• सुबह के समय...

घट रही है आपकी उम्र

सुबह का समय पूरे दिन की दिशा तय करता है। जागने के बाद के शुरुआती कुछ घंटे दिल की सेहत पर गहरा असर डालते हैं। एक्सपर्ट बताते हैं कि सुबह के समय ब्लड प्रेशर और कॉर्टिसोल जैसे स्ट्रेस हार्मोन स्वाभाविक रूप से बढ़े होते हैं, इसलिए इस दौरान हार्ट अटैक का खतरा ज्यादा रहता है। अगर इसी समय कुछ गलत आदतें जुड़ जाएं, तो दिल पर दबाव और बढ़ सकता है। चलिए आपको बताते हैं कि आपकी सुबह की कौन सी आदतें आपकी जिंदगी घटा रही हैं और इनको क्यों सुधार करना चाहिए।

- **सुबह उठते ही पानी न पीना**-रातभर की नींद के बाद शरीर हल्का डिहाइड्रेटेड होता है। अगर सुबह सबसे पहले पानी नहीं पिया जाए, तो खून गाढ़ा हो सकता है, जिससे दिल को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। सीधे चाय या कॉफी पीना हार्ट पर अतिरिक्त दबाव डाल सकता है। इसलिए कोशिश करनी चाहिए कि सुबह उठकर पानी पिया जाए, ताकि आपका शरीर रिलैक्स महसूस करे।
- **बिना वॉर्म-अप के तेज एक्सरसाइज शुरू करना**-सुबह की एक्सरसाइज फायदेमंद है, लेकिन उठते ही हाई-इंटेंसिटी वर्कआउट शुरू करना जोखिम भरा हो सकता है। नींद के बाद रक्त वेसल्स थोड़ी सख्त होती हैं, ऐसे में अचानक जोर डालना दिल के लिए झटका बन सकता है। हल्की स्ट्रेचिंग या वॉक से शुरुआत करना ज्यादा सुरक्षित है।
- **सुबह ब्लड प्रेशर चेक न करना**-हाई ब्लड प्रेशर को 'साइलेंट किलर' कहा जाता है। जिन लोगों को जोखिम है, उनके लिए सुबह का समय बीपी बढ़ने का होता है. नियमित मॉर्निंग चेकअप से दिल से जुड़ी समस्याओं के शुरुआती संकेत पकड़े जा सकते हैं।
- **नमक से भरा नाश्ता करना**-अचार, प्रोसेस्ड ब्रेड या रेडी-टू-ईट स्नैक्स जैसे ज्यादा नमक वाले नाश्ते से ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। सुबह के समय सोडियम का ज्यादा सेवन दिल पर अतिरिक्त दबाव डालता है। इसकी जगह फल, ओट्स या स्प्राउट्स जैसे हल्के और संतुलित विकल्प बेहतर हैं।
- **बिस्तर पर ही मोबाइल या ईमेल देखना**-सुबह-सुबह काम के ईमेल या सोशल मीडिया देखना तनाव बढ़ा सकता है। इससे कॉर्टिसोल और ब्लड प्रेशर लंबे समय तक ऊंचा रह सकता है। दिन की शांत शुरुआत दिल के लिए ज्यादा फायदेमंद मानी जाती है।
- **नाश्ता छोड़ देना**- एक रिसर्च के अनुसार, नाश्ता न करने से शरीर तनाव की स्थिति में चला जाता है और हार्मोनल असंतुलन बढ़ सकता है। नियमित रूप से नाश्ता छोड़ने वालों में दिल की बीमारियों का खतरा ज्यादा पाया गया है। सुबह संतुलित आहार लेना दिल और ब्लड शुगर दोनों के लिए जरूरी है।

• संपादकीय...

