

स्वास्थ्य

लू लगने से मृत्यु क्यों होती है?

हम सभी धूप में घूमते हैं, फिर कुछ लोगों की ही धूप में जाने के कारण अचानक मृत्यु क्यों हो जाती है?

हमारे शरीर का तापमान हमेशा 37 डिग्री सेल्सियस होता है। इस तापमान पर ही हमारे शरीर के सभी अंग सही तरीके से काम कर पाते हैं। पसीने के रूप में पानी बाहर निकालकर शरीर 37 डिग्री सेल्सियस टेम्प्रेचर में टेन रखता है। लगातार पसीना निकलते वक्त भी पानी पीते रहना अत्यंत आवश्यक है।

पानी शरीर में इसके अलावा और भी बहुत कार्य करता है, जिससे शरीर में पानी की कमी होने पर शरीर पसीने के रूप में पानी बाहर निकालना बंद कर देता है। जब बाहर का टेम्प्रेचर 45 डिग्री के पार हो जाता है और शरीर की कूलिंग व्यवस्था ठप हो जाती है, तब शरीर का तापमान 37 डिग्री से ऊपर पहुँचने लगता है। शरीर का तापमान जब 42 डिग्री सेल्सियस तक पहुँच जाता है, तब रक्त गरम होने लगता है और रक्त में उपस्थित प्रोटीन पकने लगता है। स्नायु कड़क होने लगते हैं, इस दौरान सांस लेने के लिए ज़रूरी स्नायु भी काम करना बंद कर देते हैं।

शरीर का पानी कम हो जाने से रक्त

गाढ़ा होने लगता है, ब्लडप्रेसर लो हो जाता है, महत्वपूर्ण अंग (विशेषतः ब्रेन) तक ब्लड सप्लाई रुक जाती है। व्यक्ति कोमा में चला जाता है और उसके शरीर के एक-एक अंग कुछ ही क्षणों में काम करना बंद कर देते हैं और उसकी मृत्यु हो जाती है। गर्मी के दिनों में ऐसे अनर्थ



कृपया 12 बजे से 3 बजे के बीच घर, कमरे या ऑफिस के अंदर रहने का प्रयास करें। तापमान 40 डिग्री के आस-पास विचलन की अवस्था में रहेगा। यह परिवर्तन शरीर में निर्जलीकरण और सूर्यातप की स्थिति उत्पन्न कर देगा। (ये प्रभाव भूमध्य रेखा के ठीक ऊपर सूर्य चमकने के कारण पैदा होता है)।

कृपया स्वयं को और अपने जानने वालों को पानी की कमी से प्रसित न होने दें। किसी भी अवस्था में कम से कम 3 लीटर पानी ज़रूर पियें। किडनी की बीमारी वाले प्रति दिन कम से कम 6 से 8 लीटर पानी ज़रूर लें। जहां तक सम्भव हो ब्लड प्रेशर पर नज़र रखें। किसी को भी हीट स्ट्रोक हो सकता है। ठंडे पानी से नहाएं।

फल और सब्जियों को भोजन में ज़्यादा स्थान दें। हीट वेव कोई मजाक नहीं है। एक बिना प्रयोग की हुई मोमबत्ती को कमरे से बाहर या खुले में रखें, यदि मोमबत्ती पिघल जाती है तो ये गम्भीर स्थिति है। शयन कक्ष और अन्य कमरों में 2 आधे पानी से भरे, ऊपर से खुले पात्रों को रख कर कमरे की नमी बरकरार रखी जा सकती है। अपने होठों और आँखों को नम रखने का प्रयत्न करें।

इक्विनॉक्स फेनोमेनन प्रभाव आने वाले दिनों में भारत को प्रभावित करेगा।

टालानो के लिए लगातार थोड़ा-थोड़ा पानी पीते रहना चाहिए और हमारे शरीर का तापमान 37 डिग्री में टेन किस तरह रह पायेगा, इस ओर ध्यान देना चाहिए।

इक्विनॉक्स फेनोमेनन प्रभाव आने वाले दिनों में भारत को प्रभावित करेगा।

कृपया 12 बजे से 3 बजे के बीच घर, कमरे या ऑफिस के अंदर रहने का प्रयास करें। तापमान 40 डिग्री के आस-पास विचलन की अवस्था में रहेगा। यह परिवर्तन शरीर में निर्जलीकरण और सूर्यातप की स्थिति उत्पन्न कर देगा। (ये प्रभाव भूमध्य रेखा के ठीक ऊपर सूर्य चमकने के कारण पैदा होता है)।

