दिल के रोगियों, लो-ब्लड प्रेशर और गर्भवती महिलाओं को यह योगा नहीं करना चाहिए। इस योगा में संयम और ध्यान में जोर नहीं दिया जाता है जो योगा का मूल मंत्र है। ■



another test is often done to find the best antibiotic that would kill the bacteria. This is called sensitivity or susceptibility testing. Sensitivity testing is important so the blood infection is treated correctly. This also helps prevent bacteria from becoming resistant to antibiotics.

Caution

Tests results are often affected by some factors like if one has taken antibiotics recently as these medicines may stop the growth of bacteria in the culture; if the blood sample is contaminated by bacteria or fungus on the skin; if the blood test misses the time when bacteria are spilling into the blood; if the blood test is not done correctly or the blood

Detecting foreign bodies

Normally, blood does not have any bacteria or fungi in it. But when foreign bodies develop in it, blood culture is carried out to identify the infection

▲ Dr. RISHU KUMARI

Blood culture aims at finding out a bacterial infection that has spread into the blood, such as meningitis, pneumonia etc. A culture may also show what type of bacteria is causing the infection. Blood culture is also sought to find out fungal infection such as yeast in the blood.

The results of blood culture are also sought by doctors to check for an infection of bacteria living on the valves of the heart. The test is also carried out to find out the reason of an unexplained fever or shock or a person becoming extremely ill.

Process

To detect an infection in the blood, a sample of blood is collected and placed in a cup with special

substances that allow the bacteria or fungus to grow. The type of bacteria or fungus that grows is checked with chemical tests and by looking at the culture under a microscope.

Two or three blood samples from different veins are often taken to make sure a bacteria or fungus is not missed.

Blood Culture

A blood culture is often done when a person has fever as this is the time when the

bacteria or fungus is most likely to have spread to the blood.

Results

If results of blood culture indicate normal, it means no bacteria or fungus is found. Normal culture results are called negative. Abnormal culture results are called positive.

If bacteria are found in the culture,



Time & Cost

As per pathologists, the results of blood culture come out in two to ten days as most bacteria could be seen in the culture in two to 10 days. Fungus could take up to 30 days to show up in the culture. The costs of blood culture may start from Rs 800 to Rs 1,000, pathologists said.

sample is not processed properly. In these cases, a false-positive or false negative result could occur.

In the nutshell, a culture that does not grow any bacteria does not always mean a blood infection is not present. The amount of blood taken, the timing of the blood sample, the type of culture done, and recent use of antibiotics can affect the growth of bacteria in the culture. ■

When examining internal parts of body becomes necessary to diagnose ailments, radiography comes into play. Radiography is a modern medical technology used to diagnose the ailments of the internal parts of the body using X-ray, fluoroscopy, ultrasound, CTs can, MRI, angiography and PET technologies. It helps in getting a detailed image of internal body parts and their functioning.

With the help of the results of radiography tests, a doctor can easily diagnose the disease and can suggest effective treatment procedure. Therefore, radiographers are at the heart of modern medicine. There are two sets of experts who employ



Going inside

Radiography is one of the most promising career options as diagnosis of diseases depends heavily upon the role of radiographers



Pay Package

Radiographers find ample opportunities in hospitals, health centres, and in research labs. In India, the average starting salary of a radiographer generally ranges between Rs 7, 000 and Rs 10, 000 per month. The earnings are more in private practice in comparison to salaried jobs. The pay is much higher in gulf and western countries.

radiography i.e. diagnostic and therapeutic radiographers. Diagnostic radiographers employ a range of different imaging techniques and sophisticated equipment to produce high quality images of an injury or disease. They use a range of techniques including X-rays, ultrasound, fluoroscopy, CT (computed tomography), MRI (magnetic resonance imaging) and

others. Therapeutic radiographers play a vital role in the delivery of radiotherapy services. They are the only healthcare professionals qualified to plan and deliver radiotherapy. They constitute over 50 per cent of the radiotherapy workforce, working with clinical oncologists, medical physicists and engineers.

Eligibility

A person with intermediate or Plus 2 in science, preferably with physics, chemistry and biology may pursue B.Sc radiography, which is a three years course.

