क्या गेहूं खाने से हो सकते हैं बीमार?

डॉक्टर पंकज खोहरा,
पीडिएट्रिक्स गैस्ट्रोएंट्रोलॉजिस्ट
मैक्स, साकेत

अगर आप या आपके परिवार के किसी सदस्य को कोई बीमारी सालों से परेशान कर रही है, तो जरूर अपने डॉक्टर से पूछे और सीलिएक रोग के लिए जांच करवाएं। दुनिया में लाखों लोगों का इस रोग के निदान के बाद एक नई जिंदगी मिली है।

■ क्या आपको या आपके बच्चे को पेट दर्द या दस्त की शिकायत रहती है? क्या आपका बच्चा क्लास में सबसे छोटे कद का है और अक्सर थकान महसूस करता है? क्या आपका लीवर ठीक काम नहीं कर रहा है? क्या जरा सा मुड़ने पर ही आपके पैर की हड्डी टूट गई?

क्या आप जानते हैं कि इन सबका एक सामान्य कारण हो सकता है सीलिएक रोग। यह गेहूं, जौ, Rye व ओट्स में पाये जाने वाले एक प्रोटीन (ग्लूटन) से होता है। (Rye एक अनाज है जो भारत में बहुत कम इस्तेमाल होता है। यह राई अथवा सरसों के बीज से अलग है) 10-15 वर्ष पहले जिस बीमारी के बारे में भारत में सुना भी नहीं जाता था, आज अनुमान है कि करीब 50 लाख (यानि 1 प्रतिशत) लोग इस बीमारी से ग्रस्त हैं। यानि हर सिनेमा हाल में मौजूद लोगों में से 3-4 लोग इस बीमारी से ग्रस्त होंगे!

क्यों और कैसे होता है यह रोग?

सीलिएक रोग में ग्लूटन खाने से छोटी आंतों को नुकसान पहुंचता है। शरीर को पौष्टिक तत्व नहीं मिल पाते हैं जिसके फलस्वरूप कई लक्षण और रोग सामने आते हैं। लक्षणों में कुछ पेट से संबंधित जैसे दस्त, पेट दर्द, पेट फूलना, उल्टी, शरीर का विकास न होना, वजन कम होना और कुछ अन्य अंगों से संबंधित जैसे लीवर की बीमारियां, हड्डियों की बीमारियों, दांत में एनेमिल की दिक्कत, अनीमिया (खून की कमी), बार-बार गर्भपात, शरीर में दाने, कमजोरी इत्यादि शामिल हैं।

यह एक आनुवांशिक (genetic) रोग है और करीब एक तिहाई जनसंख्या में इसका कारक जीन पाया जाता है। गेहूं और ग्लूटन युक्त अन्य अनाजों का उपयोग करने से इनमें से कुछ लोगों में सीलिएक रोग किसी भी उम्र में (6 महीने से लेकर 90 वर्ष तक) सक्रिय हो सकता है।

यकीन करना मुश्किल है लेकिन दुनियाभर में जहां-जहां गेहूं का सेवन किया जाता है, वहीं यह रोग पाया जाता है। हमारे देश में उत्तरी राज्यों में जहां गेहूं का प्रयोग ज्यादा होता है, सीलिएक रोग ज्यादा पाया जा रहा है।

(ध्यान रहे : गेहूं की एलर्जी और सीलिएक रोग दो अलग बीमारियां हैं। आपके डॉक्टर इसके बारे में आपको विस्तार से समझा सकते हैं)

बच्चों, बड़ों, स्त्री और पुरुषों सभी में सीलिएक रोग पाया जाता है। हां, फिलहाल बच्चों में इसका निदान ज्यादा हो रहा है और इसलिए इसे कई बार बच्चों की बीमारी ही समझ लिया जाता है। हैरत और दुख की बात यह है कि ज्यादातर लोगों को पता ही नहीं कि उन्हें यह रोग है। जितनी देर इसके इलाज में होती है, समस्या उतनी ही ज्यादा गंभीर होती जाती है। इसलिए दुनियाभर में डॉक्टरों की कोशिश चल रही है कि इस बीमारी का इलाज सभी प्रभावित बच्चों और बड़ों में जल्द से जल्द किया जा सके।

क्या इस बीमारी का निदान मुश्किल है?

