देश में बाढ़-बारिश से स्थिति विकराल

■ असम-गुजरात-जम्मू में बाढ़ से तबाही ■ मूसलाधार बारिश ने बढ़ाईं मुश्किलें

नई दिल्ली, 27 जुलाई. देश के कई हिस्सों में मानसून का असर लगातार तेज हो रहा है. भारी बारिश के कारण असम, गुजरात, जम्मू-कश्मीर और हिमाचल प्रदेश समेत कई राज्यों में बाढ़ और भूस्खलन की स्थिति गंभीर हो गई है.

लगातार बारिश से कई क्षेत्रों में जनजीवन प्रभावित हुआ है, जबकि सड़क, पुल और अन्य महत्वपूर्ण ढांचों को भी नुकसान पहुंचा है. असम में बाढ़ की स्थिति सबसे ज्यादा चिंताजनक बनी हुई है. राज्य के कई जिले पानी में डूबे हुए हैं और लाखों लोग प्रभावित हुए हैं. बाढ़ के कारण अब तक 60 से अधिक लोगों की मौत होने की जानकारी सामने आई है. प्रशासन की ओर से राहत शिविरों का संचालन किया जा रहा है, जहां प्रभावित लोगों को भोजन, पानी और अन्य जरूरी सुविधाएं उपलब्ध कराई जा रही हैं. बचाव दल लगातार प्रभावित इलाकों में पहुंचकर लोगों को सुरक्षित स्थानों तक पहुंचा रहे हैं. गुजरात में भी भारी बारिश ने कई क्षेत्रों में मुश्किलें बढ़ा दी हैं. लगातार बारिश के कारण निचले इलाकों में पानी भर गया है. प्रशासन ने राहत और बचाव अभियान तेज कर दिया है. बड़ी संख्या में लोगों को सुरक्षित स्थानों पर पहुंचाया गया है और प्रभावित क्षेत्रों में स्थानीय प्रशासन की टीमें तैनात हैं. जम्मू-कश्मीर और हिमाचल प्रदेश में पहाड़ी इलाकों में बारिश का असर ज्यादा देखने को मिल रहा है. कई स्थानों पर अचानक बाढ़ और भूस्खलन की घटनाएं सामने आई हैं. जम्मू-कश्मीर के उधमपुर जिले के देवल इलाके में भूस्खलन के बाद जम्मू-श्रीनगर राष्ट्रीय राजमार्ग को सोमवार को यातायात के लिए बंद कर दिया गया. प्रभावित क्षेत्र में सड़क बहाली के लिए निकासी दल और भारी मशीनरी तैनात की गई है. हालांकि, अस्थिर मौसम और पहाड़ी क्षेत्र की स्थिति को देखते हुए यात्रियों को फिलहाल राजमार्ग पर यात्रा नहीं करने की सलाह दी गई है.

तमिलनाडु में हीटवेव

चेन्नई ने अगले कुछ दिनों में तमिलनाडु के कई हिस्सों में दिन के तापमान में वृद्धि का पूर्वानुमान जताया है. मौसम विभाग के अनुसार, 30 जुलाई तक राज्य के आठ आंतरिक जिलों में अधिकतम तापमान सामान्य से काफी अधिक रहने की संभावना है. मौसम विभाग ने पश्चिमी घाट और उत्तरी तटीय क्षेत्र के कुछ हिस्सों में हल्की से मध्यम बारिश की भी संभावना जताई है, जिससे कुछ इलाकों में लोगों को गर्मी से राहत मिल सकती है. भारत मौसम विज्ञान विभाग ने लोगों को विशेष रूप से दोपहर के समय लंबे समय तक धूप में रहने से बचने और गर्मी से बचाव के लिए आवश्यक सावधानियां बरतने की सलाह दी है.