विश्व सामाजिक न्याय का दिवस

सामाजिक न्याय का अर्थ समाज में जाति, लिंग, धर्म, रंग, या आर्थिक स्थिति के आधार पर बिना किसी भेदभाव के सभी व्यक्तियों को समान अधिकार, अवसर और सम्मान प्रदान करना है। यह स्वास्थ्य, शिक्षा, रोजगार और संपत्ति के निष्पक्ष वितरण के माध्यम से समानता,

समता और मानव गरिमा सुनिश्चित करता है। इसका मुख्य उद्देश्य शोषित और कमजोर वर्गों को मुख्यधारा में लाकर सामाजिक-आर्थिक असमानता को दूर करना है। सामाजिक न्याय का मतलब यह है कि प्रणाली न केवल सुरक्षा के लिए बनाई गई है, बल्कि लोगों द्वारा चुने गए विकल्पों में सहायता के लिए, साथ ही एक ऐसा वातावरण बनाने के लिए भी बनाई गई है जो उन्हें सुरक्षित रखे और फलने-फूलने में मदद करे। विश्व सामाजिक न्याय दिवस प्रतिवर्ष 20 फरवरी को मनाया जाता है और इसके आयोजन का उद्देश्य यही है- हर साल हमें निष्पक्ष, अधिक न्यायसंगत समाज बनाने की आवश्यकता की याद दिलाना। वैश्विक प्रयासों के बावजूद, सामाजिक न्याय अभी भी कई चुनौतियों का सामना कर रहा है। असमान धन वितरण एक महत्वपूर्ण मुद्दा बना हुआ है। दुनिया के कई हिस्सों में महिलाओं और हाशिए पर पड़े समूहों को अभी भी भेदभाव का सामना करना पड़ता है। कई व्यक्तियों को स्थिर और निष्पक्ष रोजगार के अवसरों तक पहुंच की कमी है। जलवायु नीतियों में पर्यावरणीय परिवर्तनों से असमान रूप से प्रभावित लोगों के लिए न्याय शामिल होना चाहिए। कोई देश तब ही असल रूप में विकास करता है जब उसके नागरिकों को एकसमान अधिकार प्राप्त हों। विश्व सामाजिक न्याय दिवस का मकसद लोगों को समान अवसर प्रदान करने पर जोर देना है जिससे वे जीवन में सामाजिक और आर्थिक उन्नति कर सकें। हम इस तथ्य को नजरअंदाज नहीं कर सकते कि सामाजिक अन्याय राष्ट्रों के भीतर और उनके बीच शांतिपूर्ण और समृद्ध सहअस्तित्व का एक महत्वपूर्ण सिद्धांत है। लिंग, आयु, नस्ल, जातीयता, धर्म, संस्कृति या विकलांगता आदि के आधार पर लोगों के सामने आने वाली बाधाओं को दूर करने के लिए सामाजिक न्याय के सिद्धांतों को कायम रखना आवश्यक है। विश्व सामाजिक न्याय दिवस दुनिया भर में समानता और निष्पक्षता के लिए चल रहे संघर्ष का एक महत्वपूर्ण अनुस्मारक है। हालांकि महत्वपूर्ण प्रगति हुई है, लेकिन सभी के लिए एक समावेशी, न्यायपूर्ण और टिकाऊ समाज बनाने के लिए और अधिक प्रयासों की आवश्यकता है। सरकारों, संगठनों और व्यक्तियों को बाधाओं को तोड़ने और सभी स्तरों पर सामाजिक न्याय को बढ़ावा देने के लिए मिलकर काम करना जारी रखना चाहिए।

■ **अनल पत्रवाल**
संपादक, हिमाचल अभी अभी

हार्ट अटैक आने से पहले ही शरीर करता है ये इशारे

हार्ट अटैक का नाम सुनते ही सबसे पहले हमारे दिमाग में फिल्मों के वो सीन याद आते हैं, जिसमें कोई व्यक्ति छाती में दर्द से कराह रहा है। हालांकि हार्ट अटैक हमेशा वैसे नहीं होते जैसे फिल्मों में दिखाए जाते हैं।

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, कई बार हार्ट अटैक के लक्षण इतने हल्के भी हो सकते हैं, जिन्हें अक्सर लोग सामान्य मानकर अनदेखा कर देते हैं। इनकी समय रहते पहचान न की जाए तो इससे जान-जाने का भी खतरा हो सकता है...

