

सवास्थ्य दिल का दौरा

वैज्ञानिकों ने एक ऐसे कारगर तरीके की खोज की है, जिससे दिल के दौरा को रोका जा सकता है। नई खोज से उन खून के थक्कों (क्लॉट्स) को बनने से रोका जा सकता है, जिनसे दिल का दौरा पड़ता है। वैज्ञानिकों को विश्वास है कि इस तरीके को विकसित होने से दिल का दौरा रोकने और इसके इलाज दोनों में ही मदद मिलेगी। इस खोज का मकसद रक्त कोशिकाओं से एक खास प्रोटीन 'पीकेसी अल्फा' को हटाना है। खून के थक्के बनाने में इस प्रोटीन की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

सुरक्षा कवच - प्लेटलेट्स छोटी कोशिकाएं होती हैं। जो रक्त वाहिनियों में होने वाले नुकसान का अंदाज लगाती हैं। ये कोशिकाएं बहुत तेजी से रक्त वाहिनी में नुकसान वाली जगह को चारों तरफ एक सुरक्षा कवच बना देती हैं। नुकसान वाली जगह पर जब कोई धमनी प्लेटलेट्स कोशिकाओं के गुच्छे को नष्ट करती है तो इससे रक्त वाहिनी बंद हो जाती है। जो दिल का दौरा पड़ने का कारण होता है। ब्रिस्टल युनिवर्सिटी में किए गए इस अध्ययन को क्लिनिकल इन्वेस्टिगेशन पत्रिका में प्रकाशित किया गया है। एंटी-क्लोटींग के लिए उपलब्ध एस्पिरिन जैसी दवाईयां दौरे के खतरे को कम तो करती हैं लेकिन कुछ लोगों में इसके सेवन से ज्यादा खून बहने की समस्या हो सकती है।

जब दिल का दौरा पड़ जाये तो क्या करें - जब आप घर में अकेले हो और दिल का दौरा पड़ जाये तो सबसे पहले दिल के दौरे के लक्षणों को देखें कि क्या अचानक आपकी छाती में दर्द हुआ है और जो कि उल्टी बाजु से जबड़े तक जा रहा है तो यह दिल का दौरा हो सकता है। उस समय आपकी सहायता के लिए कोई व्यक्ति नहीं हो और अस्पताल दूर है तो आप किसी का इंतजार मत करें और अपनी सहायता स्वयं करें। सबसे पहले आप जितनी जोर से खास सकते हैं लगातार खांसते रहिए। हर बार खांसने से पहले लम्बी सांस लें। लम्बी श्वांस लेने से आपको ऑक्सीजन मिल जायेगी और खांसी करने से रक्त का संचार होता रहेगा।

किन कारणों से पड़ता है दिल का दौरा - हृदय की मांसपेशियों को कम रक्त पहुंचने या बिल्कुल भी रक्त न पहुंचने की वजह से दिल का दौरा पड़ता है। आमतौर पर दिल के दर्द में, छाती में बेचैनी, पसीने का होना, बिना दर्द के भी दिल का दौरा पड़ सकता है या फिर व्यक्ति को हल्की सी थकावट, छाती में जलन एवं पेट में बेचैनी महसूस हो सकती है। दिल का दर्द कभी एक स्थान पर सीमित नहीं होता है। यदि कोई दर्द को सिर्फ छाती पर दर्शाए, तो उसे दिल का दर्द नहीं हो सकता है। दर्द आता और जाता रहे तो भी ये दिल का दर्द नहीं हो सकता है। हृदय के दौरे की वजह से होने वाला दर्द आमतौर पर 20 मिनट से भी ज्यादा समय तक रहता है। ऐसा अक्सर सुबह-सुबह ही देखा जाता है। हृदय का दौरा एवं अचानक मृत्यु दोनों ही जल्द सुबह 2 घंटे एवं ठंडे मौसम में ज्यादा होती है। इसलिए छाती का दर्द जो सुबह-सुबह हो, उसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। सुबह के 2 घंटे में रक्तचाप भी बढ़ा हुआ रहता है। इस समय सिर्फ हृदय के दौरे का ही नहीं बल्कि लकवे एवं दिमाग की नस फटने (ब्रेन हैमरेज) का खतरा भी काफी अधिक रहता है। अक्सर हृदय की धड़कन रुकने के पीछे कोई न कोई कारण जरूर होता है। कुछ लोग थकावट वाला शारीरिक श्रम जैसे की ज्यादा खाने के बाद डांस करना, कार को धक्का लगाना, बलपूर्वक दरवाजा बंद करना इत्यादि हो सकते हैं। कई बार भावनात्मक कारण भी हार्ट अटैक का कारण हो सकता है। सिगरेट का सेवन करने वाला व्यक्ति भी दिल का दौरा पड़ने पर अचानक मृत्यु का शिकार हो जाता है। ऐसा अक्सर जवान व्यक्तियों में ज्यादा देखने को मिलता है।