जम्मू के सांबा-राजौरी में हाई अलर्ट

जम्मू, 27 जुलाई. सीमा पार से एक बार फिर जम्मू-कश्मीर में हथियार और नशे की खेप भेजने की कोशिश हो रही है. सोमवार सुबह से ही जम्मू के दो अहम सीमावर्ती जिलों में चल रही हलचल ने इस आशंका को फिर हवा दे दी है. रविवार रात को जब पूरा इलाका गहरी नींद में था, तब सतर्क जवानों की नजरों ने आसमान में कुछ संदिग्ध हरकत देखी. इसके बाद जो हुआ, उसने पूरी सुरक्षा एजेंसियों को हाई अलर्ट पर ला दिया है. अधिकारियों के मुताबिक, सुरक्षा बलों ने सोमवार को जम्मू-कश्मीर के सांबा और राजौरी जिलों में अंतरराष्ट्रीय सीमा और नियंत्रण रेखा के कई अग्रिम इलाकों में बड़े पैमाने पर तलाशी अभियान शुरू किया है. यह कार्रवाई रात में पाकिस्तानी ड्रोन देखे जाने की संदिग्ध गतिविधि के बाद की गई है. सेना के सतर्क जवानों ने यह ड्रोन गतिविधि दो अलग-अलग जगहों पर देखी. एक ड्रोन सांबा के नंदपुर सेक्टर में देखा गया.

छात्रों के खिलाफ पूरा सिस्टम जानलेवा

लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी ने सरकार पर बोला हमला

नई दिल्ली, 27 जुलाई। छात्र आंदोलनों को लेकर केंद्र सरकार और विपक्ष के बीच राजनीतिक टकराव तेज हो गया है. लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी ने सोमवार को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की सरकार पर हमला बोलते हुए आरोप लगाया कि देश में छात्रों के विरोध प्रदर्शनों को दबाने के लिए कठोर तरीके अपनाए जा रहे हैं. उन्होंने कहा कि बिहार में छात्रों पर कथित रूप से एके-47 से गोली चलाने और दिल्ली में पैलेट गन के इस्तेमाल जैसी घटनाएं लोकतांत्रिक व्यवस्था पर सवाल खड़े करती हैं.

राहुल गांधी ने बिहार में छात्र प्रदर्शन के दौरान हुई कथित पुलिस कार्रवाई का जिक्र करते हुए कहा कि उन्हें ऐसी खबरें मिली हैं जिनमें प्रदर्शनकारियों पर गोली चलाने और बड़ी संख्या में छात्रों की गिरफ्तारी की बात कही गई है. उन्होंने दावा किया कि कई छात्रों के खिलाफ एफआईआर दर्ज की गई है, जबकि सरकार की ओर से पहले छात्रों के मामलों को वापस लेने और उन्हें राहत देने की बात कही गई थी. उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को संबोधित करते हुए सवाल किया कि छात्रों के खिलाफ कार्रवाई नहीं करने का आश्वासन अब कहां गया. राहुल गांधी ने आरोप लगाया कि छात्रों की समस्याओं का समाधान बातचीत से किया जाना चाहिए, लेकिन इसके बजाय उन पर बल प्रयोग किया जा रहा है. विपक्ष नेता का यह बयान उस छात्र आंदोलन के संदर्भ में आया है, जो लंबे समय तक जारी रहा था. आंदोलन से जुड़े मुद्दों को लेकर छात्रों और सरकार के बीच लगातार विवाद बना रहा.

युवा की आवाज को सुना जाए

लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी ने कहा कि देश के युवा रोजगार, शिक्षा और बेहतर भविष्य की मांग कर रहे हैं, ऐसे में उनकी आवाज को दबाने के बजाय सुना जाना चाहिए. सरकार और प्रशासन की ओर से किसी भी कार्रवाई को कानून-व्यवस्था बनाए रखने के कदम के रूप में बताया जा सकता है. किसी भी घटना में हथियारों के इस्तेमाल या पुलिस कार्रवाई से जुड़े आरोपों की पुष्टि आधिकारिक जांच और तथ्यों के आधार पर ही की जा सकती है.