One can also take up one year certificate courses after Plus 2 science. There are institutes that conduct Diploma in Diagnostic Radiography and Radiotherapy which are two years courses.

Job Prospect

Radiography is one of the most promising career options in paramedical field. Employment prospects for radiographers are good, both within the country as well as in abroad. With the health services increasing by leaps and bounds the radiographers are constantly in demand in nursing homes, hospitals, diagnostic centres as well as super-specialty hospitals.

The experienced radiographers may get assignments in developed countries across the world. In India, radiographers can work both in private and government hospitals. One can also work on part time basis according to his or her convenience.

One can set up own clinic that could ensure more income to the entrepreneur. ■

Radiography



A bit of medical literacy is essential not only for self-help but also for serving others

to deal with such words. So it is better to develop a familiarity with some of the benign medical terms.

Let's try to decode some commonly used medical terms like modalities of therapy which means treatments and spontaneous involution means disappearing on its own.



Decoding medical lingo

A bit of medical literacy is essential because sometimes interaction between a doctor and a patient last for a few minutes. And if one is able to decode kind and gentle medical lingo, he or she would ensure aid for self as well as others.

Words like modalities of therapy or spontaneous involution may baffle you but you have to realise that at some point in your life, you may have

Here are some words with their meaning:

Antibiotic	- Bacteria-killing substance	Comatose	- Unconscious; in a coma
Antidote	- Remedy that acts against a poison	Hematoma	- Collection of blood, usually clotted, outside a blood vessel
Antiseptic	- Substance that prevents infection or decay by killing germs	Incision	- Cut, as in surgery
Aneurysm	- Sac formed by an enlarged weakened wall in arteries, veins, or the heart	Lacerated	- Torn, as in a wound
Asymptomatic	- Without symptoms	Lesion	- Injury
Benign	- Harmless; not malignant	Melanoma	- Malignant skin tumor
Carcinogenic	- Cancer-producing	Migraine	- Intense, recurring headache
Coagulate	- To thicken or clot, or to cause to do so (as in blood)	Plasma	- Fluid portion of the blood
Concussion	- Brain injury due to violent blow or impact	Prognosis	- Prediction of the probable course of a disease and the chances of recovery
Convalescence	- Gradual recovery; period of recovery	Remission	- Disappearance of disease symptoms
Diagnosis	- Decision or opinion based on an examination	Suture	- Joining two edges together by stitching, or similar means; a stitch
		Toxic	- Poisonous
		Therapy	- Treatment of disease
		Ulcer	- Open sore, as in the stomach lining

आयुर्वेदिक चिकित्सा के पाँच महत्वपूर्ण आयाम

आयुर्वेदिक चिकित्सा एक प्राचीन चिकित्सा प्रणाली है। आज हर व्यक्ति स्वस्थ जीवन जीने की अभिलाषा रखता है। इसके लिए वह विभिन्न चिकित्सकीय प्रणाली का सहारा लेता है। कोई दवाओं का तो कोई योग एवं आयुर्वेदिक चिकित्सा का सहारा लेता है तो कोई उपचार के पश्चिमी तरीकों का इस्तेमाल करता है। इन सब में आयुर्वेदिक चिकित्सा का महत्व आज के युग में एक बार फिर काफी महत्वपूर्ण हो गया है। अपनी दैनिक दिनचर्या में मेडिटेशन, प्राणायाम, जीभों की सफाई, मसाज, स्वेदन और कुछ अन्य आसान क्रियाओं का अभ्यास कर आप अपने आप को पूर्णतः स्वस्थ रख सकते हैं। आइये जाने आयुर्वेदिक चिकित्सा के पाँच महत्वपूर्ण आयामों को।

मेडिटेशन:

यह एक ऐसी प्राचीन पद्धति है जिसे आज पूरे विश्व ने स्वीकारा है। स्वस्थ जीवन एवं एकाग्रता वृद्धि के लिए यह एक सर्वोत्तम विधि है। इससे आप अपने आप पर कंट्रोल बनाए रखने में कामयाब हो



