

संपादकीय

न्यू मार्केट में आग, क्या बाजार जलेंगे तभी आंख खुलेगी?

न्यू मार्केट की छोले-भटूरे की दुकान में आग लगी तो केवल कचोरी नहीं जली, पूरे सिस्टम की पोल खुल गई। हर बार यही होता है। आग लगती है, धुआं उठता है, फोटो खिंचते हैं और फिर नगर निगम व जिला प्रशासन को अचानक याद आता है कि शहर में बाजार भी हैं और सुरक्षा भी कोई चीज है। जांच के आदेश होते हैं, फाइलें दौड़ती हैं, दो दिन हल्ला मचता है और तीसरे दिन सब ठंडा हो जाता है। यह प्यास लगने पर कुआं खोदने वाली आदत नहीं तो क्या है? भीड़ के बीच धकती भट्टियां किसे नहीं दिखती?

न्यू मार्केट हो, बैरागढ़ हो या चौक बाजार, हर जगह भीड़भरे बाजारों में खुलेआम भट्टियां धधक रही हैं। एक तरफ ग्राहक खड़े हैं, दूसरी तरफ तेल उबल रहा है। ऊपर कपड़े की आड़ है, बगल में बिजली के तारों का जाल है। यह दृश्य नया नहीं, रोज का है। लेकिन यह न तो नगर निगम को दिखाता है, न जिला प्रशासन को। दिखाता तब है, जब आग लग जाती है और कैमरे पहुंच जाते हैं। क्या प्रशासन इतना अंधा है या फिर देखना नहीं चाहता? यह सवाल हर दुकानदार और खरीदार के मन में है।

आग लगने के बाद जांच की नौटंकी शुरू हो जाती है। टीमें बनती हैं, बाजारों का निरीक्षण होता है, अग्निशमन अनापत्ति प्रमाणपत्र देखे जाते हैं, सिलेंडर गिने जाते हैं और अतिक्रमण नापा जाता है। फिर रिपोर्ट में लिखा जाता है कि सब कुछ दुरुस्त करने के निर्देश दिए गए हैं। ये निर्देश किसे दिए गए, व्यवस्था कब तक दुरुस्त होगी और कौन जिम्मेदार होगा, इसका कोई जवाब नहीं मिलता। औपचारिकता पूरी हो जाती है और फिर अगले हादसे का इंतजार शुरू हो जाता है। यह सिलसिला वर्षों से चल रहा है। कभी अल्पना तिराहा, कभी एमपी नगर, कभी न्यू मार्केट। जगह बदलती है, लापरवाही वही रहती है।

सबसे तीखा सवाल यही है कि क्या प्रशासन बड़ी घटना का इंतजार कर रहा है? क्या जब तक किसी बड़े बाजार में जनहानि नहीं होगी, तब तक सुधार नहीं होगा? छोटी आग को चेतावनी क्यों नहीं माना जाता? न्यू मार्केट की आग तो ट्रेलर है। पूरी फिल्म तब चलेगी, जब किसी त्योहार की भीड़ में ऐसी ही भुट्टी फटेगी। उस दिन जांच नहीं, लाखों गिनी जाएंगी और फिर वही घिसा-पिटा बयान आएगा कि जांच की जा रही है। क्या यही सुशासन है? बाजारों में अतिक्रमण है, फुटपाथ पर दुकानें हैं, बिजली के तार लटक रहे हैं और अग्निशमन यंत्र तक नहीं हैं। फिर भी लाइसेंस का नवीनीकरण हो जाता है। यह कैसे होता है? पैसा चलता है, फाइल चलती है और सुरक्षा कारगजों में हो रह जाती है। नगर निगम को अतिक्रमण नहीं दिखाता और जिला प्रशासन को असुरक्षित भट्टियां। यह मिलीभगत है या मजबूती? जनता सब जानती है। भाषण नहीं, कार्रवाई चाहिए। हर बाजार में अग्नि सुरक्षा ऑडिट अनिवार्य हो। हर खानपान की दुकान में रसोई और ग्राहक क्षेत्र के बीच सुरक्षित दूरी तय हो। सिलेंडर सुरक्षित स्थान पर रखे जाएं। बिजली के तारों का जाल हटाकर उन्हें भूमिगत किया जाए। हर दुकान में अग्निशमन यंत्र और उसके इस्तेमाल का प्रशिक्षण अनिवार्य हो। हर बाजार के लिए सुरक्षा अधिकारी तय हो और लापरवाही पर कार्रवाई सुनिश्चित की जाए। जब तक जवाबदेही तय नहीं होगी, जांच की नौटंकी चलती रहेगी। न्यू मार्केट की आग ने फिर खतरे की घंटी बजाई है। यदि अब भी प्रशासन ने आंखें नहीं खोलੀं तो अगली आग पूरे बाजार को अपनी चपेट में ले सकती है। उस आग में केवल सामान नहीं, भरोसा भी जलेगा। इसलिए प्यास लगने पर कुआं खोदना बंद करो, कुआं पहले से खोदकर रखो। यही समझदारी है और यही प्रशासन की असली जिम्मेदारी है।