शिक्षा मंत्रियों के इस्तीफे की मांग

नई दिल्ली, 27 जुलाई. नीट प्रश्नपत्र लीक विवाद के बाद शिक्षा व्यवस्था को लेकर राजनीतिक घमासान लगातार बढ़ता जा रहा है. केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान के इस्तीफे की मांग और उसके बाद मंत्रालय में हुए बदलावों के बीच अब कई राज्यों में भी शिक्षा मंत्रियों को लेकर विपक्ष आक्रामक हो गया है. पंजाब, तेलंगाना और आंध्र प्रदेश में अलग-अलग मुद्दों को लेकर शिक्षा मंत्रियों के इस्तीफे की मांग उठाई जा रही है.

आंध्र प्रदेश में यह विवाद जिला चयन समिति परीक्षा प्रक्रिया में कथित अनियमितताओं को लेकर शुरू हुआ है. पूर्व मुख्यमंत्री और वाईएसआर कांग्रेस पार्टी के प्रमुख वाईएस जगन मोहन रेड्डी ने राज्य के शिक्षा मंत्री नारा लोकेश पर निशाना साधते हुए कहा कि अगर केंद्र में नीट मामले को लेकर नैतिक जिम्मेदारी की बात की जा रही है, तो आंध्र प्रदेश में भी इसी तरह जवाबदेही तय होनी चाहिए. जगन

तीन राज्यों में विपक्षी दल हुए आक्रामक

मोहन रेड्डी ने सामाजिक माध्यम मंच 'एक्स' पर एक पोस्ट में दावा किया कि जिला चयन समिति परीक्षा में करीब 3.5 लाख अभ्यर्थियों से जुड़ी प्रक्रिया में गंभीर सवाल उठे हैं. उन्होंने पूछा कि क्या नारा लोकेश इस मामले में नैतिक जिम्मेदारी लेते हुए अपने पद से इस्तीफा देंगे.

सुप्रीम कोर्ट में यूपी सरकार का बड़ा ऐलान

सभी की नौकरी सुरक्षित : योगी

लखनऊ, 27 जुलाई। उत्तर प्रदेश की 69 हजार सहायक शिक्षक भर्ती से जुड़े लंबे समय से चल रहे विवाद में सुप्रीम कोर्ट की सुनवाई के दौरान राज्य सरकार ने महत्वपूर्ण पक्ष रखते हुए वर्ष 2020 में नियुक्त 67,867 शिक्षकों को बड़ी राहत देने की बात कही है.

सरकार ने अदालत में स्पष्ट किया कि इन शिक्षकों की नौकरी किसी भी स्थिति में समाप्त नहीं की जाएगी. यदि इलाहाबाद हाईकोर्ट के आदेश के अनुसार संशोधित मेरिट सूची तैयार की जाती है और उसमें नए अभ्यर्थी पात्र पाए जाते हैं, तो उन्हें केवल उपलब्ध रिक्त पदों पर नियुक्ति दी जाएगी. सरकार ने अपने पक्ष में कहा कि उसका उद्देश्य दोनों पक्षों के हितों की रक्षा करना है. एक ओर उन अभ्यर्थियों को अवसर दिया जाएगा जो संशोधित मेरिट सूची में चयन के पात्र बनते हैं, वहीं दूसरी ओर वर्षों से सरकारी विद्यालयों में सेवाएं दे रहे शिक्षकों को नौकरी से नहीं हटाया जाएगा.

> सरकार का तर्क है कि इससे शिक्षा व्यवस्था भी प्रभावित नहीं होगी और हजारों परिवारों के सामने रोजगार का संकट भी नहीं खड़ा होगा. 69 हजार सहायक शिक्षक भर्ती उत्तर प्रदेश की सबसे चर्चित और विवादित भर्ती प्रक्रियाओं में से एक रही है.