सकते हैं। इसमें श्वास जागृति के साथ-साथ मूर्विंग मैडिटेशन या योग भी शामिल होता है। मैडिटेशन की सिर्फ वही तकनीक अपनाएं, जो आपको अच्छी तरह समझ आए। आप जितना अभ्यास करेंगे, यह उतना ही सरल होता जाएगा।

प्राणायाम :

इसे श्वसन प्रक्रिया संबंधित व्यायाम भी कहा जाता है। प्राणायाम प्रायः खुली हवा में ही करना विशेष लाभप्रद होता है। इसके अन्तर्गत सांस को नियंत्रित एवं रेग्युलेट किया जाता है जिससे शरीर एवं मन दोनों स्वस्थ होता है। प्राणायाम की कपालभाति क्रिया काफी लोकप्रिय है। इससे चेहरा कान्तिमय एवं तेजमय होता है तथा दमा, ब्लडप्रेशर, शूगर, मोटापा, कब्ज, गैस, डिप्रेशन, प्रोस्टेट एवं किडनी संबंधित सभी प्रकार के रोगों में काफी लाभ होता है।

स्वेदन (पसीना बहाना) :

स्वेदन एक प्रकार का आयुर्वेदिक स्पा ट्रीटमेंट है जिसमें पूरे शरीर की तेल मसाज होती है फिर स्टीम दिया जाता है। आपकी त्वचा डिटॉक्सीफिकेशन का सबसे बड़ा अंग है। जब त्वचा ताप के संपर्क में आता है तो उसमें से शरीर की अशुद्धियाँ पसीने के रूप में रोमछिद्रों के माध्यम से बाहर निकल जाती है। पसीना बहने से सर्कुलेशन भी बढ़ता है और आपके शरीर में जरूरत भर पानी ही बचता है।

मसाज:

त्वचा में कसाव, मांसपेशियों में ताकत एवं शरीर में ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाने के लिए मसाज एक कारगर विधि मानी गयी है। इससे शरीर को बहुत फायदा मिलता है। मसाज से शरीर के

साथ-साथ मानसिक शांति एवं हल्कापन भी महसूस होता है। आयुर्वेद में मसाज के लिए तिल का तेल या फिर नारियल का तेल सर्वोत्तम माना गया है। मसाज के लिए तेल को थोड़ा गर्म कर फिर घड़ी की सूईयों की दिशा में हल्के हाथ से मसाज करना चाहिए।

गर्म पानी और अदरक की चाय:

जहाँ तक संभव हो पीने के लिए गुनगुना या हल्का गर्म पानी का ही सेवन करें क्योंकि ठंडा पानी आपकी पाचन क्रियाओं में बाधा डालता है। अगर आप चाय के शौकीन हैं तो अदरक वाली चाय का सेवन करें। अदरक की चाय के सेवन से आपकी पाचन क्षमता बढ़ती है। ■



Chilli Chicken



Chilli Chicken is a mouth-watering Indo Chinese chicken recipe, here fried chicken is cooked in the combination of Indian vegetables and Chinese flavors and turns into delicious and simply irresistible main course dish, which can be also served as a starter.

How to make

1. Beat the egg in a bowl and keep aside.
2. Chop the chicken into medium size chunks and keep aside.
3. Combine cornstarch, beaten egg, salt, pepper powder and soya sauce.
4. Mix well and add chicken pieces.
5. Coat the chicken very well into the mixture and keep aside for 15-20 minutes.
6. Heat sufficient oil in a pan and deep fry the chicken until turns golden brown.
7. Remove on oil absorbent paper and keep aside.
8. Heat 1 tbsp of oil in another pan, add green chillies, minced garlic and ginger.
9. Saute for few seconds and add white spring onion along with normal sliced onion.
10. Stir with chicken stock and vinegar.
11. Add salt, sugar and ajinomoto.
12. Mix very well until starts boiling.
13. Add fried chicken and cook for 4-5 more minutes.
14. Finally add green spring onions and serve hot with fried rice.