नहीं, खून की जांच और एंडोस्कोपी से ली गई बायॉप्सी से आंतों की हालत का अनुमान लग जाता है। असली चुनौती तो यह है कि ज्यादातर मामलों को कोई शक ही नहीं जताता कि यह बीमारी हो सकती है। लक्षणों को कुछ अन्य रोग समझ कर उसका इलाज किया जाता है, और सालोंसाल लोग बीमारी से छुटकारा नहीं पा सकते।

यह दुख की बात है क्योंकि इस बीमारी को हम खानपान में बदलाव लाकर काबू में रख सकते हैं और पूरी तरह स्वस्थ हो सकते हैं। जी हां, इस बीमारी का इलाज है : गेहूं व ग्लूटन युक्त अन्य खाद्य पदार्थों का सेवन जिंदगी भर के लिए बंद करना। दवाई या इंजेक्शन की जरूरत नहीं पड़ती है, बस ग्लूटन मुक्त आहार (gluten free diet) का नियमित रूप से जिंदगीभर पालन करना होता है। अगर किसी को यह रोग हो तो उसके लिए गेहूं का एक बारीक कण भी हानिकारक हो सकता है।

गेहूं का विकल्प

ग्लूटन का उपयोग खाने की कई वस्तुओं में किया जाता है, लेकिन हमारे देश में कई अन्य अनाज पाए और खाये जाते हैं जिसका इस्तेमाल गेहूं की जगह किया जा सकता है जैसे-ज्वार, मक्का, कुट्टू, चावल, रागी व रागदाना। रोजमर्रा में खाए जाने वाले कई और खाद्य पदार्थ स्वाभाविक रूप से ग्लूटन मुक्त हैं जैसे - दाल, मसाले, दूध, अंडा, मांस, फल, सब्जियां, नमक, चीनी व तेल। आप इसलिए निश्चिंत रह सकते हैं कि ग्लूटनमुक्त आहार न तो बाहर के देशों से मंगाने की जरूरत है, न ही वह महंगा है और न ही उसे बनाना मुश्किल है।

दिल को नहीं पसंद खर्राटे

■ रोज रात को खर्राटों की आवाज आपको और आपके पास सोने वालों को ही नहीं सुहाती बल्कि इसे आपका दिल भी पसंद नहीं करता है। अगर रात को सोते समय आपको खर्राटे आते हैं, तो यह आपके दिल को नुकसान पहुंचा सकते हैं। हाल ही में एक रिसर्च में यह सामने आया है कि खर्राटे लेने से हाई ब्लड प्रेशर का खतरा कई गुणा तक बढ़ जाता है, जो हॉर्ट अटैक और दिल की कई तरह की बीमारियों को न्यौता दे सकता है।

जो लोग खर्राटे लेते हैं, उन्हें दिल की बीमारियों को खतरा धूम्रपान करने वालों, हाई कोलेस्ट्रॉल पीड़ित और ओबीज (अधिक वजन वाले) से कहीं ज्यादा होता है। हंगरी की एक यूनिवर्सिटी के रिसर्चर्स ने इस बात का खुलासा किया है कि दिल के रोगों की एक बड़ी वजह रात में सोते समय खर्राटा लेना होती है। शोधकर्ताओं का कहना है कि खर्राटे सामान्यतः सांस लेने में रुकावट के कारण आते हैं। रिसर्च करने वाले प्रोफेसर इस्तवान मुशी के मुताबिक खर्राटों की आवाज जितनी तेज होती है, दिल की बीमारियों का खतरा भी उतना ही होता है। डॉक्टरों का मानना है कि नींद संबंधी एक बीमारी ऑब्सट्रक्टिव स्लीप एपनिया भी दिल से जुड़ी बीमारियों की बड़ी वजह है लेकिन इस बीमारी का मूल कारण भी खर्राटे ही हैं।

अगर रिसर्च के आकंड़ों की मानें तो तेजी से खर्राटे लेने वाले करीब 34 फीसदी लोगों को दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इससे हॉर्ट स्ट्रोक का खतरा भी कई गुणा तक बढ़ जाता है। डॉक्टर्स का कहना है कि अपने दिल को खुश और स्वस्थ रखने के लिए खर्राटों और उनके कारणों को समय रहते कंट्रोल करें।