धौली एक्सप्रेस के कोच में लगी आग

भुवनेस्वर, 27 जुलाई. ओडिशा के बालासोर जिले स्थित मार्कोना रेलवे स्टेशन पर धौली एक्सप्रेस के एक कोच में धुआं उठने की घटना सामने आई. घटना के बाद रेलवे प्रशासन ने तुरंत कार्रवाई करते हुए प्रभावित कोच को ट्रेन से अलग कर दिया. राहत की बात यह रही कि इस घटना में किसी यात्री या रेलवे कर्मचारी के घायल होने की सूचना नहीं है. हावड़ा जंक्शन से पुरी जा रही ट्रेन संख्या 12821 धौली एक्सप्रेस के एसएलआरडी यानी सीटिंग-कम-लगेज रेक कोच में रात करीब 10:45 बजे धुआं देखा गया. ट्रेन उस समय मार्कोना रेलवे स्टेशन पर खड़ी थी.

महाराष्ट्र ने रचा इतिहास

आरकेवीवाई दूसरी किस्त पाने वाला पहला राज्य

नई दिल्ली, 27 जुलाई. राष्ट्रीय कृषि विकास योजना के तहत निधियों के प्रभावी उपयोग में महाराष्ट्र ने देशभर में अग्रणी स्थान हासिल किया है. केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री शिवराज सिंह चौहान ने सोमवार को वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से आयोजित समीक्षा बैठक में महाराष्ट्र को योजना की दूसरी किस्त जारी करने का निर्णय लिया.

इसके साथ ही महाराष्ट्र आरकेवीवाई की दूसरी किस्त प्राप्त करने की पात्रता हासिल करने वाला देश का पहला राज्य बन गया है. कृषि मंत्रालय के अनुसार केंद्र सरकार ने पहले चरण में महाराष्ट्र को 335 करोड़ रुपये की पहली किस्त जारी की थी. राज्य सरकार ने इसमें से करीब 260 करोड़ रुपये का उपयोग कर लिया है, जो निर्धारित 75 प्रतिशत उपयोग मानक से अधिक है. इसी उपलब्धि के आधार पर राज्य दूसरी किस्त पाने का पात्र बना है. अब केंद्र सरकार ने 335 करोड़ रुपये की दूसरी किस्त जारी करने की प्रक्रिया भी शुरू कर दी है.

आज का इतिहास

1165- इब्ने अरबी का जन्म। वह अरबी के प्रसिद्ध सूफ़ी कवि, साधक और विचारक थे।

1586- इंगलैंड से वापस लौटने पर सर थामस हेरिओट ने यूरोप को आलू के बारे में बताया।

1742- प्रशिया और अस्ट्रिया ने शांति समझौते पर हस्ताक्षर किये।

1821- पेरू ने स्पेन से अपनी स्वतंत्रता की घोषणा की।

एक होकर आवाज उठानी होगी : केजरीवाल

- कॉंस्टीट्यूशन क्लब में जुटने को कहा
- पेपर लीक के बाद अब ई 20 की बारी

नई दिल्ली 27 जुलाई. आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल ने केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान के इस्तीफे को लेकर केंद्र सरकार पर निशाना साधा है.

उन्होंने कहा कि देश के युवाओं ने एकजुट होकर आवाज उठाई और सरकार को जवाबदेही तय करने के लिए मजबूर होना पड़ा. केजरीवाल ने धर्मेंद्र प्रधान के इस्तीफे को युवाओं और लोकतंत्र की बड़ी जीत बताया. केजरीवाल ने कहा कि जिस तरह युवाओं ने प्रश्नपत्र लीक मामले को लेकर अपनी आवाज बुलंद की, उसी तरह अब ई20 ईंधन के मुद्दे पर भी लोगों को एकजुट होकर अपनी बात रखनी चाहिए. उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से अपील की कि इस विषय पर सभी पक्षों को साथ लेकर समाधान निकाला जाए. आप प्रमुख ने घोषणा की कि शनिवार को दिल्ली में 'ई20 के खिलाफ राष्ट्रीय जनसंवाद' कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा.

युगानुकूल मातृत्व पर सरसंघचालक का प्रेरक उद्बोधन

नई दिल्ली, 27 जुलाई. विश्वमांगल्य सभा की राष्ट्रीय प्रबोधन बैठक नई दिल्ली में प्रेरणादायी वातावरण के बीच संपन्न हुई.