आजकल

भरोसे की योजना पर दागी अस्पतालों का साया

मध्यप्रदेश में आयुष्मान भारत योजना की विश्वसनीयता पर सवाल खड़े हो रहे हैं। खबर है कि 90 अस्पतालों को योजना से बाहर किया जा रहा है, जबकि पहले ही 462 अस्पताल असंबद्ध किए जा चुके हैं। उत्तर प्रदेश के बाद यह देश में सबसे बड़ी संख्या है। सवाल है कि गरीबों को मुफ्त इलाज देने के उद्देश्य से शुरू हुई योजना में इतनी अनियमितताएं कैसे हुईं और कार्रवाई के बाद जरूरतमंद मरीज इलाज के लिए कहां जाएंगे? वर्ष 2018 में शुरू हुई इस योजना का उद्देश्य पात्र परिवारों को पांच लाख रुपये तक का स्वास्थ्य कवर उपलब्ध कराना था। निजी अस्पतालों को जोड़ने का मकसद सरकारी अस्पतालों पर दबाव कम करना भी था, लेकिन कई जगह बिना जरूरत मरीजों को भर्ती दिखाने, बिलिंग में गड़बड़ी और इलाज के बिना भुगतान लेने जैसी शिकायतें सामने आईं। अब अस्पतालों के लिए गुणवत्ता मानकों और एनएबीएच प्रमाणीकरण पर जोर दिया जा रहा है।

उपलब्ध आंकड़ों के अनुसार, मध्य प्रदेश में योजना से जुड़े 3,095 अस्पतालों में से 462 को बाहर किया जा चुका है। भोपाल में 69, जबलपुर में 51, ग्वालियर में 42 और इंदौर में 36 अस्पतालों पर कार्रवाई हुई है। इन शहरों में ग्रामीण क्षेत्रों से भी बड़ी संख्या में मरीज इलाज कराने आते हैं। अस्पतालों की संख्या घटने से गरीब मरीजों की परेशानी बढ़ सकती है। दूसरी ओर, निजी अस्पताल भुगतान में देरी और कागजी प्रक्रियाओं को लेकर सवाल उठा रहे हैं। सरकार को अनियमितताओं पर सख्ती के साथ ईमानदार अस्पतालों के भुगतान की व्यवस्था भी सुधारनी होगी।

आयुष्मान कार्ड होने के बावजूद मरीजों में यह जानकारी नहीं मिलती कि कौन-सा अस्पताल योजना के तहत इलाज कर रहा है। सरकार को अस्पतालों का भौतिक सत्यापन, समयबद्ध भुगतान, छोटे अस्पतालों के लिए सरल गुणवत्ता प्रमाणीकरण और हर जिले में हेल्पलाइन सुनिश्चित करनी चाहिए। साथ ही, बाहर किए गए अस्पतालों की जगह पर्याप्त योग्य संस्थानों को जोड़ा जाए।

