ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 16 अंक-13 अक्टूबर-I, 2015 पाक्षिक माउण्ट आबू ‘8.00

दिनचर्या बदलें सब कुछ बदल जाएगा

हृदयरोग पर विशेषज्ञों ने जताई चिंता

वन एवं पर्यावरण मंत्री रिणवां ने कार्यक्रम को किया संबोधित, कहा, प्रदेश में खुलना चाहिए वर्ल्ड हार्ट सेंटर

ब्रह्माकुमारी संस्थान में हृदयरोग के रोकथाम तथा उपचार पर 10वें चार दिवसीय विश्व महासम्मेलन का आयोजन

50 देशों से 1500 हृदयरोग विशेषज्ञ शरीक हुए

शांतिवन। हृदयरोग तेज़ी से पूरे विश्व में फैलता जा रहा है। एक शोध के मुताबिक यह महामारी के रूप में फैल रहा है। इसलिए इसके बचाव के लिए कारगर कदम उठाना ज़रूरी हो गया है। उक्त विचार राजस्थान के वन एवं पर्यावरण राज्यमंत्री राजकुमार रिणवां ने `हृदयरोग के रोकथाम एवं उसके उपचार' विषय पर आयोजित दसवें विश्व महासम्मेलन में व्यक्त किये।

उन्होंने कहा कि सम्पूर्ण स्वस्थ रहने के लिए औषधि के साथ-साथ मेडिटेशन बेहद ज़रूरी है। साथ ही उन्होंने दुनिया भर से आए डॉक्टरों का स्वागत किया। इस महासम्मेलन में विश्वभर के 50 देशों के हृदयरोग विशेषज्ञ शामिल हुए।

वर्ल्ड कांग्रेस क्लिनिकल प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी के अध्यक्ष डॉ. एच.के. चोपड़ा, अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के अध्यक्ष नवीन सी.नंदा ने लोगों को आगाह करते हुए कहा कि लोगों को अपने दिल स्वस्थ रखने के लिए देखभाल करनी होगी। दिनचर्या बदलें सब कुछ बदल जाएगा।

अमेरिका से आई हार्वर्ड विश्वविद्यालय कार्डियोलॉजी में एम.डी. डॉ. सुमित्रा चौधरी ने कहा कि खान-पान पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। बिना इसके इसका स्थाई इलाज संभव नहीं। संस्था की प्रमुख दादी जानकी ने कहा कि दया करने व दुआ कमाने से बीमारी नहीं लगती। खुश रहो, आबाद रहो का नारा देते हुए उन्होंने सभी को खुशहाल जीवन जीने की नसीहत दी।

इस महासम्मेलन में एस्कॉर्ट हॉस्पिटल के निदेशक एस.के. खन्ना, कार्डियोलॉजिस्ट रेड्डी, संस्थान के महासचिव ब्र.कु. निर्वैर, कार्यक्रम आयोजक डॉ. सतीश गुप्ता ने भी विचार व्यक्त किये।

ख्यातनाम हृदयरोग विशेषज्ञों के पैनल में डॉ.एच.के. चोपड़ा, नवीन सी.नंदा, हृदयरोग विशेषज्ञ एस.के. पराशर, अमेरिका की कार्डियोलॉजिस्ट सीमा जैन, दिल्ली के डॉ. नागपाल समेत कई विशेषज्ञों के पैनल ने सम्मेलन में मौजूद लोगों की समस्याओं के समाधान पर बारीकी से सुझाव दिया। इसमें खासतौर पर मोटापा के साथ ब्लडप्रेशर को हर संभव तरीके से नियंत्रित करने का सुझाव देते हुए कहा गया कि अधिकतर बीमारियों की जड़ मोटापा और ब्लड प्रेशर है, जो एक साइलेंट किलर की तरह है।

दादी जानकी व मंत्री राजकुमार रिणवां के साथ महासम्मेलन का उद्घाटन करते हुए डॉ. एच.के. चोपड़ा, डॉ. मनचंदा, डॉ. सतीश गुप्ता, ब्र.कु. निर्वैर, डॉ. प्रताप मिड्ढा, ब्र.कु. मोहिनी दीदी व अन्य।

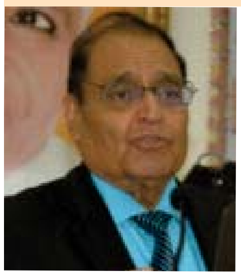
गुब्बारे उड़ाकर हृदयरोग मुक्ति का संकल्प

सम्मेलन में आए राजस्थान के वन एवं पर्यावरण राज्यमंत्री राजकुमार रिणवां, कार्यक्रम के महासचिव हृदयरोग विशेषज्ञ डॉ. सतीश गुप्ता, ब्र.कु. निर्वैर, डॉ. प्रताप मिड्ढा समेत बड़ी संख्या में लोगों ने गुब्बारे उड़ाकर तथा झंडा फहराकर हृदयरोग पर काबू पाने का संकल्प लिया। इस मौके पर संस्था की ग्राम विकास प्रभाग की अध्यक्षा ब्र.कु. मोहिनी, कार्यक्रम प्रबंधिका ब्र.कु. मुन्नी, ब्र.कु. डॉ. बनारसी लाल शाह, ब्र.कु. भरत समेत बड़ी संख्या में लोग मौजूद रहे।