मोहन भागवत के मार्गदर्शन में राष्ट्रीय बैठक

राष्ट्रकार्य, संगठन निर्माण और मातृशक्ति की भूमिका पर केंद्रित इस महत्वपूर्ण आयोजन के प्रथम सत्र का मंच संचालन करने का गौरव मध्य भारत प्रांत की कोषाध्यक्ष एवं बैतूल जिलाध्यक्ष श्रद्धा योगी खंडेलवाल को प्राप्त हुआ. मंच पर राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के परम पूजनीय सरसंघचालक श्रद्धेय मोहनजी भागवत जी, परम पूज्य सभाचार्य जितेन्द्रनाथ महाराज जी, परम पूज्या सभाचार्या रेणुका माई जी, विश्वमांगल्य सभा के मार्गदर्शक प्रशांत हरतालकर जी, राष्ट्रीय अध्यक्षा नलिनी हावरे जी, राष्ट्रीय उपाध्यक्षा बबिता मल्होत्रा जी एवं राष्ट्रीय संगठन मंत्री डॉ. वृषाली जोशी जी की गरिमामय उपस्थिति रही. भारत के विभिन्न प्रांतों से पहुंची लगभग 200 कार्यकारिणी मातृशक्ति की सहभागिता से आयोजित इस प्रबोधन बैठक में संगठन की मजबूती और कार्यकर्ता निर्माण पर विस्तार से विचार-विमर्श हुआ.

एक नजर में

मोहाली में नशा तस्करों का एनकाउंटर

चंडीगढ़. सीआईए के दो कॉन्स्टेबलों पर गोलियां चलाकर भागे नशा तस्करों में से दो को पुलिस ने सोमवार को मुठभेड़ के बाद दबोच लिया है। मौके से दो पिस्टल बरामद हुए हैं. शनिवार से ही एजीटीएफ नशा तस्करों का पीछा कर रही थी. सूचना मिलने पर घेराबंदी की तो नशा तस्करों ने फायरिंग की. जवाब में पुलिस ने भी गोलियां चलाईं. गोलीबारी में नशा तस्कर जसकरण और लखविंदर घायल हो गए. दोनों ही मोहाली के रहने वाले हैं. इनका एक साथी गगन फरार हो गया. हेरोइन की खेप बरामद करने गई मोहाली सीआईए टीम पर शनिवार शाम नशा तस्करों ने सनेटा गांव के पास जानलेवा हमला किया था .हमले में कॉन्स्टेबल जगजीत सिंह और परमजीत सिंह उर्फ पम्मा घायल हुए थे. दोनों को गोलियां लगी थी. नशा तस्करों ने तलवारों से भी हमला किया था. हमले के बाद नशा तस्कर फरार हो गए थे, जिनकी धरपकड़ में पुलिस लगी थी.

यूक्रेन ने सतर्क रहने की अपील की

नई दिल्ली. रूस-यूक्रेन युद्ध के बीच काला सागर में समुद्री सुरक्षा को लेकर तनाव बढ़ता जा रहा है. यूक्रेन के विदेश मंत्रालय ने रूसी बंदरगाहों की ओर जाने वाले विदेशी जहाजों को लेकर चेतावनी जारी करते हुए भारत समेत अपने साझेदार देशों से सतर्क रहने की अपील की है. यूक्रेन का कहना है कि वर्ष 2025-2026 के दौरान काला सागर और आजोव सागर क्षेत्र में रूसी हमलों के कारण कई नाविकों, समुद्री पायलटों और व्यापारिक जहाजों के चालक दल के सदस्यों की मौत हुई है. यूक्रेन के अनुसार, इन हमलों में बंदरगाह ढांचे और उसके समुद्री निर्यात गलियारे का उपयोग करने वाले जहाज भी निशाना बने हैं. भारत में यूक्रेन के दूतावास ने कहा कि रूस की सैन्य गतिविधियों के कारण नागरिक जहाजों की सुरक्षा को लेकर गंभीर खतरा बना हुआ है. दूतावास ने कहा कि समय पर सुरक्षा चेतावनी और एहतियाती कदम उठाकर इन जोखिमों को कम किया जा सकता है.