आयुष्मान योजना केवल एक कार्ड नहीं, गरीब परिवारों के लिए इलाज का भरोसा है। अस्पतालों पर सख्ती जरूरी है, लेकिन मरीजों को इलाज के विकल्प उपलब्ध कराना भी उतना ही आवश्यक है।

पहले

टीबी, कैन्सर, एड्स सहित कुछ अन्य गंभीर बीमारियों के कारण पूरे विश्व में सर्वाधिक मौतें होती थीं. लेकिन कोविड के बाद पिछले दो-तीन वर्षों में हार्ट अटैक भी मौतों की बड़ी वजह बनता जा रहा है। अनियमित दिनचर्या, अनियंत्रित खानपान और नींद पूरी न होने के कारण बच्चे, युवा, महिलाएं और बुजुर्ग भी इसकी चपेट में आ रहे हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार, अब संक्रामक रोगों के बजाय गैर-संक्रामक रोग मौतों के सबसे बड़े कारण बन गए हैं और इनमें भी दिल की बीमारी सबसे ऊपर है। यह बदलाव केवल आंकड़ों का नहीं, बल्कि हमारी जीवनशैली के पूरी तरह बदल जाने का प्रमाण है।

कोविड ने दुनिया को दो भागों में बांट दिया है, कोविड से पहले और कोविड के बाद। कोविड से पहले टीबी, दस्त और निमोनिया जैसी बीमारियां गरीब देशों में मौतों की बड़ी वजह थीं। कोविड के बाद हृदय संबंधी समस्याओं को लेकर भी चिंता बढ़ी है। डॉक्टरों के अनुसार, कोविड के दौरान खून के थक्के जमने की प्रवृत्ति बढ़ सकती थी, जो कुछ मरीजों में हृदय संबंधी

नईदुनिया

समुद्र में आग, व्यापार पर हमला और मानवता पर सवाल

रूस और यूक्रेन के बीच चल रहा युद्ध अब केवल सीमा की लड़ाई नहीं रहा, बल्कि फैलकर काला सागर तक पहुंच गया है, जिसे दुनिया ब्लैक सी के नाम से जानती है। वहां तीन व्यापारिक जहाजों पर हमले हुए हैं। इन हमलों में एक भारतीय नाविक घायल हो गया है और 30 भारतीयों को मुश्किल से बचाया गया है। यह खबर केवल एक दुर्घटना की खबर नहीं है, बल्कि इस बात की चेतावनी है कि आधुनिक युद्ध में अब कोई भी जगह सुरक्षित नहीं बची है। पहले कहा जाता था कि समुद्र सबका है, लेकिन अब समुद्र भी युद्ध का मैदान बन गया है।

काला सागर दुनिया के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। यहीं से गेहूं, तेल और अन्य जरूरी सामान एक देश से दूसरे देश में जाता है। यूक्रेन को दुनिया का अन्न भंडार कहा जाता है और रूस ऊर्जा का बड़ा स्रोत है। जब इन दोनों देशों से जुड़े समुद्री व्यापार पर हमले होते हैं, तो उसका असर सीधे गरीब देशों की थाली पर पड़ता है। जिन तीन जहाजों पर हमला हुआ है, उनके नाम अल्फा वतन, इलिय और अफ्रामैक्स रियो बताए गए हैं। ये जहाज किसी सेना के नहीं थे, बल्कि सामान ले जा रहे थे। इसके बावजूद इन्हें निशाना बनाया गया। इसका अर्थ है कि अब युद्ध में यह नहीं देखा जा रहा कि कौन सैनिक है और कौन व्यापारी। ड्रोन से हमला करना आसान और सस्ता हो गया है, इसलिए व्यापारिक जहाज भी निशाने पर हैं।