Ingredients

- ♦ 400 gms chicken (boneless and skinless)
- ♦ 2 eggs
- ♦ 4 tbsp cornstarch
- ♦ 2 tbsp dark soya sauce
- ♦ 4 green chillies thinly chopped
- ♦ 4 cloves garlic minced
- ♦ 1 tsp ginger paste
- ♦ 2 tbsp white spring onions chopped
- ♦ 1 normal onion, sliced
- ♦ 2 tbsp green spring onions chopped
- ♦ 1/2 tsp pepper powder
- ♦ 1/4 tsp ajinomoto
- ♦ 1/2 tsp castor sugar
- ♦ 2 cups chicken stock
- ♦ 1 tsp vinegar
- ♦ 2 tbsp oil
- ♦ Salt as per taste

Prep time: 5 min
Cook time: 5 min
Total time: 15 min
Yield: 6 servings

Tips:

You can serve chilli chicken with steamed rice as well.

If the gravy looks too watery then dissolve a tsp of corn flour in 2 tbsp of water, mix well and add into the curry to make the thick consistency of the dish.

You may add chopped carrot, celery and broccoli to make it more flavourful.



Butter Naan

How to make

Filter Maida in any utensil and keep aside. Make a little crater in the middle of the Maida with your hands. Now put curd, baking soda, salt, sugar and oil in the crater and mix these properly with Maida using your hands. Put little amounts of water at a time in the mixture and knead Maida. You can feel yourself when the kneaded dough turns very soft and smooth. Cover the dough and keep it aside in a warm place for 2 hours allowing it to ferment. Make 10 equal sized balls of the dough. Take one ball of Maida, apply dry flour and roll into a round circle (5 to 6 inches in diameter). Spread butter/Ghee on it evenly. Fold the rolled Naan into half (forming a semi circle), then again apply butter/Ghee on this folded section.

Now double this fold as it takes the shape of a triangle then apply dry flour to it. Then prepare by rolling it like a parantha on all 3 sides (thinly) and make them ready. Place this rolled Naan in the Tandoor to cook. After one side turns brown flip the Naan over to the other side. Butter Naan is ready. Take out Butter Naan on a plate and apply Ghee on it, Cut into 2 halves using a Naan cutter. Prepare all Naans in this same manner. Serve hot Butter Naan with Dal Makhani, Arhar Dal or Shahi Paneer and eat. ■



Ingredients

- ♦ Maida (flour) - 400 grams (2 cup) + 100 grams dry Maida
- ♦ Fresh curd - 50 grams (1/4 cup)
- ♦ Baking soda - 1/4 tsp
- ♦ Sugar - 1/2 tsp
- ♦ Salt - 2/3 tsp or add to taste
- ♦ Oil - 1 1/2 tbsp
- ♦ Ghee/butter to make Naan-

Cooking time: 35 minutes

Subscribe



PLEASE ACCEPT MY SUBSCRIPTION FOR 12 ISSUES OF **Health & Environment Times**

NAME:

ADDRESS:

.....PIN CODE :

TEL.: MOB.:

Email :

PAYMENT MODE: CASH ☐ CHEQUE ☐ DD ☐

CHEQUE / DD NO:

NO. OF ISSUE	TOTAL PRICE
12	₹ 770

DATE: SIGNATURE OF SUBSCRIBER

CHEQUE/DD SHOULD BE DRAWN IN FAVOUR OF:
HEALTH & ENVIRONMENT TIMES

SEND YOUR SUBSCRIPTION FORM TO:
SANTOSH BHAWAN, ROAD NO. 1 (EXT.) RAJBANSHI NAGAR, PATNA-23
OR WRITE TO US AT editor.hetimes@gmail.com

HEALTH & ENVIRONMENT TIMES IS NOW ALSO AVAILABLE AS AN E-MAGAZINE AT

WWW.HETIMES.CO.IN


डा. पंकज पाण्डेय

तंत्र ज्योतिष योगाचार्य
+91-9431188737

आप और आपके सितारे



मेष

आपका यह माह सामान्य रहेगा। परिवार को पर्याप्त समय दें। उन्हें महसूस कराएँ कि आप उनका ख्याल रखते हैं। अपने दिन की योजना बेहतर तरीके से बनाएँ। पेट की समस्या हो सकती है। जीवन साथी से तनाव का महौल रहेगा। प्रेमियों के लिए उत्तम समय रहेगा। व्यवसायी उधार न दें। माह के अंत में आमदनी अच्छी रहेगी।