हस्तियों के ट्वीट

भारतीय अरबपति व्यवसायी और महिंद्रा ग्रुप के अध्यक्ष आनंद महिंद्रा ने हाल ही में सोशल मिडिया एक्स पर एक पोस्ट साझा करते हुए लिखा कि कभी-कभी आपको ऐसी जीत देखने को मिलती है जो किसी ट्रॉफी से भी बड़ी लगती है. कभी-कभी आपको एहसास होता है कि आप एक प्रतिभाशाली खिलाड़ी के उदय के साक्षी बन रहे हैं. विश्व जूनियर स्क्वैश चैंपियन बनने पर आपको बहुत-बहुत बधाई. आपने न सिर्फ अपने प्रतिद्वंदी को हराया, बल्कि मिस्र के स्क्वैश जगत की उस ताकत को भी मात दी, जो आज दुनिया का सबसे मजबूत जगत है.

उद्योगपति नवीन जिंदल ने हाल ही में सोशल मिडिया एक्स पर एक पोस्ट साझा करते हुए लिखा कि अलीशा चौधरी की कहानी भारतीय खेलों के सपनों को साकार करने वाली है। एक छोटे से शहर की लड़की, जिसने अपने हुनर ??और सालों की कड़ी मेहनत से एशियन सीनियर चैंपियनशिप में भारत के लिए पहला कराटे गोल्ड मेडल जीता।

बढ़ती हुई लिवर की बीमारियाँ - जागरूकता ज़रूरी !

डॉ. संजय कुमार
वरिष्ठ लिवर व पेट रोग विशेषज्ञ

लिवर सिरोसिस दुनिया भर में एक बहुत बड़ी और तेजी से बदलती स्वास्थ्य चुनौती है। 'ग्लोबल बर्डन ऑफ डिजीज' (GBD) के हालिया आंकड़ों के अनुसार, दुनिया भर में करोड़ों लोग सिरोसिस और अन्य क्रोनिक लिवर विकारों से पीड़ित हैं। इसका एक बड़ा कारण मेटाबॉलिक डिस्फंक्शन-एसोसिएटेड स्टीटोटिक लिवर डिजीज (MASLD—जिसे पहले NAFLD या फैटी लिवर कहा जाता था) के मामलों में आ रही भारी वृद्धि है। लिवर की बीमारियों के कारण सालाना लगभग 20 लाख मौतें होती हैं, जो दुनिया भर में होने वाली कुल मौतों का लगभग 4% है।

हालांकि, पिछले दशक में व्यापक टीकाकरण नई दवाओं और वैश्विक स्वास्थ्य अभियानों के कारण हेपेटाइटिस B और C के मामलों में कमी आई है, लेकिन MASLD और शराब से जुड़ी लिवर की बीमारी (ALD) के कारण होने वाली मौतों का ग्राफ लगातार ऊपर की ओर बढ़ रहा है।

"साइलेंट" चुनौती: समय पर निदान और रोकथामलिवर में काम करने की अद्भुत क्षमता होती है और एक रोचक तथ्य ये है कि लिवर में दर्द के रिसेप्टर्स नहीं होते हैं। इसी वजह से लिवर की बीमारी बिना किसी लक्षण के दशकों तक चुपचाप बढ़ती रहती है। जब तक इसके स्पष्ट लक्षण (जैसे पीलिया, पेट में पानी भरना या बेहोशी सामने आते हैं, तब तक मरीज गंभीर सिरोसिस की स्थिति में पहुंच चुका होता है।

इस स्थिति को बदलने के लिए चिकित्सा जगत का ध्यान अब बीमारी बढ़ने के बाद इलाज करने के बजाय, शुरुआती चरण में ही जोखिम वाले मरीजों की पहचान करने और फाइब्रोसिस को बढ़ने से रोकने पर केंद्रित हो गया है।

1.जोखिम वाले मरीजों की पहचान करना(स्क्रीनिंग) * मेटाबॉलिक जोखिम (Metabolic Risks): टाइप 2 डायबिटीज, अत्यधिक मोटापा, डिस्लिपिडेमिया (dyslipidemia) या मेटाबॉलिक सिंड्रोम से पीड़ित मरीज