एक जहाज पर सात भारतीय थे, जबकि एबल नामक जहाज पर 18 लोग सवार थे, जिनमें सात भारतीय शामिल थे। इन्में से एक भारतीय घायल हो गया, जिसे बुल्गारिया की मदद से वारना ले जाया गया और उसका इलाज चल रहा है। वहीं, अफ्रामैक्स रियो पर सवार सभी 23 लोग भारतीय थे और उन्हें सुरक्षित बचना राहत की बात है, लेकिन डॉच से सवाल भी खड़ा करता है कि दुनिया भर



के समुद्रों में काम करने वाले लाखों भारतीय नाविकों की सुरक्षा कौन करेगा? उनका जहाज टोगो, पलाऊ या लाइबेरिया जैसे किसी भी देश के झंडे वाला हो सकता है, लेकिन जान तो भारतीय है। युद्ध होने पर सबसे पहले यही लोग फंसते हैं, क्योंकि उनके पास कोई सेना नहीं, केवल एक जहाज होता है।

भारत ने इस घटना पर केवल निंदा नहीं की, बल्कि समाधान का रास्ता भी निकाल लिया गया। भारतीयों का सुरक्षित बचना राहत की बात है, लेकिन डॉच से सवाल भी खड़ा करता है कि दुनिया भर

रखने तथा व्यापारिक जहाजों पर हमले बंद करने की बात कही है। ये तीनों बातें किसी एक देश के पक्ष में नहीं, बल्कि पूरी दुनिया के हित में हैं। भारत ने कहा है कि व्यापारिक जहाजों और नाविकों को निशाना बनाना गंभीर चिंता का विषय है और यह शांति तथा स्थिरता के लिए खतरा है। भारत दोनों पक्षों से बातचीत कर रहा है, क्योंकि युद्ध का अंत हथियारों से नहीं, बातचीत से ही संभव है।

ड्रोन ने युद्ध का चेहरा बदल दिया है। पहले युद्ध में बड़ी मिसाइलों और टैंकों का इस्तेमाल होता था, लेकिन अब एक

नशा मुक्त मध्यप्रदेश अब नारा नहीं, संकल्प

मध्य प्रदेश में नशे के खिलाफ लड़ाई कोई नई नहीं है। यह लड़ाई वर्षों से चल रही है। कभी किसी पूर्व मुख्यमंत्री ने मंच से शराबबंदी की बात कही तो कभी किसी गांव में महिलाओं के समूह ने शराब की दुकान पर ताला लगाने की कोशिश की। कभी युवाओं ने ज्ञापन दिया तो कभी संत समाज ने नशे को अभिशाप बताया। लेकिन हर बार यह लड़ाई कुछ दिन की हलचल के बाद शांत हो जाती थी। कारण साफ था कि नारे बहुत थे, लेकिन कोई ठोस योजना नहीं थी, कोई समय सीमा नहीं थी और कोई साझा रोडमैप नहीं था। अब डॉ. मोहन यादव सरकार ने इस लड़ाई को नारे से निकालकर संकल्प में बदलने की दिशा में पहला सधा हुआ कदम उठाया है और केंद्र के साथ मिलकर 31 दिसंबर 2029 तक मध्य प्रदेश को नशा मुक्त बनाने का लक्ष्य रखा है।

इस जन आंदोलन की असली नायिका गांव की महिलाएँ हैं, जिनहीं सबसे पहले नशे का दर्द समझा। शराबी पति की मार सहने वाली महिला ही जानती है कि नशा केवल एक व्यक्ति को नहीं, पूरे परिवार को बर्बाद करता है। मध्य प्रदेश के कई जिलों में महिलाओं ने समूह बनाकर शराब की दुकानों का विरोध किया। कई जगह उन्होंने खुद पहरा दिया कि कोई युवा शराब लेकर गांव में न आए। यह आंदोलन किसी सरकारी आदेश से नहीं, बल्कि पीड़ा से निकला था। लेकिन अकेली महिलाएं कब तक लड़तीं? उन्हें प्रशासन और सरकार के साथ की जरूरत थी। अब जाकर यह साथ मिलता दिख रहा है।