हृदय रोग और हार्ट अटैक वैश्विक स्तर पर मौत के सबसे बड़े कारणों में से एक माने जाते हैं। हर साल लाखों लोगों की मौत दिल का दौरा पड़ने के कारण हो जाती है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं जिस तरह से लोगों की दिनचर्या गड़बड़ होती जा रही है, ये खतरा और भी बढ़ गया है। हार्ट अटैक सिर्फ उम्रदराज लोगों की समस्या नहीं रह गई है, कम उम्र के लोग यहां तक कि 20 से कम उम्र वाले भी इसका शिकार हो रहे हैं।

हार्ट अटैक का नाम सुनते ही सबसे पहले हमारे दिमाग में फिल्मों के वो सीन याद आते हैं, जिसमें कोई व्यक्ति छाती में दर्द से कराह रहा है। हालांकि हार्ट अटैक हमेशा वैसे नहीं होते जैसे फिल्मों में दिखाए जाते हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, कई बार हार्ट अटैक के लक्षण इतने हल्के भी हो सकते हैं, जिन्हें अक्सर लोग सामान्य मानकर अनदेखा कर देते हैं। इनकी समय रहते पहचान न की जाए तो इससे जान-जाने का भी खतरा हो सकता है।

दिल का दौरा अक्सर अचानक होने वाली घटना की तरह देखा जाता है, लेकिन एक्सपर्ट का मानना है कि शरीर पहले ही कई संकेत देने लगता है। एक्सपर्ट बताते हैं कि बड़े हार्ट अटैक से 24 से 48 घंटे पहले तक शरीर चेतावनी के लक्षण दिखा सकता है। इस अहम दौर को मेडिकल भाषा में प्रोड्रोमल विंडो कहा जाता है, जिसे लोग अक्सर सामान्य थकान या गैस की समस्या समझकर नजरअंदाज कर देते हैं।

डॉक्टर के अनुसार, इस समय दिल तक खून की आपूर्ति प्रभावित होने लगती है और दिल पर दबाव बढ़ जाता है, जबकि पूरी तरह ब्लॉकेज अभी नहीं हुआ होता। अगर इसी चरण में मरीज डॉक्टर से संपर्क कर ले, तो गंभीर नुकसान को काफी हद तक टाला जा सकता है।

● **असामान्य और लगातार रहने वाली थकान**-सबसे शुरुआती और आम संकेतों में एक है अचानक और बेवजह महसूस होने वाली थकान। यह रोजमर्रा की सामान्य थकावट जैसी नहीं होती। कई मरीज बताते हैं कि थोड़ी-सी गतिविधि, जैसे कुछ कदम चलना या हल्का काम करना भी उन्हें बेहद थका देता है।

● **सीने में आता-जाता दबाव या जलन**-हार्ट अटैक से पहले होने वाला सीने का दर्द हमेशा तेज और चुभने वाला नहीं होता। कई बार यह दबाव, भारीपन, जकड़न या हल्की जलन जैसा महसूस होता है। चूंकि यह आराम करने पर कुछ देर के लिए ठीक हो जाता है, इसलिए लोग इसे एसिडिटी या मांसपेशियों के खिंचाव की समस्या समझ लेते हैं। यही लापरवाही आगे चलकर खतरनाक साबित हो सकती है

● **ये भी होते हैं लक्षण**-अगर आराम की स्थिति में भी सांस लेने में दिक्कत होने लगे, तो इसे हल्के में नहीं लेना चाहिए। यह संकेत हो सकता है कि दिल शरीर तक पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं पहुंचा पा रहा। खासकर जब यह लक्षण अचानक शुरू हो और थकान या सीने की तकलीफ के साथ दिखाई दे, तो तुरंत जांच कराना जरूरी है। कई बार दर्द सिर्फ सीने तक सीमित नहीं रहता। यह बाएं हाथ, कंधे, गर्दन, जबड़े, ऊपरी पीठ या पेट के ऊपरी हिस्से तक फैल सकता है। महिलाओं, बुजुर्गों और डायबिटीज के मरीजों में ऐसे लक्षण ज्यादा देखे जाते हैं, जिस कारण कई बार हार्ट अटैक की पहचान देर से हो पाती है। इसके अलावा अचानक ठंडा पसीना आना, चक्कर आना, मतली महसूस होना या बिना वजह घबराहट होना भी खतरे की घंटी हो सकता है। कई मरीज बताते हैं कि उन्हें ऐसा लगता है जैसे कुछ गड़बड़ होने वाली है। शरीर का यह अलार्म कभी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