* व्यवहार संबंधी जोखिम (Behavioral Risks): ऐसे व्यक्ति जो अत्यधिक मात्रा में शराब का सेवन करते हैं।

* वायरल जोखिम (Viral Risks): हेपेटाइटिस B या C के उच्च प्रसार वाले क्षेत्रों में पैदा हुए लोग, या ऐसे लोग जो असुरक्षित चिकित्सा प्रक्रियाओं या नशीली दवाओं के इंजेक्शन या असुरक्षित यौन संबंधों जैसी वजहों से वायरस के संपर्क में आए हों।

२. शुरुआती स्टेज में बिमारी पकड़ना - लिवर की बीमारी को शुरुआती स्टेज में पकड़ना हो तो निम्न तरीके अपनाने होंगे

a. स्कोरिंग सिस्टम का उपयोग

* प्राइमरी केयर डॉक्टर शुरुआती चरण में ही (लक्षण दिखने से पहले) उच्च जोखिम वाले मरीजों की स्क्रीनिंग के लिए सरल, कैलकुलेटेड स्कोरिंग सिस्टम का उपयोग कर सकते हैं

* FIB-4 इंडेक्स: मरीज की उम्र, AST, ALT और प्लेटलेट काउंट का उपयोग करके निकाला जाने वाला यह स्कोर एडवांस फाइब्रोसिस की संभावना को खारिज करने के लिए एक बेहद प्रभावी और बिना किसी अतिरिक्त लागत वाला पहला टूल है।

*NFS (NAFLD फाइब्रोसिस स्कोर): यह भी लैब रिपोर्ट और BMI पर आधारित एक प्रमाणित क्लिनिकल कैलकुलेटर है।

b. विशेष जांचें (Advanced Diagnostic Modalities)

* FibroScan: यह लिवर की कठोरता (stiffness, किलोपास्कल में) और कंट्रोल्ड एटेन्यूएशन पैरामीटर (CAP) को मापता है, जिससे फाइब्रोसिस और लिवर में फैट (steatosis) दोनों का एक साथ पता चल जाता है। इन परिणामों की व्याख्या करते समय डॉक्टरों को तीव्र सूजन (acute inflammation), एक्स्ट्राहेपेटिक कोलेस्टेसिस, या भोजन के तुरंत बाद रक्त प्रवाह में वृद्धि जैसे कारकों का ध्यान रखना चाहिए, क्योंकि ये लिवर की कठोरता को गलत रूप से बढ़ा हुआ दिखा सकते हैं।

* पॉइंट-ऑफ-केयर अल्ट्रासाउंड: यह लिवर में बड़े पैमाने पर फैट (macro-steatosis), पोर्टल वेन की स्थिति और बढ़ी हुई तिल्ली (splenomegaly) का पता लगाने के लिए आवश्यक है, हालांकि फाइब्रोसिस के शुरुआती चरणों की पहचान करने में यह कम संवेदनशील होता है।

*लिवर फंक्शन टेस्ट (LFT) के जरिए आम जनता की सामूहिक स्क्रीनिंग करना बहुत प्रभावी नहीं है, क्योंकि गंभीर फाइब्रोसिस या शुरुआती सिरोसिस वाले मरीजों में भी ट्रांसएमिनेस (ALT/AST) का स्तर पूरी तरह सामान्य हो सकता है।

३. बीमारी को बढ़ने से रोकने के उपाययदि लिवर की बीमारी का शुरुआती चरणों (जैसे F0 से F2 फाइब्रोसिस) में ही पता चल जाए, तो इसे पूरी तरह ठीक किया जा सकता है:

* मेटाबॉलिक स्वास्थ्य में सुधार: इंसुलिन रेजिस्टेंस का आक्रामक प्रबंधन। आधुनिक दवाएं (जैसे GLP-1 रिसेप्टर एगोनिस्ट) और वजन घटाने के व्यवस्थित कार्यक्रम लिवर के फैट को काफी हद तक कम कर सकते हैं और लिवर की सूजन को ठीक कर सकते हैं।