लंबे समय से मध्य प्रदेश में नशाबंदी की मांग उठती रही है। कई पूर्व मुख्यमंत्रियों ने इस दिशा में घोषणाएं भी कीं, लेकिन घोषणाएं फाइलों में ही अटकती रहीं। कभी कहा गया कि चरणबद्ध तरीके से नशाबंदी होगी तो कभी कहा गया कि जागरूकता अभियान चलाया जाएगा, लेकिन जमीन पर नशे का कारोबार बढ़ता रहा। नई-नई तरह की नशीली चीजें बाजार में आ गईं। पहले केवल शराब और गांजे तक सीमित यह जरूर अब सिंथेटिक ड्रग्स तक पहुंच गया है। मेफेंड्रोन जैसी खतरनाक ड्रग्स बनाने वाली अवैध फैक्ट्रियां और गुप्त प्रयोगशालाएं भोपाल के जगदीशपुर जैसे इलाकों में पकड़ी गई हैं। यह इस बात का सबूत है कि नशे के सौदागरों ने अपना जाल कितना गहरा फैला दिया है।

भारत की आंतरिक सुरक्षा और सामाजिक ताने-बाने को सुदृढ़ करने की दिशा में केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह का दृष्टिकोण सदैव स्पष्ट और



परिणामोन्मुखी रहा है। जिस प्रकार कठोर इच्छाशक्ति और सटीक रणनीति के साथ देश में नक्सलवाद के नेटवर्क को ध्वस्त किया गया और मध्य प्रदेश के बालाघाट जैसे क्षेत्रों को नक्सल मुक्त घोषित किया गया, उसी दृढ़ता की आवश्यकता आज युवा पीढ़ी को खोखला कर रही नशे की महामारी से निपटने के लिए है। गृह मंत्री जब कोई बात कहते हैं तो मानना चाहिए कि उसकी समूची क्रियान्वयन योजना उनके हाथ में है। भोपाल प्रवास के दौरान गृह मंत्री द्वारा मध्य प्रदेश को नशीले पदार्थों के चंगुल से मुक्त कराने की दिशा में केंद्र और राज्य के साझा रोडमैप की घोषणा एक नई उम्मीद जगाती है।

पहली बार नशा मुक्ति के लिए एक निश्चित समय सीमा तय की गई है। 31 दिसंबर 2029 तक मध्य प्रदेश को पूरी तरह नशा मुक्त बनाने की घोषणा यह बताती है कि अब यह लड़ाई केवल भाषणों तक सीमित नहीं है, बल्कि एक निश्चित लक्ष्य के तहत लड़ी जाएगी। नशा मुक्ति के लिए ऐसी स्पष्ट

कार्ययोजना का बनना समय की सबसे बड़ी मांग है। आंकड़े बताते हैं कि समस्या अब केवल तस्करी या सेवन तक सीमित नहीं रही, बल्कि प्रदेश में सिंथेटिक ड्रग्स बनाने वाली अवैध फैक्ट्रियों का जाल भी सामने आया है। ऐसे में केंद्र और राज्य की संयुक्त कार्ययोजना, कड़ा खुफिया तंत्र और कठोर कानूनी शिकजा ही इस संगठित अपराध की कमर तोड़ सकता है।

डॉ. मोहन यादव सरकार ने इस बार जल्दबाजी नहीं की है। उसने धीरे-धीरे सधे कदमों से आगे बढ़ने की रणनीति अपनाई है। जागरूकता, नेटवर्क की पहचान, कठोर कार्रवाई और युवाओं को विकल्प देना, सरकार ने केवल कानून-व्यवस्था पर ही बात नहीं की, बल्कि सामाजिक-आर्थिक सशक्तीकरण के कई अहम सूत्र भी जोड़े हैं। नए आपराधिक कानूनों के प्रभावी क्रियान्वयन पर यह कहना कि आने वाले समय में एफआईआर से लेकर सर्वोच्च न्यायालय तक का न्याय चक्र तीन साल में पूरा होगा,