बिजनेस

सैलरी नहीं, रिटायरमेंट बेनेफिट्स पर जोर

■ कंपनियां अपने यहां एंप्लॉयीज को बनाए रखने के लिए रिटायरमेंट बेनेफिट्स का इस्तेमाल कर रही हैं। एक सर्वे में यह बात सामने आई है। ग्लोबल बेनेफिट्स एटीट्यूड्स नामक इस सर्वे के मुताबिक, कई एंप्लॉयीज के लिए एंप्लॉयर रिटायरमेंट प्लान रिटायरमेंट से जुड़ी टॉप इनकम के तौर पर सामने आया है। यह सर्वे ग्लोबल प्रोफेशनल कंपनी टावर्स वॉटसन ने किया। एंप्लॉयर रिटायरमेंट प्लान के अलावा रिटायरमेंट के दौरान इनकम के बाकी साधनों में सेविंग्स या इनवेस्टमेंट और प्रॉपर्टी हैं। सर्वे के अनुसार, एंप्लॉयीज को आकर्षित करने और उन्हें बनाए रखने के लिहाज से रिटायरमेंट योजनाएं अहम जरिया बनकर उभरी हैं। सर्वे की मानें तो अपने रिटायरमेंट प्लान को अपनी जरूरत के हिसाब से पर्याप्त मानने वाले कर्मचारियों में से सिर्फ 12 फीसदी ही अगले दो साल में अपनी कंपनियों को छोड़ने के बारे में सोचते हैं। इसके विपरीत सर्वे में यह भी पाया गया कि अपने मौजूदा रिटायरमेंट बेनेफिट्स से असंतुष्ट 39 फीसदी एंप्लॉयीज अपनी नौकरी छोड़ने की योजना बना रहे थे। सर्वे के मुताबिक, जब कर्मचारियों को बेहतर रिटायरमेंट प्लान और बड़ी सैलरी में से एक का विकल्प दिया गया तो कर्मचारियों ने गारंटीड रिटायरमेंट बेनेफिट्स को ज्यादा बेहतर माना। सर्वे की मानें तो ज्यादातर एंप्लॉयीज को 60 साल के आसपास रिटायर होने की उम्मीद है।

इंडियन मार्केट में ऑनलाइन एंट्री लेगी वनप्लस

■ दानिश खान

चाइनीज हैंडसेट मेकर वनप्लस इस साल दिसंबर में औपचारिक तौर पर इंडियन मार्केट में एंट्री करने जा रही है। कंपनी एक ई-कॉमर्स पार्टनर के जरिए इंडियन मार्केट में अपने प्रॉडक्ट्स बेचेगी। मोटोरोला और शाओमी जैसी मोबाइल फोन कंपनियां ई-कॉमर्स पार्टनरशिप के जरिए इंडिया में अपने प्रॉडक्ट्स बेचने में बड़ी सफलता हासिल कर चुकी हैं। शाओमी की तरह ही वनप्लस ने भी अपनी एक सॉफ्टवेयर टीम लगा रखी है, जो इसका कस्टमाइज्ड ऑपरेटिंग सिस्टम तैयार कर रही है।

माइक्रोसॉफ्ट भारत में शुरू करेगी ई-स्टोर

■ राधिक पी नायर

माइक्रोसॉफ्ट ने आखिरकार भारत में अपना ई-कॉमर्स स्टोर लॉन्च करने का फैसला कर लिया है। प्रोजेक्ट से वाकिफ सूत्रों के मुताबिक, कंपनी नवंबर की शुरुआत में अपनी ई-कॉमर्स साइट लॉन्च कर सकती है। माइक्रोसॉफ्ट इंटरनेशनल ऑनलाइन स्टोर ऑपरेट करती है, जिसके जरिये कंपनी कई देशों में अपने प्रॉडक्ट की डिलीवरी देती है। माइक्रोसॉफ्ट अमेरिका जैसे मार्केट में कंपनी से जुड़े सभी प्रॉडक्ट मसलन सॉफ्टवेयर से लेकर गेमिंग प्रॉडक्ट एक्सबॉक्स की बिक्री ई-कॉमर्स स्टोर के जरिये करती है। हालांकि, भारत में कंपनी फिलहाल अपनी ग्लोबल साइट की मदद से केवल सॉफ्टवेयर डाउनलोड की सर्विस मुहैया कराती है। कंपनी की ई-कॉमर्स साइट की लॉन्चिंग के बाद भारत में अब पहले जैसी स्थिति नहीं रहेगी।

सूत्रों ने बताया, 'कंपनी की योजना दिवाली से पहले microsoftstore.in लॉन्च करने की थी, लेकिन ऐसा नहीं हो पाया। कंपनी अब नवंबर अंत तक अपनी साइट लॉन्च करेगी।' पिछले साल माइक्रोसॉफ्ट ने चीन के मार्केट को ध्यान में रखते हुए अपना ऑनलाइन स्टोर टीमॉल लॉन्च किया था। माइक्रोसॉफ्ट ने भी कंपनी के इस फैसले से इनकार नहीं किया। कंपनी के प्रवक्ता ने बताया, 'हम फिलहाल इस मामले में आपसे कुछ भी साझा करने की स्थिति में नहीं है।'

स्किल इंडिया इनिशिएटिव

एक लाख लोगों को ट्रेनिंग देगी सरकार

यूनिवर्सल एकाउंट नंबर (UAN)

16 अक्टूबर को PM इस ट्रेनिंग स्कीम के साथ EPFO सब्सक्राइबर्स के लिए यूनिवर्सल एकाउंट नंबर (UAN) की शुरुआत करेंगे

