

उचित देखभाल के अभाव में होती है दिल के मरीजों की मौत!

दिल के मरीजों की बेहतर देखभाल नहीं होने के कारण मौत हो जाने संबंधी हालिया रिपोर्ट चौंकाने वाली है। त्रिवेन्द्रम हार्ट फेलियर रजिस्ट्री (टीएचएफआर) की रिपोर्ट के मुताबिक भारत में हार्ट फेलियर के 31 फीसदी मरीजों ने अस्पताल से डिस्चार्ज होने के एक साल के भीतर ही दम तोड़ दिया। रिपोर्ट के अनुसार, उचित देखभाल के अभाव में अस्पताल से डिस्चार्ज होने के पहले तीन महीनों के भीतर ही हार्ट फेलियर के 45 फीसदी मरीजों की मौत हो गई। इस रिपोर्ट से जाहिर है कि दिल के मरीजों के अस्पताल से डिस्चार्ज होने के उनकी बेहतर देखभाल की जरूरत है।

रिपोर्ट में कहा गया कि भारत में दिल की बीमारी एक महामारी बनकर उभर रही है और देश में करीब 80 लाख से 1 करोड़ लोग दिल की बीमारी से पीड़ित हैं। इंटरनेशनल कॉन्जेस्टिव हार्ट फेलियर (आईएनटीआईआर-सीएचएफ) के अध्ययन के अनुसार, पश्चिमी देशों की तुलना में भारत में निम्न और मध्यम वर्ग के लोग इस बीमारी के ज्यादा शिकार होते हैं।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

हार्ट फेलियर के संबंध में जनजागरूकता का अभाव, बीमारी के लक्षणों को पहचानने में देरी, जल्दी जांच और इलाज की समझ न होना और भारत में हार्ट फेलियर के इलाज के सीमित विकल्प के कारण मरीजों की असमय मौत

हो जाती है। कार्डियोलॉजिकल सोसाइटी ऑफ इंडिया (सीएसआई) के अध्यक्ष डॉ. केवल गोस्वामी के अनुसार, दिल की मांसपेशियों के कमजोर होने का कोई विशेष कारण नहीं है। पहले दिल का दौरा पड़ना, इशेमिक हार्ट डिजीजेज, परिवार में हृदय

रोग के आनुवांशिक इतिहास, शराब या नशे का सेवन करने, डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर जैसी स्थिति हार्ट फेलियर का कारण बन सकती है। उन्होंने कहा, चिंता की बात यह है कि 50 साल से अधिक उम्र के लोग ही इसके लक्षणों को पहचानकर

कार्डियोलॉजिस्ट से संपर्क करते हैं। सांस लेने में तकलीफ, टखनों, पैर और पेट में सूजन आना व काम समय थकान महसूस करना इस बीमारी के प्रमुख लक्षण हैं। मुंबई के ब्रीच कैंडी अस्पताल में हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. देव पहलजानी कहते हैं, हार्ट फेलियर के अधिकतर मरीजों की उम्र 50 साल से ऊपर होती है। इसमें से कम से कम 40 फीसदी महिला मरीज हैं। डायबिटीज और हाइपरटेंशन जैसी बीमारियां और अनियमित जीवनशैली से दिल की बीमारी का खतरा बढ़ जाता है।

हार्ट फेलियर पर सबसे बड़ी क्लीनिकल ग्लोबल स्टडी-पीएआरएडीआईजीएम-एचएफके अनुसार, एआरएनआई थैरेपी जैसे आधुनिक इलाज के विकल्पों के साथ जीवन शैली में सुधार से हार्ट फेलियर के मरीजों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार किया जा सकता है। इससे मृत्युदर और अस्पताल में बार-बार भर्ती होने वाले मरीजों की संख्या में 20 फीसदी की कमी आ सकती है। उन्होंने कहा कि दिल के मरीजों के लिए तेलीय पदार्थ, सिगरेट और शराब का सेवन हानिकारक है।

यंग-नैचरली ब्यूटिफुल दिखना है तो आज ही ले आएं चुकंदर

ब्यूटी सर्वे 2019 के मुताबिक, चुकंदर आपको लंबे समय तक यंग रखता है। यही नहीं, अगर ड्राई स्किन है, तो आप इसके सेवन के कुछ दिनों बाद उसे बाय कर सकती हैं। यही नहीं, चुकंदर का पेस्ट सॉफ्ट और शाइनिंग स्किन देने के साथ एंटी एजिंग का भी काम करता है। तो यहां देखें चुकंदर के ब्यूटी बेनिफिट्स...