इससे दुनिया भर में कीमतें बढ़ने का खतरा रहेगा। अफ्रीका के कई देश यूक्रेन के गेहूं पर निर्भर हैं। वहां आपूर्ति बाधित होने से खाद्य संकट गहरा सकता है। इसलिए काला सागर में तीन जहाजों पर हमला केवल तीन जहाजों की कहानी नहीं, बल्कि करोड़ों लोगों के भोजन की सुरक्षा का सवाल है। भारत ने इसी चिंता को समझते हुए अनाज और ऊर्जा की आवाजाही जारी रखने पर जोर दिया है।

सदियों से समुद्र को अंतरराष्ट्रीय व्यापार का महत्वपूर्ण मार्ग माना जाता रहा है। यदि काला सागर में व्यापारिक जहाज सुरक्षित नहीं हैं, तो दुनिया के दूसरे समुद्री मार्गों की सुरक्षा पर भी सवाल उठेंगे। आज हमला काला सागर में हुआ है, कल किसी दूसरे समुद्र में हो सकता है। इसलिए अंतरराष्ट्रीय समुदाय को व्यापारिक जहाजों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए प्रभावी कदम उठाने होंगे।

भारत ने हमलों की निंदा के साथ समाधान का रास्ता भी सुझाया है। भारतीय नागरिकों को सुरक्षित निकालना सरकार की प्राथमिकता है, लेकिन स्थायी समाधान तभी निकलेगा, जब ऐसे हमले बंद होंगे। एक भारतीय नाविक का घायल होना उन लाखों भारतीयों की चिंता सामने लाता है, जो विदेशों में काम करते हैं और युद्ध जैसी परिस्थितियों में फंस जाते हैं। 30 भारतीयों को सुरक्षित निकालना राहत की बात है, लेकिन असली सुरक्षा तभी होगी, जब समुद्र में आग लगना बंद होगी और जहाज बिना डर के चल सकेंगे।

काला सागर में तीन जहाजों पर हमला और एक भारतीय का घायल होना केवल एक समाचार नहीं, बल्कि चेतावनी है। यदि युद्ध को समुद्र तक फैलने दिया गया, तो उसका धुआं दुनिया के हर घर की रसोई तक पहुंचेगा। ऊर्जा पर हमले रुकें, अनाज की आवाजाही जारी रहे और व्यापारिक जहाजों को निशाना बनाना बंद हो, तभी शांति की दिशा में आगे बढ़ा जा सकता है।

(नईदुनिया संपादकीय डेस्क)

अपराधियों में कानून का खौफ पैदा करने और पीड़ितों को त्वरित न्याय दिलाने की दिशा में क्रांतिकारी कदम है। जब अपराधी को पता होगा कि सजा जल्दी मिलेगी तो वह अपराध करने से पहले सौ बार सोचेगा।

युवा पीढ़ी को बचाना है तो रोजगार देना होगा। नशा मुक्ति का सबसे बड़ा हथियार रोजगार है। खाली हाथ और खाली दिमाग ही नशे की ओर जाता है। जब युवा के पास काम नहीं होता तो वह गलत संगत में फंस जाता है और नशे का शिकार हो जाता है। इसलिए सरकार को चाहिए कि वह नशा मुक्ति अभियान के साथ-साथ कौशल विकास, स्वरोजगार और खेल गतिविधियों को भी जोड़े। सीएम यूथ कॉन्क्लेव जैसे आयोजनों में युवाओं को एआई, रोबोटिक्स, ड्रोन और स्टार्टअप से जोड़ना इसी दिशा में एक अच्छा कदम है। जब युवा अपने भविष्य को लेकर व्यस्त होगा तो उसे नशे की जरूरत ही नहीं पड़ेगी।