कृपया स्वयं को और अपने जानने वालों को पानी की कमी से प्रसित न होने दें। किसी भी अवस्था में कम से कम 3 लीटर पानी ज़रूर पियें। किडनी की बीमारी वाले प्रति दिन कम से कम 6 से 8 लीटर पानी ज़रूर लें। जहां तक सम्भव हो ब्लड प्रेशर पर नज़र रखें। किसी को भी हीट स्ट्रोक हो सकता है। ठंडे पानी से नहाएं।

फल और सब्जियों को भोजन में ज़्यादा स्थान दें। हीट वेव कोई मजाक नहीं है। एक बिना प्रयोग की हुई मोमबत्ती को कमरे से बाहर या खुले में रखें, यदि मोमबत्ती पिघल जाती है तो ये गम्भीर स्थिति है। शयन कक्ष और अन्य कमरों में 2 आधे पानी से भरे, ऊपर से खुले पात्रों को रख कर कमरे की नमी बरकरार रखी जा सकती है। अपने होठों और आँखों को नम रखने का प्रयत्न करें।

इक्विनॉक्स फेनोमेनन प्रभाव आने वाले दिनों में भारत को प्रभावित करेगा।



आरा-बिहार। माननीय मीरा कुमार, पूर्व स्पीकर, लोक सभा को ईश्वरीय संदेश एवं ज्ञानामृत पत्रिका भेंट करने के पश्चात् उनके साथ ब्र.कु. किरण।

सर्वोच्च शक्ति के साथ योग 'राजयोग'

- गतांक से आगे...

प्रश्न:- अगर हम देखें तो ये स्पष्ट हो चुका है कि यह मेरे अपने ही हाथ में है अपने बिलीफ सिस्टम को बदलना और उस पर एक नया बिलीफ सिस्टम क्रियेट करना और फिर जैसे चलते जाना। लेकिन उसमें राजयोग हमारी कैसे मदद करता है या इसका अभ्यास हम कैसे करें?

उत्तर:- वास्तव में राजयोग शब्द में योग का मतलब है सम्बंध। मान लो मैं आपको याद करती हूँ तो मैं कह सकती हूँ कि मेरा योग आपके साथ लगा हुआ है। अगर हम किसी की भी याद में होते हैं तो कहते हैं कि इनका योग उनके साथ है। अब राजयोग, राज का मतलब है हाईएस्ट, सुप्रीम। इसलिए राजयोग माना मेरा सम्बंध जब उस सर्वोच्च शक्ति के साथ जुटा हुआ है तब हम उस योग को राजयोग कहते हैं। लेकिन जो सम्बंध जुटने से पहले दोनों का परिचय होना चाहिए। मान लो कोई दो व्यक्ति हैं तो उनके बीच दोस्ती ऐसे ही नहीं हो सकती है, रिश्ता ऐसे ही नहीं

जुड़ सकता, उसके लिए पहले मुझे आपका परिचय चाहिए फिर आपको मेरा परिचय चाहिए। परिचय के आधार पर वो धीरे-धीरे रिश्ता जुड़ता है। आज हम सब उस परमात्मा को याद करने की कोशिश करते



- ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

हैं लेकिन अधिकतर लोगों की यह शिकायत रहती है कि वो बैठते तो हैं, समय निकालते हैं, मंदिर मस्जिद वो भी बड़े-बड़े बनाते हैं, दस मिनट के लिए बैठते, लेकिन उस 10 मिनट में कितनी देर उनकी याद और कितनी देर मन इधर-उधर भटकता है ये क्वेश्चन मार्क है। हम सारा दिन औरों को याद कर सकते हैं तो भगवान को याद करना इतना मुश्किल क्यों है? - क्रमशः