वृष

आपका यह माह मध्यम रहेगा। लोगों के शुभ प्रेरित करने वाली भावनाओं को पहचानें। डर, शंका एवं नकारात्मक भावों को छोड़ें अन्यथा मानसिक परेशानी बढ़ेगी। स्वास्थ्य में लापरवाही न बरतें। वैवाहिक स्थिति में अनुकूलता रहेगी। प्रेमियों के लिए उचित समय है। व्यापार के लिए कमजोर समय है। नौकरी पेशा में परिवर्तन संभावित है। श्रेष्ठ एवं बुजुर्गों का आशीर्वाद लें लाभ होगा।

मिथुन

इस माह आपके सभी क्षेत्रों के रिश्ते में मधुरता आयेगी। नौकरी पेशा वालों के अनुकूल समय नहीं है। इच्छा के विरुद्ध और अनमने ढंग से काम करना पड़ सकता है। खर्च पर नियंत्रण रखें अन्यथा कर्ज बोझ बढ़ेगा। फेफड़ा छाती से सम्बन्धित बीमारी की संभावना है। व्यवसाय में नजदीकी रिश्तेदार को साझेदार न बनाएँ। वैवाहिक जीवन थोड़ा तनाव पूर्ण रह सकता है।

कर्क

अच्छा समय रहेगा। बौद्धिक क्षमता में विकास होगा। ससुराल पक्ष में शुभ कार्य होंगे। नौकरी में पदोन्नति या लाभदायी कार्य होंगे आर्थिक पक्ष मजबूत रहेगा। व्यापार के लिए भी अच्छा एवं नौकरी तलाशने वालों को सफलता मिलेगी। वैवाहिक जीवन सामान्य रहेगा। प्रेमियों के लिए अच्छा समय है।

सिंह

आपके लिए बहुत शुभ समय नहीं है। बेवजह किसी से ना उलझे हानि होगी। अनिर्णय एवं जल्दबाजी में निर्णय की स्थिति से बचें। गृहस्थी के रूके कार्यों में प्रगति हो सकती है। जमीन एवं संपत्ति विवाद संभावित है। नौकरी पेशा वाले महिला सहकर्मी से सचेत रहें। उधार लेन-देन न करें। प्रेम सम्बन्धों में जल्दबाजी न करें।

कन्या

नौकरी पेशे वालों के लिए अनुकूल समय नहीं है। लापरवाही न करें विभागीय कार्यवाही संभावित है। मित्रों के प्रति उदासीनता रहेगी। नये व्यवसाय की शुरुआत न करें। आर्थिक स्थिति अच्छी नहीं रहेगी। अति आत्मविश्वास से बचें धोखा हो सकता है। स्वास्थ्य कमजोर रहेगा। प्रेम प्रसंग में मधुरता रहेगी। माह के अंत में व्यवसाय में आंशिक प्रगति होगी।

तुला

आपका समय शुभाशुभ रहेगा। धार्मिक कार्यों एवं यात्रा में रुचि बढ़ेगी। रिश्तेदारी में खुशखबरी सुनने को मिलेगी। आपसी सौहार्द ठीक रहेगा। आपकी गंभीरता और प्रतिभा सफलता में मदद से जुड़े लोगों को लाभ मिलेगा। व्यापार विशेषकर कपड़े के क्षेत्र में लाभ संभावित है। प्रणय संबंधों में निरंतरता रहेगी।

वृश्चिक

आपका समय अनुकूल रहेगा। भाषा के प्रयोग में सावधानी बरतें। सामाजिक कार्यों में उपलब्धियां प्राप्त होगी। आलस ना करें वरना कार्य अधुरा रह जाएगा। निज संबंधों की स्थिति में मजबूती आयेगी। आर्थिक स्थिति कमजोर रहेगी फिर भी कर्ज लेने से बचें। बीमारी को हल्के में ना लें, परेशानी बढ़ जायेगी। नौकरी वालों की भागाभागी रहेगी। पारिवारिक स्थिति और सम्बन्धों में सुधार होगा।