अब समय आ गया है कि नशे के खिलाफ चल रहे जन आंदोलन को जन भागीदारी में बदला जाए। हर गांव में नशा मुक्ति समिति बने, हर स्कूल में नशे के खिलाफ पाठ पढ़ाया जाए, हर पंचायत में महिलाओं की भागीदारी सुनिश्चित हो और हर जिले में नशा मुक्ति केंद्र को मजबूत किया जाए। पुलिस केवल पकड़ने का काम करे, लेकिन सुधार का काम समाज करे। जब समाज और सरकार एक साथ आएंगे तभी यह लड़ाई जीती जा सकती है। मध्य प्रदेश ने नक्सलवाद के खिलाफ ऐसी ही एकजुटता दिखाई थी और सफलता पाई थी। अब वही एकजुटता नशे के खिलाफ दिखानी होगी।

रवींद्रनाथ ठाकुर की पंक्ति, ‘आस्था वह पक्षी है जो अंधकार में भी उजाले को देख लेता है’, आज मध्य प्रदेश के लिए प्रेरणा है। लंबे समय से चल रहे आंदोलनों को अब एक दिशा मिली है, महिलाओं के आसुओं को अब एक सहारा मिला है और युवाओं के सपनों को एक नई उम्मीद मिली है। जरूरत है कि हम सब इस संकल्प में शामिल हों और अपने घर से इसकी शुरुआत करें, क्योंकि नशा मुक्त मध्य प्रदेश केवल सरकार का नहीं, बल्कि हर नागरिक का सपना होना चाहिए।

(नईदुनिया संपादकीय डेस्क)

मौतों का शॉर्टकट रास्ता बना हार्ट अटैक

अब टीबी नहीं, दिल चुपचाप जान ले रहा है



और अस्वास्थ्यकर वसा वाला भोजन स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाता है। सिगरेट, शराब और तंबाकू भी हृदय रोगों का खतरा बढ़ाते हैं। शारीरिक मेहनत कम होने के कारण हार्ट अटैक अब केवल शहरों तक सीमित समस्या नहीं रह गया है।

नींद केवल थकान मिटाने का माध्यम नहीं, बल्कि शरीर को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है। लगातार कम सोने से रक्तचाप और हृदय रोगों का खतरा बढ़ सकता है। देर रात तक मोबाइल चलाना, तनाव और अनियमित दिनचर्या बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक के स्वास्थ्य को प्रभावित कर रही है।

हार्ट अटैक को बुजुर्गों की बीमारी मानना भी गलत है। अस्वास्थ्यकर जीवनशैली, तनाव और अन्य जोखिम कारकों के कारण युवाओं में भी हृदय रोग सामने आ रहे हैं। महिलाओं में भी हृदय संबंधी समस्याओं को लेकर जागरूकता जरूरी है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, दुनिया में गैर-संक्रामक रोगों से

होने वाली मौतों का अनुपात बहुत अधिक है। इनमें हृदय रोग प्रमुख हैं। इसका अर्थ है कि खानपान, दिनचर्या और शारीरिक गतिविधियों पर ध्यान देना बेहद जरूरी है।

हार्ट अटैक से बचाव के लिए समय पर सोना और जागना, नियमित व्यायाम करना, संतुलित भोजन लेना, तनाव कम करना और तंबाकू से दूर रहना जरूरी है। रक्तचाप, शुगर और कोलेस्ट्रॉल की नियमित जांच भी करानी चाहिए। सोने में दर्द, नांस लेने में परेशानी या अचानक पसीना आने जैसे लक्षणों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए और तुरंत चिकित्सा सहायता लेनी चाहिए।

हार्ट अटैक कोई ऐसी समस्या नहीं है जिसे केवल भाग्य के भरोसे छोड़ा जाए। हमारी जीवनशैली इसके जोखिम को प्रभावित करती है। सुविधा के नाम पर हमने शरीर की मेहनत कम कर दी है और स्वाद के नाम पर पोषण की अनदेखी की है। अब समय है कि हम अपनी आदतों में सुधार करें, समय पर खाएं, पर्याप्त नींद लें, पैदल चलें और तनाव कम करें। दिल को स्वस्थ रखने के लिए जीवनशैली में बदलाव जरूरी है।

(नईदुनिया संपादकीय डेस्क)