छाँव की खोज नहीं... - पेज 2 का शेष

सिर्फ इस राजा की नहीं, सर्व की भी यही समस्या है। मनुष्य को हीरे को परखना आता है, लेकिन हीरे से भी मूल्यवान समय को परखना नहीं आता। इसीलिए जीवन के मूल्यवान क्षणों को यँ ही बरबाद कर देता है। इसीलिए, कवि हरिवंशराय बच्चन ने कहा है कि, 'है अंधेरी रात पर, दीया जलाना कब मना है।' समय गतिमान है, उसे रुकना पसंद नहीं। कम-ज्यादा, पर होशपूर्वक दौड़ते रहो तो समय आपको सलाम करेगा। पवन की राह देख पतंग नहीं चढ़ाते, निर्बल हो तो नाव के चपु नहीं चला सकते और तलवार चलाने के लिए शुभमूर्त नहीं देखा जाता। इसलिए जो वर्तमान क्षण को अपना बना लेते हैं, वही सुख में जी सकते हैं।

जीवन स्वयं ही सत्कर्मों का महोत्सव है। इसलिए कौन सा कर्म पुण्यदायक; कौन सा काम प्रसिद्धि दायक और कौन सा काम धनदायक, इस भंवर में फंसे मनुष्य के गाल पर थप्पड़ मार कर स्वर्णिम क्षण चला जाता है। क्षण को कायर मनुष्य अच्छे नहीं लगते। मनुष्य को हमेशा चाहिए

कि वो शोध में रहे। चाहत मनुष्य को राजी रखने की 'कदमबोसी' करता है। स्वयं को बड़ा समझते मनुष्य, छोटे मनुष्य को प्रगति के शिखर पर चढ़ने का कच्चा माल गिनते हैं। कर्मवीरों ने नहीं, स्वार्थवीरों ने जमाने में अविचारी भीड़ का रूप ले लिया है। तब मोहराधारियों में सच्चा मनुष्य कौन है, ये यकीन करना मुश्किल हो गया है। भोले चेहरे वाला हँसमुख मनुष्य मिले, तो समझना कि आपकी लौटरी लग गई। बिना समझ राजनीति में चले जाने वाले मनुष्य का महत्व 'पपेट' से ज़्यादा होता नहीं!

उत्तम बनना है तो किसी के छाँव की तलाश में भटकते भल रहिए, लेकिन अन्य लोगों के लिए छाँव बनिए। छाँव की तृष्णा पुरुषार्थ की ताकत को छीन लेती है। हम चिंतन करने के बजाए दूसरों को 'रेडिमेड' सलाह देने की शोध में रहते हैं। हकीकत में सच्ची सलाह का केन्द्र आपके अंदर ही है। 'आत्मदीपो भव' का सूत्र सदा स्मरण में रखने योग्य है। मनुष्य 'पाप और पुण्य' के ख्यालों में रचा-बसा रहता है।

स्वामी विवेकानंद ने स्पष्ट शब्दों में

उत्तर देते हुए कहा है - 'परोपकार ही धर्म है, परपीड़न पाप, शक्ति और पौरुष पुण्य है और कमजोरी और कायरता पाप, दूसरों को प्रेम अर्पण करना पुण्य है और दूसरों प्रति घृणा करना पाप। परमात्मा और खुद में विश्वास रखना पुण्य है और शंका करना पाप, एकता का ध्यान पुण्य है और अनेकता का ध्यान पाप।

जीवन में सदा बहार रखने के लिए मर्मस्पर्शी बिन्दु याद रखो -

1. आप परमात्मा के पुत्र हो, ऐसा समझना। अपने आपको तिरस्कृत नहीं करना।
2. खुशी खरीदने से नहीं मिलती, खुशी के पौधे को मस्तीपूर्वक सींचते रहो।
3. क्षण (हर पल) का देवी की तरह स्वागत कर उसके वरदान के लिए पुरुषार्थ करो।
4. सबकुछ झटक दो, जिससे आप हल्के फूल जैसे बन सकें।
5. दिये हुए प्रेम का ब्याज के साथ हिसाब न करें।
6. देवों के पास से यदि मांगने की कोई चीज़ है, तो वो सदबुद्धि है।
7. ज़िंदगी के बारह मास वसंत हैं, ऐसा मान दुःख के दिनों में भी आनंद में रहिए।



वडोदरा-अल्कापुरी। 'टॉवर ऑफ पीस' सेवाकेन्द्र के 23वें वार्षिकोत्सव पर संगीत, डांस, ड्रामा, रास, गरबा, गीत के साथ रंगारंग कार्यक्रम में सुंदर प्रस्तुति देती कुमारियाँ।