धनु

आपका माह शुभ रहेगा। अचानक आय में वृद्धि संभावित है। स्वास्थ्य में सुधार संभावित है। नौकरी वालों की प्रोन्नति एवं व्यवसायी सतर्क रहें। वैवाहिक जीवन में मधुरता आयेगी। अधिकारियों एवं नेताओं के संपर्क से लाभ संभावित है। शुभ संदेश की प्राप्ति होगी। गृह एवं वाहन सुख के अवसर प्राप्त होंगे।

मकर

आपका माह शुभ है। उर्जाशक्ति, नए उर्जा की अनुभूति होगी। अचानक धनलाभ की संभावना होगी। आमदनी के नए स्रोत बनेंगे और आमदनी अच्छी रहेगी। स्वास्थ्य पक्ष कमजोर रहेगा। खानपान में सतर्क रहें। नौकरी व्यवसाय में छोटे निवेश से सफलता मिलेगी। वैवाहिक जीवन में असमंजस की स्थिति रहेगी। संतान से कष्ट की संभावना है।

कुंभ

आपका यह माह शुभ रहेगा। अपने कार्यों से लोगों को प्रभावित करेंगे। आर्थिक स्थिति में मजबूती आयेगी। स्वास्थ्य में सुधार संभावित है। शैल्य चिकित्सक का समय अनुकूल रहेगा। वैवाहिक स्थिति थोड़ी तनावपूर्ण रहेगी। अधिकारियों से सम्बन्ध में सुधार होगा। श्रमपूर्ण सफलता एवं धार्मिक कार्यों में रुचि बढ़ेगी। प्रेम प्रसंगों में खुशी रहेगी।

मीन

यह माह आंशिक शुभत्व देगा। घर परिवार में नन्हे मेहमान के आने की संभावना है। आर्थिक पक्ष मजबूत रहेगा। लेकिन फिजूलखर्ची से बचें दिल के मरीज स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान दें। नौकरी वाले लापरवाही से बचें। व्यवसायियों के लिए अनुकूल समय है। जीवन साथी से मधुर सम्बन्ध रखें, मनमुटाव दूर होगा। बिगड़े व बाधित कार्य के बनने की संभावना है। ■

“Virat Kohli is a great player whom I admire a lot
– Kane Williamson, New Zealand skipper



Virat Kohli an youth icon

Virat Kohli, born 5 November 1988. Is an Indian international cricketer who currently captains the India national team. A right-handed batsman often regarded as one of the best batsmen in the world. Born and raised in Delhi, Kohli represented the city's cricket team at various age-group levels before making his first-class debut in 2006.

Kohli was appointed vice-captain of the ODI team in 2012, and handed over the Test captaincy following Mahendra Singh Dhoni's Test retirement in 2014. In early 2017, he became the limited-overs captain as well after Dhoni stepped down from the position.

He is the only batsman in the world to average more than 50 across all formats of international cricket. Unfortunately, he has not had a great series in the home matches against Australia in 2017 and even ended up missing the last Test match of the series in Dharmshala due to shoulder injury.

His father, Prem Kohli, worked as a criminal lawyer and his mother, Saroj Kohli, is a housewife. He has an elder brother, Vikash, and an elder sister, Bhavna. According to his family, when he was three-years old, Kohli would pick up a cricket bat, start swinging it and ask his father to bowl at him.

Kohli's father died on 18 December 2006 due to brain stroke after being bed-ridden for a month. Regarding his early life, Kohli has said in an interview, "I've seen a lot in life. Losing my father at a young age, the family business not doing too well, staying in a rented place. There were tough times for the family... It's all embedded in my memory. According to Kohli, his father supported his cricket training during his childhood, My father was my biggest support. He was the one who drove me to practice every day. I miss his presence sometimes.

He came into the spotlight in December when he decided to play for his team against Karnataka on the day after his father's death and went on to score 90. He went directly to the funeral after he was dismissed. Delhi captain Mithun Manhas said, "That is an act of great commitment to the team and his innings turned out to be crucial," while coach Chetan Chauhan lauded Kohli's "attitude and determination."