श्रमेव जयते

1,00,000
अप्रेंटिसों को ट्रेनिंग देने का मोदी सरकार का प्लान, देश में अभी करीब 4 लाख अप्रेंटिस हैं

50%
स्टाइपेंड का खर्च केंद्र उठाएगा, इससे ऑन जॉब ट्रेनिंग देने वाली छोटी यूनिट्स पर बोझ नहीं बढ़ेगा

HRD का प्लान
HRD मिनिस्ट्री पहले से ऐसी ही एक योजना चला रही है। इसमें ग्रेजुएट्स, टेक्निशियंस और डिप्लोमा होल्डर्स का आधा स्टाइपेंड मिलता है

1.2 करोड़
की संख्या में हर साल नया यंग वर्कफोर्स खड़ा हो रहा है। इसमें से ज्यादातर के पास नौकरी लायक स्किल नहीं है

50 करोड़
लोगों को 2022 तक स्किल ट्रेनिंग देने का लक्ष्य पिछली यूपीए सरकार ने भी किया था

■ योगिमा सेठ शर्मा

सरकार मैन्युफैक्चरिंग सेक्टर के लिए वोकेशनल ट्रेनिंग को बढ़ावा देना चाहती है। नरेंद्र सिंह तोमर की लेबर मिनिस्ट्री ने इसके लिए अप्रेंटिसेज प्रोत्साहन योजना बनाई है। इसके तहत 2017 तक 1 लाख लोगों को ट्रेनिंग दी जाएगी और सरकार उन्हें दिए जाने वाले स्टाइपेंड का कुछ बोझ उठाएगी। इस स्कीम से जल्द ही परदा हटेगा।

बीजेपी की लीडरशिप में बनी एनडीए सरकार ने स्किल इंडिया इनिशिएटिव के तहत बड़ी संख्या में लोगों को ट्रेनिंग देने का वादा किया है। सरकारी अधिकारियों का कहना है कि लेबर मिनिस्ट्री का यह कदम उसके मुताबिक है। उन्होंने बताया कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी स्कीम से 16 अक्टूबर को परदा हटा सकते हैं। देशव्यापी 'श्रमेव जयते' प्रोग्राम में इस योजना के बारे में तफसील से जानकारी दी जाएगी। 16 अक्टूबर को ही लेबर मिनिस्ट्री के दूसरे अहम इनिशिएटिव को भी पेश किया जाएगा।

लेबर मिनिस्ट्री के सीनियर अफसर ने बताया, '2017 तक 1 लाख अप्रेंटिस को ट्रेनिंग देने पर जितना स्टाइपेंड देना पड़ेगा, पहले दो साल में उसका आधा सरकार देगी। इससे ऑन जॉब ट्रेनिंग देने वाली छोटी यूनिट्स पर बोझ नहीं बढ़ेगा और लोग वोकेशनल ट्रेनिंग के लिए आगे आएंगे।' सरकार का कहना है कि पहले दो साल में आधा स्टाइपेंड देने से 346 करोड़ रुपये की लागत आ सकती है। देश में अभी करीब 4 लाख अप्रेंटिस हैं। पिछली यूपीए सरकार ने भी 2022 तक 50 करोड़ लोगों को स्किल ट्रेनिंग देने का लक्ष्य तय किया था। लेबर मिनिस्ट्री की इस स्कीम का फायदा सभी सेमी-स्किल्ड वर्कर्स को मिलेगा, लेकिन इसमें खासतौर पर मैन्युफैक्चरिंग सेक्टर के लिए वर्कफोर्स तैयार करने पर जोर दिया जाएगा। यह सरकार के 'मेक इन इंडिया' कैंपेन से मेल खाता है। ह्यूमन रिसोर्स डिवेलपमेंट मिनिस्ट्री पहले से ऐसी ही एक योजना चला रही है। हालांकि लेबर मिनिस्ट्री की इस योजना में बड़ी संख्या में सेमी-स्किल्ड वर्कर्स को अच्छा स्टाइपेंड मिलेगा क्योंकि वे स्किल्ड वर्कफोर्स को ज्वाइन करना चाहेंगे। 2013-14 में 2.11 लाख अप्रेंटिस को इंडस्ट्री ने हायर किया था। प्रधानमंत्री इस स्कीम के साथ एंप्लॉयीज प्रोविडेंट फंड ऑर्गनाइजेशन (ईपीएफओ) सब्सक्राइबर्स के लिए यूनिवर्सल एकाउंट नंबर (यूएएन) फैसिलिटी की शुरुआत करेंगे। लेबर लॉ कंप्लायंस के लिए एक वेब पोर्टल और तीन वेलफेयर स्कीम को मिलाने के साथ एक नई इंस्पेक्शन स्कीम भी लॉन्च की जाएगी।