हृदय का दौरा रोकने का तरीका है बचाव एवं नियमित जांच (मधुमेह, कोलेस्ट्रॉल) इत्यादि।

आध्यात्मिकता के बिना..... पृष्ठ 1 का शेष

आयोजन किया गया जिसमें समाज के प्रतिष्ठित व्यक्तियों ने भाग लिया और अपनी शुभकामनाएं व्यक्त की।

इस कार्यक्रम को प्योरिटी के संपादक ब्र.कु.बृजमोहन, यू.एस.ए. की ब्र.कु.गायत्री सीरिन, ब्र.कु.शांति सहित अनेक मुख्य अतिथियों ने सम्बोधित किया और अपनी शुभ-भावनाएं व्यक्त की। इस अवसर पर शहर के अनेक उच्चाधिकारी, समाजसेवी संगठनों के प्रतिनिधि सहित अनेक गणमान्य लोग उपस्थित थे।

परिस्थिति थॉट क्रियेट नहीं करती है

प्रश्न:- निर्माणता ही हमारे थॉट को क्रियेट करती है?

उत्तर:- निर्माणता हमारे थॉट का चुनाव करती है। क्रियेट तो हम कर ही रहे हैं। एक तरह से हम अपने ऊपर काम कर रहे हैं, क्रियेटिविटी को अवेयरनेस के साथ हम अपनी थॉट क्रियेट करें। दूसरी तरफ से हम अपनी ही क्रियेटिविटी को खत्म करते जाते हैं। कहां तो हम एक तरफ से बात करते हैं कि कोई भी सिनारियों में हमें डिटैच होकर रहना है ताकि उस परिस्थिति का प्रभाव हमारे ऊपर न पड़े। अभी तो टी.वी. और मूवी का ही प्रभाव इतना पड़ रहा है।

प्रश्न:- हम उसमें शामिल हो जाते हैं। चाहे वो नॉवेल की बात करते हैं, किताब की बात करे या मूवी की बात करे या फिर सिरियल की बात करें तो ये कहीं न कहीं ये उत्तेजना बढ़ाने वाला है। हम क्यों उसको इतना पसंद करते हैं?

उत्तर:- उसका कारण यह है कि जो उत्तेजना मेरे अंदर है, वो हमारे चिंतन करने की शक्ति को खत्म कर देती है। जिसके कारण मैं कोई भी चिंतन नहीं कर सकती हूँ, जैसे कि मेरे सोचने का काम भी वो करने लगता है।

प्रश्न:- वो मुझे पैक कर-कर के बने बनाए थॉट दे रहा है!

उत्तर:- यह बहुत अच्छा कहा आपने कि वो मुझे बने बनाये दे रहा है। अब यही थॉट प्रोसेस आगे भी चलता है। मुझे कुछ नहीं करना पड़ रहा है यहां पर, हर कोई मेरे लिए कर रहा है क्योंकि वो मेरे मन की शक्ति को अपने नियंत्रण में ले लेता है। तब हम कहते हैं कि मूवी बहुत अच्छी है।

प्रश्न:- एक बार किसी ने मुझे कहा कि इस फिल्म को देखकर मैं इतना खुश हुआ कि जैसे हमने सारे इमोशन्स को जी लिया!

**शुशुनुमा
जीवन जीने
की कला**
(अवेकनिंग विथ ब्रह्माकुमारीज से)



-ब.कु.शिवानी

उत्तर:- आप भले देखें वो सारा, लेकिन हमें ये ध्यान रखना पड़ेगा कि इसका प्रभाव हमारे दिन-प्रतिदिन के जीवन पर न पड़े। अभी तो हम थोड़ी देर के लिए टी.वी. के एक्टर्स थे, लेकिन जब फिर आप वास्तविक जीवन में सारा दिन एक्टर के साथ होंगे, तब भी अगर मेरे माइंड ने वो पावर खो दी। तब हमारा यही बिलीफ बनता है कि 'परिस्थिति मेरी थॉट को क्रियेट करती है' क्योंकि मेरे माइंड के अंदर वो पावर धीरे-धीरे खत्म होती जाती है, इसे हम मीडिया का प्रभाव भी कह सकते हैं। हम कहते भी हैं कि मीडिया का प्रभाव कितना है आज के बच्चों पर! मीडिया का प्रभाव क्या है?