Since 2013, Kohli has been in a relationship with Bollywood actress Anushka Sharma. The relationship has attracted substantial media attention. Kohli has admitted that he is superstitious. He wears black wristbands as a cricket superstition; earlier, he used to wear the same pair of gloves with which he had "been scoring". Apart from a religious black thread, he has also been wearing a kara on his right arm since 2012.



First Bilingual Health & Environment
Magazine in India



www.hetimes.co.in



Most trusted magazine
for the readers



THANK YOU मम्मी-पापा मेरा भी है सुकन्या खाता



जिनका नहीं है उनके मम्मी-पापा आज ही डाकघर जाएँ और
सुकन्या खाता खुलवाएँ तथा अपनी लाडली बिटिया को मालकिन बनाएँ

खाते की विशेषताएँ और इसे खोलने की पात्रता

- ◆ खाता बालिका के जन्म लेने से उसकी 10 वर्ष (0-10 Year) तक की आयु तक खोला जा सकता है।
- ◆ खाते पर 8.5% की उच्च दर से वार्षिक चक्रवृद्धि ब्याज।
- ◆ जमा राशि पर आयकर में 80-C के तहत छूट।
- ◆ परिपक्वता राशि आयकर से मुक्त (Amount of maturity is tax free)
- ◆ खाता एक हजार रुपये जमा करवाकर खोजा जा सकता है। एक वित्त वर्ष में न्यूनतम 1000/- रुपया व अधिकतम 1,50,000/- रुपये की राशि 100/- रुपये के गुणको में जमा की जा सकती है।
- ◆ खाताधारक की उच्चतर शिक्षा और उसके वैवाहिक उद्देश्य सम्बन्धी आर्थिक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए, बालिका की 18 की आयु के पश्चात या दसवीं कक्षा पास करने के उपरान्त कुल जमा राशि का 50 प्रतिशत तक की राशि निकालने की सुविधा।
- ◆ राशि नकद, चेक अथवा डिमाण्ड ड्राफ्ट के माध्यम से जमा की जा सकती है।
- ◆ खाता खोलने की तिथि से 21 वर्ष होने पर उसके विवाहोपरान्त बंद किया जा सकता है।
- ◆ खाता किसी भी डाकघर में बालिका का जन्म प्रमाण पत्र व माता-पिता/वैधानिक संरक्षक का फोटो पहचान पत्र/निवास प्रमाण पत्र देते हुए खुलवाया जा सकता है।
- ◆ खाता को भारत के किसी डाकघर में खुलवाया तथा Transfer करवाया जा सकता है।
- ◆ एक बालिका के नाम से पूरे भारत वर्ष में केवल एक ही खाता खुलवाया जा सकता है।
- ◆ एक माता-पिता/वैधानिक संरक्षक द्वारा अधिकतम दो बालिकाओं को खाता खुलवाया जा सकता है। जुड़वा बालिका की स्थिति में अधिकतम तीन बालिकाओं का खाता खुलवाया जा सकता है।



**अपनी प्यारी बिटिया को मालकिन बनाएँ
आज ही डाकघर में सुकन्या समृद्धि खाता खुलवाएँ**

आप अपना पता एवं फोन नं० e-mail, sms या whatsapp करें।

डाककर्मी आकर आपकी बिटिया का खाता खुलवाएँ।

e-mail : sukanyajharkhand@gmail.com, Mob. : 8987789514/0651-2481124

अधिक जानकारी के लिए अपने नजदीकी डाकघर से सम्पर्क करें

वरिष्ठ डाक अधीक्षक राँची प्रमंडल राँची-834001

राँची : 0651-2215112
गुमला : 06524-223005
बोकारो : 06542-247781
चाईबासा : 06582-256346

देवघर : 06432-222307
रामगढ़ : 06553-222001
डाल्टेनगंज : 06562-222454
डोरण्डा : 0651-2481029
धनबाद : 0326-2311656

जमशेदपुर : 0657-2423040
दुमका : 06434-227558
हजारीबाग : 06546-223436
गिरिडीह : 06532-222270

सहायक डाक अधीक्षक/निरीक्षक : 89877894