जूस देता है बेदाग निखार: आपकी ग्लोइंग स्किन की चाहत को चुकंदर का जूस बहुत ही आसानी से पूरा कर सकता है। इसमें विटमिन ए, सी और के होता है। यह आपके शरीर की आयरन कॉपर और पौष्टिकता को ज़रूरत को पूरी करता है। इससे आपकी स्किन हेल्दी और ग्लोइंग करने लगती है। इस जूस को बनाने के लिए आपको चाहिए 2 चुकंदर, 4 गाजर, 1 नींबू और थोड़ा सा नमक। चुकंदर और

गाजर को धोकर-छीलकर छोटे टुकड़ों में काट लें। अब जूस में डालकर ब्लेंड करें। तैयार जूस में नींबू और नमक मिलाएं। एक बात हमेशा याद रखें कि चुकंदर का जूस हमेशा किसी अन्य सब्जी या फल जैसे गाजर, सेब, अनार आदि के जूस में मिलाकर ही लें।

मास्क: चुकंदर मास्क से आप पा सकती हैं ग्लोइंग स्किन। इसके लिए आप चुकंदर को छील लें। अब इसके छोटे टुकड़े करके ब्लेंडर में बारीक पीस लें। एक चम्मच चुकंदर के पेस्ट में एक चम्मच मॉइश्चराइजिंग क्रीम मिला लें। पेस्ट को अच्छी तरह मिक्स कर लें। चेहरे पर अप्लाई करें। जब यह मास्क सूख जाए, तब चेहरे को पानी से धो लीजिए। इससे चेहरा साफ और फ्रेश दिखने लगेगा।

दाग-धब्बे गायब: त्वचा पर मौजूद

दाग-धब्बे हटाने के लिए चुकंदर का मास्क बेस्ट है। इसे बनाने के लिए 2 चम्मच मुलतानी मिट्टी में 5 चम्मच चुकंदर का रस मिलाकर चेहरे व गर्दन पर लगाएं। सूखने के बाद इसपर थोड़ा-थोड़ा पानी छिड़के और हल्के हाथों से मसाज करें और फिर साफ कर लें।

फटे होंठों से निजात: अगर आपके होंठ गर्मियों में भी फटते हैं, तो इन्हें सॉफ्ट बनाए रखने के लिए चुकंदर के जूस को आधे घंटे के लिए फ्रिज में रख दें। फिर जब यह गाढ़ा हो जाए, तो इसे होंठों पर लगाएं और रात भर लगा रहने दें। सुबह मलाई की मदद से इसे साफ कर लें। आप केमिकल्स वाले लिप ग्लॉस या लिप बाम या फिर किसी अन्य प्रॉडक्ट्स के बजाए नैचरल तरीके से अपने होंठों और गालों को गुलाबी लुक दे सकते हैं।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

भारत के बाद बनेगा टाइगर जिंदा है का सीक्वल

सलमान खान के फैंस के लिए एक अच्छी खबर है। खासकर उनके लिए जो सलमान की हिट फिल्म टाइगर जिंदा है के अगले पार्ट का इंतजार कर रहे हैं। दरअसल इस फिल्म के निर्देशक अली अब्बास जफर ने कहा है कि भारत की रिलीज के बाद वह सलमान को लेकर टाइगर जिंदा है के सीक्वल पर काम शुरू करेंगे।

बता दें कि अली ने ही फिल्म भारत का निर्देशन किया है। इस फिल्म में भी सलमान के ऑपोजिट कटरीना कैफ हैं। अली ने टाइगर जिंदा है के सीक्वल के बारे

में खुलकर बात की और कहा, मेरे लिए सबसे पहला और जरूरी काम रहा है कहानी खोजना। तो मैं बहुत खुश हूँ कि मुझे कहानी मिल गई है। और जो कहानी टाइगर जिंदा है के सीक्वल के लिए मिली है वह कमाल की है। यह फ्रेंचाइजी की कहानी को आगे ले जाएगी और उसी प्लॉट पर रहेगी जो अब तक टाइगर फ्रेंचाइजी में देखने को मिली है।

बात करें इस फ्रेंचाइजी की पिछली दो फिल्मों की, तो दोनों ही फिल्मों में सलमान खान और कटरीना कैफ की जोड़ी नजर आई। एक था टाइगर को जहां कबीर खान



ने डायरेक्ट किया, वहीं टाइगर जिंदा है की निर्देशन कमान अली अब्बास जफर ने संभाली। दोनों ही फिल्में ब्लॉकबस्टर रहीं। ऐसे में वाकई उम्मीद लगाई जा सकती है कि टाइगर जिंदा है का सीक्वल भी ब्लॉकबस्टर रहेगा। फिलहाल तो सलमान के फैंस भारत का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं।

लगता है आने वाले वक्त में सलमान के फैंस की चांदी होने वाली है। एक तरफ जहां इंद के मौके पर सलमान की भारत रिलीज हो रही है तो वहीं इस साल दिसंबर में दबंग 3 रिलीज होगी।