कार्डियोलॉजिस्ट बताते हैं कि महिलाओं और बुजुर्गों (खासकर 70 साल से ज्यादा उम्र के लोग) में अजीब लक्षण होने की संभावना ज्यादा होती है। हार्ट अटैक, अचानक से गिरने या बेहोशी, अचानक कन्फ्यूजन या हाथ में दर्द जैसा भी लग सकता है।

● महिलाओं में इसके नजरअंदाज कर दिए जाने की संभावना ज्यादा होती है, लोग इसे एंग्जाइटी, रिफ्लक्स या स्ट्रेस मान लेते हैं।

● आपके शरीर की आवाज सुनें। अचानक, बिना वजह होने वाले दर्द को नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए।

● नाभि से लेकर जबड़े तक, अगर आपके शरीर में कहीं भी अचानक दर्द हो, बिना किसी वजह के पसीना आ रहा है तो ये हार्ट अटैक हो सकता है। जिन लोगों को पहले से हृदय की बीमारी रही है उन्हें इस तरह के संकेतों को लेकर और भी सावधान रहने की जरूरत है।

■ **साभार- अबप**

• ये सामान न रखें...

फ्रिज के ऊपर

घर की सजावट के लिए लोग अक्सर फ्रिज के ऊपर पॉट या प्लांटर रख देते हैं, ताकि फ्रिज खाली न लगे। लेकिन भारी पौधे रखने से फ्रिज पर एक्स्ट्रा दबाव पड़ता है, जिससे उसके खराब होने का खतरा बढ़ जाता है। इसके अलावा कुछ पौधों पर फ्रिज से निकलने वाली इलेक्ट्रोमैग्नेटिक फील्ड का भी असर पड़ सकता है। कई लोग दवाइयां समय पर याद रहें इसलिए फ्रिज के ऊपर रख देते हैं। जबकि ऐसा करना सही नहीं है। फ्रिज अंदर से भले ही ठंडा हो, लेकिन बाहर से अक्सर गर्म हो जाता है। यह गर्माहट दवाइयों के असर को कम कर सकती है, जिससे उनकी क्वालिटी प्रभावित होती है। घर को सजाने के लिए फ्रिज के ऊपर फिश एक्वेरियम रखना भी नुकसानदायक हो सकता है। फ्रिज से निकलने वाली गर्मी और वाइब्रेशन का असर मछलियों की सेहत पर पड़ता है। कई मामलों में देखा गया है कि फ्रिज पर रखें। एक्वेरियम की मछलियां जल्दी मर जाती है। जगह बचाने के लिए फ्रिज के ऊपर टोस्टर, माइक्रोवेव, रेडियो या ओवन रख देना आम बात है। लेकिन फ्रिज के कंप्रेसर से निकलने वाली वाइब्रेशन और गर्मी इन इलेक्ट्रॉनिक आइटम्स के अंदरूनी हिस्सों को खराब कर सकती है, जिससे वे जल्दी खराब हो जाते हैं।

• गुड़...

■ घर पर गुड़ की जांच करने का सबसे आसान तरीका पानी माना जाता है। इसके लिए एक गिलास पानी में गुड़ का छोटा टुकड़ा डाल लें। अगर गुड़ धीरे-धीरे घुल जाए और पानी साफ रहे तो यह शुद्ध हो सकता है। लेकिन अगर पानी में सफेद परत, पाउडर जमा हो जाए या रंग बदलने लगे तो समझ लें कि गुड़ में मिलावट है। असली गुड़ का स्वाद बहुत ज्यादा मीठा नहीं होता है, जबकि उसमें हल्की कड़वाहट या गन्ने के रस का नेचुरल फ्लेवर महसूस होता है। वहीं अगर गुड़ खाते ही तीखा कड़वा या अजीब सा स्वाद लगे तो वह नकली हो सकता है।