आप कोई एक विशेष सीरियल, जैसे कि बच्चे का कार्टून देख रहे हैं, कार्टून में भी आज हिंसा दिखायी जाती है। इस सीरियल के द्वारा हमारे अंदर जो संदेश गया वो हमारे थॉट को क्रियेट करना शुरू कर देता है। अब वो हिंसा की इन्फॉर्मेशन लेते गये... लेते गये, फिर उसी क्वालिटी की थॉट क्रियेट होती गयी और हर रोज उसी को देखते.. देखते.. हमारे अंदर घृणा के संस्कार बनने लगते हैं। फिर वही हमारे व्यक्तित्व का हिस्सा बन जाता है, फिर वही चीज हमारे व्यावहारिक जीवन में आता है। तब हम कहते हैं कि यह मीडिया के प्रभाव में आ गया।

प्रश्न:- लेकिन मेरा बिलीफ सिस्टम जो मेरे साथ चल रहा था वो इतना स्ट्रॉंग था कि मैं उसको ओवरपायर नहीं कर पा रही थी माना कि मैं कोई दूसरा थॉट क्रियेट नहीं कर पा रही थी। हर परिस्थिति में मेरी थॉट क्रियेट करने की जो शक्ति है उसको बंद कर दिया या उसको खत्म ही कर दिया!

उत्तर:- उसमें भी अब क्या हो रहा है यह तो हानिकारक है ही। आप जो रोज देख रहे हैं उसकी क्वालिटी क्या है, जब हमें ये समझ में आता है कि मीडिया हमारी थॉट पावर पर कितना गहरा प्रभाव डाल रही है, तब भी हमारी जिम्मेवारी बढ़ जाती है कि हम किस तरह का प्रोग्राम देखें या मैं किस क्वालिटी का प्रोग्राम फीड कर रहा हूँ, क्योंकि वो हमारी थॉट को क्रियेट कर रहा है। अब अधिकतर जो हमारे सीरियल्स हैं उसमें हरेक का तो एक दूसरे की नकल कर रहा है, किसी का विश्वास तोड़ रहा है या कोई किसी के विरुद्ध हेर-फेर कर रहा है। - क्रमशः

बारडोली। 'सम्मान समारोह' का उद्घाटन करते हुए क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु.सरला दीदी, ब्र.कु.रंजन, ब्र.कु.मंजुला, ब्र.कु.प्रीति तथा अन्य।



पोखरा, नेपाल। महिला सशक्तिकरण के लिए आध्यात्मिक जागृति प्रशिक्षण कार्यक्रम के पश्चात् ग्रुप फोटो में हैं पोखरा विश्वविद्यालय के डीन गीता प्रधान, ब्र.कु.परिणीता, ब्र.कु.सुधा एवं अन्य प्रशिक्षणार्थी।



देवगढ़। 'अमृत-महोत्सव' कार्यक्रम में मंचासीन हैं जैन समाज के अध्यक्ष अविनाश चोरडिया, रानी साहिबा रत्न प्रभा कंवरजी, पूर्व मंत्री लक्ष्मण सिंह रावत, ब्र.कु.ऊषा तथा अन्य।



गुरुसहायगंज। क्षेत्राधिकारी अशोक चंद्रा को स्मृति-चिन्ह भेंटकर स्वागत करते हुए ब्र.कु.नीलम साथ में हैं सतीश श्रीवास्तव।



वजीराबाद। 'नव चेतना बाल व्यक्तित्व' शिविर में ग्रुप फोटो में हैं पार्षद सुनीता चौधरी, ब्र.कु.पूनम, ब्र.कु.गीता तथा प्रतिभागी।



मजलिस पार्क, दिल्ली। 'बाल व्यक्तित्व विकास शिविर' कार्यक्रम में मंचासीन हैं समाज सेवी मनोहर लाल, सचिव डॉ.आर्या, ब्र.कु.राजकुमारी तथा अन्य।