राजस्थान में भी खुले वर्ल्ड हार्ट सेंटर

राज्यमंत्री राजकुमार रिणवां ने कहा कि इतनी बड़ी संख्या में हृदयरोग वि-शेषज्ञों का सिरोही जिले के आबूरोड में आना अपने आप में गौरव की बात है। जिस तरह से हृदयरोग की बीमारी बढ़ रही है, उसके लिए राजस्थान में वर्ल्ड हार्ट सेंटर की स्थापना होनी चाहिए। वे कार्यक्रम के बाद पत्रकारों से बात कर रहे थे।

ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने के लिए मेडिटेशन रामबाण



अमेरिका के सुप्रसिद्ध हृदयरोग विशेषज्ञ डॉ. एस.सी. मनचंदा ने बताया कि ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने के लिए मेडिटेशन एक रामबाण सिद्ध हुआ है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन ने माना है कि मेडिटेशन से ब्लड प्रेशर को कंट्रोल किया जा सकता है। उन्होंने बताया कि मेडिटेशन के अभ्यास से शरीर की बायो कैमिस्ट्री बदल जाती है, जिससे गंदे हारमोन कम हो जाते हैं और अच्छे हारमोन बढ़ जाते हैं, मानसिक तनाव कम हो जाता है इसलिए अभ्यास से व्यक्ति स्वस्थ हो सकता है।

दिल का हाल बताएगा मोबाइल एप

दिनोंदिन बढ़ रही हृदयरोग की बीमारियों पर नज़र रखने तथा दिल की ताज़ा-तरीन स्थिति जानने के लिए कार्डियोलॉजी सोसायटी ऑफ इंडिया की ओर से सम्मेलन के उद्घाटन अवसर पर एंड्रॉइड फोन रखने वाले लोगों को खुशखबरी दी गई। सी.एस.आई. से दिल की धड़कन मापने के लिए मुम्बई की कंपनी ने एप लांच किया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि राजकुमार रिणवां ने बताया कि मोबा-इल से हार्ट की बीप को तीस सेकेण्ड के अंदर जान सकते हैं। यह 15 दिनों के अंदर पूरे देश-विदेश में उपलब्ध हो जाएगी, जिससे आप अपने मोबाइल में डाउनलोड कर जब चाहें हार्ट बीप माप सकते हैं। लॉन्चिंग के अवसर पर कर्म कंपनी के इंडिया के निदेशक अली सेलईमन, ऑनलाइन मीडिया की मुखिया रुपाली डिगराजकर समेत कई लोग मौजूद रहे।

तनाव ही हार्ट अटैक का सबसे बड़ा कारण

जयदेवा इंस्टीट्यूट ऑफ कार्डियोलॉजिस्ट की प्रो. डॉ. विजयलक्ष्मी ने कहा कि स्ट्रेस यानी टेंशन हार्टअटैक का सबसे बड़ा कारण है। पहले केवल एक निर्धारित उम्र के लोगों को ही होता था लेकिन अब यंग लोगों को भी होने लगा है। बच्चों में हृदयरोग बढ़ना चिंताजनक है। लोगों को बच्चों को तनाव के साथ जंक और फास्ट फूड देने से बचाना चाहिए।

वेदांता पॉलिक्लीनिक दिल्ली के हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. एस.के. अग्रवाल ने बताया कि लाइफ प्रतिस्पर्धात्मक, ज़्यादा फास्ट व व्यस्त हो गई है। कम समय में व्यक्ति ज़्यादा तरक्की करना चाहता है। इसके विपरीत व्यक्ति अपने खानपान पर ध्यान नहीं देता व फिज़िकल एक्टीविटी कम हो गई है। जीवन में तनाव ज़्यादा हो गया है, जिसके दुष्परिणाम साफ तौर पर समाज में देखने को मिल रहे हैं।

मोटापा व तनाव से बढ़ता है ब्लड प्रेशर

चिकित्सकों के पैनल ने कहा कि मोटापा व तनाव से ब्लड प्रेशर हो सकता है। स्मोकिंग, शराब, नमक, कॉफी आदि के ज़्यादा सेवन से भी यह बीमारी हो सकती है। हमें प्रतिदिन 4 से 5 ग्राम से ज़्यादा नमक नहीं लेना चाहिए। फास्ट फूड, जंक फूड खाने की आदत लोगों के लिए जानलेवा साबित हो रही है।

महासम्मेलन में विशेषज्ञों ने कहा कि हृदय की धमनियों में 50-60 प्रतिशत तक ब्लॉकेज होने से पहले तो व्यक्ति को इसके बारे में पता तक नहीं चलता, 60-70 प्रतिशत ब्लॉकेज होने के बाद दर्द होना शुरु होता है। तेज़ चलते हुए, सीढ़ी चढ़ते वक्त व सोने में भारीपन होने लगता है या दर्द होने लगता है, व्यक्ति का सांस फूलने लगता है तब जाकर व्यक्ति का अपनी बीमारी की तरफ ध्यान जाता है।