* एंटीवायरल थेरेपी: डायरेक्ट-एक्टिंग एंटीवायरल (DAAs) दवाओं के जरिए क्रोनिक हेपेटाइटिस C का पूर्ण इलाज, और न्यूक्लियोसाइड एनालॉग्स के जरिए क्रोनिक हेपेटाइटिस B के वायरस को लंबे समय तक दबा कर रखना।

* नुकसान को कम करना : शराब के सेवन को पूरी तरह बंद करने के लिए शुरुआती काउंसलिंग और सहायता कार्यक्रम, ताकि लिवर के सामान्य फैट को गंभीर अल्कोहलिक हेपेटाइटिस या सिरोसिस में बदलने से रोका जा सके।

*Fatty Liver के मरीज़ो को एक स्वस्थ जीवन शैली के बारे मे जाग्रत करना जिसमे मुख्य रूप से Diet (आहार) व Exercise (व्यायाम) का महत्व है लघ्भग एक घंटे का व्यायाम रोजाना करें जिसमें 45 min cardio जैसे तेज चलना, दौड़ना साइकिल चलाना या तैरना एवम 15 min strength exercise करें जैसे weight lifting/push up/plank वगैरह व्यायाम हफ्ते मे 5 दिन भी करें तो काफी है .एक सन्तुलित आहार जिसमें ताजे सब्जी फल इत्यादि हो और fast फूड या preservative वाला आहार न हो और एक निश्चित दिनचर्या भी आवश्यक है

* Vaccination- हेपटाइटिस A B व E के लिए अच्छे टीके उपलब्ध है ,अपने डॉक्टर से सलाह करके लगवाएं। अंत में यही कहूंगा कि लिवर की बीमारियों को समझें सजग रहें, स्वस्थ जीवन शैली अपनाएँ, समय समय पर उचित जांच करके बीमारी को शुरूआती चरणों में पकड़े, टीके लगवाएं शराब व असुरक्षित यौन संबंधों से बचें।

विश्वस्तरीय चिकित्सा, अत्याधुनिक तकनीक,
अनुभवी विशेषज्ञ एवं 100 बिस्तरों के साथ
गैस्ट्रोकेयर मल्टी स्पेशलिटी हॉस्पिटल
में लिवर, पेन्क्रियाज, पित्ताशय, पेट, आँत, हर्निया, एपेंडिक्स, पाइल्स, फिशर, किडनी, कैंसर एवं कैंसर सर्जरी, स्त्री रोग, मूत्र रोग, मधुमेह, हार्मोन संबंधी रोग तथा मोटापे की सर्जरी के उन्नत उपचार की सुविधा उपलब्ध है।

हमारी प्रमुख विशेषज्ञ सुविधाएँ
Advanced Endoscopy Centre
• ESG • POEM • ERCP • EUS
• Capsule Endoscopy
• Double-Balloon Enteroscopy
Ultra-Modern Modular OT with 3D Laparoscopic System
• GI • Gynae • Urology • Cancer Surgery
Hi-Tech Radiology Unit
• CT Scan • Color Doppler • Fluoroscopy
Advanced Pathology Department
GI Physiology Lab
• Advanced Manometry • pHmetry
• H. Pylori Breath Test

मध्यप्रदेश में पहली बार अत्याधुनिक तकनीकें

FibroScan Echosens Expert 630: लिवर एवं स्प्लीन की दर्दरहित जाँच • बायोप्सी का Non-invasive विकल्प
SpyGlass System: पित्त नली की सटीक जाँच एवं उपचार • हाई-डेफिनिशन विज़ुअल डायग्नोसिस
Holmium Laser Technology: पित्त की नली एवं किडनी की पथरी का ऑपरेशन रहित इलाज

BIG Gastrocare Multi Speciality Hospital
E-3/120, 121, अरेरा कॉलोनी भोपाल
फोन: 0755-4055123, 4701444
हेल्पलाइन: 9300 951 215